

健康情報 コーナー



冬場の心筋梗塞にご用心!

国立循環器病研究センターの調査によると、心筋梗塞の中で最も症状の重い心停止の発生件数は、夏場に比べ冬場は5割増えることが分かっています。冬場は屋内外の温度差が大きく心臓への負担が増すことが大きな理由といわれています。寒い時期、しっかり防寒して心筋梗塞を予防しましょう。

「冬場の心筋梗塞を予防するための注意すべき10カ条」

- 脱衣室・浴室は暖めておく
- 入浴時間は短めに
- 入浴前にアルコールは飲まない
- 風呂の温度は38～40度と低めに
- 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声かけを
- 入浴前後にコップ1杯の水分補給
- 血圧が高い時は入浴を避ける
収縮期血圧: 180mmHg以上
又は
拡張期血圧が110mmHg以上
- 起床時はコップ一杯の水分補給
- 外出時は防寒着を着用
- タバコを吸う方は禁煙しましょう

出典：国立循環器病研究センター

☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター2月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎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。

1 水	川田 (かわたクリニック)	16 木	石塚 (好生医院)
2 木	高田 (高田クリニック)	17 金	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
3 金	盛川 (サンライズクリニック)	18 土	石井 (石井内科医院)
4 土	青木(虎) (青木医院)	19 日	内: 福地 (蔵の街診療所) 外: 齊藤(浩)(はこのもりクリニック)
5 日	内: 山門 (山門クリニック) 外: 小山 (みずほクリニック)	20 月	永谷 (大島医院)
6 月	青木(章) (静和医院)	21 火	土谷 (土谷医院)
7 火	成田 (成田内科)	22 水	大山 (大山整形外科)
8 水	長谷川 (長谷川医院)	23 木	藤沼(仁) (大平下病院)
9 木	小林 (こばやしクリニック)	24 金	橋本(安) (橋本医院)
10 金	大森 (うづまクリニック)	25 土	山門 (山門クリニック)
11 土	内: 新村 (新村ファミリークリニック) 外: 川島 (かわしまクリニック)	26 日	内: 山田 (合戦場クリニック) 外: 青木(虎)(青木医院)
12 日	内: 江口 (えぐち内科クリニック) 外: 町田 (メディカルパパス)	27 月	中元 (中元内科医院)
13 月	青木(虎) (青木医院)	28 火	齊藤(伸) (さいとう小児科)
14 火	長 (大平ファミリークリニック)	29 水	金田 (金田医院)
15 水	中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)		

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

<西方地域>

☆鹿沼地区休日・夜間急患診療所

鹿沼市坂田山 鹿沼市民文化センター内
(☎0289-65-2101)

・休日昼間/日曜日・祝日・年末年始
10時～17時
(内科・小児科・歯科)
・夜間/日曜日・祝日・年末年始
平日(月・水・金)
19時～22時
(内科・小児科) ※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

☆外科系在宅当番医(9時～17時)

	医療機関名	電話番号
5 日	上都賀総合病院	0289-64-2161
11 土	宮司外科胃腸科	0289-62-6222
12 日	御殿山病院	0289-64-2131
19 日	荒木医院	0289-64-2775
26 日	西方病院	0282-92-2323

急患センター終了後 受診できる病院 問合先

・月～土曜日の22時以降
栃木消防本部 ☎22-0119
・休日の21時以降
(日曜・祝日・年末年始)
栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療

○毎週日曜日 19時～21時
対象 0歳～中学生
場所 たちの木病院(大町)
☎22-7722
※市内の小児科開業医が中心となつて実施しています。
○毎週木・金曜日 17時～22時
対象 0歳～中学生
場所 下都賀総合病院(富士見町)
☎22-2551(要電話確認)

とちぎ子ども救急電話番号

毎日19時～23時
☎028-600-0099
プッシュ回線の場合
#8000

♥愛の献血にご協力を♥

◎2月15日(水)
9時30分～12時/13時～16時
栃木市役所

◇問合先
☎健康増進課 ☎25-3511

笑って、癒して、
こころ元氣講座参加者募集
ストレス発散と癒し方を学
び、毎日こころ元気に笑顔で過
ごしませんか。



①笑ってこころ元氣編

◇日時 2月25日(土)午前10時
～11時30分

◇講師 松本光正氏(医師・笑
い学会講師)
◇演題 腹の底から笑って、ス
トレス発散し、得する面白健
康講座

②癒してこころ元氣編

◇日時 3月2日(金)午後1時
30分～3時30分

◇講師 西澤杏里紗氏(栃木リ
ラクゼーションスクール代表)
◇演題 アロマでセルフマッ
サージ



☆共通事項

◇場所 ゆうゆうプラザ(大平
町西野田)
◇対象 市民ならどなたでも可
◇定員 各回50人
◇費用 無料
◇申込・問合先 2月17日(金)
までに ☎健康福祉課(☎45)1
788/メール okenkou03@
citytochigi.jp

冬の自然を満喫しながら
ウォーキングを楽しもう!
〜てくてくて歩歩in吹上〜

てくてくて歩歩会は、市民の皆
さんが楽しめる運動を普及して
いこうと、各地区でのウォーキ
ングのイベントを
開催しています。



◇日時 2月26日(日)雨天中止
午前9時～正午

◇集合場所 吹上公民館(吹上
町)

◇コース 吹上公民館～つがの
里をまわる約8kmのコース

◇定員 100人(先着順)
◇費用 300円(当日納入)

◇その他 申込み受付後、詳細
をお知らせします。

◇申込・問合先 てくてくて歩歩
会(栃木市健康21計画歩け歩
け班)事務局 ☎健康増進課
(☎25)3512へ

家族介護支援講演会

「たまには息抜きすっぺ」

◇日時 3月15日(木)午後1時30
分～3時

◇場所 都賀保健センター(都
賀町原宿)

◇対象 高齢者を介護している
家族、介護に関心のある方等

◇内容 講話および交流会
◇講師 岩船亭服地(栃木落語
会世話人/本名大塚忠男氏)
◇費用 無料

◇申込・問合先 3月12日(月)ま
でに ☎健康福祉課(☎29)1
103)又は都賀地域包括支
援センター(☎28)0772へ

生活・介護支援サポーター

養成講座受講生募集

高齢者の生活や介護を支援す
るサポーターを養成する講座
(旧ヘルパー3級程度)を開催
します。

◇日程
○講義・演習
2月13日(月)～16日(木)
午前9時30分～午後4時30分
○実習 2月17日(金)～22日(水)の
うち1日

○修了式 2月23日(木)
午前10時～正午

◇場所 都賀公民館(都賀町原
宿)等

◇対象 市内在住の方

◇定員 20人(先着順)

◇費用 無料

◇申込・問合先
☎健康福祉課(☎29)1103

☎社会福祉法人スイートホーム
(☎29)3232

インフルエンザ予防接種を
市外(協力医療機関以外)で接種した場合の助成

【高齢者インフルエンザ予防接
種(予防接種法に基づく定期予
防接種)】
◇接種回数 1回

◇対象 市内在住の65歳以上
で、インフルエンザ予防接種
を希望する方。

※市内在住の60歳以上65歳未満
の方でも、心臓・腎臓・呼吸
器の機能又はヒト免疫不全ウ
イルスによる免疫の機能に障
がいがある方は、希望によ
り接種できます。(身体障害
者手帳1級のコピーが必要で
す。)

◇助成金額
上限3千200円

※生活保護世帯に属する方は、
4千500円を上限に自費額を
助成します。

【小児インフルエンザ予防接種
(任意予防接種)】
◇接種回数 2回

◇対象 市内在住で、予防接種
を希望する満1歳以上小学校
就学前のお子さん

◇助成金額
1回につき2千円

※生活保護世帯に属する方は、
自己負担額を助成します。

☆共通事項

◇接種期間
平成23年10月1日(土)
～平成24年3月31日(土)

◇接種料金
まず、医療機関からの請求額
を全額お支払いください。

※接種後、申請書を提出いただ
くことにより助成します。

◇申請期限
接種を受けた日から1年以内
に以下のものをお持ちのうえ、
本庁健康増進課又は、各総合支
所健康福祉課の窓口へお越し
ください。(助成金は口座振込に
なります。)

◇申請に必要なもの
扶助費支給申請書、医療機関
の領収書、予診票の写し(又は
済証)、振込先の口座番号がわ
かるもの、印鑑(振込先の口座
が申請者のものと異なる場合
は、代理人の印鑑も必要です。)

◇問合先
本 健康増進課 ☎25-3511
大 健康福祉課 ☎45-1788
天 健康福祉課 ☎62-0904
西 健康福祉課 ☎92-0311
都 健康福祉課 ☎29-1103
都 健康福祉課 ☎92-0311