

# 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!



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5月生	9/28(木)
1歳児	R4年9月生	9/12(火)
1歳8か月児	R4年1月生	9/7(木)
2歳6か月児歯科健診	R3年3月生	9/5(火)
3歳6か月児	R2年3月生	9/21(木)
5歳児発達健診(予約制)	年中相当児	9/27(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。



### 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。



詳しくはこちら



### 離乳食学級個別相談

日時: 9/25(月)※時間予約制  
対象: R5年1月生まれ※要予約  
申込: 9/1(金)~電話で  
対象月齢外の方も空き状況により予約可



〈内容〉3回食への進め方、取り分け方法など、離乳食に関する相談

### パパママ教室

日時: 9/16(土)



詳しくはこちら



### 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。



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: 9/14(木)ほか  
個別対応(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  
参加: 要予約



### 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。ひきこもりに関する相談も受け付けています  
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)



### 健康情報ステーション健康講座

〈内容〉採血不要でできるさまざまな健康測定を行い、健康について知識を深め、健康寿命を延ばしましょう! 保健師などによる健康に関する講話、血管年齢測定、血圧測定、野菜量測定、ストレスチェックなど各種測定会(予定)  
日時: 9/22(金)、10:00~11:30  
会場: 上戸田地域交流センター(あいパル)1階 多目的室  
対象・定員: 満18歳以上の市民、30人  
参加: 要予約



## 9月10日~16日は自殺予防週間です

毎年、大切な命が自殺で失われています。あなたの気づきで救える命があります。身の回りの方の自殺のサインに気づき、声かけ・傾聴・相談機関につなぐ「ゲートキーパー」になりましょう。 [埼玉県 ゲートキーパー](#)

電話相談窓口	電話	とき
埼玉いのちの電話	048-645-4343	365日、24時間
	0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日は8:00~翌8:00
さいたまチャイルドライン(18歳以下)	0120-99-7777	毎日16:00~21:00

## 熱中症を予防しましょう

9月もまだ暑い日が続きます。熱中症予防に努めましょう。



○暑い日や暑い時間帯の外出は控え、エアコンなどを積極的に活用しましょう。

○のどが渇く前に水分補給を行いましょう。



#### 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

## 戸田市こころの健康後援会（ひきこもり公開講座・県南部保健所共催） 「親亡き後を考える～親がいまできること～」

とき 10月31日(火)、14:00～15:30 ※受付:13:30～

ところ 文化会館 301会議室

講師 働けない子どものお金を考える会 1級ファイナンシャルプランナー技能士 やなぎさわ みゆき 柳澤 美由紀さん

対象・定員 戸田市・蕨市在住の支援者など、50人 ※先着順。費用無料。要予約

申込 10月24日(火)までに電話で

問い合わせ 南部保健所 ☎ 048-262-6111(平日8:30～17:15)

## 予防接種・がん検診・イベントなどのお知らせ

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・がん検診・健康診査などの実施

対象者、自己負担金、申し込み方法など詳しくは、市ホームページや保健ガイドをご覧ください。

保健ガイドはこちら

- 定期予防接種(小児対象、高齢者・成人対象)
- がん検診(肺、大腸、乳、子宮、胃、前立腺)
- 健康診査など(妊産婦、30歳代、保険異動者、生活保護受給者などの健康診査、肝炎ウイルス検診)



### 健康福祉の杜まつりの開催（消費生活展同時開催）

福祉や健康づくり活動の推進を目的としたイベントです。体験しながら知ることができる参加型ブースで、心や体の健康について、一緒に学びませんか。市社会福祉協議会や市社会福祉事業団との共催による盛りだくさんの内容で開催します。

皆さんの来場をお待ちしています。

とき 10月1日(日)、10:30～15:00

ところ 福祉保健センター ※駐車場はありませんので、公共交通機関などをご利用ください

内容 【健康コーナー】お薬相談、健康チェック、食育コーナー(「薬膳による健康づくり」ほか)など

【体験コーナー】視覚障害・車いす体験など

【がんを学ぼうコーナー】クイズラリー、大腸トンネルなど

【市社会福祉協議会コーナー】福祉関係団体やボランティア団体による体験・展示・販売ブース、ふれあい動物園など

【市社会福祉事業団コーナー】模擬店など

