

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター 12 月の当番医》
境町（医師会病院隣） ☎ 22 - 8699

【診療時間等】

平日 19:00 ～ 22:00（内科 / 小児を含む）
休日 9:00 ～ 21:00（内科 / 小児を含む）（外科）
※事前に☎確認してお出かけください。
※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：渡辺（わたなべ内科・循環器科クリニック） 外：川島（かわしまクリニック）
2 月	青木（虎）（青木医院）
3 火	成田（成田内科）
4 水	長（大平ファミリークリニック）
5 木	大門（大門内科医院）
6 金	石井（石井内科医院）
7 土	山門（山門クリニック）
8 日	内：腰塚（康）（腰塚医院） 外：青木（虎）（青木医院）
9 月	青木（章）（静和医院）
10 火	大山（大山整形外科）
11 水	中元（中元内科医院）
12 木	渡辺（わたなべ内科・循環器科クリニック）
13 金	橋本（安）（橋本医院）
14 土	青木（虎）（青木医院）
15 日	内：大門（大門内科医院） 外：斉藤（浩）（はこのもりクリニック）
16 月	永谷（大島医院）
17 火	土谷（土谷医院）
18 水	与倉（与倉ペインクリニック）
19 木	藤沼（仁）（大平下病院）
20 金	亀田（亀田整形外科医院）
21 土	箕輪（箕輪内科）
22 日	内：石井（石井内科医院） 外：青木（虎）（青木医院）
23 月	内：石塚（好生医院） 外：大家（おおやクリニック）
24 火	斉藤（伸）（さいとう小児科）
25 水	金田（金田医院）
26 木	河口（河口医院）
27 金	川島（かわしまクリニック）
28 土	横山（よこやま内科小児科クリニック）
29 日	内：轡田（こひらメディカルクリニック） 外：三浦（三浦整形外科）
30 月	内：田村（田村医院） 外：与倉（与倉ペインクリニック）
31 火	内：小森谷（小森谷内科医院） 外：町田（メディカルパパス）

《急患センター終了後、問合先》

◆栃本市消防本部

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》

毎日 18：00 ～ 23：00

☎ 028 - 600 - 0099 プッシュ回線の場合 #8000

《とちぎ医療情報ネット》

○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/>



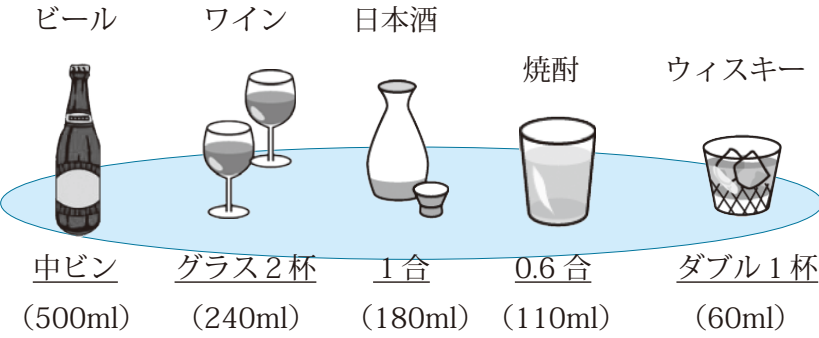
適量を守ってこころとからだによいお酒を



健康情報コーナー

お酒を飲む機会が増える季節となりました。適量飲酒はリラックス効果や血流促進、またコミュニケーションの円滑化など良い効果があります。しかし飲みすぎると胃や肝臓に負担をかけ、内臓脂肪を増やすもととなり健康障害の要因となってしまいます。一般的な適量や上手な飲み方を再確認して、お酒と仲良く付き合いましょう。

～適量～



～お酒の上手な飲み方～

- 食事と一緒にゆっくりと
チーズ・枝豆・豆腐・刺身・サラダ
などがお勧めのおつまみです♪
- 強いお酒は薄めて
アルコール度数の高いお酒は胃炎や
食道がんの原因に！
- 長時間飲み続けない
- 週に 2 日は休肝日をつくる

成人健診等のご案内

1 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。問合先までご連絡ください。		
日	曜日	場 所
16	木	大平ゆうゆうプラザ
30	木	栃木保健福祉センター

1 月の集団健診日程				
予約制です。お早めに問い合わせ先までご連絡ください。				
日	曜日	会 場	対象	検査項目
				特定健診・胃がん・肺がん 大腸がん・肝炎ウイルス
9	木	大平ゆうゆうプラザ	男女	前立腺がん
12	日	栃木保健福祉センター	男女	子宮がん 乳がん
24	金	栃木保健福祉センター	女性	骨密度

※健診当日の受付時間は、8:30 ～ 10:30 です。

乳幼児健診等のご案内

子育てサロ ン	日	曜日	場 所
	2	月	栃木（栃木保健福祉センター）
	9	月	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	16	月	藤岡（藤岡保健福祉センター） 都賀（都賀保健センター）



問合先

すくすく教室				
事前に問合先までご連絡ください。				
場 所				
月	日	曜日	内 容	
栃木保健福祉センター				
12	25	水	ふれあい遊び・子育てアドバイス	
1	18	土	絵本読み聞かせ・ストレッチ	
大平ゆうゆうプラザ				
12	11	水	離乳食教室・子育て相談	
藤岡保健福祉センター				
12	6	金	ベビータッチケア	
1	9	木	離乳食実習	
都賀保健センター				
12	20	金	離乳食のお話・ベビータッチケア	

両親教室		
事前に問合先までご連絡ください。		
内 容	場所 / 日程	
①妊娠中の生活・仲間づくり	終了	12 月 25 日（水）
②育児について・栄養指導	12 月 16 日（月）	1 月 22 日（水）
③妊婦体験・沐浴指導	1 月 18 日（土）	2 月 15 日（土）

本 庁 健 康 増 進 課
大 平 総 合 支 所 健 康 福 祉 課 ☎ 25 25
藤 岡 総 合 支 所 健 康 福 祉 課 ☎ 62 45
都 賀 総 合 支 所 健 康 福 祉 課 ☎ 29 62
西 方 総 合 支 所 健 康 福 祉 課 ☎ 0101
0101
3197
1008
1348