

### 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。

#### 1月の当番医師

1	水	大門(康)(大門内科医院) 鈴木(紀)(すずきクリニック)
2	木	河口(達)(河口医院) 藤沼(彰)(藤沼医院)
3	金	金子(金子内科医院) 長(大平ファミリークリニック)
4	土	箕輪(箕輪内科)
5	日	黒木(くろき内科クリニック) 川島(かわしまクリニック)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
6	月	青木(虎)(青木医院)
7	火	石川(TMCとちのき)
8	水	金田(金田医院)
9	木	石川(TMCとちのき)
10	金	横山(よこやま内科小児科クリニック)
11	土	江口(えぐち内科クリニック)
12	日	野崎(野崎医院) 関口(弘)(関口医院)/小児:木内(TMCとちのき)
13	月	竹田(竹田内科小児科クリニック) 嶋崎(とちぎ診療所)
14	火	筒井(筒井医院)
15	水	石川(TMCとちのき)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	河口(達)(河口医院)
18	土	青木(虎)(青木医院)
19	日	金子(金子内科医院) 齊藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
20	月	川島(かわしまクリニック)
21	火	高田(高田クリニック)
22	水	秋元(秋元クリニック)
23	木	石川(TMCとちのき)
24	金	野崎(野崎医院)
25	土	嶋崎(とちぎ診療所)
26	日	青木(虎)(青木医院) 中村(洋)(都賀中央医院)/小児:河口(修)(河口医院)
27	月	中坪(なかつぼクリニック)
28	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
29	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
30	木	川田(かわたくクリニック)
31	金	関口(弘)(関口医院)

急患センター終了後、問合せ

#### 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

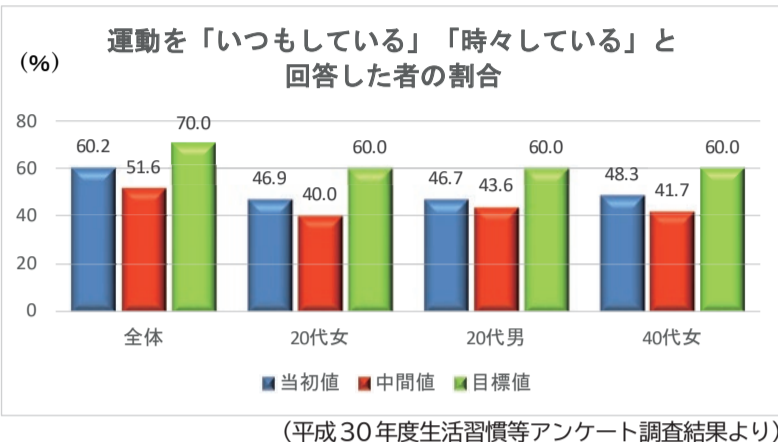
~中間評価~ 身体活動・運動編



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「身体活動・運動」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~

身体活動・運動の重要性を理解し、身体を動かすことを実践します



#### 中間評価での目標項目の達成状況

運動習慣について、「いつもしている」「時々している」割合は全体で60.2%→51.6%に減少しています。

特に20~40歳代の運動習慣が減少しており、働き盛り世代への取り組みが必要です。



#### 今後の主な取り組み

- ★誰でも取り組める運動として、ラジオ体操を推進していきます。(CDの貸し出し、講習会の実施等)
- ★栃木市内の事業所と連携し、働き盛り世代向けの運動教室等の実施や情報提供を行います。

### ■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、問合せへご連絡ください。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。

問合せ 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>				
1月	14	火		栃木(栃木保健福祉センター)
	27	月		栃木(栃木保健福祉センター)
	30	木		大平(大平ゆうゆうプラザ)
<b>9か月児健診</b>				
1月	15	水		栃木(栃木保健福祉センター)
	31	金		大平(大平ゆうゆうプラザ)
<b>1歳6か月児健診</b>				
1月	8	水		栃木(栃木保健福祉センター)
	9	木		大平(大平ゆうゆうプラザ)
	24	金		栃木(栃木保健福祉センター)
<b>3歳児健診</b>				
1月	7	火		栃木(栃木保健福祉センター)
	10	金		大平(大平ゆうゆうプラザ)
	23	木		大平(大平ゆうゆうプラザ)
	29	水		大平(大平ゆうゆうプラザ)
<b>2歳児歯科健診</b>				
1月	9	木		栃木(栃木保健福祉センター)
	29	水		大平(大平ゆうゆうプラザ)

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	
育児体験・妊娠中の栄養	栃木保健福祉センター 大平ゆうゆうプラザ	
	2月21日(金)	
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)	2月14日(金)

#### 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	1月16日(木)	大平ゆうゆうプラザ

#### 母乳相談(1歳未満児)

※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。

助産師による母乳相談	1月23日(木)	栃木保健福祉センター
------------	----------	------------

### 成人健診等のご案内

1・2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
1	15	水	岩舟遊楽々館	男女
	16	木	栃木保健福祉センター	女
	19	日	栃木保健福祉センター	男女
	20	月	藤岡保健福祉センター	男女
	21	火	栃木保健福祉センター	男女
	25	土	栃木保健福祉センター	女
	28	火	大平ゆうゆうプラザ	女
	29	水	栃木保健福祉センター	男女
	31	金	都賀保健センター	男女
	2	2	日	栃木保健福祉センター
3		月	栃木保健福祉センター	男女
6		木	岩舟遊楽々館	男女
8		土	大平ゆうゆうプラザ	男女

受付時間 8時~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。事前に問合せ先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
1	17	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	29	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。事前に問合せ先までご連絡ください。

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