

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター1月の当番医》

境町 (医師会病院隣) ☎ 22-8699

【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科 / 小児を含む)

休日 9:00 ~ 21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)

※事前に☎確認してお出かけください。

※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	水	内:小林 (こばやしクリニック) 外:中坪 (なかつぼクリニック)
2	木	内:斉藤 (伸) (さいとう小児科) 外:青木 (虎) (青木医院)
3	金	内:天下井 (あまがい内科医院) 外:野崎 (野崎医院)
4	土	玉野 (たまのクリニック)
5	日	内:中元 (中元内科医院) 外:中野 (誠) (中野病院)
6	月	青木 (章) (静和医院)
7	火	成田 (成田内科)
8	水	竹田 (竹田内科医院)
9	木	腰塚 (学) (ちづかクリニック)
10	金	筒井 (筒井医院)
11	土	青木 (虎) (青木医院)
12	日	内:土谷 (土谷医院) 外(昼):鈴木 (藤岡整形外科クリニック) 外(夜):持田 (持田医院)
13	月	内:箕輪 (箕輪内科) 外:森川 (森川内科外科クリニック)
14	火	桜井 (桜井こどもクリニック)
15	水	秋元 (秋元クリニック)
16	木	野崎 (野崎医院)
17	金	関口 (弘) (関口医院)
18	土	中坪 (なかつぼクリニック)
19	日	内:成田 (成田内科) 外:岡田 (岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)
20	月	青木 (虎) (青木医院)
21	火	川田 (かわたくクリニック)
22	水	高田 (高田クリニック)
23	木	山田 (合戦場クリニック)
24	金	小林 (こばやしクリニック)
25	土	江口 (えぐち内科クリニック)
26	日	内:橋本 (安) (橋本医院) 外:青木 (虎) (青木医院)
27	月	盛川 (サンライズクリニック)
28	火	大森 (うづまクリニック)
29	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
30	木	石塚 (好生医院)
31	金	長 (大平ファミリークリニック)

《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)

【年末年始の診療案内】

・12月30日(月)、31日(火)、1月3日(金)は、日中のみ診療を行います。(受付時間:8:30~16:00)・1月2日(木)は休診。

《とちぎ子ども救急電話相談》

毎日 18:00 ~ 23:00

☎ 028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

《とちぎ医療情報ネット》

○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/>



産後のママのメンタルヘルス



産後のママのころ

マタニティーブルー

- ★ イライラする、涙もろくなる、眠りが浅い、食欲がないなどの症状がみられます。
- ★ 多くの産婦さんが経験をします。
- ★ 出産直後から数日後までの一時的な気分の変調です。
- ★ 2週間程度で落ち着き、治療の必要はありません。
- ★ とにかく休んで、心も体もリラックスをすることで解消します。

産後うつ

- ★ 1日中気分が沈み日常生活の中で興味や喜びを感じられない、自分を責めてしまう、赤ちゃんに何の感情もわいてこない、食欲もなく体重が減る、不眠/睡眠過多などの症状がみられます。
- ★ 産婦さんの1~2割の方が経験をします。
- ★ 産後1か月頃が症状の現れるピークです。
- ★ 一時的ではなく、2週間以上症状が続きます。
- ★ マタニティーブルーとは違い治療が必要です。
- ★ 休むだけでは解消されません。精神科・心療内科を受診するか、保健師までご相談ください。



成人健診等のご案内

2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。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
27	木	栃木保健福祉センター	13:30 ~ 16:30

2月の健康相談・栄養相談

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
7	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
12	水	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
20	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
21	金	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30
27	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30

1・2月の集団健診日程

予約制です。お早めに問合先までご連絡ください。

日	曜日	会場	対象	検査項目			
				胃がん・肺がん	大腸がん・子宮がん・乳がん	前立腺がん	特定健診・肝炎ウイルス検診・骨密度
1/26	日	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
2/ 2	日	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	×
2/ 4	火	栃木保健福祉センター	女性	×	○	×	×
2/15	土	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	×

※健診当日の受付時間は、8:30 ~ 10:30 です。

1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。

日	曜日	地域(場所)
4か月児健診		
8	水	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)
15	水	都賀 (都賀保健センター)
28	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ) 西方 (西方保健センター)
30	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
9か月児健診		
15	水	都賀 (都賀保健センター)
22	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
28	火	西方 (西方保健センター)
29	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
30	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
7	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
16	木	栃木 (栃木保健福祉センター) 藤岡 (藤岡保健福祉センター)
3歳児健診		
8	水	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	西方 (西方保健センター)
20	月	都賀 (都賀保健センター)
29	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診		
28	火	栃木 (栃木保健福祉センター)

乳幼児健診等のご案内

子育てサロン	日	曜日	場所
1月	6	月	栃木 (栃木保健福祉センター)
	15	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
	20	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
	22	水	西方 (西方保健センター)
	27	月	都賀 (都賀保健センター)

すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

場所	月	日	曜日	内容
栃木保健福祉センター				
1	18	土		絵本読み聞かせ・ストレッチ
2	10	月		ふれあい遊び・子育てアドバイス
大平ゆうゆうプラザ				
1	10	金		離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター				
1	9	木		離乳食実習
2	4	火		ベビータッチケア
西方保健センター				
1	8	水		子育てのお話

両親教室

事前に問合先までご連絡ください。

内容	場所/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・栄養指導	終了	1月22日(水)
③妊婦体験・沐浴指導	1月18日(土)	2月15日(土)



問合先

本庁健康増進課	大平総合支所健康福祉課	藤岡総合支所健康福祉課	都賀総合支所健康福祉課	西方総合支所健康福祉課
☎ 25-2525	☎ 45-2525	☎ 62-4525	☎ 29-6245	☎ 92-2962