

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)
休日(日曜日) 内科：9時～21時
外科：9時～17時
小児科：18時～21時

休日(祝祭日) 内科・外科：9時～21時

※必ず、受診前に電話確認をお願いします。

当番医は変更になる場合もあります。

症状によっては、急患センターでの対応が困難な場合があります。

※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

5月の当番医師

1	土	石井（石井内科医院）
2	日	金子（金子内科医院） 盛川(サンライズクリニック)/小児:斉藤(伸)(さいとう小児科)
3	月	関口（関口医院） 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
4	火	高田（高田クリニック） 芳賀（芳賀耳鼻咽喉科医院）
5	水	江口（えぐち内科クリニック） 嶋崎（とちぎ診療所）
6	木	金子（金子内科医院）
7	金	山門（山門クリニック）
8	土	中元（明裕）（中元内科医院）
9	日	野崎（野崎医院） 齋田(こひらメディカルクリニック)/小児:木内(TMCとちのき)
10	月	石嶋（金田医院）
11	火	黒木（知）（くろき内科クリニック）
12	水	石川（TMCとちのき）
13	木	金子（金子内科医院）
14	金	青木（虎）（青木医院）
15	土	箕輪（箕輪内科）
16	日	金子（金子内科医院） 町田(整形外科メディカルパス)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
17	月	獨協医科大学病院医師
18	火	川島（かわしまクリニック）
19	水	石川（TMCとちのき）
20	木	金子（金子内科医院）
21	金	河口（達）（河口医院）
22	土	嶋崎（とちぎ診療所）
23	日	青木（虎）（青木医院） 渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)/小児:河口(修)(河口医院)
24	月	腰塚（学）（ちづかクリニック）
25	火	野崎（野崎医院）
26	水	石川（TMCとちのき）
27	木	金子（金子内科医院）
28	金	横山（よこやま内科小児科クリニック）
29	土	中坪（なかつぼクリニック）
30	日	腰塚（康）（腰塚医院） 齊藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児:斉藤(伸)(さいとう小児科)
31	月	青木（虎）（青木医院）

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

大人

月曜日～金曜日 18時～22時
土曜日・日曜日・祝休日 16時～22時
☎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



1日にもう1皿野菜を食べよう！

1日に野菜をどのくらい食べるとよいか知っていますか？生活習慣病予防のためには、成人は1日に350g(小鉢70g×5皿)以上の野菜摂取が目標とされています。しかし、平成28年県民健康栄養調査では、栃木県民は約70g(小鉢1皿分)不足している状態です。

野菜摂取のコツ

- ①外食・コンビニでは野菜の多いメニューを選択、または野菜メニューをプラスする
- ②いつもの食事＋野菜1皿のおかずを食べる
- ③丼もの(単品)より定食を選ぶ
- ④カット野菜や冷凍野菜を上手に利用して食べる
- ⑤煮物や炒め物等、加熱することでかさが減り、量を多く食べることができる

簡単にできる野菜の摂取方法を紹介した動画を作成しました！

忙しい生活の中では、野菜不足になりがちです。動画では、カット野菜や冷凍野菜を使用した簡単な野菜の摂取方法について紹介しています。ぜひ、ご覧ください！

動画は→
コチラから！



野菜の健康効果

- ・カリウムが多く含まれており、高血圧を予防する
- ・ビタミン、ミネラルが豊富で血管の動脈硬化を抑制する
- ・食物繊維が豊富で血糖値、コレステロール値の上昇を抑制する
- ・満腹感が得られるため肥満を予防する 等



※糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限のある方は、その指導に当たってください。

■ゴールデンウィーク期間中の休日歯科診療

- GW期間中の歯科医院が休診となる長期休暇中でも、歯科救急患者が診察を受けられるよう、休日歯科診療を開始します。
- 長期休暇中に歯が痛くなった場合などはぜひご利用ください。



5月2日	清野歯科医院（大平町富田）	☎(43)2138
5月3日	田村歯科医院（万町）	☎(22)0404
5月4日	臼井歯科医院（沼和田町）	☎(22)7770
5月5日	すずき歯科医院（川原田町）	☎(22)8030

診療時間 9時～12時、13時～15時

問合先 健康増進課 ☎(25)3512

■令和3年度 高齢者肺炎球菌予防接種

肺炎球菌ワクチン未接種の年度末年齢65歳以上の方は、令和元年度から5年度までの経過措置により、該当する年度において予防接種法に基づく定期接種の対象となり、費用助成を受けて接種することができます。

接種期間 4月1日～令和4年3月31日 ※対象の方は、期間内であれば誕生日前でも接種できます。

対象者 過去に自費で受けた分を含め、肺炎球菌予防接種を受けたことがない方で、次のいずれかに該当する方
・4月2日から令和4年4月1日までの間に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の誕生日を迎える方
・接種時60歳～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がい
を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がい

助成額 5,700円を助成(お1人様1回限り。接種料金から助成金額を差し引いた額が自己負担)

受け方 ①事前に電話または窓口で申し込み、予診票の交付を受ける。
②市内協力医療機関に予約をし、記入した予診票を使って接種。

※市外で接種する場合は、申し込み時にお申し出ください。

※生活保護世帯に属する方は、接種後、本人からの申請により自己負担分を助成(上限あり)。

留意事項 新型コロナウイルスワクチンの予防接種は、他の予防接種と、原則13日間以上の間隔を置くこととされています。(令和3年3月1日時点の情報)

受付窓口 健康増進課(栃木保健福祉センターまたは市役所2階)
および 総合支所(大平、藤岡、都賀、西方、岩舟)の地域づくり推進課保健福祉係

問合先 健康増進課 ☎(25)3512



乳幼児健診等のご案内

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、健診や教室等が中止や変更となる場合は、市ホームページや、個別の連絡にてお知らせします。

乳幼児健診			
※個別通知で案内した時間にお越しください。			
月	日	曜日	地域（会場）
4か月児健診			
5	14	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	26	水	栃木（栃木保健福祉センター）
9か月児健診			
5	21	金	栃木（栃木保健福祉センター）
	31	月	栃木（栃木保健福祉センター）
1歳6か月児健診			
5	7	金	栃木（栃木保健福祉センター）
	20	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	28	金	栃木（栃木保健福祉センター）
3歳児健診			
5	6	木	栃木（栃木保健福祉センター）
	18	火	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	24	月	栃木（栃木保健福祉センター）
2歳児歯科健診			
5	19	水	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	27	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	
実習（お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこの仕方）	5月 17日（月）	5月 25日（火）
	6月 8日（火）	6月 22日（火）
	7月 5日（月）	7月 16日（金）

子育て相談（乳幼児）		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
育児相談、離乳食・幼児食相談、歯科相談、身体計測、親子あそび	日 程	会 場
	5月 25日（火）	大平ゆうゆうプラザ
	6月 30日（水）	栃木保健福祉センター

母乳相談（1歳未満児）		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
助産師による母乳相談	5月 12日（水）	栃木保健福祉センター

問合先

健康増進課 ☎（25）3505

各種健康相談のご案内

こころの健康相談					健康相談・栄養相談・禁煙相談		
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。					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受けます。※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	問合先	健康増進課	☎(25)3511
5	14	金	栃木保健福祉センター	①13時30分～ ②14時30分～ ③15時30分～			
	25	火	大平ゆうゆうプラザ				