

乳幼児健診・両親教室・子育て相談・健康相談

健康増進課 ★は☎(25)3505
♥は☎(25)3511

★ 5月の乳幼児健診		
※個別通知で案内した時間にお越しください。		
日	曜日	地域(会場)
4か月児健診		
27	金	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
19	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
26	木	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
13	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
25	水	栃木(栃木保健福祉センター)
31	火	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
12	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
23	月	栃木(栃木保健福祉センター)
30	月	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診		
11	水	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)

★ Hello 赤ちゃん教室		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。会場：栃木保健福祉センター		
実習(お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこ仕方)	5月11日(水)	5月25日(水)
	6月3日(金)	6月24日(金)

★ 子育て相談(乳幼児)		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
育児相談、離乳食・幼児食相談、 歯科相談、身体計測、親子あそび	5月16日(月)	栃木保健福祉センター
	6月7日(火)	子育て支援センターおおひら

♥ ころの健康相談			
保健師、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
5	11	水	栃木保健福祉センター
	18	水	大平ゆうゆうプラザ
相談時間			
① 13時30分～			
② 14時30分～			
③ 15時30分～			

♥ 健康相談・栄養相談・禁煙相談		
健康づくりや生活習慣の見直し、禁煙などについて、保健師や栄養士が相談を受けます。※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。		

※感染症の影響により、健診や教室等が中止や変更となる場合は、市ホームページや、個別の連絡にてお知らせします。

休日・夜間救急診療

健康増進課 ☎(25)3512

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(境町) ☎(22)8699	
必ず、受診前に電話確認をお願いします。	
診療時間 受付は、診療時間終了30分前までとなります。	
月～土曜日	内科：19時～22時
日曜日	内科：9時～21時 外科：9時～17時/小児科：18時～21時
5月3・4・5日	内科・外科：9時～21時、小児科：18時～21時

※症状によっては、急患センターでの対応が困難な場合があります。
※当番医(右表)は変更になる場合もあります。

急患センター診療終了後に受診できる病院の問合先	
栃木市消防本部	月～土曜日の22時以降 ☎(22)0119 日曜・祝日・年末年始の21時以降 ☎(24)9999(音声ガイダンス)

ゴールデンウィークの休日歯科診療			
歯科医院が休診となるゴールデンウィークでも、歯科救急患者が受診できるよう、休日歯科診療を実施します。事前に電話連絡の上、受診してください。			
診療時間 9時～12時、13時～15時			
診療日	診療場所	電話番号	
5月1日(日)	あさとり歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)1577	
5月3日(火)	白井歯科医院(沼和田町)	☎(22)7770	
5月4日(水)	田村歯科医院(万町)	☎(22)0404	
5月5日(木)	山井歯科医院(箱森町)	☎(25)2323	

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	☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000 月～土曜 18時～翌朝8時 / 日曜・祝休日 24時間(8時～翌朝8時)
大人	☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111 月～金曜 18時～22時 / 土曜・日曜・祝休日 16時～22時

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。	
ホームページ	「とちぎ医療情報ネット」で検索

5月の当番医師(栃木地区急患センター)		
1日	竹田(竹田内科小児科クリニック)	
2月	青木(虎)(青木医院)	
3日	野崎(野崎医院)	18時～21時
4日	黒木(知)(TMCしもつが)	小児： 獨協医大医師
5日	金子(金子内科医院)	
6日	石川(TMCとちのき)	
7日	獨協医科大学病院医師	
8日	江口(えぐち内科クリニック)	
9日	新崎(大平東診療所)	
10日	岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)/小児：獨協医大医師	
11日	川田(かわたクリニック)	
12日	獨協医科大学病院医師	
13日	秋元(秋元クリニック)	
14日	金子(金子内科医院)	
15日	山田(合戦場クリニック)	
16日	嶋崎(とちぎ診療所)	
17日	金子(金子内科医院)	
18日	中野(誠)(中野病院)/小児：桜井(桜井こどもクリニック)	
19日	盛川(サンライズクリニック)	
20日	黒木(知)(TMCしもつが)	
21日	石川(TMCとちのき)	
22日	金子(金子内科医院)	
23日	獨協医科大学病院医師	
24日	石川(TMCとちのき)	
25日	金子(金子内科医院)	
26日	獨協医科大学病院医師	
27日	青木(虎)(青木医院)	
28日	江口(えぐち内科クリニック)	
29日	青藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児：獨協医大医師	
30日	長(大平ファミリークリニック)	
31日	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)	

3密を避けて、自宅で運動♪ とちぎハート体操

コロナ禍が長期化し、自粛生活が健康に与える影響(運動不足、食習慣の乱れ、ストレスの蓄積等)が問題になってきています。運動不足解消の一つとして栃木市で作成した「とちぎハート体操」をご紹介します♪

♥おすすめポイント その1♥

市民のみなさんにお馴染みの「栃木市の歌」を使った体操です。
1曲3分弱なので気軽にできます。
仕事開始前や昼休み等のすきま時間でも気軽にできます。



♥おすすめポイント その2♥

強度の異なる3パターンの体操があります。
その日のご自身の体調や体力に合わせて選べます。



動画はこちらから!



♥おすすめポイント その3♥

市公式 Youtube チャンネルで動画を公開していますので、いつでも好きな時に見られます。
また、栃木ケーブルテレビにて月～金曜日午前10時10分～放映しています。

DVDの貸出も可能です! 職場や団体でご活用の際は、お気軽にお問合せください!

問 健康増進課 ☎(25)3511

令和4年度 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

肺炎球菌ワクチン未接種の年度末年齢65歳以上の方は、令和元年度から5年度までの経過措置により、該当する年度において予防接種法に基づく定期接種の対象となり、費用助成を受けて接種することができます。

接種期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

※対象の方は、期間内であれば誕生日前でも接種できます。

対象者 過去に自費で受けた分を含め、今までに肺炎球菌予防接種を受けたことがない方で、次のいずれかに該当する方

- ・4月2日から令和5年4月1日までの間に、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
- ・接種時60歳～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、おおよびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいやを有する方

助成額 5,700円を助成(お1人様1回限り) ※接種料金から助成金額を差し引いた額が自己負担。

- 受け方
- ①事前に電話または窓口で申し込み、予診票の交付を受ける。
 - ②市内協力医療機関に予約をし、記入した予診票を使って接種。
- ※市外で接種する場合は、申し込み時にお申し出ください。
※生活保護世帯に属する方は、接種後、本人からの申請により自己負担分を助成(上限あり)。

留意事項 新型コロナウイルスワクチン接種の前後に接種する場合は、原則として13日以上の間隔をあけてください。

受付窓口 健康増進課(栃木保健福祉センターまたは市役所2階)
総合支所(大平、藤岡、都賀、西方、岩舟)の地域づくり推進課保健福祉係

問 健康増進課 ☎(25)3512

令和4年度けんしんのお知らせ



令和4年度の健康診断の案内を、5月下旬に送付します。世帯主宛ての封筒に、20歳以上の方一人一冊の「けんしんパスポート」と、世帯に一冊の「けんしんガイドブック」が入っています。

集団検診の日程については、けんしんガイドブック、または次号以降の広報とちぎをご覧ください。予約受付は5月25日(水)から開始します。予約開始日から数日間は電話がつながりにくい場合がありますので、パソコンやスマートフォン等から簡単に予約のできるインターネット予約をお勧めします。

問 健康増進課 ☎(25)3511