

## 献 血

| 地域 | 対象区および対象事業所  | 日 曜 日 | 受付時間                       | 会 場                  |
|----|--|-------|----------------------------|----------------------|
| 豊岡 | 豊岡全域   | 8 日   | 10:00~11:30<br>13:00~16:00 | コープデイズ豊岡             |
|    | 桜木、小田井   | 17 火  | 10:00~11:30<br>13:00~15:00 | コープデイズ豊岡             |
|    | 消防団 ※400ml献血のみ   | 22 日  | 9:30~11:30<br>13:00~15:00  | 豊岡市保健センター            |
| 城崎 | 城崎全域   | 23 月  | 9:30~11:30<br>14:00~15:30  | 城崎健康福祉センター<br>城崎総合支所 |
| 日高 | 日高総合支所、社会福祉協議会、ガンピー、森田教材、但馬信用金庫、但馬銀行、日高小学校、べいんたあ、鶴岡、日高、日置、日吉、中田工芸、西村商店、前野紙業、システムリサーチ、コヤマリビング、蓼川保育園、ニコス、但馬フーズ、商工会、JAたしま日高支店、但馬日高郵便局 | 31 火  | 9:30~11:30<br>13:00~15:00  | 日高健康福祉センター           |

## 相 談

### 健康相談

| 地域 | 日 曜 日 | 受付時間        | 会 場                   | 対 象    |
|----|-------|-------------|-----------------------|--------|
| 豊岡 | 9 月   | 10:00~11:30 | 健康福祉施設〔総合健康ゾーン内(立野町)〕 | 乳幼児から  |
| 城崎 | 10 火  |             | 城崎総合支所                | 高齢者まで  |
| 竹野 | 10 火  |             | 竹野健康福祉センター            | なたでも(た |
| 日高 | 19 木  |             | 日高健康福祉センター            | だし、豊岡  |
| 出石 | 12 木  |             | 出石健康福祉センター            | 地域のみ乳  |
| 但東 | 16 月  | 但東健康福祉センター  | 幼児は除く)                |        |

### もしもし電話健康相談

| 曜 日 | 受付時間       | 電 話      |
|-----|------------|----------|
| 月~金 | 9:00~17:00 | ☎22-7700 |

### 小児救急医療電話相談

| 曜 日    | 受付時間        | 電 話                               |
|--------|-------------|-----------------------------------|
| 平日・土曜日 | 18:00~24:00 | ・プッシュ回線 ☎#8000<br>・ダイヤル回線、携帯・IP電話 |
| 日曜日・祝日 | 9:00~24:00  | ☎078-731-8899                     |

### 休日急病診療所 (総合健康ゾーン内健康福祉施設1階・立野町12-12) ☎23-9219

| 診 療 日  | 受付時間                      | 診 療 科 目 |
|--|---------------------------|---------|
| 1日(日)・3日(火・祝)・4日(水・祝)・5日(木・祝)・<br>8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日) | 9:00~11:30<br>13:00~16:30 | 内科・小児科  |

### トレーニング機器利用事前講習会 ※事前申込が必要です。

| 開催日  | 時 間         | 会 場                |
|--|-------------|--------------------|
| 11日(水)   | 10:00~11:00 | 竹野健康福祉センター 機能訓練室   |
| 18日(水)   |             | 但東健康福祉センター 介護予防展示室 |
| ◇対象 20歳以上の市民 ◇定員 各5人 ◇申込み 健康増進課へ来庁または電話(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。

| 地 域                                   | 豊 岡                     | 城 崎 | 竹 野 | 日 高                                | 出 石                       | 但 東 |
|---------------------------------------|-------------------------|-----|-----|------------------------------------|---------------------------|-----|
| 育 児 教 室<br>すくすく教室(1歳児)<br>にこにこ教室(2歳児) | 豊岡市保健センター<br>(立野町12-12) |     |     | 日高健康福祉<br>センター<br>(日高町祢布<br>891-2) | 出石健康福祉センター<br>(出石町福住1302) |     |
| 乳幼児健康診<br>査                           |                         |     |     |                                    |                           |     |
| 4か月児健康診査                              |                         |     |     |                                    |                           |     |
| 7か月児健康診査<br>1歳6か月児健康診査<br>3歳児健康診査     |                         |     |     |                                    |                           |     |



毎週火曜日は

歩キングデー

コーちゃん



オーちゃん

### 健康川柳

緑風と 競ってペダル 軽やかに  
竹とんぼ

※とよおか健康川柳応募作品から

# 5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ください。

| 地域             | 日  | 曜日 | 受付時間        | 対象                          |
|----------------|----|----|-------------|-----------------------------|
| 豊岡<br>城崎<br>竹野 | 6  | 金  | 13:00~14:00 | 平成22年12月<br>16~31日生         |
|                | 20 |    |             | 平成23年1月<br>1~15日生           |
| 日高             | 11 | 水  | 13:00~13:30 | 平成22年12月7日<br>~平成23年1月11日生  |
| 出石<br>但東       | 17 | 火  | 13:00~13:15 | 平成22年12月20日<br>~平成23年1月17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・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ください。

| 地域             | 日  | 曜日 | 受付時間        | 対象                     |
|----------------|----|----|-------------|------------------------|
| 豊岡<br>城崎<br>竹野 | 16 | 月  | 13:00~14:00 | 平成22年9月28日<br>~10月13日生 |
| 日高             | 11 | 水  | 13:15~13:45 | 平成22年9月7日<br>~10月11日生  |
| 出石<br>但東       | 17 | 火  | 13:15~13:30 | 平成22年9月20日<br>~10月17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・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ください。

| 地域             | 日  | 曜日 | 受付時間        | 対象                 |
|----------------|----|----|-------------|--------------------|
| 豊岡<br>城崎<br>竹野 | 17 | 火  | 13:00~14:00 | 平成21年10月<br>8~31日生 |
| 日高             | 18 | 水  | 12:45~13:00 | 平成21年10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・歯科・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<br>城崎<br>竹野 | 10 | 火  | 13:00~13:40 | 平成20年1月26日<br>~2月15日生 |
|                | 31 |    |             | 平成20年2月16日<br>~3月10日生 |
| 出石<br>但東       | 18 | 水  | 13:00~13:30 | 平成20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・歯科・尿検査・育児相談・  
栄養相談・歯科相談など

### すくすく教室(1歳児育児教室)

※地域ごとに実施日が異なります。十分確認ください。

| 地域 | 日  | 曜日 | 受付時間        | 対象       |
|----|----|----|-------------|----------|
| 日高 | 25 | 水  | 13:30~13:45 | 平成22年4月生 |

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・相談票  
◇内容 身体計測・親子遊び・育児相談・栄養  
相談・歯科相談など

### にこにこ教室(2歳児育児教室)

※地域ごとに実施日が異なります。十分確認ください。

| 地域             | 日  | 曜日 | 受付時間        | 対象                    |
|----------------|----|----|-------------|-----------------------|
| 豊岡<br>城崎<br>竹野 | 19 | 木  | 13:00~13:15 | 平成21年1月<br>1~25日生     |
|                |    |    | 13:30~13:45 | 平成21年1月26日<br>~2月25日生 |
| 日高             | 18 | 水  | 13:30~13:45 | 平成21年3月生              |

- ◇持ち物 母子手帳・タオル・歯ブラシ・コップ・  
相談票  
◇内容 身体計測・歯科診察・フッ素塗布(希  
望者500円)・育児相談など



マタニティマーク

※妊産婦さんに思いやりを持ち  
ましようとして掲げているマー  
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。

### プレママ相談

| 地域 | 日  | 曜日 | 受付時間       | 対象        |
|----|----|----|------------|-----------|
| 豊岡 | 20 | 金  | 9:30~11:00 | 妊娠届を提出する方 |
|    |    |    |            |           |

- ◇持ち物 妊娠届出書・印鑑・妊婦健診の領収書  
原本・振込み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  
衛生士の相談など  
◇会場 豊岡…健康福祉施設[総合健康ゾーン内  
(立野町)]  
日高…日高健康福祉センター

※その他の地域は、母子手帳を各総合支所で、下記日  
程の午前9時30分~11時の間、交付します。  
城崎:17日(火)・竹野:17日(火)  
出石:19日(木)・但東:9日(月)

### 母親交流 ~子育ての友達をつくりましょう~

| 地域 | 日  | 曜日 | 受付時間        | 対象                               |
|----|----|----|-------------|----------------------------------|
| 城崎 | 27 | 金  | 10:15~10:30 | 妊娠中の方・生後4<br>か月ごろまでの乳児<br>とその保護者 |
| 竹野 | 12 | 木  | 9:45~10:00  |                                  |
| 日高 | 26 | 木  | 10:15~10:30 |                                  |
| 出石 | 11 | 水  | 9:45~10:00  |                                  |
| 但東 | 19 | 木  | 9:45~10:00  |                                  |

- ◇持ち物 母子手帳  
◇内容 友達づくり、保健師などの相談  
◇会場 各子育てセンター

※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ください。