

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	13:00~14:00	平成27年9月23日 ~10月12日生
日高	3	水	13:00~13:30	平成27年9月7日 ~10月3日生
出石 但東	16	火	13:00~13:15	平成27年9月20日 ~10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

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	8 22	月	13:00~14:00	平成27年6月 10~27日生 平成27年6月28日 ~7月15日生
日高	3	水	13:15~13:45	平成27年6月7日 ~7月3日生
出石 但東	16	火	13:15~13:30	平成27年6月20日 ~7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	5、19	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	18	木	13:00~13:15	平成27年1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	25	木	13:00~13:30	平成25年10月15日 ~11月21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	24	水	13:00~13:15	平成25年11・12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 ※城崎・竹野・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
12	金	10:00~11:00	乳幼児	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	2 23	火	13:00~14:00	平成26年6月30日 ~7月17日生 平成26年7月18日 ~8月10日生
出石 但東	3	水	13:00~13:30	平成26年6・7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	9	火	13:00~13:40	平成24年11月 8~26日生
日高	17	水	13:00~13:30	平成24年11・12月生

◇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 (時間 8:30~17:15)

城崎振興局	毎週
竹野振興局	火曜日
日高振興局	
出石振興局	毎週
但東振興局	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
豊岡	26	金	9:30~11:45	五荘地区公民館大浜分館
			13:00~15:30	
日高	18	木	9:30~11:30	日高健康福祉センター
			13:30~16:00	日高医療センター
出石	13	土	11:30~16:00	福住小学校

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	24日(水)	10:00~11:30
但東健康福祉センター 介護機器展示室	26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
9	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
7日(日)、11日(木・祝)、14日(日)、21日(日)、28日(日)	9:30~11:30 13:00~16:30	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
	日・祝日	9:00~24:00	・ダイヤル回線、IP電話 078-731-8899

"はつらつチャレンジ塾" 体験会参加者募集!

「はつらつチャレンジ塾」がどのような運動教室か、気軽に体験できるチャンスです。

◆日時 1月26日(火)午後1時30分~3時30分

◆場所 立野庁舎 多目的ホール

◆内容 運動体験(教室で実施する体操)▽体力チェック▽「はつらつチャレンジ塾」の紹介

◆対象 65歳以上の市民

◆定員 50人程度

◆申込期限 1月22日(金)

はつらつチャレンジ塾とは

ウェルストーク豊岡の設備を活用した、高齢者向けの運動教室です。

◆全24回のコース (毎週1回×6カ月間)

◆月額1,000円

◆健康・環境ポイント 500ポイント/月

※教室の詳細、次期教室(4月スタート)の参加者募集は、広報とよおか2月号に掲載予定

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095 FAX24-9605

今年も残り少なくなってきました。この時期は何かとお酒を飲む機会も多くなりがちではないでしょうか。程よく楽しむことができれば「酒は百薬の長」といわれます。しかし、飲み方を間違えると健康を害することがあります。お酒には、依存性があり、習慣的に飲んでいくと「アルコール依存症」になる危険性があります。あなたの飲み方は、大丈夫ですか？

◆こんな飲み方は危険です!
◆量や飲む回数が増えている。
◆不安や憂うつな気持ちに紛らわすために飲む。



◆お酒を楽しむための工夫
◆適量飲酒を心掛きましょう。
◆週に2日は休肝日! 肝臓を休ませましょう。
◆食事と一緒にゆつくりと。

《相談・問合せ》健康増進課 ☎24-11127



楽しくお酒を飲むために お酒との上手な付き合い方

アルコールの適量って?

節度ある適度な飲酒(「健康日本21」)の例

《種類と1日平均量》

お酒の種類	1日平均量
日本酒	1合弱
ビール	中瓶1本
焼酎(25度)	100ml
ワイン	200ml

◆日時 1月14日(木)午後1時30分~4時30分(1人45分程度)

◆場所 立野庁舎

◆対象 本人や家族など

◆担当医師 精神科医師 高石俊一さん

※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 ☎24-11127

◆日時 1月14日(木)午後1時30分~4時30分(1人45分程度)

◆場所 立野庁舎

◆対象 本人や家族など

◆担当医師 精神科医師 高石俊一さん

※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 ☎24-11127

11月のケア相談

何となくやる気がでない、眠れない、涙もろくなつたなど、こころが疲れていませんか?

また、最近家族が、物忘れがひどくなつた、怒りっぽくなつたなど「認知症?」どのように対応したら良い?と悩んでいませんか?