

### 休日・夜間救急診療

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》

**【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(日曜日)…9時～21時(内科)  
9時～17時(外科)  
18時～21時(小児科)  
休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科)  
※当番医は変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてからお出かけください。  
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

#### 【2月の当番医師】

1	木	金子(金子内科医院)
2	金	石井(石井内科医院)
3	土	箕輪(箕輪内科)
4	日	嶋崎(とちぎ診療所)
		天下井(あまがい内科医院) / 小児: 斎藤(伸)(さいとう小児科)
5	月	青木(虎)(青木医院)
6	火	山門(山門クリニック)
7	水	河口(達)(河口医院)
8	木	石川(TMC とちのき)
9	金	橋本(安)(橋本医院)
10	土	嶋崎(とちぎ診療所)
11	日	長谷川(長谷川医院)
		石川(TMC とちのき) / 小児: 木内(TMC とちのき)
12	月	横山(よこやま内科小児科クリニック)
		島田(均)(しまだクリニック)
13	火	金田(金田医院)
14	水	石川(TMC とちのき)
15	木	金子(金子内科医院)
16	金	中元(中元内科医院)
17	土	青木(虎)(青木医院)
18	日	金子(金子内科医院)
		青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院) / 小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
19	月	川島(かわしまクリニック)
20	火	藤沼(仁)(大平下病院)
21	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
22	木	石川(TMC とちのき)
23	金	筒井(筒井医院)
24	土	玉野(たまのクリニック)
25	日	青木(虎)(青木医院)
		小林(こばやしクリニック) / 小児: 河口(修)(河口医院)
26	月	野崎(野崎医院)
27	火	横山(よこやま内科小児科クリニック)
28	水	鈴木(紀)(すすきクリニック)

#### 《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)

#### 《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】

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

#### 【大人】

毎日 18:00～22:00  
☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111

#### 《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」で検索



## 妊娠中の歯と口の健康

妊娠するとホルモンのバランスの変化により歯肉炎や口内炎が起きやすくなります。また、気がつかないうちにむし歯や歯周病にかかっていることがあります。



#### ✿ お口のトラブルありませんか ✿

- ・歯肉に腫れや出血がある
- ・歯や歯肉に痛みがある
- ・だ液がねばつく
- ・口内炎が出来やすい

喫煙は歯周病を進行させてしまいます！

#### ✿ トラブルの原因 ✿

- ・女性ホルモンの分泌が盛んになり、歯周病菌が増殖する
- ・だ液の粘性が高まることにより、口の中の自浄作用が低下する
- ・「つわり」による食生活の変化
- ・食事の回数が増えて、プラークが溜まりやすい

#### 「妊婦歯科健康診査」を受けましょう

栃木市では妊娠届出時に歯科健診が無料で受けられる「妊婦歯科健康診査受診券」をお渡ししています。体調が良いときに、母子健康手帳を持って歯科医院を受診しましょう。

#### ✿ 生まれてくる赤ちゃんに丈夫な歯をプレゼントしましょう ✿

- ・歯のもとになる芽(歯胚)がで始めるのは妊娠7～10週頃です。バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・甘い飲み物の飲み過ぎや、お菓子の食べ過ぎに注意しましょう。
- ・いつもより丁寧に口のお手入れをしましょう。つわりで歯みがきがつらいときは小さなヘッドの歯ブラシにしたがり、デンタルリンスを上手に使いましょう。
- ・歯周病にかかると、低体重児や早産のリスクが高まります。

### ママとあかちゃんのための健康教室

産前産後は女性ホルモンの影響を受けて、からだやこころに変化が起きます。女性ホルモンの整え方、からだを動かすリラックス方法を学び、これからの子育てを楽しんでいきましょう。

日時 3月4日(日)10時～11時30分  
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)  
対象 妊婦さん、子育て中のママ・パパ、ご家族ご友人の皆さん  
内容 女性ホルモンやこころの変化についての講話・ストレッチ  
申込 1月29日(月)より受付  
問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512

### お子さんの予防接種はお済ですか？

次の予防接種の接種期限は、3月31日です。未接種の方は、早めに接種しましょう。予診票を紛失した場合は、問合先までご連絡ください。  
麻しん風しん混合2期 小学校就学前の1年間(年長児)  
二種混合(ジフテリア・破傷風) 小学6年生  
問合先 健康増進課 ☎(25)3511

### ♥ 愛の献血にご協力を ♥

日時 平成30年2月1日(木)10時～11時45分、13時～16時  
場所 市役所本庁舎3階 正庁  
対象 16歳～69歳の方  
ただし、65歳以上の方については60歳～64歳に献血経験がある方に限る  
内容 200ml、400ml献血のみ  
所要時間 20～30分程度  
問合先 健康増進課 ☎(25)3511

### 乳幼児健診等のご案内

乳幼児健診				
※個別通知で案内した時間にお越しください。				
内容				
月	日	曜日	会場	
4か月児健診				
2	7	水	栃木保健福祉センター	
	15	木	大平ゆうゆうプラザ	
	22	木	大平ゆうゆうプラザ	
	28	水	西方保健センター	
9か月児健診				
2	6	火	栃木保健福祉センター	
	20	火	栃木保健福祉センター	
	23	金	大平ゆうゆうプラザ	
	28	水	西方保健センター	
1歳6か月児健診				
2	5	月	栃木保健福祉センター	
	8	木	大平ゆうゆうプラザ	
	14	水	大平ゆうゆうプラザ	
	22	木	栃木保健福祉センター	
3歳児健診				
2	9	金	大平ゆうゆうプラザ	
	20	火	西方保健センター	
	21	水	栃木保健福祉センター	
2歳児歯科健診				
2	13	火	栃木保健福祉センター	
	16	金	大平ゆうゆうプラザ	

両親教室			
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。			
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	終了	終了	
②育児について・妊娠中の栄養	2月 2日(金)	2月 21日(水)	
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	3月 3日(土)	3月 10日(土)	
子育て相談(乳幼児) (受付: 10:00～11:00)			
※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)			
内容		日程	会場
保健師による育児相談・交流		2月 7日(水)	大平ゆうゆうプラザ
10:30～保育士によるふれあい遊び		★2月 14日(水)	栃木保健福祉センター
★は栄養士による栄養相談も実施しています。		★2月 19日(月)	岩舟遊楽々館
		★2月 26日(月)	西方保健センター
母乳相談(1歳未満児) (受付: 9:45～10:00)			
内容		日程	会場
助産師による母乳相談		2月 16日(金)	栃木保健福祉センター
離乳食・むし歯予防教室(対象: 10～11か月児)			
※定員30人の申込み制です。 開催日1か月前から申し込みを受け付けます。			
内容		日程	会場
栄養士による離乳食のお話、 歯科衛生士による むし歯予防のお話、個別相談		2月 14日(水)	栃木保健福祉センター

### 成人健診等のご案内

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。事前に問合先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
2	14	水	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～ ③15:30～

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。お気軽にご利用ください。  
※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

《問合せ先》 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512  
各総合支所市民生活課窓口