



# 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

### 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

ところとからだの健康相談(面接)

日時: 3/4(水)、24(火)、27(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)

9:00~12:00、13:00~16:00

※面接は要予約

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



### 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。自由に入退室できます。

日時: 3/18(水) 13:30~15:30

場所: 福祉保健センター プレイルーム

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



### いきざわやか相談

〈内容〉口臭測定、息を爽やかに保つ方法

日時: 3/17(火)、4/13(月) 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



### 3/1~8は女性の健康週間です~パネル展示や健康測定会を実施します~

〈内容〉女性の体やこころの仕組みを知り、みんなで理解を深めましょう。

場所: ①上戸田地域交流センター(あいパル) ②市役所2階 ロビー

パネル展示期間: ①3/2(月)まで ②3/3(火)~9(月)

※3/9(月)10:00~12:00に市役所2階で健康測定会を実施。予約不要



## 3月は自殺対策強化月間です ~あなたも「ゲートキーパー」になりませんか?

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気づき、声をかけ、話を聴いて、専門家や相談窓口につなぐ人です。あなたの周りを見回してみてください。あなたの気づきに救われる命があります。

### 気づき

家族や仲間の変化に気づく

### 声かけ

相手に声をかける

### 傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### つなぎ

専門家や相談窓口への相談を勧める、または一緒に相談へ行く

### 見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



←ゲートキーパーについて詳しくはこちら

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



### 3/12(木)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。

女子ソフトボールチーム「戸田中央メディックス埼玉」の選手も参加します!



## ヒトパピローウイルス(HPV)ワクチン接種について

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎446-6479

子宮頸がんはHPVの感染が原因と考えられており、女性の多くがHPVに“一生に一度は感染する”と言われています。感染しても、ほとんどの場合はウイルスが自然に消えますが、がんになってしまう方も一部います。感染を防いでがんを予防しましょう。

また、接種前には、副反応についても理解をしましょう。 ※接種を強制するものではありません

対象 象 平成21年4月2日~平成26年4月1日に生まれた女性(小学6年生~高校1年生相当)

期 限 16歳となる日の属する年度の末日まで

ワクチンの種類 サーバリックス(2価)、ガーダシル(4価)、シルガード9(9価) ※2価と4価は、令和8年度からは定期予防接種対象外

接種回数 全3回(シルガード9の1回目を15歳未満で接種した場合は、全2回)

### 平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの女性へお知らせ

令和4~6年度に少なくとも1回HPVワクチンを接種した方は、以下の期限までに全3回の接種を公費で完了できます。

対象 以下の全てを満たす方

・平成9年4月2日~平成21年4月1日に生まれた女性

・令和4年4月1日~令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した方

期限 3月31日(火)までの各医療機関の診療日

その他 ワクチンの種類や接種回数は、上記と同じです。

詳しくはこちらをご覧ください



## 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

妊婦届出書(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)を予約できます。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 | Q | 検索!