

検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室2月 7日(日) 金屋文化保健センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
・子宮実施時間
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
3月 1日(火) 清水保健センター
3月 2日(水) 金屋文化保健センター実施時間
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2月 4日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館
リズム体操
2月 18日(木) 14:00～15:00 / 清水会館
ステップ台エクササイズ
2月 26日(金) 14:00～15:00 / 金屋農村センター
肩こり・腰痛改善体操

- 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2月 1日(月) 清水保健センター
2月 4日(木) 金屋文化保健センター
2月 18日(木) 金屋文化保健センター
2月 25日(木) 金屋文化保健センター
3月 3日(木) 金屋文化保健センター
3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27年10月生まれ]
2月 23日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター

10カ月児健診 [平成27年3月生まれ]
2月 2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6月生まれ]
2月 17日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター

2歳児健診 [平成25年11月生まれ]
2月 24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7月生まれ]
2月 10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

2月 1日(月) 「新聞遊び」
3月 7日(月) 「記念製作」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

2月 16日(火) 「おひなさま」

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27年12月)

区分	国民健康保険
加入者数	8,938人
支払額	3億8,115万円
1人当たりの医療費	42,644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。

<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