

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)

休日(日曜日) 内科:9時~21時

外科:9時~17時

小児科:18時~21時

休日(祝祭日) 内科・外科:9時~21時

※必ず、受診前に電話確認をお願いします。

当番医は変更になる場合もあります。

症状によっては、急患センターでの対応が困難な場合があります。

※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	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	永谷(大島医院)
4	土	青木(虎)(青木医院)
5	日	獨協医科大学病院医師 町田(整形外科メディカルパス)/小児:獨協医科大学病院医師
6	月	獨協医科大学病院医師
7	火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
8	水	石川(TMCとちのき)
9	木	金子(金子内科医院)
10	金	大門(大門内科医院)
11	土	嶋崎(とちぎ診療所)
12	日	江口(えぐち内科クリニック) 齊藤(浩)(はこもりクリニック)/小児:獨協医科大学病院医師
13	月	鈴木(紀)(すずきクリニック)
14	火	黒木(知)(TMCしもつが)
15	水	石川(TMCとちのき)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	青木(虎)(青木医院)
18	土	島田(均)(しまだクリニック)
19	日	金子(金子内科医院) 石川(TMCとちのき)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
20	月	獨協医科大学病院医師
21	火	栗田口(栃木中央クリニック)
22	水	石川(TMCとちのき)
23	木	金子(金子内科医院)
24	金	天海(天海内科)
25	土	熊倉(熊倉医院)
26	日	青木(虎)(青木医院) 大森(うづまクリニック)/小児:獨協医科大学病院医師
27	月	山門(山門クリニック)
28	火	黒木(茂)(くろき内科クリニック)
29	水	石川(TMCとちのき)
30	木	山田(合戦場クリニック) 長(大平ファミリークリニック)
31	金	永谷(大島医院) 林(のぞみ整形外科)

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時以降 ☎(22)0119

日曜・祝日・年末年始の21時以降 ☎(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時~翌朝8時

日曜日・祝休日 24時間(8時~翌朝8時)

☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 # 8000

大人

月曜日~金曜日 18時~22時

土曜日・日曜日・祝休日 16時~22時

☎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



インフルエンザに注意しましょう!



インフルエンザは、通常のかぜと比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併して重症化するケースもあるので注意が必要です。感染を拡大させないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」ための予防策を実践しましょう。インフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行する可能性がありますので、よりいっそう気を付けましょう。

今シーズンのインフルエンザワクチンは、供給時期が遅くなりますが、例年の使用量に相当する程度は供給される見込みです。**インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。**

1. 流行前のワクチン接種

ワクチンには、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効といわれています。

2. 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴による飛沫感染です。咳やくしゃみを他人に向けて発しないこと、マスクを着用することを心がけましょう。

3. 手洗いの徹底

帰宅時や食事の前など、こまめに手洗いをしましょう。手指のアルコール消毒も効果的です。

4. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内は加湿器などを使って湿度50~60%に保つことも効果的です。

5. 十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

6. 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は、混雑する時間帯を避けましょう。

かかったかなと思ったら...

- ・無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
- ・発熱などの症状がある場合は、かかりつけの医療機関に電話で相談してください。
- どの医療機関に相談したらいいか、わからない場合は受診・相談センター(☎0570-052-092)に相談してください。

まちの保健室

日時 12月4日(土) 13時~16時

場所 栃木市老人福祉センター泉寿園(今泉町1丁目)

対象 市内在住の方

内容 保健師、看護師、公認心理師による各種測定(血圧、握力、体脂肪、血管年齢)、介護相談、健康相談・指導など

費用 無料 ※施設利用料別途

主催 栃木県看護協会 栃木地区支部

申込 不要

問合せ先 栃木市老人福祉センター泉寿園 ☎(27)3818



乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合せ先 健康増進課 ★は☎(25)3505 ♥は☎(25)3511

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、健診や教室等が中止や変更となる場合は、市ホームページや、個別の連絡にてお知らせします。

★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	地域(会場)	
4か月児健診				
12	3	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	23	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
9か月児健診				
12	1	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
	2	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	20	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
1歳6か月児健診				
12	6	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
	14	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
	16	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	22	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
3歳児健診				
12	9	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
	10	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	15	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
	17	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
2歳児歯科健診				
12	2	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
	8	水	大平(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			
実習(お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこの仕方)	12月2日(木)	12月14日(火)		
	1月12日(水)	1月21日(金)		
	2月4日(金)	2月21日(月)		
★子育て相談(乳幼児)				
※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。				
育児相談、離乳食・幼児食相談、歯科相談、身体計測、親子あそび	日程	会場		
	12月9日(木)	栃木保健福祉センター		
	1月7日(金)	大平ゆうゆうプラザ		
★母乳相談(1歳未満児)				
※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。				
助産師による母乳相談	12月17日(金)	栃木保健福祉センター		
♥こころの健康相談				
保健師、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
12	1	水	大平ゆうゆうプラザ	①13時30分~
	17	金	栃木保健福祉センター	②14時30分~
				③15時30分~
♥健康相談・栄養相談・禁煙相談				
健康づくりや生活習慣の見直し、禁煙などについて、保健師や栄養士が相談を受けます。 ※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。				

♥12・1月の集団検診日程 ~1年に1回検診を受けましょう~

月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
12	1	水	栃木保健福祉センター	男女	1	9	日	栃木保健福祉センター	女
	2	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		11	火	栃木保健福祉センター	男女
	3	金	栃木保健福祉センター ※1	女		12	水	藤岡保健福祉センター	男女
	4	土	大平ゆうゆうプラザ	女		13	木	大平ゆうゆうプラザ	女
	7	火	栃木保健福祉センター ※2	女		16	日	栃木保健福祉センター	男女
	9	木	藤岡保健福祉センター	女		17	月	栃木保健福祉センター	男女
	10	金	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女	1	18	火	北部ゆったり~な	男女
	14	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		22	土	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	16	木	栃木保健福祉センター	男女		25	火	栃木保健福祉センター	女
	18	土	栃木保健福祉センター	女		26	水	都賀公民館 ※3	男女
						28	金	栃木保健福祉センター	男女
						30	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
						31	月	栃木保健福祉センター ※2	女

受付時間: 8時~11時

※112/3は、午後も検診を実施します。(胃がん検診は除く) 受付時間: 13時30分~15時

※2 12/7、1/31は託児サービスを実施します。(完全予約制となります。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください。)

※3 1/26は受付時間: 8時30分~11時