

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 7月 1日(水) 8:00～9:00 / 石垣公民館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 7月 5日(日) 8:00～9:00 / きびドーム  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 7月 26日(日) 8:00～9:00 / 金屋文化保健センター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 8月 2日(日) 8:00～9:00 / 城山西小学校体育館  
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

- 7月 1日(水) 金屋文化保健センター
- 7月 7日(火) 清水保健センター
- 8月 4日(火) 清水保健センター
- 8月 5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

- 7月 2日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館  
チェアーエクササイズ
- 7月 9日(木) 20:00～21:00 / 金屋農村センター  
チェアーエクササイズ
- 7月 16日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
チェアーエクササイズ
- 7月 24日(金) 14:00～15:00 / 金屋農村センター  
若返り、リンパエクササイズ

■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

- 7月 2日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 6日(月) 清水保健センター
- 7月 9日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 16日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 23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3月生まれ]  
7月 28日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
- 10カ月児健診 [平成26年8月生まれ]  
7月 7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11月生まれ]  
7月 15日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 2歳児健診 [平成25年4月生まれ]  
7月 22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12月生まれ]  
7月 8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

- 7月 6日(月) 「七夕さま」
- 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

- 7月 14日(火) 「水遊び」
- 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5月(26・27年度)

区分	国民健康保険
加入者数(27年4月末)	9,119人
5月支払額	3億3,250万円
累計	41億0,327万円
1人当たりの医療費(4月)	36,462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