

献 血

| 地域 | 対象区および対象事業所 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 会 場 |
|----|---|----|------------|-------------|----------------|
| 豊岡 | 駅前、御陵、花園、寿 | 5 | 火 | 10:00~11:45 | コープテイズ豊岡 |
| | 宮島、一日市 | | | 13:00~16:00 | |
| 日高 | 万場、栗栖野、山田、万劫、稲葉、水口、東河内、神鍋リゾート開発(株)、(株)高振興公社、西気保育園 | 29 | 金 | 9:00~11:00 | 西気地区コミュニティセンター |
| | 十戸、頃垣、石井、山宮、栃本、太田、名色、但馬綜合開発(株)、(株)永田製作所、兵庫県立但馬ドーム、特別養護老人ホームたじま荘、清滝保育園、清滝小学校 | | | 13:00~15:30 | |
| 出石 | 全域(400ml限定) | 13 | 水 | 9:00~11:00 | (株)七曜精機 |
| | | | | 13:00~15:00 | (株)出石モーターズ |
| | 14 | 木 | 8:30~10:30 | (株)明和パックス | |
| 但東 | 全域 | 28 | 木 | 10:00~11:45 | 豊岡市役所 |
| | | | | 13:00~15:30 | 但東支所 |

相 談

市民健康相談

| 日 | 曜日 | 時 間 | 会 場 |
|----|----|-------------|-----------------|
| 12 | 火 | 10:00~11:30 | 豊岡健康福祉施設 多目的ホール |

もしもし電話健康相談

| 曜 日 | 相談時間 | 電 話 |
|-----|------------|----------|
| 月~金 | 9:00~17:00 | ☎22-7700 |

但馬地域 小児救急医療電話相談

| 曜 日 | 相談時間 | 電 話 |
|-----|-------------|----------|
| 毎日 | 19:00~22:00 | ☎22-9988 |

兵庫県 小児救急医療電話相談

| 曜 日 | 相談時間 | 電 話 |
|--------|-------------|-----------------------------------|
| 平日・土曜日 | 18:00~24:00 | ・プッシュ回線・携帯 ☎#8000 ・ダイヤル回線・IP電話 |
| 日曜日・祝日 | 9:00~24:00 | ☎078-731-8899 |

休日急病診療所 (立野町12-12)

| 診 療 日 | 受付時間 | 診療科目 | 電 話 |
|---|-------------------------------|--------|----------|
| 3日(日・祝)、4日(月・休)、10日(日)、17日(日)、23日(土・祝)、24日(日) | ① 9:00~11:30 ② 13:00~16:30 | 内科・小児科 | ☎23-9219 |

トレーニング機器利用事前講習会 ※事前申込みが必要です。

| 会 場 | 開催日 | 時 間 |
|------------------|--------|-------------|
| 竹野健康福祉センター 機能訓練室 | 27日(水) | 10:00~11:30 |

◇内容 トレーニング機器を利用した、自主トレーニングのための講習会です
◇対象 20歳以上の市民 ◇定員 3人程度 ◇申込み 健康増進課に電話(24-1127)で申し込みください

※会場が記載されていない保健行事は、下記の各地域のセンターで開催します。

| 教室等 | 地域 | 豊 岡 | 城 崎 | 竹 野 | 日 高 | 出 石 | 但 東 |
|---------|---|-------------------------|-----|-----|----------------------------|---------------------------|-----|
| 教室 | ここにこ教室(2歳児) | 豊岡市保健センター (立野町12-12) | | | 日高健康福祉センター (日高町祢布891-2) | 出石健康福祉センター (出石町福住1302) | |
| 乳幼児健康診査 | 4か月児健康診査 7か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 | | | | | | |



毎週火曜日は
歩キングデー



保健師 定期駐在日 11月のご案内(時間8:30~17:15)

| | |
|------|-------|
| 城崎支所 | 毎週火曜日 |
| 竹野支所 | 毎週火曜日 |
| 日高支所 | 毎週木曜日 |
| 出石支所 | 毎週木曜日 |
| 但東支所 | 毎週木曜日 |

保健師による健康相談を行います。
乳幼児から高齢者までどなたでも、気軽に相談してください。
※相談は、事前に連絡してください。
※日高・出石地域の乳幼児に関する相談は、乳幼児健康相談日を利用してください。

11月の保健行事

豊岡市
健康増進課
☎24-1127

母と子の健康

4か月児健康診査

※対象となる生年月日を確認してください。

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対 象 |
|----------------|----|----|-------------|-----------------------|
| 豊岡 城崎 竹野 | 1 | 金 | 13:00~14:00 | 平成25年5月16日 ~6月5日生 |
| | 15 | | | 平成25年6月 6~20日生 |
| 日高 | 6 | 水 | 13:00~13:30 | 平成25年6月3日 ~7月6日生 |
| 出石 但東 | 19 | 火 | 13:00~13:15 | 平成25年6月16日 ~7月19日生 |

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・健康診査アンケート
◇内 容 身体計測・内科診察・育児相談・離乳食相談

7か月児健康診査

※対象となる生年月日を確認してください。

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対 象 |
|----------------|----|----|-------------|-----------------------|
| 豊岡 城崎 竹野 | 18 | 月 | 13:00~14:00 | 平成25年3月21日 ~4月17日生 |
| | 6 | | | 平成25年3月3日 ~4月6日生 |
| 出石 但東 | 19 | 火 | 13:15~13:30 | 平成25年3月16日 ~4月19日生 |

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・ハンカチ・健康診査アンケート
◇内 容 身体計測・内科診察・育児相談・離乳食相談・歯科相談・ブックスタート(絵本の読み聞かせ)

1歳6か月児健康診査

※対象となる生年月日を確認してください。

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対 象 |
|----------------|----|----|-------------|--------------------|
| 豊岡 城崎 竹野 | 12 | 火 | 13:00~14:00 | 平成24年4月5日 ~22日生 |
| | 13 | | | 平成24年3~4月生 |

- ◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・コップ・タオル・健康診査アンケート
◇内 容 身体計測・内科診察・歯科診察・育児相談・歯科相談・フッ素塗布(希望者500円)など

3歳児健康診査

※個別に通知します。

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対 象 |
|----------------|----|----|-------------|----------------------|
| 豊岡 城崎 竹野 | 5 | 火 | 13:00~13:40 | 平成22年7月14日 ~8月5日生 |
| | 26 | | | 平成22年8月 6日~30日生 |
| 出石 但東 | 20 | 水 | 13:00~13:30 | 平成22年7~8月生 |

- ◇持ち物 母子手帳・視聴覚アンケート・尿・健康診査アンケート
◇内 容 身体計測・内科診察・歯科診察・尿検査・育児相談・歯科相談・栄養相談など

1才のすくすく広場

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対 象 |
|----|----|----|-------------|-----------|
| 全域 | 21 | 木 | 13:30~13:45 | 平成24年10月生 |

- ◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・質問票
◇内 容 幼児食の話・試食・歯みがきの話・栄養相談(希望者)・歯科相談(希望者)
※計測は実施しません。
◇会 場 豊岡市保健センター
◇健康ポイント制度対象事業 100ポイント

にこにこ教室(2歳児育児教室)

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対 象 |
|----------------|----|----|-------------|----------------------|
| 豊岡 城崎 竹野 | 28 | 木 | 13:00~13:30 | 平成23年7月21日 ~9月5日生 |

- ◇持ち物 母子手帳・タオル・歯ブラシ・相談票
◇内 容 身体計測・歯科診察・フッ素塗布(希望者500円)・歯科相談・育児相談など
◇健康ポイント制度対象事業 100ポイント



マタニティマーク

※妊産婦さんに思いやりをもちましようとして提唱しているマークです。このマークをつけている妊産婦さんを見かけたら、皆さんの心遣いをお願いいたします。

プレママ相談

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対 象 |
|----|----|----|------------|-----------|
| 全域 | 1 | 金 | 9:00~11:00 | 妊娠届を提出する方 |
| | 15 | | | |

- ◇持ち物 妊娠届出書・印鑑・妊婦健診領収書・振込先口座の分かるもの
◇内 容 母子手帳交付・保健師・栄養士・歯科衛生士の相談・妊婦健診助成の手続きなど
◇会 場 豊岡市保健センター
※プレママ相談の日程に都合のつかない方は、健康増進課に問い合わせてください。

乳幼児健康相談

| 日 | 曜日 | 受付時間 | 対象 | 会 場 |
|----|----|-------------|-----|------------|
| 14 | 木 | 10:00~11:00 | 乳幼児 | 日高健康福祉センター |
| 13 | 水 | | | 出石健康福祉センター |

- ◇内 容 身長・体重測定、保健師や栄養士による相談
※竹野、城崎、但東地域の方は、保健師支所定期駐在日も利用してください。

※健診は地域ごとに受診していただくことを原則とします。なお、別の会場で受診を希望の場合は、事前に健康増進課まで連絡してください。