

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》

【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	日	内:福地(蔵の街診療所) 外:岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)
2	月	筒井(筒井医院)
3	火	内:山田(合戦場クリニック) 外(昼):鈴木(藤岡整形外科クリニック) 外(夜):持田(持田医院)
4	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
5	木	高田(高田クリニック)
6	金	青木(章)(静和医院)
7	土	玉野(たまのクリニック)
8	日	内:中村(洋)(都賀中央医院) 外:三浦(三浦整形外科)
9	月	野崎(野崎医院)
10	火	小林(こばやしクリニック)
11	水	秋元(秋元クリニック)
12	木	腰塚(学)(ちづかクリニック)
13	金	関口(弘)(関口医院)
14	土	青木(虎)(青木医院)
15	日	内:大森(うづまクリニック) 外:中野(誠)(中野病院)
16	月	川田(かわたクリニック)
17	火	盛川(サンライズクリニック)
18	水	山田(合戦場クリニック)
19	木	中坪(なかつぼクリニック)
20	金	大門(康)(大門内科医院)
21	土	江口(えぐち内科クリニック)
22	日	内:江田(江田クリニック) 外:青木(虎)(青木医院)
23	月	内:小林(こばやしクリニック) 外:大家(おおやクリニック)
24	火	長(大平ファミリークリニック)
25	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
26	木	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
27	金	大森(うづまクリニック)
28	土	石塚(好生医院)
29	日	内:天下井(あまがい内科医院) 外:森川(森川内科外科クリニック)
30	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22:00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。

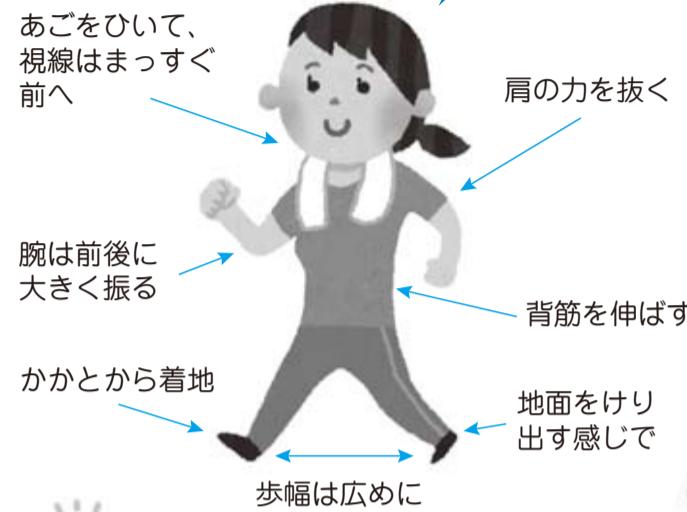
http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/

○モバイル版

http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/



ウォーキングの効果を上げるには、正しい歩き方が大切です。



歩幅を10～20cm広げると身体活動量がアップして体重が落ちやすくなります!

ウォーキング

ウォーキングに最適な季節になりました。ウォーキングは全身の8割を使う全身運動で、手軽にできる健康効果の高い有酸素運動です。



★安全に運動するための注意★

- 少し息がはずみ、笑顔が保てる程度で。
- 息は止めず、呼吸を意識して。
- こまめに水分補給を。
- 無理をせず、体調が悪いときは休む。

★歩く前後には必ずストレッチを★

前)ウォームアップ

筋肉を温め、関節を柔軟にするため、けがや事故の予防になります。

後)クールダウン

疲労や筋肉の働きを回復しやすくなります。

通勤や買い物などで歩くときも参考にしてみてください。

12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	火	大平ゆうゆうプラザ	女性のみ
3	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
8	火	栃木保健福祉センター	男女
9	水	栃木保健福祉センター	女性のみ
10	木	藤岡保健福祉センター	男女
11	金	岩舟遊楽々館	男女
12	土	静和地区公民館	男女
14	月	栃木保健福祉センター	男女
15	火	栃木保健福祉センター	女性のみ
17	木	栃木保健福祉センター	男女
18	金	岩舟遊楽々館	男女

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。

内 容

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

9か月児健診

17	火	栃木(栃木保健福祉センター)
18	水	都賀(都賀保健センター)
24	火	西方(西方保健センター)
25	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
26	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
26	木	岩舟(岩舟遊楽々館)

1歳6か月児健診

5	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
5	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
13	金	栃木(栃木保健福祉センター)
13	金	岩舟(岩舟遊楽々館)
26	木	栃木(栃木保健福祉センター)
27	金	西方(西方保健センター)

3歳児健診

6	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
12	木	栃木(栃木保健福祉センター)
25	水	栃木(栃木保健福祉センター)

2歳児歯科健診

10	火	栃木(栃木保健福祉センター)
11	水	都賀(都賀保健センター)
16	月	藤岡(藤岡保健福祉センター)

ウォーキング



★安全に運動するための注意★

- 少し息がはずみ、笑顔が保てる程度で。
- 息は止めず、呼吸を意識して。
- こまめに水分補給を。
- 無理をせず、体調が悪いときは休む。

★歩く前後には必ずストレッチを★

前)ウォームアップ

筋肉を温め、関節を柔軟にするため、けがや事故の予防になります。

後)クールダウン

疲労や筋肉の働きを回復しやすくなります。

成人健診等のご案内

11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
19	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
27	金	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