

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

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
 4月 1日(水) 金屋文化保健センター
 4月 7日(火) 清水保健センター

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】

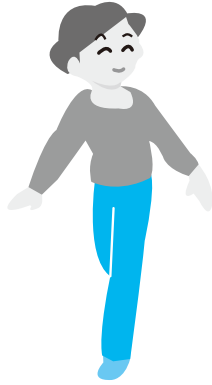
3月12日(木)

リズムウォーキング

【14:00～15:00】

3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】

3月5日(木)

リズムウォーキング

4月9日(木)

フィットネスウォーキング

清水会館

【14:00～15:00】

3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

3月 2日(月) / 清水保健センター
 3月 5日(木) / 金屋文化保健センター
 3月12日(木) / 金屋文化保健センター
 3月19日(木) / 金屋文化保健センター
 3月26日(木) / 金屋文化保健センター
 4月 6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11月生まれ]

3月24日(火) 13:00～

10か月児健診

[平成26年4月生まれ] 3月3日(火) 13:00～

[平成26年5月生まれ] 4月7日(火) 13:00～

1歳6か月児健診 [平成25年7月生まれ]

3月18日(水) 12:45～

2歳児健診

[平成24年12月生まれ]

3月25日(水) 12:45～

3歳6か月児健診

[平成23年8月生まれ]

3月11日(水) 12:45～



育児サロン

清水行政局住民福祉室

3月 2日(月)「親子遊び」

4月 6日(月)「はじめまして」

9:00～11:00
清水保健センター

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

3月24日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
 「お散歩・シャボン玉」

◆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12月末)	9,149 人
1月支払額	2億9,140万 円
26年度の累計	28億5,715万 円
1人当たりの医療費(12月)	31,850 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