

### 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。

#### 6月の当番医師

1	月	青木(虎)(青木医院)
2	火	石川(TMC とちのき)
3	水	筒井(筒井医院)
4	木	金子(金子内科医院)
5	金	横山(よこやま内科小児科クリニック)
6	土	玉野(たまのクリニック)
7	日	永谷(大島医院) 青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)/小児:齋藤(伸)(さいとう小児科)
8	月	野崎(野崎医院)
9	火	高田(高田クリニック)
10	水	石川(TMC とちのき)
11	木	中坪(なかつぼクリニック)
12	金	関口(弘)(関口医院)
13	土	青木(虎)(青木医院)
14	日	江口(えぐち内科クリニック) 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)
15	月	腰塚(学)(ちづかクリニック)
16	火	石川(TMC とちのき)
17	水	秋元(秋元クリニック)
18	木	金子(金子内科医院)
19	金	山田(合戦場クリニック)
20	土	嶋崎(とちぎ診療所)
21	日	金子(金子内科医院) 恵川(恵川いたみと漢方のクリニック)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
22	月	川田(かわたクリニック)
23	火	盛川(サンライズクリニック)
24	水	石川(TMC とちのき)
25	木	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
26	金	小林(こばやしクリニック)
27	土	江口(えぐち内科クリニック)
28	日	青木(虎)(青木医院) 山門(山門クリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
29	月	大森(うづまクリニック)
30	火	長(大平ファミリークリニック)

#### 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



## 子どもの歯を守ろう

むし歯になってから治療するのではなく、むし歯にならないための予防を大切にする予防歯科という考え方が広まっています。毎日の歯みがきと規則正しい食生活、そしてフッ化物を利用してむし歯を上手に予防しましょう。



#### 歯磨きで歯垢除去

細菌の塊「歯垢(プラーク)」を毎日の歯みがきでしっかり除去することが大切です。小学校低学年まではおとなの方が仕上げ磨きをしてあげましょう。

#### 規則正しい食生活

##### ダラダラ食べはやめましょう

頻繁な間食、ダラダラ食べをすると、だ液による「再石灰化(修復)」が追いつかず、むし歯の危険が高まります。

##### 寝る前の飲食は控える

寝ている間はだ液の分泌が少なく、細菌が増えやすい状態です。食べたなら磨く習慣が大切です。

#### フッ化物の効果的な利用

生えたての乳歯や永久歯は、歯の質が弱く、むし歯になりやすいため、年に数回、フッ化物を塗布することでむし歯予防の効果があります。

塗布の際は、歯科医院にご相談ください。

#### フッ化物の役割

- ・歯の質を強くする
- ・むし歯の原因菌の働きを弱め、酸を作りにくくする
- ・歯の再石灰化(修復)を促す



### ■特定健康診査・後期高齢者医療健康診査のご案内

自分自身の健康を守るため年1回は必ず健診を受けましょう。お手元に届いた「けんしんパスポート」の中に、特定健康診査(国民健康保険加入者)・健康診査(後期高齢者医療制度加入者)の受診券が綴じられています。

#### 特定健康診査(40歳以上75歳未満の国民健康保険加入者対象)

生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を発見するための検査です。該当者および予備群となる方を早期に発見し、対象の方に生活習慣改善のための指導(特定保健指導)を行います。

#### 後期高齢者医療健康診査(後期高齢者医療制度加入者対象)

後期高齢者の健康の保持・増進のために生活習慣病や予備群を早期に発見し、早期治療や予防につなげることを目的としています。

※申し込み方法など、詳細は「けんしんガイドブック」をご覧ください。受診の際は受診券が必要になりますので、有効期限を確認のうえ、大切に保管してください。受付の際には、必ず受診券と被保険者証を掲示してください。

※集団健診または個別健診のいずれかを年に1回受診できます。市の補助を使った人間ドック(一般ドック・脳ドック・宿泊ドック)との併用はできません。複数受診されますと、費用を返還していただきますのでご注意ください。

※受診期間は、令和3年2月28日までです。新型コロナウイルス感染防止のため、緊急事態宣言が出ている間は、受診することができませんのでご注意ください。

問 健診に関すること 健康増進課 ☎(25)3511

受診券に関すること 保険医療課 特定健康診査: ☎(21)2131 後期高齢者医療健康診査: ☎(21)2137

### 乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合先 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、健診や教室等に中止や変更となる場合は、市ホームページや、個別の連絡にてお知らせします。

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	6	10	水
	6	22	月
	6	25	木
9か月児健診	6	11	木
	6	19	金
	6	26	金
1歳6か月児健診	6	1	月
	6	4	木
	6	16	火
3歳児健診	6	2	火
	6	3	水
	6	15	月
	6	18	木
2歳児歯科健診	6	8	月
	6	10	水
	6	17	水

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	9月9日(水)	6月17日(水)
妊娠中の過ごし方と口腔ケア		6月5日(金)	7月10日(金)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂		7月17日(金)	6月11日(木)
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	6月30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	6月3日(水)	栃木保健福祉センター	
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。			
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
6	17	水	栃木保健福祉センター
	30	火	大平ゆうゆうプラザ
相談時間			
① 13時30分~ ② 14時30分~ ③ 15時30分~			

#### 6・7月の集団検診日程 ~集団検診のご予約は5月26日(火)からです~

月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
					6	1	水	都賀保健センター	男女
					6	3	金	栃木保健福祉センター	男女
					6	4	土	栃木保健福祉センター	女
					6	8	水	大平ゆうゆうプラザ	女
					6	10	金	栃木保健福祉センター	男女
					6	13	月	岩舟遊楽々館	男女
					6	16	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
					6	17	金	藤岡保健福祉センター	男女
					6	18	土	北部ゆったりな	男女
					6	21	火	栃木保健福祉センター	女
					6	25	土	栃木保健福祉センター	男女
					6	26	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
					6	29	水	静和地区公民館	男女
					6	31	金	栃木保健福祉センター	男女

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月の集団検診を中止します。7月以降の実施については検討中です。決まり次第、広報とちぎ、または栃木市公式ホームページなどでお知らせをします。予約後に日程が中止となった場合は、個別にご連絡をします。ご理解とご協力をお願いします。

受付時間 7時30分~10時30分 ※7/3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)

### とちぎメディカルセンター 市民公開講座

#### ■メディカルセンターとちのき「コレステロールを下げるための、食事のポイント」

日時 6月17日(水)11時~11時30分  
場所 とちぎメディカルセンターとちのき(大町)1階会議室  
対象 どなたでも 定員 100人 費用 無料 申込 不要  
問合先 とちぎメディカルセンターとちのき ☎(22)7722

#### ■メディカルセンターしもつが「フレイルとは?フレイルにならないために」

日時 6月24日(水)11時~11時30分  
場所 とちぎメディカルセンターしもつが(大平町川連)2階講堂  
対象 どなたでも 定員 100人 費用 無料 申込 不要  
問合先 とちぎメディカルセンターしもつが ☎(22)2551