

# 健康

# 応援

# スケジュール

## 大人

問い合わせ ☎ 52-2111

## 子ども

### 集団健診

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

平成 31 年 1 月 16 日(水)

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

平成 31 年 1 月 27 日(日)

8:00 ~ 9:00 きびドーム

特定・胃・大腸・胸部・前立腺・乳房

#### 集団健診は

事前に申し込みが必要です！

お申し込みは金屋庁舎健康推進課  
または清水行政局住民福祉室まで。  
また、年齢・医療保険の種類によっ  
て受診できる内容が異なります。



### 健康相談

金屋庁舎健康推進課  
清水行政局住民福祉室

12 月 5 日(水)・平成 31 年 2 月 6 日(水)

※平成 31 年 1 月はお休み

実施時間  
9:00~  
11:00

■場所／金屋文化保健センター

健診を受けたあとは、結果を  
踏まえて生活習慣を見直しま  
しょう。

健康相談では、保健師や栄養士が  
健康・食事などの相談にのります！



### 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

12 月 3 日(月) 清水保健センター

12 月 6 日(木) 金屋文化保健センター

12 月 13 日(木) 金屋文化保健センター

12 月 20 日(木) 金屋文化保健センター

12 月 27 日(木) 金屋文化保健センター

平成 31 年 1 月 7 日(月) 清水保健センター

平成 31 年 1 月 10 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 30 年 8 月生まれ]

12 月 25 日(火) 13:00 ~ 13:15

10 カ月児健診 [平成 30 年 1 月生まれ]

12 月 4 日(火) 12:30 ~ 12:45

1 歳 6 カ月児健診 [平成 29 年 4 月生まれ]

12 月 19 日(水) 12:45 ~ 13:00

2 歳児健診 [平成 28 年 9 月生まれ]

12 月 26 日(水) 12:45 ~ 13:00

3 歳 6 カ月児健診 [平成 27 年 5 月生まれ]

12 月 12 日(水) 12:45 ~ 13:00

■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

12 月 3 日(月)・平成 31 年 1 月 7 日(月)

実施時間  
9:00~  
11:00

■場所／清水保健センター

### ◆あなたの健康を支える「国民健康保険」

医療費状況 (平成 30 年 10 月)

加入者数	8,024 人
支払額	3 億 690 万円
1 人当たりの医療費	3 万 8,248 円 (前年同月 4 万 4,852 円)
29 年度 1 人当たりの医療費(月)	4 万 1,943 円
29 年度 1 人当たりの医療費(年)	50 万 3,319 円

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方を見直しましょう  
(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