

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)

3446-6484 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

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

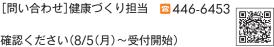
習慣的に朝ごはんを摂っていない現状だそうです。朝ごはんを見 直すことが「食育」のきっかけの一つになりそうですね。

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!

会場: 文化会館 304会議室 日時:9/8(日)10:30~12:00

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



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

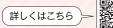
場所:児童センターこどもの国

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



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 Q

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

健康づくり担当 保健政策・

親子保健担当

446-6479 感染症対策担当 親子健やか室

446-6491

446-6453

併設している団体・

●戸田市社会福祉協議会

●障害者生活支援センターわかば CAFEこるぽ

442-0309 446-6785 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 図 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。

帯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、帯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日以降に帯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(帯状疱疹ワクチン) 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



11/1/



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

熱中症を予防しよう

- ・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

3 14:15~15:45

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



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。

