



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

高血圧予防教室

高血圧予防に効果的な食生活とは?

減塩の基本、食事のコツについて、管理栄養士がお話しします。

〈内容〉血圧測定、塩分チェック、講義

日時: 9/3(木) 10:00~12:00

場所: 福祉保健センター

対象・定員: 満18歳以上の市民、30人

申込: 8/3(月)~電話または申込フォームで ※費用無料



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: 8/12(水)、28(金)、31(月) 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

日時: 8/24(月)、9/14(月)

① 14:15~、② 15:30~

その他の日程はこちら



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。

日程: 8/25(火)、9/14(月)、10/6(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



がん検診・健診

早期発見・治療のためにも、定期的に受診しましょう。



各種がん検診について



各種健康診査について

骨粗しょう症検診 骨量測定と結果説明(保健指導)を行います。

日程: 9/11(金)、12(土)、12/11(金)、12(土)、R9.1/8(金)のいずれか

対象・定員: 令和9年3月31日の年齢が、40・45・50・55・60・65・70歳の女性、各日100人

申込: 要申込 ※対象者へ8月下旬頃に案内を郵送します

※検診対象者以外の方は、測定会や骨こつ教室(9・12・R9.3月開催予定)にご参加ください



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! 優秀賞受賞者を表彰し、記念品を贈呈します。

対象: 市内在住・在勤・在学者、市内飲食店・食品関係事業者

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

熱中症を予防しよう

これまでの常識が通用しないような、高温のリスクが高まっています。いま一度、命と健康を守る対策を確認しましょう。

・暑い日や暑い時間帯の外出は控える

・エアコンなどを積極的に活用する

・**のどが渇く前に水分補給**をする など

〈熱中症警戒アラートをご存知ですか?〉

気温が著しく上昇することで、熱中症による健康被害が生じる恐れのある時に発表されます。防災行政無線やニュースなどで情報を確認し、アラート発表時は不要不急の外出を控えるなど、命を守る行動を取ってください。

熱中症対策について詳しくはこちら



けんこう 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。クチコミで周囲へ健康情報を伝える方が「健幸アンバサダー」です。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: 9/18(金) ① 9:30~12:00 ※開場・受付開始/9:15

② 13:30~16:00 ※開場・受付開始/13:15

場所: 笹目コミュニティセンター(コンパル)1階 多目的ホール

対象・定員: 市内在住・在勤者、各回20人

申込: ①か②を選択の上、8/3(月)~17(月)に電話または申込フォームで ※申込順



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、妊婦歯科健診、産後ケア事業、とだ産後えーる事業、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)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 で検索!