

### 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。

#### 10月の当番医師

1	火	島田(均)(しまだクリニック)
2	水	石川(TMC とちのき)
3	木	金子(金子内科医院)
4	金	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
5	土	熊倉(熊倉医院)
6	日	金子(金子内科医院) 岡田(岡田波フ科耳鼻咽喉科クリニック)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
7	月	青木(虎)(青木医院)
8	火	栗田口(栃木中央クリニック)
9	水	河口(達)(河口医院)
10	木	石川(TMC とちのき)
11	金	永谷(大島医院)
12	土	嶋崎(とちぎ診療所)
13	日	関口(弘)(関口医院) 森川(森川内外科クリニック)/小児:木内(TMC とちのき)
14	月	箕輪(箕輪内科) 島田(均)(しまだクリニック)
15	火	鈴木(紀)(すずきクリニック)
16	水	石川(TMC とちのき)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	黒木(くろき内科クリニック)
19	土	青木(虎)(青木医院)
20	日	河口(達)(河口医院) 中野(誠)(中野病院)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
21	月	山門(山門クリニック)
22	火	栗田口(栃木中央クリニック) 嶋崎(とちぎ診療所)
23	水	金田(金田医院)
24	木	石川(TMC とちのき)
25	金	藤沼(仁)(大平下病院)
26	土	箕輪(箕輪内科)
27	日	青木(虎)(青木医院) 小林(こばやしクリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
28	月	川島(かわしまクリニック)
29	火	橋本(安)(橋本医院)
30	水	中元(中元内科医院)
31	木	中村(洋)(都賀中央医院)

#### 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



いきいき元気! あったか とちぎ

## 栃木市健康増進計画~中間評価~



市では、平成26年度に栃木市健康増進計画(10か年計画)を策定し、基本目標『健康寿命の延伸』を達成するために、市民の健康に関連の深い生活習慣から6つの重点領域(①栄養・食生活②身体活動・運動③喫煙④こころの健康⑤歯と口の健康⑥健康診査・検診)について推進しています。中間年にあたる平成30年度に各種統計データや生活習慣等アンケート調査などにより目標達成状況を把握し、計画の進捗状況や課題を明らかにしました。

基本目標『健康寿命の延伸』の結果について、栃木市民の健康寿命★の変化(下グラフ)を見てみましょう。

★『健康寿命』とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。



健康寿命: 栃木県保健福祉部 市町健康寿命(平成28年(2016))について

健康寿命は、男女ともに平成22年(当初値)から伸びています。これは、市民一人ひとりが食生活や運動など、望ましい生活習慣を身につけ、健康づくりに取り組んだ結果です。今後も生涯を通じた健康づくりに取り組ましましょう。

### 10月から高齢者・小児インフルエンザ予防接種の助成が始まります

#### 高齢者インフルエンザ(定期接種B類)

対象 ①接種時に65歳以上の方で、市内に住所を有する方  
②接種時に60歳以上65歳未満で、市内に住所を有し、心臓、腎臓または呼吸器の機能に、自己の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方  
※②の方は、事前に問合先へご連絡ください。

助成額 3,500円  
(接種費用から助成額を除いた額が自己負担)

助成回数 期間内1回

#### 小児インフルエンザ(任意接種)

対象 生後6か月以上小学校就学前のお子さんで、市内に住

所のある方(※今年度から「生後6か月以上」に拡大しました)

助成額 2,500円  
(接種費用から助成額を除いた額が自己負担)

助成回数 期間内2回

#### 共通事項

期間 10月1日(火)~令和2年2月29日(土)

場所 市内協力医療機関

申込 要予約。医療機関へ直接予約のうえ、受診してください。

※市外で接種する場合は、事前に問合先へご連絡ください。

※対象者のうち生活保護世帯に属する方は、接種後の申請により、自己負担額分の助成を受けることができます(上限あり)

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	地域(会場)
<b>4か月児健診</b>				
	10	16	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>9か月児健診</b>				
	10	2	水	栃木(栃木保健福祉センター)
		17	木	栃木(栃木保健福祉センター)
		30	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
<b>1歳6か月児健診</b>				
	10	3	木	栃木(栃木保健福祉センター)
		10	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
		15	火	栃木(栃木保健福祉センター)
<b>3歳児健診</b>				
	10	1	火	栃木(栃木保健福祉センター)
		9	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
<b>2歳児歯科健診</b>				
	10	11	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
		25	金	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	11月1日(金)	12月17日(火)
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)	12月14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	10月7日(月) 栃木保健福祉センター	
育児・栄養・お口の相談	10月28日(月) 岩舟遊楽々館	
ふれあい遊び、交流		
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	10月4日(金)	栃木保健福祉センター

### 成人健診等のご案内

10・11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
				男女		6	水	藤岡保健福祉センター	女
				男女		8	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
				男女		12	火	栃木保健福祉センター	男女
				男女		13	水	栃木保健福祉センター	男女
				男女		15	金	寺尾公民館 ※	男女
				男女		17	日	栃木保健福祉センター	女
				女	11	19	火	皆川公民館 ※	男女
				女		20	水	栃木保健福祉センター	男女
				男女		21	木	岩舟遊楽々館	女
				男女		22	金	藤岡保健福祉センター	男女
				男女		26	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
				女		27	水	都賀保健センター	男女
				男女		28	木	栃木保健福祉センター	女

受付時間【10月】7時30分~10時30分 【11月】8時~10時30分 ※10/31、11/15、11/19は受付時間が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
10	18	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	24	木	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