

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター 11 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。

1	金	亀田 (亀田整形外科医院)
2	土	川島 (かわしまクリニック)
3	日	内: 中村 (洋) (都賀中央医院) 外: 長 (大平ファミリークリニック)
4	月	内: 山田 (合戦場クリニック) 外: 林 (のぞみ整形外科)
5	火	桜井 (桜井こどもクリニック)
6	水	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
7	木	野崎 (野崎医院)
8	金	筒井 (筒井医院)
9	土	青木 (虎) (青木医院)
10	日	内: 天下井 (あまがい内科医院) 外: 大山 (大山整形外科)
11	月	青木 (章) (静和医院)
12	火	小林 (こばやしクリニック)
13	水	竹田 (竹田内科医院)
14	木	中坪 (なかつぼクリニック)
15	金	関口 (弘) (関口医院)
16	土	玉野 (たまのクリニック)
17	日	内: 大森 (うづまクリニック) 外: 藤沼 (彰) (藤沼医院)
18	月	青木 (虎) (青木医院)
19	火	川田 (かわたクリニック)
20	水	秋元 (秋元クリニック)
21	木	山田 (合戦場クリニック)
22	金	腰塚 (学) (ちづかクリニック)
23	土	内: 小林 (こばやしクリニック) 外: 小山 (みずほクリニック)
24	日	内: 江田 (江田クリニック) 外: 青木 (虎) (青木医院)
25	月	石塚 (好生医院)
26	火	盛川 (サンライズクリニック)
27	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
28	木	高田 (高田クリニック)
29	金	大森 (うづまクリニック)
30	土	江口 (えぐち内科クリニック)

《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/>



どんなおやつが好きですか?

『おやつは上手に食べましょう』

子どもにとってのおやつは楽しみの一つでもあり、同時に 1 日 3 回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補うものでもあります。

お子さんの健康のために、おやつは上手に選びましょう。

<おやつの上手な選び方>

○小さなおにぎりやサンドイッチ、さつま芋などエネルギーを補うもの、乳製品や果物、野菜類などを組み合わせて与えましょう。ジュースやスナック菓子など、糖分や塩分、脂肪の多いものは控えめに。

○子どもが欲しがるとまに与えると、偏食や肥満、虫歯の原因になります。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。

おやつが目安

1~2 歳: 1 日 1~2 回 (午前 10 時、午後 3 時) 合計 100~150kcal

3 歳以上: 1 日 1 回 (午後 3 時) 150~200kcal

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

成人健診等のご案内

12 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
6	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
10	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
12	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
19	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
20	金	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30

12 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
17	火	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30

11 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)
4 か月児健診		
13	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
20	水	都賀 (都賀保健センター)
26	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
		藤岡 (藤岡保健福祉センター)
		西方 (西方保健センター)
28	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
9 か月児健診		
8	金	栃木 (栃木保健福祉センター)
20	水	都賀 (都賀保健センター)
26	火	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
		西方 (西方保健センター)
27	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
1 歳 6 か月児健診		
5	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
20	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
21	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
22	金	西方 (西方保健センター)
27	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
3 歳児健診		
6	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
		大平 (大平ゆうゆうプラザ)
21	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
2 歳児歯科健診		
6	水	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
12	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
13	水	都賀 (都賀保健センター)

12 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			
				特定健康診査 ・肺がん ・肝炎ウイルス ・大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮がん
2	月	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○
3	火	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○
5	木	都賀保健センター	男女	○	○	○	○
6	金	都賀保健センター	男女	○	○	○	○
9	月	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○
10	火	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
12	木	藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○
13	金	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
14	土	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○

健診当日の受付時間は、8:30 ~ 10:30 です。

乳幼児健診等のご案内

子育てサロン (11月)	日	曜日	地 域 (場所)
	5	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
	11	月	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
	18	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
	20	水	西方 (西方保健センター)
	25	月	都賀 (都賀保健センター)



問合先

本庁健康増進課	☎ 25-2533
大平総合支所健康福祉課	☎ 25-4525
藤岡総合支所健康福祉課	☎ 25-6245
都賀総合支所健康福祉課	☎ 25-9229
西方総合支所健康福祉課	☎ 25-0313

すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

場 所	月	日	曜 日	内 容
大平ゆうゆうプラザ				
	11	20	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター				
	11	11	月	離乳食実習
	12	6	金	ベビータッチケア
西方保健センター				
	11	13	水	子育てのお話

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	11月25日 (月)	12月25日 (水)
②育児について・栄養指導	12月16日 (月)	1月22日 (水)
③妊婦体験・沐浴指導	1月18日 (土)	2月15日 (土)

