

## 集団検診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

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

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

3月1日(水) きび保健福祉センター

3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2月9日(木) 20:00～21:00 / きび保健福祉センター  
ステップ台エクササイズ2月16日(木) 14:00～15:00 / 清水会館  
ステップ台エクササイズ2月24日(金) 14:00～15:00 / きび保健福祉センター  
肩こり・腰痛改善体操3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

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

2月9日(木) きび保健福祉センター

2月16日(木) きび保健福祉センター

2月23日(木) きび保健福祉センター

3月2日(木) きび保健福祉センター

3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10月生まれ]

2月28日(火) 13:00～

10カ月児健診 [平成28年3月生まれ]

2月7日(火) 13:00～

1歳6カ月児健診 [平成27年6月生まれ]

2月15日(水) 12:45～

2歳児健診 [平成26年11月生まれ]

2月22日(水) 12:45～

3歳6カ月児健診 [平成25年7月生まれ]

2月8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

2月6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

2月21日(火) 「おひなさま」

■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12月)

加入者数	8,592人
支払額	3億7,968万円
1人当たりの医療費	4万4,190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。

## &lt;私たちにできること&gt;

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