



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

すっきりボディ塾(食事編)



楽しくつくって食べて、やせるコツを学びませんか。料理初心者も大歓迎!

〈内容〉メタボリックシンドローム予防・改善の講義、調理実習&試食「手軽に作れる健康ごはん」

日時: 11/7(金)10:00~13:00 ※受付/9:45~

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

申込: 10/3(金)から電話または申込フォームで
※費用無料。要申込

女性のためのがん講演会

~若いうちから知って備えるがんとわたしの健康~

〈内容〉がんは若い女性にも身近な病気です。いざという時に慌てないために、がんになる前に知っておきたいことをお伝えします。まずは「がん防災」から始めてみませんか?

日時: 10/25(土)10:00~11:30 ※受付/9:30~

会場: 上戸田地域交流センター(あいバル)3階 ホール

講師: 一般社団法人がんと働く応援団 野北 まどかさん

対象・定員: 市内在住・在勤者など、60人

申込: 市ホームページまたは電話で
※費用無料。要申込



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



骨こつ教室

〈内容〉かかとの骨の骨量測定、骨粗しょう症・歯周病予防の話

日時: 10/24(金)①9:00~ ②9:30~ ③10:15~

場所: 福祉保健センター

対象: 満18歳以上の市民 ※年度内1回のみ

申込: 電話で ※費用無料。要申込



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。 ※費用無料

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



からだの健康相談・栄養相談

本人や家族の健康上の悩みなどについて、保健師などが相談をお受けしています。 ※費用無料

からだの健康相談・栄養相談

(電話・面接)

月~金曜日(祝休日・年末年始除く)

9:00~12:00、

13:00~16:00

場所: 福祉保健センター

※面接は要予約



こころとからだの健康相談(面接)

日時: 10/14(火)、24(金)、31(金)

10:00~12:00

場所: 上戸田地域交流センター

(あいバル) ※予約優先

問い合わせ: 229-3133(あいバル)



親子運動教室

親子で体力測定、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!

〈内容〉親子で体力測定(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び)、運動実技

日時: 11/22(土)10:00~12:00

場所: スポーツセンター

対象: 小学生とその保護者、40組

申込: 10/6(月)から電話または

申込フォームで

※費用無料。要申込

問い合わせ: 健康づくり担当 ☎ 446-6453



市役所に献血バスが来ます

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

日時: 10月23日(木)午前10時~午後4時

場所: 市役所 東側入口付近

献血へのご協力をお願いします!

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お知らせ

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

65歳を迎えた対象者へ、10月上旬以降、案内通知を順次郵送します。接種方法・実施医療機関については通知をご確認ください。

※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

期間 10月1日(水)~令和8年1月31日(土)の各医療機関の診療日

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 ※戸田・蕨市の実施医療機関に備え付けの予防票をご利用ください

費用 新型コロナウイルス感染症予防接種 11,800円 高齢者等インフルエンザ予防接種 1,500円

※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、接種の際に市発行の無料券が必要(申込書は市内公共施設または市ホームページから取得可)です。接種予約の前に福祉保健センターへお申し込みください

注意事項 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。発行前に接種した場合、全額自己負担となります。

戸田・蕨市以外の医療機関で接種希望の方は、事前にお問い合わせください。

新型コロナ



インフルエンザ



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、不妊治療費(先進医療)、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 とだミィ」をご活用ください

「子育てアプリ とだミィ」では、妊娠届出書(母子健康手帳交付は要所)、産後ケア事業の申請や各種教室(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お住まいの地域の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!