

# 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!



### 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

#### 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: 1/28(火)

※時間予約制

対象: R6年5生まれ

申込: 1/6(月)~「とだミィ」で予約

対象のお子さん以外でも離乳食のことでお悩みでしたらご連絡ください。

#### 「子育てアプリ とだミィ」をご活用ください

「子育てアプリ とだミィ」では妊娠届、産後ケア事業利用申請書の提出(母子健康手帳交付は要所)や、各種教室の予約ができます。アプリストアで「母子モ」と検索し、ダウンロード後、プロフィール登録で郵便番号を入力してご利用ください。

ダウンロードはこちら

#### 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、産後ケア施設などの施設で、育児・授乳などの相談・ケアを行います。

※年始は実施していません



詳しくはこちら



母子モ Q で検索!

#### 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

費用: 無料

場所: 児童センターこどもの国 2階

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: 1/6(月)~「とだミィ」で予約

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います。



#### 教室名

#### 日程

産後ヨガ	2/5(水)
産後骨盤ケア	2/12(水)
ベビーマッサージ	2/26(水)

### 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

#### すっきりボディ塾 ~女性のための美ボディ教室~

若い頃からのヘルスクエアは、健やかな妊娠・出産、健康寿命の延伸につながります。この機会に自分のカラダとココロに向き合ってみませんか?

(内容)プレコンセプションケア(女性の健康、生活習慣病予防)についての講義、運動の実技(骨盤エクササイズ、体幹トレーニングなど)

日時: 2/7(金)13:30~15:30 ※受付: 13:15~

場所: 上戸田地域交流センター(あいパル)1階 多目的室

対象・定員: 18~64歳の市民(女性)、30人

持ち物: 飲み物、タオル、運動ができる服装、筆記用具

申込: 1/8(水)~電話または申込フォームで ※要予約



#### 骨こつ教室

(内容)かかとの骨の骨量測定、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: 1/22(水) ①13:00~14:30

②13:30~15:00 ③14:15~15:45

対象・定員: 満18歳以上の市民、60人 ※年度内1回のみ。要予約



#### がん検診 受診期間は2月末までです!

早期発見・早期治療には、がん検診が重要です。

○がん検診(肺、大腸、乳、子宮、胃、前立腺)

※胃内視鏡検査は定員(750人)に達したため、今年度の申し込み受付を終了しました



肺、大腸、胃、前立腺がん検診について

乳、子宮がん検診について

(結核予防について)感染症法では、65歳以上の方に結核健診を受けることが義務付けられています。結核を発病しているかどうかは胸部X線検査で調べられますので、市の肺がん検診を受けましょう。

#### いきざわやか相談

(内容)口臭測定、息をさわやかに保つ方法。歯科衛生士がマンツーマンで口の悩みにお答えします。

日時: 1/29(水)、2/17(月)

対象: 満18歳以上の市民

申込: 要予約(1人約1時間)



#### こころの健康相談 ひきこもり相談

(内容)不安を抱える人、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ています。

精神保健福祉士・保健師による相談

電話相談: 月~金曜日

(祝休日・年末年始除く)

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: 1/27(月)14:15~、15:30~

2/14(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



#### 南部保健所 ひきこもり公開講座 戸田市共催

内容: 第1部...講演「家族のストレス対処と当事者の思い」

第2部...家族の思いの共有の場

講師: マロウドの会(ひきこもり家族の会)当事者、家族

日時: 2/12(水) 第1部14:00~15:00 第2部15:15~16:00

場所: 県南部保健所 大会議室

申込: 電話または右のQRコードから電子申請

(受付期間: 1/6(月)~1/31(金))

問い合わせ: 県南部保健所 精神保健担当 ☎048-262-6111



#### 朝ごはんレシピコンテスト参加者募集

皆さんが普段食べている朝ごはんを教えてください。お手軽レシピ大歓迎! 戸田市民の朝ごはん熱を盛り上げていきましょう!

テーマ: みんな違ってみんないい!うちの(私の)朝ごはん

対象: 市内在住・在勤・在学者、市内飲食店・食品関係事業者

締切: 1/31(金)

応募方法: 市ホームページをご覧ください。

問い合わせ: 健康づくり担当 ☎446-6453



#### 女子栄養大学学生考案「すこやかTODA弁当」

期間限定で販売します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

場所: おむすびcafeころりん

戸市新首30-3サンパイル1階

問い合わせ: 健康づくり担当

☎446-6453

※写真は昨年度のもの



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
- 戸田市障害者基幹相談支援センター ☎ 446-6785
- CAFEこるぼ ☎ 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。



新型コロナウイルス感染症・高齢者等インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

新型コロナウイルス感染症予防接種を実施中です

新型コロナウイルス感染症予防接種については、高齢者等インフルエンザ予防接種と同様に「定期接種(B類)」として実施しています。接種を希望する方は、直接医療機関に連絡し、予約してください。また、ワクチンの種類や取り扱いの有無については、医療機関に直接お問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症予防接種および高齢者等インフルエンザ予防接種の実施内容は次のとおりです。

期 間 1月31日(金)までの各医療機関の診療日 ※2月以降は公費負担となりませんので、ご注意ください

対 象 者 ①接種日時時点で65歳以上の市民  
②接種日時時点で60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかの機能障害で身体障害者手帳1級の市民

回 数 各1回

持 ち 物 予診票(65歳を迎えた対象者へ順次郵送中。転入などの事情により手元にない場合はご連絡ください)  
本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証などのいずれか一つ) ※今年度は接種券はありません

接種間隔 規定はなし ※コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種も可能。医師とご相談ください

費 用 新型コロナウイルス感染症予防接種 3,000円 高齢者等インフルエンザ予防接種 1,500円  
(自己負担額) ※生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者・市民税非課税世帯(世帯全員が非課税の場合のみ)は無料ですが、市民税非課税世帯の方は、接種前に市発行の無料券が必要(申込書は市内の公共施設または市ホームページから取得可)です

注意事項 下記の医療機関以外(契約外医療機関)で接種する場合は、接種前に依頼書の発行が必要です。  
契約外医療機関で、依頼書発行前に接種した場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。



医療機関名	住所	電話	新型コロナ	インフルエンザ	医療機関名	住所	電話	新型コロナ	インフルエンザ
戸田おおたクリニック	喜沢1-18-8 1F	432-5199	○	○	戸田公園いとう耳鼻咽喉科	本町4-16-10	432-3349	-	○
とだ小林医院	喜沢1-27-10	441-1511	○	○	MIRAI CLINIC TODA	本町4-16-17 2F	299-5929	○	○
奥村医院	喜沢1-33-4	441-5128	○	○	岩沢レディースクリニック	本町4-17-28-301	445-4103	○	○
鈴木メディカルクリニック	喜沢1-45-20	443-0765	○	○	公園の街クリニック	本町5-13-19-1F B室	447-6571	○	○
もとはしクリニック	喜沢南2-7-14	431-5500	○	○	戸田駅前クリニック	新曽330-1 2F	434-6325	○	○
八木医院	中町1-2-1	442-2140	○	○	LeMonおとなとこどものクリニック	新曽423 1F	242-3434	○	○
とだ眼科	中町1-15-47	442-2620	-	○	たかはし耳鼻咽喉科	新曽523 1F	447-8741	-	○
きざわ整形外科内科	中町1-17-7 1F	432-1051	-	○	T-FRONT 消化器内科・外科クリニック	新曽662 3F	287-3007	-	○
宮澤医院	中町2-11-8	442-2433	○	○	戸田ファミリア耳鼻咽喉科	新曽796 1F	434-4187	○	○
ふくだ内科	川岸2-7-30 1F	431-3737	○	○	ほそあい内科クリニック	新曽813 1F	242-5556	-	○
とだ井上整形外科	川岸2-7-30 2F	432-3111	-	○	沖永整形外科	新曽896-1 1F	445-1411	○	○
はやふねクリニック	下戸田1-1-5	442-5031	○	○	内科クリニック松原	新曽969-1 1F	433-8899	○	○
さかい皮膚科	下戸田1-7-16 1F	442-3141	-	○	戸田なかたに整形外科	新曽984-1	291-8200	-	○
あしやハートクリニック	下戸田1-18-2 2F	434-0810	○	○	荘和泉クリニック	新曽1705-2	432-7711	○	○
中島病院	下戸田2-7-10	441-1211	○	○	こうゆうクリニック	新曽1935	290-8832	○	○
中島病院附属なかしまクリニック	下戸田2-9-20	441-1211	○	○	北戸田ナノ整形外科クリニック	新曽1991 2F	229-8117	-	○
本多医院	上戸田2-1-4	441-1628	○	○	豊田脳神経外科クリニック	新曽2163-1 1F	430-0030	-	○
大島内科クリニック	上戸田2-1-15	430-2020	○	○	北戸田クリニック	新曽2220-1 1F	441-9029	○	○
戸田中央産院	上戸田2-26-3	444-1181	-	○	歌田乳腺・胃腸クリニック	新曽2235 2F	441-0080	○	○
桐山クリニック	上戸田3-12-7	434-6788	○	○	河野内科医院	新曽2492-1	447-7227	○	○
篠医院	上戸田5-14-7	442-3221	○	○	北戸田駅前クリニック	下笹目字谷口116-3 E北戸田2・3F	431-8123	○	○
戸田の杜クリニック	大字上戸田5-1 1F	229-3608	○	○	おおたきクリニック	新曽南2-3-18	434-6000	○	○
戸田中央総合病院	本町1-19-3	442-1111	○	○	桜公園クリニック	新曽南3-12-18	446-3950	○	○
かつた整形外科クリニック	本町2-16-2 1F	430-5511	○	○	梅田クリニック	笹目4-18-11 1F	449-0016	○	○
なかむら皮膚科	本町2-16-8	299-7182	-	○	指扇病院附属笹目クリニック	笹目5-20-10	421-5121	○	○
西村レディースクリニック	本町3-15-21 1F	447-5311	-	○	公平病院	笹目南町20-16	421-3030	○	○
永尾医院	本町4-2-1	441-3773	○	○	くらんど整形外科	笹目南町33-2	487-7758	-	○
					市民医療センター	美女木4-20-1	421-4114	○	○

※通院患者・施設入所者のみを対象に実施する医療機関は掲載していません

保健所からののお知らせ ノロウイルスによる食中毒にご注意を!

問い合わせ 県南部保健所 ☎ 048-262-6111(代表)

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、秋から冬にかけて多発する傾向があります。感染力が非常に強いので、予防対策を徹底しましょう。石けん洗い10秒とすすぎ15秒を2回繰り返す「2度洗い」による手洗いが効果的です。おう吐物で汚れた衣類などは、塩素系の消毒薬を使うか、熱湯消毒を行い二次感染を防ぎましょう。

