

### 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

#### 【1月の当番医師】

1	火	山田(合戦場クリニック) 青木(虎)(青木医院)
2	水	永谷(大島医院) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
3	木	福地(蔵の街診療所) 嶋崎(とちぎ診療所)
4	金	鈴木(紀)(すずきクリニック)
5	土	栗田口(栃木中央クリニック)
6	日	島田(均)(しまだクリニック) 宮田(あじさい内科クリニック)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
7	月	青木(虎)(青木医院)
8	火	山門(山門クリニック)
9	水	中元(中元内科医院)
10	木	石川(TMCとちのき)
11	金	橋本(安)(橋本医院)
12	土	嶋崎(とちぎ診療所)
13	日	石井(石井内科医院) 青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)/小児:木内(TMCとちのき)
14	月	筒井(筒井医院) 川島(かわしまクリニック)
15	火	永谷(大島医院)
16	水	石川(TMCとちのき)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	宮田(あじさい内科クリニック)
19	土	青木(虎)(青木医院)
20	日	金子(金子内科医院) 大山(大山整形外科)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
21	月	横山(よこやま内科小児科クリニック)
22	火	金田(金田医院)
23	水	河口(達)(河口医院)
24	木	石川(TMCとちのき)
25	金	石井(石井内科医院)
26	土	川島(かわしまクリニック)
27	日	青木(虎)(青木医院) 山門(山門クリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
28	月	筒井(筒井医院)
29	火	藤沼(仁)(大平下病院)
30	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
31	木	中村(洋)(都賀中央医院)

#### 《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

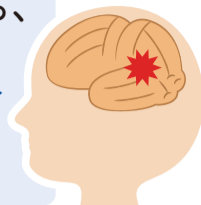
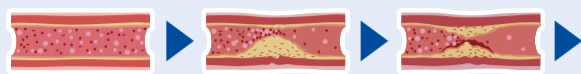


## 死亡や寝たきりなどの大きな原因 脳卒中を予防しましょう



### 特徴

- ・脳卒中は脳の血管に起こる重大な病気で、栃木県の年間死亡者のうち、**10人に1人は脳卒中**が原因です
- ・**寝たきりになる最大の原因**です
- ・年間発症者のうち、**4分の1が再発**です



### 脳卒中の基礎疾患の予防・治療

- ・脳卒中は、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」「不整脈(心房細動)」などの基礎疾患を持っている方が、多く発症しています。
- ・規則正しい生活習慣、定期的な健診受診により、基礎疾患の予防に努めましょう。

**1**

塩分を控えた食事を心がけよう

**2**

あと10分多く歩こう

**3**

血圧を毎日測定し、変化に気を付けましょう

### 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		
<b>4か月児健診</b>				
1月	10	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
	24	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	29	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
	30	水	西方(西方保健センター)	
<b>9か月児健診</b>				
1月	8	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
	17	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	30	水	西方(西方保健センター)	
<b>1歳6か月児健診</b>				
1月	8	火	西方(西方保健センター)	
	10	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	24	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
<b>3歳児健診</b>				
1月	9	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
	11	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	23	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
	31	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
<b>2歳児歯科健診</b>				
1月	16	水	西方(西方保健センター)	
	18	金	栃木(栃木保健福祉センター)	
	25	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	

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	3月18日(月)	—
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)
<b>子育て相談(乳幼児) (受付: 10:00～11:00)</b>		
※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	★1月18日(金)	大平ゆうゆうプラザ
保育士によるふれあい遊び	★1月21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。	1月25日(金)	栃木保健福祉センター
	★1月28日(月)	都賀保健センター
	1月29日(火)	藤岡保健福祉センター
<b>母乳相談(1歳未満児) (受付: 9:45～10:00)</b>		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	1月25日(金)	栃木保健福祉センター
<b>離乳食・むし歯予防教室(対象: 生後10～11か月ごろ)</b>		
※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	1月18日(金)	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	
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
1	16	水	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	25	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。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