

## 検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

1月17日(日) きびドーム

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

1月5日(火) 清水保健センター

1月6日(水) 金屋文化保健センター

2月2日(火) 清水保健センター

2月3日(水) 金屋文化保健センター

実施時間  
8:00～  
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1月7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14日(木) 20:00～21:00 / 金屋農村センター  
ボクササイズ&青竹ふみ1月21日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
ボクササイズ&青竹ふみ1月22日(金) 14:00～15:00 / 金屋農村センター  
お腹引きしめ体幹トレーニング

■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

1月4日(月) 清水保健センター

1月7日(木) 金屋文化保健センター

1月14日(木) 金屋文化保健センター

1月21日(木) 金屋文化保健センター

1月28日(木) 金屋文化保健センター

2月1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27年9月生まれ]

1月26日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

10カ月児健診 [平成27年2月生まれ]

1月5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5月生まれ]

1月20日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

2歳児健診 [平成25年10月生まれ]

1月27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6月生まれ]

1月13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

1月4日(月) 「おもちゃ作り」

2月1日(月) 「新聞遊び」

実施時間  
9:30～11:00

■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

1月19日(火) 「節分遊び」

■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(平成27年11月)

区分	国民健康保険
加入者数	8,949人
支払額	3億5,647万円
1人当たりの医療費	39,833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。  
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。

## &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