



# 健康情報コーナー

## おすすめウォーキングコース ～栃木地域編～

栃木地域の中でも自然豊かで、歴史情緒あふれる吹上地区を紹介します。  
木々がきれいに色づく秋のウォーキングはからだと心の健康づくりに効果的です。吹上の歴史を学びながら、リフレッシュしましょう。



- ◎距離：約4km
- ◎所要時間：約80分
- ◎歩数：約8,000歩



**健康あつぷ講座**

日時 10月20日(木)  
午前10時～11時30分

場所 栃木保健福祉センター

内容 簡単ストレッチ、スロートレーニング

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、長めのタオル

定員 30人

申込・問合先  
健康増進課 ☎(25)35112

**ポリオ(小児まひ)予防ワクチン投与を行います**  
—平成23年10月予定—

◎**栃木保健福祉センター**

◇日程 10月18日(火)、20日(木)、21日(金)

◇受付 午後1時30分～2時

◎**ゆうゆうプラザ**

◇日程 10月20日(木)、21日(金)

◇受付 午後1時15分～1時45分

◎**都賀保健センター**

◇日程 10月31日(月)

◇受付 午後1時15分～2時

☆共通事項

◇対象 生後3か月から生後90か月までに、2回投与の済んでいないお子さん

問合先  
健康増進課 ☎(25)35111  
健康福祉課 ☎(45)1788  
健康福祉課 ☎(62)0904  
健康福祉課 ☎(29)1103

☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター10月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎22-8699  
診療時間等 平日：19時～22時(内科/小児を含む) 休日：9時～21時(内科/小児含む)(外科)  
※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。

1 土	玉野 (たまのクリニック)	16 日	内：橋本(安) (橋本医院) 外：岡田 (岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)
2 日	内：渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック) 外：斉藤(浩) (はこのもりクリニック)	17 月	永谷 (大島医院)
3 月	野崎 (野崎医院)	18 火	長谷川 (長谷川医院)
4 火	成田 (成田内科)	19 水	中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
5 水	秋元 (秋元クリニック)	20 木	小林 (こばやしクリニック)
6 木	関口(弘) (関口医院)	21 金	大森 (うづまクリニック)
7 金	青木(章) (静和医院)	22 土	江口 (えぐち内科クリニック)
8 土	新村 (新村ファミリークリニック)	23 日	内：船越 (船越医院) 外：青木(虎) (青木医院)
9 日	内：金田 (金田医院) 外：町田 (メディカルパパス)	24 月	石塚 (好生医院)
10 月	内：石塚 (好生医院) 外：中野(誠) (中野病院)	25 火	長 (大平ファミリークリニック)
11 火	川田 (かわたクリニック)	26 水	大山 (大山整形外科)
12 水	山田 (合戦場クリニック)	27 木	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
13 木	高田 (高田クリニック)	28 金	山門 (山門クリニック)
14 金	盛川 (サンライズクリニック)	29 土	土谷 (土谷医院)
15 土	青木(虎) (青木医院)	30 日	内：石井 (石井内科医院) 外(昼)：持田 (持田医院) 外(夜)：鈴木 (藤岡整形外科クリニック)
※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。		31 月	青木(虎) (青木医院)

**急患センター終了後 受診できる病院 問合先**

- ・月～土曜日の22時以降 栃木消防本部 ☎22-0119
- ・休日の21時以降 (日曜・祝日・年末年始) 栃木消防本部 ☎24-9999

**小児救急診療**

◎毎週日曜日 19時～21時  
対象 0歳～中学生  
場所 たちの木病院(大町) ☎22-7722

※市内の小児科開業医が中心となって実施しています。  
◎毎週木・金曜日 17時～22時  
対象 0歳～中学生  
場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

**とちぎ子ども救急電話番号**

毎日19時～23時  
☎028-600-0099  
プッシュ回線の場合 #8000



昨年の市民健康まつりの様子

平成23年度市民健康まつり  
10月16日(日)午前10時～午後3時

- ◎市民公開講座 近龍寺日借ホール  
午後1時30分  
「落語」柳家一琴
- ◎医師による相談コーナー ちとぎ蔵の街観光館
- ◎相談、健康チェックコーナー 小江戸広場、栃つ子広場、太田蔵
- ◎新鮮野菜、手作り製品等販売 小江戸広場
- ◎小学生の健康ポスター展示 栃木保健福祉センター
- ・10月12日(水)～13日(木) 午前8時30分～午後5時
- ・10月14日(金) 午前8時30分～午後1時
- ◎とちぎ蔵の街観光館 10月15日(土)～16日(日) 午前10時～午後3時
- 前日祭 健康セミナー 「下都賀総合病院医師による 知って得するからだの話」

15日(土) 午前10時30分～正午  
とちぎ蔵の街観光館

◇問合先 健康増進課 ☎(25)35111

**インフルエンザ予防接種**

◎高齢者インフルエンザ予防接種  
◇回数 1回  
◇自己負担額 1,000円  
◇対象 市内在住の65歳以上で、予防接種を希望する方。  
※市内在住の60歳以上65歳未満の方でも、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方は、希望で接種できます。(身体障害者手帳1級のコピーが必要です)

◎小児インフルエンザ予防接種  
◇回数 2回  
◇助成 2,000円/回  
(2,000円を超えた費用は、自己負担となります。)

◇対象 市内在住で、予防接種を希望する満1歳以上小学校就学前のお子さん

☆共通事項  
◇期間 10月1日(土)～平成24年3月31日(土)

◇場所 市内協力医療機関 (予約が必要)  
※市外で受ける場合は、事前に問い合わせください。

※生活保護世帯の方は、接種後に申請すると、自己負担額の助成を受けられます。

◇問合先 健康増進課 ☎(25)35111

大 健康福祉課 ☎(45)1788  
大 健康福祉課 ☎(62)0904  
都 健康福祉課 ☎(29)1103

**受けよう健康診断**

病気の予防と早期発見のために、1年に1回は健康診断を受けましょう。

集団健診では、特定健診・がん検診・骨粗しょう症検診等が受診できます。4月下旬に配布しました「平成23年度成人けんこうカレンダー」で対象年齢、日程、会場をご確認のうえ、電話等で申し込みください。

平成23年4月1日現在、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性に子宮頸がん検診の無料クーポンを、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性に乳がん検診の無料クーポン券を6月にお送りしました。このクーポン券は、集団健診および指定の医療機関でご利用できますので、この機会にぜひ、お受けください。

◇問合先 健康増進課 ☎(25)35111  
大 健康福祉課 ☎(45)1788

**結核検診のお知らせ**

11月上旬から大平地域で結核検診を実施します。早期発見のために1年に1回、胸部レントゲン撮影を受けましょう。

◇対象 大平地域在住の65歳以上(昭和22年3月31日生まれ以前の方)

※会社や病院などで定期的な受診されている方は受診の必要はありませんので、健康福祉課へお問い合わせください。

◇料金 無料

◇受診方法 検診票をお持ちのうえ、最寄りの会場で受診してください。

※検診票と検診日程は対象者に事前に送付します。

◇問合先 健康福祉課 ☎(45)1788

**思春期講演会受講者募集**

思春期の心と身体の変化、それに伴うさまざまな悩み、子どもたちの性の現状・あり方などわかりやすく学べます。

◇日時 10月7日(金) 午後2時20分～3時45分

◇場所 (受付午後1時40分) 大平文化会館

◇対象 大平中学校・大平南中学校の2・3年生と保護者(家庭教育学級生含む)

◇講師 渡辺尚氏(自治医科大 学付属病院産婦人科准教授)

◇費用 無料

◇申込み 不要。当日お越しください。

◇問合先 健康福祉課 ☎(45)1788

**介護予防事業の担い手 元気アップサポーター養成講座 受講者募集**

◇日時 10月27日(木)午後1時30分～3時30分

① 高齢者の体について学ぼう  
② 11月8日(火)午前10時～正午 体力測定指導方法を学ぼう  
③ 11月21日(月)午後1時30分～3時30分 運動の実践・体力測定指導の実践他、総まとめ

◇場所 ゆうゆうプラザ

◇対象 大平地域内の公民館等での運動教室等にボランティアとして参加できる熱意のある方20人(先着順)

◇費用 無料

◇申込・問合先 大平地域包括支援センター ☎(43)1550へ