

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	12	金	13:00~13:30	平成28年12月 22日~29日生
			13:45~14:30	平成28年12月30日 ~平成29年1月12日生
日高	10	水	13:00~13:30	平成28年12月6日 ~平成29年1月10日生
出石 但東	16	火	13:00~13:15	平成28年12月19日 ~平成29年1月16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	23	火	13:00~14:00	平成27年10月11日 ~11月10日生
				日高

◇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	15	月	13:00~14:00	平成28年9月25日 ~10月15日生
日高	10	水	13:15~13:45	平成28年9月6日 ~10月10日生
出石 但東	16	火	13:15~13:30	平成28年9月19日 ~10月16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)

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	9	火	13:00~13:40	平成26年1月20日 ~2月15日生
				平成26年2月16日 ~3月10日生
出石 但東	10	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

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	12・26	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、個人番号カードまたは個人番号通知カード、妊婦の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポートなど)
※日程に都合のつかない方は、健康増進課にお問い合わせください。

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	18	木	13:00~13:15	平成28年4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	25	木	13:00~13:30	平成27年1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
出石 但東	19	金	13:00~13:15	平成27年1月 ~5月15日生	

◇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	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	日	8:00~11:30	立野庁舎(豊岡消防団)
			13:00~15:00	
城崎	23	火	9:30~11:30 (11:30~12:30)	城崎健康福祉センター (城崎消防団)
			14:30~16:00	城崎庁舎
日高	17	水	9:30~11:45	日高健康福祉センター
			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	7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
3日(水・祝)、4日(木・祝)、 5日(金・祝)、7日(日)、14日 (日)、21日(日)、28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	

ウェルストーク豊岡 7周年記念無料開放Day

◆日にち 4月29日(土・祝)

◆内容 全施設が無料で利用できます。また、プログラムも無料(一部有料)で利用できます。

プログラム名	時間	場所	定員	備考
体力測定会(体組成 & 骨密度測定)	10:00~12:00 13:00~15:00	フロント前	なし	
ストレッチポール運動	10:00~10:30	スタジオ	35人	
夏に向けて本気でダイエットセミナー	11:00~12:15	スタジオ	20人	有料
安全講習会	12:30~13:00	スタジオ	なし	
ボディバランス	13:15~14:15	スタジオ	50人	
ファンスペシャル	14:15~14:45	プール	なし	
ボディコンバットテック	14:30~14:45	スタジオ	各50人	
ボディコンバット30	14:45~15:15			
はじめてスイム	15:00~15:30	プール	なし	
メガダンス45	16:15~17:00	スタジオ	50人	
ストットピラティス体験会	19:00~20:00	スタジオ	15人	有料

※上記以外にも、多彩なプログラムを用意しています。詳しくは問い合わせてください。

《問合せ》ウェルストーク豊岡 ☎24-0582

わくわくクッキング教室 参加者募集!

◆日時 5月16・30日、6月6・20・27日、7月11日いずれも火曜日の6回コース
午前9時30分~午後0時30分

◆内容 食育・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

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

◆定員 15組

◆参加費 1組2,400円(6回分)

◆持ち物 エプロン、三角巾、子どものお茶と箸

◆申込期間 4月25日(火)~5月2日(火)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127