



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！

健康・保健ガイド

健康づくり、親子保健、予防接種について詳しくは、「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

5月31日(土)は、「世界禁煙デー」です

喫煙は、生活習慣病や肺がんなど深刻な健康被害の原因になるだけでなく、受動喫煙が他者の健康におよぼす影響が問題となっています。この機会に、タバコの害について考えてみましょう。

【受動喫煙防止対策イベント】

パネルの展示、健康測定会を実施します。

場所：市役所2階 ロビー

展示期間：5/26(月)~30(金)

測定会：5/30(金)10:00~13:00



受動喫煙について

禁煙チャレンジ教室

個別(平日)でも対応します

〈内容〉禁煙への第一歩として、各種測定会[一酸化炭素濃度測定(COモニター)、血圧測定、口臭測定、ニコチン依存度チェック]、講義(禁煙方法、食生活、歯科)、運動実技などを実施します。※全2回。2回目は9月に開催します

日時・場所：どちらか1コースを選んでください

平日コース…6/13(金)10:00~12:00 福祉保健センター

土曜コース…6/28(土)10:00~12:00 上戸田地域交流センター(あいバル)

対象・定員：禁煙を目指す市民(家族の同伴可)、20人 ※要予約

申込：5/7(水)から電話または申込フォームで



すっきりボディ塾(調理実習)

男性の参加歓迎！

夏が来る前に！健康診断を受ける前に！今年こそ、すっきりボディを目指したい方を応援します。

〈内容〉生活習慣病予防の話、手軽につくれる健康ごはん(調理実習・試食)

日時：6/27(金)10:00~13:00 ※受付：9:45~

調理実習の試食(1食分)の時間含む

場所：福祉保健センター 健診室、調理実習室

対象・定員：30~74歳の市民、15人 ※要予約

申込：5/7(水)から電話または申込フォームで



こころやひきこもりに関する相談

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ています。

こころの健康相談

精神保健福祉士・保健師が相談をお受けします。

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：5/26(月)14:15~、15:30~

6/9(月) 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

下記がん検診の対象が希望者は、申し込みが必要です。受診票をお送りします。その他がん検診のお知らせは6月に送付します。※胃内視鏡検査は今年度から対象年齢が50歳以上になりました

	胃がん検診(胃内視鏡検査)	前立腺がん検査
対象	50歳以上(S51.3/31以前生まれ)で、前年度に市の胃内視鏡検査を受けていない方 ※胃がん検診(バリウム検査)との重複受診は不可	50歳以上(S51.3/31以前生まれ)で、前年度に市の前立腺がん検査を受けていない男性
検査内容	内視鏡検査	血液検査
自己負担金	2,500円	2,000円
定員	1,000人	170人
申込方法	電話または電子申請	
受診期間	6月下旬~R8.2月末	
受診場所	戸田市・蕨市の実施医療機関(申し込み後に送付する受診票に記載)	



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：5/27(火)、6/16(月)

個別対応(約1時間)

対象：満18歳以上の市民

申込：要予約



からだの健康相談・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



健診

30歳代健康診査、保険異動者の健康診査の

申し込みを5/8(木)から受け付けます。

対象や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

30歳代健康診査



保険異動者の健康診査



妊婦・乳幼児のいる方へ ○妊婦・乳幼児の健診・教室など

問い合わせ 親子健やか室 親子保健担当 ☎ 446-6491

乳幼児健診、子育て相談ルーム、パパママ教室、産後ケア事業、産後サポート教室、離乳食個別相談については、市ホームページをご覧ください。

「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」では妊娠届出書、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(離乳食個別相談、産後サポート教室など)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 Q で検索！