

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 5月 8日(金) 8:00～／粟生住民センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 5月 10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
- 5月 24日(日) 8:00～／清水保健センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 6月 2日(火) 8:00～／大谷公民館
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
9:30～／水尻公民館
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 6月 7日(日) 8:00～／きび保健福祉センター
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

祝日のため、5月はお休みです。

- 6月 2日(火)／清水保健センター
- 6月 3日(水)／金屋文化保健センター

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】
5月 14日(木) フィットネスウォーキング
【14:00～15:00】
5月 22日(金) 骨盤ひきしめ体操
- 粟生小学校体育館
【19:30～20:30】
5月 7日(木) フィットネスウォーキング
【19:30～20:30】
6月 4日(木) チェアーエクササイズ
- 清水会館
【14:00～15:00】
5月 21日(木) フィットネスウォーキング
- 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

- 5月 7日(木)／金屋文化保健センター
- 5月 11日(月)／清水保健センター
- 5月 14日(木)／金屋文化保健センター
- 5月 21日(木)／金屋文化保健センター
- 5月 28日(木)／金屋文化保健センター

実施時間
9:00～
11:00

乳幼児健診

金屋庁舎健康推進課

- 4カ月児健診 [平成26年1月生まれ]
5月 26日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
- 10カ月児健診 [平成25年6月生まれ]
5月 12日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
[平成25年7月生まれ]
6月 2日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
- 1歳6カ月児健診 [平成24年9月生まれ]
5月 20日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 2歳児健診 [平成24年2月生まれ]
5月 27日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 3歳6カ月児健診 [平成22年10月生まれ]
5月 13日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

育児サロン

清水行政局住民福祉室

- 5月 11日(月) 「ふれあい遊び」
- 6月 1日(月) 「絵本の読み聞かせ」

■場所／清水保健センター

実施時間
9:00～
11:00

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

- 5月 19日(火) 9:30～11:00 清水保健センター
「お散歩」

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は3月(26年度)

区分	国民健康保険
加入者数(27年2月末)	9,102人
3月支払額	3億5,141万円
26年度の累計	34億9,025万円
1人当たりの医療費(1月)	38,608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

医療費は年々増えています。そのうち、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割も本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