

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室2月 1日(日) 8:00～／金屋文化保健センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室2月 3日(火) 清水保健センター
2月 4日(水) 金屋文化保健センター
3月 3日(火) 清水保健センター
3月 4日(水) 金屋文化保健センター実施時間
9:00～
11:00

エクササイズ

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

金屋農村センター

【20:00～21:00】

2月 12日(木)
リズムウォーキング

【14:00～15:00】

2月 27日(金)
肩こり、腰痛改善体操

粟生小学校体育館

【19:30～20:30】

2月 5日(木)・3月 5日(木)
リズムウォーキング

清水会館

【14:00～15:00】

2月 19日(木)
リズムウォーキング

■持参品／上履き、飲み物、タオル ■参加費／無料



子どもの健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室2月 2日(月)／清水保健センター
2月 5日(木)／金屋文化保健センター
2月 12日(木)／金屋文化保健センター
2月 19日(木)／金屋文化保健センター
2月 26日(木)／金屋文化保健センター
3月 2日(月)／清水保健センター実施時間
9:00～
11:00

乳幼児健診

金屋庁舎健康推進課

4か月児健診 [平成26年10月生まれ]

2月 24日(火) 13:00～

10か月児健診

[平成26年3月生まれ] 2月 3日(火) 13:00～
[平成26年4月生まれ] 3月 3日(火) 13:00～

1歳6か月児健診 [平成25年6月生まれ]

2月 18日(水) 12:45～

2歳児健診

[平成24年11月生まれ]
2月 25日(水) 12:45～

3歳6か月児健診

[平成23年7月生まれ]
2月 4日(水) 12:45～

育児サロン

清水行政局住民福祉室

2月 2日(月)「新聞遊び」
3月 2日(月)「親子遊び」実施時間
9:00～11:00

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

2月 24日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「おひなさま」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

区分	国民健康保険
加入者数(26年11月末)	9,196人
12月支払額	3億2,990万円
26年度の累計	25億6,575万円
1人当たりの医療費(11月)	35,874円
25年度1人当たりの医療費(月)	32,994円
25年度1人当たりの医療費(年)	395,933円

お身体大切に!あなたの健康を支えている国民健康保険

医療費は年々増えています。その内、自己負担額を除いた分の約3割は国保税で、残りの国県町負担となる7割も元を正せば私たちの税でまかなわれています。医療保険制度を守り、税負担を少なく...。私たちのちょっとした心がけで、その上昇をとめることができます。

<私たちにできること>

1. お医者さんのかかりかたを見直しましょう(重複・頻回受診などは、なるべく避けましょう)
2. 休日・時間外受診はできるだけ避けましょう
3. 薬は上手に飲みましょう(ジェネリック医薬品について検討してみましょう)
4. 健康診断を受けましょう