

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＞

【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 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。
 ※受付は、なるべく診療時間終了30分前までにお済ませください。
 ※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	木	渡辺（わたなべ内科・循環器科クリニック）
2	金	橋本（安）（橋本医院）
3	土	大門（康）（大門内科医院）
4	日	内：高田（高田クリニック） 外：大山（大山整形外科）
5	月	青木（虎）（青木医院）
6	火	成田（成田内科）
7	水	長（大平ファミリークリニック）
8	木	島田（均）（しまだクリニック）
9	金	青木（章）（静和医院）
10	土	嶋崎（とちぎ診療所）
11	日	内：山門（山門クリニック） 外：野崎（野崎医院）
12	月	内：筒井（筒井医院） 外：町田（メディカルパパス）
13	火	土谷（土谷医院）
14	水	中元（中元内科医院）
15	木	藤沼（仁）（大平下病院）
16	金	石井（石井内科医院）
17	土	青木（虎）（青木医院）
18	日	内：関口（弘）（関口医院） 外：斉藤（浩）（はこのもりクリニック）
19	月	斉藤（伸）（さいとう小児科）
20	火	金田（金田医院）
21	水	恵川（与倉ペインクリニック）
22	木	川島（かわしまクリニック）
23	金	大山（大山整形外科）
24	土	山門（山門クリニック）
25	日	内：江口（えぐち内科クリニック） 外：青木（虎）（青木医院）
26	月	永谷（大島医院）
27	火	桜井（桜井こどもクリニック）
28	水	横山（よこやま内科小児科クリニック）
29	木	河口（河口医院）
30	金	亀田（亀田整形外科医院）
31	土	箕輪（箕輪内科）

＜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）

＜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＞

お子さんの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。
 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

＜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」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/>



SIDSから赤ちゃんを守ろう

SIDS（乳幼児突然死症候群）は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然亡くなってしまふ病気です。原因はわかっていませんが、下記のような点を日頃から心がけることで、この病気の発生を減らせることがわかっています。

赤ちゃんを寝かせるときは、あおむけ寝にしましょう

うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いと研究結果がでています。医学上の理由で必要などき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。

また、なるべく赤ちゃんを一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、転落、けがなどの事故を未然に防ぐことにもつながります。

★「うつぶせ」の状態は赤ちゃんの発達を促す大切な姿勢です。機嫌よく目覚めている赤ちゃんは、保護者の見守りの下、腹ばい同士で目を合わせるなど、うつぶせを通したふれあいの時間を作りましょう。

寝かせ方のポイント

- ・手足を自由に動かせるような着衣・寝具を使う。
- ・柔らかい寝具を使わない。
- ・掛布団やタオルが顔にかからないようにする。
- ・ベッド周りにガーゼやビニール袋等を置かない。
- ・短時間でも、ソファなどに寝かせない。

たばこはやめましょう

両親が喫煙する場合、喫煙しない場合よりSIDSの発症率が高くなるというデータがあります。
 妊娠中や乳児のそばでの喫煙も避けましょう。

無理なく母乳が出る場合は、母乳で育てましょう

母乳には免疫物質が含まれていることや肌と肌が触れ合う機会が得られるなどの利点があります。また、人工乳と比べて授乳間隔が短いため、赤ちゃんの異変にすぐ気が付くことができます。無理なく母乳が出て、赤ちゃんの体重も順調に増えている場合は、母乳を与えるようにしましょう。

11月の集団健診日程

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

日	曜日	会場	対象
1	日	岩舟遊楽々館	男女
2	月	岩舟遊楽々館	男女
4	水	吹上公民館	男女
5	木	栃木保健福祉センター	女性のみ
5	木	栃木保健福祉センター（午後）※	女性のみ
6	金	栃木保健福祉センター	男女

※11月5日（木）午後は♡ママ友検診♡実施
 ・乳がん、子宮頸がん、大腸がん、骨粗しょう症検診のみ実施します。
 ・全ての世代の女性が参加でき、婦人ががん検診のみ受診したい方におすすめです。
 ・託児付きでお子さんと一緒に参加できます（事前に連絡ください）。

成人健診等のご案内

日	曜日	会場	対象
9	月	大平ゆうゆうプラザ	男女
10	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
11	水	栃木保健福祉センター	女性のみ
17	火	藤岡保健福祉センター	男女
18	水	藤岡保健福祉センター	女性のみ
20	金	栃木保健福祉センター	男女
22	日	栃木保健福祉センター	女性のみ
24	火	栃木保健福祉センター	男女
25	水	寺尾公民館	男女
27	金	都賀保健センター	男女
28	土	都賀保健センター	男女
30	月	大平ゆうゆうプラザ	男女

10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。事前に問合先まで連絡ください。

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

健康相談・栄養相談

健康づくりや生活習慣の改善・見直しなどについて保健師や管理栄養士等が相談を受けます。お気軽にご利用ください。※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。



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

1歳6か月児健診

6	火	大平（大平ゆうゆうプラザ）
8	木	栃木（栃木保健福祉センター）

3歳児健診

5	月	都賀（都賀保健センター）
7	水	栃木（栃木保健福祉センター）
7	水	大平（大平ゆうゆうプラザ）
7	水	藤岡（藤岡保健福祉センター）
8	木	岩舟（岩舟遊楽々館）
21	水	栃木（栃木保健福祉センター）

2歳児歯科健診

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

乳幼児健診等のご案内

10月の子育てサロン

※お住まいの地域以外の会場にも参加することができます。
 ※「離乳食教室」「ベビータッチケア」「むし歯予防のお話」は定員30人の申込み制です。開催日1か月前から申込みを受付けます。開催地域の問合先まで電話にて申込みください。

日	曜日	内容	対象者	地域（会場）
6	火	離乳食教室 子育て相談	H27.2～3月生 乳幼児（希望者）	栃木保健福祉センター
13	火	むし歯予防のお話 子育て相談	H26.8～10月生 乳幼児（希望者）	西方保健センター
14	水	ベビータッチケア 子育て相談	H27.4～5月生 乳幼児（希望者）	岩舟遊楽々館

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30日（金）
②育児について・妊娠中の栄養	終了	11月20日（金）
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	10月24日（土）	12月19日（土）

3か月児ぴよぴよ相談

※個別通知にて案内した時間にお越しください。

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
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	10月15日（木）	10月8日（木）

本健康増進課 ☎(25) 3511
 藤健康福祉課 ☎(62) 0904
 都健康福祉課 ☎(29) 1103
 大健康福祉課 ☎(45) 1788
 西健康福祉課 ☎(92) 0311
 （健康増進担当／大平ゆうゆうプラザ内） 岩健康福祉課 ☎(55) 7781