

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

【3月の当番医師】

1	金	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
2	土	江口(えぐち内科クリニック)
3	日	関口(弘)(関口医院) 齊藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
4	月	青木(虎)(青木医院)
5	火	大門(康)(大門内科医院)
6	水	石川(TMCとちのき)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	島田(均)(しまだクリニック)
9	土	嶋崎(とちぎ診療所)
10	日	持田(持田医院) 新崎(大平東診療所)/小児:木内(TMCとちのき)
11	月	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
12	火	熊倉(熊倉医院)
13	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
14	木	石川(TMCとちのき)
15	金	永谷(大島医院)
16	土	青木(虎)(青木医院)
17	日	金子(金子内科医院) 岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	鈴木(紀)(すずきクリニック)
19	火	栗田口(栃木中央クリニック)
20	水	石川(TMCとちのき)
21	木	大門(康)(大門内科医院) 嶋崎(とちぎ診療所)
22	金	石井(石井内科医院)
23	土	山門(山門クリニック)
24	日	青木(虎)(青木医院) 江口(えぐち内科クリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
25	月	宮田(あじさい内科クリニック)
26	火	中元(中元内科医院)
27	水	金田(金田医院)
28	木	石川(TMCとちのき)
29	金	藤沼(仁)(大平下病院)
30	土	箕輪(箕輪内科)
31	日	高田(高田クリニック) 藤沼(彰)(藤沼医院)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)

《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の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



～3月は自殺対策強化月間～ こころのサインに気づくために



ストレスが重なったり、悩みが続くと誰でも『こころの病気』にかかる可能性があります。こころの病気は自殺と関係が深いことが分かっています。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことがいのちを守ることに繋がります。

身近な人に、こんな様子はありますか？

- 眠れない
- 食欲がない
- 体調不良が続く
- 集中力の低下
- 表情が暗く、ぼんやりしている
- 意欲や興味の低下
- 飲酒量が増加
- 周囲との交流を避ける
- 遅刻、欠勤しがち



自殺予防のための4つの行動

身近な人のいのちを守るための4つの行動があります。

気づき

いつもと違う様子、
気になる様子に気づいたら声をかける。

傾聴

本人の気持ちや言葉を否定せず、そのまま受け止める。

つなぎ

悩みの解決に向け、相談窓口などにつながるようにサポートする。

見守り

これまで通りに話しかけたり、心身の負担に配慮するなど、じっくりと見守る。

こころの悩みに困ったときの相談窓口▶

健康増進課 ☎(25)3512

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 3月13日(水) 10時～11時30分(受付:9時45分～)
- ◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
- ◆内容 運動についての講話、エクササイズ など
- ◆対象 首が座った頃から1歳未満のお子さんとそのママ(定員20組)
※きょうだいの参加可能
- ◆定員 20組(申込先着順)
- ◆費用 無料
- ◆申込 2月1日(金)より問合先へ
- ◆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		地域(会場)		
月	日	曜日		
4か月児健診				
3月	7	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
	14	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	18	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
	20	水	西方(西方保健センター)	
9か月児健診				
3月	6	水	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)	
	19	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	20	水	西方(西方保健センター)	
1歳6か月児健診				
3月	5	火	西方(西方保健センター)	
	7	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	12	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
3歳児健診				
3月	4	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
	8	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	13	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
2歳児歯科健診				
3月	12	火	西方(西方保健センター)	
	14	木	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)	

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	—	—
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	3月9日(土)	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 保育士によるふれあい遊び ★は栄養士による栄養相談も実施しています。	3月1日(金)	都賀保健センター
	3月4日(月)	岩舟遊楽々館
	3月11日(月)	栃木保健福祉センター
	★3月13日(水)	大平ゆうゆうプラザ
★3月18日(月)	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	会場
助産師による母乳相談	3月11日(月)	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	3月13日(水)	大平ゆうゆうプラザ

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
3	15	金	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	22	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