

# 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!



## 食育のススメ

服部学園服部栄養専門学校 理事長・校長 服部幸應

今、日本は長寿国の一つです。特に女性は1978年から45年間、ずっと世界一位です。男性は、世界二位までいきましたが、今、四位に落ちました。それでもすごいですよね。

ただ長生きではありますが、「介護されながら」という人が多いですね。やっぱり「生涯現役」ということが大事で、そのために国もいろいろやってきました。

その要となるのが、2005年にできた「食育基本法」という法律です。食から健康を取り戻そうというわけです。

日本では、年間100万人の人が亡くなっています。64.8%が直接的・間接的に、食べ物が原因で亡くなっていることが分かっています。確かに日本は飽食の社会です。豊かになったのはいいのですが、逆に食べ過ぎや朝ごはん抜きなどの欠食で病気になる人が増えています。そこで政策として「食育」が必要になったというわけです。

これは赤ちゃんからお年寄りまで、それぞれの年齢に合った食育、そして家庭、学校、地域社会においての食育が必要ということです。

私は特に「朝ごはんの必要性」を感じています。戸田市は朝ごはんを摂らない人が多いというデータがでています。特に20歳代男女・30歳代男性に多く、3人に1人が習慣的に朝ごはんを摂っていない現状だそうです。朝ごはんを見直すことが「食育」のきっかけの一つになりそうですね。

戸田市は「100年健康プロジェクト」を掲げ、100歳まで健康に過ごす街づくりを進めています。街全体で「健康」になることを目指すことで、とても住みやすい街づくりができると思います。素晴らしい取り組みですね。



### ●服部幸應先生による食育講演会を開催します!

[問い合わせ]健康づくり担当 ☎ 446-6453

日時: 9/8(日)10:30~12:00 会場: 文化会館 304会議室

対象: 市内在住・在勤者 申込方法: 8月号広報・市ホームページをご確認ください(8/5(月)~受付開始)



## 親子朝ごはん料理教室

問い合わせ 健康づくり担当 ☎ 446-6453

内容: 朝ごはんの大切さについて親子で学ぼう(講義・調理)

日時: ①8/5(月) ②8/9(金) ③8/21(水) 全て10:30~12:00

対象・定員: 市内在住の親子 各回10組 ①小学校1・2年生 ②小学校3・4年生 ③小学校5・6年生

会場: 福祉保健センター2階 調理実習室

講師: とだ朝ごはん食育プロジェクト

申込: 7/5(金)~電話で ※要予約、申込順



## 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

### 母子健康手帳



詳しくはこちら

### パパママ教室



詳しくはこちら

### 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

持ち物: 母子健康手帳、バスタオル、飲み物、動きやすい服装、授乳用ケープ

申込: 7/1(月)~電話で ※要予約

詳しくはこちら



教室名	日程
産婦骨盤ケア	7/10(水)、 8/14(水)
産後ヨガ	7/31(水)、 8/7(水)
ベビーマッサージ	7/24(水)、 8/28(水)

※各教室ごとに予約が必要です

### 乳幼児健診

対象者へ約2週間前に個別通知します



詳しくはこちら

### 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、ご自宅または助産院、産院などの施設で、育児・授乳などの相談・ケアを行います。



詳しくはこちら

### 離乳食個別相談

〈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

日時: 7/26(金) ※時間予約制

対象: R5年11月生まれ

申込: 7/1(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

詳しくはこちら



### 健康・保健ガイド

成人保健、乳幼児健診、予防接種に関する詳しいことについては、「戸田市健康・保健ガイド」をご覧ください。

令和6年度(2024年度)版の冊子は4月に全世帯に配布しているのでそちらからもご確認いただけます。

戸田市健康・保健ガイド

### 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。



## 定期予防接種のお知らせ

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「戸田市健康・保健ガイド」をご覧ください。



〈お知らせ〉

- ・高齢者肺炎球菌予防接種対象者、成人男性の風しん抗体検査対象者には通知をお送りしています。
- ・HPVワクチンのキャッチアップ接種は今年度が最終年度ですので、お早めに接種をご検討ください。

## 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

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 ※助成回数は生涯に1度まで



## がん検診、健康診査など

問い合わせ 健康づくり担当 ☎ 446-6453

がん検診、健康診査などを実施しています。お手元に届いた検診のご案内をご覧ください。対象者、自己負担金、申し込み方法など詳しくは、市ホームページや健康・保健ガイドをご覧ください。

- がん検診(肺、大腸、乳、子宮、胃、前立腺)
- 健康診査(30歳代、保険異動者、生活保護受給者など)
- 肝炎ウイルス検診

## 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：**7/16(火)、8/8(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



口臭チェックで現状を数値で見ることができ安心しました



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ました

歯科衛生士がマンツーマンで対応します

### 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  
**その悩み、こころの専門家である臨床心理士に相談してみませんか。**  
**日時：**7/12(金)9:15～、10:30～  
7/22(月)14:15～、15:30～  
8/2(金)9:15～、10:30～

**面接相談：**要予約(1回当たり1時間)  
**《相談できること》**  
・職場や友達との対人関係について  
・家族との関係について  
・気持ちの整理の付け方  
・ひきこもりについて  
・人との接し方 など



### 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：**9/17(火)、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：**60人  
**持ち物：**受講票(後日郵送)、筆記用具  
**参加：**要予約



### 熱中症を予防しよう

梅雨明けは、体が暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすく、注意が必要です。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。また、**のどが渇く前に水分補給**を行いましょう。

