

### 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からお出かけください。 ※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

### 8月の当番医師

1	木	金子(金子内科医院)
2	金	栗田口(栃木中央クリニック)
3	土	黒木(くろき内科クリニック)
4	日	川島(かわしまクリニック) 熊倉(熊倉医院)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
5	月	青木(虎)(青木医院)
6	火	山門(山門クリニック)
7	水	石川(TMC とちのき)
8	木	中村(洋)(都賀中央医院)
9	金	石井(石井内科医院)
10	土	箕輪(箕輪内科)
11	日	田村(田村医院) 藤沼(彰)(藤沼医院)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
12	月	栗田口(栃木中央クリニック) 恵川(恵川いたみと漢方のクリニック)
13	火	橋本(安)(橋本医院)
14	水	金田(金田医院)
15	木	金子(金子内科医院)
16	金	中元(中元内科医院)
17	土	青木(虎)(青木医院)
18	日	金子(金子内科医院) 大山(大山整形外科)小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
19	月	川島(かわしまクリニック)
20	火	藤沼(仁)(大平下病院)
21	水	石川(TMC とちのき)
22	木	河口(達)(河口医院)
23	金	横山(よこやま内科小児科クリニック)
24	土	嶋崎(とちぎ診療所)
25	日	青木(虎)(青木医院) 江田(江田クリニック)小児:河口(修)(河口医院)
26	月	筒井(筒井医院)
27	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
28	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
29	木	石川(TMC とちのき)
30	金	野崎(野崎医院)
31	土	玉野(たまのクリニック)

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



## 乳幼児の水分補給

夏真っ盛り! 普段よりたくさん汗をかく時期です。大人の体は約6割が水分ですが、乳幼児はその割合が多く、なんと、7~8割近くが水分でできています。そのため、尿や汗として失われる量も多く、こまめな水分補給が必要になります。



### いつ

汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

- ・朝起きた時と寝る前
- ・お風呂に入る前と後
- ・遊びに出かける前と後

### なにを

日常の水分補給は、煮出した麦茶や水など、甘くないものをおすすめです。

### どれくらい

一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度の量を少しずつ、口に含ませるようにしましょう。

**注意** イオン飲料やジュースは糖分が多く含まれています。水分補給としてとり過ぎてしまうと、肥満・むし歯・夏バテの原因になります。

### 楽しく脳と体をきたえる「脳活教室」

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生き生きと暮らすために、脳と体の機能を向上させませんか? もの忘れが気になりだしたら「早め」の取り組みが大切。楽しく脳の健康度を高めていきましょう。

日付・場所 (各会場とも全12回)

都賀保健センター 8月27日(火)、9月9日(月)、30日(月)、10月8日(火)、28日(月)、11月12日(火)、26日(火)、12月2日(月)、16日(月)、1月14日(火)、28日(火)、2月3日(月)

岩舟健康福祉センター(遊楽々館) 8月26日(月)、9月9日(月)、30日(月)、10月7日(月)、21日(月)、11月11日(月)、25日(月)、12月9日(月)、23日(月)、1月6日(月)、20日(月)、2月10日(月)

時間 10時~11時30分(受付9時45分~)

対象 65歳以上で運動制限がなく、介護保険の認定を受けていない方。原則として12回とも参加できる方。

内容 ファイブコグ検査(脳の健康度チェック)、楽しい脳トレ、運動、お話し

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴、メガネ(必要な方)

定員 20人(先着順) 費用 無料

申込 8月16日(金)までに下記の問合先へ

問合先 都賀会場 都賀地域包括支援センター ☎(28)0772

岩舟会場 岩舟地域包括支援センター ☎(55)7782



### お子さんの予防接種はお済みですか?

下記の予防接種の対象者は、令和元年度中に無料で接種することができます。対象の方には、4月上旬に予診票を送付しました。まだ受けていないお子さんは、早めに接種しましょう!

#### 該当する予防接種

- ①麻しん(はしか) 風しん混合2期
- ②二種混合(ジフテリア・破傷風)

対象 ①年長児のお子さん(小学校就学前の1年間)

②小学校6年生(勸奨)

受け方 母子健康手帳と記入した予診票をお持ちの上、協力医療機関で接種。

※市外で受ける場合は事前に問合先へ

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			
8月	21	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	29	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診			
	7	水	栃木(栃木保健福祉センター)
8月	22	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	30	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診			
8月	1	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	8	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	23	金	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診			
	2	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
8月	5	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	26	月	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
8月	20	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	29	木	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	
	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	8月 8日(木)	9月 13日(金)
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	8月 23日(金)	10月 29日(火)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	10月 26日(土)	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	8月 9日(金)	栃木保健福祉センター

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。		
内容	日	会場
助産師による母乳相談	8月 5日(月)	栃木保健福祉センター

### 成人健診等のご案内

8・9月の集団検診日程 ~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
	4	日	栃木保健福祉センター	男		1	日	都賀保健センター	男女
	6	火	岩舟遊楽々館	女		2	月	栃木保健福祉センター	男女
	7	水	都賀保健センター	女		6	金	大平ゆうゆうプラザ	女
	8	木	大平ゆうゆうプラザ	女		8	日	岩舟遊楽々館	男女
	9	金	大平ゆうゆうプラザ	男女		12	木	栃木保健福祉センター	女
	19	月	栃木保健福祉センター	女		14	土	藤岡保健福祉センター	男女
8	20	火	栃木保健福祉センター	男女		18	水	西方総合文化体育館	女
	22	木	藤岡公民館 ※	男女		19	木	栃木保健福祉センター	男女
	24	土	西方保健センター	男女		20	金	栃木保健福祉センター	女
	30	金	栃木保健福祉センター	女		22	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
						25	水	岩舟遊楽々館	男女
						27	金	都賀保健センター	男女
						28	土	栃木保健福祉センター	男女
						30	月	栃木保健福祉センター	女

受付時間 7時30分~10時30分 ※8/22は受付時間が8時30分~10時30分となります

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
8	9	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	27	火	大平ゆうゆうプラザ	③15時30分~

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