

休日・夜間救急診療

〈栃木地区急患センター1月の当番医師〉

【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 9時～21時(内科/小児を含む)(外科)

※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。

※受付は、なるべく診療時間終了30分前までにお済ませください。

※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	金	内：関口(弘)(関口医院) 外：町田(メディカルパパス)
2	土	内：高田(高田クリニック) 外：青木(虎)(青木医院)
3	日	内：江口(えぐち内科クリニック) 外：中坪(なかつほクリニック)
4	月	筒井(筒井医院)
5	火	成田(成田内科)
6	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
7	木	高田(高田クリニック)
8	金	山田(合戦場クリニック)
9	土	腰塚(学)(ちづかクリニック)
10	日	内：石井(石井内科医院) 外：芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)
11	月	内：土谷(土谷医院) 外：嶋崎(とちぎ診療所)
12	火	野崎(野崎医院)
13	水	秋元(秋元クリニック)
14	木	川田(かわたクリニック)
15	金	関口(弘)(関口医院)
16	土	江口(えぐち内科クリニック)
17	日	内：中元(中元内科医院) 外：長(大平ファミリークリニック)
18	月	青木(虎)(青木医院)
19	火	中坪(なかつほクリニック)
20	水	盛川(サンライズクリニック)
21	木	小林(こばやしクリニック)
22	金	大森(うづまクリニック)
23	土	嶋崎(とちぎ診療所)
24	日	内：成田(成田内科) 外：青木(虎)(青木医院)
25	月	石塚(好生医院)
26	火	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
27	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
28	木	大門(康)(大門内科医院)
29	金	長(大平ファミリークリニック)
30	土	青木(虎)(青木医院)
31	日	内：橋本(安)(橋本医院) 外：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22:00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)

〈とちぎ子ども救急電話相談〉

お子さんの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。

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

〈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」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/



脳卒中にご用心

脳卒中を予防するために、生活習慣を見直しましょう。

食事…バランスのよい食事や減塩を心がけましょう。

運動…無理のない有酸素運動が効果的です。

禁煙…思い切ってチャレンジ!

年に1度は、
健康診査を
受けましょう。



みのがさないで脳卒中初期症状 ～すぐに救急車を呼びましょう～

～チェック!FAST(ふあすと)!!～

顔 <Face> …… 顔の片側が下がる、ゆがみがある

腕 <Arm> …… 片腕に力が入らない

言葉<Speech> …… ことばが出てこない、ろれつがまわらない

時間<Time> …… 症状に気づいたら発症時刻を確認してすぐに119番を!

他に、立てない、フラフラする、激しい頭痛、片目が見えにくい 等



脳卒中の治療の遅れは命にかかります。

脳梗塞を発症して**3時間半以内に病院に到着**すれば、**血栓溶解剤(t-PA)治療**を受けることができ、後遺症が残る可能性が低くなります。

成人健診等のご案内

1月の集団健診日程

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

日	曜日	会場	対象
7	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
8	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
9	土	栃木保健福祉センター	女性のみ
13	水	栃木保健福祉センター	男女
18	月	岩舟遊楽々館	女性のみ
20	水	栃木保健福祉センター	女性のみ
21	木	栃木保健福祉センター	男女
24	日	栃木保健福祉センター [追加日程]	男女

※1月24日(日)に日程を追加しました。

項目ごとに定員がありますので、早目に申し込みください。

1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。事前に問合先まで連絡ください。

日	曜日	会場	相談時間
21	木	大平ゆうゆうプラザ	①13:30～ ②14:30～
29	金	栃木保健福祉センター	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。事前に問合先まで連絡ください。



乳幼児健診等のご案内

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(会場)
6	水	栃木(栃木保健福祉センター)
19	火	栃木(栃木保健福祉センター)
20	水	都賀(都賀保健センター)
26	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
26	火	西方(西方保健センター)
27	水	藤岡(藤岡保健福祉センター)
28	木	岩舟(岩舟遊楽々館)

9か月児健診

20	水	栃木(栃木保健福祉センター)
20	水	都賀(都賀保健センター)
26	火	西方(西方保健センター)
27	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
27	水	藤岡(藤岡保健福祉センター)
28	木	岩舟(岩舟遊楽々館)

1歳6か月児健診

5	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
15	金	栃木(栃木保健福祉センター)
15	金	岩舟(岩舟遊楽々館)
20	水	藤岡(藤岡保健福祉センター)

3歳児健診

6	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
14	木	栃木(栃木保健福祉センター)
18	月	都賀(都賀保健センター)
27	水	栃木(栃木保健福祉センター)
29	金	西方(西方保健センター)

2歳児歯科健診

26	火	栃木(栃木保健福祉センター)
----	---	----------------

1月の子育てサロン

※お住まいの地域以外の会場にも参加することができます。

※「離乳食教室」「ベビータッチケア」「むし歯予防のお話」は定員30人の申込み制です。開催日1か月前からお申込みを受付けます。開催地域の問合先まで電話にてお申込みください。

日	曜日	内容	対象者	地域(会場)
12	火	離乳食教室	H27.5～6月生	大平ゆうゆうプラザ
		子育て相談	乳幼児(希望者)	
12	火	むし歯予防のお話	H26.11～H27.1月生	西方保健センター
		子育て相談	乳幼児(希望者)	
13	水	子育て相談	乳幼児(希望者)	岩舟遊楽々館
19	火	ベビータッチケア	H27.7～8月生	都賀保健センター
		子育て相談	乳幼児(希望者)	

両親教室

※事前に問合先まで連絡ください。

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	1月22日(金)
②育児について・妊娠中の栄養	終了	2月19日(金)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	1月23日(土)	3月12日(土)

3か月児びよびよ相談

※個別通知にて案内した時間にお越しください。

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
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	1月8日(金)	1月28日(木)

本健康増進課 ☎(25)3511

☎(25)3512

大健康福祉課 ☎(45)1788

(健康増進担当/大平ゆうゆうプラザ内)

藤健康福祉課 ☎(62)0904

都健康福祉課 ☎(29)1103

西健康福祉課 ☎(92)0311

岩健康福祉課 ☎(55)7781