

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。
※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日	大門(康)(大門内科医院)
2日	青木(虎)(青木医院) / 小児: 斉藤(伸)(さいとう小児科)
3日	渡辺(わたなべ)内科循環器科クリニック
4日	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
5日	永谷(大島医院)
6日	金子(金子内科医院)
7日	島田(均)(しまだクリニック)
8日	石井(石井内科医院)
9日	青木(虎)(青木医院)
10日	江口(えぐち)内科クリニック
11日	町田(メディカル・パス) / 小児: 中野(俊)(星風会病院 星風院)
12日	山門(山門クリニック)
13日	野崎(野崎医院)
14日	土谷(土谷医院)
15日	中元(中元内科医院)
16日	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)
17日	橋本(安)(橋本医院)
18日	箕輪(箕輪内科)
19日	高田(高田クリニック)
20日	中野(誠)(中野病院) / 小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
21日	青木(虎)(青木医院)
22日	長谷川(長谷川医院) / 小児: 河口(修)(河口医院)
23日	山門(山門クリニック)
24日	川島(かわしまクリニック)
25日	竹田(竹田内科小児科クリニック)
26日	河口(達)(河口医院)
27日	亀田(亀田整形外科医院)
28日	玉野(たまのクリニック)
29日	田村(田村医院)
30日	藤沼(彰)藤沼医院 / 小児: 木内(TMCとちのき)
31日	横山(よこやま内科小児科クリニック)
32日	筒井(筒井医院)

<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」と検索



脳卒中を予防しよう!

脳血管疾患(脳卒中)は、後遺症が残る可能性が高い病気です。日頃から予防することが大切です。



★脳卒中の種類★

- 脳の血管が詰まる
▶脳梗塞
- 脳の血管が破れる
▶脳出血・くも膜下出血

★要因★

- ・高血圧
- ・不整脈
- ・糖尿病
- ・喫煙
- ・肥満 等

★初期症状★

- ・頭痛
- ・めまい
- ・舌のもつれ
- ・手足のしびれ

※脳卒中の場合、1分1秒を争うので、すぐに救急車を呼んで検査を受ける必要があります。



★予防するために必要なこと★

- 食生活: 塩分を控えめにした食事にしましょう。
【1日の塩分摂取量】成人男性: 8g以下 成人女性: 7g以下 高血圧の人: 6g以下
食べ過ぎには注意し、普段からバランスの良い食事をこころがけましょう。
お酒の飲みすぎには注意しましょう。
- 運動: ウォーキングなど軽い有酸素運動は血流を良くするので効果的です。
- 急激な温度変化に注意しましょう。特に暖かい部屋から低温の部屋の変化は脳卒中発症の引き金になります。
- タバコを吸っている人は禁煙しましょう。
- 高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームを早期発見するために、年に1度健診を受けましょう。



★予防接種を受けましょう★

- **子どもの定期予防接種**
対象のお子さんには、通知書・予診票を4月にお送りしています。3月31日を過ぎると自費での接種になってしまいますので、まだ受けていない場合は、早めに接種しましょう。
◆対象 麻しん風しん混合(MR) 年長児/二種混合(ジフテリア・破傷風) 小学6年 ※詳細は4月にお送りした通知書か、広報とちぎ8月号7頁をご覧ください。
 - **高齢者用肺炎球菌予防接種**
今年度、4月1日までに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等は、国の経過措置により、3月31日までに高齢者用肺炎球菌予防接種を受けると、5,700円の助成が受けられます。希望される方は、早めにご相談ください。※詳細は広報とちぎ5月号9頁をご覧ください。
- 問合先 健康増進課 ☎(25) 3511

健康あつが講座【運動編】参加者募集 デューク更家式ウォーキング

日時 2月2日(木)、2月16日(木)、3月2日(木)
13時30分～15時(受付13時15分～)

場所 都賀保健センター 大会議室

対象 69歳以下の栃木市民(3回とも参加できる方)

定員 30人(定員になり次第締め切ります)

参加費 無料

申込み 要(1月6日(金)より申込み開始)

内容 デューク更家式ウォーキング
大切なのは量より質!正しい歩き方を身に付け、心も身体も健康に美しくなしましょう。

講師 筒深 旭人氏
(デューク更家公認ウォーキングスタイリスト)

持ち物 タオル、飲み物、上履き
※運動できる服装でお越しください

問合先 健康増進課 ☎(25) 3512



乳幼児健診等のご案内

1月の乳幼児健診			
※個別通知でご案内した時間にお越しください。			
内容			
月	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診			
1	12	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	25	水	西方(西方保健センター)
9か月児健診			
1	13	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	23	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診			
1	12	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	17	火	西方(西方保健センター)
3歳児健診			
1	10	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	13	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	24	火	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
1	11	水	西方(西方保健センター)
	16	月	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	大平ゆうゆうプラザ
①妊娠中の生活・仲間づくり	1月11日(水)	1月30日(月)
②育児について・妊娠中の栄養	2月3日(金)	2月17日(金)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	3月4日(土)	3月11日(土)

子育て相談

※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児)
※申し込みは不要です。 受付時間 9:30～11:00

内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流	★1月10日(火)	大平ゆうゆうプラザ
	1月11日(水)	岩舟遊楽々館
	1月27日(金)	栃木保健福祉センター
	1月30日(月)	藤岡保健福祉センター
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	★1月30日(月)	都賀保健センター

母乳相談

※対象者は1歳未満児です。
※申し込みは不要です。 受付時間 9:45～10:00

内容	日程	会場
助産師による母乳相談	1月27日(金)	栃木保健福祉センター

3か月児びよびよ相談

※個別通知にてご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6日(金)	1月11日(水)

離乳食・むし歯予防教室

※対象者は9～10か月児です。
※定員30人の申し込み制です。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	1月10日(火)	大平ゆうゆうプラザ

成人健診等のご案内

1月の集団検診日程 ※平成28年度の集団検診は、1月をもって終了となります。									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
1	5	木	大平ゆうゆうプラザ	男女	1	16	月	岩舟遊楽々館	男女
	6	金	大平ゆうゆうプラザ	男女		18	水	栃木保健福祉センター	女
	7	土	栃木保健福祉センター	女		19	木	栃木保健福祉センター	男女
	11	水	栃木保健福祉センター	男女		22	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
1	19	木	大平ゆうゆうプラザ	①13:30～ ②14:30～
1	20	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。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