

集団検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 5月13日(金) 8:00～8:30 / 五郷生活改善センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 9:00～9:30 / 粟生住民センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 5月15日(日) 8:00～9:00 / 金屋文化保健センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 5月22日(日) 8:00～9:00 / 清水保健センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 6月1日(水) 8:00～8:30 / 大谷公民館
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 9:00～10:00 / 水尻公民館
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 6月5日(日) 8:00～9:00 / きび保健福祉センター
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮

健康相談

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

- 6月1日(水) 金屋文化保健センター
- 6月7日(火) 清水保健センター
- ※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

- 5月12日(木) 20:00～21:00 / きび保健福祉センター
リズムウォーキング
- 5月19日(木) 14:00～15:00 / 清水会館
リズムウォーキング
- 5月27日(金) 14:00～15:00 / きび保健福祉センター
骨盤引き締め体操

- 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

- 5月2日(月) 清水保健センター
- 5月12日(木) 金屋文化保健センター
- 5月19日(木) 金屋文化保健センター
- 5月26日(木) 金屋文化保健センター
- 6月2日(木) 金屋文化保健センター
- 6月6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28年1月生まれ]
5月24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]
5月17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]
5月18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]
5月25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]
5月11日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 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

- 5月2日(月)
- 6月6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

- 5月17日(火) 「お散歩」
- 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3月)

加入者数	8846人
支払額	3億9311万円
1人当たりの医療費	4万4439円
26年度1人当たりの医療費(月)	3万3748円
26年度1人当たりの医療費(年)	40万4980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