

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。

7月の当番医師

Table with 2 columns: Day, Doctor Name and Clinic. Lists on-call doctors for each day of the month.

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



今年も熱中症にご注意!

栃木市では、昨年5月~9月の間に137人が熱中症で搬送されており、65歳以上の高齢の方が多く状況でした。熱中症は、屋外だけでなく室内でも発症し、症状によっては死亡することもあります。急に暑くなった時や暑い環境で活動した時は特に注意が必要です。

今年の夏も新型コロナウイルス感染症の対策を行いながら、熱中症を予防しましょう。



エアコンを上手に使いましょう

・部屋の温度が28℃を超えないように調整しましょう。(温度計で確認!)
・感染予防のため、換気扇や窓を開けるなど換気を行いながら利用しましょう。

健康管理をしましょう

・栄養バランスの良い食事をとりましょう。
・日ごろから体温や健康状態のチェックをしましょう。



こまめに水分をとりましょう

・起床時、毎食後、外出時、運動前、入浴前、就寝時などのどが渇くと感じる前に水分をとりましょう。(水分摂取量の制限がある方は、医師の指示に従ってください。)



熱中症警戒アラート発表時には、外出を控えるなど予防行動を積極的に取りましょう。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。気象情報を確認しましょう。



栃木市民の歌に合わせた「とちぎ ハート♥体操」

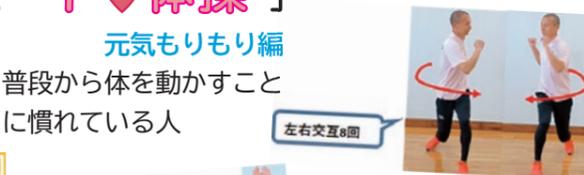
コロナ禍における運動不足解消やフレイル予防のため、栃木市民の歌に合わせた「とちぎハート♥体操」を作成しました。強度の異なる3種類の体操です。ご自分に合った体操を選んで、ご自宅で気軽に取り組んでみてください!

動画は市のホームページに掲載しています
こちらのQRコードをチェック!→



動画が見られない方のためにリーフレット配布をしております
健康増進課窓口(栃木保健福祉センター内・市役所本庁舎2階)
各総合支所地域包括支援センター、各公民館

問合せ 健康増進課 ☎(25)3511



乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合せ 健康増進課 ★は☎(25)3505 ♥は☎(25)3511

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。

Table with columns: Month, Day, Day of Week, Location. Lists dates and locations for infant and adult health checkups.

Table with columns: Content, Date, Location. Lists dates and locations for parent classes, child consultations, and breastfeeding consultations.

7・8月の集団検診日程 ~1年に1度は検診を受けましょう~

Table with columns: Month, Day, Day of Week, Location, Target. Lists dates and locations for group health checkups for children and adults.

受付時間: 7時30分~10時30分
※1 7/2は、午後にも検診を実施します。(胃がん検診は除く) 受付時間: 13時30分~15時
※2 8/19は受付時間: 8時30分~10時30分
※3 8/27は受付時間: 9時~11時