

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/小児を含む)
 休日(日曜日)…9時～21時(内科)
 9時～17時(外科)
 18時～21時(小児科)
 休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科)
 ※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。
 ※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください

【10月の当番医師】

1	月	青木(虎)(青木医院)
2	火	盛川(サンライズクリニック)
3	水	石川(TMC とちのき)
4	木	金子(金子内科医院)
5	金	山田(合戦場クリニック)
6	土	嶋崎(とちぎ診療所)
7	日	中野(誠)(中野病院) 江田(江田クリニック)/小児:齊藤(伸)(さいとう小児科)
8	月	箕輪(箕輪内科) 持田(持田医院)
9	火	大森(うづまクリニック)
10	水	秋元(秋元クリニック)
11	木	石川(TMC とちのき)
12	金	小林(こばやしクリニック)
13	土	青木(虎)(青木医院)
14	日	福地(蔵の街診療所) 岡田(岡田耳鼻咽喉科クリニック)/小児:木内(TMC とちのき)
15	月	石塚(好生医院)
16	火	長(大平ファミリークリニック)
17	水	石川(TMC とちのき)
18	木	金子(金子内科医院)
19	金	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
20	土	大門(康)(大門内科医院)
21	日	金子(金子内科医院) 齊藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
22	月	島田(均)(しまだクリニック)
23	火	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
24	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
25	木	石川(TMC とちのき)
26	金	熊倉(熊倉医院)
27	土	永谷(大島医院)
28	日	青木(虎)(青木医院) 天下井(あまがい内科医院)/小児:河口(修)(河口医院)
29	月	鈴木(紀)(すずきクリニック)
30	火	栗田口(栃木中央クリニック)
31	水	宮田(あじさい内科クリニック)

《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22:00以降 ☎(22)0119
 日曜・祝日・年末年始の21:00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 18:00～翌朝8:00
 日曜日・祝休日 24時間(8:00～翌朝8:00)
 ☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

【大人】

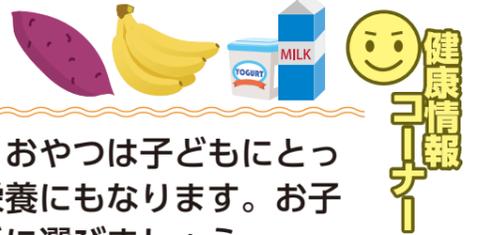
毎日 18:00～22:00
 ☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111

《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



幼児のおやつ



子どもはおやつの時間が大好き！おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養にもなります。お子さんの健康のために、おやつは上手に選びましょう。

おやつの役割

子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、1日3回の食事だけでは十分な栄養がとれません。そのため不足する栄養分を補うのがおやつです。

～おやつの選び方～

おにぎりやサンドイッチ、さつまいも、乳製品や果物、野菜類を組み合わせましょう。ジュースやスナック菓子など、糖分や塩分、脂肪分の多いものは控えめに。



～目安量と回数～

- 1～2歳 : 1日1～2回 合計: 100～150kcal
 - 3歳以上 : 1日1回 150～200kcal
- ※1日の食事量の10～15%が目安です。
 ※量と時間を決めて、次の食事との間を2時間以上あけましょう。

【150kcalの組み合わせ例】

1 さつまいも 1/4本 + 牛乳 100ml

2 ヨーグルト 1個 + バナナ 1/2本 + 麦茶

健康あつぷ講座(親子運動編)

子育てや家事を頑張っているママは、運動する機会が少なくありません。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、ママもエクササイズをして、運動不足を解消しましょう！

- ◆日時 10月16日(火) 10時～11時30分(受付:9時45分～)
- ◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
- ◆内容 運動についての講話。エクササイズなど
- ◆対象 首が座った頃から1歳未満のお子さんとママ(定員20組) ※きょうだいの参加可能
- ◆費用 無料
- ◆申込期間 9月3日(月)より問合先へ。
- ◆問合先 健康増進課 ☎(25)3512



食生活改善推進員による「ヘルスアップ教室」

野菜たっぷりメニューを作って、日ごろの食生活を見直してみませんか？

- ◆日時 10月27日(土) 10時～13時30分(受付時間9時40分～)
- ◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町)
- ◆対象 栃木市在住の方
- ◆内容 生活習慣病予防講話、調理実習、試食
- ◆持ち物 エプロン、三角巾やバンダナなど頭をおおうもの、米0.5合、筆記用具
- ◆定員 25人(先着順)
- ◆費用 1人350円
- ◆申込 10月1日(月)より受付
- ◆問合先 健康増進課 ☎(25)3512



乳幼児健診等のご案内

乳幼児健診			
※個別通知で案内した時間にお越しください。			
内容		地域(会場)	
月	日	曜日	
4か月児健診			
10月	10	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	25	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	31	水	西方(西方保健センター)
9か月児健診			
10月	11	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	19	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	30	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	31	水	西方(西方保健センター)
1歳6か月児健診			
10月	5	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	11	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	16	火	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診			
10月	2	火	西方(西方保健センター)
	3	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	17	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	25	木	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
10月	12	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	18	木	栃木(栃木保健福祉センター)

両親教室		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
内容	会場/日程	
	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
育児体験・妊娠中の栄養	11月26日(月)	12月18日(火)
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	10月4日(木)	1月23日(水)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	11月3日(土)	12月15日(土)
子育て相談(乳幼児) (受付:10:00～11:00)		
※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)		
内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流	★10月15日(月)	栃木保健福祉センター
保育士によるふれあい遊び	★10月24日(水)	岩舟遊楽々館
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	10月26日(金)	大平ゆうゆうプラザ
	★10月30日(火)	西方保健センター
母乳相談(1歳未満児) (受付:9:45～10:00)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	10月12日(金)	栃木保健福祉センター
離乳食・むし歯予防教室(対象:生後10～11か月ごろ)		
※定員30人の申込み制です。開催日1か月前から申し込みを受け付けます。		
内容	日程	会場
栄養士による離乳食のお話、歯科衛生士によるむし歯予防のお話、個別相談	10月15日(月)	栃木保健福祉センター

成人健診等のご案内

集団検診日程 ～1年に1回集団検診を受けましょう～				
月	日	曜日	会場	対象
10	1	月	都賀保健センター	女
	2	火	国府公民館※	男女
	4	木	大平ゆうゆうプラザ	女
	9	火	栃木保健福祉センター	女
	11	木	長寿園	男女
	13	土	都賀保健センター	男女
	16	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
	19	金	藤岡保健福祉センター	男女
	22	月	栃木保健福祉センター	女
	28	日	栃木保健福祉センター	男女
11	29	月	岩舟遊楽々館	男女
	30	火	西方総合文化体育館	男女
	31	水	栃木保健福祉センター	女
	1	木	吹上公民館※	男女
	5	月	栃木保健福祉センター	男女
	7	水	大平ゆうゆうプラザ	男女
	9	金	栃木保健福祉センター	男女
	13	火	藤岡保健福祉センター	女
	14	水	藤岡保健福祉センター	男女
	16	金	寺尾公民館※	男女
18	日	栃木保健福祉センター	女	
19	月	栃木保健福祉センター	男女	
20	火	皆川公民館※	男女	
22	木	岩舟遊楽々館	女	
26	月	都賀保健センター	男女	
27	火	大平ゆうゆうプラザ	男女	
28	水	栃木保健福祉センター	女	
29	木	栃木保健福祉センター	男女	

受付時間【10月】7:30～10:30 【11月】8:00～10:30
 ※各公民館会場の受付は8:30～10:30

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。事前に問合先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
10	18	木	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	23	火	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

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お受けします。
 ※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

《問合せ先》 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
 各総合支所 市民生活課窓口