

### 休日・夜間救急診療

#### 《栃木地区急患センター 10 月の当番医》

境町 (医師会病院隣) ☎ 22-8699

#### 【診療時間等】

平日 19:00~22:00 (内科 / 小児を含む)  
 休日 9:00~21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)  
 ※事前に☎確認してお出かけください。  
 ※急患センターは、急病の患者さんに対し応急的な診療を行う施設です。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、急患センターの正しい利用をお願いします。



## 「妊娠中のお口の健康」



～妊婦の皆さん、「口の中がネバネバしたり、歯茎が腫れているかも？」  
 と思うことはありませんか？～

産後は赤ちゃんのことが優先になり、ママ自身の健康管理が後回しになりがちです。口腔ケアを行うことは、生まれてくるお子さんの虫歯予防にもつながります。日ごろからきちんと口腔ケアを行い、出産前までに歯の治療は済ませましょう！

#### 【妊娠中の口腔内トラブルの原因】

1. 妊娠によって食習慣が変わる。
2. 女性ホルモンの分泌が盛んになり、このホルモンを好む歯周病菌が増える。
3. つわりにより歯磨きがしにくくなる。

#### 妊娠中のお口の健康のためには・・・

- ★バランスのよい食事をこころがけましょう。
- ★甘い飲み物の飲みすぎ、お菓子の食べ過ぎに注意。
- ★歯磨きは、時間をかけて丁寧に磨きましょう。  
つわりで歯磨きがつらいときには、デンタルリンスなどを使ってうがいをしたり、食後に水を飲むだけでも口腔内の洗浄になります。
- ★喫煙は歯周病を進行させるので、禁煙しましょう。



★栃木市では、妊娠届時に歯科健診が無料で受けられる『妊婦歯科健康診査受診券』をお渡ししています。歯医者さんで早めのチェックを！

健康情報コーナー

### 成人健診等のご案内

健康のため年に 1 回  
健康診断を受けましょう

#### 11 月の健康相談・栄養相談

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場 所	受付時間
8	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
12	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
14	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
21	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
22	金	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30

#### 11 月のこころの健康相談

カウンセラーが相談に応じます。

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場 所	受付時間
21	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
29	金	栃木保健福祉センター	13:30 ~ 16:30

#### 10 月の乳幼児健診

個別通知にて案内した時間にお越しください。

日	曜日	地 域 (場所)
<b>4 か月児健診</b>		
2	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
22	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
23	水	都賀 (都賀保健センター)
29	火	西方 (西方保健センター)
31	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
<b>9 か月児健診</b>		
8	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
23	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
23	水	都賀 (都賀保健センター)
29	火	西方 (西方保健センター)
30	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
31	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
<b>1 歳 6 か月児健診</b>		
1	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
23	水	栃木 (栃木保健福祉センター)

#### 3 歳児健診

2	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
3	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
7	月	都賀 (都賀保健センター)
11	金	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
24	木	栃木 (栃木保健福祉センター)

#### 2 歳児歯科健診

1	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
11	金	西方 (西方保健センター)
17	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)

#### 11 月の集団健診日程

予約受付中です。お早めに問合先までご連絡ください。

日	曜日	場 所	対 象	受診項目			
				特定健診 人・肺がん ・肝炎 ・大腸がん ・胃がん ・イルス	前立腺がん	乳がん	子宮がん
7	木	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○
		栃木老人福祉センター長寿園	女性	大腸のみ	×	○	○
8	金	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
11	月	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○
12	火	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○
13	水	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○
20	水	藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○
22	金	藤岡保健福祉センター	女性	○	×	○	○
24	日	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
25	月	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
26	火	吹上公民館	男女	○	○	○	○
27	水	寺尾公民館	男女	○	○	○	○
28	木	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○
30	土	大平ゆうゆうプラザ	女性	○	×	○	○

健診当日の受付時間は、8:30 ~ 10:30 です。  
7 日の長寿園は 13:30 ~ 14:00 です。

### 乳幼児健診等のご案内

子育てサロン (10月)	日	曜日	地 域 (場所)
	7	月	栃木 (栃木保健福祉センター) 大平 (大平ゆうゆうプラザ)
21	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
29	火	都賀 (都賀保健センター)	



問合先

#### すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

場 所		内 容	
月	日	曜 日	内 容
<b>栃木保健福祉センター</b>			
10	26	土	絵本の読み聞かせ・ストレッチ
<b>大平ゆうゆうプラザ</b>			
10	16	水	離乳食教室・子育て相談
<b>藤岡保健福祉センター</b>			
10	18	金	ベビータッチケア
11	11	月	離乳食実習
<b>都賀保健センター</b>			
10	11	金	離乳食のお話・ベビータッチケア

#### 両親教室

事前に問合先までご連絡ください。

内 容	場 所 / 日 程	
	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
①妊娠中の生活・仲間づくり	終了	終了
②育児について・栄養指導	10月17日 (木)	終了
③妊婦体験・沐浴指導	10月26日 (土)	10月26日 (土)

#### 《急患センター終了後、問合先》

##### ◆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)

#### 《小児救急診療 (0 歳から中学生)》

◆とちの木病院 (大町) ☎ 22-7722  
 日曜日 19:00 ~ 21:00  
 ※市内の小児科開業医が中心となり実施しています。  
 ◆下都賀総合病院 (富士見町) ☎ 22-2551  
 木・金曜日 17:00 ~ 22:00 (要電話確認)

#### 《とちぎ子ども救急電話相談》

毎日 18:00 ~ 23:00  
 ☎ 028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

#### 《とちぎ医療情報ネット》

○ホームページ  
 「とちぎ医療情報ネット」と検索するか、  
 アドレスバーに下記の URL を入力。  
<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>  
 ○モバイル版  
<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>

本庁健康増進課	☎ 25-25
大平総合支所健康福祉課	☎ 25-25
藤岡総合支所健康福祉課	☎ 62-45
都賀総合支所健康福祉課	☎ 29-62
西方総合支所健康福祉課	☎ 01-01
	☎ 31-97
	☎ 10-08
	☎ 13-48