

## 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	1	金	13:00~14:00	平成27年11月19日 ~12月1日生
	15			平成27年12月 2~15日生
日高	6	水	13:00~13:30	平成27年11月3日 ~12月6日生
出石 但東	19	火	13:00~13:15	平成27年11月16日 ~12月19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

### 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	5	火	13:00~14:00	平成26年9月 1~16日生
	26			平成26年9月17日 ~10月6日生
出石 但東	6	水	13:00~13:30	平成26年8・9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

### 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	11	月	13:00~14:00	平成27年8月 8~31日生
	25			平成27年9月 1~25日生
日高	6	水	13:15~13:45	平成27年8月3日 ~9月6日生
出石 但東	19	火	13:15~13:30	平成27年8月16日 ~9月19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)

### 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	12	火	13:00~13:40	平成25年1月 1~25日生
日高	20	水	13:00~13:30	平成25年1・2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

### 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	8、22	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	21	木	13:00~13:15	平成27年3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

### ここここ教室(2歳児育児教室)

地域	日	曜日	受付時間	対象	内容
日高	27	水	13:00~13:15	平成26年1~3月生	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

※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	ここここ教室(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)	

### 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。

## 健康 増進課

☎24-1127



### 献 血

地域	日	曜日	受付時間	会 場
豊岡	7	木	9:00~11:30	港地区公民館
			13:30~16:00	瀬戸公民館
	19	火	9:00~11:30	市役所本庁舎
			12:45~15:30	
出石	20	水	10:00~11:45	出石庁舎
			13:00~15:00	



マタニティマーク

※妊産婦さんに思いやりをもちましようとして提唱しているマークです。このマークをつけている妊産婦さんを見かけたら、皆さんからの思いやりのある気遣いをお願いします。

### 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
3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、29日(金・祝)	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>ほろほろ</small> 078-731-8899

### 豊岡うんどう習慣応援リスト 掲載希望団体募集

市民の運動習慣づくりを応援することを目的に、地域の運動教室や運動施設の情報を集約した「平成28年度版豊岡うんどう習慣応援リスト」を作成します。

市内の運動に関する教室などの情報を募集します。

#### ◆募集条件

- ◇健康づくりを目的とし、定期的(1~2週間に1回以上)に開催している成人向けの教室やサークル
- ◇会場が市内であること
- ◇平成28年度に実施するもの
- ◇教室等の主催者が掲載を希望していること

#### ◆活用方法

- ◇市ホームページに掲載
- ◇市内の体育館や地区公民館などで掲示
- ◇市の事業で希望者への情報提供

#### ◆応募期限

3月10日(木)

《申込み・問合せ》健康増進課  
☎21-9095 FAX24-9605

### 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 3月18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わからない」など、こころの悩みを市の臨床心理士や保健師に相談

※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

### 予防接種はお済みですか

次の予防接種が公費負担で受けられるのは、3月31日までです。期間内に接種してください。

	麻しん風しん第2期	成人用肺炎球菌
対 象 者	平成21年4月2日~22年4月1日生まれの方(小学校就学前の1年間の期間にある方)	今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、3月31日時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
接種回数	1回(平成27年4月以降に予防接種した方は、再度接種する必要はありません)	
接種費用	無料(3月31日を過ぎると有料)	4,700円(市民税非課税世帯の方・生活保護の方は申請により無料)
接種方法	医療機関に予約し、母子手帳・予診票を持参の上、接種 ※予診票が手元にない場合は再交付します。相談してください。	医療機関に予約し、定期接種対象者証、健康保険証、印鑑(市民税非課税世帯の方・生活保護の方のみ)を持参の上、接種

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127