

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。

7月の当番医師

1月	川田(かわたクリニック)
2月	高田(高田クリニック)
3月	石川(TMC とちのき)
4月	金子(金子内科医院)
5月	山田(合戦場クリニック)
6月	江口(えぐち内科クリニック)
7月	大門(康)(大門内科医院)
8月	青木(虎)(青木医院)
9月	盛川(サンライズクリニック)
10月	秋元(秋元クリニック)
11月	石川(TMC とちのき)
12月	小林(こばやしクリニック)
13月	大森(うづまクリニック)
14日	石井(石井内科医院)
15月	箕輪(箕輪内科)
16月	嶋崎(とちぎ診療所)
17月	長(大平ファミリークリニック)
18月	石川(TMC とちのき)
19月	金子(金子内科医院)
20月	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
21日	青木(虎)(青木医院)
22月	大門(康)(大門内科医院)
23月	島田(均)(しまだクリニック)
24月	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
25月	石川(TMC とちのき)
26月	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
27月	嶋崎(とちぎ診療所)
28日	青木(虎)(青木医院)
29月	金子(金子内科医院)/小児:河口(修)(河口医院)
30月	熊倉(熊倉医院)
31月	永谷(大島医院)
31月	鈴木(紀)(すずきクリニック)

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時以降 ☎(22)0119
日曜・祝日・年末年始の21時以降 ☎(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時~翌朝8時
日曜日・祝休日 24時間(8時~翌朝8時)
☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 # 8000

大人
月曜日~金曜日 18時~22時
土曜日・日曜日・祝休日 16時~22時
☎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



今年も熱中症にご注意を!



熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。昨年度5月~9月の間に栃木市では156人が熱中症で搬送されています。また、搬送者の多くが高齢者です。

屋外だけでなく室内でも発症し、症状によっては死亡することもあります。特に、急に暑くなった時や久しぶりに暑い環境で活動したときは熱中症で倒れる人が多くなってきます。熱中症についての正しい知識を身につけ、予防しましょう。



熱中症の症状

- 軽症: めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り(痛い)、気分が悪い
- 中等症: 頭がががする(頭痛)、吐き気がする・吐く、体がだるい(倦怠感)
- 重症: 返事がおかしい、まっすぐ歩けない、意識がない、けいれん、からだか熱い

予防法

暑さを避ける

無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。屋外での活動を控えたり、こまめな休息をとりましょう。



水分補給

起床時、毎食後、外出時、運動前、入浴前、就寝時など。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう



栄養補給

バランスよく食べる、朝食をしっかり食べる。食欲がない時は、体を冷やす夏野菜を取り入れるなど食材やレシピを工夫しましょう。



あつたかとちぎ ラジオ体操講習会

誰もが知っているラジオ体操。運動を始めるきっかけづくりとして、改めてラジオ体操の正しい動きや効果的な実施方法を学びませんか?

- 日時 7月2日(火)14時~15時30分(受付13時45分~14時)
- 場所 栃木保健福祉センター大会議室(今泉町2丁目)
- 対象 市内在住で、運動制限のない方
- 内容 ラジオ体操1級指導士によるラジオ体操第1・2の指導、実践
- 定員 40人(申込先着順)
- 持ち物 タオル、飲み物
- 申込 6月24日(月)8時30分から。下記問い合わせ先へ電話またはメールにて、件名に「ラジオ体操申込」、本文に【氏名、年齢、連絡先】を記入して送信。
- 問 健康増進課 ☎(25)3512 kenkou04@city.tochigi.lg.jp



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月	10	水
		25	木
		30	火
9か月児健診	7月	11	木
		24	水
		29	月
1歳6か月児健診	7月	1	月
		4	木
		17	水
3歳児健診	7月	3	水
		16	火
2歳児歯科健診	7月	2	火
		5	金

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	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	8月8日(木)	9月13日(金)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	8月23日(金)	7月18日(木)
7月19日(金)	9月7日(土)	
子育て相談(乳幼児)(受付:10時~10時45分)		
※希望者どなたでもご利用できます(申し込み不要)		
内容	会場/日程	
身体計測 育児・栄養・お口の相談 ふれあい遊び、交流	7月26日(金)	大平ゆうゆうプラザ
母乳相談(1歳未満児)		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
助産師による母乳相談	7月9日(火)	大平ゆうゆうプラザ

成人健診等のご案内

6・7月の集団検診日程 ~受付時間 7時30分~10時30分~												
6月			7月			8月			9月			
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日
1	月		都賀保健センター	男女	4	日		栃木保健福祉センター	男	7	水	
5	金		栃木保健福祉センター ※a	男女	6	火		岩舟遊楽々館	女	10	水	
6	土		栃木保健福祉センター	女	7	水		都賀保健センター	女	16	火	
10	水		大平ゆうゆうプラザ	女	8	木		大平ゆうゆうプラザ	女	17	水	
16	火		藤岡保健福祉センター	男女	9	金		大平ゆうゆうプラザ	男女	21	日	
17	水		西方総合文化体育館	男女	19	月		栃木保健福祉センター	女	23	火	
18	木		栃木保健福祉センター	男女	20	火		栃木保健福祉センター	男女	25	木	
21	日		岩舟遊楽々館	男女	22	木		藤岡公民館 ※b	男女	27	土	
23	火		栃木保健福祉センター	女	24	土		西方保健センター	男女	28	日	
25	木		長寿園	男女	30	金		栃木保健福祉センター	女	31	水	
27	土		栃木保健福祉センター	男女								
28	日		大平ゆうゆうプラザ	男女								
31	水		静和地区公民館	男女								

※a 7/5は午後にも胃がんを除いた全ての検診を実施(受付13時30分~14時30分) ※b 8/22の受付時間は8時30分~10時30分

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
7	12	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	31	水	大平ゆうゆうプラザ	③15時30分~

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受けます。
※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