

## 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 | 正法寺、戸牧                                      | 23 水  | 9:00～11:30                 | 戸 牧 公 民 館          |
|    | 桜通、京口、旭、城上、三坂、大磯、新、小尾崎                      |       | 13:30～15:30                | 豊岡市保健センター          |
|    | 永楽、滋茂、久保、亀山、円山                              | 29 火  | 10:00～11:30<br>13:30～15:00 | コープデイズ豊岡           |
| 竹野 | 駅前、東町、中町、馬場町、上町、下町、西町                       | 9 水   | 9:30～11:30<br>13:30～15:00  | 竹野地区公民館            |
| 日高 | 上郷、野々庄、池上、西芝、上石、虹の街、国府テラス、竹貴、府中小学校          | 24 木  | 9:30～11:30                 | 国府地区コミュニティセンター     |
|    | 松岡、土居、府市場、府中新、堀、こくふ保育園、但馬合織株式会社、タジマ食品工業株式会社 |       | 13:00～15:00                |                    |
| 出石 | 出石全域                                        | 18 金  | 9:00～11:30<br>13:30～15:00  | 但 馬 T S K<br>田中屋食品 |
| 但東 | 但東全域                                        |       | 10:00～11:30<br>13:00～15:00 | 但東総合支所             |

## 相 談

### 健康相談

| 地域 | 日 曜 日 | 受付時間        | 会 場                   | 対 象                                                      |
|----|-------|-------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| 豊岡 | 14 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<br>高齢者までど<br>なたでも(た<br>だし、豊岡<br>地域のみ乳<br>幼児は除く) |
| 城崎 | 8 火   |             | 城崎総合支所                |                                                          |
| 竹野 | 1 火   |             | 竹野健康福祉センター            |                                                          |
| 日高 | 17 木  |             | 日高健康福祉センター            |                                                          |
| 出石 | 10 木  |             | 出石健康福祉センター            |                                                          |
| 但東 | 14 月  |             | 但東総合支所                |                                                          |

### 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<br>☎078-731-8899 |
| 日曜日・祝日 | 9:00～24:00  |                                                    |

### 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 |
|-----------------------------------------|---------------------------|---------|
| 6日(日)・13日(日)・20日(日)・<br>21日(月・祝)・27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 ※事前予約が必要です。

| 開催日                                                | 時 間                  | 会 場                  |
|----------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| 2日(水)                                              | 10:00～11:30(1人30分程度) | 但東健康福祉センター 介護予防機器展示室 |
| ◇対象 20歳以上の市民 ◇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       | 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) |     |
| すくすく教室(1歳児) |                         |     |     |                                    |                           |     |
| にこにこ教室(2歳児) |                         |     |     |                                    |                           |     |
| 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



コーちゃん      オーちゃん

### 健康川柳

いい目覚め いつもの笑顔 ありがとう  
ふさ子

※とよおか健康川柳応募作品から

# 3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  
ご確認ください。

| 地域             | 日  | 曜日 | 受付時間        | 対 象                     |
|----------------|----|----|-------------|-------------------------|
| 豊岡<br>城崎<br>竹野 | 4  | 金  | 13:00~14:00 | 平成22年10月<br>16~31日生     |
|                | 18 |    |             | 平成22年11月<br>1~15日生      |
| 日高             | 2  | 水  | 13:00~13:30 | 平成22年10月3日<br>~11月2日生   |
| 出石<br>但東       | 15 | 火  | 13:15~13:30 | 平成22年10月20日<br>~11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・育児相談・離乳食相談など

### 7か月児健康診査

※対象となる生年月日を  
ご確認ください。

| 地域             | 日  | 曜日 | 受付時間        | 対 象                   |
|----------------|----|----|-------------|-----------------------|
| 豊岡<br>城崎<br>竹野 | 9  | 水  | 13:00~14:00 | 平成22年7月<br>11~27日生    |
|                | 28 | 月  |             | 平成22年7月28日<br>~8月20日生 |
| 日高             | 2  | 水  | 13:15~13:45 | 平成22年7月3日<br>~8月2日生   |
| 出石<br>但東       | 15 | 火  | 13:15~13:30 | 平成22年7月20日<br>~8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・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  
ご確認ください。

| 地域             | 日 | 曜日 | 受付時間        | 対 象               |
|----------------|---|----|-------------|-------------------|
| 豊岡<br>城崎<br>竹野 | 8 | 火  | 13:00~14:00 | 平成21年8月<br>6~31日生 |
| 日高             | 9 | 水  | 12:45~13:00 | 平成21年8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 | 1  | 火  | 13:00~13:40 | 平成19年11月21日<br>~12月10日生 |
|                | 15 |    |             | 平成21年12月<br>11~31日生     |
| 出石<br>但東       | 2  | 水  | 13:00~13:30 | 平成19年11~12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・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       | 23 | 水  | 13:30~13:45 | 平成22年1~3月生 |
| 出石<br>但東 | 16 | 水  | 13:15~13:30 | 平成22年1~3月生 |

- ◇持ち物 母子手帳・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 | 24 | 木  | 13:00~13:15 | 平成20年11月15日<br>~12月9日生 |
|                |    |    | 13:30~13:45 | 平成20年12月<br>10~31日生    |
| 日高             | 9  | 水  | 13:30~13:45 | 平成21年1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)・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  
ましょうと提唱しているマー  
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 | 4  | 金  | 9:30~11:00 | 妊娠届を提出する方 |
|    | 18 |    |            |           |
| 日高 | 10 | 木  |            |           |

- ◇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:15日(火)・竹野:15日(火)

出石:17日(木)・但東:7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 | 25 | 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 | 10 | 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 城崎…城崎子育てセンター  
竹野…竹野子育てセンター

※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。