

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 17	金	13:00~14:00	平成28年10月 4日~23日生 平成28年10月24日 ~11月14日生
日高	1	水	13:00~13:30	平成28年10月2日 ~11月1日生
出石 但東	21	火	13:00~13:15	平成28年10月22日 ~11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 27	月	13:00~14:00	平成28年7月 13日~29日生 平成28年7月30日 ~8月27日生
日高	1	水	13:15~13:45	平成28年7月2日 ~8月1日生
出石 但東	21	火	13:15~13:30	平成28年7月22日 ~8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2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11月26日 ~12月31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)	

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	14	火	13:00~14:00	平成27年8月 12日~31日生
日高	8	水	12:45~13:15	平成27年7・8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	7 28	火	13:00~13:40	平成25年11月22日 ~12月7日生 平成25年12月 8日~31日生
出石 但東	1	水	13:00~13:30	平成25年11・12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

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	
出石振興局	毎週 木曜日
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



コーちゃん



オーちゃん

献 血

地域	日	曜日	受付時間	会 場
豊岡	21	火	10:00~11:45	コープデイズ豊岡
			13:00~16:00	
竹野	10	金	9:30~11:30	旧森本中学校体育館
			13:30~15:30	竹野庁舎
出石	16	木	9:00~11:30	但馬TSK株式会社
			13:30~15:30	株式会社田中屋食品
但東	17	金	10:00~11:45	但東庁舎
			13:00~15:30	

◇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)・12日(日)・19日(日)・20日(月・祝)・26日(日)	①9:00~11:30 ②13:00~16:30	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	

65歳からの健康運動教室(はつらつチャレンジ塾)
参加者募集!!

ウェルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを利用し、個人の体力に合わせた運動メニューに取り組む、65歳からの健康運動教室です。

少人数のグループ制で、専門の指導員がついており、運動初心者も安心して参加できます。

体を動かすことが好きな方、健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に始めてみませんか。

- ◇期間 4~7月(4カ月16回)
- ◇対象 65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けている方は除く。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合あり)
- ◇料金 月額1,000円(4カ月4,000円)
- ◇定員 各20人(先着順)
- ◇会場 ウェルストーク豊岡
- ◇コース

コース	時間
月曜日コース	15:00~16:30
火曜日コース	9:30~11:00
水曜日コース	14:00~15:30
金曜日コース	9:30~11:00

※事前説明会を行いますので、申込み終了後に日程を通知します。

- ◇健康・環境ポイント制度対象事業 500ポイント/月
- ◇申込み 2月1日(水)~21日(火)に窓口または電話で申込み



今回の募集から
実施期間が4カ
月(16回)にな
ります。



~チャレンジクッキング~

はつらつチャレンジ塾参加者のうち希望する方には期間中、料理教室を実施します。

- ◆日にち 毎月第3金曜日(全4回)
 - ◆時間 午前11時30分~午後1時30分(予定)
 - ◆料金 1,200円(全4回分)
- 《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095