

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ので、事前に電話確認をしてからお出かけください。
※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月	箕輪(箕輪内科) 藤沼(彰)(藤沼医院)
2火	横山(よこやま内科小児科クリニック) 川島(かわしまクリニック)
3水	石井(石井内科医院) 恵川(与倉ペインクリニック)
4木	金子(金子内科医院)
5金	山田(合戦場クリニック)
6土	青木(虎)(青木医院)
7日	橋本(義)(橋本腎内科クリニック) 山門(山門クリニック) / 小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
8月	竹田(竹田内科小児科クリニック) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
9火	盛川(サンライズクリニック)
10水	大森(うづまクリニック)
11木	石川(TMC とちのき)
12金	小林(こばやしクリニック)
13土	玉野(たまのクリニック)
14日	福地(蔵の街診療所) 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院) / 小児: 斉藤(伸)(さいとう小児科)
15月	青木(虎)(青木医院)
16火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
17水	石川(TMC とちのき)
18木	金子(金子内科医院)
19金	大門(康)(大門内科医院)
20土	嶋崎(とちぎ診療所) 金子(金子内科医院)
21日	長(大平ファミリークリニック) / 小児: 斉藤(伸)(さいとう小児科)
22月	石塚(好生医院)
23火	島田(均)(しまだクリニック)
24水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
25木	石川(TMC とちのき)
26金	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
27土	江口(えぐち内科クリニック) 青木(虎)(青木医院)
28日	中村(洋)(都賀中央医院) / 小児: 河口(修)(河口医院)
29月	熊倉(熊倉医院)
30火	永谷(大島医院)
31水	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)

《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」で検索



減塩で高血圧を予防しましょう!

塩分を摂り過ぎると、血圧が上昇し、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。
普段から減塩を心がけましょう。

★1日の食塩摂取目標量★

成人男性 8g未満 成人女性 7g未満 高血圧の人 6g未満

＜減塩のポイント＞

- 汁物は具たくさんで1日1杯までにしましょう。
 - 麺類は汁を残しましょう。
 - 漬物や佃煮などの塩分が多い食品は、食べる量と回数を減らしましょう。
 - しょうゆやソースは直接かけずに、小皿に入れて少量つけましょう。
 - ねぎ、青じそなどの香味野菜や、ぼん酢、唐辛子などの酸味や辛味を上手に使いましょう。
 - レトルト食品、インスタント食品などの加工食品の塩分に注意しましょう。
- 食品のパッケージの栄養成分が「ナトリウム量」で表示されている場合は、次の式で食塩相当量を求めることができます。
→食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

「食生活改善推進員」をご存じですか?

地域で健康づくりを推進するボランティアで、「食改さん」と呼ばれています。栃木市では142人(H29年度)の食改さんが、料理教室や健康まつりで食事バランスや減塩の普及啓発など様々な活動を行っています。

健康あつぷ講座(栄養編)

脳卒中を予防するための塩分や野菜の量、食事のバランスを具体的にお伝えします。ポイントをおさえて脳卒中を防ぎましょう。
日時 2月2日(金)10時～13時(受付時間9時40分～)
場所 大平ゆうゆうプラザ(大平町西野田)
対象 市内在住の方
内容 講話、調理実習、試食
持ち物 エプロン・三角巾・米1合・筆記用具
定員 20人(先着順)
費用 無料
申込 1月9日(火)より受付
問合先 健康増進課 ☎(25)3512

平成29年度高齢者用肺炎球菌予防接種のお知らせ

過去に接種歴がなく、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は、国の経過措置により、5,700円の助成が受けられます。接種期間は3月31日までとなりますので、希望される方は早めに問合先に連絡ください。
※詳細は広報とちぎ5月号7頁をご覧ください。
問合先 健康増進課 ☎(25)3511

乳幼児健診等のご案内

乳幼児健診			
※個別通知で案内した時間にお越しください。			
内容		会場	
月	日	曜日	会場
4か月児健診			
1	11	木	栃木保健福祉センター
	25	木	大平ゆうゆうプラザ
	26	金	栃木保健福祉センター
	31	水	西方保健センター
9か月児健診			
1	12	金	栃木保健福祉センター
	19	金	大平ゆうゆうプラザ
	31	水	西方保健センター
1歳6か月児健診			
1	11	木	大平ゆうゆうプラザ
	16	火	西方保健センター
	24	水	栃木保健福祉センター
3歳児健診			
1	9	火	栃木保健福祉センター
	10	水	大平ゆうゆうプラザ
	23	火	栃木保健福祉センター
	24	水	大平ゆうゆうプラザ
2歳児歯科健診			
1	10	水	西方保健センター
	16	火	栃木保健福祉センター
	30	火	大平ゆうゆうプラザ

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10日(水)	1月31日(水)
②育児について・妊娠中の栄養	2月2日(金)	2月21日(水)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	3月3日(土)	3月10日(土)
子育て相談(乳幼児) (受付:10:00～11:00)		
※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)		
内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流 10:30～保育士によるふれあい遊び	★1月12日(金)	大平ゆうゆうプラザ
	1月15日(月)	岩舟遊楽々館
	1月17日(水)	栃木保健福祉センター
	1月23日(火)	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(火)	都賀保健センター
母乳相談(1歳未満児) (受付:9:45～10:00)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	1月17日(水)	栃木保健福祉センター
離乳食・むし歯予防教室(対象:10～11か月児)		
※定員30人の申込み制です。 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12日(金)	大平ゆうゆうプラザ

成人健診等のご案内

集団検診日程 ～1年に1回健康診断を受けましょう～									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
1	5	金	栃木保健福祉センター	女	1	18	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
	6	土	静和地区公民館	男女		21	日	栃木保健福祉センター	男女
	9	火	岩舟遊楽々館	男女		【追加日程】			
	10	水	栃木保健福祉センター	男女		28	日	栃木保健福祉センター	男女
	15	月	栃木保健福祉センター	女		30	火	栃木保健福祉センター	男女
17	水	大平ゆうゆうプラザ	男女						

※平成29年度の集団検診は1月をもって終了となります。

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
1	18	木	栃木保健福祉センター
	23	火	大平ゆうゆうプラザ

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