

### 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。

### 2月の当番医師

1	土	玉野(たまのクリニック)
2	日	中野(誠)(中野病院) 山門(山門クリニック)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
3	月	青木(虎)(青木医院)
4	火	盛川(サンライズクリニック)
5	水	石川(TMC とちのき)
6	木	金子(金子内科医院)
7	金	山田(合戦場クリニック)
8	土	嶋崎(とちぎ診療所)
9	日	新崎(大平東診療所) 岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)/小児:木内(TMC とちのき)
10	月	熊倉(熊倉医院)
11	火	筒井(筒井医院) 森川(森川内外科クリニック)
12	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
13	木	石川(TMC とちのき)
14	金	小林(こばやしクリニック)
15	土	青木(虎)(青木医院)
16	日	金子(金子内科医院) 持田(持田医院)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
17	月	大門(康)(大門内科医院)
18	火	大森(うづまクリニック)
19	水	石川(TMC とちのき)
20	木	金子(金子内科医院)
21	金	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
22	土	長(大平ファミリークリニック)
23	日	青木(虎)(青木医院) 熊倉(熊倉医院)/小児:河口(修)(河口医院)
24	月	横山(よこやま内科小児科クリニック) 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)
25	火	島田(均)(しまだクリニック)
26	水	永谷(大島医院)
27	木	中村(洋)(都賀中央医院)
28	金	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
29	土	鈴木(紀)(すずきクリニック)

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



いきいき元気! あつぽとちぎ

## 栃木市健康増進計画

~中間評価~ 歯と口の健康編



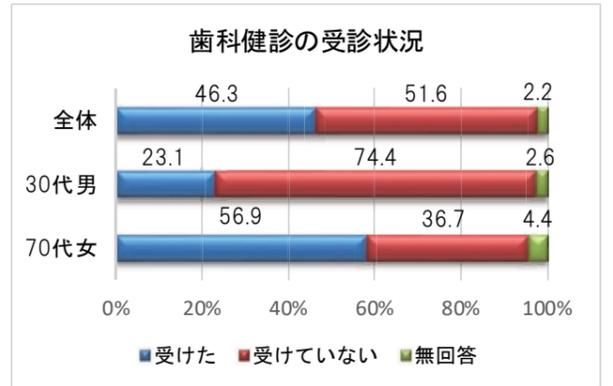
今年度、この「ヘルスあつぽメモ」でたびたびご紹介している「栃木市健康増進計画」の中間評価。今回は、重点領域の一つである「歯と口の健康」の達成状況や取り組みについてお知らせします。

### ~重点領域目標~

歯周疾患が健康に及ぼす影響について理解し、  
歯科健診を受けて歯と口の健康管理に努めます。

### 中間評価での目標項目の達成状況

「歯科健診の受診状況」(右の表)は、70歳代女性の受診率が最も高く、56.9%でした。一方で、30歳代男性の受診率が23.1%と低く、年齢や性別で差があるため、今後も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)

- ★むし歯予防や歯周病について普及啓発を継続します。併せて歯周病検診についても周知します。
- ★歯科医師や歯科衛生士による歯周病予防や誤嚥性肺炎等の講話とブラッシング指導等の実技を実施します。

### メタボ予防運動教室

簡単な運動でメタボ予防・解消に取り組みましょう!

対象 令和元年度に特定健診を受診した40~74歳の国民健康保険の方

### 会場と期日

栃木保健福祉センター 2月13日(木)、3月12日(木)

大平ゆうゆうプラザ 2月4日(火)、3月10日(火)

時間 10時~11時30分(受付:9時30分~)

持ち物 フェイスタオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

問合せ 健康増進課 ☎(25)3512

### 高齢者用肺炎球菌予防接種は3月末まで!

過去に肺炎球菌予防接種の接種歴がなく、今年度末までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の誕生日を迎える方は、国の経過措置により、5,700円の助成が受けられます。



接種期間は3月31日までです。希望する方は早めに問合先へお電話ください。

※詳細は広報とちぎ4月号9頁をご覧ください。

問合せ 健康増進課 ☎(25)3511

### 2019年度栃木市健康マイレージポイントカードの応募は2月29日(土)まで!

市の健康講座やボランティア活動などの参加でポイントがたまる「栃木市健康マイレージ」。ポイントカードの応募締め切りは2月29日(土)までです。応募した方には抽選で「1000円のクオカード」または「1000円のふれあいバス回数券」をプレゼント。奮ってご応募ください!

事業やポイントカードの詳細は、5月下旬にお送りした「けんしんパスポート」をご覧ください。

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
4か月児健診			
2	13	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	27	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診			
2	12	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	25	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	28	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診			
2	5	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	6	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	21	金	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診			
2	4	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	7	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	17	月	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
2	5	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	6	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	20	木	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	
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	
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	2月21日(金)	
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	3月5日(木)	
	3月14日(土)	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	2月3日(月) 岩舟遊楽々館	
育児・栄養・お口の相談	2月10日(月) 栃木保健福祉センター	
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	2月7日(金)	栃木保健福祉センター

### 成人健診等のご案内

2月の集団検診日程 ~1年に1回検診を受けましょう~				
月	日	曜日	会場	対象
2	2	日	栃木保健福祉センター	男女
	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  
今年度の集団検診は、2/8(土)が最終日です  
来年度は、6月中旬から開始の予定です

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
2	14	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	20	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。

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