

# 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

2月17日(日)

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・子宮

#### 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

2月6日(水)・3月6日(水)

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

2月 4日(月) 清水保健センター  
2月 7日(木) 金屋文化保健センター  
2月14日(木) 金屋文化保健センター  
2月21日(木) 金屋文化保健センター  
2月28日(木) 金屋文化保健センター  
3月 4日(月) 清水保健センター  
3月 7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10月生まれ]  
2月26日(火) 13:00 ~ 13:15  
10カ月児健診 [平成30年3月生まれ]  
2月 5日(火) 12:30 ~ 12:45  
1歳6カ月児健診 [平成29年6月生まれ]  
2月20日(水) 12:45 ~ 13:00  
2歳児健診 [平成28年11月生まれ]  
2月27日(水) 12:45 ~ 13:00  
3歳6カ月児健診 [平成27年7月生まれ]  
2月13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

2月4日(月)・3月4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12月)

加入者数	7,975人
支払額	3億751万円
1人当たりの医療費	3万8,559円 (前年同月 4万4,101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