

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 6月 2日(火) 8:00～／大谷公民館  
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
- 6月 15日(月) 8:00～／三田活性化センター  
9:00～／沼谷区集会所  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺
- 6月 19日(金) 8:00～／安諦地区基幹集落センター  
9:00～／久野原消防詰所  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 6月 21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
- 6月 22日(月) 8:00～／下湯川ふるさと村  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺  
10:00～／東大谷生活改善センター  
特定・大腸・胸部・前立腺
- 6月 26日(金) 8:00～／楠本区民センター  
9:00～／沼区民センター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺
- 7月 1日(水) 8:00～／石垣公民館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 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  
7月 1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】6月 11日(木)チェアーエクササイズ  
【14:00～15:00】6月 26日(金)骨盤調整体操
- 粟生小学校体育館  
【19:30～20:30】6月 4日(木)チェアーエクササイズ  
【19:30～20:30】7月 2日(木)チェアーエクササイズ
- 清水会館  
【14:00～15:00】6月 18日(木)チェアーエクササイズ
- 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

- 6月 1日(月)／清水保健センター  
6月 4日(木)／金屋文化保健センター  
6月 11日(木)／金屋文化保健センター  
6月 18日(木)／金屋文化保健センター  
6月 25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27年2月生まれ]  
6月 23日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
- 10カ月児健診 [平成26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25年10月生まれ]  
6月 17日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 2歳児健診 [平成25年3月生まれ]  
6月 24日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 3歳6カ月児健診 [平成23年11月生まれ]  
6月 10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

- 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

- 6月 16日(火)「七夕かざり」  
■場所／清水保健センター

実施時間  
9:00～11:00

## ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況

※累計は4月(26・27年度)

区分	国民健康保険
加入者数(27年3月末)	9,075人
4月支払額	2億8,052万円
累計	37億7,077万円
1人当たりの医療費(3月)	30,911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。

## &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