

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター2月の当番医》

境町 (医師会病院隣) ☎ 22-8699

【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科 / 小児を含む)

休日 9:00 ~ 21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)

※事前に☎確認してお出かけください。

※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。



禁煙をして、より健康な毎日をも!



タバコには、多くの化学物質・有害物質が含まれ、そのうち約 60 種類は発がん物質だと言われています。吸っている本人はもちろん、周囲の人にも悪影響。百害あって一利なし。禁煙をするのに遅すぎるということはありません。ぜひ自分のため、家族のために禁煙をしましょう。

健康をおびやかすタバコの害

①肺がんの他、のど・食道・すい臓・子宮など様々な部位のがんの原因になります。

②動脈硬化を進め、脳卒中・心筋梗塞になる危険性が高くなります。

③呼吸困難を伴う COPD (慢性閉塞性肺疾患) になる危険性が高くなります。



④歯周病や口臭の原因になります。

禁煙の効果はすぐに現れます!

1日	心臓発作の確率が減ります。
2日	臭い・味の感覚が復活し始めます。
5年	肺がんになる確率が半分に減ります。
10年	その他のがんになる確率が減ります。

禁煙のメリット

- ・家計にやさしい!
- ・喫煙所を探さなくてよくなる!



成人健診等のご案内

3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。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
14	金	栃木保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
20	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30

3月の健康相談・栄養相談

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
6	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
11	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
17	月	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30
18	火	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
20	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30

がん検診無料クーポン券の有効期限は2月28日(金)まで!! ※詳細は5ページをご覧ください

2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(場所)
4か月児健診		
19	水	栃木(栃木保健福祉センター) 都賀(都賀保健センター)
25	火	大平(大平ゆうゆうプラザ) 西方(西方保健センター)
27	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
9か月児健診		
4	火	栃木(栃木保健福祉センター)
14	金	栃木(栃木保健福祉センター)
19	水	都賀(都賀保健センター)
25	火	西方(西方保健センター)
26	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
27	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)

乳幼児健診等のご案内

子育てサロン	日	曜日	場所
2月	3	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	10	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	17	月	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	24	月	都賀(都賀保健センター)

すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

場所	月	日	曜日	内容
栃木保健福祉センター				
	2	10	月	ふれあい遊び・子育てアドバイス
	3	8	土	絵本読み聞かせ・ストレッチ
大平ゆうゆうプラザ				
	2	19	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター				
	2	4	火	ベビータッチケア
	3	5	水	離乳食実習
都賀保健センター				
	2	7	金	離乳食のお話・ベビータッチケア

両親教室

事前に問合先までご連絡ください。

内容	場所/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	2月17日(月)	終了
②育児について・栄養指導	2月24日(月)	終了
③妊婦体験・沐浴指導	3月8日(土)	2月15日(土)

1	土	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
2	日	内: 轡田(こひらメディカルクリニック) 外: 町田(メディカルパパス)
3	月	青木(章)(静和医院)
4	火	成田(成田内科)
5	水	中元(中元内科医院)
6	木	大門(大門内科医院)
7	金	石井(石井内科医院)
8	土	青木(虎)(青木医院)
9	日	内: 田村(田村医院) 外: 与倉(与倉ペインクリニック)
10	月	山門(山門クリニック)
11	火	内: 桜井(桜井こどもクリニック) 外: 三浦(三浦整形外科)
12	水	大山(大山整形外科)
13	木	藤沼(仁)(大平下病院)
14	金	橋本(安)(橋本医院)
15	土	土谷(土谷医院)
16	日	内: 小森谷(小森谷内科医院) 外: 川島(かわしまクリニック)
17	月	青木(虎)(青木医院)
18	火	斉藤(伸)(さいとう小児科)
19	水	金田(金田医院)
20	木	野崎(野崎医院)
21	金	亀田(亀田整形外科医院)
22	土	箕輪(箕輪内科)
23	日	内: 河口(河口医院) 外: 青木(虎)(青木医院)
24	月	永谷(大島医院)
25	火	桜井(桜井こどもクリニック)
26	水	与倉(与倉ペインクリニック)
27	木	腰塚(学)(ちづかクリニック)
28	金	川島(かわしまクリニック)

《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)

《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》

毎日 18:00 ~ 23:00

☎ 028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

《とちぎ医療情報ネット》

○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/>

問合先

本庁健康増進課	☎ 25-2513
大平総合支所健康福祉課	☎ 25-4533
藤岡総合支所健康福祉課	☎ 29-6245
都賀総合支所健康福祉課	☎ 29-2962
西方総合支所健康福祉課	☎ 01-3303