

集団検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

1月15日(日)

8:00～9:00 きびドーム

特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

2月12日(日)

8:00～9:00 鳥屋城公民館

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

1月4日(水) きび保健福祉センター

2月1日(水) きび保健福祉センター

2月7日(火) 清水保健センター

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1月5日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館
ボクササイズ&青竹ふみ1月12日(木) 20:00～21:00 / きび保健福祉センター
ボクササイズ&青竹ふみ1月19日(木) 14:00～15:00 / 清水会館
ボクササイズ&青竹ふみ1月27日(金) 14:00～15:00 / きび保健福祉センター
お腹引き締めすらっと体操2月2日(木) 19:30～20:30 / 粟生小学校体育館
簡単エアロビダンス

■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

1月5日(木) きび保健福祉センター

1月12日(木) きび保健福祉センター

1月16日(月) 清水保健センター

1月19日(木) きび保健福祉センター

1月26日(木) きび保健福祉センター

2月2日(木) きび保健福祉センター

2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9月生まれ]

1月24日(火) 13:00～

10カ月児健診 [平成28年2月生まれ]

1月10日(火) 13:00～

1歳6カ月児健診 [平成27年5月生まれ]

1月18日(水) 12:45～

2歳児健診 [平成26年10月生まれ]

1月25日(水) 12:45～

3歳6カ月児健診 [平成25年6月生まれ]

1月11日(水) 12:45～

■場所 / きび保健福祉センター

育児サロン

清水行政局住民福祉室

1月16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

1月17日(火) 「手作りおもちゃ」

■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11月)

加入者数	8,665人
支払額	3億7,008万円
1人当たりの医療費	4万2,710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