



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

健康情報ステーション健康講座

健康に関する測定を行い、講座で知識を深め、周りの方に伝えていきましょう!

〈内容〉健康マイスター養成講座、各種測定会

日時: 9/19(金) 10:00~11:30

場所: 上戸田地域交流センター(あいパル)1階

対象・定員: 満18歳以上の市民、30人

申込: 9/1(月)から電話または申込フォームで ※要予約。費用無料



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: 9/9(火)、26(金)、29(月) 10:00~12:00

場所: 上戸田地域交流センター(あいパル) ※予約優先

問い合わせ: 229-3133(あいパル)

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: 9/17(水)、10/7(火)

個別対応(約1時間)

対象: 満18歳以上の市民

申込: 要予約 ※費用無料



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わたしの健康~

〈内容〉がんは若い女性にも身近な病気です。若いうちから知って備えてほしいがんのことについてお伝えします。

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

(あいパル) 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 氏

対象: 市内在住・在勤者など

定員: 60人 ※費用無料

申込: 市ホームページまたは電話で



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



とまり木サロン

“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、その場にいらなくても大丈夫です。

日時: 9/18(木) 13:30~15:30

場所: 上戸田地域交流センター

(あいパル) 2階 和室

対象: 「ひきこもり」「生きづらさ」を感じている本人やその家族

※出入り自由。匿名参加可。費用無料



スマートミール認証店舗をご紹介します!

スマートミールとは?

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。「健康な食事・食環境」コンソーシアム事務局が認証を行っています。

・おむすびcafeころりん New!

・季の彩(文化会館内レストラン) New!

・認定栄養ケア・ステーションなとりえ

・お弁当処 華一

問い合わせ: 健康づくり担当 ☎ 446-6453



9月10日(水)~16日(火)は自殺予防週間です

【ゲートキーパー養成講座(市民大学講座)】

〈内容〉ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聴いて、見守る人=「命の門番」とも言える人のことです。特別な資格は不要です。あなたもゲートキーパーになりませんか。

日時: 9/28(日) 10:00~11:30(受付9:30~)

場所: 上戸田地域交流センター(あいパル) 3階ホール

対象・定員: 市内在住・在勤・在学者、60人

申込: 電話または申込フォームで ※要予約。費用無料

問い合わせ: 健康づくり担当 ☎ 446-6453



相談窓口(365日・24時間対応)

埼玉いのちの電話 048-645-4343



その他の相談窓口

ゲートキーパーについて

9/12(金) 18:00~

北戸田駅・戸田駅・戸田公園駅で駅頭キャンペーンを行います。ラグビーチーム「ヤクルトレビズ戸田」の選手も参加します!



熱中症を 予防しよう

これまでの常識では通用しないような高温のリスクが増加しています。いま一度、命と健康を守る対策を確認しましょう。

・暑い日や暑い時間帯の外出は控える ・エアコンなどを積極的に活用する

・のどが渇く前に水分補給をする など

詳しくは市ホームページをご覧ください→



健康福祉の杜まつりを開催します(消費生活展同時開催)

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

さまざまな体験ができるブースに参加し、心や体の健康について一緒に学びませんか。

日時: 10月5日(日) 10:30~15:00

場所: 健康福祉の杜(福祉保健センター) ※公共交通機関でお越しください

内容: 【健康・体験ブース】お薬相談、障害福祉に関する相談、手洗いチェッカー体験、健康に関するクイズラリーなど

【市社会福祉事業団ブース】展示、模擬店など

【市社会福祉協議会ブース】福祉関係団体やボランティア団体による展示・販売ブース、ふれあい動物園など

★CAFEこるぽによるお菓子などの販売や、ミニ白バイの写真撮影コーナーもあります



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)、妊婦健診等の助成については、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)、産後ケア事業利用申請書の申請や各種教室(離乳食個別相談、産後サポート教室等)の予約ができます。アプリストアにて「母子モ」を検索し、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!