

休日・夜間救急診療

◀ 栃木地区急患センター10月の当番医師 ▶

境町 ☎(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/小児を含む) (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からお出かけください。
 ※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。

1	水	竹田 (竹田内科医院)
2	木	野崎 (野崎医院)
3	金	筒井 (筒井医院)
4	土	青木 (虎) (青木医院)
5	日	内: 腰塚 (学) (ちづかクリニック) 外: 長 (大平ファミリークリニック)
6	月	青木 (章) (静和医院)
7	火	成田 (成田内科)
8	水	秋元 (秋元クリニック)
9	木	中坪 (なかつぼクリニック)
10	金	関口 (弘) (関口医院)
11	土	玉野 (たまのクリニック)
12	日	内: 江口 (えぐち内科クリニック) 外: 林 (のぞみ整形外科)
13	月	内: 石塚 (好生医院) 外: 島田 (均) (しまだクリニック)
14	火	高田 (高田クリニック)
15	水	山田 (合戦場クリニック)
16	木	川田 (かわたクリニック)
17	金	腰塚 (学) (ちづかクリニック)
18	土	盛川 (サンライズクリニック)
19	日	内: 山門 (山門クリニック) 外: 酒井 (酒井整形外科医院)
20	月	青木 (虎) (青木医院)
21	火	小林 (こばやしクリニック)
22	水	大森 (うづまクリニック)
23	木	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
24	金	長 (大平ファミリークリニック)
25	土	石塚 (好生医院)
26	日	内: 山田 (合戦場クリニック) 外: 青木 (虎) (青木医院)
27	月	永谷 (大島医院)
28	火	大門 (康) (大門内科医院)
29	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
30	木	島田 (均) (しまだクリニック)
31	金	石井 (石井内科医院)

◀ 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/>



子どもの睡眠について ～寝る子は育つ～

子どもは、日中元気に遊び、いろいろな経験を積んで、日々、心も体も大きくなっていきます。めざましく成長していく子どもたちにとって、睡眠はとて大切で。

★子どもの睡眠はなぜ大切?

睡眠は日中の活動の疲れから脳と体を休め、翌日の活動に備えるためにとても重要です。

眠っている間には様々なホルモンが分泌され、骨や筋肉を育てるとともに、集中力・やる気を高め、情緒が安定します。規則的な質の良い睡眠をとることでたくさんのホルモンが分泌されるのです。

十分に睡眠がとれない場合、免疫力が落ちたり、肥満になりやすい等の影響があるともいわれています。



「朝は7時までには起こし、夜は遅くとも9時までに寝かせる」

幼児期の睡眠時間の目安は、昼寝も含めて11～13時間

★睡眠のリズムを整えるためのポイント!!

①朝、日の光を浴びる

カーテンをあけて、窓から朝日を見ることが、体内時計がリセットされます。



②よく噛んで、朝ご飯を食べる

体温が上がり、血液の流れも良くなり、体がしっかり目覚めます。



③昼間にたくさんからだを動かす

日中、しっかり活動することで、夜は自然と眠くなります。



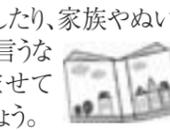
④昼寝は午後3時頃には切り上げる

午後の遅い時間に昼寝をしてしまうと、夜の就寝が遅くなります。



⑤ねる前の儀式をする

絵本の読み聞かせをしたり、家族やぬいぐるみに「おやすみ」を言うなど、親子で儀式を済ませて布団に入るようにしましょう。



⑥まずは早起きから始める

「早寝早起き」よりも、まずは朝早い時間に起きることから始めましょう。



成人健診等のご案内

～健康のために

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。事前に問合先まで連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
11	火	藤岡保健福祉センター	13:30～16:30
13	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
20	木	西方保健センター	9:00～11:30
26	水	岩舟遊楽々館	9:30～11:00
27	木	都賀保健センター	13:30～16:30
28	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

※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。

カウンセラーが相談に応じます。

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

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 (会場)
4か月児健診		
15	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
16	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
21	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
22	水	都賀 (都賀保健センター)
23	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
28	火	西方 (西方保健センター)
9か月児健診		
1	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
14	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
16	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
22	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
22	水	都賀 (都賀保健センター)
23	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
28	火	西方 (西方保健センター)

日	曜日	地域 (会場)
1歳6か月児健診		
7	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
23	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
6	月	都賀 (都賀保健センター)
8	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
8	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
9	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
22	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
22	水	藤岡 (藤岡保健福祉センター)

日	曜日	地域 (会場)
2歳児歯科健診		
7	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
10	金	西方 (西方保健センター)
16	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)

11月の集団検診日程

日	曜日	会場	対象	受診項目						
				A B C 検査	肝 炎 ウ イル ス	がん 肺 がん	特 定 健 診 胃	ん ・ 骨 密 度	が ん 子 宮 が ん	大 腸 が ん 乳 が ん
2	日	岩舟遊楽々館	男女	○	○	○	○	○	○	○
4	火	岩舟遊楽々館	男女	○	○	○	○	○	○	○
6	木	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○	○	○
6	木	長寿園	女	×	○	○	×	○	○	×
7	金	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	○	×
10	月	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○	○	○
11	火	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○	○	○
12	水	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	○	×
13	木	吹上公民館	男女	○	○	○	○	○	○	○
18	火	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	○	×
19	水	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○	○	○
21	金	岩舟遊楽々館	男女	○	○	○	○	○	○	○
23	日	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○	○	○
25	火	岩舟遊楽々館	男女	○	○	○	○	○	○	○
26	水	寺尾公民館	男女	○	○	○	○	○	○	○
27	木	都賀保健センター	男女	○	○	○	○	○	○	○
29	土	都賀保健センター	男女	○	○	○	○	○	○	○

検診日当日の受付時間は、8:30～10:30です。※11月6日の長寿園は13:30～14:00です。

乳幼児健診等のご案内

10月の子育てサロン	日	曜日	地域 (会場)
	6	月	栃木 (栃木保健福祉センター)
	8	水	岩舟 (岩舟遊楽々館)
	15	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
	16	木	西方 (西方保健センター)
	20	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
	27	月	都賀 (都賀保健センター)

すくすく教室

※事前に問合先まで連絡ください。

会場	月	日	曜日	内容
栃木保健福祉センター				
	10	31	金	ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
大平ゆうゆうプラザ				
	10	17	金	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター				
	10	28	火	ベビータッチケア
	11	10	月	離乳食実習
都賀保健福祉センター				
	10	10	金	離乳食のお話・ベビータッチケア

両親教室

※事前に問合先まで連絡ください。

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
①妊娠中の生活・仲間づくり	終了	10月24日(金)
②育児について・妊娠中の栄養	10月9日(木)	11月28日(金)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	10月25日(土)	12月20日(土)



問合先

本庁健康増進課 ☎(25)3511
 ☎(25)3512
 大平健康福祉課 ☎(45)1788
 藤岡健康福祉課 ☎(62)0904
 都賀健康福祉課 ☎(29)1103
 西方健康福祉課 ☎(92)0311
 岩舟健康福祉課 ☎(55)7781