

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	2 16	金	13:00~14:00	平成27年5月19日 ~6月2日生 平成27年6月 3~16日生
日高	7	水	13:00~13:30	平成27年5月3日 ~6月7日生
出石 但東	20	火	13:00~13:15	平成27年5月16日 ~6月20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	19	月	13:00~14:00	平成27年2月27日 ~3月15日生
日高	7	水	13:15~13:45	平成27年2月3日 ~3月7日生
出石 但東	20	火	13:15~13:30	平成27年2月16日 ~3月20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 城崎 竹野	6 27	火	13:00~14:00	平成26年3月 1~26日生 平成26年3月27日 ~4月13日生
出石 但東	7	水	13:00~13:30	平成26年2・3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	13	火	13:00~13:40	平成24年7月 15~31日生
日高	28	水	13:00~13:30	平成24年7月1日 ~8月25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	2、16	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	29	木	13:00~13:15	平成26年9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 城崎 竹野	22	木	13:00~13:30	平成25年6月20日 ~7月29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
出石 但東	9	金	13:00~13:15	平成25年7~9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 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
9 14	金 水	10:00~11:00	乳幼児	日高健康福祉センター 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 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)	

保健師定期駐在日のご案内 (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



献 血

地域	日	曜日	受付時間	会 場
城崎	2	金	9:00~11:30	神美地区公民館
			13:30~16:00	新田地区公民館
日高	14	水	9:30~11:30	日高健康福祉センター
			13:30~15:30	HOTEL KOSHO
出石	18	日	11:00~15:00	出石福祉まつりひぽこホール(出石LC)

トレーニング機器利用事前講習会

会 場	日程	時 間
竹野健康福祉センター 機能訓練室	28日(水)	10:00~11:30
但東健康福祉センター 介護機器展示室	30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。

健診結果相談会

日	曜日	時間	会 場
13	火	10:00~11:30	立野庁舎

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
4日(日)、11日(日)、12日(月・祝)、18日(日)、25日(日)	① 9:00~11:30 ② 13:00~16:30	内科・小児科	23-9219

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

こんなことはありませんか？

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
 - ☐ これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
 - ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
 - ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
 - ☐ 訳もなく疲れたような感じがする
- ※上記のうち2項目以上が、ここ2週間以上ほとんど毎日続き、生活や仕事に支障が出ているという方は、うつ病の可能性があるとされています。

自殺予防週間 ～こころの声に耳を傾けて～

身近な人の不調に気付く

9月10日から16日は自殺予防週間です。自殺の多くは、さまざまな悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。一人ですらい思っている人はいませんか？自殺で亡くなった方の多くが、直前にうつ病などのこころの病にかかっているそうです。こころの不調に早期に気が付き対応することが必要です。

◎気付き：家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける。
◎傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
◎つなぎ：早めに専門家に相談するように促す。

◎見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。



相談

一人で悩んだり、家族だけで抱え込まず、気軽に相談してください。

相談することで、問題を解決するきっかけがつかめることがあります。

こころのケア相談

何となくやる気がでない、眠れない、涙もろくなったなど、こころが疲れていませんか？また、最近家族が、物忘れがひどくなった、怒りっぽくなったなど「認知症？」どの

ように対応したら良い？」と悩んでいませんか？

▼日時 9月10日(木)午後1時30分～午後4時30分(1人45分程度)

▼担当医師 精神科医師 高石俊一さん



～気づき・つながり・支える～

こころの相談室

「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してみませんか？

▼日時 9月17日(木)午後1時～4時30分(1人1時間程度)

共通

▼場所 立野庁舎

▼対象 本人や家族など

※事前申込み必要

※個人の秘密は守ります。

※こころの健康に関する相談窓口一覧を本庁・各振興局に設置しています。詳細は、市ホームページもご覧ください。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-11127