

## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 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

あなたの健康づくりを応援！  
保健師による健康相談を実施しています

「健康診断の結果がよくわからない!」「血圧が高いと言われたけど、何に気をつければいいの?」など、健康に関することなら、なんでもお気軽にご相談ください。

また、金屋文化保健センターの健康相談では管理栄養士による栄養相談も行っています(清水保健センターでは事前に保健師への連絡が必要となります)。

## 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

- 3月 3日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館  
リズム体操  
3月 10日(木) 20:00～21:00 / 金屋農村センター  
リズム体操  
3月 17日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
ステップ台エクササイズ  
3月 25日(金) 14:00～15:00 / 金屋農村センター  
1年を振り返ってまとめの体操

■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

- 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  
3月 10日(木) 金屋文化保健センター  
3月 17日(木) 金屋文化保健センター  
3月 24日(木) 金屋文化保健センター

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11月生まれ]  
3月 22日(火) 13:00～ 金屋文化保健センター  
10カ月児健診 [平成27年4月生まれ]  
3月 1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7月生まれ]  
3月 16日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター  
2歳児健診 [平成25年12月生まれ]  
3月 23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8月生まれ]  
3月 9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

- 3月 7日(月) 「記念製作」  
■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

- 3月 15日(火)  
「双眼鏡をもってでかけよう!」

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1月)

区分	国民健康保険
加入者数	8,912人
支払額	3億4,022万円
1人当たりの医療費	38,175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