

休日・夜間救急診療

< 栃木地区急患センター2月の当番医師 >

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。
 ※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	日	内：腰塚(康)(腰塚医院) 外：橋本(義)(橋本腎内科クリニック)
2	月	腰塚(学)(ちづかクリニック)
3	火	成田(成田内科)
4	水	秋元(秋元クリニック)
5	木	中坪(なかつぼクリニック)
6	金	関口(弘)(関口医院)
7	土	青木(虎)(青木医院)
8	日	内：新崎(大平東診療所) 外：盛川(サンライズクリニック)
9	月	青木(章)(静和医院)
10	火	高田(高田クリニック)
11	水	内：竹田(竹田内科小児科クリニック) 外：中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
12	木	川田(かわたクリニック)
13	金	山田(合戦場クリニック)
14	土	江口(えぐち内科クリニック)
15	日	内：河口(河口医院) 外：芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)
16	月	青木(虎)(青木医院)
17	火	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
18	水	小林(こばやしクリニック)
19	木	石塚(好生医院)
20	金	長(大平ファミリークリニック)
21	土	大門(康)(大門内科医院)
22	日	内：横山(よこやま内科小児科クリニック) 外：青木(虎)(青木医院)
23	月	永谷(大島医院)
24	火	盛川(サンライズクリニック)
25	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
26	木	島田(均)(しまだクリニック)
27	金	大山(大山整形外科)
28	土	石井(石井内科医院)

< 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/>



赤ちゃんテレビ

テレビやビデオをつけてあげると、赤ちゃんは画面をじいっと見つめ、一見とても集中しているかのように見えますが、これらの刺激は一方通行であり、画面からの強い光は、未熟な赤ちゃんの脳には刺激が強すぎます。長い時間、つけたままにするのは避けましょう。また、テレビを見るときには、大人が声をかけたり、赤ちゃんの反応に応じてあげるなど「関わり」が大切です。ママやパパとのいろいろなやりとりのなかから言葉や社会性などが育っていきます。絵本を読んだり歌を歌ったり、赤ちゃんがたくさん関わって遊びましょう。



赤ちゃんは遊びの天才! 赤ちゃんには、「自分で遊ぶ力」があります。寝転がったりハイハイしたり、玩具をひっくり返したり振り回したり、高く積んだ積み木を倒したり…。大人には何気ないことでも、赤ちゃんにとっては新しい発見の連続! 大人も一緒に“わあすごい!” “楽しい!” の気持ちを共有すると、赤ちゃんには安心感が育ちます。

「子どもとメディア」の問題に対する提言から 社団法人小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



3月の健康相談・栄養相談

※予約制です。事前に問合せ先まで連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
6	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
10	火	藤岡保健福祉センター	13:30～16:30
12	木	都賀保健センター	13:30～16:30
19	木	西方保健センター	9:00～11:30
20	金	栃木保健福祉センター	9:00～11:30
25	水	岩舟遊楽々館	9:30～11:00

成人健診等のご案内

3月のこころの健康相談

※予約制です。事前に問合せ先まで連絡ください。

カウンセラーが相談に応じます。

日	曜日	会場	受付時間
10	火	栃木保健福祉センター	13:30～16:30
19	木	大平ゆうゆうプラザ	



【がん検診無料クーポン券対象の方へ】

子宮頸がん・乳がん・大腸がん健診無料クーポン券の有効期限は、平成27年2月28日(土)です。期限が近くなりますと医療機関の混雑やお申し込みの集中が予想されますので、お早目に受診ください。

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。

内容		
日	曜日	地域(会場)
4か月児健診		
12	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
18	水	栃木(栃木保健福祉センター)
18	水	都賀(都賀保健センター)
24	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
24	火	西方(西方保健センター)
26	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
9か月児健診		
3	火	栃木(栃木保健福祉センター)
12	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
17	火	栃木(栃木保健福祉センター)
18	水	都賀(都賀保健センター)
24	火	西方(西方保健センター)
25	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
26	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
1歳6か月児健診		
3	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
4	水	栃木(栃木保健福祉センター)
25	水	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
4	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
12	木	栃木(栃木保健福祉センター)
12	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
26	木	栃木(栃木保健福祉センター)
26	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
2歳児歯科健診		
3	火	藤岡(藤岡保健福祉センター)
12	木	都賀(都賀保健センター)
13	金	西方(西方保健センター)
19	木	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)

乳幼児健診等のご案内

2月の子育てサロン	日	曜日	地域(会場)
	2	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	4	水	岩舟(岩舟遊楽々館)
	9	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	12	木	西方(西方保健センター)
	16	月	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	23	月	都賀(都賀保健センター)

すくすく教室

※事前に問合せ先まで連絡ください。

会場		内容	
月	日	曜日	
栃木保健福祉センター			
2	5	木	ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
大平ゆうゆうプラザ			
2	18	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター			
2	24	火	ベビータッチケア
3	9	月	離乳食実習
都賀保健センター			
2	13	金	離乳食のお話・ベビータッチケア
岩舟遊楽々館			
2	16	月	子育てのお話
3	3	火	離乳食教室



問合せ先

- 本庁健康増進課 ☎(25) 3511
- ☎(25) 3512
- 大平健康福祉課 ☎(45) 1788
- 藤岡健康福祉課 ☎(62) 0904
- 都賀健康福祉課 ☎(29) 1103
- 西方健康福祉課 ☎(92) 0311
- 岩舟健康福祉課 ☎(55) 7781

両親教室

※事前に問合せ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	2月9日(月)	終了
②育児について・妊娠中の栄養	2月16日(月)	2月10日(火)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	3月7日(土)	3月14日(土)