

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。

9月の当番医師

1	火	石川(TMC とちのき)
2	水	川田(かわたクリニック)
3	木	金子(金子内科医院)
4	金	山田(合戦場クリニック)
5	土	青木(虎)(青木医院)
6	日	轡田(こひらメディカルクリニック) 大山(大山整形外科)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
7	月	獨協医科大学病院医師
8	火	盛川(サンライズクリニック)
9	水	石川(TMC とちのき)
10	木	金子(金子内科医院)
11	金	小林(こばやしクリニック)
12	土	獨協医科大学病院医師
13	日	石井(石井内科医院) 橋本(義)(橋本腎内科クリニック)/小児:木内(TMCとちのき)
14	月	高田(高田クリニック)
15	火	石川(TMC とちのき)
16	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	青木(虎)(青木医院)
19	土	江口(えぐち内科クリニック)
20	日	金子(金子内科医院) 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
21	月	栗田口(栃木中央クリニック) 盛川(サンライズクリニック)
22	火	大門(康)(大門内科医院) 島田(均)(しまだクリニック)
23	水	石川(TMC とちのき)
24	木	金子(金子内科医院)
25	金	大森(うづまクリニック)
26	土	嶋崎(とちぎ診療所)
27	日	青木(虎)(青木医院) 長谷川(長谷川医院)/小児:河口(修)(河口医院)
28	月	長(大平ファミリークリニック)
29	火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
30	水	大門(康)(大門内科医院)

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

**こころの健康は
質の良い睡眠で**
9月10日~16日は
自殺予防週間

こころの健康を保つには、体の健康を保つと同じく、規則正しい生活習慣が基本です。美味しく体に良い食事をして、適度な運動で心地よい疲れを感じ、夜はぐっすり眠る。当たり前ですが、忙しい人ほど食事や睡眠もおろそかになりがち。できることから始めて、こころの健康を保ちましょう。



質の良い睡眠をとるためのコツ

朝日を浴びる

起きたらカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込み、体内時計を整えましょう。

夜の光は注意

寝床に入ってからスマホなどを見ると、光の刺激で目が覚めてしまいます。また、情報を得ることはス

レスにもつながります。寝る前は光と情報から解放されましょう。

運動は習慣にすることが大事

激しい運動は逆に睡眠を妨げるので、負担が少なく長続きするような有酸素運動(早歩きや散歩・サイクリングなど)がおすすめです。



こころの体温計

こころの健康状態をネットでチェックできます。ぜひご利用ください。



不安な時はご相談ください

台風による大雨の被害や、新型コロナウイルスの感染拡大などで、こころの不安や悩み・ストレスを感じている方、ぜひご相談ください。

健康増進課 ☎(25)3512

9月分より集団検診の予約枠を拡大します

市で実施している今年度の集団検診については、新型コロナウイルス感染症対策のため、1日の受診人数を縮小して実施していますが、9月実施分より毎回の予約枠を若干名拡大します。既に予約がいっぱいとなっていた日でも、予約枠を追加いたしますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。(※既に別日程をご予約済みの方でも変更可能です)



日時 9・10月は下表のとおり。他の日程はけんしんガイドブック または 市ホームページにてご確認ください。
予約 追加枠分の予約は8月20日(木)より開始します(申込先着順)。インターネット・専用用紙によるFAX または 電話にて。詳しくはけんしんパスポートをご覧ください。
問合せ先 健康増進課 ☎(25)3511

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			
10	12	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	22	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	29	木	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診			
10	13	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	21	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	28	水	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診			
10	5	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	15	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診			
10	6	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	14	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
2歳児歯科健診			
10	7	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	14	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	20	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、健診や教室等が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。

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
実習(お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこの仕方)	10月16日(金)・30日(金)
	11月5日(木)・18日(水)
	12月7日(月)・18日(金)

子育て相談(乳幼児)

※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。

体重測定、育児・栄養・お口の相談	日程	会場
※ふれあい遊び・交流は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため行いません	10月9日(金)	栃木保健福祉センター 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	10月9日(金)	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。事前に問合せ先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
10	9	金	大平ゆうゆうプラザ	①13時30分~ ②14時30分~
	23	金	栃木保健福祉センター	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。

10・11月の集団検診日程(受付時間 7時30分~10時30分) ~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
10	6	火	大平ゆうゆうプラザ	女	11	4	水	大平ゆうゆうプラザ	女
	8	木	栃木保健福祉センター ※1	女		6	金	栃木保健福祉センター ※1	女
	10	土	都賀保健センター	男女		9	月	岩舟遊楽々館	女
	13	火	岩舟遊楽々館	男女		12	木	寺尾公民館 ※2	男女
	16	金	栃木保健福祉センター	男女		13	金	皆川公民館 ※2	男女
	19	月	栃木保健福祉センター	女		15	日	栃木保健福祉センター	男女
	21	水	北部ゆったり~な	女		16	月	藤岡保健福祉センター	男女
	25	日	栃木保健福祉センター	女		18	水	吹上公民館 ※2	男女
	26	月	栃木保健福祉センター	男女		19	木	長寿園	男女
	27	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		26	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
28	水	栃木保健福祉センター	男女	27	金	岩舟遊楽々館	男女		
29	木	藤岡保健福祉センター	男女						

※1 9月16日、10月8日は託児サービスを実施します。(完全予約制。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください)
※2 11月12日、13日、18日は受付時間が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しもつが「高齢者のスキンケア」】
日時 9月23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 50人(当日先着順) **費用** 無料 **申込** 不要 **問合せ先** とちぎメディカルセンターしもつが ☎(22)2551
※「とちぎメディカルセンターとちのき」市民公開講座は、主催者の都合により中止となりました。
※今後の情勢により変更になる場合がありますので、とちぎメディカルセンターホームページまたは 院内の掲示板にてご確認ください。