

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 | 24 火 | 10:30～11:30 | コープデイズ豊岡 |
| | 高屋 | | 13:00～15:00 | |
| 城崎 | 全域 | 19 木 | 10:00～11:30 | 城崎総合支所 |
| | | | 13:00～15:00 | |

※「はたちの献血」キャンペーン～冬は1年で最も血液の不足する季節です～

1～2月の2カ月間、成人式を迎える20歳の若者を中心に、献血について理解と協力をお願いする「はたちの献血」キャンペーンを実施します。

この時期は、年間を通じて一番血液が不足します。皆さんの協力が血液の安定供給を支え、多くの患者の尊い生命を救います。ぜひ、献血に協力ください。

相 談

健康相談

| 地域 | 日 曜 日 | 受付時間 | 会 場 | 対 象 |
|----|-------|-------------|------------|--------|
| 豊岡 | 16 月 | 10:00～11:30 | 豊岡市保健センター | 乳幼児から |
| 城崎 | 10 火 | | 城崎総合支所 | 高齢者までど |
| 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 | 23 月 | | 但東健康福祉センター | 幼児は除く) |

※城崎・日高・但東地域では、10:30から臨床心理士によるミニ講話「簡単ストレスチェック!」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・携帯 <small>ショートカット</small> ☎#8000 ・ダイヤル回線・IP電話 |
| 日曜日・祝日 | 9:00～24:00 | ☎078-731-8899 <small>ははきゅうきゅう</small> |

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(日・祝)・2日(月)・3日(火)・8日(日)・ 9日(月・祝)・15日(日)・22日(日)・29日(日) | 9:30～11:30 13:00～16:30 | 内科・小児科 | <small>にいさんきゅうにい</small> ☎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 |
|--------|--------|--------------------|
| 13日(金) | 10:00～ | 但東健康福祉センター 介護予防展示室 |
| 16日(月) | | 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 室 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 | | | | | | |



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)

| | | |
|--------|-----|--------------|
| 城崎総合支所 | 火曜日 | 10・17・24・31日 |
| 竹野総合支所 | 木曜日 | 5・12・19・26日 |
| 日高総合支所 | 月曜日 | 16・23・30日 |
| 出石総合支所 | | |
| 但東総合支所 | | |



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ください。

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対象 |
|----------------|----|----|-------------|------------------------|
| 豊岡 城崎 竹野 | 6 | 金 | 13:00~14:00 | 平成23年 8月 16~31日生 |
| | 20 | | | 平成23年 9月 1~15日生 |
| 日高 | 12 | 木 | 12:30~13:00 | 平成23年 8月8日 ~9月11日生 |
| 出石 但東 | 17 | 火 | 13:00~13:15 | 平成23年 8月21日 ~9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 | 11 | 水 | 13:00~14:00 | 平成23年 5月 11~31日生 |
| | 23 | 月 | | 平成23年 6月 1~20日生 |
| 日高 | 12 | 木 | 12:45~13:15 | 平成23年 5月8日 ~6月11日生 |
| 出石 但東 | 17 | 火 | 13:15~13:30 | 平成23年 5月21日 ~6月17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ください。

| 地域 | 日 | 曜日 | 受付時間 | 対象 |
|----------------|----|----|-------------|--------------------|
| 豊岡 城崎 竹野 | 10 | 火 | 13:00~14:00 | 平成22年 6月 1~23日生 |
| | 日高 | 18 | 水 | 12:45~13:00 |

- ◇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 | 17 | 火 | 13:00~13:40 | 平成20年 9月21日 ~10月10日生 |
| | 31 | | | 平成20年 10月 11~31日生 |
| 出石 但東 | 18 | 水 | 13:00~13:30 | 平成20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・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

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 | 26 | 木 | 13:00~13:15 | 平成21年 10月19日 ~11月15日生 |
| | | | 13:30~13:45 | 平成21年 11月 16~30日生 |
| 日高 | 18 | 水 | 13:30~13:45 | 平成21年 11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 | 6 | 金 | 9:30~11:00 | 妊娠届を提出する方 |
| | 20 | | | |
| 日高 | 12 | 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:17日(火)・竹野:17日(火)
出石:19日(木)・但東:16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か月ごろまでの乳児とその保護者 |
| 竹野 | 12 | 木 | 10:00~10:15 | |

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

※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。