

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。

2月の当番医師

1	火	黒木(知)(TMC しもつが)
2	水	石川(TMC とちのき)
3	木	金子(金子内科医院)
4	金	山田(合戦場クリニック)
5	土	青木(虎)(青木医院)
6	日	獨協医科大学病院医師 大家(おおやくリニック)/小児：獨協医大医師
7	月	獨協医科大学病院医師
8	火	川田(かわたくリニック)
9	水	秋元(秋元クリニック)
10	木	金子(金子内科医院)
11	金	熊倉(熊倉医院) 盛川(サンライズクリニック)
12	土	江口(えぐち内科クリニック)
13	日	黒木(茂)(くろき内科クリニック) 石川(TMC とちのき)/小児：獨協医大医師
14	月	青木(虎)(青木医院)
15	火	高田(高田クリニック)
16	水	石川(TMC とちのき)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	大森(うづまクリニック)
19	土	嶋崎(とちぎ診療所)
20	日	金子(金子内科医院) 三浦(三浦整形外科)小児：桜井(桜井こどもクリニック)
21	月	獨協医科大学病院医師
22	火	長(大平ファミリークリニック)
23	水	栗田口(栃木中央クリニック) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
24	木	金子(金子内科医院)
25	金	小林(こばやしクリニック)
26	土	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
27	日	青木(虎)(青木医院) 天海(天海内科)/小児：獨協医大医師
28	月	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



小児の生活習慣病を予防しよう！

一般的に成人の病気と思われていた、メタボリックシンドロームや2型糖尿病、高血圧などの生活習慣病が子どもたちの間で増えています。その原因となる、過食・偏食や運動不足、夜型の生活リズムなどの生活習慣の乱れは、年齢が上がるにつれ改善が難しくなります。

子どものうちから規則正しい生活習慣を身に付け、小児の生活習慣病を予防しましょう。

生活習慣病を予防するための3つのポイント！



1日3食規則正しく食べることが大切です。そして、野菜類をできるだけ摂取するなど、食事のバランスをとるよう心掛けましょう。また、スナック菓子やジュースなどを控えることも重要です。



30分早起きして親子でラジオ体操や散歩、縄跳びやキャッチボールなど、親子で運動をするための時間をつくりましょう。親子のコミュニケーションは、ストレス解消などにも効果的です。



睡眠不足は肥満になりやすいと言われています。質のいい睡眠が取れるように心がけ、早寝・早起きの習慣を身につけさせましょう。そうすることで規則正しい生活が送れると共に、良質な睡眠が取れるようになります。

■お子さんの予防接種はお済みですか？【令和4年3月31日まで】

次の予防接種は、今年度末までに接種しましょう。母子健康手帳をご確認いただき、未接種の方は早めに医療機関へご連絡ください。予診票を紛失した場合は、問合先までご連絡をお願いいたします。

麻疹風しん2期 小学校就学前の1年間(年長児)

二種混合(ジフテリア・破傷風) 小学6年生の1年間(勸奨対象者)

問合先 健康増進課 ☎(25)3512

■令和3年度栃木市健康マイレージポイントカードの応募は2月28日(月)まで！

健康診査等を受け、市の健康講座やボランティア活動などの参加でポイントがたまる「栃木市健康マイレージ」。今年度から「栃木市内公立小中学校PTAへ1,000円の寄附」が選択できます！もしくは抽選で「1,000円のクオカード」または「1,000円の蔵タク・ふれあいバス共通回数券」をプレゼント！

※抽選結果は3月末の賞品発送をもって代えさせていただきます。

事業やポイントカードの詳細は、5月下旬にお送りした「けんしんパスポート」をご覧ください。

問合先 健康増進課 ☎(25)3511



乳幼児健診・成人健診等のご案内

問合先 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			
2	10	木	栃木（栃木保健福祉センター）
	18	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9か月児健診			
2	17	木	栃木（栃木保健福祉センター）
	25	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1歳6か月児健診			
2	2	水	栃木（栃木保健福祉センター）
	4	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	15	火	栃木（栃木保健福祉センター）
3歳児健診			
2	1	火	栃木（栃木保健福祉センター）
	3	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	7	月	栃木（栃木保健福祉センター）
	9	水	栃木（栃木保健福祉センター）
	16	水	栃木（栃木保健福祉センター）
	21	月	栃木（栃木保健福祉センター）
2歳児歯科健診			
2	9	水	栃木（栃木保健福祉センター）
	17	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
	24	木	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	
実習（お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこの仕方）	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
	2月 14日（月）	栃木保健福祉センター
	3月 9日（水）	大平ゆうゆうプラザ

★母乳相談（1歳未満児）		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
助産師による母乳相談	2月 25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。事前に問合先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
2	8	火	栃木保健福祉センター	① 13時30分～ ② 14時30分～
	17	木	大平ゆうゆうプラザ	③ 15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。事前に問合先までご連絡ください。	

♥ 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
2	2	水	大平ゆうゆうプラザ	男女
	3	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	5	土	栃木保健福祉センター	男女
	6	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
				受付時間：8 時～ 11 時
				今年度の集団検診は 2 / 1 2 （土）が最終日です。
				来年度は 6 月中旬から開始予定です。