



# 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

からだの健康相談や栄養相談もお受けしています。

問い合わせ 健康づくり担当 ☎446-6453 ※申込順

### 生活習慣改善教室

〈内容〉医師による脂質異常症・合併症予防の講義、管理栄養士による食生活の講義  
日時：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で ※費用無料。要申込  
オンデマンド受講：1/31(土)までに申込フォームで要申込。配信開始時に電子メールで視聴URLを送ります。



### 【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：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：誰でも(市内在住・在勤・在学者優先)  
定員：60人 ※事前申し込み者優先  
申込：1/8(木)までに電話または申込フォームで ※費用無料  
オンデマンド受講：1/31(土)までに申込フォームで要申込。配信開始時に電子メールで視聴URLを送ります。



### 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



### すっきりボディ塾(運動編)

正月太りしてしまった方、大募集！  
〈内容〉講義と運動(ストレッチ・筋トレ)  
日時：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：電話または申込フォームで ※費用無料。要申込



### がん検診(2月末まで)・健診(1月末まで)

例年、期間終了近く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



### 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、その場にいるだけでも大丈夫です。自由に出入りできます。  
日時：1/20(火)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  
※予約不要。匿名参加可。費用無料



### 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：2/12(木)、3/17(火)  
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



### 朝ごはんコンテスト参加者募集

〈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、市ホームページなどで紹介します。  
対象：市内在住・在勤者、市内飲食店  
締切：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



## 各種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

### 新型コロナウイルス感染症予防接種、高齢者等インフルエンザ予防接種

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  
期間 1月31日(土)までの各医療機関の診療日



▲各制度・接種方法など詳しくはこちら

### 带状疱疹ワクチン(定期予防接種、任意予防接種)

対象者 定期予防接種：昭和35、30、25、20、15、10、5、大正14年度および大正13年度以前生まれの市民  
※定期予防接種として接種できる期間は、生涯一度きりです  
任意予防接種：50歳以上の市民(令和6年4月以降の接種が対象) ※定期予防接種対象者を除く  
※どちらの対象者も、接種日時時点で戸田市に住民登録していることが必要です  
接種期限 3月31日(火)までの各医療機関の診療日  
ワクチンの種類 ※どちらか一方を選択して接種  
・生ワクチン(ビケン)×1回接種  
・組換えワクチン(シングリックス)×2回接種 ※期限内の接種完了には、1月末までに1回目の接種が必要です  
その他 令和7年度~令和11年度の5年間は、その年度内に「65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳」になる方が、定期予防接種の対象(令和12年度以降は65歳の方が対象)となります。



▲各制度・接種方法など詳しくはこちら

## 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！