# 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

### 【市民大学講座】フレイル予防講座

採血不要で健康測定ができます。
フレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう！
〈内容〉フレイル予防講座、血圧・血管年齢・握力・野菜量測定(ベジチェック)ほか
※測定内容が変更となる場合があります
**日時：**12/4(金)10：00～11：30　※受付9：45～
**場所：**上戸田地域交流センター(あいパル)
**対象・定員：**満18歳以上の市民、40人
**申込：**11/4(水)から電話または申込フォームで　※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：**11/21(土)10：00～13：00
**場所：**上戸田地域交流センター(あいパル)
**対象：**満18歳以上の市民　※整理券を配布

### 骨粗しょう症検診

**日程：**12/11(金)、12(土)、R9.1/8(金)
12月の予約枠を、若干名増枠します。対象者や予約枠など詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 【市民大学講座】こころの健康講演会「事例からひもとく我が子のひきこもり～ひきこもりの理解と対応～」

**日時：**11/17(火)13：30～15：30
※受付13：15～
**場所：**文化会館3階　301会議室
**講師：**KHJ埼玉(くに)けやきの会家族会代表　田口 ゆりえさん
**対象：**誰でも(市内在住・在勤・在学者優先)
**定員：**60人
**申込：**11/15(日)までに申込フォームまたは電話で　※空きがあれば当日参加可
**オンデマンド受講：**12月頃配信予定。11/30(月)までに申込フォームで要申込。配信開始時に電子メールで視聴URLを送ります

### 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：**11/25(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

### 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：**11/12(木)、27(金)、30(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。

**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：**12/14(月)、21(月)
①14：15～、②15：30～

### 幼児食講習会

〈内容〉管理栄養士による、離乳食完了後から5歳頃までの食事についての話
**日時：**12/1(火)10：00～11：30
**場所：**福祉保健センター
**対象・定員：**1～2歳頃の子の保護者(市民)、20人　※子どもの同伴可
**申込：**11/2(月)～「とだミィ」で　※要申込
**問い合わせ：**健康づくり担当　☎446-6453

### 11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

飲酒は適量を超えると健康を害したり、事件・事故を招いたりする恐れがあります。飲酒習慣が適切か、オーディット(AUDIT)で見てみませんか？

オーディットについて　依存症について

## 高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ

問い合わせ　保健政策・感染症対策担当　☎446-6479

下記の対象者は、公費助成が受けられます。公費助成期間は、**66歳となる日の前日まで**です。

詳しくはこちら

**対　象**　**高齢者用肺炎球菌予防接種を受けたことがない、①または②に該当する市民**
①接種日時点で65歳の方
②接種日時点で60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかの機能障害で、身体障害者手帳1級の方　※身体障害者手帳を医療機関へ提示してください

**費　用**　自己負担7,900円(生涯1回のみ)　※生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は無料

**接種方法**
・医療機関に予約し**「接種券(はがき)」を持って、接種してください**
**※接種券は、65歳到達の翌月頃、対象者へ順次発送しています。紛失した場合は再発行ができますのでご連絡ください**
・生活保護受給者は「接種券」と「受給者証」を持って、医療機関で接種してください
・市民税非課税世帯の方は市発行の無料券(申込書は、市内公共施設または市ホームページから取得可)が必要ですので、事前に福祉保健センターへお申し込みください。**事前申し込みがない場合、自己負担(7,900円)がかかります**

**注意事項**　契約外医療機関で接種する場合は、事前に「依頼書」の発行が必要です。市外での接種をご検討の場合は、事前にご相談ください

## 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、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　母子モ で検索！