

## 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

- 7月 4日(月) 8:00～9:00 石垣公民館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 7月 10日(日) 8:00～9:00 きびドーム  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房
- 7月 31日(日) 8:00～9:00 城山西小学校体育館  
特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房・子宮
- 8月 6日(土) 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

### 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 7月 5日(火) 清水保健センター
- 7月 6日(水) 金屋文化保健センター
- 8月 2日(火) 清水保健センター
- 8月 3日(火) 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

- 7月 7日(木) 14:00～15:00 / 粟生小学校体育館  
チェアーエクササイズ
- 7月 14日(木) 20:00～21:00 / きび保健福祉センター  
チェアーエクササイズ
- 7月 21日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
チェアーエクササイズ
- 7月 22日(金) 14:00～15:00 / きび保健福祉センター  
若返り、リンパエクササイズ

■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

- 7月 4日(月) 清水保健センター
- 7月 7日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 14日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 21日(木) 金屋文化保健センター
- 7月 28日(木) 金屋文化保健センター
- 8月 1日(月) 清水保健センター
- 8月 4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28年3月生まれ]  
7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8月生まれ]  
7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11月生まれ]  
7月 20日(水) 12:45～ 金屋文化保健センター
- 2歳児健診 [平成26年4月生まれ]  
7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12月生まれ]  
7月 13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

- 7月 4日(月)・8月 1日(月)

■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

- 7月 19日(火) 「水遊び」

■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5月)

|                  |          |
|------------------|----------|
| 加入者数             | 8876人    |
| 支払額              | 3億9972万円 |
| 1人当たりの医療費        | 4万5034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きます。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