

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/

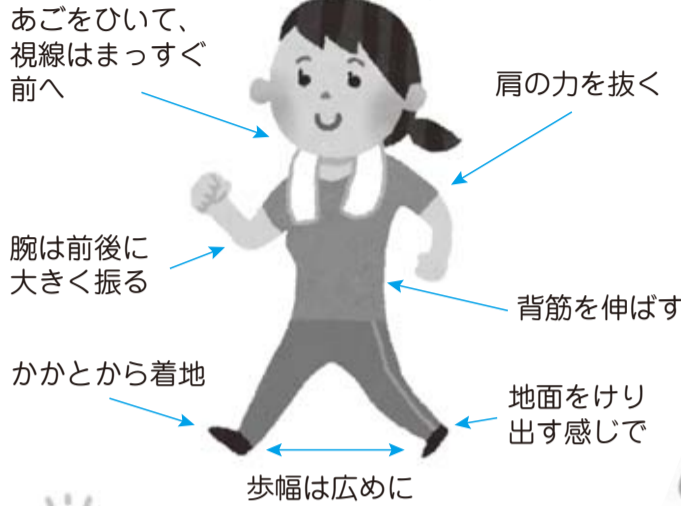


ウォーキング

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。



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。



あごをひいて、視線はまっすぐ前へ

肩の力を抜く

腕は前後に大きく振る

背筋を伸ばす

かかとから着地

地面をけり出す感じで

歩幅は広めに

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！

★安全に運動するための注意★

- ①少し息がはずみ、笑顔が保てる程度で。
- ②息は止めず、呼吸を意識して。
- ③こまめに水分補給を。
- ④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します。

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。

日	曜日	地域（会場）
4か月児健診		
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）

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。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。

乳幼児健診等のご案内

11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か月前から申し込みを受付けます。開催地域の問合先まで電話にて申し込みください。

日	曜日	内容	対象者	地域（会場）
9	月	むし歯予防のお話	H26.9～11月生	藤岡保健福祉センター
		子育て相談	乳幼児（希望者）	
11	水	子育て相談	乳幼児（希望者）	岩舟遊楽々館
16	月	離乳食教室	H27.3～4月生	大平ゆうゆうプラザ
		子育て相談	乳幼児（希望者）	
16	月	ベビータッチケア	H27.5～6月生	都賀保健センター
		子育て相談	乳幼児（希望者）	

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16日（月）	終了
②育児について・妊娠中の栄養	12月17日（木）	11月20日（金）
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	1月23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	11月9日（月）	11月13日（金）

本健康増進課 ☎(25) 3511

☎(25) 3512

大健康福祉課 ☎(45) 1788

（健康増進担当/大平ゆうゆうプラザ内）

藤健康福祉課 ☎(62) 0904

都健康福祉課 ☎(29) 1103

西健康福祉課 ☎(92) 0311

岩健康福祉課 ☎(55) 7781