

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 ※必ず、受診前に電話確認をお願いします。当番医は変更になる場合もあります。症状によっては、急患センターでの対応が困難な場合があります。 ※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

12月の当番医師

Table with 2 columns: Day (1-31) and Doctor/Institution (e.g., 火石川 (TMC とちのき), 水 秋元 (秋元クリニック), etc.)

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



インフルエンザに注意!

インフルエンザは、通常のかぜと比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化するケースもあるので注意が必要です。感染を拡大させないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」ための予防策を実践しましょう。



1. 流行前のワクチン接種

ワクチンには、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効といわれています。

2. 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴による飛沫感染です。咳やくしゃみを他人に向けて発しないこと、マスクを着用することを心がけましょう。

3. 手洗いの徹底

帰宅時や食事の前など、こまめに手洗いをしましょう。手指のアルコール消毒も効果的です。

4. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内は加湿器などを使って湿度50~60%に保つことも効果的です。

5. 十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

6. 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、混雑する時間帯を避けましょう。

今年はインフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行する可能性がありますので、よりいっそう気を付けましょう。

かかったかなと思ったら...

- ・無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
・発熱などの症状がある場合は、かかりつけの医療機関に電話で相談してください。どの医療機関に相談したらいいかわからない場合は受診・相談センター (TEL 0570-052-092) に相談してください。

■年末年始休日歯科診療について

年末年始の歯科医院が休診となる長期休暇中でも、歯科救急患者が診察を受けられるよう、休日歯科診療を実施します。長期休暇中に歯が痛くなった場合などはぜひご利用ください。

年末年始の休日歯科診療日程と場所 (診療時間: 9時~12時、13時~15時)

Table with 2 columns: Date (12月30日, 1月1日, 1月2日) and Location/Phone Number (e.g., 町田歯科医院, すずき歯科医院, 臼井歯科医院)

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

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 health checkups: 乳幼児健診 (4, 9, 1歳6か月, 3歳児), 2歳児歯科健診, 健康相談・栄養相談・禁煙相談

Table for classes: 両親教室, 子育て相談(乳幼児), 母乳相談(1歳未満児), ところの健康相談

12・1月の集団検診日程 ~1年に1回検診を受けましょう~

Table with 2 columns: Date (12月, 1月) and Location/Target (e.g., 藤岡保健福祉センター, 都賀保健センター)

受付時間 8時30分~11時 ※1 12月7日、1月19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 1月26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

12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。

問合せ先 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