

母と子の健康

4か月児健康診査

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28年2月 7~29日生
	15			平成28年3月 1~14日生
日高	6	水	13:00~13:30	平成28年2月2日 ~3月6日生
出石 但東	19	火	13:00~13:15	平成28年2月22日 ~3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

1歳6か月児健康診査

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26年12月 13~24日生
	13			平成26年11・12月生

◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・コップ・バスタオル・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

7か月児健康診査

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	11	月	13:00~14:00	平成27年11月25日 ~12月8日生
	25			平成27年12月 9~25日生
日高	6	水	13:15~13:45	平成27年11月2日 ~12月6日生
出石 但東	19	火	13:15~13:30	平成27年11月22日 ~12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)

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25年3月30日 ~4月18日生
	26			平成25年4月19日 ~5月9日生
出石 但東	6	水	13:00~13:30	平成25年3・4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・バスタオル
◇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・幼児食試食・栄養相談など

プレママ相談

◇会場 豊岡市保健センター

地域	日	曜日	受付時間	対象	内容
全域	1、15	金	9:00~11:00	妊娠届を提出する方	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

◇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
※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。

1才のすくすく広場

◇会場 豊岡市保健センター

地域	日	曜日	受付時間	対象	内容
全域	21	木	13:00~13:15	平成27年6月生	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)

◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・質問票 ◇健康・環境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	内容
豊岡 城崎 竹野	28	木	13:00~13:30	平成26年4月8日 ~5月23日生	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

◇持ち物 母子手帳・タオル・歯ブラシ・相談票 ◇健康・環境ポイント制度対象事業 100ポイント

※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。なお、別の会場で受診を希望する場合は、事前に健康増進課まで連絡してください。

教室等	地域	豊岡	城崎	竹野	日高	出石	但東
教室	にこにこ教室(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	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)	

保健師 定期駐在日 (時間 8:30~17:15)

城崎振興局	毎週 火曜日
竹野振興局	毎週 木曜日
日高振興局	毎週 木曜日
出石振興局	毎週 木曜日
但東振興局	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誰でも、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。

健康 増進課

☎24-1127



献 血

地域	日	曜日	受付時間	会 場
豊岡	19	火	10:00~11:45 13:00~16:00	コープデイズ豊岡
	27	水	9:30~11:45 13:00~15:30	八条地区公民館
	29	金	9:00~11:30 13:30~16:00	神美地区公民館 新田地区公民館
竹野	11	月	9:00~11:30 13:30~15:30	旧森本中学校体育館 竹野庁舎
出石	3	日	9:15~11:45 13:00~16:00	出石B&G海洋センター

健診結果相談会

日	曜日	時間	会場
1	金	10:00~11:30	立野庁舎 1階 A会議室

個別運動指導

会 場	開催日	時間
ウェルストーク豊岡	3日(日)	10:00~20:00(受付:19:00まで) 1時間程度

◇内容 ボディースキャン、体力測定、個別運動指導
◇対象 20歳以上の市民 ◇費用 無料
◇申込み ウェルストーク豊岡 ☎24-0582 ※要予約

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)、10日(日)、17日(日)、18日(月・祝)、24日(日)、31日(日)	① 9:00~11:30 ② 13:00~16:30	内科・小児科	23-9219

相 談

名 称	曜 日	相談時間	電 話
もしもし電話健康相談	月~金	9:00~17:00	22-7700
但馬地域 小児救急医療電話相談	毎日	19:00~22:00	22-9988
兵庫県 小児救急医療電話相談	平日・土	18:00~24:00	・プッシュ回線、携帯 #8000 ・ダイヤル回線、IP電話 078-304-8899
	日・祝日	9:00~24:00	

5月31日(火)は世界禁煙デー

5月31日(火)は世界禁煙デーです。また、世界禁煙デーから始まる1週間は「禁煙週間」(5月31日(火)~6月6日(月))です。たばこを吸う人もやめた人も吸わない人も、たばこについて考えてみましょう。

どんどん減っていく喫煙者

現在、習慣的に喫煙している人の割合は、19・6%となつていきます(男性32・2%、女性8・5%)。男女共に10年間で減少傾向にあります。※厚生労働省「国民栄養の現状」(国民栄養調査結果)

COPDを知っていますか?

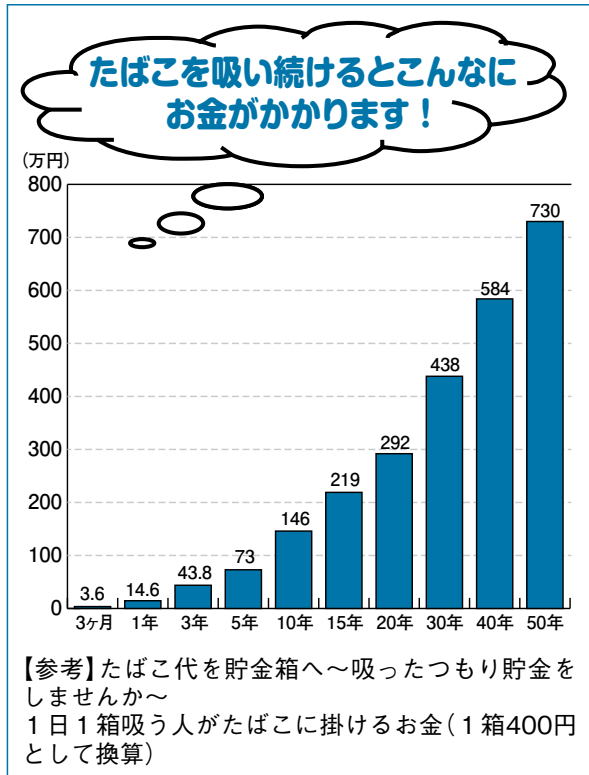
せきやたん、息切れが続いていますか。長引くようであれば、気管支や肺の病気かもしれません。COPDもその一つです。慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれる病気の総称です。有毒な粒子やガス(主にたばこの煙)の吸入による進行性の病気であり、運動時の呼吸困難や慢性のせき、たなどの症状があります。

禁煙すると、いっぺんに

COPDは肺の病気ですが、心疾患や骨粗しょう症、糖尿病など、全身にさまざまな影響を与えます。主な原因は喫煙で、禁煙などで予防できます。

禁煙すると、いっぺんに

がん・脳血管疾患・心疾患など多くの病気のリスクが低下する。
○せきやたんが止まる。
○朝のむかつきがなくなり、目覚めが爽やかになる。



受動喫煙を防止しよう

県では、平成25年4月に「受動喫煙の防止等に関する条例」を施行し、受動喫煙対策に取り組んでいます。たばこの煙は、たばこを吸う人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。あなたも禁煙にチャレンジしてみよう。

《問合せ》健康増進課
☎24-1127

- 食事がおいしく食べられるようになる。
- 小遣いがたまる。
- 家族も喜ぶ。