

## 献 血

地域	対象区および対象事業	日 曜 日	受付時間	会 場
豊岡	金剛寺、野上、口鶴井、下鶴井、赤石、船町、山本、森	28 金	9:30~11:30 13:00~15:00	田鶴野地区公民館
日高	ひだか福祉まつり ※400ml献血のみ	23 日	9:00~11:30 13:00~15:00	日高健康福祉センター
出石	出石福祉まつり ※400ml献血のみ	9 日	11:00~15:00	出石文化会館ひこホール

## 相 談

### 健康相談

地域	日 曜 日	受付時間	会 場	対 象
豊岡	17 月	10:00~11:30	豊岡市保健センター	乳幼児から高齢者までどなたでも(ただし、豊岡地域のみ乳幼児は除く)
城崎	11 火		城崎総合支所	
竹野	11 火		竹野健康福祉センター	
日高	20 木		日高健康福祉センター	
出石	13 木		出石健康福祉センター	
但東	17 月		但東健康福祉センター	

※豊岡・竹野・出石地域では、保健師によるミニ講話「無理なくできる膝痛・腰痛予防体操」を行います。

### 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 ・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 (立野町12-12)

診 療 日	受付時間	診療科目	電 話
2日(日)・9日(日)・10日(月・祝)・16日(日)・23日(日)・30日(日)	9:00~11:30 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。

開催日	時 間	会 場
4日(火)	・13:30~	但東健康福祉センター 介護予防展示室
6日(木)	・15:00~	竹野健康福祉センター 機能訓練室

◇対象 20歳以上の市民 ◇定員 各4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 すくすく教室(1歳児) にこにこ教室(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						

申し込みはお済みですか？

笑顔あふれる健康マイレージ  
**健康ポイント制度**  
参加申込み受付中！  
8月から運用を開始しています



### 保健師 定期駐在日 10月のご案内(時間8:30~17:15)

城崎総合支所	火曜日	4・11・18・25日
竹野総合支所	木曜日	6・13・20・27日
日高総合支所	土曜日	3・10・17・24・31日
出石総合支所	日曜日	4・11・18・25日
但東総合支所	月曜日	5・12・19・26日



# 10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 城崎 竹野	7	金	13:00~14:00	平成23年5月 16~31日生
	21			平成23年6月 1~15日生
日高	5	水	13:00~13:30	平成23年5月8日~ 6月5日生
出石 但東	18	火	13:00~13:15	平成23年5月21日~ 6月18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ください。

地域	日	曜日	受付時間	対 象
豊岡 城崎 竹野	17	月	13:00~14:00	平成23年2月21日~ 3月10日生
	5			平成23年2月8日~ 3月5日生
出石 但東	18	火	13:15~13:30	平成23年2月21日~ 3月18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)など

### 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 城崎 竹野	11	火	13:00~14:00	平成22年2月21日~ 3月10日生
	25			平成22年3月11日~ 4月7日生
日高	12	水	12:45~13:00	平成22年3月生
出石 但東	5	水	13:00~13:30	平成22年2~3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	18	火	13:00~13:40	平成20年7月 8~23日生
	26			平成20年7~8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・朝食アンケート  
◇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

### 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
豊岡 城崎 竹野	28	金	13:00~13:15	平成22年8月生
			14:00~14:15	平成22年9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  
◇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 城崎 竹野	20	木	13:00~13:15	平成21年8月 1~25日生
			13:30~13:45	平成21年8月26日 ~9月12日生
日高	12	水	13:30~13:45	平成21年8月生
出石 但東	7	金	13:15~13:30	平成21年7~8月生

- ◇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持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。

### プレママ相談

地域	日	曜日	受付時間	対 象
豊岡	7	金	9:30~11:00	妊娠届を提出する方
	21			
日高	13	木		

- ◇持ち物 妊娠届出書・印鑑  
◇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…豊岡市保健センター  
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:18日(火)・竹野:18日(火)  
出石:20日(木)・但東:3日(月)

※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。