



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

生活習慣改善教室

〈内容〉医師による脂質異常症や合併症予防を目的とした講義、福祉保健センター管理栄養士による食生活に関する講義

日時: R8.1/15(木)

13:30~15:00

場所: 上戸田地域交流センター(あいパル)

対象・定員: 満18歳以上の市内在住・在勤者、40人

申込: 電話または申込フォーム ※費用無料。要申込

オンデマンド受講: 市公式YouTubeで期間限定配信。R8.1/31(土)までに市ホームページで要申込。配信開始時に電子メールで視聴URLを送ります。



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、今年こそ運動を始め、すっきりボディを目指しませんか。

〈内容〉メタボリックシンドロームの予防改善の講義と生活習慣病予防ストレッチ、筋トレトレーニング

日時: R8.1/16(金) 10:00~12:00

場所: 上戸田地域交流センター(あいパル)

対象・定員: 30~74歳の市民、30人

申込: 12/4(木)から電話または

申込フォームで

※費用無料。要申込



がん検診・健診

各種がん検診は令和8年2月末、各種健診は令和8年1月末までです。例年、期間終了間際は受診が集中するため、早めの受診をお勧めします。

各種がん検診について



各種健康診査について



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: 12/15(月)、R8.1/23(金)

個別対応(約1時間)

対象: 満18歳以上の市民

申込: 電話で ※費用無料。要申込



【市民大学講座】こころの健康講演会

「ひきこもりの理解と支援～当事者の視点から～」

日時: R8.1/13(火) 13:30~15:30

※受付/13:15~

場所: 文化会館 301会議室

講師: 一般社団法人ひきこもりUX会議

代表理事 林 恭子さん

対象: どなたでも(市内在住・在勤・在学者優先)

※当日参加も可能ですが、定員に達した場合はお断りすることもあります

定員: 60人 ※事前申し込み優先

申込: R8.1/8(木)までに市ホームページ

または電話で ※費用無料。申込順

オンデマンド受講: 市公式YouTubeで期間限定配信。R8.1/31(土)までに市ホームページで要申込。配信開始時に電子メールで視聴URLを送ります。



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: 12/8(月)、23(火)、26(金) 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)

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)

要申込(1週間前まで)

※年度内1回まで利用可



朝ごはんコンテスト

〈内容〉あなたが普段食べている朝ごはんを教えてください! 優秀賞は表彰し、記念品を贈呈します。

対象: 市内在住・在勤者、市内飲食店

締切: R8.1/30(金)

応募方法: 市ホームページをご覧ください

問い合わせ: 健康づくり担当 ☎ 446-6453



健幸アンバサダー養成講座のお知らせ

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

健康に無関心な方が健康づくりをはじめのきっかけとして、身近な方からのクチコミが有効と言われています。クチコミにより周囲へ健康情報を伝える方を「健幸アンバサダー」と呼びます。資格や経験がない方も、「エビデンスに基づく健康情報」と「人に伝える方法」を併せて学ぶことで、健幸アンバサダーの認定を受けられます!

日時: R8.1/21(水) 午前開催…9:30~12:00 ※開場・受付開始/9:15

午後開催…13:30~16:00 ※開場・受付開始/13:15

場所: 文化会館2階 展示室

対象・定員: 市内在住・在勤者、100人 ※申込順

申込: 12/1(月)~15(月)に電話または申込フォームで



市ホームページ



申込フォーム

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!