

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・土曜日 19時～22時(内科)
日曜日 内科:9時～21時
外科:9時～17時
小児科:18時～21時

祝日 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。

12月の当番医師

1日	福地(蔵の街診療)
2月	青木(虎)(青木医院)
3火	大森(うづまクリニック)
4水	石川(TMCとちのき)
5木	金子(金子内科医院)
6金	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
7土	嶋崎(とちぎ診療所)
8日	長(大平ファミリークリニック) 山田(合戦場クリニック)/小児:木内(TMCとちのき)
9月	大門(康)(大門内科医院)
10火	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
11水	中元(中元内科医院)
12木	石川(TMCとちのき)
13金	熊倉(熊倉医院)
14土	青木(虎)(青木医院)
15日	金子(金子内科医院) 島田(均)(しまだクリニック)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
16月	永谷(大島医院)
17火	鈴木(紀)(すずきクリニック)
18水	石川(TMCとちのき)
19木	金子(金子内科医院)
20金	長(大平ファミリークリニック)
21土	栗田口(栃木中央クリニック)
22日	青木(虎)(青木医院) 腰塚(学)(ちづかクリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
23月	黒木(くろき内科クリニック)
24火	橋本(安)(橋本医院)
25水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
26木	中村(洋)(都賀中央医院)
27金	島田(均)(しまだクリニック)
28土	山門(山門クリニック)
29日	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院) 豊田(こひらメディカルクリニック)/小児:斎藤(伸)(さいとう小児科)
30月	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック) 林(のぞみ整形外科)
31火	腰塚(康)(腰塚医院) 持田(持田医院)

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



インフルエンザに注意しましょう!

寒さが厳しい季節となりました。これからの季節に注意したいのがインフルエンザです。インフルエンザは急性脳炎や肺炎を伴うなど、重症化して死に至ることもありますので、早めの予防対策が大切です。



1 手洗いをしましょう

手洗いは手指に付着したウイルスを除去する有効な方法で、感染症予防の基本です。特に人混みから帰ってきたときは忘れずに行いましょう。アルコール消毒も効果的です。

2 適度な湿度・温度を保ちましょう

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

3 人混みを避けましょう

ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。やむを得ず外出する場合には、人混みの時間帯を避けることが賢明です。



「かかったかな?」と思ったら・・・

38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさがあり、加えて咳やのどの痛み、鼻水などがある場合は、インフルエンザの疑いが強いので早めに医療機関を受診しましょう。

4 栄養・休養を十分取りましょう

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくい体になります。十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5 マスクを着用しましょう

完全に防ぐことはできませんが、不織布製のマスクを着用するとある程度、飛沫感染等を防ぐことができます。また、自分の咳やくしゃみによる他人への感染を防ぎます。

6 予防接種を受けましょう

小児や高齢者は重症化しやすいため、接種が推奨されています。なお、ワクチン接種による効果が出るまでに、2週間程度かかるため、流行前に接種しましょう。

健康あつ講座(口腔編)「歯周病と生活習慣病との関連について」

お口の代表的な疾患である「歯周病」は、脳卒中や糖尿病などの生活習慣病と深い関連があると言われています。この機会に歯と口の大切さについて学び、お口のケアを見直してみませんか?

日時 12月10日(火) 13時30分～15時
場所 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ) 大・小会議室
内容 歯科医師・歯科衛生士による講話 対象 市内在住の方
定員 35人(申込先着順) 費用 無料
申込 電話またはメールにて問合先へ。メールの場合、希望者全員のお名前・住所・生年月日・年齢・電話番号を記載して送信してください。

問合先 健康増進課 ☎(25)3512
kenkou04@city.tochigi.lg.jp

12月1日は世界エイズデー

栃木県 県南健康福祉センターが、特例検査を行います。無料・匿名で検査が受けられます。

日時 12月2日(月) 17時～19時 ※予約不要
場所 県南健康福祉センター(栃木県庁小山庁舎2階・小山市犬塚)

内容 HIV等性感染症検査及び性感染症に係る相談(希望により梅毒、性器クラミジア、淋病の同時受検が可能です)

※感染の可能性があつてから12週間以上経過している必要があります。
※検査結果により再度来所が必要になる場合があります。

問合先 県南健康福祉センター ☎0285-22-1219

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				
12	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)	
9か月児健診				
	12	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
12	18	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
	20	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
1歳6か月児健診				
12	2	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
	5	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
3歳児健診				
	3	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
12	6	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	16	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
2歳児歯科健診				
12	4	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	10	火	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	2月21日(金)	12月17日(火)	
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	3月5日(木)	1月24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	12月24日(火)	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。			
助産師による母乳相談	12月5日(木)	栃木保健福祉センター	

成人健診等のご案内

12・1月の集団検診日程 ～1年に1回検診を受けましょう～													
12月			会場			対象	1月			会場			対象
	3	火	大平ゆうゆうプラザ			男女	1	15	水	岩舟遊楽々館			男女
	4	水	栃木保健福祉センター ※			男女		16	木	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	日	栃木保健福祉センター			男女
	6	金	栃木保健福祉センター			女		20	月	藤岡保健福祉センター			男女
12	7	土	岩舟遊楽々館			男女		21	火	栃木保健福祉センター			男女
	9	月	栃木保健福祉センター			女		25	土	栃木保健福祉センター			女
	10	火	都賀保健センター			男女		28	火	大平ゆうゆうプラザ			女
	12	木	大平ゆうゆうプラザ			女		29	水	栃木保健福祉センター			男女
	13	金	栃木保健福祉センター			男女		31	金	都賀保健センター			男女
	17	火	栃木保健福祉センター			女							

受付時間 8時～10時30分 ※12/4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)

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
12	13	金	栃木保健福祉センター	①13時30分～ ②14時30分～
	18	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