



# 保健だより

## 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 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 | 問い合わせ 親子保健担当 ☎ 446-6491

### 乳幼児健診

健診名	対象児	日にち
4か月児	R5年10月生	2/29(木)
1歳児	R5年2月生	2/20(火)
1歳8か月児	R4年6月生	2/22(木)
2歳6か月児歯科健診	R3年8月生	2/6(火)
3歳6か月児	R2年8月生	2/15(木)
5歳児発達健診(予約制)	年中相当児	2/28(水)

対象者へ約2週間前に個別通知します



### 産後ケア事業

産後に心身の不調を感じている方、育児に不安を抱えている方に、助産師などが家庭訪問をしてサポートします。一人で悩まず、まずはご相談ください。



### 母子健康手帳交付

インターネットで予約の上、福祉保健センターへ来所してください。



詳しくはこちら



### 離乳食学級個別相談

日時: 2/27(火) ※時間予約制  
対象: R5年6月生まれ  
申込: 2/1(木)~電話で※要予約  
対象月齢外の方も空き状況により予約可

### パパママ教室

日時: 2/24(土) ※要予約



〈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



### 子育て世代包括支援センター 子育て相談ルーム

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)、子育ての悩みなどに母子保健コーディネーター(保健師など)が相談に応じます。インターネットで予約の上、福祉保健センターへ来所してください。オンライン相談も受け付けています。



成人の方へ ○健診・相談・教室など

問い合わせ 成人保健担当 ☎ 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: 2/8(木)、3/19(火) 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  
参加: 要予約



### こころの健康相談・ひきこもり相談

〈内容〉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。ひきこもりに関する相談も受け付けています  
電話相談: 月~土曜日、第2・4・5日曜日 9:00~12:00、13:00~16:00  
面接相談: 月~金曜日(要予約)



### 個別健康・栄養相談

〈内容〉健康や栄養に関する相談に応じます(健診結果、生活習慣改善、食生活改善、禁煙など)  
電話相談: 月~土曜日、第2・4・5日曜日 随時  
面接相談: 月~金曜日(要予約)



### 骨こつ教室【市民大学講座】

〈内容〉かかとの骨の骨量測定(かかをとを機械にのせるだけの簡単な検査)、結果説明、骨粗しょう症予防のための生活習慣・歯周病予防の話

日時: 2/9(金)、①9:00~10:30 ②9:30~11:00 ③10:15~11:45  
対象: 満18歳以上の市民 ※年度内1回のみ  
定員: 50人 持ち物: 受講票(後日郵送)、筆記用具  
参加: 要予約

【同時開催】とだうエルネスマイレージ新アプリ講習会

〈内容〉新アプリの利用方法について  
日時: 「骨こつ教室」各回終了後30分  
持ち物: スマートフォン



めったに体験できない口臭測定器



## 女性の健康コラム ~ PMS を知っていますか? ~

PMS(月経前症候群)とは、月経(生理)前に現れる心身の不調のことです。イライラ、不安感などの心理的な症状と、おなかの張り、頭痛、乳房の痛みや張りなどの身体的な症状があります。

症状を軽減、予防するためには

- 月経(生理)周期と症状を記録する記録を続けることでPMSの時期と症状を予測できるようになり、「そろそろこんな症状が起きるかも…」と事前に備えることができます。
- ストレスをためずに規則正しい生活習慣を送る
- 日常生活に支障がある場合は、医師に相談する ※福祉保健センターの保健師による相談も受け付けています

自分の身体を知り、いたわりながら、PMSと上手に付き合っていきましょう。



**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**

- 親子保健担当 ☎ 446-6491
- 成人保健担当 ☎ 446-6453
- 保健政策・感染症対策担当 ☎ 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

**各種定期予防接種・がん検診・不妊検査・不育症検査**

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

各種の定期予防接種、がん検診を実施しています。  
対象者、自己負担金、申し込み方法など詳しくは、市ホームページや保健ガイドをご覧ください。  
○定期予防接種(小児対象、高齢者・成人対象)  
○がん検診(肺、大腸、乳、子宮、胃[バリウム])

**がん検診について**

がん検診は、2月末まで実施しています。  
詳しくは、対象者の方に令和5年6月にお送りした「がん検診のご案内」または市ホームページをご覧ください。不明点については、お問い合わせください。

**高齢者用肺炎球菌予防接種**

下記の対象者で、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。

公費助成が受けられる期間は、3月31日(日)までの各医療機関の診察日です。接種が済んでいない方は早めに受けてください。

**対 象** 今まで一度も公費助成で高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがない、①または②に該当する方

- ①令和5年4月2日～令和6年4月1日の間に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方
- ②接種当日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において、身体障害者手帳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

**費 用** 自己負担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** ・医療機関に予約し、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(紛失した方は再発行しますのでご連絡ください)。

・生活保護受給者は「接種券」と「受給者証」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は市発行の無料券が必要ですので、福祉保健センターへお申し込みください。  
(申込書は、市内の公共施設または市ホームページで取得できます。無料券の申込期間は2月29日(木)までとなりますのでご注意ください。)

**早期不妊検査費・不育症検査費助成事業**

**要 件** 医療機関で早期不妊検査または不育症検査を受け、以下の①～⑥全ての項目に該当すること

- ①婚姻関係等男女であって、その双方または一方が住民登録されていること
- ②検査開始時に、女性の年齢が43歳未満であること
- ③令和5年4月1日以降に終了した検査であること
- ④男女が共に受けた検査であること(不育症検査は女性のみで可)
- ⑤検査に係る期間が1年以内であること
- ⑥県内の他の市町村で、同様の助成金などの交付を受けていないこと

**助成内容** 医療機関が実施証明書に記入している金額に対し、検査開始時の女性の年齢が35歳未満の場合は3万円上限、これ以外は2万円上限に、生涯で1回まで助成する(1,000円未満切り捨て)

**申請期限** 検査を終了した年度末(3月31日) ※1月1日～3月31日の間に検査を終了した場合は、翌年度の6月30日まで