

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 4月21日(火) 8:00～／旧北小学校  
9:30～／西ヶ峯コミュニティセンター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 4月27日(月) 8:00～／五郷生活改善センター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房  
9:30～／日物川コミュニティセンター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 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】  
4月9日(木) フィットネスウオーキング  
【14:00～15:00】  
4月24日(金) 体ゆがみ治し体操！！
- 粟生小学校体育館  
【19:30～20:30】  
4月2日(木) フィットネスウオーキング
- 清水会館  
【14:00～15:00】  
4月16日(木)  
フィットネスウオーキング
- 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

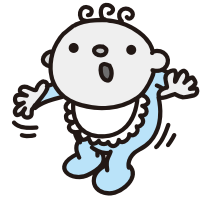
- 4月6日(月)／清水保健センター  
4月2日(木)／金屋文化保健センター  
4月9日(木)／金屋文化保健センター  
4月16日(木)／金屋文化保健センター  
4月23日(木)／金屋文化保健センター  
※4月30日(木)は第5木曜日のためお休みです

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12月生まれ]  
4月28日(火) 13:00～
- 10か月児健診  
[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8月生まれ] 4月15日(水) 12:45～
- 2歳児健診  
[平成25年1月生まれ]  
4月22日(水) 12:45～
- 3歳6か月児健診  
[平成23年9月生まれ]  
4月8日(水) 12:45～



## 育児サロン

清水行政局住民福祉室

- 4月6日(月)「はじめまして」・出席カード作り  
5月11日(月)「ふれあい遊び」  
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

- 4月14日(火) 9:30～11:00 清水保健センター  
「出席シール帳作り」

## ◆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1月末)	9,118人
2月支払額	2億8,169万円
26年度の累計	31億3,884万円
1人当たりの医療費(1月)	30,894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。

## &lt;私たちにできること&gt;

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