

## 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

9月29日(木)

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

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

10月4日(火) 清水保健センター

10月5日(水) きび保健福祉センター

実施時間  
9:00 ~  
11:00



あなたの健康作りを応援します！  
「最近、血圧が高くて気になる…」  
「健診の結果が分かりにくい」「体重を減らしたい！」など、健康に関することなら何でもお気軽にご相談ください！

### 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

9月1日(木) 19:30 ~ 20:30 / 粟生小学校体育館  
バランスヨガ

9月8日(木) 20:00 ~ 21:00 / きび保健福祉センター  
リラクソヨガ

9月9日(金) 14:00 ~ 15:00 / きび保健福祉センター  
体調改善デトックスエクササイズ

9月15日(木) 14:00 ~ 15:00 / 清水会館  
バランスヨガ

10月6日(木) 19:30 ~ 20:30 / 粟生小学校体育館  
ウエスト引き締めエクササイズ

■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

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

9月15日(木) 金屋文化保健センター

10月3日(月) 清水保健センター

10月6日(木) きび保健福祉センター

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5月生まれ]

9月27日(火) 13:00 ~

10カ月児健診 [平成27年10月生まれ]

9月6日(火) 13:00 ~

1歳6カ月児健診 [平成27年1月生まれ]

9月21日(水) 12:45 ~

2歳児健診 [平成26年6月生まれ]

9月28日(水) 12:45 ~

3歳6カ月児健診 [平成25年2月生まれ]

9月14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

9月5日(月)・10月3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

9月20日(火) 「お店屋さんごっこ」

■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7月)

加入者数	8,776人
支払額	3億8,369万円
1人当たりの医療費	4万3,720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