

## 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

4月25日(月)

8:00～ 8:30 日物川コミュニティセンター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺

9:30～10:00 東大谷生活改善センター  
特定・大腸・胸部・前立腺

4月26日(火)

8:00～ 8:30 旧北小学校  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

9:30～10:00 西ヶ峯コミュニティセンター  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

### 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

4月5日(火) 清水保健センター

4月6日(水) 金屋文化保健センター

※5月の健康相談はお休みです

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

4月14日(木) 19:30～20:30/粟生小学校体育館  
20:00～21:00/きび保健福祉センター  
リズムウォーキング

4月15日(金) 14:00～15:00/きび保健福祉センター  
体ゆがみ治し体操

4月21日(木) 14:00～15:00/清水会館  
リズムウォーキング

■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

4月4日(月) 清水保健センター

4月7日(木) 金屋文化保健センター

4月14日(木) 金屋文化保健センター

4月21日(木) 金屋文化保健センター

4月28日(木) 金屋文化保健センター

5月2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12月生まれ

4月26日(火) 13:00～13:15

10カ月児健診 平成27年5月生まれ

4月5日(火) 13:00～13:15

1歳6カ月健診 平成26年8月生まれ

4月20日(水) 12:45～13:00

2歳児健診 平成26年1月生まれ

4月27日(水) 12:45～13:00

3歳6カ月検診 平成24年9月生まれ

4月13日(水) 12:45～13:00

■場所/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

4月4日(月)

5月2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

4月19日(火)「出席シール帳作り」

■場所/清水保健センター

実施時間  
9:30～11:00

### ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

#### 医療費状況(平成28年2月)

区分	国民健康保険
加入者数	8,896人
支払額	3億1,818万円
1人当たりの医療費	35,766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