

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 午前8時30分～午後5時15分

休日 第1・3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

福祉保健センター

問い合わせ 親子保健担当 ☎ 446-6491

内容	とき	対象	備考	
乳幼児健診	2/27(木) 2/18(火) 2/6(木) 2/4(火) 2/20(木) 2/26(水)	4か月児 1歳児 1歳8か月児 2歳6か月児歯科 3歳6か月児 5歳児発達健診(予約制)	●R元 年10月生 ●H31年 2月生 ●H30年 6月生 ●H29年 8月生 ●H28年 8月生 年中相当児	囲質問用紙、母子健康手帳、(4か月児・1歳児はバスタオル、1歳児・1歳8か月児・2歳6か月児・3歳6か月児は歯ブラシ) ※対象者には個別に通知します。通知がない場合はお問い合わせください。4か月児健診にて、離乳食の開始をご案内します
離乳食学級 ※生後8～9か月児対象	3/24(火) ① 9:45～11:30 ② 13:45～15:30	9:30～ 13:30～ R元年6月生と R元年7月生(第1子優先)	囲3回食への進め方・取り分けの方法など、乳幼児の生活の留意点/ 囲80組 ※申込順/ 囲母子健康手帳、筆記用具/ 囲3月2日(月)午前8時30分～電話で 要予約	
パパママ教室 ※安定期に入り、体調のよい日に合わせてお申し込みください	3/14(土) 13:15～16:00	13:00～ 妊婦とそのパートナー ※都合により1人での参加を希望する方は、事前にお問い合わせください	囲2人で出産・育児の話、妊娠中の栄養の話、育児体験/ 囲40組/ 囲母子健康手帳、飲み物、筆記用具 要予約	

子育て世代包括支援センター 子育て相談ルーム

問い合わせ 親子保健担当 ☎ 446-6491

妊娠中や産後の心配事、赤ちゃんから就学前までの健康(発育発達・栄養)、子育ての悩みなどの相談に、母子保健コーディネーター(保健師など)が応じます。※相談中や訪問で不在のときもありますので、事前にお問い合わせください

福祉保健センターで妊娠届出をした場合、母子保健コーディネーターに赤ちゃんの抱き方や歯周病予防の話などを聞くことができます。

初めての妊婦は、ぜひパートナーと一緒に来てください。

定期予防接種対象者のお知らせ

問い合わせ 保健政策担当 ☎ 446-6479

予防接種は「感染症から守ること」を目的としています。効果や副反応について理解した上で、戸田市・蕨市内の医療機関に予約をし、接種してください。

対象年齢を過ぎると有料になります。詳しくは福祉保健センター発行の『保健ガイド』、市ホームページをご覧ください。

予防接種名	対象年齢	予防接種名	対象年齢
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	生後2か月～5歳未満	BCG	1歳未満
小児用肺炎球菌(13価)	生後2か月～5歳未満	水痘	1～3歳未満
四種混合	生後3か月～7歳6か月未満	日本脳炎	第1期 生後6か月～7歳6か月未満
麻しん風しん混合(MR)	第1期 1～2歳未満 第2期 年長に相当する年齢の方		第2期 9～13歳未満
		二種混合	11～13歳未満
B型肝炎	1歳未満	子宮頸がん*	小学校6年生～高校1年生相当の年齢の女子

*現在、子宮頸がんワクチンは厚生労働省の勧告により、積極的な接種勧奨を控えています

高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ

問い合わせ 保健政策担当 ☎ 446-6479

次の対象者で、今までに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがない方は、公費助成が受けられます。なお、公費助成が受けられる期間は、3月31日(火)までとなりますので、接種が済んでいない方は早めに接種してください。

<対象者> 今まで一度も高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがない方に限ります。

①平成31年4月2日(火)～令和2年4月1日(水)に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方

②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で「心臓、腎臓、呼吸器の機能」または「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(身体障害者等級表による級別)が1級の方 ※身体障害者手帳を医療機関へ提示してください

<接種費用>

自己負担額 3,000円(生涯1回のみ) ※生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は無料

<接種方法>

・医療機関に接種の予約をし、1月に郵送した「接種券(はがき)」を持って、医療機関で接種してください

・生活保護受給者は「接種券」と「受給証」を持って、医療機関で接種してください

・市民税非課税世帯の方が無料で接種する場合は、無料券の申し込みが必要です。市内公共施設に置いてある(市ホームページからもダウンロード可)申込書に必要事項を記入して63円切手を貼り、郵送または福祉センターに持参してください。無料券の申込期間は2月29日(土)までとなりますのでご注意ください

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「健康福祉の社」下車、徒歩2分

申込・問い合わせ

- 親子保健担当 ☎ 446-6491
- 成人保健担当 ☎ 446-6453
- 保健政策担当 ☎ 446-6479

併設している団体

- 戸田市社会福祉協議会 ☎ 442-0309
- 障害者生活支援センターわかば ☎ 446-6785
- CAFEこるぼ ☎ 287-8633

対象は
全て市民

成人の方へ

○ 健診・相談・教室など

福祉保健センター

問い合わせ 成人保健担当 ☎ 446-6453 ※申込順

内容	とき	対象	備考
いきざわやか相談	2/13(木) 3/9(月) 時間予約制	満18歳以上の市民	☑ 口臭測定、息を爽やかに保つ方法 ☑ 使っている歯ブラシ ※相談時間は1人1時間 要予約
すっきり ボディ塾	運動編 2/12(水) 9:30~12:00 ☑9:10~	30~74歳の市民	☑ どこでも出来る！ピラティス！(実技70分)、ふだんの生活を見直して生活行動目標を立てよう(講義・グループワーク80分) / ☑30人 ☑ タオル、飲み物、運動ができる服装、筆記用具 要予約
	ボディ塾 3/3(火) 13:30~16:00 ☑13:10~		☑ 団体組計で体のバランスチェック！2020運動プランを考えよう(講義80分)、脂肪燃焼！ウォーキング&ボールエクササイズ(実技70分) / ☑30人 ☑ タオル、飲み物、運動ができる服装、筆記用具 要予約
	食事編 2/28(金) 10:00~14:00 ☑9:40~		☑ 生活チェック、食生活見直しプランを考えよう、ヘルシーメニューの調理実習(初心者も大歓迎) / ☑30人 ☑ エプロン、三角巾、布巾、はし、筆記用具 要予約

注1) 国保加入者で特定保健指導対象者は、受講後6カ月間サポートあり
注2) 年度内において、カラダ見直し塾およびすっきりボディ塾はどちらかの食事編・運動編各1回まで参加可

名称	内容	相談時間等
こころの健康相談	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精神保健福祉士や保健師が応じます	● 電話相談 月~土曜日、第2・4・5日曜日 9:00~12:00、13:00~16:00
DV相談	配偶者・パートナーからのDV被害で悩んでいる方の相談に応じます	● 面接相談 ※要電話予約 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~12:00、13:00~16:00
個別健康・栄養相談	健康上の悩み、健診結果、生活習慣改善、食生活改善、禁煙など個別に対応します	随時 ※面接相談は要電話予約

がん検診を早めに受けましょう

問い合わせ 保健政策担当 ☎ 446-6479

がん検診の実施期間は2月末までです。市のがん検診は6月~2月までの間に、胃がんなど各1回受けられます。対象など詳しくは、令和元年6月に送付した「がん検診のご案内」をご覧ください。ご不明な点については、お問い合わせください。 ※令和元年度の検診結果が「要精密検査」で未受診の方は、医療機関から渡される「結果連絡票」を持参し、早めに受診してください

手洗いをしっかりしましょう

問い合わせ 保健政策担当 ☎ 446-6479

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症は日頃の予防が大切です。外出後、調理前、食事前などはしっかり手洗いをしましょう。特に指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首は洗い残しが多いため丁寧に洗きましょう。

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります
- 手の甲をのばすようにこすります
- 指先・爪の間を念入りにこすります
- 指の間を洗います
- 親指と手のひらをねじり洗います
- 手首も忘れずに洗います
- 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

シニア60~64 初回献血キャンペーン

問い合わせ 県業務課 ☎ 048-830-3635

県と県赤十字血液センターでは、3月末まで「シニア60~64 初回献血キャンペーン」を実施しています。60~64歳までの間に献血をすると、献血可能年齢が69歳まで延長されます。ぜひこの機会に献血をしてみませんか。

<対象者> 60~64歳までの間に、一度も献血をしたことがない方 ※59歳までの献血経験の有無は問いません。献血の申し込みをしていただいた際に、カードレベなどの記念品を差し上げます。プレゼントはなくなり次第終了となります