

集団検診

金屋庁舎健康推進課
清水行政局住民福祉室

4月24日(月)

8:00～8:30 日物川コミュニティセンター

特定・胃・大腸・胸部・前立腺

9:30～10:00 東大谷生活改善センター

特定・大腸・胸部・前立腺

4月25日(火)

8:00～8:30 旧北小学校

特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

9:30～10:00 西ヶ峯コミュニティセンター

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

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

4月5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3月9日(木) 20:00～21:00 / きび保健福祉センター
ステップエクササイズ3月16日(木) 14:00～15:00 / 清水会館
ステップエクササイズ3月24日(金) 14:00～15:00 / きび保健福祉センター
一年を振り返ってのまとめの体操

■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

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

3月9日(木) きび保健福祉センター

3月16日(木) きび保健福祉センター

3月23日(木) きび保健福祉センター

4月3日(月) 清水保健センター

4月6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11月生まれ]

3月28日(火) 13:00～

10カ月児健診 [平成28年4月生まれ]

3月7日(火) 13:00～

1歳6カ月児健診 [平成27年7月生まれ]

3月15日(水) 12:45～

2歳児健診 [平成26年12月生まれ]

3月22日(水) 12:45～

3歳6カ月児健診 [平成25年8月生まれ]

3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

3月6日(月)・4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

3月21日(火) 「お散歩」

■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29年1月)

加入者数	8,575人
支払額	3億7,653万円
1人当たりの医療費	4万3,910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