

乳幼児健診・Hello赤ちゃん教室・子育て相談・健康相談

健康増進課 ★は☎(25)3505  
♥は☎(25)3511

★7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		
15	金	栃木(栃木保健福祉センター)
22	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診		
8	金	栃木(栃木保健福祉センター)
13	水	栃木(栃木保健福祉センター)
28	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診		
6	水	栃木(栃木保健福祉センター)
20	水	栃木(栃木保健福祉センター)
29	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診		
7	木	栃木(栃木保健福祉センター)
14	木	栃木(栃木保健福祉センター)
21	木	栃木(栃木保健福祉センター)
27	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
2歳児歯科健診		
6	水	栃木(栃木保健福祉センター)
12	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)

★Hello赤ちゃん教室(妊婦さんと家族向け)		
※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		
	7月4日(月)	7月20日(水)
実習(お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこ仕方)	8月26日(金)	
	9月16日(金)	9月30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	7月21日(木)	栃木保健福祉センター

♥こころの健康相談				
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	相談時間
7	8	金	栃木保健福祉センター	①13時30分～ ②14時30分～ ③15時30分～
	14	木	大平ゆうゆうプラザ	

♥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

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		
診療時間等	平日(月～土)	内科 19時～22時
	休日(日曜日、祝祭日)	内科 9時～21時 外科 9時～17時 小児科 18時～21時

※必ず、受診前に電話確認をお願いします。  
当番医(右表)は変更になる場合もあります。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。  
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

急患センター終了後、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)

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
	月曜日～土曜日	18時～翌朝8時
	日曜日・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
	月曜日～金曜日	18時～22時
	土曜日・日曜日・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	



7月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	金	獨協医科大学病院医師
2	土	横山(よこやま内科小児科クリニック)
3	日	獨協医科大学病院医師 黒木(知)(TMCしもつが)/小児:獨協医大医師
4	月	青木(虎)(青木医院)
5	火	獨協医科大学病院医師
6	水	石川(TMCとちのき)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	獨協医科大学病院医師
9	土	箕輪(箕輪内科)
10	日	獨協医科大学病院医師 持田(持田医院)/小児:獨協医大医師
11	月	青木(虎)(青木医院)
12	火	石嶋(金田医院)
13	水	石川(TMCとちのき)
14	木	金子(金子内科医院)
15	金	獨協医科大学病院医師
16	土	野崎(野崎医院)
17	日	金子(金子内科医院) 石川(TMCとちのき) /小児:桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	福地(蔵の街診療所) 森川(森川内科・外科クリニック)/小児:獨協医大医師
19	火	獨協医科大学病院医師
20	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	獨協医科大学病院医師
23	土	嶋崎(とちぎ診療所)
24	日	青木(虎)(青木医院) 高田(高田クリニック)/小児:獨協医大医師
25	月	川島(かわしまクリニック)
26	火	黒木(知)(TMCしもつが)
27	水	石川(TMCとちのき)
28	木	金子(金子内科医院)
29	金	河口(達)(河口医院)
30	土	古清水(なかつぼクリニック)
31	日	江田(江田クリニック) 橋本(義)(橋本腎内科クリニック)/小児:獨協医大医師

予防しよう! 熱中症



栃木市では、昨年5月～9月の間に熱中症で72名の方が救急搬送されており、そのうち65歳以上の高齢者の方が一番多く、次いで18歳～64歳の方でした。熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発症します。梅雨明け後の急に暑くなった時や暑い環境下での仕事・活動時など特に注意が必要です。

気候変動の影響もあり、年々平均気温が上がってきています。環境・からだ・行動(活動)の状態によって、誰でも熱中症になる危険性があります。周りの方とも声をかけあって、熱中症を予防しましょう。

**エアコンを上手に使いましょう**

・部屋の温度が28℃を超えないように調整しましょう。(温度計で確認!)

・感染予防のため、換気扇や窓を開けるなど換気を行いながら利用しましょう。

**健康管理をしましょう**

・栄養バランスの良い食事をとりましょう。

・日ごろから体温や健康状態のチェックをしましょう。

**こまめに水分をとりましょう**

・起床時、毎食後、外出時、運動前、入浴前、就寝時などのどが渇くと感じる前に水分をとりましょう。(水分摂取量の制限がある方は、医師の指示に従ってください。)

**! 熱中症警戒アラート発表時には、外出を控えるなど予防行動を積極的に取りましょう。**

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。気象情報を確認しましょう。

環境省の熱中症予防情報サイトはこちら

健康増進課 健康づくり係 ☎(25)3511

■集団検診時の託児サービスの予約受付が始まります。

集団検診時の託児サービスの予約受付を7月1日(金)から開始します。詳細は5月下旬にお送りした『けんしんガイドブック』をご確認ください。

日時 9月26日(月)、10月6日(木)、11月4日(金)、12月2日(金)、1月30日(月)

場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)

対象 3か月から未就学児までのお子さんのいる保護者

定員 各回15人 費用 無料

申込 事前に電話にて

☎健康増進課 ☎(25)3511

■～楽しく脳と体をきたえる「脳活教室」～受講者募集

もの忘れが気になりはじめたら「早め」の取り組みが大切です。いつまでも自分らしく生き生きと暮らすために、脳と体の健康アップを目指しましょう。

日付・場所 栃木会場: キョクトウとちぎ蔵の街楽習館(栃木市市民交流センター/入舟町) 7月21日(木)、8月4日(木)、18日(木)、9月1日(木)、15日(木)、29日(木)、10月6日(木)、20日(木)

岩舟会場: 静和地区公民館(岩舟町静和) 9月6日(火)、16日(金)、10月4日(火)、21日(金)、11月1日(火)、18日(金)、12月6日(火)、16日(金)

時間 10時～11時30分(受付9時45分～) ※最終日は10時～12時

対象 以下のすべてに当てはまる方(65歳以上で運動制限がない、介護保険の認定・総合事業対象者の認定を受けていない、全8回とも参加できる、今まで受講したことがない)

内容 ファイブコグ検査(脳の健康度チェック)、脳トレ、運動、講話等

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服・靴、メガネ(必要な方)、マスク着用

定員 各会場20人(先着順) 費用 無料

申込 7月1日(金)～15日(金)に電話にて

☎栃木会場: 栃木中央地域包括支援センター ☎(21)2246

岩舟会場: 岩舟地域包括支援センター ☎(55)7782

■集団検診(受診には予約が必須です)

健康増進課 ☎(25)3511

6・7月の集団検診日程 ～1年に1回検診を受けましょう～											
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象		
7	1	金	栃木保健福祉センター ※1	男女	8	2	火	静和地区公民館	男女		
	2	土	大平ゆうゆうプラザ	男女		3	水	北部ゆったり～な	男女		
	5	火	栃木保健福祉センター	女		4	木	大平ゆうゆうプラザ	女		
	8	金	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		8	月	藤岡保健福祉センター	男女		
	10	日	栃木保健福祉センター	男女		10	水	栃木保健福祉センター	女		
	14	木	藤岡保健福祉センター	男女		12	金	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		
	15	金	大平ゆうゆうプラザ	男女		18	木	栃木保健福祉センター	男女		
	16	土	北部ゆったり～な	男女		20	土	栃木保健福祉センター	男女		
	19	火	栃木保健福祉センター	女		26	金	藤岡公民館 ※2	男女		
	23	土	栃木保健福祉センター	男女		28	日	大平ゆうゆうプラザ	男女		
	24	日	大平ゆうゆうプラザ	女		29	月	栃木保健福祉センター	女		
	25	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		31	水	栃木保健福祉センター	男女		
	27	水	栃木保健福祉センター	男女							
	29	金	栃木保健福祉センター	男女							
	31	日	栃木保健福祉センター	男							

受付時間: 7時30分～10時30分  
※1/7/1は、午後も検診を実施します。(胃がん検診は除く) 受付時間: 13時30分～15時  
※2/8/26は受付時間: 8時30分～11時