

## 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<br>城崎<br>竹野 | 4<br>18 | 金  | 13:00～14:00 | 平成27年4月<br>8～30日生<br>平成27年5月<br>1～18日生 |
| 日高             | 2       | 水  | 13:00～13:30 | 平成27年4月6日<br>～5月2日生                    |
| 出石<br>但東       | 15      | 火  | 13:00～13:15 | 平成27年4月19日<br>～5月15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<br>城崎<br>竹野 | 14<br>28 | 月  | 13:00～14:00 | 平成27年1月18日<br>～2月3日生<br>平成27年2月<br>4～26日生 |
| 日高             | 2        | 水  | 13:15～13:45 | 平成27年1月6日<br>～2月2日生                       |
| 出石<br>但東       | 15       | 火  | 13:15～13:30 | 平成27年1月19日<br>～2月15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)

### 1歳6か月児健康診査

| 地域             | 日 | 曜日 | 受付時間        | 対 象                  |
|----------------|---|----|-------------|----------------------|
| 豊岡<br>城崎<br>竹野 | 8 | 火  | 13:00～14:00 | 平成26年2月<br>14～28日生   |
| 日高             | 9 | 水  | 12:45～13:15 | 平成26年1月1日<br>～2月11日生 |

◇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<br>城崎<br>竹野 | 1<br>29 | 火  | 13:00～13:40 | 平成24年6月<br>2～30日生<br>平成24年7月<br>1～14日生 |
| 出石<br>但東       | 2       | 水  | 13:00～13:30 | 平成24年5月11日<br>～6月30日生                  |

◇持ち物 母子手帳・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・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 | 4, 18 | 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 | 17 | 木  | 13:00～13:15 | 平成26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 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<br>城崎<br>竹野 | 24 | 木  | 13:00～13:30 | 平成25年5月10日<br>～6月19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             | 30 | 水  | 13:00～13:15 | 平成25年5月23日<br>～7月31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 100ポイント

### 乳幼児健康相談

※竹野、城崎、但東地域の方は、保健師定期駐在日も利用してください。

| 日       | 曜日     | 受付時間        | 対象  | 会 場                      | 内 容                  |
|---------|--------|-------------|-----|--------------------------|----------------------|
| 11<br>9 | 金<br>水 | 10:00～11:00 | 乳幼児 | 日高健康福祉センター<br>出石健康福祉センター | 身長・体重測定、保健師や栄養士による相談 |

◇持ち物 母子手帳・バスタオル

※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)                                   |                         |    |    |                                |                               |    |
| 乳幼児健康診査 | 4か月児健康診査<br>7か月児健康診査<br>1歳6か月児健康診査<br>3歳児健康診査 | 豊岡市保健センター<br>(立野町12-12) |    |    | 日高健康福祉センター<br>(日高町祢布<br>891-2) | 出石健康福祉センター<br>(出石町福住<br>1302) |    |

### 保健師定期駐在日のご案内 (時間8:30～17:15)

|       |           |
|-------|-----------|
| 城崎振興局 | 毎週<br>火曜日 |
| 竹野振興局 |           |
| 日高振興局 | 毎週<br>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。  
※日高・出石地域の乳幼児に関する相談は、乳幼児健康相談日を利用してください。

**健康  
増進課**

☎24-1127



「歩いて暮らすまちづくり」標語 優秀作品①

人生を 楽しく歩け たじまびと



## 献 血

| 地域 | 日  | 曜日 | 受付時間        | 会 場     |
|----|----|----|-------------|---------|
| 城崎 | 1  | 火  | 9:30~11:30  | 城崎庁舎    |
|    |    |    | 13:30~15:30 | 城崎中学校   |
| 日高 | 9  | 水  | 9:00~11:00  | 西気地区公民館 |
|    |    |    | 13:00~15:30 | 清滝会館    |
| 出石 | 15 | 火  | 10:00~11:45 | 出石商工会館  |
|    |    |    | 13:00~15:30 |         |

## トレーニング機器利用事前講習会

| 会 場                | 開催日    | 時 間         |
|--------------------|--------|-------------|
| 竹野健康福祉センター 機能訓練室   | 30日(水) | 10:00~11:30 |
| 但東健康福祉センター 介護機器展示室 | 25日(金) | 10:00~11:30 |

◇内容 トレーニング機器を利用した、自主トレーニングのための講習会です。◇対象 20歳以上の市民  
◇定員 3人程度 ◇申込み 健康増進課に電話(21-9095)で申し込んでください。

## 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     |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|--------|---------|
| 6日(日)、13日(日)、20日(日)、21日(月・祝)、22日(火・祝)、23日(水・祝)、27日(日) | ① 9:00~11:30<br>② 13:00~16:30 | 内科・小児科 | 23-9219 |

## 健診結果相談会

| 日 | 曜日 | 時間          | 会 場  |
|---|----|-------------|------|
| 8 | 火  | 10:00~11:30 | 立野庁舎 |

## 相 談

|                 | 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          |
|                 | 日・祝日 | 9:00~24:00  | ・ダイヤル回線、IP電話 078-731-8899 |

### 感染経路

○菌に汚染された飲食物を食

○激しい腹痛、  
水様性下痢  
○血便(鮮血便)  
○発熱・吐き気、  
嘔吐など



### 主な症状

○症状のある方は、すぐに医師の診察を受けましょう。

○潜伏期間が長い(2~14日)

○大腸で繁殖するときに毒素を産出

○感染力が強く、非常に少ない菌数で感染

### 特徴

○生肉・生野菜に注意!

○生肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

○肉(内臓肉を含む)は、必ずよく焼いてから食べましょう。

腸管出血性大腸菌感染症(O157)の予防  
生肉・生野菜に注意!

### 予防

○患者の糞便で汚染されたものを口にする。



○よく洗浄してから食べましょう。

○調理前後、食事前、用便後は必ず石けんで手を洗いましょう。

○調理器具を消毒

○まな板、包丁などの調理器具はよく洗って塩素系消毒剤などで消毒しましょう。

《問合せ・相談》豊岡健康福祉事務所 ☎26-36660 (休日 ☎26-3671)

市立診療所では、次のとおり休診します。

| 診療所   | 休診日           | 電話      |
|-------|---------------|---------|
| 森本診療所 | 11日(火)~14日(金) | 48-0001 |
| 神鍋診療所 |               | 45-0003 |
| 資母診療所 | 13日(木)、14日(金) | 56-0303 |
| 高橋診療所 |               | 55-0036 |

## 8月の診療所休診のお知らせ

※個人の秘密は守ります。  
《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

## こころの相談室

一人で悩まず、気軽に相談してください。

▼日時 8月21日(金)午後1時~4時30分(相談は1人1時間程度)

▼場所 立野庁舎

▼対象 本人や家族など

▼内容 「気持ち落ち込む」「家族がしんどそうだが、どう接したら良いかわからない」など、こころの悩みを臨床心理士や保健師に相談

※事前申込み必要

※個人の秘密は守ります。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127