

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。

7月の当番医師

1	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	大門(康)(大門内科医院)
4	土	青木(虎)(青木医院)
5	日	福地(蔵の街診療所) 町田(メディカル・パパス)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
6	月	島田(均)(しまだクリニック)
7	火	石川(TMC とちのき)
8	水	熊倉(熊倉医院)
9	木	金子(金子内科医院)
10	金	青木(謙)(おおき耳鼻咽喉科医院)
11	土	嶋崎(とちぎ診療所)
12	日	田村(田村医院) 川島(かわしまクリニック)/小児:木内(TMC とちのき)
13	月	青木(虎)(青木医院)
14	火	永谷(大島医院)
15	水	石川(TMC とちのき)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	粟田口(栃木中央クリニック)
18	土	鈴木(すずきクリニック)
19	日	金子(金子内科医院) 野崎(野崎医院)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
20	月	天海(天海内科)
21	火	石川(TMC とちのき)
22	水	中元(中元内科医院)
23	木	竹田(竹田内科小児科クリニック) 嶋崎(とちぎ診療所)
24	金	金子(金子内科医院) 林(のぞみ整形外科)
25	土	黒木(くろき内科クリニック)
26	日	青木(虎)(青木医院) 山田(合戦場クリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
27	月	石嶋(金田医院)
28	火	山門(山門クリニック)
29	水	石川(TMC とちのき)
30	木	中村(洋)(都賀中央医院)
31	金	石井(石井内科医院)

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

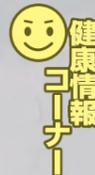
とちぎ医療情報ネット

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



防ごう！自宅での「熱中症」

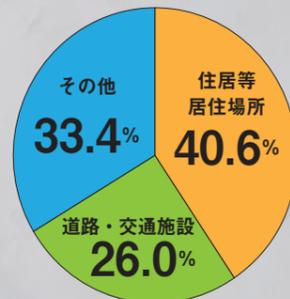


暑い時期には特に気を付けたい『熱中症』。実はその多くが自宅などの室内で発生していることをご存知ですか？

熱中症の発生場所第1位は「住居等居住場所」で40.6% (右図)。65歳以上になると、その割合は59.2%まで増加します。特に今年は、新型コロナウイルス感染症の影響のため、マスクを使用したり、室内にこもりがちになって、熱中症の危険が高まるおそれ。

室内での過ごし方を見直し、熱中症を予防しましょう。

図 熱中症の多くは室内で発生



H30年6月~9月東京消防庁管内
 東京消防庁 HP より



エアコンを上手に使う
 ~あるのに使わないのは一番もったいない!~

- ・すだれなどで窓から差し込む光を遮り、室内の温度を上げない。
- ・フィルターが目詰まりしているエアコンでは冷房の効果が下がり、無駄な電気を使うため、2週間に一度はフィルターを掃除する。
- ・エアコンと一緒に扇風機を組み合わせると風を対流させる。
- ・エアコンの設定温度と実際の温度は異なっている場合がある。人がいる場所での気温を正しく測定するように心掛け、28度を超えないようにする。



身につける衣服も工夫しよう

吸汗速乾素材・ゆったりした衣服を選び、襟元はゆるめて通気する。



こまめに水分を補給しよう

起床時、就寝前、入浴前後、毎食時など、のどが渇くと感じる前に、意識して水分をとる。

乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512

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				
7	8	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
	16	木	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)	
9か月児健診				
7	9	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
	21	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	29	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
1歳6か月児健診				
7	2	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	14	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
3歳児健診				
7	1	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	15	水	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)	
2歳児歯科健診				
7	7	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	20	月	栃木(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。事前に問合せまでご連絡ください。				

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	9月9日(水)	10月30日(金)	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	8月27日(木)	7月10日(金)	大平ゆうゆうプラザ	
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	7月17日(金)	9月5日(土)	大平ゆうゆうプラザ	
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	7月31日(金)	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	7月30日(木)	栃木保健福祉センター		
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。事前に問合せまでご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
7	22	水	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	28	火	大平ゆうゆうプラザ	③15時30分~

7・8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	月	日	曜日	会場	対象	
7	1	水	都賀保健センター	男女	8	2	日	栃木保健福祉センター	男	
	3	金	栃木保健福祉センター ※1	男女		4	火	岩舟遊楽々館	男女	
	4	土	栃木保健福祉センター	女		5	水	藤岡保健福祉センター	女	
	8	水	大平ゆうゆうプラザ	女		6	木	大平ゆうゆうプラザ	女	
	10	金	栃木保健福祉センター	男女		17	月	栃木保健福祉センター	男女	
	13	月	岩舟遊楽々館	男女		18	火	栃木保健福祉センター	男女	
	16	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		20	木	藤岡公民館 ※2	男女	
	17	金	藤岡保健福祉センター	男女		22	土	大平ゆうゆうプラザ	男女	
	18	土	北部ゆったり~な	男女		28	金	栃木保健福祉センター	男女	
	21	火	栃木保健福祉センター	女		30	日	北部ゆったり~な	女	
	25	土	栃木保健福祉センター	男女		31	月	都賀保健センター	男女	
	26	日	大平ゆうゆうプラザ	男女						
	29	水	静和地区公民館	男女						
31	金	栃木保健福祉センター	男女							

受付時間 7時30分~10時30分 ※1 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)
 ※2 8/20は受付時間が8時30分~10時30分となります

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市民公開講座 開催中止のお知らせ

7月にとちぎメディカルセンターとちのき、とちぎメディカルセンターしもつがにて予定されていた「市民公開講座」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止します。ご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 与ちぎメディカルセンターとちのき ☎(22)7722 / とちぎメディカルセンターしもつが ☎(22)2551