



保健だより

福祉保健センター

〒335-0022 戸田市大字上戸田5-6(「健康福祉の杜」敷地内)

☎ 446-6484 FAX 446-6284

開館時間 8:30~17:15

休日 第1・3日曜日、祝日、年末年始

戸田市福祉保健センター

最新の情報はホームページで確認!



6月は「食育月間」～食生活を見直そう～

朝ごはん 食べ

みんな!

朝ごはん食べてる?



20代男性の2人に1人は
毎日朝ごはんを食べていない!

※戸田市3歳6か月児健診調べ(20代父の場合)

毎日
食べる
45%



週に数回
食べる
31%



ほとんど
食べない
24%

若い世代の
朝食欠食が高い

全体では5人に1人が
毎日食べていない現状です!

※H29 戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査より

※対象:20歳代~70歳代の男女、1424人

※毎日食べる78%、週に数回食べる10%、ほとんど食べない12%



毎日の忙しい朝に!

あなたに合う朝ごはんを見つけよう



忙しいあなたは…

とにかく何かお腹に入れましょう



調理不要のものやコンビニでもOK



毎日食べているあなたは…

主食・主菜・副菜の
組み合わせでバランスよく!



熱中症を予防しましょう

毎年、梅雨の晴れ間や梅雨明けの湿度の高い時期から熱中症が発生します。

この時期は、体が暑さに慣れていないため注意が必要です。暑くなり始めの時期からウォーキングなどで適度に運動を行い、夏の暑さに備えた体づくりを心がけましょう。運動をする時は、水分補給を忘れずに無理のない範囲で行いましょう。

こんな時には
熱中症にご注意ください

- 気温が高い(28℃以上)
- 湿度が高い(70%以上)
- 風がない
- 暑さ慣れていない
- 日差しが強い
- 梅雨明け直後の急に暑くなる日



受動喫煙の害について知っていますか?



受動喫煙とは、他人が吸っているたばこの煙(副流煙)を吸ってしまうことを指し、喫煙習慣を持たない人に不快感を与えるだけでなく、多くの病気のリスクとなります。また、たばこの煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまいう「COPD」という病気を発症するリスクも高くなります。



保健所からのお知らせ

6月20日~7月19日は

「ダメ。ゼッタイ。」普及運動実施期間です

大麻・覚醒剤・麻薬・危険ドラッグなどの薬物乱用は、個人の問題にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。

薬物乱用は自分の人生だけでなく、家族や友人の人生までも狂わせてしまいます。「ちょっとなら…」といった甘い考えは命取りです。薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」

正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。

問い合わせ: 県南部保健所 048-262-6111



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「健康福祉の杜」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・感染症対策担当 ☎ 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

妊婦・乳幼児のいる方へ ○妊婦・乳幼児の健診・学級など | 問い合わせ 親子保健担当 ☎ 446-6491 ※申込順

乳幼児健診

健診名	対象児	日にち
4か月児	R5年2月生	6/29(木)
1歳児	R4年6月生	6/20(火)
1歳8か月児	R3年10月生	6/22(木)
2歳6か月児歯科健診	R2年12月生	6/13(火)
3歳6か月児	R1年12月生	6/15(木)
5歳児発達健診(予約制)	年中相当児	6/7(水)

対象者へ
約2週間前に
個別通知
します



産後ケア事業

産後に心身の不調を感じている方、育児に不安を抱えている方に、助産師などが家庭訪問をしてサポートします。一人で悩まず、まずはご相談ください。詳しくは [戸田市 産後ケア](#) で検索ください。



母子健康手帳交付

インターネットで予約の上、福祉保健センターへ来所してください。詳しくは [戸田市 母子健康手帳](#) で検索ください。



子育て世代包括支援センター 子育て相談ルーム

妊娠中や産後の心配事、赤ちゃんから就学前までの健康(発育発達・栄養)、子育ての悩みなどに母子保健コーディネーター(保健師など)が相談に応じます。インターネットで予約の上、福祉保健センターへ来所してください。オンライン相談も受け付けています。詳しくは [戸田市 子育て相談ルーム](#) で検索ください。



離乳食学級個別相談

日時: 6/28(水)※時間予約制
対象: R4年10月生まれ
対象月齢外の方も空き状況により予約可

パパママ教室

日時: 6/24(土)
開催予定



〈内容〉3回食への進め方、取り分け法など、離乳食に関する相談



詳しくは [戸田市 パパママ教室](#) で検索ください。



成人の方へ ○健診・相談・教室など | 問い合わせ 成人保健担当 ☎ 446-6453 ※申込順

いきさわやか相談

〈内容〉口臭測定、息を爽やかに保つ方法
日時: 6/27(火)、7/13(木)ほか
時間予約制(約1時間)
対象: 満18歳以上の市民
持ち物: 使っている歯ブラシ

こころの健康相談

〈内容〉こころの不調や不安を抱える方、または、その家族などからの相談に精神保健福祉士や保健師が応じます
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(要予約)

個別健康・栄養相談

〈内容〉健康や栄養に関する相談に応じます(健診結果、生活習慣改善、食生活改善、禁煙など)
電話相談: 月~土曜日、第2・4・5日曜日 随時
面接相談: 月~金曜日(要予約)



定期予防接種、各種がん検診などのお知らせ | 問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

各種定期予防接種など詳しくは市の『保健ガイド』をご覧ください。

〈お知らせ〉

高齢者用肺炎球菌および成人男性の風しん抗体検査の対象者へ通知を送付しました。



胃がん(胃内視鏡)検診・前立腺がん検査のお知らせ(受診開始は7月です)

検査名	対象者	定員
胃がん(内視鏡)検診	60歳以上で前年度市の胃内視鏡検査を受けていない方	750人
前立腺がん検査	50歳以上の男性で前年度市の前立腺がん検査を受けていない方	170人

※定員になり次第終了。電話でお申し込みください。自己負担(胃がん2,500円、前立腺がん2,000円)があります。自己負担金無料対象者については、市の『保健ガイド』や市ホームページをご覧ください

HPV ワクチンの接種について

HPVワクチンの積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方(平成9年度から平成18年度生まれの方)は、令和7年3月まで接種の機会が延長となりました。また、令和5年4月より9価ワクチン(シルガード9)が定期予防接種に追加となり、公費での接種が可能となりました。詳しくは、市の『保健ガイド』や市ホームページをご覧ください。

不妊治療(先進医療)への助成

令和4年4月1日以降に開始した医療保険適用の不妊治療と併せて実施した先進医療が対象です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

