

## 献 血

地域	対象事業所	日 曜 日	受付時間	会 場
豊岡	生田東、生田西、西本、高屋	19 火	10:00~11:30 13:00~15:00	コープデイズ豊岡

## 相 談

### 健康相談

地域	日 曜 日	受付時間	会 場	対 象
豊岡	6 水	9:00~10:30	豊岡市保健センター	どなたでも
城崎	12 火	10:00~11:30	城崎総合支所	
竹野	6 水	9:30~11:00	竹野健康福祉センター	
日高	19 火	13:00~14:00	日高健康福祉センター	
出石	12 火	10:00~11:30	出石健康福祉センター	
但東	18 月	10:00~11:30	但東健康福祉センター	

### 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 <small>シャープハッセン</small> ☎#8000 ・ダイヤル回線、携帯・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 (豊岡健康福祉センター内・城南町23-6) ☎23-9219

診 療 日	受付時間	診 療 科 目
1日(金・祝)・2日(土)・3日(日)・ 10日(日)・11日(月・祝)・17日(日)・ 24日(日)・31日(日)	9:30~11:30 13:00~16:30	内科・小児科

### シニアのソフトエアロビクス教室 ☎21-9055

開 催 日	時 間	会 場
18日(月)・25日(月)	10:00~11:00	日高農村環境改善センター
◇対 象 40歳以上の市民(治療中の方は主治医の許可を得て参加ください) ◇持 ち 物 タオル、上履き(運動靴)、飲み物 ◇服 装 運動のできる服装 ◇参 加 費 1回200円 ◇申 込 み 不要です。当日会場にお越しください。		

# 1月の保健行事

豊岡市 健康増進課 ☎24-1127  
 城崎総合支所 健康福祉課 ☎21-9067  
 竹野総合支所 健康福祉課 ☎21-9075  
 日高総合支所 健康福祉課 ☎21-9055  
 出石総合支所 健康福祉課 ☎21-9027  
 但東総合支所 健康福祉課 ☎21-9034

\*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 (城南町23-6)	城崎健康福祉センター (城崎町湯島 625-9)	竹野健康福祉センター (竹野町須谷 1478)	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	豊岡市保健センター					
	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					

## 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	8	金	13:00~14:00	平成21年8月 16~31日生
	22			平成21年9月 1~15日生
日高	6	水	13:00~13:30	平成21年8月11日 ~9月10日生
出石 但東	19	火	13:15~13:30	平成21年8月16日 ~9月15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確認ください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	6	水	13:00~14:00	平成21年5月 11~31日生
	25			平成21年6月 1~20日生
日高	6	水	13:15~13:45	平成21年5月2日 ~6月5日生
出石 但東	19	火	13:15~13:30	平成21年5月16日 ~6月15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)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	12	火	13:00~14:00	平成20年6月 13~30日生
	13			平成20年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・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 城崎 竹野	5	火	13:00~13:40	平成18年9月11日 ~10月10日生
	19			平成18年10月 11~25日生
出石 但東	13	水	13:15~13:30	平成18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・歯科・尿検査・育児相談・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
豊岡	27	水	13:00~13:15	平成20年12月生
			14:00~14:15	平成21年1月生
日高	20	水	13:30~13:45	平成20年12月 ~平成21年1月生
出石 但東	8	金	13:15~13:30	

- ◇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・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
日高	13	水	12:45~13:15	平成19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)・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	8	金	9:00~11:00	妊娠届を提出する方
日高	12	火	9:30~11:00	

- ◇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  
※その他の地域では、母子手帳を各総合支所(但東地域は但東健康福祉センター)で随時交付します。

### 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	29	金	10:15~10:30	妊娠中の方・生後2か月ごろまでの乳児とその保護者
竹野	14	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…城崎健康福祉センター  
竹野…竹野健康福祉センター

※健診は住所地域の総合支所および保健センターでの受診を原則とします。なお、別の会場で受診を希望の場合は、各住所地域の総合支所または保健センターまで事前に連絡ください。

### 健康川柳

一人より 笑ってラージ 打ちましょう  
美佐子

※とよおか健康川柳優秀賞から