

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	7	金	13:00~14:00	平成28年11月15日 ~12月5日生
	21			平成28年12月 6日~21日生
日高	5	水	13:00~13:30	平成28年11月2日 ~12月5日生
出石 但東	18	火	13:00~13:15	平成28年11月22日 ~12月18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	10	月	13:00~14:00	平成28年8月28日 ~9月10日生
	24			平成28年9月 11日~24日生
日高	5	水	13:15~13:45	平成28年8月2日 ~9月5日生
出石 但東	18	火	13:15~13:30	平成28年8月22日 ~9月18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	7・21	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	20	木	13:00~13:15	平成28年3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
日高	26	水	13:00~13:15	平成27年1~3月生	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	4	火	13:00~14:00	平成27年9月 1日~20日生
	25			平成27年9月21日 ~10月10日生
出石 但東	5	水	13:00~13:30	平成27年8・9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	11	火	13:00~13:40	平成26年1月 1日~19日生
日高	19	水	13:00~13:30	平成26年1・2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	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	7	金	9:00~11:30	港地区公民館
			13:30~16:00	瀬戸公民館
	20	木	9:30~11:30	市役所本庁舎
			12:45~15:30	
出石	24	月	10:00~11:45	出石庁舎
			13:00~15:00	

◇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	2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
2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、29日(土・祝)、30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 ^{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	

~ 3月は自殺対策強化月間 ~

全国の年間自殺者数は4年連続で3万人を下回っています。しかし、依然として多くの大切な“いのち”が自殺という形で失われています。仕事や人間関係の悩みなどの問題が複雑化し自殺に追い込まれているといわれています。悩みの出発点は日常にあふれており、決して特別なことではありません。

春は、学校や職場などの環境や家族の変化、それに伴うストレスが大きくなり、こころとからだの調子を崩しやすい季節です。

●大切ないのちを守るために

まず、あなた自身のこころとからだの健康に気を付けましょう。ストレス発散や早めの休息を取るなど心掛けましょう。

そして、あなたの周りの人のこころとからだの健康にも気を配ってみましょう。

こころの健康チェック!

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる。
- 自分は役に立つ人間だとは思えない。
- 訳もなく疲れたような感じがする。

※五つのうち、二つ以上に該当する場合、うつ病が疑われることがありますので、相談・受診など早めに対処することが大切です。

1 変化に
気付く

「どうしたの? 元気がないね。大丈夫?」
いつもと様子が違う人に気付いたら、声を掛けてみましょう。

2 耳を傾け
ねぎらう

話せる環境をつくり、相手の感情を否定せずに話を聞き、「大変だったね」などねぎらいの言葉を掛けましょう。

4 温かく見守る

「大丈夫。いつでも相談にのるからね」普段の生活の中でも、温かく見守りましょう。

3 支援先に
つなげる

相談を受けても自分だけで解決する必要はありません。悩みに合わせて相談機関につなぎましょう。

●相談してください

ひとりで悩まず誰かに相談してみませんか。思いや悩みを打ち明けることで、こころが軽くなり、解決への糸口が見えてくるかもしれません。

市では、こころの健康に関する相談日(こころのケア相談・こころの相談室)を設置しています。本人や家族からの相談を受け付けていますので、気軽に相談してください。

《相談・問合せ》健康増進課 ☎24-1127