

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

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

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

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: 8/21(水) ※時間予約制

対象: R5年12月生まれ

申込: 8/1(木)~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

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: 8/1(木)~電話で
※要予約

| 教室名 | 日程 |
|----------|---------|
| 産後ヨガ | 9/4(水) |
| 産婦骨盤ケア | 9/11(水) |
| ベビーマッサージ | 9/25(水) |

※初回の方が優先



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、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



県からのお知らせ

蚊を介する感染症の予防対策~感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を~

ウイルスなどの病原体に感染した方や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。

●蚊に刺されないようにしましょう

- 海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握し、蚊に刺されないように、万全な対策をする
- 屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用する

●蚊を増やさないようにしましょう

- 植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まいの周囲の水たまりをなくすように心がけましょう

※これらの対策は蚊の活動が概ね終息する10月下旬頃までを目安に行いましょう

問い合わせ 蚊媒介の感染症に関すること 県感染症対策課 感染症担当

☎ 048-830-7330

問い合わせ 蚊の防除に関すること

県生活衛生課 環境衛生・ビル監視担当

☎ 048-830-3606



なくそう! 食中毒

夏は気温や湿度が高く細菌が増えやすいので、細菌による食中毒が発生しやすくなります。お肉などは中心部まで十分に加熱(中心温度75℃、1分以上)し、生野菜、果物はよく洗浄して食べましょう。また、テイクアウトやデリバリーした食事は、常温で長時間放置せず、原則すぐに食べましょう。

問い合わせ 県南部保健所 ☎ 048-262-6111(代表)

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートについて

熱中症の危険性が極めて高い場合、「熱中症警戒アラート」や「熱中症特別警戒アラート」が都道府県単位で発表されます。発表後は、長時間屋外にいたることをなるべく控え、エアコンの効いた屋内で過ごし、普段以上に熱中症に注意して過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

- ①暑い日はエアコンを上手に使う ②外出は短時間にし、帽子や日傘などの対策をする ③喉が渇く前に水分をこまめに補給する



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

健康診査やがん健診、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。



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

学校法人 服部学園 服部栄養専門学校理事・校長 服部幸應先生による食育講演会



〈内容〉朝ごはんから始まる豊かな食卓
 日時：9/8(日)10:30~12:00 ※受付は10:00~
 会場：文化会館 304会議室
 定員：120人 ※要予約
 対象：市内在住・在勤者
 申込：8/5(月)~インターネットまたは電話で
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください



健康情報ステーション 健康講座（健康測定会）

〈内容〉採血不要でできるさまざまな健康測定を行い、健康について知識を深め、周りの人に伝えていきましょう！
 日時：9/20(金)10:00~11:30
 会場：上戸田地域交流センター(あいパル)1階
 内容：健康長寿サポーター養成講座、血管年齢測定、野菜量測定(ベジチェック)、血圧測定など ※測定内容が変更となる場合があります
 対象：満18歳以上の市民
 定員：30人 ※要予約
 申込：8/1(木)~電話で



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：8/8(木)、9/24(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



成人歯科健康診査

〈内容〉歯周病・むし歯の検査、かみ合わせの状態、顎関節のチェック
 日時：9/1(日)~11/30(土) 自己負担金：無料
 対象：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方 ※対象者へは受診票を8月下旬に郵送します
 実施場所：受診票に実施医療機関一覧表を同封します
 ※対象年齢で受診票が届かない場合は、健康づくり担当までお問い合わせください



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~金曜日 9:00~12:00、13:00~16:00
 面接相談：要予約



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



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・保健師による相談

電話相談：月~金曜日 9:00~12:00、13:00~16:00
 面接相談：要予約



臨床心理士による相談(1回1時間)

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：8/26(月)14:15~、15:30~ 9/13(金)9:15~、10:30~
 面接相談：要予約(1週間前まで) ※年度内1回まで利用可



《相談できること》

- ・職場や友達との対人関係で悩んでいる
- ・家族との関係について悩んでいる
- ・気持ちの整理の付け方が分からない
- ・ひきこもりについて相談したい
- ・人と接するのが苦手 など

HPV予防接種~子宮頸がんの予防につながります~

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎446-6479

子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。感染を防ぐことが、がんにならないための手段です。下記の対象者は、公費負担(無料)でHPV予防接種が受けられます。※公費の補助がない場合の接種費用は、2価または4価では3回接種で4~5万円、9価では3回接種で8~10万円、2回接種で5~7万円です

キャッチアップ接種対象者

対象者：H9.4.2~H20.4.1生まれの女性
 期間：R7年3月末まで



通常の接種対象者

対象者：H20.4.2~H25.4.1生まれの女性
 期間：16歳となる日の属する年度の末日まで
 ※H20年度生まれの方は、R7年3月末まで

- ☆ワクチンの種類：2価(サーバリックス)、4価(ガーダシル)、9価(シルガード9)
- ☆接種回数：全3回(9価ワクチン1回目の接種が15歳未満の場合は全2回)
- ☆接種方法：予防接種実施医療機関に直接予約し、接種してください。戸田市の実施医療機関については、市ホームページをご覧ください。

※1回目の接種~接種完了まで6か月を要します。接種希望者は、お早めの接種をご検討ください

実施医療機関など詳しくはこちら

