

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・外科: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。

11月の当番医師

Table with 2 columns: Date and Doctor Name/Institution. Lists on-call doctors for each day of the month.

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



脳卒中を予防しよう!

脳血管疾患(脳卒中)は、手足や顔面に麻痺やしびれなどの症状が急激に現れる病気で、死亡や寝たきりの原因となります。正しい生活習慣を心がけ、定期的に健診を受けて予防に努めましょう。



食生活を整えよう

食塩摂取量の目標 塩分は控えめに! 男性7.5g未満/日 女性6.5g未満/日 ・しょうゆや塩などの調味料は、かけるのではなくつけるようにすると減塩につながります。



禁煙、適量の飲酒

・タバコを吸うと血圧が上昇し、脳卒中の発作を起こすリスクが高まります。 ・お酒は、適量を飲むようにしましょう。(どれか1つ) 例) ビール500ml ワイングラス2杯 焼酎1/2合 日本酒1合



肥満・運動不足の解消

・散歩や無理のない運動を続けることが大切です。 ・毎日体重を測り、基準値を目指そう! BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) (BMIは18.5~25未満が、基準値です。)



検診を受けよう

・異常の指摘があったら医療機関を受診しよう。 ・毎日血圧を測り、変化に気を付けよう。



血管げんき! 体力あつが教室

コロナ禍で身体を動かす機会が減っていませんか? 自宅でも実践できる運動を行います。



日時・場所

大平会場コース: 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ/大平町西野田)

①11月10日(火) ②12月1日(火) ③12月8日(火)

④12月22日(火) ⑤1月19日(火) ⑥2月2日(火)

栃木会場コース: 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

①12月4日(金) ②12月18日(金) ③1月8日(金)

④1月29日(金) ⑤2月12日(金) ⑥2月26日(金)

時間はいずれも10時~11時30分(受付:9時30分~)

内容 運動実践(筋トレ、ストレッチ)、脳血管疾患予防の講話等

対象 ・過去に特定健診を受診し、判定が「異常なし」「要指導」である方

・40~74歳の市民で国民健康保険の方

・運動制限がなく、全ての日程に参加できる方

定員 15人(先着順) 費用 無料

持ち物 タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

申込 大平会場:電話にて受付中、栃木会場:10月27日(火)~電話にて

問合せ 健康増進課 ☎(25)3512

乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合せ 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。

Table for children's health checkups with columns for month, date, and location. Includes categories for 4-month, 9-month, 1-year, 3-year, and 2-year dental checkups.

Table for parent classes with columns for content, date, and location. Includes a practice session for bathing and oral care.

Table for child consultation (lactating mothers) with columns for content, date, and location. Includes weight measurement and oral care consultation.

Table for breastfeeding consultation (1-year-old infants) with columns for content, date, and location. Includes consultation by a midwife.

Table for health consultation with columns for date, location, and consultation time. Includes general health, nutrition, and smoking consultations.

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。

Table for group health checkups for Nov and Dec, with columns for date, location, and target audience. Includes dates for 11th and 12th months.

受付時間 8時~11時 ※1 11月6日、12月7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(開催中止)

11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 と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