

交通機関

- JR埼京線「戸田駅」から徒歩10分、「戸田ほほえみの郷」となり
- tocoバス西循環「健康福祉の社」下車、徒歩2分

申込・問い合わせ

- 親子保健担当 ☎ 446-6491
- 成人保健担当 ☎ 446-6453
- 保健政策担当 ☎ 446-6479

併設している団体

- 戸田市社会福祉協議会 ☎ 442-0309
- 障害者生活支援センターわかば ☎ 446-6785
- CAFEこるぼ ☎ 287-8633

対象は
全て市民

成人の方へ

○ 健診・相談・教室など

福祉保健センター

問い合わせ 成人保健担当 ☎ 446-6453 ※申込順

内容	とき	対象	備考
いきさわやか相談	3/9(月) 時間予約制	満18歳以上の市民	☑ 口臭測定、息を爽やかに保つ方法 ☑ 使っている歯ブラシ ※相談時間は1人1時間 要予約
すっきり ボディ塾	運動編 3/3(火) 13:30~16:00 ☑13:10~	30~74歳の市民	☑ 団体組計で体のバランスチェック！2020運動プランを考えよう(講義80分)、脂肪燃焼！ウォーキング&ボールエクササイズ(実技70分)/☑30人 ☑ タオル、飲み物、運動ができる服装、筆記用具 要予約 <small>注1) 国保加入者で特定保健指導対象者は、受講後6カ月間サポートあり 注2) 年度内において、カラダ見直し塾およびすっきりボディ塾はどちらかの食事編・運動編各1回まで参加可</small>

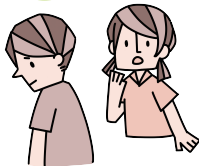
3月は自殺対策強化月間です

命の門番……「ゲートキーパー」ってなに？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、専門家や相談窓口につなぐ人です。
あなたのまわりを見回してみてください。あなたの「気づき」に救われる命があります。

気づき

家族や仲間の変化に気づく



声かけ

相手に声をかける



傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける



つなぎ

専門家や相談窓口への相談を勧めたり、一緒に相談に行く



相談窓口

一人で悩まず、お話しください。話すことで、ひらける道もあります

相談窓口	電話	とき
福祉保健センター 成人保健担当 こころの健康相談	446-6453	● 電話相談 月~土曜日、第2・4・5日曜日 9:00~12:00、13:00~16:00 ● 面接相談 月~金曜日 ※要電話予約
埼玉 いのちの電話	電話相談	048-645-4343 365日、24時間 0120-783-556 毎月10日 8:00~翌日8:00まで
	インターネット相談	埼玉いのちの電話 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>
さいたま チャイルドライン ※18歳以下	電話相談	0120-99-7777 毎日16:00~21:00
	チャット相談	さいたまチャイルドライン <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>

こころの体温計

「こころの体温計」は、スマホやパソコンを使って、ストレスや落ち込み度のチェックが行えるシステムです。「本人モード」のほかに、「家族モード」や「赤ちゃんママモード」「ストレス対処法タイプテスト」「アルコールチェック」があり、ご家族のチェックなども行えます。

戸田市 こころの体温計

携帯・スマホはこちらから
通信料は自己負担



名称	内容	相談時間等
DV相談	配偶者・パートナーからのDV被害で悩んでいる方の相談に応じます	● 電話相談 月~土曜日、第2・4・5日曜日(祝日を除く) 9:00~12:00、13:00~16:00 ● 面接相談 ※要電話予約 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~12:00、13:00~16:00
個別健康・栄養相談	健康上の悩み、健診結果、生活習慣改善、食生活改善、禁煙など個別に対応します	随時 ※面接相談は要電話予約

市骨髄移植ドナー助成金のお知らせ

問い合わせ 保健政策担当 ☎ 446-6479

公益財団法人 日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において、骨髄・末梢血幹細胞を提供した方に助成金を交付します。

<交付対象者> 骨髄などの提供(移植)を行った方で、ドナー休暇などのほか、ほかの助成金などの交付を受けられない方

<助成額> 1日当たり2万円(上限7日間)。骨髄などの提供が完了した日から90日以内に申請してください