



# 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

### 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。自由に入出りできます。  
**日時**: 7/22(水) 13:30~15:30  
**場所**: 福祉保健センター1階 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



### 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

**日時**: 7/27(月)、8/7(金)

① 14:15~、② 15:30~



### いきさわやか相談

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。

**日にち**: 7/13(月)、8/25(火)、9/14(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



### 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**: 7/14(火)、24(金)、31(金) 10:00~12:00

**場所**: 上戸田地域交流センター(あいビル) ※予約優先

**問い合わせ**: 229-3133(あいバル)



### がん検診・健診・成人歯科健診

変わりゆくからだ、変わらない毎日のため  
に。検診(健診)を受けましょう。  
※各案内の通知は、6月中旬に郵送しました。



各種がん検診

各種健康診査

成人歯科健診

### 熱中症を予防しよう

〈体が暑さに慣れていない時期は特に注意〉  
熱中症は梅雨明け前後の湿度が高く、蒸  
し暑い日に増加する傾向があります。暑  
い日の外出は避け、エアコンなどを積極  
的に活用し、**のどが渇く前の水分補給**  
を意識しましょう。



熱中症対策について  
詳しくはこちら

### 親子朝ごはん料理教室(講義・調理実習)

〈内容〉朝ごはんの大切さについて、親子で一緒につくって食  
べて学びましょう。夏休みの宿題にもおすすめです!

**日時**: ①8/3(月) ②8/5(水) ③8/7(金) 各回10:00~12:00

**対象・定員**: 市内在住の親子、各回10組 ①小学1・2年生  
②小学3・4年生 ③小学5・6年生

**場所**: 福祉保健センター2階 調理実習室

**申込**: 7/3(金)から電話で ※申込順

**問い合わせ**: 健康づくり担当 ☎446-6453



### 朝ごはんコンテスト「夏こそ!どんな朝ごはん食べてる?」

〈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!

優秀賞受賞者は表彰し、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**: 9/30(水)

**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



昨年度グランプリの朝ごはん



## ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン接種

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“一生に一度は感染する”と言われてい  
ます。感染しても、ほとんどの方はウイルスが自然に消えますが、一部の方はがんを発症することがあります。ワクチンで感  
染を防ぎ、がんを予防しましょう。

※接種を強制するものではありません。副反応について理解した上で接種してください

**対象** 平成22年4月2日~平成27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** シルガード9(9価) ※サーバリックス(2価)およびガーダシル(4価)は**対象外**

**接種回数** 全3回(1回目を15歳未満で接種した場合は、全2回)

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、ババママ教室、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。

### 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)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!