

大人

問い合わせ ☎ 52-2111

こども

集団検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

10月21日(金)

8:00 ~ 8:30

清水保健センター

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

10月4日(火) 清水保健センター

10月5日(水) きび保健福祉センター

11月1日(火) 清水保健センター

11月2日(水) きび保健福祉センター

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

10月6日(木) 19:30 ~ 20:30 / 粟生小学校体育館
ウエスト引き締めエクササイズ

10月13日(木) 20:00 ~ 21:00 / きび保健福祉センター
ウエスト引き締めエクササイズ

10月20日(木) 14:00 ~ 15:00 / 清水会館
ウエスト引き締めエクササイズ

10月28日(金) 14:00 ~ 15:00 / きび保健福祉センター
代謝アップ!! ダイエットエクササイズ

11月10日(木) 20:00 ~ 21:00 / きび保健福祉センター
ウエスト引き締めエクササイズ

■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

10月3日(月) 清水保健センター

10月6日(木) きび保健福祉センター

10月13日(木) きび保健福祉センター

10月20日(木) きび保健福祉センター

10月27日(木) きび保健福祉センター

11月7日(月) 清水保健センター

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28年6月生まれ]

10月25日(火) 13:00 ~

10カ月児健診 [平成27年11月生まれ]

10月4日(火) 13:00 ~

1歳6カ月児健診 [平成27年2月生まれ]

10月19日(水) 12:45 ~

2歳児健診 [平成26年7月生まれ]

10月26日(水) 12:45 ~

3歳6カ月児健診 [平成25年3月生まれ]

10月12日(水) 12:45 ~

■場所 / きび保健福祉センター

育児サロン

清水行政局住民福祉室

10月3日(月)・11月7日(月)

■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

11月15日(火) 「お散歩」

■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28年8月)

加入者数	8,736人
支払額	3億7,110万円
1人当たりの医療費	4万2,479円
27年度1人当たりの医療費(月)	3万9,767円
27年度1人当たりの医療費(年)	47万7,209円

医療費は、年々増えています。
医療費が増えると、自己負担額や国保税の増加につながります。

私たちのちょっとした心がけで、その増加を止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