

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。

1月の当番医師

1	土	福地(蔵の街診療所) 島田(均)(しまだクリニック)
2	日	持田(持田医院) 江田(江田クリニック)/小児:獨協医科大学病院医師
3	月	金子(金子内科医院) 鈴木(紀)(すずきクリニック)
4	火	中元(明裕)(中元内科医院)
5	水	石川(TMCとちのき)
6	木	金子(金子内科医院)
7	金	河口(達)(河口医院)
8	土	青木(虎)(青木医院)
9	日	轡田(こひらメディカルクリニック) 橋本(義)(橋本腎内科クリニック)/小児:獨協医科大学病院医師
10	月	腰塚(康)(腰塚医院) 森川(森川内科・外科クリニック)
11	火	黒木(知)(TMCしもつが)
12	水	石川(TMCとちのき)
13	木	金子(金子内科医院)
14	金	青木(虎)(青木医院)
15	土	箕輪(箕輪内科)
16	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)
17	月	獨協医科大学病院医師
18	火	石嶋(金田医院)
19	水	石川(TMCとちのき)
20	木	金子(金子内科医院)
21	金	川島(かわしまクリニック)
22	土	嶋崎(とちぎ診療所)
23	日	青木(虎)(青木医院) 渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)/小児:獨協医科大学病院医師
24	月	野崎(野崎医院)
25	火	古清水(なかつぼクリニック)
26	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
27	木	中村(洋)(都賀中央医院)
28	金	腰塚(学)(ちづかクリニック)
29	土	横山(よこやま内科小児科クリニック)
30	日	大門(大門内科医院) 岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)/小児:獨協医科大学病院医師
31	月	関口(関口医院)

急患センター終了後、問合せ

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



がんを予防するための生活習慣を!

がんの発症には、食習慣や喫煙、飲酒、運動等の生活習慣が大きく関わっています。健康な生活習慣を心がけることで、がんになるリスクを減らすことができます。

1 減塩する

食塩は1日あたり男性7.5g、女性6.5g未満まで。例えば、大さじ1杯分の調味料の塩分量は、醤油2.6g、みそ2.2g、中濃ソース1.0gです。

4 身体を動かす

仕事や運動等で活動量が多い人は、がんの発生リスクが低くなります。歩行等の活動を1日60分程度行い、息が弾む程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。

2 野菜、果物を摂る

野菜は1日あたり350g、果物は1日あたりこぶし1つ分摂ることで、がんのリスクが低下します。

野菜350gは小鉢70g×5皿です。

5 たばこは吸わない

たばこは肺や胃、すい臓、子宮などのがんのリスクを高め、喫煙者の周囲の人にも健康被害をもたらします。喫煙者は禁煙者と比較してがんになるリスクが約1.5倍高まります。

3 お酒の適量を守る

お酒の飲みすぎは食道、肝臓、大腸などのがんのリスクを高めます。1日あたり日本酒は1合、ビールは大瓶1本、ウイスキーはダブル1杯、ワインはボトル1/3程度のどれか1つにしましょう。

6 定期的ながん検診を受ける

定期的ながん検診を受けることで、がんの早期発見、早期治療につながります。



ご家庭での一品に減塩・野菜レシピをご活用ください

市では、食生活改善推進員や健康増進計画推進部会員協力のもと、減塩・野菜レシピを作成し配布しています。地場野菜を使った季節にぴったりのメニューとなっています。

設置場所

東武宇都宮百貨店栃木市役所店、JAしもつけとちぎ農産物直売所「よつとこれ」、アグリ郷農産物直売所、川連農産物直売所、西山田農産物直売所、ゆうゆうプラザ農産物直売所、JAしもつけ大平カインズモール農産物直売所「愛果菜」道の駅みかも、JAしもつけ都賀「生出宿里の駅」、都賀特産品販売部会ふるさとセンター直売所、道の駅にしかたマルシェいわふね、健康増進課窓口



問合せ先 健康増進課 ☎(25)3511

【令和3年度の対象の方へ】

高齢者肺炎球菌予防接種の助成は年度末までです

接種期間 令和3年4月1日~令和4年3月31日

対象者 過去に全額自費で受けた分を含めて肺炎球菌予防接種の接種歴がなく、今年度末までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方

助成額 5,700円を助成(接種料金から助成額を差し引いた額が自己負担) ※対象者には、1人1回限り助成があります。

※接種料金は、医療機関によって金額が異なります。

その他 接種の受け方など、詳しくは「広報とちぎ5月号」や、右のQRコードからホームページをご確認ください。



問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512

■年末年始休日歯科診療のご案内

ご利用の際は事前に当番医院へ連絡をお願いします。

年末年始の休日歯科診療日程と場所

(診療時間:9時~12時、13時~15時)

12月30日(木):

大塚歯科医院(藤岡町藤岡) ☎(62)1182

12月31日(金)~1月2日(日):

根本歯科医院(大宮町) ☎(27)8841

1月3日(月):

添野歯科クリニック(泉町) ☎(22)1574

問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512

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	会場(会場)
4か月児健診			
1	7	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	26	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	28	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診			
1	6	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	12	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	27	木	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診			
1	14	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	19	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	21	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診			
1	18	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	20	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	24	月	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
1	13	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	19	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)	1月12日(水)	1月21日(金)
	2月4日(金)	2月21日(月)
	3月8日(火)	

★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
	1月7日(金)	大平ゆうゆうプラザ
	2月14日(月)	栃木保健福祉センター

★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	日程	会場
	1月20日(木)	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
1	19	水	大平ゆうゆうプラザ	①13時30分~ ②14時30分~
	28	金	栃木保健福祉センター	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。

♥1・2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	
1	9	日	栃木保健福祉センター	女	2	2	水	大平ゆうゆうプラザ	男女	
	11	火	栃木保健福祉センター	男女		3	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女	
	12	水	藤岡保健福祉センター	男女		5	土	栃木保健福祉センター	男女	
	13	木	大平ゆうゆうプラザ	女		6	日	栃木保健福祉センター	男女	
	16	日	栃木保健福祉センター	男女		12	土	栃木保健福祉センター	男女	
	17	月	栃木保健福祉センター	男女		今年度の集団検診は2/12(土)が最終日です。来年度は6月中旬から開始予定です。				
	18	火	北部ゆったりな	男女						
	22	土	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女						
	25	火	栃木保健福祉センター	女						
	26	水	都賀公民館 ※1	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

※1 1/26は受付時間:8時30分~11時

※2 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。)