



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

※費用無料 | 問い合わせ 健康づくり担当 ☎ 446-6453

ちょこっと運動教室



〈内容〉健康的な生活習慣について
の講義や、仕事や家事の合間に体を
ちょこっと動かす方法の実技。

日時 10/3(土) 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 9/3(木)~申込フォームまたは電
話で ※要申込

【市民大学講座】骨こつ教室



〈内容〉骨量測定、骨粗しょう症・
歯周病予防の話。骨粗しょう症予防について
詳しく学びたい方におすすめです(試食あり)。

日時 9/30(水) ①9:30~ ②10:30~

※所要時間: 各回約1時間

場所 福祉保健センター

対象 満18歳以上の市民 ※年度内1回のみ

申込 9/2(水)~電話で ※要申込

骨量測定会



かかと(素足)で測定します。

手軽に骨量測定だけしたい方におすすめ
です。

日時 ①10/11(日) 10:30~15:00

②10/24(土) 12:00~15:00

場所 ①上戸田地域交流センター(あいパル)

②文化会館

対象 満18歳以上の市民 ※申込不要

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。

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 9/10(木)、25(金)、29(火)

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。

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 9/28(月)

①14:15~、②15:30~

10/16(金)

①9:15~、②10:30~

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 9/14(月)、10/6(火)、11/11(水)

※個別対応(約1時間)

対象 満18歳以上の市民

申込 電話で ※要申込

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 9/17(木) 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

9月10日(木)~16日(水)は自殺予防週間です

【あなたにもできる自殺予防】

〈気付き〉家族や仲間の変化に気付き、声をかけてみましょう。

〈傾聴〉本人の気持ちを尊重し、耳を傾けてみましょう。

〈つなぎ〉早めに専門家に相談するよう促してみましょう。

〈見守り〉温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

相談窓口 埼玉いのちの電話 048-645-4343

365日・24時間対応



その他の相談窓口



ゲートキーパーについて

9/9(水)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。

ラグビーチーム「ヤクルトレビズ戸田」

の選手も参加します!

熱中症を予防しよう

まだまだ暑い日が続きます。油断せず、熱中症対策をしましょう。

・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

詳しくは市ホームページ
をご覧ください→



健康福祉の杜まつり(消費生活展同時開催)

問い合わせ 保健政策・感染症対策担当 ☎ 446-6479

さまざまな体験ができるブースに参加し、心や体の健康について一緒に学びませんか。

日時 10月18日(日) 10:30~15:00

場所 健康福祉の杜(福祉保健センター) ※公共交通機関でお越しください

内容 【市社会福祉事業団ブース】福祉用具の展示、模擬店など

【市社会福祉協議会ブース】福祉関係団体やボランティア団体による展示・販売ブース、ふれあい動物園など

【健康・体験ブース】骨量測定(先着順)、ALKOOマイレージ案内、健康に関するクイズラリーなど

★ミニ白バイの写真撮影コーナー(13:00~)、子ども限定シールラリー、キッチンカーの出店なども予定しています



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、妊婦歯科健診、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)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!