



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受け付けています。

問い合わせ 健康づくり担当 ☎446-6453

禁煙チャレンジ教室 ※個別(平日)でも対応可

〈内容〉禁煙への第一歩として、各種測定会(一酸化炭素濃度測定[COモニター]、血圧測定、口臭測定、ニコチン依存度チェック)、講義(禁煙方法、食生活、歯科)、運動実技などを実施します。 ※全2回。2回目は9月に開催

日時・場所: 6/27(土)10:00~12:00 上戸田地域交流センター(あいパル)

対象・定員: 禁煙を目指す市民(家族の同伴可)、20人 ※要予約

申込: 電話または申込フォームで



がん検診 受診期間: 6月下旬~令和9年2月末

対象者へ、6月中旬にお知らせを送付します。また、今年度から胃内視鏡検査の定員を2,000人、前立腺がん検査の定員を300人に拡大しました。対象や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



検査名	対象者	定員	申込
胃がん検診(内視鏡)	50歳以上(S52.3/31以前生まれ)	2,000人	電話または電子申請で
前立腺がん検査	で前年度未受診の方	300人	

いきさわやか相談



〈内容〉歯科衛生士がマンツーマンで口臭の原因を探っていきます。

日時: 6/17(水)、7/13(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

成人歯科健康診査



〈内容〉歯周病・むし歯の検査、かみ合わせの状態、顎関節のチェックなど

期間: 受診票到着後~11/30(月)

対象: 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方
※対象者へは受診票を6月中旬に郵送します

骨量測定会 ~骨粗しょう症を予防しましょう~

かかと(素足)を測定機に乗せるだけで、現在のあなたの骨の状態(骨密度)がわかります。

日時: ①6/15(月)9:00~12:00

②7/4(土)10:00~15:00

場所: ①福祉保健センター

②笹目コミュニティセンター(コンパル)

対象: 満18歳以上の市民

※予約不要。費用無料



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



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です ~歯みがきは 体を守る 最前線~

成人の歯は、親知らずを除くと上下各14本の28本です。奥歯が1本なくなると、かみ砕く能力が下がるだけでなく、残った歯への負担が増えたり、消化機能に影響します。歯と口の健康づくりが、心と体を支える元となります。定期健診等でご自身のお口の状態を把握し、不具合が見つかった場合には早期治療を心がけましょう。適切なセルフケアには「いきさわやか相談」をご活用ください。

30歳代健康診査・保険異動者の健康診査

30歳代健康診査、保険異動者の健康診査の申し込み受付を開始しています。

対象や申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



6月は「食育月間」です



朝ごはんを毎日食べよう

あなたは毎日朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんは1日を元気にスタートするために大切なものです。毎日食べる習慣がない方は、手軽なものでも食べるように意識してみましょう。

◆令和7年度「戸田市朝ごはんコンテスト」の結果を紹介しています

※今年度は夏頃に開催予定



健康弁当を販売します

スマートミール(健康づくりに役立つバランスのとれた食事)を市内で提供している店舗は全部で4店舗あります。6月は期間限定で、福祉保健センター1階で、普段店舗で販売しているお弁当を購入できます。皆さんぜひお立ち寄りください。

販売日時: 6月の毎週月・木曜日11:15~13:00

販売場所: 福祉保健センター1階 CAFEこるぼ

販売価格: 850円(税込) ※現金対応のみ

販売数: 1日限定10食 ※売り切れ次第終了

※予約希望の方は3日前までに健康づくり担当へお問い合わせください



スマートミール↑
認証店舗のご案内

市役所に

献血バスが来ます

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎446-6479

日時: 6月26日(金)

午後1時~4時

場所: 市役所

東側入口付近

献血へのご協力をお願いします!

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、とだ産後える事業、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。妊産婦の支援については、8ページも併せてご覧ください。

子育てアプリ「とだミィ」をご活用ください

妊娠届出書(母子健康手帳交付は要来所)、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 🔍 で検索!