

休日・夜間救急診療

◀ 栃木地区急患センター 12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	火	成田 (成田内科)
2	水	中元 (中元内科医院)
3	木	鳥田 (均) (しまだクリニック)
4	金	青木 (章) (静和医院)
5	土	嶋崎 (とちぎ診療所)
6	日	内: 轡田 (こひらメディカルクリニック) 外: 藤沼 (彰) (藤沼医院)
7	月	青木 (虎) (青木医院)
8	火	山門 (山門クリニック)
9	水	金田 (金田医院)
10	木	藤沼 (仁) (大平下病院)
11	金	亀田 (亀田整形外科医院)
12	土	箕輪 (箕輪内科)
13	日	内: 渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック) 外: 橋本 (義) (橋本腎内科クリニック)
14	月	永谷 (大島医院)
15	火	斉藤 (伸) (さいとう小児科)
16	水	恵川 (与倉ペインクリニック)
17	木	河口 (河口医院)
18	金	大山 (大山整形外科)
19	土	青木 (虎) (青木医院)
20	日	内: 腰塚 (康) (腰塚医院) 外: 盛川 (サンライズクリニック)
21	月	石井 (石井内科医院)
22	火	桜井 (桜井こどもクリニック)
23	水	内: 石塚 (好生医院) 外: 中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
24	木	川島 (かわしまクリニック)
25	金	橋本 (安) (橋本医院)
26	土	玉野 (たまのクリニック)
27	日	内: 大門 (康) (大門内科医院) 外: 青木 (虎) (青木医院)
28	月	土谷 (土谷医院)
29	火	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
30	水	内: 河口 (河口医院) 外: 野崎 (野崎医院)
31	木	内: 川田 (かわたクリニック) 外: 秋元 (秋元クリニック)

◀ 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)

◀ 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/



かぜ・インフルエンザに注意!

寒さが厳しい季節となりました。これからの季節に注意したいのが、かぜやインフルエンザです。特にインフルエンザは重症化しやすく、死に至ることもありますので、早めの予防対策が大切です。

① 手洗い・うがいをしましょう。

手洗いは手指に付着したウイルスを除去、うがいは口やのどを洗浄するだけでなく、のどの乾燥を防ぎ、ウイルスへの防御機能を高めます。特に人混みから帰ってきたときは忘れずに行いましょう。

② 適度な湿度・温度を保ちましょう。

ウイルスは、低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

③ マスクを着用しましょう。

鼻・のどの粘膜の湿気を保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。また、咳やくしゃみによる他人への感染を防ぎます。

④ 人混みを避けましょう。

ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。やむを得ず外出する場合には、人混みの時間帯を避けることが賢明です。

⑤ 栄養・休養を十分取りましょう。

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくい体になります。食事や睡眠のほか、運動や禁煙も抵抗力を高める効果が期待できます。

⑥ 予防接種を受けましょう。

小児や高齢者は重症化しやすいため、接種が推奨されています。なお、ワクチン接種による効果が出るまでに、2～3週間程度かかるため、流行前に接種しましょう。

「かかったかな?」と思ったら・・・

38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさがあり、加えて咳やのどの痛み、鼻水などがある場合は、インフルエンザの疑いが強いので早めに医療機関を受診しましょう。



成人健診等のご案内

12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
22	火	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30

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。事前に問合先まで連絡ください。

乳幼児健診等のご案内

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

日	曜日	内容	対象者	地域(会場)
7	月	離乳食教室 子育て相談	H27.4～5月生 乳幼児(希望者)	栃木保健福祉センター
9	水	ベビータッチケア 子育て相談	H27.6～7月生 乳幼児(希望者)	岩舟遊楽々館

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	終了	終了
②育児について・妊娠中の栄養	12月17日(木)	終了
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	1月23日(土)	12月19日(土)

3か月児びよびよ相談

※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	12月18日(金)	12月7日(月)

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

12月・1月の集団検診日程

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

月	日	曜日	会場	対象
12	25	金	栃木保健福祉センター [追加日程]	男女
1	7	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
	8	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
	9	土	栃木保健福祉センター	女性のみ
	13	水	栃木保健福祉センター	男女
	18	月	岩舟遊楽々館	女性のみ
	20	水	栃木保健福祉センター	女性のみ
	21	木	栃木保健福祉センター	男女
	24	日	栃木保健福祉センター [追加日程]	男女

※12月25日(金)と1月24日(日)に日程を追加しました。
検診日当日の受付時間は、8:30～10:30です。

12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。

内容		日	曜日	地域(会場)
4か月児健診		3	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
		16	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
		16	水	都賀 (都賀保健センター)
		17	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
		22	火	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
		22	火	西方 (西方保健センター)
		24	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
9か月児健診		4	金	栃木 (栃木保健福祉センター)
		15	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
		16	水	都賀 (都賀保健センター)
		18	金	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
		22	火	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
		22	火	西方 (西方保健センター)
		24	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
1歳6か月児健診		8	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
		11	金	栃木 (栃木保健福祉センター)
		14	月	都賀 (都賀保健センター)
3歳児健診		2	水	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
		9	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
		10	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
		10	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
2歳児歯科健診		1	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
		8	火	岩舟 (岩舟遊楽々館)
		10	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)