

休日・夜間救急診療

<栃木地区急患センター11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	土	江口(えぐち内科クリニック)
2	日	内: 天下井(あまがい内科医院) 外: 藤沼(彰)(藤沼医院)
3	月	内: 筒井(筒井医院) 外: 川島(かわしまクリニック)
4	火	成田(成田内科)
5	水	中元(中元内科医院)
6	木	藤沼(仁)(大平下病院)
7	金	山門(山門クリニック)
8	土	青木(虎)(青木医院)
9	日	内: 中村(洋)(都賀中央医院) 外: 野崎(野崎医院)
10	月	青木(章)(静和医院)
11	火	土谷(土谷医院)
12	水	金田(金田医院)
13	木	河口(河口医院)
14	金	亀田(亀田整形外科医院)
15	土	箕輪(箕輪内科)
16	日	内: 大森(うづまクリニック) 外: 大山(大山整形外科)
17	月	青木(虎)(青木医院)
18	火	斉藤(伸)(さいとう小児科)
19	水	恵川(与倉ペインクリニック)
20	木	川島(かわしまクリニック)
21	金	大山(大山整形外科)
22	土	横山(よこやま内科小児科クリニック)
23	日	内: 江田(江田クリニック) 外: 青木(虎)(青木医院)
24	月	内: 竹田(竹田内科医院) 外: 町田(メディカルパパス)
25	火	桜井(桜井こどもクリニック)
26	水	筒井(筒井医院)
27	木	野崎(野崎医院)
28	金	橋本(安)(橋本医院)
29	土	玉野(たまのクリニック)
30	日	内: 小林(こばやしクリニック) 外: 斉藤(浩)(はこのもりクリニック)

<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/>



更年期のころとからだ

更年期とは閉経前後の10年位(45～55歳位)をいいます。女性ホルモンの減少や環境の変化から、ころやからだの症状が出現しやすくなります。

☆更年期にはさまざまな症状があらわれます。



●健康診査を受けて、健康チェック!
 高血圧、脂質異常症、がん(大腸、乳、子宮)骨粗鬆症などに注意!



☆更年期を上手に過ごすポイント

●症状が強いようなら、婦人科受診を!



●夫婦や家族との対話を大切に



●あまり意識しすぎずに気楽に過ごす



●趣味や外出で、気分転換を



●疲れたときは、のんびり休んでリラックス



●生活習慣病予防のために、食生活や運動にも気をかけて



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～

12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
10	水	藤岡保健福祉センター	13:30～16:30
12	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
18	木	西方保健センター	9:00～11:30
22	月	栃木保健福祉センター	9:00～11:30
24	水	岩舟遊楽々館	9:30～11:00
25	木	都賀保健センター	13:30～16:30

12月のころの健康相談

※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
11	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30

12月の集団検診日程

日	曜日	会場	対象	受診項目						
				A	B	C	検査	特定健診	前立腺がん	
1	月	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○	○	
2	火	大平ゆうゆうプラザ	女	○	○	○	○	○	×	
4	木	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○	○	
5	金	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	×	
8	月	藤岡保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	×	
9	火	藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○	○	
10	水	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	×	
11	木	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○	○	
12	金	岩舟遊楽々館	男女	○	○	○	○	○	○	
13	土	静和地区公民館	男女	○	○	○	○	○	○	
15	月	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	×	
16	火	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○	○	
17	水	岩舟遊楽々館	男女	○	○	○	○	○	○	
18	木	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	×	

検診日当日の受付時間は、8:30～10:30です。

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(会場)
4	火	栃木(栃木保健福祉センター)
19	水	栃木(栃木保健福祉センター)
19	水	都賀(都賀保健センター)
20	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
25	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
25	火	西方(西方保健センター)
27	木	岩舟(岩舟遊楽々館)

日	曜日	地域(会場)
19	水	都賀(都賀保健センター)
20	木	栃木(栃木保健福祉センター)
20	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
25	火	西方(西方保健センター)
26	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
27	木	岩舟(岩舟遊楽々館)

日	曜日	地域(会場)
5	水	栃木(栃木保健福祉センター)
5	水	藤岡(藤岡保健福祉センター)
6	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
14	金	岩舟(岩舟遊楽々館)
21	金	西方(西方保健センター)
26	水	栃木(栃木保健福祉センター)

日	曜日	地域(会場)
7	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
13	木	栃木(栃木保健福祉センター)
27	木	栃木(栃木保健福祉センター)
7	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)
11	火	栃木(栃木保健福祉センター)
12	水	都賀(都賀保健センター)

乳幼児健診等のご案内

11月の子育てサロン	日	曜日	地域(会場)
	10	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	12	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	12	水	岩舟(岩舟遊楽々館)
	17	月	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	19	水	西方(西方保健センター)
	25	火	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
大平ゆうゆうプラザ	11	19	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター	11	10	月	離乳食実習
	12	19	金	ベビータッチケア
西方保健センター	11	12	水	子育てのお話
岩舟遊楽々館	11	17	月	子育てのお話
	12	2	火	離乳食教室

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	11月21日(金)	終了
②育児について・妊娠中の栄養	12月15日(月)	11月28日(金)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	1月17日(土)	12月20日(土)

