



保健だより

対象は全て市民

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 親子健やか室親子保健担当 ☎ 446-6491

★重要なお知らせ★

令和6年4月から、組織改正に伴い、「健康福祉部福祉保健センター親子保健担当」から「こども健やか部親子健やか室親子保健担当」へ変更になりました。母子健康手帳の交付や乳幼児健診、子育て相談ルームなどのお問い合わせ先・場所は、これまでと変わりありません。

母子健康手帳

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。

戸田市 母子健康手帳 🔍

パパママ教室

詳しくは市ホームページをご覧ください。

戸田市 パパママ教室 🔍

乳幼児健診

詳しくは健康・保健ガイドや、市ホームページをご覧ください。

対象者へ約2週間前に個別通知します

戸田市 乳幼児健診 🔍

離乳食個別相談

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

日時: 6/25(火) ※時間予約制

対象: R5年10月生まれ

申込: 6/3(月)~電話で ※要予約

対象月齢外の方も空き状況により予約可

戸田市 離乳食個別相談 🔍 で検索

産後サポート教室

赤ちゃんと一緒に参加しながら、産後のお母さんの身体と心を整え、赤ちゃんとの愛着形成を促し、お母さん同士の交流を行う教室などを開催しています。

対象: 産後2か月~1年未満の産婦と赤ちゃん

費用: 無料

場所: 児童センターこどもの国 スタジオ1

時間: 午前10時~11時30分

申込: 6/3(月)~電話で

※要予約

戸田市 産後サポート教室 🔍

| 教室名 | 日程 |
|----------|-----------------|
| 産後ヨガ | 6/5(水)、7/3(水) |
| 産婦骨盤ケア | 6/12(水)、7/10(水) |
| ベビーマッサージ | 6/26(水) |

※各教室ごとに予約が必要です

産後ケア事業

市内在住の出産後1年未満の産婦に対して、自宅または助産院、産院などの施設で、育児・授乳などの相談・ケアを行います。

戸田市 産後ケア事業 🔍



成人の方へ ○健診・相談・教室など

問い合わせ 健康づくり担当 ☎ 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: 6/14(金)、7/16(火)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・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応じます。ひきこもりに関する相談もお受けします。

精神保健福祉士・保健師

電話相談: 月~金曜日

9:00~12:00、13:00~16:00

面接相談: 要予約



臨床心理士 ※年度内1回まで利用可

日時: 6/14(金)9:15~、10:30~6/24(月)14:15~、15:30~

面接相談: 要予約(1回当たり1時間)

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えた」

「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」

胃がん検診(胃内視鏡)・前立腺がん検査のお知らせ(受診開始は7月)

戸田市 がん検診 🔍

| 検査名 | 対象者 | 定員 |
|-------------|---|------|
| ①胃がん検診(内視鏡) | 60歳以上(S40.3/31以前生まれ)で令和5年度に市の胃内視鏡検査を受けていない方 | 750人 |
| ②前立腺がん検査 | 50歳以上(S50.3/31以前生まれ)の男性で令和5年度に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。電話または電子申請でお申し込みください。自己負担(①2,500円、②2,000円)があります

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

- 福祉保健センター ☎ 446-6453
- 健康づくり担当
- 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479
- 親子健やか室 ☎ 446-6491
- 親子保健担当

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

健康・保健ガイド

成人保健や乳幼児健診、予防接種などについて詳しくは、「戸田市健康・保健ガイド」をご覧ください。



6月は食育月間

食べることは生きること。
まずは朝食から考えてみませんか？



みんな！
朝ごはん食べてる？

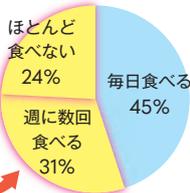


20代男性の2人に1人は
毎日朝食を食べていない！

戸田市3歳6か月児健診調べ
(20代父の場合)



全体では5人に1人が毎日食べていない現状ですが、若い世代の朝食欠食が高くなっています



全体：20～70歳代の男女
毎日食べる77.1%、週に数回食べる10.3%、ほとんど食べない12.3%

R4 戸田市健康づくりに関する市民アンケート調査より

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



コンビニ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。



保健所からのお知らせ

5月1日～6月30日は
「不正大麻・けし撲滅運動」期間です

大麻は有害で、不正栽培・所持は犯罪です。また、「けし」には法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害がない」などの誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。大麻や栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。



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。」正しい知識を身に付け、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

带状疱疹ワクチンの接種費用助成について

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

市では一定の条件を満たす方に対し、带状疱疹ワクチンの接種費用の助成を行っています。

対象者：接種日に戸田市に住民登録をしている50歳以上で、令和6年4月1日以降に带状疱疹ワクチン予防接種を実施した方

助成金額：生ワクチン(水痘ワクチン) 4,000円×1回
不活化ワクチン(带状疱疹ワクチン) 10,000円×2回

申請期限：予防接種の接種日から1年以内

その他：助成は生涯に1度まで

