

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	15	金	13:00~14:00	平成26年12月18日 ~27年1月5日生
日高	13	水	13:00~13:30	平成26年12月2日 ~27年1月13日生
出石 但東	19	火	13:00~13:15	平成26年12月22日 ~27年1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

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	18	月	13:00~14:00	平成26年9月26日 ~10月16日生
日高	13	水	13:15~13:45	平成26年8月28日 ~10月6日生
出石 但東	19	火	13:15~13:30	平成26年9月22日 ~10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)

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	1、15	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、健康増進課にお問い合わせください。

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26年4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 ◇健康ポイント制度対象事業 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	28	木	13:00~13:30	平成25年1月1日 ~2月14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 ◇健康ポイント制度対象事業 100ポイント

乳幼児健康相談 ※竹野、城崎、但東地域の方は、保健師支所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
8	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
13	水			出石健康福祉センター	

◇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の場合は、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)	

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	19	火	13:00~14:00	平成25年10月13日 ~10月30日生
日高	20	水	12:45~13:15	平成25年9月1日 ~11月10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	12	火	13:00~13:40	平成24年1月22日 ~2月10日生
	26			平成24年2月11日 ~3月5日生
出石 但東	13	水	13:00~13:30	平成24年1月1日 ~3月10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

保健師定期駐在日のご案内 (時間 8:30~17:15)

城崎支所	毎週
竹野支所	火曜日
日高支所	毎週 木曜日
出石支所	
但東支所	

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どなたでも、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



コーちゃん

毎週火曜日は歩キングデー



オーちゃん

献 血

地域	日	曜日	受付時間	会 場
豊岡	24	日	8:00~11:30	豊岡健康福祉施設
			13:00~15:30	
日高	14	木	9:30~11:45	日高健康福祉センター
			13:00~15:30	
出石	11	月	10:00~11:45	出石支所
			13:00~15:00	

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	27日(水)	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(24-1127)で申し込みください

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・土曜日	18:00~24:00	・プッシュ回線、携帯 ☎#8000
	日曜日・祝日	9:00~24:00	・ダイヤル回線、IP電話 ☎078-731-8899

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・祝)、4日(月・祝)、5日(火・祝)、6日(水・振替)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)	① 9:00~11:30 ② 13:00~16:30	内科・小児科	☎23-9219

からだまるごと元気塾



歳を重ねても生き生きと暮らすためには、足腰の衰えを防ぎ、しっかりと噛んでおいしく食べることが大切です。からだをまるごと元気にする秘訣を学びませんか？

○対象 65歳以上で、健康づくりに関心のある方

○内容 健康講話、運動実技、体力測定、お口の健康度チェック、調理実習等。会場・日程は下記のとおりです。希望の会場を一つ選んでください。

○時間 午前10時~正午(調理実習のある3、4回目は午後0時30分まで)

○参加費 5000円(全6回分)

○定員 1会場20人程度(先着順)

○募集期間 4月6日(月)~30日(木)

《申込み・問合せ》健康増進課成人保健係

☎24-1127 FAX24-9605

内容	①介護予防とは体力測定・運動	②口腔機能テスト栄養バランスの話	③口腔ケアの話栄養満点料理実習	④お口の体操カミカミ料理実習	⑤継続の効果お家でできる体操	⑥口腔機能テスト生活習慣の振り返り
豊岡	5月19日(火)	6月2日(火)	6月16日(火)	6月30日(火)	7月14日(火)	7月28日(火)
城崎	5月18日(月)	6月1日(月)	6月15日(月)	6月29日(月)	7月13日(月)	8月3日(月)
竹野	5月22日(金)	6月5日(金)	6月19日(金)	7月3日(金)	7月10日(金)	7月24日(金)
日高	5月15日(金)	5月29日(金)	6月12日(金)	6月26日(金)	7月17日(金)	7月31日(金)
出石	5月11日(月)	5月25日(月)	6月8日(月)	6月22日(月)	7月6日(月)	7月27日(月)
但東	5月13日(水)	5月27日(水)	6月10日(水)	6月24日(水)	7月8日(水)	7月22日(水)

<会場> 豊岡：立野庁舎(ウェルストーク豊岡横)、城崎：城崎地区公民館、竹野：竹野地区公民館、日高：日高健康福祉センター、出石：出石健康福祉センター、但東：合橋地区公民館

わくわくクッキング教室の参加者を募集!



食べることに興味を持つようになったら、食育を実践するチャンスです。おいしく、楽しい食事作りにチャレンジしてみませんか？

▽日時 5月12・26日、6月2・9・23日、7月7日の火曜日(全6回)。午前9時30分~午後0時30分

▽場所 ウェルストーク豊岡調理実習室

▽内容 育児講話、調理実習

▽対象 3歳児以上就学前の幼児とその保護者

▽参加費 1組1500円(6回分)

▽持ち物 エプロン・三角巾・子どものお茶とお箸

▽定員 15組

▽申込期間 4月21日(火)~30日(木)

《申込み・問合せ》健康増進課

☎24-1127