



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

からだの健康相談や栄養相談も受け付けています。

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(運動編)

健診結果や運動不足で体重増加が気になる方、運動を始めるきっかけにしませんか。

〈内容〉メタボリックシンドロームの予防改善の講義と効果的な運動の実技

日時: 8/29(金) 10:00~12:00 場所: 福祉保健センター 健診室

対象・定員: 30~74歳の市民、30人 ※要予約

申込: 7/7(月)から電話または申込フォームで



がん検診・健診

がんの早期発見・治療のためにも、定期的に受診しましょう。

各種がん検診について



各種健康診査について



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をお受けしています。

こころの健康相談(電話・面接)

月~金曜日(祝休日・年末年始除く)

※面接は要予約

9:00~12:00、13:00~16:00

臨床心理士相談(面接:1回1時間)

要予約(1週間前まで)

※年度内1回まで利用可



とりも木サロン

“ひきこもり”や“生きづらさ”をキーワードに集う場です。話を聞くだけ、その場にいるだけでも大丈夫です。自由に出入りできます。

日時: 7/23(水) 13:30~15:30

場所: 福祉保健センター1階 プレイルーム

対象: 「ひきこもり」「生きづらさ」を感じ

ているご本人やその家族

※予約不要。匿名で参加できます



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: 7/11(金)、8/25(月)

個別対応(約1時間)

対象: 満18歳以上の市民

申込: 要予約



親子朝ごはん料理教室(講義・調理実習)

夏休みの宿題にもおすすめ! 朝ごはんの大切さについて、親子で一緒につくって食べて学びましょう。

日時: ①8/4(月) ②8/6(水) ③8/8(金)、各回10:00~12:00

対象・定員: 市内在住の親子、各回10組

①小学1・2年生 ②小学3・4年生 ③小学5・6年生

場所: 福祉保健センター2階 調理実習室 申込: 7/4(金)から電話で

問い合わせ: 健康づくり担当 ☎ 446-6453



熱中症を予防しよう

梅雨明けは、体が暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすく、注意が必要です。

暑い日や暑い時間帯の外出は控え、エアコンなどを積極的に活用しましょう。また、**のどが渇く前に水分補給**を行いましょう。

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン接種

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の感染が原因と考えられており、女性の多くが“一生に一度は感染する”と言われています。感染しても、ほとんどの場合はウイルスが自然に消えますが、一部の方でがんになってしまうことがあります。感染を防いでがんを予防しましょう。

副反応についても理解してから接種をしてください。 ※接種を強制するものではありません

対象 平成21年4月2日~平成26年4月1日に生まれた女性(小学6年生~高校1年生相当)

期限 16歳となる日の属する年度の末日まで

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 全3回(シルガード9の1回目を15歳未満で接種した場合は、全2回)

平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの女性へお知らせ

令和4年度~6年度に少なくとも1回HPVワクチンを接種した方は、全3回の接種を公費で完了できます。

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

その他 ワクチンの種類や接種回数は、上記と同じです。

詳しくはこちらをご覧ください



妊婦・乳幼児のいる方へ

○妊婦・乳幼児の健診・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、不妊・不育症検査費、妊婦健診などの助成については、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!

