

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	水	川田(かわたクリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	石井(石井内科医院) 三浦(三浦整形外科)
4	土	江口(えぐち内科クリニック)
5	日	岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)/小児 : 桜井(桜井こどもクリニック) 高田(高田クリニック)
6	月	青木(虎)(青木医院)
7	火	盛川(サンライズクリニック)
8	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
9	木	山田(合戦場クリニック)
10	金	小林(こばやしクリニック)
11	土	大森(うづまクリニック)
12	日	町田(メディカル・パパス)/小児: 木内(TMC とちのき) 関口(弘)(関口医院)
13	月	石塚(好生医院)
14	火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
15	水	大門(康)(大門内科医院)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	島田(均)(しまだクリニック)
18	土	青木(虎)(青木医院)
19	日	中野(誠)(中野病院)/小児: 斉藤(伸)(さいとう 小児科) 金子(金子内科医院)
20	月	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
21	火	中元(中元内科医院)
22	水	永谷(大島医院)
23	木	横山(よこやま内科小児科クリニック) 長(大平ファミリークリニック)
24	金	石井(石井内科医院)
25	土	嶋崎(とちぎ診療所)
26	日	腰塚(学)(ちづかクリニック)/小児: 河口(修) (河口医院) 青木(虎)(青木医院)
27	月	山門(山門クリニック)
28	火	金田(金田医院)
29	水	高田(高田クリニック)
30	木	熊倉(熊倉医院)

《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)

《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 18:00～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

【大人】

毎日 18:00～22:00
☎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



～11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間～ 糖尿病を予防しましょう!

1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止

＜糖尿病はどんな病気？＞

糖尿病の90%以上を占める2型糖尿病は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が引き金となり、インスリンの作用が不足することで、慢性的に血糖値が上昇する病気です。初期症状はほとんどありませんが、血糖値が常に高い状態が続くと、体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなります。

＜治療をしないでいるとこんな合併症があります！＞

し…神経障害

手足の神経の障害による、痛みやしびれ。進行するとやけどやケガをしても気づかず、壊疽により切断に至る場合も。

め…眼 網膜症

視力が弱まります。自覚症状がなく、突然目が見えなくなって気づくこともあります。

じ…腎症

腎臓の血流が悪くなり老廃物をろ過する機能が低下します。人工透析に至る場合もあります。

＜糖尿病を予防するために＞

☆食事・運動などの生活習慣を見直しましょう！
☆年に1回は健診を受けましょう！

生活習慣病予防のためのヘルスアップ教室

食生活改善推進員による講話と調理実習。

日時 12月8日(金)
9時30分～13時30分(受付時間9時15分～)
場所 大平ゆうゆうプラザ(大平町西野田)
対象 市内在住の方
持ち物 エプロン・三角巾・米0.5合・筆記用具、我が家のみそ汁またはスープ(塩分測定用で汁のみ100ml程度お持ちください。)
定員 25人(先着順)
費用 1人350円
申込 10月30日(月)より受付
問合せ 健康増進課 ☎(25)3512



市民健康まつり

期日 11月26日(日) 入場無料
駐車場 市役所本庁舎立体駐車場
※できるだけ、公共交通機関をご利用下さい。
栃木中央小学校体育館 10時～15時
(測定コーナー受付は14時30分まで)
・健康相談コーナー(医師、歯科医師、薬剤師、歯科技工士、歯科衛生士、栄養士)
・測定コーナー(動脈硬化、肺活量、呼気中CO濃度、骨密度、体組成測定、血圧・血糖値)
・その他(鍼・マッサージ、肌年齢チェック、野菜やみそ田楽販売、小学生健康ポスター展示、抽選会など)
とちぎ蔵の街観光館多目的ホール 13時30分～15時
・市民公開講座
落語: 桂南なん師匠
健康座談会: 桂南なん師匠と医師
問合せ 健康増進課 ☎(25)3511



乳幼児健診等のご案内

乳幼児健診			
※個別通知で案内した時間にお越しください。			
月	日	曜日	会場
4か月児健診			
11	15	水	栃木保健福祉センター
	16	木	大平ゆうゆうプラザ
	27	月	栃木保健福祉センター
	28	火	大平ゆうゆうプラザ
	29	水	西方保健センター
9か月児健診			
11	9	木	栃木保健福祉センター
	22	水	大平ゆうゆうプラザ
	29	水	西方保健センター
1歳6か月児健診			
11	6	月	西方保健センター
	9	木	大平ゆうゆうプラザ
	17	金	大平ゆうゆうプラザ
	21	火	栃木保健福祉センター
3歳児健診			
11	6	月	栃木保健福祉センター
	8	水	大平ゆうゆうプラザ
	20	月	栃木保健福祉センター
2歳児歯科健診			
11	14	火	栃木保健福祉センター
	15	水	西方保健センター
	21	火	大平ゆうゆうプラザ

両親教室		
※事前に問合せ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2日(木)	終了
②育児について・妊娠中の栄養	11月17日(金)	11月1日(水)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	12月16日(土)	12月9日(土)
子育て相談(乳幼児) (受付: 10:00～11:00) ※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)		
内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流 10:30～保育士によるふれあい遊び ★は栄養士による栄養相談も実施しています。	11月2日(木)	岩舟遊楽々館
	★11月10日(金)	大平ゆうゆうプラザ
	11月13日(月)	栃木保健福祉センター
	11月17日(金)	都賀保健センター
★11月20日(月)	藤岡保健福祉センター	
母乳相談(1歳未満児) (受付: 9:45～10:00)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	11月13日(月)	栃木保健福祉センター
離乳食・むし歯予防教室(対象: 10～11か月児) ※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け付けます。		
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10日(金)	栃木保健福祉センター

成人健診等のご案内

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
	5	火	栃木保健福祉センター	男女	12	火	栃木保健福祉センター		女
	6	水	栃木保健福祉センター	女	12	14	木	大平ゆうゆうプラザ	女
12	7	木	藤岡保健福祉センター	男女	12	15	金	岩舟遊楽々館	女
	8	金	栃木保健福祉センター	男女	12	19	火	栃木保健福祉センター	女
	9	土	岩舟遊楽々館	男女	12	19	火	栃木保健福祉センター	女
	11	月	栃木保健福祉センター	男女					

※午後には大腸がん・乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診のみ実施します。(受付時間13:30～14:30)

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。事前に問合せ先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
11	16	木	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	24	金	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。お気軽にご利用ください。
※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。

《問合せ》 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所市民生活課窓口