



# 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

### 乳幼児健診

健診名	対象児	日にち
4か月児	R5年8月生	12/21(木)
1歳児	R4年12月生	12/12(火)
1歳8か月児	R4年4月生	12/14(木)
2歳6か月児歯科健診	R3年6月生	12/5(火)
3歳6か月児	R2年6月生	12/7(木)
5歳児発達健診(予約制)	年中相当児	12/20(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: 12/22(金) ※時間予約制  
対象: R5年4月生まれ  
申込: 12/1(金)~電話で ※要予約  
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: 12/23(土) ※要予約



### 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: 12/19(火)、R6.1/22(月) 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・ひきこもり相談

〈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)



### とどウエルネスマイレージ抽選会

県コバトン健康マイレージに参加し、12月中の平均歩数が7,000歩以上の方を対象に、すてきなプレゼントが当たる「とどウエルネスマイレージ」の抽選会を実施します。参加希望者は、令和6年1月12日(金)までに歩数を送信してください。スマホでの参加者はお手持ちのスマホアプリから、専用歩数計での参加者はタブレット端末から歩数の送信ができます。タブレット端末設置場所: 福祉保健センター/市役所/戸田公園駅前行政センター/西部福祉センター/新曽福祉センター/上戸地域交流センター(あいパル)/彩湖・道満グリーンパーク管理事務所

### すっきりボディ塾(運動実技)

健診結果が気になる方、運動不足で体重増加が気になる方、食事や運動で生活習慣病を予防しましょう! 健康測定会も実施します!

〈内容〉血管年齢測定、野菜量測定など、メタボリックシンドロームの予防改善に効果的な運動の実技、栄養の話  
日時: R6.1/26(金)、13:30~15:30  
場所: 上戸地域交流センター(あいパル)1階  
対象・定員: 30~74歳の市民、30人  
持ち物: タオル、飲み物、筆記用具、受講票  
※受講票は後日郵送  
参加: 要予約

運動のしやすい服装でお越しください



### 生活習慣改善教室

慢性腎臓病(CKD)対策セミナー  
~あなたの腎臓を守ろう!  
慢性腎臓病予防のために必要なこと~



慢性腎臓病は成人の8人に1人が発症する「新たな国民病」と言われる身近な病気です。腎臓を守るために必要なことを学びましょう!  
〈内容〉戸田中央総合病院 腎センター副センター長兼 腎臓内科部長 井野純医師による慢性腎臓病の予防を目的とした講義、福祉保健センター管理栄養士による食生活に関する講義 ※オンデマンドあり(申込者限定配信)  
日時: R6.1/17(水)、13:30~15:00  
場所: 文化会館 301会議室  
対象・定員: 満18歳以上の市内在住・在勤者、40人  
参加: 要予約 ※QRコードの申込フォームで



### 骨こつ教室(市民大学講座)

〈内容〉かかとの骨の骨量測定(かかとを機械にのせるだけの簡単な検査)、結果説明、骨粗しょう症予防のための生活習慣・歯周病予防の話  
日時: 12/18(月)、①13:00~14:30 ②13:30~15:00 ③14:15~15:45  
対象: 満18歳以上の市民 ※年度内1回のみ  
定員: 40人  
持ち物: 受講票(後日郵送)、筆記用具  
参加: 要予約



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

各種定期予防接種・がん検診・助成事業などのお知らせ

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

各種の定期予防接種、がん検診を実施しています。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。  
○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[バリウム])



がん患者医療用補正具購入費補助金のご案内

市では、がん患者の皆さんが、治療と社会参加を両立させ、また、療養生活の質の向上を図るため、医療用補正具の購入費用を助成しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



令和5年度 がん検診はお済みですか？

がんの早期発見・早期治療のためには、がん検診が重要です。市のがん検診は令和6年2月末まで実施しています。例年1月、2月に受診が集中するため、早めの受診をお勧めします。詳しくは、対象者へ6月に送付した「がん検診のご案内」または市ホームページをご覧ください。不明点は、お問い合わせください。

検診名	対象者	受診期間	自己負担金	検査内容
肺がん検診	40歳以上 昭和59年3月31日以前生まれ	令和6年2月末まで ※医療機関へ直接検診の予約を行ってください	300円	問診・胸部X線検査 (必要に応じて喀痰検査があります)
大腸がん検診			500円	問診・便潜血検査(2日分の便で検査)
胃がん検診(胃部X線)	1,500円		問診・胃部X線(バリウム)検査	
乳がん検診	40歳以上の女性で、前年度市の乳がん検診を受けていない方		1,000円	問診・マンモグラフィ
子宮がん検診	20歳以上の女性で、前年度市の子宮がん検診または妊婦健康診査の子宮がん検診を受けていない方		頸部のみ 500円 頸部+体部 900円	問診・子宮頸部細胞診 (医師が必要と判断した方は子宮体部細胞診)

※胃内視鏡については定員(750人)に達したため、受付を終了しました

令和5年度戸田市キッズ健幸アンバサダー養成プロジェクトを開催しました！

このプロジェクトは、小学校の子どもたちがオリンピック・パラリンピアンから直接授業を受け、「運動の大切さ・スポーツのすごさ」を学び、学んだことを家族や地域の方へ伝え、住民全体の健康づくりにつなげる試みです。

令和4年度(戸田南小学校で実施)



オリンピック講師として体操の白井 健三さん、パラリンピアン講師として辻 沙絵さんをお招きし、130人のキッズ健幸アンバサダーを養成。

“実施後のアンケート結果”

約74%以上の児童が2人以上に「運動の大切さ」を伝え、伝えられた相手の約43%が運動を開始。

令和5年度(5つの小学校で実施)

9月に芦原小学校・美谷本小学校で実施し、体操や陸上、サッカー、車いすラグビーの4種目についてオリンピック・パラリンピアンから「運動の大切さ」を学びました。



水鳥 寿思さん(体操)



芦田 創さん(陸上)



安藤 梢さん(サッカー)



三坂 洋行さん(車いすラグビー)

11月にも市内3つの小学校で実施しました。その様子は2月号で掲載します。令和5年度は5つの学校で約600人のキッズ健幸アンバサダーを養成しました。