

## 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	6 20	金	13:00~14:00	平成27年6月17日 ~7月6日生 平成27年7月 7~20日生
日高	4	水	13:00~13:30	平成27年6月8日 ~7月4日生
出石 但東	17	火	13:00~13:15	平成27年6月21日 ~7月17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	9 30	月	13:00~14:00	平成27年3月16日 ~4月7日生 平成27年4月 8~25日生
日高	4	水	13:15~13:45	平成27年3月8日 ~4月4日生
出石 但東	17	火	13:15~13:30	平成27年3月21日 ~4月17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)

### 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	6、20	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	19	木	13:00~13:15	平成26年10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	26	木	13:00~13:30	平成25年7月30日 ~9月5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 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 13	水 金	10:00~11:00	乳幼児	出石健康福祉センター 日高健康福祉センター	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、事前に健康増進課に連絡してください。

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)	

### 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	17	火	13:00~14:00	平成26年4月14日 ~5月7日生
日高	11	水	12:45~13:15	平成26年2月12日 ~4月30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 城崎 竹野	10 24	火	13:00~13:40	平成24年8月 1~24日生 平成24年8月25日 ~9月10日生
出石 但東	4	水	13:00~13:30	平成24年7月1日 ~9月5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

### 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③

# 豊岡の 四季を感じて まず一步



## 献 血

地域	日	曜日	受付時間	会 場
豊岡	15	日	8:00~11:30	立野庁舎(豊岡消防団)
			13:00~15:30	
豊岡	17	火	10:00~11:45	コープデイズ豊岡
			13:00~16:00	
出石	12	木	9:00~11:00	七曜精機(出石LC)
			13:00~15:00	出石モータース(出石LC)
			8:30~10:30	メイワボックス(出石LC)
出石	13	金	13:00~15:00	出石医療センター(出石LC)
			10:00~11:45	但東庁舎
但東	25	水	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	25日(水)	10:00~11:30
但東健康福祉センター 介護機器展示室	27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
10	火	10:00~11:30	立野庁舎

## 休日急病診療所 (立野町12-12) ※29日(日)は都合により休診

診 療 日	受付時間	診療科目	電 話
1日(日)、3日(火・祝)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、23日(月・祝)	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 ・ダイヤル回線、IP電話 078-731-8899
	日・祝日	9:00~24:00	

## 集いを楽しくする研修 参加者募集

地域の世話役さんや活動に関心のある方が対象の、積極的な健康づくり・介護予防の知識・技術の習得を目的とした研修です。

健康づくりの要素を盛り込みながら、集いを楽しくするワザを学んで、活動に生かしませんか？



- ◆日時 10月30日(金)午後1時30分~4時(受付:午後1時~)
- ◆会場 立野庁舎 多目的ホール
- ◆対象

- ◇地域や仲間、介護予防の知識や運動実践を広めていく意欲のある方
- ◇いきいきサロン、老人クラブ、玄さん元気教室等、集いの場の運営・手伝いをしている方

- ◆定員 50人
- ◆申込期間 10月5日(月)~23日(金)
- 《申込み・問合せ》健康増進課  
☎24-1127 FAX24-9605

◆結核ってどんな病気？  
結核は、今でも全国で年間約2万人の新たな患者が発見される感染症です。70歳以上の高齢者が多いですが、20~30歳の若い世代の患者も発見されています。  
結核菌により主に肺に炎症を起こす病気で、咳など結核菌が空気中に飛び出し、周りの人がそれを直接吸い込むことで感染します。  
結核に感染しても必ず発病するのではなく、発病するのは10人に1~2人といわれています。

◆長引く咳は要注意  
初期症状は、咳や痰、発熱などの症状です。体重減少や疲労感、胸痛などの症状もあります。2週間以上咳や痰が続く場合は、すぐに医療機関を受診してください。  
◆早期発見のポイント  
1年に1回、市の結核健診やがん検診、職場の定期健診で胸部レントゲン検査を受けましょう。



一人でも悩まず、気軽に相談してください。  
◆日時 10月16日(金)午後1時~4時30分(1人1時間程度)  
◆場所 立野庁舎  
◆対象 本人や家族など  
◆内容 「気持ちが悪く落ち込む」「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  
※事前申込みが必要  
※個人の秘密は守ります。  
《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-11127

### 早期発見・早期治療が大事 結核は現代の病気です

### こころの相談室

おわびと訂正 9月号27ページの10月の保健行事「献血」の表中、神美地区公民館と新田地区公民館を城崎地域と記載しましたが、豊岡地域の誤りでした。訂正しおわびします。