

### 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/小児を含む)  
休日(日曜日)…9時～21時(内科)  
9時～17時(外科)  
18時～21時(小児科)  
休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科)  
※当番医は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、診療時間終了30分前までにお済ませください。

#### 【11月の当番医師】

1	火	長(大平ファミリークリニック)
2	水	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
3	木	石塚(好生医院) 川島(かわしまクリニック)
4	金	金子(金子内科医院)
5	土	大門(康)(大門内科医院)
6	日	河口(達)(河口医院) 斎藤(浩)(はこのもりクリニック) / 小児: 斎藤(伸)(さいとう小児科)
7	月	青木(虎)(青木医院)
8	火	島田(均)(しまだクリニック)
9	水	恵川(与倉ペインクリニック)
10	木	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
11	金	大山(大山整形外科)
12	土	嶋崎(とちぎ診療所) 新崎(大平東診療所)
13	日	橋本(義)(橋本腎内科クリニック) / 小児: 中野(俊)(星風会病院 星風院)
14	月	土谷(土谷医院)
15	火	川島(かわしまクリニック)
16	水	石塚(好生医院)
17	木	河口(達)(河口医院)
18	金	橋本(安)(橋本医院)
19	土	青木(虎)(青木医院)
20	日	福地(蔵の街診療所) 恵川(与倉ペインクリニック) / 小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
21	月	石井(石井内科医院)
22	火	山門(山門クリニック)
23	水	筒井(筒井医院) 青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
24	木	藤沼(仁)(大平下病院)
25	金	亀田(亀田整形外科医院)
26	土	箕輪(箕輪内科)
27	日	青木(虎)(青木医院) 土谷(土谷医院) / 小児: 河口(修)(河口医院)
28	月	中元(中元内科医院)
29	火	金田(金田医院)
30	水	横山(よこやま内科小児科クリニック)

#### 〈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)

#### 〈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。  
・PC <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>  
・モバイル <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



## スポーツの秋 みんなで歩こう!

ウォーキングは、酸素を体内に取り込みながら行う有酸素運動のひとつで、誰にでも手軽にできる運動です。



### ★ウォーキングの効果★

- ・心臓や肺の機能が上がる
- ・ストレスが解消できる
- ・脳を活性化する
- ・血行が良くなる
- ・筋力の低下を防止する
- ・疲れにくくなる
- ・生活習慣病を予防、改善する
- ・骨が強くなる

### ★目標歩数★

※最初は普通の歩数より、1,000歩増やすことから始めましょう!

1日1万歩

### ★正しい靴の選び方★

かかとにはクッション性の高いものが膝などへの負担が少ない。  
つま先部分に十分な余裕があり、窮屈でないもの。



底は柔軟性があるもの。

### ★歩行習慣を身に付けるための3つのポイント★

- ①歩数を歩行時間で覚えよう。  
10分歩くと約1,000歩です。
- ②歩行に目的をもたせましょう。  
休日はショッピングへ出かける、風景を楽しむ等。
- ③歩行は連続しなくても、1日の合計で目標歩数に達するようにしましょう。

楽しくウォーキングを続けて、生活習慣病の予防・改善をしましょう☆



### 健康あつぎ講座【運動編】

日時 12月1日(木)、22日(木)、平成29年1月19日(木)  
13時30分～15時(受付13時15分～)

場所 栃木公民館(日ノ出町)

対象 69歳以下※3回とも参加できる方

定員 30人(先着順)

参加費 無料

申込み 11月2日～

内容 デューク更家式ウォーキングで正しい歩き方を身に付け、心も身体も健康に美しくなりましょう。  
◆講師: 筒深旭人氏  
◆持ち物: タオル、運動できる服装

問合先 健康増進課 ☎(25) 3512



### 気になる禁煙講座

日時 12月3日(土)  
14時～16時(受付13時30分～)

場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

対象 市内在住の74歳以下の方

定員 20人(先着順)

参加費 無料

申込 10月20日(木)～

内容 ★講話 講師 獨協医科大学病院 戸沢智也氏  
★肺年齢測定(肺の健康状態がわかります)  
★個別相談

問合先 健康増進課 ☎(25) 3512



### 乳幼児健診等のご案内

11月の乳幼児健診						
※個別通知でご案内した時間にお越しください。						
内容						
月	日	曜日	地域(会場)	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診						
9	水		栃木(栃木保健福祉センター)	30	水	栃木(栃木保健福祉センター)
11	17	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	30	水	西方(西方保健センター)
	24	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
9か月児健診						
11	10	木	栃木(栃木保健福祉センター)	30	水	西方(西方保健センター)
	25	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
1歳6か月児健診						
11	7	月	西方(西方保健センター)	18	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	10	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	25	金	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診						
11	8	火	栃木(栃木保健福祉センター)	24	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	11	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
2歳児歯科健診						
11	14	月	栃木(栃木保健福祉センター)	22	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	16	水	西方(西方保健センター)			

#### 両親教室

※事前に問合先へ電話にて申し込みください。

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4日(金)	終了
②育児について・妊娠中の栄養	11月22日(火)	11月21日(月)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	12月10日(土)	12月17日(土)

#### 子育て相談

※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児)  
※申し込みは不要です。

内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流 ★は栄養士による栄養相談も実施しています。	11月1日(火)	栃木保健福祉センター
	11月9日(水)	岩舟遊楽々館
	★11月14日(月)	大平ゆうゆうプラザ
	★11月21日(月)	藤岡保健福祉センター
	11月28日(月)	都賀保健センター

#### 母乳相談

※対象者は1歳未満児です。 ※申し込みは不要です。

内容	日程	会場
助産師による母乳相談	11月1日(火)	栃木保健福祉センター

#### 3か月児よびよ相談

※個別通知にてご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7日(月)	11月2日(水)

#### 離乳食・むし歯予防教室

※対象者は9～10か月児です。  
※定員30人の申し込み制です。開催日1か月前から申し込みを受け付けします。

内容	日程	会場
栄養士による離乳食のお話、 歯科衛生士による むし歯予防のお話、個別相談	11月14日(月)	大平ゆうゆうプラザ

### 成人健診等のご案内

#### 12月の集団検診日程 ～1年に1回健康診断を受けましょう～

月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
12	6	火	栃木保健福祉センター	男女	12	13	火	栃木保健福祉センター	女
	7	水	栃木保健福祉センター	女		15	木	栃木保健福祉センター	男女
	8	木	藤岡保健福祉センター	男女		16	金	岩舟遊楽々館	男女
	9	金	岩舟遊楽々館	男女		27	火	栃木保健福祉センター	女
	10	土	静和地区公民館	男女		27	火	栃木保健福祉センター(午後)	女
	12	月	栃木保健福祉センター	男女					

#### 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。事前に問合先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
11	9	水	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	22	火	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

#### 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。気軽にご利用ください。  
※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

〈問合先〉 健康増進課 ☎(25) 3511・(25) 3512  
各総合支所市民生活課窓口