



医療マップ①

(病院・医院・歯科医院・薬局) 市内中心部エリア



生活ガイド



歯周病予防

歯磨きと歯ぐきブラッシングが基本

歯周病を予防するには、丁寧な歯磨きで歯垢を除去し、歯ぐきをブラッシングすることが基本です。血液とリンパ液の流れがよくなり、自然治癒力が高まるため、初期の歯周病なら数ヶ月間毎日しっかりブラッシングすれば歯ぐきは回復します。



しっかり噛む、禁煙する

食べ物をよく噛んで食べると歯の細菌は落とされ、唾液がたくさん出て食べカスも洗い流されるという自浄作用が働くほか、歯とあごの骨も丈夫になります。また喫煙は歯周病を悪化させる要素。喫煙する人は、できるだけ禁煙したほうがいいでしょう。



歯周病予防診断チェック

- ☐ 歯に歯垢がたまっていないか？
- ☐ 歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか？
- ☐ 歯を磨いたときに出血しないか？
- ☐ 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか？
- ☐ 口の中が嫌なにおい(口臭)がしないか？
- ☐ 歯ぐきを押すと臭い膿みが出ないか？
- ☐ 食べ物がよく歯にはさまらないか？

- ☐ 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか？
- ☐ 朝起きたときに、口の中がねばついていないか？
- ☐ 歯が少しぐらぐらしないか？
- ☐ 歯ぐきが腫れ、痛まないか？
- ☐ 歯がグラついて、ものが噛みきれないことはないか？
- ☐ 歯が長く見えるようになっていないか？



ひとつでも心当たりがある場合は、早めに歯科検診を！



医療マップ②

(病院・医院・歯科医院・薬局) 市内全域エリア

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。
© 2022 GeoTechnologies, Inc.



生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

1. 毎日朝食を食べている ☐

4. たばこは吸わない ☐

7. 労働は1日9時間以内にとどめている ☐

2. 1日平均7～8時間は眠っている ☐

5. 定期的に運動・スポーツをしている ☐

8. 自覚的なストレスはそんなに多くない ☐

3. 栄養バランスを考えて食事をしている ☐

6. 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない
(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下) ☐

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7～8:良好 5～6:中庸 0～4:不良

心と体のリラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。
口を軽くあけて、ハアーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハアーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。

アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。



気持ちよく眠りにつくために

寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。

どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、睡眠感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。



寝る前にリラクスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの習慣」を自分なりに工夫してみましょう。



寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事も就寝の2時間前までにすませましょう。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は5～6時間前から、また、たばこも控えましょう。



眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなったらもう一度床につくようにしましょう。





話題の店舗をご案内



カフェ

カフェこやま

『カニサンド』
カフェこやまのオリジナル
チャパタのパンにカニの身と野菜をたっ
ぷりはさんだカニサンドです。



蕎麦

殿さんそば

阿瀬溪谷の麓、自然豊かなリラックス空
間で、おいしい水を使用した当店こだわ
りの十割手打ちそばを是非ご堪能下さ
い。ランチの殿さんそばは、そばの他に
おにぎり・野菜天ぷら・小鉢・お漬物がつ
いた大満足の一品です。



生花店

駅前花市

わたしたちは日々の暮らしの中に、お花
を身近に感じて頂きたいと考えていま
す。お花の持つ美しさや癒し、素晴らしさ
は生活に彩りを添えます。お花のことな
ら私たちスタッフにご相談ください。



米菓製造

西田製菓

西田製菓のおかきは、厳選された素材にこだわり、伝統の技法・製法を受け継ぎながら、昔ながらの懐かしい味をそのままに焼き上げた逸品です。丹波篠山産黒大豆を使用した豆おかきは、ご贈答用にも大変喜ばれております。是非ご賞味ください。



カフェ

Cafe&Deli おすそわけ

地元で採れた新鮮な野菜を中心に使った日替わりランチとこだわりの珈琲が楽しめる隠れ家カフェ。ご来店されたお客様が時間を忘れて心も体もほっこり落ち着ける空間をご提供出来れば幸いです。



ラーメン店

おうこつラーメン たぬき

鴨骨(おうこつ)スープラーメン店
鴨の魅力を味わう「おうこつラーメン」
素材にこだわり丁寧に煮込んだ無添加ラーメンが自慢です。こだわりのラーメンに合うお得なセットメニュー・トッピングもご用意しております。



愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけましょう。「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。その為のアドバイスを紹介します。

意外と気付にくいワイパーの交換

雨の日になくってはならないワイパーですが、劣化してくると拭きムラができたりびびり(拭き跡)が残り、かえって視界が悪くなることも。日頃から点検し、できれば1年に1度交換しましょう。

ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無い点検しましょう。



排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色のはずの排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。



エンジンの点検は耳でもできる

水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事は出来ませんが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認は出来ます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。

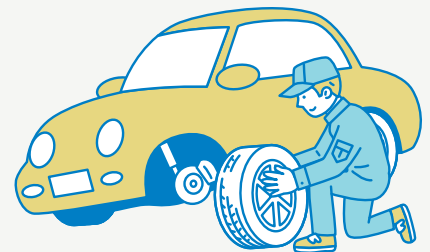
タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。



燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。





インテリア・寝具のお店 wagairo

寝具 | クッション | 雑貨
キッチン | 収納 | テーブル
照明 | ダストボックス | etc...

自分の色＝イメージにあった部屋を作りたい。
そんな想いから「wagairo」は誕生しました。
毎日帰ってくるのが楽しくなるお家作りをコンセプトに

- “ 上質でおしゃれなモノ。”
- “ おうちでリラックスできるモノ。”
- “ 使っていて楽しくなるモノ。”
- “ ひとに優しいナチュラルなモノ。”

を厳選したインテリアのセレクトショップです。
ちょっとした普段の生活にオシャレ感をプラス。
きっと毎日が楽しい“wagairolife”の始まりです。

運営会社：株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15
TEL:06-6766-3361 FAX:06-6766-3345

送料無料で全国にお届けいたします。
ご注文はこちらから▶

■営業時間/平日(月曜～金曜) 9:00～17:00
■定休日/土日祝、GW、夏季休暇、年末年始



家づくり・リフォームの基礎知識①

リフォームの進め方とポイント

STEP 1

具体的な計画をたてる

POINT

- ▶ 時期、期間は？
- ▶ 予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。



STEP 2

事業者を決める～契約する

POINT

- ▶ 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- ▶ 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- ▶ 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

STEP 3

着工

POINT

- ▶ 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ▶ 工程表に基づいて進んでいるか？
- ▶ 変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。



STEP 4

着工後

POINT

- ▶ 事業者立ち会いの下、確認をし説明を受けたか？
- ▶ 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？



リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A. 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなることもあります。

Q 満足いくリフォームのポイントとは？

A. まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。

Q 信頼のおける業者とは？

A. 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。





快 適 生 活 住 ま い の 講 座



家づくり・リフォームの基礎知識②

マイホームづくりの進め方とポイント

STEP 1

情報収集し、まずイメージを固めよう。

住宅展示場などに出かけたり、雑誌・インターネット、または家を建てた人から話を聞くなど、住まいづくりのための情報収集を行い、ライフスタイルや家族の要望などとすりあわせながら、イメージを固めていきましょう。併せて資金の用途や施工の時期などの大まかなプランニングも行うとよいでしょう。

STEP 2

土地・施工依頼先の決定はじっくり、しっかり。

大まかなプランニングができれば、土地探しや施工依頼先の選定など具体的に動き始めます。土地探しは周辺環境の確認も兼ねて現地調査を必ず行い、総合的に判断しましょう。建築の規制や地盤の確認も必要です。施工依頼先については、住宅メーカーや設計事務所、工務店などそれぞれの特性を理解し、これからの住まいづくりに一番合った依頼先をじっくり選びましょう。

STEP 3

見積もりから契約まで、納得いくまで確認しよう。

土地や施工先が決まれば、プランニングを伝え、設計図面や見積もりを確認します。その際、きっちりと相談しておくことが大切です。納得いくまで確認したら、いよいよ契約です。トラブルを避けるためにも、契約書にはしっかり目を通し、不明点は解消しておきましょう。

STEP 4

いよいよ着工、こまめなチェックと配慮を忘れずに。

着工前に、迷惑を考慮し、近隣へのあいさつを忘れないようにしましょう。工事は地鎮祭から始まり、基礎工事、本体工事、内装・外装工事といった順に進みます。家の基礎部分や構造など、完成後には確認できない部分もあるため、こまめに現場に足を運び、進行を確認しましょう。

STEP 5

マイホームが完成！入居前にも必ず確認を。

着工前に、迷惑を考慮し、近隣へのあいさつを忘れないようにしましょう。工事は地鎮祭から始まり、基礎工事、本体工事、内装・外装工事といった順に進みます。家の基礎部分や構造など、完成後には確認できない部分もあるため、こまめに現場に足を運び、進行を確認しましょう。

知っておきたい！建築法規

敷地面積に対して建てられる建物の大きさは、「建ぺい率」と「容積率」で制限されています。

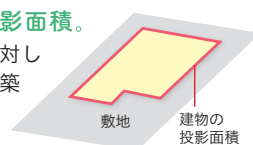
建ぺい率と容積率は地域ごとに細かく設定されていて、厳しい地域では50坪の敷地であっても延べ床面積25坪の小さな家しか建てられないこともあります。

設計をする上で重要な事項ですので、真っ先に確認する必要があります。

建ぺい率

建ぺい率は建物の投影面積。

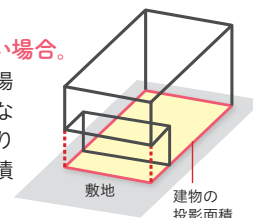
建ぺい率は、敷地に対して、建物の投影面積（建築面積と言います）が占める割合です。



建ぺい率(%) = 建物の投影面積 ÷ 敷地面積 × 100で算出します。

2階の方が1階より大きい場合。

建ぺい率を算出する場合は、建物の投影面積なので、2階の方が1階より大きい場合は、2階の面積が建築面積となります。



容積率

容積率は敷地面積に対する延べ床面積の割合。

延べ床面積（建物の全ての階の床面積を合計したもの）を敷地面積で割ったものが、容積率になります。

容積率(%) = 延べ床面積 ÷ 敷地面積 × 100

- 建ぺい率と違い、外部階段は床面積には入りません。
- バルコニーは、2m以上突き出した場合、2mより先の分が床面積に入ります。

上記以外にも、いろいろな規制があります。各自治体によっても異なり、とても複雑なので正確なところは建築士など専門家にご相談ください。





快 適 生 活 住 ま い の 講 座



家づくり・リフォームの基礎知識③

住宅設備の補助金制度

リフォームする時に設置する住宅設備の中には、国や地方自治体などで、購入に関しての補助金制度が整っているものがあります。環境に配慮したエコ関連の設備機器などは、制度が設けられている場合が多いです。

補助金制度を上手に活用するためには、どんな補助金制度があるのか、内容も含めて事前に確認してみましょう。



住まいの整備に関する補助金

介護保険制度では、「要支援1～2」や「要介護1～5」と認定された方が、自宅で生活をしやすい住環境にするための手すりの取り付けや段差解消などの、住宅改修に対して費用が支給されます。

また介護保険制度とは別に、高齢者向けや障がい者向けに住宅改修に助成金を支給しているところもあります。工事をお考えの際には事前に自治体に相談してみると良いでしょう。



バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを抱えている方でも住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつでも安全で暮らしやすい家で子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。



自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品は、多くは何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。

近年、シックハウス症候群の原因となる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要があるでしょう。



業者の探し方

最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。

またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。



リフォームと建築基準法

リフォーム時には、住宅に関する法律についても知っておく必要があります。通常業者さんが把握しており問題の起こることはあまりありませんが、知っておきたい法律としては建築基準法があります。建築基準法は住宅の安全性、居住性、周辺環境への配慮を目的としている法律で、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。





快 適 生 活 住 ま い の 講 座



家づくり・リフォームの基礎知識④

自分で見つける危険な症状

10の耐震チェックポイント

間取りや構造によって差はありますが、在来工法で建てられた住宅の代表的な例をもとに10の項目を挙げました。

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 1. 昭和56年度以前の建物である
(現在の耐震基準を満たしていない可能性があります) | ☐ | 6. 大きな吹き抜けがある | ☐ |
| 2. 基礎にひび割れがある | ☐ | 7. 室内の床が傾いている | ☐ |
| 3. 地盤が危険だと感じる | ☐ | 8. 屋根には重い建材を使用している | ☐ |
| 4. 基礎が鉄筋コンクリート造ではない | ☐ | 9. 過去に大きな災害に見舞われたことがある | ☐ |
| 5. 必要な手続きを行わずに増築している | ☐ | 10. 壁の量が少ない (見かけの壁の割合が少ない場合は、当然危険です) | ☐ |

1つでも該当する項目があれば、専門家に相談しましょう。

身近にできる地震対策

Check.1

家具や電化製品の固定

阪神・淡路大震災では負傷者の約半数が家具や電化製品などの転倒・落下が原因となっています。つまり家具などの転倒・落下防止は住宅の耐震化と同じくらい重要になります。

転倒の可能性がある家具には金具で固定し、冷蔵庫など金具の取り付けられない物にはマジックテープなどの固定器具が市販されていますので、上手く活用しましょう。

Check.2

避難経路の確保とガラスの飛散を防ぐ

阪神・淡路大震災のケガで家具などの転倒・落下に次いで多かったのが割れて飛散したガラスによるものでした。

避難経路にはそういった危険のあるガラス製品などは置かないようにしましょう。窓など動かす事が難しい物については割れて飛散しないようフィルムを貼る事がのぞましいですが、カーテンを引いておくでガラスの飛散を抑える事ができます。

また、避難の際に妨げとなるような家具や電化製品も置かないよう気を付けましょう。

水まわりをバリアフリーへリフォーム

step

1

移動を変える

POINT

トイレや浴室、洗面所までの移動距離を短くし、何度も曲がらないように単純な動線にすること、簡単に移動できるように廊下や出入り口に配慮が必要です。

step

2

スペースの確保

POINT

無理な姿勢をとらなくていいように楽に動けるスペースを確保し、動きやすさに重視すること。介助等が必要な場合は、2人以上の大人が動けるスペースを確保しましょう。

step

3

段差の解消

POINT

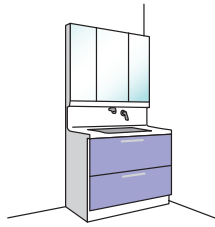
床の高さを敷居に合わせて、敷居を下げる等して、つまづきによる転倒事故を防止しましょう。大きな段差がある所では、手すりを設置することで昇り降りが楽になります。

浴室



- ・動きやすい浴室!
- ・手すりをうまく設置!
- ・浴室の段差をなくす!
- ・安全に使える
浴槽やシャワーの設置!

洗面化粧室



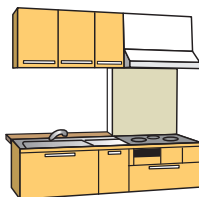
- ・動きやすい
洗面化粧室!
- ・手すりをうまく設置!
- ・使いやすい
洗面器の設置!

トイレ



- ・動きやすいトイレ!
- ・出入りをスムーズに!
- ・手すりをうまく設置!
- ・さわやかな空間!

キッチン



- ・動きやすいキッチン!
- ・ゆとりのある
キッチン!
- ・使いやすいキッチン!

葬儀とお墓と仏壇の豆知識

知っておきたい葬儀のマナー

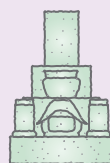
故人を悼み、遺族への哀悼を表すために必ず焼香が行われる仏教に対して、神道では故人の霊が子孫を守る守護神となる儀式であると考え、葬儀以降の儀式にも「祭」がつきます。死を「故人を神のみもとへ送る」とされるキリスト教では、祈りは神に捧げるもので、葬儀は遺族を慰め、励ますために行われます。このように宗教によって葬儀の行い方にも異なったルールがあることを知っておきましょう。

宗教別	拝礼の方法	不祝儀袋	不祝儀袋の書き方
仏教	焼香・線香・数珠	白黒や双銀の結び切りで、のしはつけない。	御仏前・御霊前 御香典・御供物料
神道	玉串奉奠・手水	双白や双銀の結び切りで、のしはつけない。	御神料・玉串料 御神饌料・御霊前
キリスト教	献花	水引、のしはつけない。白封筒か十字架やユリの花が描かれた不祝儀袋。	御花料・御ミサ料 御霊前
無宗教	献花など	白黒の結び切りで、のしはつけない。	御花料・御霊前 などが無難

知っておきたいお墓の種類

お墓には、霊園や寺院に見られるような「墓石」のほかに「納骨堂形式」もあります。墓石には和型、洋型、和洋折衷型、オリジナルのデザイン墓石などがありますが、これらは宗派や故人、家族の考えによって選ばれるものです。

和型



最も標準的な形のお墓です。竿石の下に上台石（じょうだいし）、下台石（げだいし）を重ねた形が多く見られます。

和型 供養塔



現在の和型墓石が広く普及する以前に多く作られた、供養塔の形をしたお墓です。

洋型



芝生墓地やガーデニング霊園、西洋風霊園などの増加とともに、西洋風のお墓も増えてきました。

デザイン 墓石



伝統的な形にとらわれず、故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインを施したお墓を選ぶ方も増えています。

仏壇・仏具Q&A

Q お仏壇を購入するのにいい日にありますか？

A. 「思い立ったが吉日」という言葉にもあるように、お仏壇を購入または買替えるのに、良い日・悪い日というのはありません。

Q どんなお仏壇を購入すればいいですか？

A. 宗派・地域によりおまつりするお仏壇に違いがあります。それを踏まえた上で、おまつりする場所にあった大きさ、デザイン、色、材質などで選ばれるとよいでしょう。

Q お仏具とお供えものはどんなものが必要ですか？

A. 仏具とは、お仏壇を飾り、毎日お供えするご飯、花やお茶、果物などをお供えする用具、器などをさします。宗派により用いる仏具が異なります。

※掲載の記事に関しましては、一般的な様式を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。





故人の宗教に合わせた作法を





豊岡市医師会

ごあいさつ

当地区医師会会員は地域の皆様の健康と生命を守るために、病院と診療所、診療所と診療所の連携を基軸にして公正で適切な医療を提供し、また保健・福祉部門との連携を密にすることによって住民の皆様の生活の質を高め、住民の皆様が生きがいを持って暮らすことが出来るように健康に関連する事業を実施しています。

我々個人で運営する診療所が多数であります、公立病院と連携し、多くの医療人と共に協調して診療するシステム医療へ、質の高い医療提供へ、閉鎖的な医療から、オープンな医療活動など推進すべく、「和を尊び、議論を尽くし、協調して行動する医師会」「風通しの良い開かれた医師会」をめざし日々活動しています。

私たち医師会会員は豊岡市の開業医とその地域病院、そして香美町香住区の病院、開業医の先生方と一緒に豊岡市医師会として活動しています。

豊岡市医師会員一覧表 病院・診療所

令和5年4月現在(地域別医療機関名五十音順)

●病院・診療所

地域	医療機関名	所在地	電話番号
豊岡	あかまつ小児科	九日市下町119	22-0700
	いがらし医院	城南町5-11	29-2766
	浮田整形外科医院	若松町7-5	29-0017
	江本内科クリニック	江本503	29-0333
	えんどう医院	千代田町9-3	22-2003
	大井医院	城南町8-12	24-1001
	大西眼科医院	幸町1-27	24-2424
	小幡内科医院	中陰376-22	24-2511
	川端整形外科	正法寺34	24-6688
	きょうこ内科クリニック	寿町2-36	24-7772
	クリニック富江	若松町5-38	22-3100
	小西整形外科医院	中央町3-36	29-0855
	小林こどもクリニック	高屋987-3	29-3353
	さくらクリニック	弥栄町1-32	23-8668
	しば耳鼻咽喉科医院	戸牧299-8	29-0115
	しみず内科クリニック	正法寺631	29-3100
	しらゆり診療所	小田井町17-7	24-7201
	高石医院	元町12-6	34-6399
	ちば内科・脳神経外科クリニック	九日市下町5-1	22-7000
	中治内科クリニック	京町5-43	24-1890
	中島医院	高屋1054	24-9500
	中田医院	瀬戸77-20	28-2016
	はながき皮膚科・形成外科クリニック	野田149-3	26-1231
	風(ふう)発達クリニック	戸牧1029-11	37-8001
	舟木内科医院	京町3-21	22-3538

地域	医療機関名	所在地	電話番号
豊岡	もりやま診療所	桜町11-7	23-5100
	やすだ内科クリニック	戸牧37-5	22-1159
	ゆう眼科クリニック	戸牧535-1	22-1146
	吉田クリニック	土淵133-1	26-8188
城崎	ろっぽう診療所	今森465-1	24-7007
	浅見医院	城崎町湯島349-1	32-2610
竹野	藤本医院	城崎町来日128-7	32-3181
	内山医院	竹野町竹野344	47-0010
日高	賀嶋医院	竹野町竹野2510	47-0005
	北村内科	日高町日置29	42-3110
	すず内科外科クリニック	日高町上石230-2	42-0885
	谷垣医院	日高町伊府660	44-0010
	つるさこ耳鼻咽喉科	日高町土居170-1	42-5800
	のだ内科クリニック	日高町岩中212-1	42-1022
	長谷川クリニック	日高町国分寺400-13	42-3955
	前田クリニック	日高町東芝250	43-1100
出石	やさか眼科クリニック	日高町国分寺647-1	34-8655
	中沢医院	出石町本町66	52-5803
	平位医院	出石町福住383-7	52-0511
	藤原医院	出石町松枝105	52-2301
	やまいけ眼科	出石町福住1316	52-6441
但東	由良内科クリニック	出石町八木36	52-2006
	和田内科クリニック	出石町町分131-3	53-2788
	合橋診療所	但東町出合76	54-0011

●公立豊岡病院組合立

豊岡病院	戸牧1094	22-6111
日高医療センター	日高町岩中81	42-1611
出石医療センター	出石町福住1300	52-2555

●市立診療所

一般診療	森本診療所	竹野町森本513-1	48-0001
	神鍋診療所	日高町栗栖野60-34	45-0003
	資母診療所	但東町中山788	56-0303
	高橋診療所	但東町久畑126	55-0036
	但東歯科診療所	但東町出合150	20-8225
	休日急病診療所	立野町12-12	23-9219

★この一覧表は、豊岡市医師会からの資料提供により作成しています。
※診療内容、時間などの詳細は、直接各医療機関に問い合わせてください。



豊岡市歯科医師会

ごあいさつ

この度は、豊岡市くらしの便利帳が5年ぶりに発刊される事となり大変喜ばしく思います。豊岡市は兵庫県下で最も広い面積を占める市となっており、豊岡市歯科医師会はこの広範囲にわたる豊岡市の地域医療に貢献致しております。豊岡市行政と共に、乳幼児歯科健診、学校歯科健診、市民歯周病検診、在宅歯科診療並びに障がい者（児）歯科医療、訪問歯科など多岐にわたり行っており、市民への情報提供など、歯科診療について様々な啓蒙啓発事業を行政と協力して推進しております。

オーラルフレイルという言葉を知っておられますか？オーラルフレイルとはお口の機能の衰えを言います。食事時に食べこぼす、むせる、しっかり咬めない、うまく飲み込めないなど、機能の衰えを言います。オーラルフレイルを改善するためにお口の衰えに気づき、お口の健康を充実させることで予防しましょう。コロナ禍に於いて、受診控えなどによりお口の環境も悪くなり、虫歯、歯周病なども進行してしまいます。歯周病は全身疾患に関連があり、日頃からお口の中に関心を持って頂き、かかりつけの歯科医院を持つことにより定期的に歯科を受診することで予防できますので、気軽にかかりつけの歯科医院にご相談頂きたいと思います。

「お口元気で100年時代、お口の元気はからだの元気」

豊岡市歯科医師会員一覧表

令和5年4月現在（地域別医療機関名五十音順）

地域	医療機関名	所在地	電話番号
豊岡	あだち歯科クリニック	大手町 8-5 アビックスαビル 4 階	24-4182
	あば歯科医院	高屋968	24-0730
	砂治歯科医院	昭和町1-35	22-6000
	大井医院・歯科	城南町8-12	26-1004
	おはら歯科クリニック	寿町11-3	22-1182
	かどの歯科医院	大手町4-5	22-8119
	金下歯科医院	戸牧295-5	26-4618
	きづき歯科医院	寿町1-31	24-1814
	黒住歯科クリニック	京町5-43	22-4536
	澤田歯科医院	中陰45	23-7077
	武田歯科医院	中央町9-37	22-2401
	ともえ歯科	若松町7-11	26-6480
	中村歯科クリニック	小田井町17-10	22-8241
	はっとり歯科クリニック	下陰池ノ内575-1	20-3434

地域	医療機関名	所在地	電話番号
豊岡	福田歯科医院	大手町2-4	23-7951
	まつもと歯科医院	江本523-1	24-6840
	やすふく歯科医院	塩津町2-16	23-4555
城崎	河原歯科医院	城崎町桃島1292-6	32-2247
竹野	うちやま歯科	竹野町竹野1569-1	43-6480
	小幡歯科医院	竹野町竹野2446-4	47-1182
日高	あかまつ歯科医院	日高町岩中643-6	42-1010
	あんず歯科クリニック	日高町土居48	42-3440
	古田歯科医院	日高町国分寺400-10	42-2510
	山科歯科医院	日高町国分寺878-8	42-4109
	由良歯科医院	日高町夏栗488	42-5700
出石	うおさき歯科クリニック	出石町町分391-8	52-3456
	きんどう歯科医院	出石町田結庄91	52-2065

★歯科医院の情報は、豊岡市歯科医師会からの資料提供により作成しています。
※診療内容、時間などの詳細は、直接各医療機関に問い合わせてください。



一般社団法人但馬薬剤師会豊岡部会

市民の健康な生活を確保するために!! 薬剤師会の主な活動

地域の皆様の健康をお薬の供給・管理や公衆衛生向上を通して支援致します。

かかりつけ薬剤師(薬局)

かかりつけ薬剤師は病院・診療所から処方される薬や市販薬等の服薬状況を患者さん毎に一元的・継続的に把握し、薬の重複や相互作用、副作用を防止します。また、かかりつけ医と連携して安全で安心な最適な薬物治療を提供するとともに健康相談などのサポート機能も備えています。日頃から薬のことを何でも相談し易いかかりつけ薬剤師(薬局)をお持ちください。

休日急病診療所

豊岡市には応急的な内科診療に対応するため、休日急病診療所が設置されています。薬剤師会では診療所内で処方されるお薬の調剤・指導業務を輪番で担当しています。休日における体調不良時にはご利用ください。

お持ちですか? お薬手帳



▶ 持って安心!! お薬の記録

あなたに処方されたお薬を正確に記録するための手帳です。医師や薬剤師に見せることによって、薬の重複、飲み合わせの確認や、適切な処置を迅速に行う上で役に立ちます。

▶ 薬局では処方箋と一緒にお願いします。

▶ 一人一冊にまとめましょう。

病院・薬局ごとに分けてしまうと、必要な確認が出来なくなります。

▶ 救急外来や災害時にも

急病で救急外来にかかる場合、飲んでいる薬を聞かれます。服薬中の薬がわかると適切な処置が迅速に行われます。

在宅訪問薬局

保険薬局の薬剤師が患者様宅に訪問してお薬の服薬状況確認、服薬可能な調剤方法の検討、残薬整理、副作用チェックなど、薬学的管理をいたします。またお薬のことはもちろん、ご自宅の衛生管理や介護用品についてもご相談に応じます。多くの薬局が対応することができますのでお気軽にご相談ください。

学校薬剤師

認定こども園を含む幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校に学校薬剤師の配置が必要であり、薬剤師会より派遣しています。子供たちの健康・生活環境を守るため、校内のお薬の管理はもとより水質・換気・照度検査等の公衆衛生についても管理・指導しています。

豊岡市内保険薬局一覧表

令和4年11月30日現在(地域別薬局名五十音順)

地域	薬局名	所在地	電話番号
豊岡	あいりす薬局元町店	元町1-11	34-6131
	ウィル薬局	若松町7-4	24-6700
	京町センター薬局	京町3-23	24-2960
	キロ口調剤薬局	野田字仁倉149-1	24-7878
	九日市センター薬局	九日市下町119-4	29-0096
	コスモス薬局城南	城南町11-3	26-3177
	コスモス薬局大開	千代田町9-5	29-3515
	コスモス薬局豊岡	城南町9-19	22-7887
	コスモス薬局中筋	土淵133-5	29-2288
	ゴダイ薬局江本店	江本496-1	090-2866-5773
	ゴダイ調剤薬局千代田店	千代田町1-17	090-2866-8230
	(株)小西薬局	中央町3-37	23-0051
	すずらん薬局	小田井町17-6	29-0071
	たいよう薬局	高屋字八坂通987-4	22-1122
	但馬調剤薬局	戸牧944-6	26-7500
	但馬調剤薬局戸牧店	戸牧534-4	22-0744
	つじとく薬局正法寺店	正法寺字上中通106-1	29-3172
	豊岡薬局	千代田町8-21	22-2946
	ニコニコ薬局 豊岡店	九日市下町5-6	20-8003
	阪神調剤あかり薬局店	戸牧300-1	22-8880

地域	薬局名	所在地	電話番号
豊岡	阪神調剤薬局豊岡店	戸牧1094	29-1715
	宮本薬局	寿町7-4	24-3626
	めぐみ調剤薬局	京町4-16	26-5588
	薬局クリアさくら町店	桜町11-7	34-6508
	ゆり薬局	大磯町5-12	23-6286
城崎	よし美薬局	千代田町3-6	24-3163
	城崎かがやき薬局	瀬戸77-6	28-3070
	すみれ薬局	城崎町湯島147	32-3945
竹野	ゴダイ薬局竹野店	竹野町竹野2508-3	080-8506-8434
出石	あいりす薬局ひまわり店	出石町町分134-2	52-6881
	出石センター薬局	出石町福住1315	53-2233
	すずらんもりもと薬局	出石町八木33	52-2603
	つばい薬局	出石町町分206-2	52-5338
	福住みどり薬局	出石町福住376-6	53-2251
日高	由良薬局	出石町町分21-1	52-5868
	あいりす薬局江原店	日高町日置81-10	20-4191
	アヤメ薬局日高店	日高町土居170-5	43-1668
	きたみ薬局	日高町土居206-1	42-4891
	ゴダイ薬局日高パーク店	日高町祢布1035-1	090-2866-6259
	サンロードナカノ薬局	日高町日置23-14	42-2945
	日本調剤日高薬局	日高町岩中208	43-1681
	阪神調剤薬局国府店	日高町上石230-6	43-1501

★この一覧表は、一般社団法人但馬薬剤師会豊岡部会の資料提供により作成しています。
※開局時間などの詳細は、直接各薬局に問い合わせてください。



豊岡市商工会

地域に夢を、企業に繁栄を！

豊岡の“企業づくり”、“地域づくり”の推進役となる

商工会のご案内

商工会は、商工業の総合的改善発達を図るとともに、社会一般の福祉の増進に資することを目的として、商工会法に基づいて設立されている法人です。

商工会は、全国の市町村に1,649（令和2年4月現在）が設立されており、商工業者の経営支援や活性化を図るための様々な活動を行っています。



こんなお悩み、ありませんか？



～経営のお悩み例～

- ネットやチラシでお店や商品をPRするには？
- オリジナル商品を開発して新しい取引先や提携先を見つけたい
- 商品構成や価格設定に悩んでいる
- お店のレイアウトをもっとよくするには？
- スタッフの接客力を上げるには
- 外国人のお客様への対応はどうすればいい
- 顧客管理のやり方を教えてほしい
- 事業承継の進め方がわからない
- 独立して事業をはじめたい
- 労働保険のことがわからない
- 経費の区分がよくわからない
- 税金のことがよくわからない
- 設備を新しくしたい
- 運転資金を調達したい
- 人脈を拡大したい など

商工会ではさまざまなメニューをご用意して皆様と一緒に悩みの解決を図ります。



豊岡市商工会のご案内

豊岡市商工会本部／日高町祢布920 TEL.42-4751 <http://ingnet.jp>

城崎支部／城崎町今津290-36 TEL.32-4411 出石支部／出石町内町104 TEL.52-2113
 竹野支部／竹野町竹野1582-1 TEL.47-1771 但東支部／但東町出合150 TEL.21-9115
 日高支部／日高町祢布920 TEL.42-1251



生活ガイド

豊岡商工会議所ガイド

豊岡商工会議所は
地域の中小企業の経営を
サポートします。

豊岡商工会議所は、昭和21年10月に市内の商工業はもとより、幅広く地域全体の発展を図ることを目的として設立されました。

商工会議所は、商工会議所法の規定に基づく法人であり、地域の総合経済団体として、9つの部会を中心に、協議・意見を取りまとめ、国や県・市等、関係機関へ提言・要望活動を行なっています。

また、事業所経営に関する様々なお手伝いや、地域の活性化のためのイベント・街づくりに関する事業を行なっています。

経営のことならなんでもご相談ください。



経営革新

金融

創業

補助金

人材育成

法律

事業承継

共済

労務

情報化

税務

環境対策

相談内容によっては専門家に引き継ぐ場合がございます。

豊岡商工会議所の主な業務

◆経営相談・資金調達

経営・創業相談窓口

事業所の発展をお手伝い。創業から事業の成長、経営改善まで伴走支援を行います。

マル経融資（小規模事業者経営改善資金 無担保・無保証人・低金利）

資金調達をお考えの小規模事業者の方をバックアップするため、豊岡商工会議所の推薦により日本政策金融公庫から貸し出される国の融資制度です。推薦後も経営の状況を確認させていただきながら経営改善を支援します。

記帳継続指導

税理士が皆さまの業種や理解度に合わせて、1年にわたり記帳の仕方を指導します。豊岡商工会議所地区内で事業を営んでいる個人事業主の方が対象で、毎年7月から翌年3月までの間、近畿税理士会豊岡支部所属の税理士が指導を行います。

◆取引拡大・PR

会報広告・チラシ折込サービス

本会議所の会員事業所に配布する会報への広告掲載や会員限定サービス「会員掲示板」を活用し自社のPRができます。事業所の製品やサービス等のチラシを豊岡商工会議所会報に折込み、経営者や経営幹部へダイレクトにPRができます。

◆人材育成

セミナー

経営実務や最新の制度解説、新入社員研修等、幅広いテーマでセミナーを開催しています。開催内容はHPでご確認ください。

検定試験（日商簿記検定・日商珠算検定）

商工会議所の検定試験は、全国統一の基準により実施している「公的な試験」です。

企業規模や業種、業態などに関係なく、ビジネス実務に直結する知識やスキルを重視し、企業が必要とする人材の育成を目的に実施しており、多くの企業から高い評価と信頼を得ています。

◆福利厚生・共済、リスクへの備え

コウノトリ共済・特定退職金共済・ビジネス総合保険制度・業務災害補償プラン・休業補償プラン・個人情報漏えい賠償責任保険制度・火災共済・小規模企業共済・中小企業倒産防止共済

会員向けに事業主や従業員を対象とした各種共済制度を取り扱っております。当所会員事業所のみご加入いただける、幅広い保障や従業員の福利厚生制度に活用できる制度等をご用意しております。

労働保険事務組合

事業主の委託を受けて、事業主に代わり労働保険の申告納付や雇用保険の被保険者資格取得喪失事務などの手続きを行います。

◆その他の商工会議所の業務

企業健康診断・貿易証明発給事務・特許相談・日商LOBO調査・景気動向調査・容器リサイクル委託業務・法定台帳作成管理
青年部・女性会・異業種交流会・地域活性化事業（豊岡柳まつり他）

■メールマガジンサービス：豊岡商工会議所では、この度メールマガジンでの情報配信を始めました。登録は無料です。QRコードを読み込みください。

