

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: 3/17(月) ※時間予約制

対象: R6年7月生まれ

申込: 3/3(月)~「とだミ」で

対象の子ども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。

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。

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 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: 3/3(月)~「とだミ」で

教室名	日程
産後ヨガ	4/30(水)
産後骨盤ケア	4/9(水)
ベビーマッサージ	4/23(水)



詳しくはこちら

「子育てアプリ とだミ」をご活用ください

「子育てアプリ とだミ」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来庁)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



母子モで検索!

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: 3/11(火)、4/25(金)
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: 要予約



口の状態を診ながら口臭の原因を探り、予防対策を歯科衛生士が伝授します!



参加者からの声

「使ったことのない歯ブラシや舌ブラシを教えてもらい、ためになった」

「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た」

「自分の口の中の細菌を顕微鏡で見ることで面白かった」

個別健康・栄養相談

〈内容〉健康や栄養に関する相談(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

(祝休日・年末年始除く)

9:00~12:00、

13:00~16:00

面接相談: 要予約



こころの健康相談 ひきこもり相談

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ています。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: 3/14(金) 9:15~、10:30~

3/17(月) 14:15~、15:30~

面接相談: 要予約(1週間前まで)

※年度内1回まで利用可



3月は自殺対策強化月間です ~あなたも「ゲートキーパー」になりませんか?~

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気づき、声をかけ、話を聴いて、専門家や相談窓口につなぐ人です。あなたの周りを見回してみてください。あなたの気づきに救われる命があります。

気づき

家族や仲間の変化に気づく

声かけ

相手に声をかける

傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

専門家や相談窓口への相談を勧める、または一緒に相談へ行く

見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

「こころの体温計」でメンタルヘルスチェック!

スマホやパソコンで簡単・気軽にストレスチェックして、心のサインに気づきましょう。



相談窓口(365日・24時間対応)

埼玉いのちの電話 048-645-4343

その他の相談窓口はこちら



←ゲートキーパーについて詳しくはこちら

自殺予防駅頭キャンペーン

3/7(金)18:00~

市内JR3駅で実施します。

女子ソフトボールチーム

「戸田中央メディックス埼玉」

の選手も参加予定です。



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 ☎ 446-6453
 - 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479
- 親子健やか室
- 親子保健担当 ☎ 446-6491

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。



3/1~8は女性の健康週間です ~プレコンセプションケアをご存知ですか？~

プレコンセプションケアについて詳しくはこちら

プレコンセプションケアとは、現在の体の状態を把握し、妊娠や体の変化に備えて、健康に関する正しい知識や習慣を身に付けることです。次世代を担う子どもの健康や健康寿命の延伸にもつながるとして、近年注目を集めています。この機会に、女性の体や心の仕組みを知り、理解を深めましょう。



パネル展示・健康測定会

健康づくりに取り組むきっかけをつくれるよう、パネル展示や健康測定会を開催します。ぜひお越しください。

場所：①市役所2階 ロビー ②上戸田地域交流センター(あいパル)1階 多目的室

展示期間：①3/3(月)~6(木) ②3/10(月)~14(金)

測定会：①3/6(木)10:00~12:00 ②3/14(金)10:00~12:00 ※予約不要

健康測定会では血管年齢測定、野菜量測定(ベジチェック)を実施します



各種予防接種

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンの経過措置について

令和4年度~6年度に少なくとも1回接種した方は、全3回の接種を公費で完了できるようになりました(令和7年度末まで)。対象の生年月日の女性で一度も接種したことがない方は、令和7年3月末までに1回接種をご検討ください。

対象 以下の全てを満たす方

- 平成9年4月2日~平成21年4月1日に生まれた女性
- 令和4年4月1日~令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

期間 令和8年3月31日(火)まで

ワクチンの種類 サーバリックス(2価)、ガーダシル(4価)、シルガード9(9価)

接種回数 未接種の回数に準ずる



詳しくはこちら



带状疱疹予防接種の定期接種化について

令和7年4月から定期接種となる予定です。対象者や自己負担額など詳しくは、決まり次第市ホームページなどでお知らせします。



あらゆる世代で健康づくりを！「戸田市キッズ健幸アンバサダー養成講座」

市では、令和4年度~6年度の3年間、子ども・父母・祖父母の3世代のスポーツ実施率を向上させるためのプロジェクトの一環として、市内全小学校で「キッズ健幸アンバサダー養成講座」を実施しました。

キッズ健幸アンバサダー養成プロジェクトとは

Step1

市内の小学生がオリンピック・パラリンピアンから直接講義を受け、「運動による健康づくりの大切さ・スポーツのすごさ」を学び「キッズ健幸アンバサダー」となる。

オリンピック・パラリンピアン



子どもたち



Step2

その子どもたちが父母・祖父母世代へ、授業で体験・学習したことを伝える。

子どもたち



家族や地域の方など



地域住民全体の健康づくりにつなげていきます

令和6年度は6つの小学校で養成講座を実施しました！

●オリンピック講師による講義



みずとり ひさし 水鳥 寿思さん(体操)



かしのり な 岸 里奈さん(体操)



ありもり ゆうこ 有森 裕子さん(陸上)



はせがわ たいこ 長谷川 大悟さん(陸上)

●パラリンピアン講師による講義



みやま ひろゆき 三阪 洋行さん(車いすラグビー)



あしたの けい 芦田 創さん(陸上)

●有識者講師による講義

- ①健康におけるスポーツの力とキッズ健幸アンバサダーの使命と役割
- ②相手の心に火を付ける話し方

子どもたちは熱心に講義を聞き、伝え方のロールプレイングに取り組んでいました。