

大人

問い合わせ ☎ 52-2111

こども

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 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
- 1月 4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

- 12月 1日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館
ボクササイズ&青竹ふみ
- 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&青竹ふみ
- 12月 2日(金) 14:00～15:00 / きび保健福祉センター
美肌エクササイズ②
- 12月 15日(木) 14:00～15:00 / 清水会館
ボクササイズ&青竹ふみ
- 1月 5日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館
ボクササイズ&青竹ふみ
- 1月 12日(木) 20:00～21:00 / きび保健福祉センター
ボクササイズ&青竹ふみ

■持参品 / 上履き、飲み物、タオル

■参加費 / 無料



子育てでお困りのことはありませんか？

毎月、清水保健センターでは乳幼児健康相談・育児サロンを同

日に行っています。

体重や身長を測ったり、食事のことを相談したり…。お子さまの遊びの場、お母さん同士の交流の場としてもご利用ください！

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

- 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
- 12月 8日(木) きび保健福祉センター
- 12月 15日(木) きび保健福祉センター
- 12月 22日(木) きび保健福祉センター
- 1月 5日(木) きび保健福祉センター

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8月生まれ]
12月 27日(火) 13:00～
- 10カ月児健診 [平成28年1月生まれ]
12月 6日(火) 13:00～
- 1歳6カ月児健診 [平成27年4月生まれ]
12月 21日(水) 12:45～
- 2歳児健診 [平成26年9月生まれ]
12月 28日(水) 12:45～
- 3歳6カ月児健診 [平成25年5月生まれ]
12月 14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

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

12月 20日(火) 「クリスマス」

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10月)

加入者数	8,693人
支払額	4億626万円
1人当たりの医療費	4万6,734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