

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	金	橋本(安)(橋本医院)
2	土	箕輪(箕輪内科)
3	日	大門(康)(大門内科医院)
		大家(おおやくリニック)/小児: 斉藤(伸)(さいとう小児科)
4	月	青木(虎)(青木医院)
5	火	藤沼(仁)(大平下病院)
6	水	石川(TMC とちのき)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	河口(達)(河口医院)
9	土	嶋崎(とちぎ診療所)
10	日	新崎(大平東診療所)
		鈴木(藤岡整形外科クリニック)/小児: 木内(TMC とちのき)
11	月	川島(かわしまクリニック)
12	火	高田(高田クリニック)
13	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
14	木	石川(TMC とちのき)
15	金	横山(よこやま内科小児科クリニック)
16	土	青木(虎)(青木医院)
17	日	金子(金子内科医院)
		森川(森川内科外科クリニック)/小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	筒井(筒井医院)
19	火	野崎(野崎医院)
20	水	石川(TMC とちのき)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	腰塚(学)(ちづかクリニック)
23	土	福地(蔵の街診療所)
		盛川(サンライズクリニック)
24	日	青木(虎)(青木医院)
		江口(えぐち内科クリニック)/小児: 河口(修)(河口医院)
25	月	中坪(なかつぼクリニック)
26	火	川田(かわたクリニック)
27	水	秋元(秋元クリニック)
28	木	石川(TMC とちのき)
29	金	関口(弘)(関口医院)
30	土	田村(田村医院)
		島田(均)(しまだクリニック)
31	日	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
		江田(江田クリニック)/小児: 斉藤(伸)(さいとう小児科)

《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



インフルエンザに注意!

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。



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、人混みの時間帯を避けましょう。

かかってしまったら…

早めに医療機関を受診しましょう。十分な睡眠と水分補給を心がけ、休養をとりましょう。周りの方へうつさないようにマスクを着用し、外出は控えてください。無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。



あつたがとちぎ健康都市宣言記念式典/記念講演会(がん検診啓発セミナー)

市では、平成27年3月に健康増進計画を策定し、市民の皆さんと、各種健康づくりの施策を推進しています。「健康寿命の延伸」を目指す健康で心豊かに生き生きとした生活が送れるよう、このたび「健康都市宣言」を行いました。これにあたり、記念式典と講演会を開催します。

日時 平成30年1月20日(土) 13時30分～15時30分(12時30分開場)

場所 大平文化会館(大平町蔵井)

内容 健康都市宣言記念式典
・市民による健康都市宣言文の群読
・栃木市の健康づくりについての講話
記念講演会
・テーマ:乳がん「歌うこと、演じること、そして生きること」
・講演者:倍賞千恵子氏(女優)

参加費 無料
申込 不要
※手話通訳・要約筆記有り。
問合先 健康増進課 ☎(25)3512



健康あつたが講座(口腔編)～よりよく食べてイキイキ元氣～

食べ物をよく噛んで、栄養として体に取り込む、この一連の動きを嚥下(えんげ)といいます。日々の生活で何気なく行っている食事ですが、「よりよく食べること」を意識して、いつまでも元気に過ごしませんか?

日時 平成30年2月8日(木)13時30分～15時
場所 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)(大平町西野田)

対象 市内在住の方
内容 歯科医師による講話
「知って得する嚥下と歯のお話」
歯科衛生士による実習
「おいしく食べるためのお口のケア方法」

定員 30人(先着順)
費用 無料
申込 平成30年1月5日(金)から、問合先へ。
問合先 健康増進課 ☎(25)3512

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。			
内容			
月	日	曜日	会場
4か月児健診			
12	15	金	栃木保健福祉センター
	19	火	大平ゆうゆうプラザ
	20	水	西方保健センター
9か月児健診			
12	1	金	栃木保健福祉センター
	6	水	大平ゆうゆうプラザ
	13	水	大平ゆうゆうプラザ
	14	木	栃木保健福祉センター
	20	水	西方保健センター
1歳6か月児健診			
12	4	月	栃木保健福祉センター
	7	木	大平ゆうゆうプラザ
	20	水	栃木保健福祉センター
3歳児健診			
12	1	金	大平ゆうゆうプラザ
	12	火	西方保健センター
	21	木	栃木保健福祉センター
2歳児歯科健診			
12	12	火	大平ゆうゆうプラザ
	22	金	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	終了
②育児について・妊娠中の栄養	終了	終了	終了
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		★12月8日(金)	岩舟遊楽々館
10:30～保育士によるふれあい遊び		12月11日(月)	西方保健センター
★は栄養士による栄養相談も実施しています。		★12月18日(月)	栃木保健福祉センター
		12月21日(木)	大平ゆうゆうプラザ
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		12月13日(水)	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		12月18日(月)	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
1	5	金	栃木保健福祉センター	女	1	15	月	栃木保健福祉センター	女
	6	土	静和地区公民館	男女		17	水	大平ゆうゆうプラザ	男女
	9	火	岩舟遊楽々館	男女		18	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
	10	水	栃木保健福祉センター	男女		21	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	水	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。お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