

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

【2月の当番医師】

1	金	野崎(野崎医院)
2	土	箕輪(箕輪内科)
3	日	中野(誠)(中野病院) 田村(田村医院)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
4	月	青木(虎)(青木医院)
5	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
6	水	石川(TMC とちのき)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	小林(こばやしクリニック)
9	土	嶋崎(とちぎ診療所)
10	日	長(大平ファミリークリニック) 河口(達)(河口医院)/小児:木内(TMC とちのき)
11	月	横山(よこやま内科小児科クリニック) 野崎(野崎医院)
12	火	中坪(なかつぼクリニック)
13	水	高田(高田クリニック)
14	木	石川(TMC とちのき)
15	金	関口(弘)(関口医院)
16	土	青木(虎)(青木医院)
17	日	金子(金子内科医院) 恵川(与倉ペインクリニック)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	川田(かわたくクリニック)
19	火	盛川(サンライズクリニック)
20	水	石川(TMC とちのき)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	山田(合戦場クリニック)
23	土	玉野(たまのクリニック)
24	日	青木(虎)(青木医院) 腰塚(学)(ちづかクリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
25	月	大森(うづまクリニック)
26	火	長(大平ファミリークリニック)
27	水	秋元(秋元クリニック)
28	木	石川(TMC とちのき)

《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



気になる! 認知症



「最近もの忘れが増えた」「急に怒りっぽくなった」「これって年のせい?」など気になることはありませんか?ためらわずに、早めにご相談ください。

認知症と老化によるもの忘れの違いは?



老化によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
出来事の一部が思い出せない	出来事の全体を忘れる
ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
忘れてしまった自覚がある	忘れたという自覚がとぼしい
日常生活に支障がない	日常生活に支障がある

認知症に早く気づこう!

認知症は「早期発見・早期治療・早期対応」が大切です。現在、認知症を治すことは難しいとされていますが、進行を遅らせたり、原因の病気によっては改善が期待できる場合もあります。

- ① 進行を遅らせることができる
アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができます。
- ② 行動・心理症状(BPSD)を抑えることができる
妄想、不眠、暴言などの行動、不安や焦燥、うつ、興奮などの心理症状を抑える薬もあります。
- ③ 予防のための支援につながる
適切な介護サービス等のサポートは、安心につながります。
- ④ 認知症と向き合うことができる
症状が軽い段階で認識できることは、本人や家族のサポートにつながりやすくなります。

認知症に関する相談窓口

- 医療機関 認知症が疑われる場合や、心配な場合にはかかりつけ医に相談してみましょう。
 - 地域包括支援センター 高齢者の方に必要な援助や支援をする地域の総合相談窓口です。認知症地域支援推進員が配置されています。お近くの地域包括支援センターへご相談ください。
 - 認知症初期集中支援チーム 認知症の方が適切な医療・介護等が受けられるよう、複数の専門職が関わり認知症の初期段階から対応します。認知症専門員(とちぎオレンジ相談員)が配置されています。
- 認知症初期集中支援チーム(栃木中央地域包括支援センター内) ☎(21)2171

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」

30歳以上の約80%がかかっている「歯周病」は、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 2月27日(水)13時30分～15時
- ◆場所 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)
- ◆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(申込先着順) ◆費用 無料
- ◆申込 1月31日(木)より問合先へ
- ◆問合先 健康増進課 ☎(25)3512



健康あつぽ講座(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。お子さんと楽しく遊びながら、ママもエクササイズで運動不足を解消しましょう!

- ◆日時 2月5日(火)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)
- ◆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
- ◆定員 20組(先着順)
- ◆費用 無料
- ◆申込期間 1月4日(金)より問合先へ
- ◆問合先 健康増進課 ☎(25)3512



お子さんの予防接種はお済みですか?

次の予防接種は、接種期限が3月31日までとなっています。未接種の場合、早めに接種しましょう。予診票を紛失した場合は問合先へ。
「麻しん風しん混合2期」:年長児(小学校就学前の1年間)対象
「二種混合(ジフテリア・破傷風)」小学6年生対象

◆問合先 健康増進課 ☎(25)3511



高齢者用肺炎球菌予防接種はお済みですか?

過去に接種歴がなく、今年度末までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方が接種を受ける場合、国の経過措置により、5,700円の助成が受けられます。接種期間は3月31日です。希望される方は早めに問合先へ。 ※詳細は広報とちぎ5月号13頁の健康情報コーナーをご覧ください。

◆問合先 健康増進課 ☎(25)3511

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
4か月児健診	7	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	15	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	21	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	27	水	西方(西方保健センター)
9か月児健診	18	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	20	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	26	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	27	水	西方(西方保健センター)
1歳6か月児健診	6	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	7	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	14	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	28	木	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診	5	火	西方(西方保健センター)
	8	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	21	木	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診	6	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	22	金	栃木(栃木保健福祉センター)

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		
育児体験・妊娠中の栄養	3月18日(月)	大平ゆうゆうプラザ	
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)	2月28日(木)	
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	2月18日(月)	岩舟遊楽々館	
保育士によるふれあい遊び	★2月19日(火)	西方保健センター	
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	2月22日(金)	大平ゆうゆうプラザ	
	★2月25日(月)	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	2月27日(水)	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のお話、個別相談	2月25日(月)	栃木保健福祉センター	

成人健診等のご案内

集団検診日程										
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象	
1	16	水	栃木保健福祉センター	女	2	4	月	岩舟遊楽々館	男女	
	17	木	岩舟遊楽々館	男女		9	土	大平ゆうゆうプラザ	男女	
	20	日	栃木保健福祉センター	男女		14	木	栃木保健福祉センター	男女	
	21	月	栃木保健福祉センター	男女		17	日	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		19	火	栃木保健福祉センター	男女	
	27	日	栃木保健福祉センター	女						
	29	火	大平ゆうゆうプラザ	女						
30	水	都賀保健センター	男女							

【受付時間】8:00～10:30

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。事前に問合先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
2	15	金	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	28	木	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。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