

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	3	金	13:00~14:00	平成28年9月21日 ~10月3日生
日高	1	水	13:00~13:30	平成28年9月12日 ~10月1日生
出石 但東	21	火	13:00~13:15	平成28年9月18日 ~10月21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

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	13	月	13:00~14:00	平成28年6月24日 ~7月12日生
日高	1	水	13:15~13:45	平成28年6月12日 ~7月1日生
出石 但東	21	火	13:15~13:30	平成28年6月18日 ~7月21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・離乳食の試食、相談・歯科相談・ブックススタート(絵本の読み聞かせ)

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	3、17	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	16	木	13:00~13:15	平成28年1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)※計測は実施しません。

◇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	23	木	13:00~13:30	平成26年10月13日 ~11月25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
日高	8	水	13:00~13:15	平成26年10、12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)	

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	7	火	13:00~14:00	平成27年7月10日 ~27日生
	28			平成27年7月28日 ~8月11日生
出石 但東	1	水	13:00~13:30	平成27年6・7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

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	14	火	13:00~13:40	平成25年11月1日 ~21日生
日高	15	水	13:00~13:30	平成25年11月11日 ~12月31日生

◇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

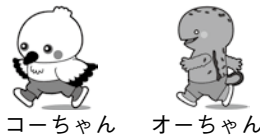
保健師 定期駐在日 ご案内 (時間 8:30~17:15)

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、事前に健康増進課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	1	水	9:00~11:30	奈佐地区公民館
			13:30~16:00	立野庁舎
	17	金	9:30~11:45	五荘地区公民館
			13:00~15:30	大浜分館
日高	20	月	9:30~11:30	日高健康福祉センター
			13:30~16:00	日高医療センター

◇健康・環境ポイント制度対象事業 500ポイント/回

個別運動相談

会 場	開催日	時間
ウェルストーク豊岡	5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
◇健康・環境ポイント制度対象事業 100ポイント/日

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
5日(日)、11日(土・祝)、12日(日)、19日(日)、26日(日)	①9:30~11:30 ②13:00~16:30	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	

スマートクッキング教室

- ◆日時 1月17日(第1回目)・31日、2月7・28日の火曜日(全4回)午前10時~午後0時30分
(第1回目は講話のみで、午前10時~11時30分)
- ◆場所 ウェルストーク豊岡 1階 調理実習室
- ◆内容 健康講話・調理実習
- ◆対象 血圧が高めで気になる方やその家族(おおむね20~74歳の方)
- ◆参加費 600円(4回分)
- ◆定員 20人
- ◆申込期間 1月4日(水)~13日(金)
《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-7034

最終結果

順位	チーム名(総歩数)	事業所名・職場名
優勝	更年期~ズ プラス マイちゃん(3,095,990歩)	川端整形外科医院
準優勝	そば屋でGO!(3,053,267歩)	床瀬そば
3位	豊岡消防駅伝部(2,924,547歩)	豊岡市消防本部
4位	チームKINOコミュ(2,374,797歩)	城崎地域コミュニティ
5位	税理士法人 T-GAIA(2,334,924歩)	税理士法人 T-GAIA

※全部で19チームの皆さんが参加しました!

「歩キング」選手権とは、職場での仲間と5人1組のチームをつくり、1カ月間のチーム全員の合計歩数を競うイベントです。

健康づくりの時間を割きにくい働く世代が、10月の1カ月間「歩キング」に挑戦した最終結果を報告します。

「歩いたら、こんな変化や発見が!」

- 体調が良くなり、ぐっすり眠れるようになった。
- 職場で声を掛け合って歩くようになった。
- 終わってみれば、体重が2kg減り体が軽く感じるようになった。
- 家事をしながら空いた時間に、動く癖がついた。
- 続けて30分以上歩くと、汗をかく!
- 思っていた以上に体力が落ちていた:これからも歩きます!
- 家事をしながら空いた時間に、動く癖がついた。

第三回豊岡市「職場対抗歩キング選手権」歩キング合戦10月の陣!最終報告!

《問合せ》健康増進課 ☎24-7034



更年期~ズ プラス マイちゃん 3,095,990歩