



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 土・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!



「とだウエルネスマイレージ」参加者募集～楽しくウォーキングで健康づくり～

とだウエルネスマイレージとは…

「コバトンALKOOマイレージ」アプリを使って楽しくウォーキングをしながら、健康づくりができるサービスです。

対象：18歳以上の市民

「ALKOO」アプリを使ってできること

スマートフォンを持ってウォーキングすると、歩数に応じてポイントが貯まります。貯まったポイントで賞品が当たる抽選に参加でき、市民限定の抽選会にもエントリーできます。

12月中の平均歩数が7,000歩以上の参加者は、豪華賞品(商品券など)が当たる「とだウエルネスマイレージ抽選会」へエントリーできます! ※自動でエントリーされます



ウォーキングのメリット

筋力アップ、生活習慣病の改善、ストレス解消、足の骨の強化、心肺機能アップ

第2弾 新規登録キャンペーン実施中!【9月30日(月)までに要登録】

「ALKOO」アプリと「TODA PAY」アプリを両方ダウンロードして登録した方を対象に、

TODA PAY 500円分をプレゼントします!

※4月末までに両方のアプリを登録済みの方は対象外。各アプリを登録する際に使用するメールアドレスは同一にしてください。キャンペーン対象には注意事項があります。詳しくはホームページをご覧ください



ALKOOアプリはこちら



TODA PAY公式ホームページはこちら

- とだウエルネスマイレージに関する問い合わせ：福祉保健センター 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479
- ALKOOアプリに関する問い合わせ：コールセンター ☎ 0570-015566
- TODA PAYに関する問い合わせ：コールセンター ☎ 050-6875-5510



健康福祉の杜まつりを開催します(消費生活展同時開催) | 問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

さまざまな体験ができるブースに参加し、心や体の健康について一緒に学びませんか。

日時：10月6日(日)10:30~15:00

場所：福祉保健センター ※公共交通機関でお越しください

内容：【健康コーナー】お薬相談、健康チェック、食育コーナー、大腸トンネル探検など

【体験コーナー】手洗いチェッカー、紙コップ飛行機づくりなど

【市社会福祉事業団コーナー】展示、模擬店など

【市社会福祉協議会コーナー】福祉関係団体やボランティア団体による展示・販売ブース、ふれあい動物園など

★CAFEこるぼによるお菓子などの販売や、ミニ白バイの写真撮影コーナーもあります



親子運動教室を開催します(全2回) | 問い合わせ 健康づくり担当 ☎ 446-6453 ※申込順

親子で体力測定と体幹や体のバランスを整える運動を行い、運動の楽しさや必要性を体感しましょう。

日時：10月19日(土)10:00~12:00、令和7年1月18日(土)10:00~12:00

会場：スポーツセンター 第一競技場

内容：体力測定、運動実技

持ち物：室内用の運動靴、飲み物、タオル ※運動ができる服装でお越しください

対象・定員：市内在住の小学生50人と保護者(小学生1人につき保護者2人まで)

申込：9月2日(月)~申込フォームまたは電話で



詳しくはこちら

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こぼろ 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は、「戸田市健康・保健ガイド」をご覧ください。



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

「子育てアプリ とだミィ」のサービスを開始します

9月2日(月)から、スマートフォンアプリサービス「子育てアプリ とだミィ」をリリースします。妊娠・出産・子育ての記録や地域情報の受信、妊娠届・産後ケア事業利用申請書の提出、各教室の予約などをアプリで行うことができます。QRコードからアプリ「母子モ」をダウンロードし、プロフィール登録(郵便番号の入力)の上ご利用ください。
※利用料無料。母子健康手帳の交付は要来庁



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：9/27(金) ※時間予約制
対象：R6年1月生まれ
申込：9/2(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

産後サポート教室

対象：産後2か月～1年未満の産婦と赤ちゃん
※初回の方が優先
費用：無料
場所：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：9/2(月)～電話で ※要予約

教室名	日程
産婦骨盤ケア	10/9(水)
産後ヨガ	10/2(水)
ベビーマッサージ	10/23(水)、10/30(水)

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。



乳幼児健診

対象者へ約2週間前に個別通知します



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：9/24(火)、10/16(水)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
申込：電話で ※要予約



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、周りの人に伝える
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
※測定内容が変更となる場合があります
対象・定員：満18歳以上の市民、30人 申込：電話で

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や、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)

日時：9/24(火)14:15～、15:30～
10/11(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



がん検診、健康診査など

お手元に届いた検診の案内をご確認ください。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」をご確認ください。

- 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



9月10日(火)～16日(祝・月)は自殺予防週間です

【あなたにもできる自殺予防】

- 〈気づき〉家族や仲間の変化に気付いて、声をかけてみましょう。
- 〈傾聴〉本人の気持ちを尊重し、耳を傾けてみましょう。
- 〈つなぎ〉早めに専門家に相談するよう促してみましょう。
- 〈見守り〉温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

相談窓口

埼玉いのちの電話 048-645-4343

365日・24時間対応

その他の相談窓口はこちら



9/9(月)18:00～

北戸田駅・戸田駅・戸田公園駅で駅頭キャンペーンを行います。ラグビーチーム「ヤクルトレビズ戸田」が来ます!



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喉が渇く前に水分をこまめに補給する
- ③外出は短時間にし、帽子や日傘などの対策をする



9月もまだまだ暑い日が続きます。熱中症予防に努めましょう。