

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	2	金	13:00~14:00	平成28年4月3日 ~20日生
	16			平成28年4月21日 ~5月7日生
日高	7	水	13:00~13:30	平成28年4月4日 ~5月7日生
出石 但東	20	火	13:00~13:15	平成28年4月24日 ~5月20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	13	火	13:00~14:00	平成27年2月3日 ~28日生
	14			平成27年1・2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	12	月	13:00~14:00	平成28年1月9日 ~31日生
	26			平成28年2月1日 ~25日生
日高	7	水	13:15~13:45	平成28年1月4日 ~2月7日生
出石 但東	20	火	13:15~13:30	平成28年1月24日 ~2月20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	6	火	13:00~13:40	平成25年5月30日 ~6月19日生
	27			平成25年6月20日 ~7月4日生
出石 但東	7	水	13:00~13:30	平成25年5・6月生

◇持ち物 母子手帳・バスタオル・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・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	2、16	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	15	木	13:00~13:15	平成27年8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	29	木	13:00~13:30	平成26年5月24日 ~6月20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
	9			平成26年5~8月生	

◇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
ご案内
(時間 8:30~17:15)

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

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



コーちゃん



オーちゃん

献 血

地域	日	曜日	受付時間	会 場
城崎	5	月	9:30~11:30	西村屋ホテル招月庭
			13:30~15:30	城崎庁舎
日高	15	木	9:00~11:00	清滝会館
			13:00~15:30	西気地区コミュニティセンター
出石	14	水	10:00~11:45	出石商工会館
			13:00~15:30	

個別運動指導

会 場	開催日	時間
ウェルストーク豊岡	4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

健診結果相談会

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

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
4日(日)、11日(日)、18日(日)、19日(月・祝)、22日(木・祝)、25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 シャープハッセン #8000 ・ダイヤル回線、IP電話 078-304-8899
	日・祝日	9:00~24:00	

**40~70歳の女性の皆さんへ
骨粗しょう症検診のお知らせ**

骨粗しょう症は、骨量が減って骨の内部がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨量は、40歳前後から加齢とともに減りはじめ、特に女性は閉経後に急速に減少します。

今の自身の骨の状態を知り、予防に努めることが大切です。

◆日時 10月11日(火)~27日(木)の午後1時~2時30分(30分ごとに5人ずつ) ※土・日曜日を除く

◆実施場所 日高医療センター(健診センター1階)

◆対象 40~70歳の女性市民
※すでに骨粗しょう症と診断された方、治療中の方、妊娠中の方を除く

◆定員 1日当たり15人

◆申込方法 8月5日(金)~31日(水)までに希望日時を予約

《予約・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

《料金》

年齢	料金
40・45・50・55・60・65歳の方	1,000円 ※市民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方は、申請により免除(一度、料金を支払うと返金できません)
41~69歳で希望する方	3,020円※免除はありません
70歳の方	無料

※年齢は平成29年4月1日現在

検査は簡単！短時間！

服を着たまま、あおむけに寝て検査を受けます。痛みもなく、短時間ですみます。

▽検査方法…

D X A(デキサ)法(2種類のX線を骨にあて、骨密度を測定)



**わくわくクッキング教室
参加者募集!**

食べることに興味を持つようになったら、食育をするチャンスです。おいしく、楽しい食事作りにチャレンジしてみませんか?

◆日時 9月6・13・27日、10月4・18日、11月1日の火曜日(全6回)午前9時30分~午後0時30分

- ◆場所 ウェルストーク豊岡 調理実習室
- ◆内容 育児講話・調理実習
- ◆対象 3歳以上就学前の幼児とその保護者
- ◆定員 15組

◆参加費 1組1,800円(6回分)

◆持ち物 エプロン・三角巾・子どものお茶とお箸

◆申込期間 8月22日(月)~31日(水)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

