

## 集団検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 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
- 8月 28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

## 集団検診は無料です！

事前に申し込みが必要です。  
お早目に、金屋庁舎健康推進課または清水行政局  
住民福祉室までご連絡ください。



## 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

- 8月 2日(火) 清水保健センター
- 8月 3日(水) 金屋文化保健センター
- 9月 6日(火) 清水保健センター
- 9月 7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

- 8月 4日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館  
バランスヨガ
- 8月 18日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
バランスヨガ
- 8月 26日(金) 14:00～15:00 / きび保健福祉センター  
若返り、美人ヨガ
- 9月 1日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館  
バランスヨガ

■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

- 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
- 8月 18日(木) 金屋文化保健センター
- 8月 25日(木) 金屋文化保健センター
- 9月 1日(木) 金屋文化保健センター
- 9月 5日(月) 清水保健センター
- 9月 8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4月生まれ]  
8月 23日(火) 13:00～
- 10カ月児健診 [平成27年9月生まれ]  
8月 2日(火) 13:00～
- 1歳6カ月児健診 [平成26年12月生まれ]  
8月 3日(水) 12:45～
- 2歳児健診 [平成26年5月生まれ]  
8月 24日(水) 12:45～
- 3歳6カ月児健診 [平成25年1月生まれ]  
8月 10日(水) 12:45～

■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

- 8月 1日(月)・9月 5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

- 8月 16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6月)

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 加入者数             | 8,831人    |
| 支払額              | 3億6,662万円 |
| 1人当たりの医療費        | 4万1,515円  |
| 27年度1人当たりの医療費(月) | 3万9,767円  |
| 27年度1人当たりの医療費(年) | 47万7,209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