

## 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＞

【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 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。  
※受付は、なるべく診療時間終了30分前までにお済ませください。  
※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	月	石井（石井内科医院）
2	火	成田（成田内科）
3	水	中元（中元内科医院）
4	木	河口（河口医院）
5	金	山門（山門クリニック）
6	土	箕輪（箕輪内科）
7	日	内：田村（田村医院） 外：大山（大山整形外科）
8	月	青木（虎）（青木医院）
9	火	土谷（土谷医院）
10	水	恵川（与倉ペインクリニック）
11	木	内：斉藤（伸）（さいとう小児科） 外：島田（均）（しまだクリニック）
12	金	橋本（安）（橋本医院）
13	土	玉野（たまのクリニック）
14	日	内：新崎（大平東診療所） 外：川島（かわしまクリニック）
15	月	永谷（大島医院）
16	火	桜井（桜井こどもクリニック）
17	水	金田（金田医院）
18	木	野崎（野崎医院）
19	金	大山（大山整形外科）
20	土	青木（虎）（青木医院）
21	日	内：河口（河口医院） 外：恵川（与倉ペインクリニック）
22	月	島田（均）（しまだクリニック）
23	火	斉藤（伸）（さいとう小児科）
24	水	横山（よこやま内科小児科クリニック）
25	木	藤沼（仁）（大平下病院）
26	金	亀田（亀田整形外科医院）
27	土	嶋崎（とちぎ診療所）
28	日	内：桜井（桜井こどもクリニック） 外：青木（虎）（青木医院）
29	月	川島（かわしまクリニック）

＜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/>



## 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで！ ～乳幼児揺さぶられ症候群～

赤ちゃんを身体ごと激しく揺さぶった時に脳が損傷して、重大な障害が残ることや、死に至ることがあります。（揺さぶられ症候群）

赤ちゃんの脳の硬さは豆腐と同じくらいで、血管も弱く切れやすい状態です。毎日の生活やあやし方で揺さぶられ症候群になることはありませんが「激しい高い高い」等の子どもを投げるような遊びはやめましょう。

### ◆揺さぶられ症候群予防のため、普段から気を付けたいポイント◆

- ・泣きやまないからといって、**身体を前後に強く揺らす**ことはやめる。
- ・赤ちゃんを大人2人でキャッチボールするように投げる遊びや、天井に向かって高く投げ、受け取るなどの遊びはやめる。
- ・チャイルドシートは**月齢に合ったサイズのもの**を正しく装着する。
- ・長時間、車に乗らなくてはならないときは、**1時間半～2時間ごとに休憩をとり**その際は、チャイルドシートから下ろす。
- ・赤ちゃんにゲップさせるときは、**首を固定し、強く背中を叩き過ぎない**ようにする。



## 成人健診等のご案内

### 【がん検診無料クーポン券対象の方へ】

平成27年度がん検診無料クーポン券の有効期限は、**2月29日（月）**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、お早目にご受診ください。

### 2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。事前に問合先まで連絡ください。

日	曜日	会場	相談時間
23	火	栃木保健福祉センター	①13:30～②14:30～ 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。お気軽に利用ください。  
※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。



### 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）
<b>4か月児健診</b>				
17	水	栃木	栃木保健福祉センター	
17	水	都賀	都賀保健センター	
23	火	大平	大平ゆうゆうプラザ	
23	火	西方	西方保健センター	
25	木	藤岡	藤岡保健福祉センター	
25	木	岩舟	岩舟遊楽々館	
<b>9か月児健診</b>				
2	火	栃木	栃木保健福祉センター	
17	水	都賀	都賀保健センター	
18	木	栃木	栃木保健福祉センター	
23	火	西方	西方保健センター	
24	水	大平	大平ゆうゆうプラザ	
25	木	藤岡	藤岡保健福祉センター	
25	木	岩舟	岩舟遊楽々館	
<b>1歳6か月児健診</b>				
2	火	大平	大平ゆうゆうプラザ	
9	火	栃木	栃木保健福祉センター	
24	水	栃木	栃木保健福祉センター	
<b>3歳児健診</b>				
3	水	大平	大平ゆうゆうプラザ	
3	水	藤岡	藤岡保健福祉センター	
10	水	栃木	栃木保健福祉センター	
18	木	岩舟	岩舟遊楽々館	
25	木	栃木	栃木保健福祉センター	
<b>2歳児歯科健診</b>				
5	金	西方	西方保健センター	
10	水	都賀	都賀保健センター	
18	木	藤岡	藤岡保健福祉センター	
23	火	栃木	栃木保健福祉センター	
25	木	大平	大平ゆうゆうプラザ	

## 乳幼児健診等のご案内

### 2月の子育てサロン

※お住まいの地域以外の会場にも参加することができます。  
※「離乳食教室」「ベビータッチケア」「むし歯予防のお話」は定員30人の申込み制です。開催日1か月前からお申込みを受付けます。開催地域の問合先まで電話にてお申込みください。

日	曜日	内容	対象者	地域（会場）
1	月	離乳食教室 子育て相談	H27.6～7月生 乳幼児（希望者）	栃木保健福祉センター
8	月	むし歯予防のお話 子育て相談	H26.12～H27.2月生 乳幼児（希望者）	藤岡保健福祉センター
10	水	ベビータッチケア 子育て相談	H27.8～9月生 乳幼児（希望者）	岩舟遊楽々館

### 両親教室

※事前に問合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4日（木）	終了
②育児について・妊娠中の栄養	2月15日（月）	2月19日（金）
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	3月5日（土）	3月12日（土）

### 3か月児びよびよ相談

※個別通知にて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	2月8日（月）	2月16日（火）

本健康増進課 ☎(25) 3511  
藤健康福祉課 ☎(62) 0904  
都健康福祉課 ☎(29) 1103  
大健康福祉課 ☎(45) 1788  
西健康福祉課 ☎(92) 0311  
(健康増進担当/大平ゆうゆうプラザ内) 岩健康福祉課 ☎(55) 7781