

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室9月28日(月) 金屋文化保健センター
特定・胃・大腸・胸部
・前立腺・乳房実施時間
8:00～
9:00

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室9月1日(火) 清水保健センター
9月2日(水) 金屋文化保健センター
10月6日(火) 清水保健センター
10月7日(水) 金屋文化保健センター実施時間
8:00～
9:00

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9月3日(木) 19:30～20:30/栗生小学校体育館
リラックスヨガ
9月10日(木) 20:00～21:00/金屋農村センター
リラックスヨガ
9月17日(木) 14:00～15:00/清水会館
リラックスヨガ
9月25日(金) 14:00～15:00/金屋農村センター
体調改善デトックスエクササイズ

■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9月3日(木) 金屋文化保健センター
9月7日(月) 清水保健センター
9月10日(木) 金屋文化保健センター
9月17日(木) 金屋文化保健センター
9月24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5月生まれ]
9月29日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
10カ月児健診 [平成26年10月生まれ]
9月1日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター
1歳6カ月児健診 [平成26年1月生まれ]
9月16日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
2歳児健診 [平成25年6月生まれ]
9月30日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
3歳6カ月児健診 [平成24年2月生まれ]
9月9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

9月7日(月)「お絵かき」
■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

9月15日(火)「お店屋さんごっこ」
■場所/清水保健センター実施時間
9:30～11:00

◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況(平成27年7月)

区分	国民健康保険
加入者数	9,058人
支払額	3億7,234万円
1人当たりの医療費	41,106円
26年度1人当たりの医療費(月)	33,748円
26年度1人当たりの医療費(年)	404,980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