

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。

11 月の当番医師

1	金	横山(よこやま内科小児科クリニック)
2	土	玉野(たまのクリニック)
3	日	永谷(大島医院) 橋本(義)(橋本腎内科クリニック)/小児：斉藤(伸)(さいとう小児科)
4	月	江口(えぐち内科クリニック) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
5	火	筒井(筒井医院)
6	水	石川(TMC とちのき)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	野崎(野崎医院)
9	土	嶋崎(とちぎ診療所)
10	日	金子(金子内科医院) 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)/小児：木内(TMC とちのき)
11	月	青木(虎)(青木医院)
12	火	高田(高田クリニック)
13	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
14	木	石川(TMC とちのき)
15	金	腰塚(学)(ちづかクリニック)
16	土	江口(えぐち内科クリニック)
17	日	鈴木(紀)(すずきクリニック) 大山(大山整形外科)/小児：桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	中坪(なかつぼクリニック)
19	火	関口(弘)(関口医院)
20	水	石川(TMC とちのき)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	小林(こばやしクリニック)
23	土	石井(石井内科医院) 嶋崎(とちぎ診療所)
24	日	青木(虎)(青木医院) 中元(中元内科医院)/小児：河口(修)(河口医院)
25	月	盛川(サンライズクリニック)
26	火	川田(かわたクリニック)
27	水	秋元(秋元クリニック)
28	木	石川(TMC とちのき)
29	金	山田(合戦場クリニック)
30	土	青木(虎)(青木医院)

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

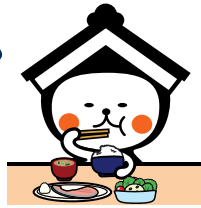
土曜日・日曜日・祝休日 16 時～22 時

☎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



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～

栄養・食生活編



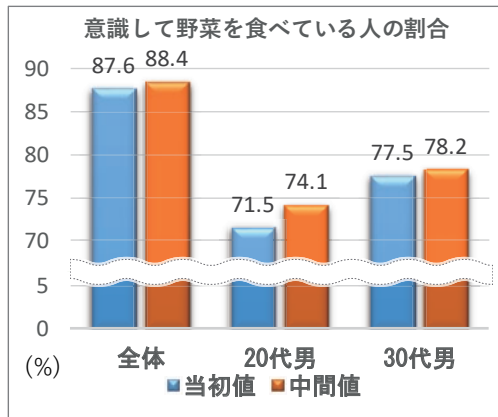
健康の基本は健全な食生活から。栃木市では、市民の皆さんの健康づくりを推進するため、「栃木市健康増進計画」の中で、生活習慣に関連のある「栄養・食生活」を重点領域の一つとして、取り組みを進めています。

～重点領域目標～

栄養・食生活に高い関心を持ち、地域の食材を活用したバランスのとれた食事を実践します

中間評価での目標項目の達成状況

意識して野菜を食べている人の割合は、全体では 87.6%→88.4%と増加しています(右表)。しかし、性別年代別に見ると、20～30 歳代男性は低い状況で、若い世代への取り組みが必要です。



(平成 30 年度生活習慣等アンケート調査結果より)

今後の主な取り組み(抜粋)

- ★3 歳児健診時に野菜メニューの試食提供や野菜摂取・薄味の必要性について、親世代への啓発を行っていきます。
- ★食生活改善推進員の皆さんが考案した野菜を使った簡単おかずレシピを、東武百貨店栃木市役所店、道の駅にしかた、道の駅みかもに設置したり、フェイスブック、ツイッター等で野菜の摂取や減塩の方法を普及啓発していきます。

風しんの無料抗体検査を受けましょう！(昭和 37 年 4 月 2 日生～昭和 54 年 4 月 1 日生の男性対象)

広報とちぎ 5 月号でもお知らせしたとおり、下記の対象の方は令和 4 年 3 月までの期間限定で、風しんの抗体検査や予防接種が無料で受けられます。ご自身の感染予防と全国的な風しんの流行拡大防止のため、積極的に受診しましょう。

受診の流れ ①昭和 47 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性

5 月下旬に、お送りした抗体検査のクーポン券をお持ちのうえ、全国の医療機関・市や事業者が行う健康診断にて抗体検査を受けてください。

②昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 47 年 4 月 1 日生まれの男性

クーポン券を個別にお送りしますので、問合先へご連絡ください。なお、来年度以降にクーポン券の一括発送を予定しています。



問合先 健康増進課 ☎(25) 3 5 1 1

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			
月	日	曜日	地域(会場)
4 か月児健診			
11	8	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	19	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	28	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9 か月児健診			
11	18	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	29	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1 歳 6 か月児健診			
11	1	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	7	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	11	月	栃木(栃木保健福祉センター)
3 歳児健診			
11	5	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	6	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	15	金	栃木(栃木保健福祉センター)
2 歳児歯科健診			
11	13	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	19	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	27	水	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)	1 月 2 4 日(金)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	1 月 17 日(金)	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 育児・栄養・お口の相談 ふれあい遊び、交流	11 月 21 日(木)	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	11 月 7 日(木)	栃木保健福祉センター

成人健診等のご案内

11・12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		
11	6	水	藤岡保健福祉センター	女	12	3	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		
	8	金	大平ゆうゆうプラザ	男女		4	水	栃木保健福祉センター *この日は午後にも胃がんを除いた全ての 検診を実施します (受付時間 13時30分～14時30分)	男女		
	12	火	栃木保健福祉センター	男女							
	13	水	栃木保健福祉センター	男女							
	15	金	寺尾公民館 ※	男女							
	17	日	栃木保健福祉センター	女		5	木	藤岡保健福祉センター	男女		
	19	火	皆川公民館※	男女		6	金	栃木保健福祉センター	女		
	20	水	栃木保健福祉センター	男女		7	土	岩舟遊楽々館	男女		
	21	木	岩舟遊楽々館	女		9	月	栃木保健福祉センター	女		
	22	金	藤岡保健福祉センター	男女		10	火	都賀保健センター	男女		
	26	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		12	木	大平ゆうゆうプラザ	女		
	27	水	都賀保健センター	男女		13	金	栃木保健福祉センター	男女		
	28	木	栃木保健福祉センター	女		17	火	栃木保健福祉センター	女		
受付時間 8時～10時30分 11／15、11／19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
11	13	水	栃木保健福祉センター	① 13 時 30 分～ ② 14 時 30 分～
	15	金	大平ゆうゆうプラザ	③ 15 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