

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

平成 29 年 1 月 15 日 (日)

8:00 ~ 9:00 きびドーム

特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

平成 29 年 2 月 12 日 (日)

8:00 ~ 9:00 鳥屋城公民館

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

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

12 月 6 日(火) 清水保健センター

12 月 7 日(水) きび保健福祉センター

実施時間

9:00 ~

11:00



あなたの健康づくりを応援!

健康相談では「健診の結果が返ってきたけど
分かりにくい…」 「最近、血圧が高くて気になる」
など、健康に関することなら何でもご相談
いただけます!

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

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

11 月 17 日(木) 14:00~15:00 / 清水会館
ウエスト引き締めエクササイズ

11 月 25 日(金) 14:00~15:00 / きび保健福祉センター
美肌エクササイズ①

12 月 1 日(木) 19:30~20:30 / 粟生小学校体育館
ボクササイズ&青竹踏み

12 月 8 日(木) 20:00~21:00 / きび保健福祉センター
ボクササイズ&青竹踏み

■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

11 月 7 日(月) 清水保健センター

11 月 10 日(木) きび保健福祉センター

11 月 17 日(木) きび保健福祉センター

11 月 24 日(木) きび保健福祉センター

12 月 1 日(木) きび保健福祉センター

12 月 5 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 7 月生まれ]

11 月 22 日(火) 13:00 ~

10 カ月児健診 [平成 27 年 12 月生まれ]

11 月 1 日(火) 13:00 ~

1 歳 6 カ月児健診 [平成 27 年 3 月生まれ]

11 月 16 日(水) 12:45 ~

2 歳児健診 [平成 26 年 8 月生まれ]

11 月 30 日(水) 12:45 ~

3 歳 6 カ月児健診 [平成 25 年 4 月生まれ]

11 月 9 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

11 月 7 日 (月)・12 月 5 日 (月)

実施時間

9:00~11:00

■場所 / 清水保健センター

すくすく広場

清水行政局住民福祉室

11 月 15 日 (火) 「スタンプ遊び」

実施時間

9:30~11:00

■場所 / 清水保健センター

◆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 9 月)

加入者数	8,700 人
支払額	3 億 8,116 万円
1 人当たりの医療費	4 万 3,811 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