

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

【12月の当番医師】

1	土	箕輪(箕輪内科)
2	日	腰塚(康)(腰塚医院) 三浦(三浦整形外科)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
3	月	青木(虎)(青木医院)
4	火	川田(かわたくクリニック)
5	水	石川(TMC とちのき)
6	木	金子(金子内科医院)
7	金	山田(合戦場クリニック)
8	土	嶋崎(とちぎ診療所)
9	日	大門(康)(大門内科医院) 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
10	月	盛川(サンライズクリニック)
11	火	大森(うづまクリニック)
12	水	高田(高田クリニック)
13	木	石川(TMC とちのき)
14	金	小林(こばやしクリニック)
15	土	青木(虎)(青木医院)
16	日	金子(金子内科医院) 林(のぞみ整形外科)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
17	月	長(大平ファミリークリニック)
18	火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
19	水	石川(TMC とちのき)
20	木	金子(金子内科医院)
21	金	大門(康)(大門内科医院)
22	土	玉野(たまのクリニック)
23	日	青木(虎)(青木医院) 鈴木(紀)(すずきクリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
24	月	大森(うづまクリニック) 嶋崎(とちぎ診療所)
25	火	島田(均)(しまだクリニック)
26	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
27	木	石川(TMC とちのき)
28	金	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
29	土	熊倉(熊倉医院)
30	日	高田(高田クリニック) 盛川(サンライズクリニック)/小児:木内(TMC とちのき)
31	月	江口(えぐち内科クリニック) 町田(メディカル・パパス)

《急患センター終了後、問合せ先》

◆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



インフルエンザを予防しましょう!



インフルエンザは、通常のかぜと比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化するケースもあるので注意が必要です。感染を拡大させないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」ための予防策を実践しましょう。

1. 流行前のワクチン接種

ワクチンには、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効といわれています。

2. 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴による飛沫感染です。咳やくしゃみを他人に向けて発しないこと、マスクを着用することを心がけましょう。

3. 手洗いの徹底

帰宅時や食事の前など、こまめに手洗いをしましょう。手指のアルコール消毒も効果的です。

かかってしまったら...

早めに医療機関を受診しましょう。十分な睡眠と水分補給を心がけ、休養をとりましょう。周りの方へうつさないようにマスクを着用し、外出は控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。

4. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内は加湿器などを使って湿度50～60%に保つことも効果的です。

5. 十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

6. 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、人混みの時間帯を避けましょう。

健康あっぷ講座 (親子運動編)

子育てや家事を頑張っているママは、運動する機会が少なくなりがち。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、ママもエクササイズをして、運動不足を解消しましょう!

- ◆日時 12月27日(木)10時～11時30分(受付:9時45分～)
- ◆場所 大平健康福祉センターゆうゆうプラザ(大平町西野田)
- ◆内容 運動についての講話、運動、保護者の交流
- ◆対象 首が座った頃から1歳未満のお子さんとママ ※きょうだいの参加可能
- ◆定員 20組(先着順)
- ◆費用 無料
- ◆申込 問合せ先へ
- ◆問合せ先 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		地域(会場)	
月	日	曜日	
4か月児健診			
12月	13	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	19	水	西方(西方保健センター)
	20	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診			
	6	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	11	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
12月	12	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	19	水	西方(西方保健センター)
	21	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診			
12月	3	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	6	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	17	月	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診			
	4	火	西方(西方保健センター)
12月	5	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	19	水	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
12月	12	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	20	木	栃木(栃木保健福祉センター)

両親教室		
※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。		
内容	会場/日程	
育児体験・妊娠中の栄養	3月18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	会場
保健師による育児相談・交流	12月7日(金)	大平ゆうゆうプラザ
保育士によるふれあい遊び	12月10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。	12月13日(木)	西方保健センター
	★12月14日(金)	栃木保健福祉センター
母乳相談(1歳未満児) (受付:9:45～10:00)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	12月21日(金)	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	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	12月14日(金)	栃木保健福祉センターのお話、個別相談

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	
12	4	火	栃木保健福祉センター	男女	1	16	水	栃木保健福祉センター	女	
	5	水	栃木保健福祉センター	女		17	木	岩舟遊楽々館	男女	
	5	水	栃木保健福祉センター ※	女		20	日	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		21	月	栃木保健福祉センター	男女	
	7	金	栃木保健福祉センター	男女		22	火	藤岡保健福祉センター	男女	
	8	土	岩舟遊楽々館	男女		27	日	栃木保健福祉センター	女	
	10	月	栃木保健福祉センター	女		29	火	大平ゆうゆうプラザ	女	
	11	火	栃木保健福祉センター	男女		30	水	都賀保健センター	男女	
	13	木	大平ゆうゆうプラザ	女						
	14	金	大平ゆうゆうプラザ	男女						
18	火	栃木保健福祉センター	女							
受付時間 8:00～10:30 ※12/5は午後には大腸がん・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)										

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。事前に問合せ先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
12	18	火	大平ゆうゆうプラザ	①13:30～ ②14:30～ 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。事前に問合せ先までご連絡ください。

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