

### 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。

### 【12月の当番医師】

1	木	野崎(野崎医院)
2	金	小林(こばやしクリニック)
3	土	玉野(たまのクリニック)
4	日	腰塚(康)(腰塚医院)
		岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック) / 小児: 斉藤(伸)(さいとう小児科)
5	月	青木(虎)(青木医院)
6	火	関口(弘)(関口医院)
7	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
8	木	高田(高田クリニック)
9	金	筒井(筒井医院)
10	土	嶋崎(とちぎ診療所)
		石井(石井内科医院)
11	日	三浦(三浦整形外科) / 小児: 中野(俊)(星風会病院 星風院)
12	月	永谷(大島医院)
13	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
14	水	山田(合戦場クリニック)
15	木	盛川(サンライズクリニック)
16	金	大森(うづまクリニック)
17	土	青木(虎)(青木医院)
		関口(弘)(関口医院)
18	日	大家(おおやクリニック) / 小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
19	月	大門(康)(大門内科医院)
20	火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
21	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
22	木	石塚(好生医院)
23	金	横山(よこやま内科小児科クリニック)
		島田(均)(しまだクリニック)
24	土	江口(えぐち内科クリニック)
		山田(合戦場クリニック)
25	日	森川(森川内科外科クリニック) / 小児: 河口(修)(河口医院)
26	月	川田(かわたクリニック)
27	火	長(大平ファミリークリニック)
28	水	秋元(秋元クリニック)
29	木	中坪(なかつぼクリニック)
30	金	天下井(あまがい内科医院)
		青木(虎)(青木医院)
31	土	大森(うづまクリニック)
		盛川(サンライズクリニック)

### ＜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/>



# 妊娠中の歯と口の健康

妊娠してからお口の中に変化はありませんか? 「口の中がネバネバする。」 「歯肉が腫れているような気がする。」 など、小さな変化も見逃さずに歯科健診を受けましょう。



### お口のトラブルありませんか

- ・歯肉に腫れや出血がある
- ・冷たいものや熱いものがしみる
- ・歯や歯肉に痛みがある
- ・だ液がねばつく
- ・気分が悪く、歯みがきができない
- ・食事の回数が増えて、プラークが溜まりやすい

### トラブルの原因

- ・女性ホルモンの分泌が盛んになり、歯周病菌が増殖する
- ・だ液の粘性が高まることにより、口の中の自浄作用が低下する
- ・「つわり」による食生活の変化

### 妊婦歯科健診を受けましょう!!

栃木市では妊娠届出時に歯科健診が無料で受けられる「妊婦歯科健康診査受診券」をお渡ししています。体調が良いときに、母子健康手帳を持って受診しましょう。

### 生まれてくる赤ちゃんに丈夫な歯をプレゼントしましょう

- ・歯のもとになる芽(歯胚)が動き始めるのは妊娠7～10週頃です。バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・甘い飲み物の飲みすぎや、お菓子の食べ過ぎに注意しましょう。
- ・いつもより丁寧に口のお手入れをしましょう。つわりで歯みがきがつらいときは小さなヘッドの歯ブラシにしたり、デンタルリンスを上手に使いましょう。
- ・喫煙は歯周病を進行させます。また、歯周病にかかると、低体重児や早産のリスクが高まります。



### 健康あつが講座【運動編】

#### デューク更家式ウォーキング

日時 平成29年1月16日(月) 10時～11時30分(受付9時45分～) 場所 国府公民館 大交流室(惣社町) 対象 市内在住で69歳以下の方 定員 30人(先着順) 参加費 無料 申込み 11月30日より問合先へ 内容 大切なのは量より質!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す。 ◆講師: 筒深旭人氏 ◆持ち物: タオル、飲み物 ※運動できる服装で 問合先 健康増進課 ☎(25) 3512



### 健康あつが講座

#### 歯っぴーライフはお口から!!

日時 平成29年1月22日(日) 14時～15時30分(受付13時30分～) 場所 大平健康福祉センター(大平町西野田) 対象 市内在住の方 定員 30人(先着順) 参加費 無料 申込み 問合先へ事前に申込みください 内容 かんあわせのことが気になってはいませんか?正しい歯と口のケアをマスターし、いつまでも健康にすごしましょう! ◆よくわかるお口の話(歯科医師の話) ◆お口のケアで健康生活(歯科衛生士の話) ※お子さん連れも可(遊ばせるスペース有り) 問合先 健康増進課 ☎(25) 3512



## 乳幼児健診等のご案内

### 12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。

月	日	曜日	地域(会場)	日	曜日	地域(会場)
<b>4か月児健診</b>						
12	12	月	栃木(栃木保健福祉センター)	21	水	西方(西方保健センター)
	15	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
<b>9か月児健診</b>						
12	1	木	栃木(栃木保健福祉センター)	16	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	7	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)	21	水	西方(西方保健センター)
	13	火	栃木(栃木保健福祉センター)			
<b>1歳6か月児健診</b>						
12	5	月	栃木(栃木保健福祉センター)	21	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	8	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
<b>3歳児健診</b>						
12	12	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)	22	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	13	火	西方(西方保健センター)			
<b>2歳児歯科健診</b>						
12	14	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
	19	月	栃木(栃木保健福祉センター)			

### 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	終了	終了
②育児について・妊娠中の栄養	終了	終了
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。	★12月5日(月)	栃木保健福祉センター
	12月9日(金)	大平ゆうゆうプラザ
	12月12日(月)	西方保健センター
	★12月14日(水)	岩舟遊楽々館

### 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	12月14日(水)	栃木保健福祉センター

### 3か月児びよびよ相談

※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	12月8日(木)	12月2日(金)

### 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	12月5日(月)	栃木保健福祉センター

## 成人健診等のご案内

### 1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
1	5	木	大平ゆうゆうプラザ	男女	1	16	月	岩舟遊楽々館	男女
	6	金	大平ゆうゆうプラザ	男女		18	水	栃木保健福祉センター	女
	7	土	栃木保健福祉センター	女		19	木	栃木保健福祉センター	男女
	11	水	栃木保健福祉センター	男女		22	日	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
12	20	火	大平ゆうゆうプラザ	①13:30～ ②14:30～ 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