

## 献 血

地域	対象区	日 曜日	受付時間	会 場
豊岡	生田東、生田西、西本	28 火	10:00~11:45	コープデイズ豊岡
	高屋		13:00~16:00	
城崎	全域	24 金	9:30~11:30	城崎支所
			13:30~15:30	城崎健康福祉センター

## 相 談

### 市民健康相談

日 曜日	時 間	会 場
14 火	10:00~11:30	豊岡健康福祉施設 多目的ホール

### もしもし電話健康相談

曜 日	相談時間	電 話
月~金	9:00~17:00	☎22-7700

### 但馬地域 小児救急医療電話相談

曜 日	相談時間	電 話
毎日	19:00~22:00	☎22-9988

### 兵庫県 小児救急医療電話相談

曜 日	相談時間	電 話
平日・土曜日	18:00~24:00	・プッシュ回線・携帯 ☎#8000 ・ダイヤル回線・IP電話
日曜日・祝日 ※年末年始も可	9:00~24:00	☎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
1日(水・祝)、2日(木)、3日(金)、5日(日)、 12日(日)、13日(月・祝)、19日(日)、26日(日)	① 9:30~11:30 ② 13:00~16:30	内科・小児科	☎23-9219

### トレーニング機器利用事前講習会 ※事前申込みが必要です。

会 場	開催日	時 間
竹野健康福祉センター 機能訓練室	29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

※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。

教室等	地域	豊 岡	城 崎	竹 野	日 高	出 石	但 東
教室	ここにこ教室(2歳児)	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)	
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						



毎週火曜日は  
歩キングデー



### 保健師 定期駐在日 1月のご案内(時間8:30~17:15)

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

# 1月の保健行事

豊岡市  
健康増進課  
☎24-1127

## 母と子の健康

### 4か月児健康診査

※対象となる生年月日を確認してください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	17	金	13:00~14:00	平成25年8月 3~25日生
日高	8	水	13:00~13:30	平成25年8月5日 ~9月8日生
出石 但東	21	火	13:00~13:15	平成25年8月18日 ~9月21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

※対象となる生年月日を確認してください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	15	水	13:00~14:00	平成25年5月 11~31日生
	27	月		平成25年6月 1~20日生
日高	8	水	13:15~13:45	平成25年5月5日 ~6月8日生
出石 但東	21	火	13:15~13:30	平成25年5月18日 ~6月21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)

### 1歳6か月児健康診査

※対象となる生年月日を確認してください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	14	火	13:00~14:00	平成24年6月16日 ~7月6日生
日高	22	水	12:45~13:15	平成24年5~6月生

- ◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・コップ・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	7	火	13:00~13:40	平成22年9月28日 ~10月9日生
	28			平成22年10月 10~28日生
出石 但東	8	水	13:00~13:30	平成22年9~10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

### 1才のすくすく広場

地域	日	曜日	受付時間	対象
全域	16	木	13:30~13:45	平成24年12月生

- ◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・質問票  
◇内容 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)  
※計測は実施しません。  
◇会場 豊岡市保健センター  
◇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
豊岡 城崎 竹野	23	木	13:00~13:30	平成23年9月6日 ~10月23日生

- ◇持ち物 母子手帳・タオル・歯ブラシ・相談票  
◇内容 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  
◇健康ポイント制度対象事業 100ポイント



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、皆さんの心遣いをお願いいたします。

### プレママ相談

地域	日	曜日	受付時間	対象
全域	10	金	9:00~11:00	妊娠届を提出する方
	17			

- ◇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  
◇内容 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  
◇会場 豊岡市保健センター  
※プレママ相談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。

### 乳幼児健康相談

日	曜日	受付時間	対象	会場
9	木	10:00~11:00	乳幼児	日高健康福祉センター
8	水			出石健康福祉センター

- ◇内容 身長・体重測定、保健師や栄養士による相談  
※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。

※健診は地域ごとに受診していただくことを原則とします。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。