

### 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)  
休日(日曜日) 内科:9時~21時  
外科:9時~17時  
小児科:18時~21時

休日(祝祭日) 内科:9時~21時  
※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。  
※乳幼児の方が受診を希望する場合は、事前に問い合わせ下さい。  
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

#### 9月の当番医師

1日	野崎(野崎医院)
2日	大森(うづまクリニック)/小児:齋藤(伸)(さいとう小児科)
3日	青木(虎)(青木医院)
4日	中坪(なかつぼクリニック)
5日	石川(TMCとちのき)
6日	金子(金子内科医院)
7日	山田(合戦場クリニック)
8日	江口(えぐち内科クリニック)
9日	新崎(大平東診療所)
10日	齋藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児:木内(TMCとちのき)
11日	川田(かわたクリニック)
12日	高田(高田クリニック)
13日	秋元(秋元クリニック)
14日	石川(TMCとちのき)
15日	小林(こばやしクリニック)
16日	青木(虎)(青木医院)
17日	金子(金子内科医院)
18日	盛川(サンライズクリニック)/小児:櫻井(櫻井こどもクリニック)
19日	竹田(竹田内科小児科クリニック)
20日	持田(持田医院)
21日	関口(弘)(関口医院)
22日	石川(TMCとちのき)
23日	金子(金子内科医院)
24日	大森(うづまクリニック)
25日	長(大平ファミリークリニック)
26日	青木(虎)(青木医院)
27日	天下井(あまがい内科医院)/小児:河口(修)(河口医院)
28日	筒井(筒井医院)
29日	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
30日	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
1日	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
2日	石川(TMCとちのき)
3日	大門(康)(大門内科医院)
4日	嶋崎(とちぎ診療所)
5日	横山(よこやま内科小児科クリニック)
6日	大家(おおくりクリニック)/小児:齋藤(伸)(さいとう小児科)
7日	盛川(サンライズクリニック)

急患センター終了後、問合せ先

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



## ストレスのことを知ろう

~9月10日~16日は自殺予防週間~



人は多くのストレスを抱えると、「こころの病気」を招いてしまうことがあります。本人が苦しんでいても周囲からは分かりにくいので、一人ひとりが「ストレスサイン」を理解し、気になる不調が続いたら早めに医師の診断を受けるようにすることが大切です。



### ストレスサインとは?

身体:肩こり、目の疲れ、疲労、肌荒れ、脱毛、頭痛、腰痛、不眠 など  
心:不安、落ち込み、イライラ、怒り、集中力低下、涙もろく涙が出る など  
行動:生活の乱れ、過食、散財、過度の飲酒・喫煙、遅刻・欠勤 など

#### 良い睡眠

安眠できる環境をつくり、就寝直前の飲酒や飲食は避けましょう。

#### バランスの取れた食事

食べ過ぎず、栄養バランスよく食べましょう。

#### 適度な運動習慣

「またやりたい」と思える程度の頻度、強度で行ないましょう。

### ストレスをためないコツ

自分の好きなこと・没頭できるもの  
読書や音楽、映画鑑賞、おしゃべりするなど自分が心底楽しめるものを見つけましょう。

心身ともにリラックスできること  
お風呂でぬるめのお湯にゆっくりとつかったり、ゆっくり腹式呼吸をしてみましょう。

こころの悩みに困ったときの相談窓口 健康増進課 ☎(25)3512

### 食生活改善推進員による「生涯骨太クッキング教室」



サバ缶を使用したカルシウムたっぷり料理作りに挑戦!自分や家族の健康づくりに役立てましょう!

日時 10月10日(木)10時~13時30分(受付9時40分~)

場所 栃木保健福祉センター(今泉町)

対象 市内在住の方 定員 25名(申込先着順) 費用 1人400円

持ち物 エプロン、頭をおおうもの(三角巾・バンダナ等)、米0.5合、筆記用具

内容 講話、調理実習(サバ缶のスペイン風オムレツほか)、試食

申込 9月2日(月)より、問合せ先へ。 問合せ先 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	月	日	曜日
4か月児健診			
	6	金	栃木(栃木保健福祉センター)
9月	18	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	26	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診			
	17	火	栃木(栃木保健福祉センター)
9月	25	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診			
	3	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9月	11	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	19	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診			
	4	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9月	9	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	27	金	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
	12	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9月	13	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	26	木	栃木(栃木保健福祉センター)

両親教室		
※事前に問合せ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
育児体験・妊娠中の栄養	11月1日(金)	9月13日(金)
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	11月14日(木)	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	9月20日(金)	大平ゆうゆうプラザ

母乳相談(1歳未満児)		
※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。		
内容	会場/日程	
助産師による母乳相談	9月10日(火) 栃木保健福祉センター	

### 成人健診等のご案内

9・10月の集団検診日程 ~1年に1回集団検診を受けましょう~												
9月			10月			9月			10月			
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日
	1	日	都賀保健センター	男女		1	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		1	日
	2	月	栃木保健福祉センター	男女		3	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		2	月
	6	金	大平ゆうゆうプラザ	女		8	火	栃木保健福祉センター	男女		6	金
	8	日	岩舟遊楽々館	男女		10	木	長寿園	男女		8	日
	12	木	栃木保健福祉センター	女		12	土	都賀保健センター	男女		12	土
	14	土	藤岡保健福祉センター	男女		15	火	岩舟遊楽々館	男女		15	火
9	18	水	西方総合文化体育館	女	10	18	金	大平ゆうゆうプラザ	女		18	金
	19	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	女		21	月
	20	金	栃木保健福祉センター	女		27	日	栃木保健福祉センター	男女		27	日
	22	日	大平ゆうゆうプラザ	男女		28	月	藤岡保健福祉センター	男女		28	月
	25	水	岩舟遊楽々館	男女		29	火	西方総合文化体育館	男女		29	火
	27	金	都賀保健センター	男女		30	水	栃木保健福祉センター	女		30	水
	28	土	栃木保健福祉センター	男女		31	木	吹上公民館 ※	男女		31	木
	30	月	栃木保健福祉センター	女								

#### 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。事前に問合せ先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
9	13	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	27	金	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。事前に問合せ先までご連絡ください。

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512  
各総合支所 市民生活課窓口