



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11月生	3/21(木)
1歳児	R5年3月生	3/12(火)
1歳8か月児	R4年7月生	3/14(木)
2歳6か月児歯科健診	R3年9月生	3/5(火)
3歳6か月児	R2年9月生	3/7(木)
5歳児発達健診(予約制)	年中相当児	3/6(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: 3/18(月)※時間予約制  
対象: R5年7月生まれ  
申込: 3/1(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

パパママ教室

日時: 3/16(土)  
※要予約



〈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



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: 3/19(火)、4/15(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)



いきさわやか相談 ZoomUp



めったに体験できない口臭測定器



歯科衛生士とマンツーマンで相談できます!

参加者からの声

「口臭チェックで現状を数値で見ることができ安心した」  
「歯ブラシの選び方や自分の歯並びには何が必要か丁寧に教えてもらった」  
「自分の口の中の細菌を顕微鏡で見ることができ面白かった」

女性の健康コラム ~大切なわたしのカラダ。ケアしよう、健康的な毎日へ~

~女性の更年期障害~

更年期障害は、40歳代に入った頃から見られる、さまざまな体調不良や情緒不安定といった症状のことです。なんとなく不調が続いている方は、市ホームページをご覧ください。



《症状》

ほてり、のぼせ、発汗  
生活習慣病にかかりやすくなる  
肩こり、腰痛  
疲れやすい、不安感、イライラ



《生活のポイント》

・大豆食品や魚を摂る  
・バランスのよい食事(和食がおすすめ)  
・身体を定期的に動かす  
・ストレスをためない、気分転換をする



症状を抱えながらも、自分のことだけでなく、仕事や家事など、周囲のために頑張っている方も多いと思います。更年期症状はつらいのが当たり前と思わず、自分の心身を労り、上手に更年期障害を乗り越えていきましょう。

福祉保健センターの保健師による相談もあります。

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・不妊治療・不妊検査・不育症検査 | 問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

各種予防接種について

各種定期予防接種を実施しています。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。



不妊治療費助成事業（経過措置）

令和4年3月31日までに開始した体外受精および顕微授精を受けた一定の要件を満たす方に対して、治療費の助成をしています。

- 申請要件**
- ① 県不妊治療費助成事業実施要綱による助成を受けていること
  - ② 夫婦の双方または一方が戸田市に1年以上住民登録していること
  - ③ 市税を完納していること

**助成内容** 実施証明書に記載の領収金額から、県の助成金支給額を差し引いた金額に対し、7万円を限度に生涯において2回まで助成します

**申請期限** 県不妊治療費助成事業助成金支給決定通知書の発行日から1年以内

早期不妊検査費・不育症検査費助成事業

**要件** 医療機関で早期不妊検査または不育症検査を受け、以下の①～⑥全ての項目に該当すること

- ① 婚姻関係等男女であって、その双方または一方が戸田市に住民登録していること
- ② 検査開始時に、女性の年齢が43歳未満であること
- ③ 令和5年4月1日以降に終了した検査であること
- ④ 男女が共に受けた検査であること（不育症検査は女性のみで可）
- ⑤ 検査に係る期間が1年以内であること
- ⑥ 県内の他の市町村で、同様の助成金などの交付を受けていないこと

**助成内容** 医療機関が実施証明書に記入している金額に対し、検査開始時の女性の年齢が35歳未満の場合は3万円上限、これ以外は2万円上限に、生涯で1回まで助成する（1,000円未満切り捨て）

**申請期限** 検査を終了した年度末（3月31日） ※1月1日～3月31日の間に検査を終了した場合は、翌年度の6月30日まで

高齢者用肺炎球菌予防接種

下記の対象者で、今までに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがない方は、公費助成が受けられます。

公費助成が受けられる期間は、3月31日（日）までの各医療機関の診療日です。接種が済んでいない方は早めに受けてください。

**対象** 今まで一度も公費助成で高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがない、①または②に該当する方

- ① 令和5年4月2日～令和6年4月1日の間に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方
- ② 接種日現在、60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかの機能障害において、身体障害者手帳1級の方 ※身体障害者手帳を医療機関へ提示してください

**費用** 自己負担3,000円（生涯1回のみ） ※生活保護受給者は無料

- 接種方法**
- ・ 医療機関に予約し、1月に郵送した「接種券（はがき）」を持って、医療機関で接種してください（紛失した方は再発行しますのでご連絡ください）。
  - ・ 生活保護受給者は「接種券」と「受給者証」を持って、医療機関で接種してください。

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、悩んでいる方に気づき、声をかけ、話を聴いて、専門家や相談窓口につなぐ方です。あなたの周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、一緒に相談へ行く

●こころの体温計

こころの体温計は、ストレスや落ち込み度のチェックが行える「本人モード」のほかに、「家族モード」や「赤ちゃんママモード」「ストレス対処タイプテスト」「アルコールチェックモード」があります。

携帯・スマホはこちらから→  
※通信料は自己負担



【各種相談窓口】 一人で悩まず、まずはご相談ください。

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