

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	4 18	金	13:00~14:00	平成27年10月 13~31日生 平成27年11月 1~18日生
日高	2	水	13:00~13:30	平成27年10月4日 ~11月2日生
出石 但東	15	火	13:00~13:15	平成27年10月17日 ~11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 城崎 竹野	14	月	13:00~14:00	平成27年7月16日 ~8月7日生
日高	2	水	13:15~13:45	平成27年7月4日 ~8月2日生
出石 但東	15	火	13:15~13:30	平成27年7月17日 ~8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	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27年2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	24	木	13:00~13:30	平成25年11月22日 ~12月31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

※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
9 11	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	8	火	13:00~14:00	平成26年8月 11~31日生
日高	9	水	12:45~13:15	平成26年7・8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	1 22	火	13:00~13:40	平成24年11月27日 ~12月14日生 平成24年12月15 ~31日生
出石 但東	2	水	13:00~13:30	平成24年11月1日 ~12月31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 (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
豊岡	15	火	10:00~11:45	コープデイズ豊岡
			13:00~16:00	
竹野	10	木	9:00~11:30	竹野南地区公民館
			13:30~15:30	竹野庁舎
出石	22	火	9:00~11:30	但馬 T S K (株)
			13:30~15:30	(株)田中屋食品
但東	23	水	10:00~11:45	但東庁舎
			13:00~15:30	



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)、13日(日)、20日(日・祝)、21日(月・休)、27日(日)	9:00~11:30 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 <small>シャープハッセン</small> #8000
	日・祝日	9:00~24:00	・ダイヤル回線、IP電話 <small>ほほきょうきゅう</small> 078-731-8899

体力測定・運動相談

簡単な体力測定と体組織を測定するボディースキャンで体のチェック。筋肉率や体脂肪率、骨量等の全9項目を、左右の手足別に詳しく測定でき「自分に適した運動」のアドバイスが受けられます。

- ◆日 程 2月7日(日)、3月6日(日)
- ◆受付時間 午前10時~午後7時
※事前申込み必要
- ◆場 所 ウェルストーク豊岡
- ◆対 象 20歳以上の市民
- ◆定 員 各50人(先着順)
- ◆内 容 簡単な体力測定、体組成測定(ボディースキャン)、運動相談(個人に適した運動メニューの提案)

《申込み・問合せ》ウェルストーク豊岡 ☎24-0582

市民向け健康講座の講師登録者を募集

市では、市民の健康づくり活動を応援するため、「健康をすすめる地区活動」の中で健康講座のできる講師リストを作成し、市民に広く周知します。

そこで、1時間程度の、運動や栄養、こころの健康づくりの講話をしていただける方を募集します。

- ◆対 象 運動や栄養、こころ(認知症やうつ予防)の健康づくりの講話や指導ができ、氏名や講話内容を公表できる方
- ◆内 容 区などからの依頼を受け、「健康をすすめる地区活動」に出務する。
- ◆申込み 3月15日(火)までに電話で登録申込み。健康増進課から登録用紙を送付します。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

相談

一人で悩まず、気軽に相談してください。

こころの相談室

「気持ちが悪く落ち込む」「対人関係で悩んでいる」「家族がしんどそうだが、どう接したら良いか分からない」など、こころの悩みを市の臨床心理士や保健師に相談してください。

▼日時 2月19日(金)午後1時~4時30分(1人1時間程度)

こころのケア相談

気分が落ち込む、何をやっても楽しくない、疲れやすい、眠れないなどの状態が長く続くときは、うつ病のサインかもしれません。うつ病は早めに対処することが大切です。認知症やこころの病気などの相談にも利用してください。

▼日時 3月10日(木)午後1時30分~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

共通事項

- ▼対象 本人や家族など
- ▼場所 立野庁舎
- ※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