

休日・夜間救急診療

救急診療は、急病の患者さんに対し応急的な診療を行うものです。急病ではない患者さんは、かかりつけ医師等の診療時間内に受診するなど、救急診療の正しい利用をお願いします。

《栃木地区急患センター》

【診療場所】

栃木地区急患センター(境町) ☎(22)8699

【診療時間等】

平日…………… 19時～22時(内科／小児を含む)

休日(日曜日)… 9時～21時(内科)

9時～17時(外科)

18時～21時(小児科)

休日(祝祭日)… 9時～21時(内科/小児を含む、外科)

※当番医は変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてからお出かけください。

※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください

【11月の当番医師】

1	木	金子(金子内科医院)
2	金	石井(石井内科医院)
3	土	栗田口(栃木中央クリニック) 大家(おおやクリニック)
4	日	長(大平ファミリークリニック) 豊田(こひろメディカルクリニック)／小児:斉藤(伸)(さいとう小児科)
5	月	青木(虎)(青木医院)
6	火	山門(山門クリニック)
7	水	石川(TMC とちのき)
8	木	藤沼(仁)(大平下病院)
9	金	橋本(安)(橋本医院)
10	土	嶋崎(とちぎ診療所)
11	日	橋本(義)(橋本腎内科クリニック) 石塚(好生医院)／小児:木内(TMC とちのき)
12	月	川島(かわしまクリニック)
13	火	金田(金田医院)
14	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
15	木	金子(金子内科医院)
16	金	河口(達)(河口医院)
17	土	青木(虎)(青木医院)
18	日	金子(金子内科医院) 森川(森川内外科クリニック)／小児:桜井(桜井こどもクリニック)
19	月	横山(よこやま内科小児科クリニック)
20	火	中元(中元内科医院)
21	水	石川(TMC とちのき)
22	木	野崎(野崎医院)
23	金	竹田(竹田内科小児科クリニック) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
24	土	江口(えぐち内科クリニック)
25	日	青木(虎)(青木医院) 渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)／小児:河口(修)(河口医院)
26	月	筒井(筒井医院)
27	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
28	水	秋元(秋元クリニック)
29	木	中坪(なかつぼクリニック)
30	金	関口(弘)(関口医院)

《急患センター終了後、問合先》

◆栃木市消防本部

月～土曜日の22:00以降

☎(22)0119

日曜・祝日・年末年始の21:00以降

☎(24)9999

(音声ガイダンス)

《とちぎ救急電話相談》

急な病気やけがについて、経験豊富な看護師が相談に応じます。

【子ども】

月曜日～土曜日 18:00～翌朝8:00

日曜日・祝休日 24時間(8:00～翌朝8:00)

☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

【大人】

毎日 18:00～22:00

☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111

《とちぎ医療情報ネット》

県内の病院・診療所・歯科診療所・薬局等の情報を提供するためのシステムです。

○ホームページ

「とちぎ医療情報ネット」で検索



～11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です～

糖尿病を予防する食生活

糖尿病は体内のインスリンというホルモンの分泌が不足したり作用が低下することで、慢性的に血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと、体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなります。食生活では、次の点に注意しましょう。

栄養のバランスを考えて食べる

1日3食、主食、主菜、副菜を揃え、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

主食：ごはん・パン・麺の料理

主な栄養素：炭水化物⇒1食の目安：ごはん茶碗に軽く1杯

主菜：魚・肉・卵・大豆製品の料理

主な栄養素：たんぱく質・脂質⇒1食の目安：主菜のいずれか1皿

副菜：野菜・海藻・きのこの料理

主な栄養素：ビタミン・ミネラル・食物繊維⇒1食の目安：小鉢2杯
☆野菜料理から先によく噛んで食べると、食物繊維の働きで食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。

■健康あつぽ講座(口腔編)

「歯周病と生活習慣病との関連について」

代表的なお口の疾患である「歯周病」は30歳以上の約80%がかかっており、生活習慣病と深く関わっています。歯と口の大切さを学び、お口のケアを見直してみませんか？

◆日時 12月13日(木)13時30分～15時

◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

◆対象 市内在住の方

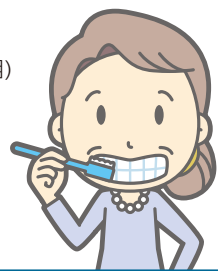
◆内容 歯科医師・歯科衛生士による講話

◆定員 50人(先着順)

◆費用 無料

◆申込 11月5日(月)から受付開始

◆問合先 健康増進課 ☎(25)3512



規則正しく食べる

欠食、ドカ食い、早食いなどの食べ方は、血糖のコントロールを悪くします。

食べ方のポイント

- ・1日3食、時間を決め、できる限り3食均等に量を食べる。
- ・満腹になるまで食べない。
- ・よく噛んでゆっくり食べる。

お菓子、甘い飲み物、お酒は控えめに！

お菓子や甘い飲み物は糖質が含まれるものが多く、血糖値を急激に上げます。また、お酒は食欲増進効果があり、食べ過ぎにつながりやすく、習慣的に飲んでいると血糖のコントロールを悪くします。

■食生活改善推進員による「生涯骨太フッキング教室」

カルシウムたっぷり料理作りに挑戦し、自分や家族の健康づくりに役立ててみませんか。

◆日時 12月7日(金)10時～13時30分(受付時間9時40分～)

◆場所 岩舟健康福祉センター(遊楽々館)

◆対象 市内在住の方

◆内容 講話、調理実習、試食

◆持ち物 エプロン・頭をおおうもの(三角巾、バンダナ等)・米1合・筆記用具

◆定員 20人(先着順)

◆費用 350円

◆申込 10月29日(月)より受付

◆問合先 健康増進課 ☎(25)3512



乳幼児健診等のご案内

乳 幼 児 健 診			
※個別通知で案内した時間にお越しください。			
内 容			
月	日	曜日	地域（会場）
4か月児健診			
11月	8	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	12	月	栃木（栃木保健福祉センター）
	20	火	栃木（栃木保健福祉センター）
	21	水	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	28	水	西方（西方保健センター）
9か月児健診			
11月	21	水	栃木（栃木保健福祉センター）
	28	水	西方（西方保健センター）
	29	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1歳6か月児健診			
11月	13	火	西方（西方保健センター）
	15	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	16	金	栃木（栃木保健福祉センター）
	22	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
3歳児健診			
11月	6	火	栃木（栃木保健福祉センター）
	14	水	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	30	金	栃木（栃木保健福祉センター）
2歳児歯科健診			
11月	7	水	栃木（栃木保健福祉センター）
	16	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	27	火	西方（西方保健センター）

両 親 教 室		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
内 容	会 場／日 程	
	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
育児体験・妊娠中の栄養	11月26日(月)	12月18日(火)
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	1月28日(月)	1月23日(水)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	2月5日(火)	12月15日(土)

子育て相談(乳幼児)(受付:10:00～11:00)		
※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)		
内 容	日 程	
	日 程	会 場
保健師による育児相談・交流 保育士によるふれあい遊び	11月8日(木)	栃木保健福祉センター
	11月12日(月)	都賀保健センター
	11月19日(月)	岩舟遊楽々館
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	★11月20日(火)	大平ゆうゆうプラザ
	★11月29日(木)	藤岡保健福祉センター

母乳相談(1歳未満児)(受付:9:45～10:00)		
内 容	日 程	
	日 程	会 場
助産師による母乳相談	11月8日(木)	栃木保健福祉センター

離乳食・むし歯予防教室(対象:生後10～11か月ごろ)		
※定員30人の申込み制です。 開催日1か月前から申し込みを受け付けます。		
内 容	日 程	
	日 程	会 場
栄養士による離乳食のお話、 歯科衛生士によるむし歯予防 のお話、個別相談	11月20日(火)	大平ゆうゆうプラザ

成人健診等のご案内

集団検診日程 ～1年に1回集団検診を受けましょう～															
月		日	曜日		会 場		対象	月		日	曜日		会 場		対象
11		1	木	吹上公民館 ※2			男女			4	火	栃木保健福祉センター			男女
		5	月	栃木保健福祉センター			男女			5	水	栃木保健福祉センター			女
		7	水	大平ゆうゆうプラザ			男女			5	水	栃木保健福祉センター 午後 ※1			女
		9	金	栃木保健福祉センター			男女			6	木	藤岡保健福祉センター			男女
		13	火	藤岡保健福祉センター			女			7	金	栃木保健福祉センター			男女
		14	水	藤岡保健福祉センター			男女			8	土	岩舟遊楽々館			男女
		16	金	寺尾公民館 ※2			男女			10	月	栃木保健福祉センター			女
		18	日	栃木保健福祉センター			女			11	火	栃木保健福祉センター			男女
		19	月	栃木保健福祉センター			男女			13	木	大平ゆうゆうプラザ			女
		20	火	皆川公民館 ※2			男女			14	金	大平ゆうゆうプラザ			男女
		22	木	岩舟遊楽々館			女			18	火	栃木保健福祉センター			女
		26	月	都賀保健センター			男女	受付時間 8:00～10:30 ※1 12/5(水) 午後の日程は、大腸がん・子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症の検診に限り実施します。(受付時間13:30～14:30) ※2 11/1(木)、11/16(金)、11/20(火) は受付時間が8:30～10:30となります。							
		27	火	大平ゆうゆうプラザ			男女								
		28	水	栃木保健福祉センター			女								
	29	木	栃木保健福祉センター			男女									

こころの健康相談				
保健師、カウンセラーが相談に応じます。 ※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会 場	相談時間
11	15	木	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	30	金	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

健康相談・栄養相談・禁煙相談		
健康づくりや生活習慣の見直し、禁煙などについて保健師や栄養士が相談をお受けします。 ※予約制ですので、事前に問合先までご連絡ください。		

《問合先》 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所 市民生活課窓口