

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター3月の当番医》

境町(医師会病院隣) ☎ 22-8699

【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科 / 小児を含む)
 休日 9:00 ~ 21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)
 ※事前に☎確認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	土	玉野 (たまのクリニック)
2	日	内: 横山 (よこやま内科小児科クリニック) 外: 盛川 (サンライズクリニック)
3	月	青木 (虎) (青木医院)
4	火	成田 (成田内科)
5	水	竹田 (竹田内科医院)
6	木	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
7	金	筒井 (筒井医院)
8	土	河口 (河口医院)
9	日	内: 新崎 (大平東診療所) 外: 野崎 (野崎医院)
10	月	青木 (章) (静和医院)
11	火	関口 (弘) (関口医院)
12	水	秋元 (秋元クリニック)
13	木	中坪 (なかつぼクリニック)
14	金	小林 (こばやしクリニック)
15	土	青木 (虎) (青木医院)
16	日	内: 腰塚 (学) (ちづかクリニック) 外: 中村 (昭) (なかもら耳鼻咽喉科クリニック)
17	月	川田 (かわたくクリニック)
18	火	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
19	水	山田 (合戦場クリニック)
20	木	石塚 (好生医院)
21	金	内: 斉藤 (伸) (さいとう小児科) 外: 嶋崎 (とちぎ診療所)
22	土	江口 (えぐち内科クリニック)
23	日	内: 高田 (高田クリニック) 外: 青木 (虎) (青木医院)
24	月	盛川 (サンライズクリニック)
25	火	大森 (うづまクリニック)
26	水	中村 (昭) (なかもら耳鼻咽喉科クリニック)
27	木	高田 (高田クリニック)
28	金	長 (大平ファミリークリニック)
29	土	大門 (大門内科医院)
30	日	内: 関口 (弘) (関口医院) 外: 芳賀 (芳賀耳鼻咽喉科医院)
31	月	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》

毎日 18:00 ~ 23:00
 ☎ 028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

《とちぎ医療情報ネット》

○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/>



質の良い睡眠

取れていますか?



睡眠には、疲労回復や免疫力向上のほか、ストレスを解消する働きがあります。よく眠ることは一番手軽なリラックス法ですが、成人の5人に1人が睡眠に関する問題を抱えていると言われています。長期にわたる不眠は、うつ病発症の原因になることがあります。生活習慣や環境を整え、質の良い眠りを確保しましょう。

～質の良い眠りを導く生活習慣のポイント～

朝	昼	夜
<ul style="list-style-type: none"> ◆毎日同じ時間に起床する ◆目覚めたらすぐにカーテンを開け、朝日を浴びる ◆朝食をしっかり取る 	<ul style="list-style-type: none"> ◆昼寝は、15時前までに、30分以内にする ◆適度な運動を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆カフェインを含む飲み物を控える ◆寝酒をしない ◆入浴はぬるま湯 (38 ~ 40度) で ◆読書や音楽など好きな方法でリラックスする習慣を作る ◆寝る前にパソコンやスマートフォンなどの強い光を浴びない

2週間以上続く不眠はうつサインかもしれません。専門家に相談を!

- 疲れているのになかなか眠れない
- 夜中に何度も目が覚めて眠った気がしない
- 十分眠ったはずなのに疲労感が残る



成人健診等のご案内

4月の健康相談・栄養相談

予約制です。問合せ先までご連絡ください。

日	曜日	場 所	受付時間	17	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
11	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30	24	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
15	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30	28	月	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30

歯周疾患検診受診券の有効期限のご案内



4月に送付した歯周疾患検診受診券の有効期限は平成26年3月31日(月)です。今年度の対象者は下記の通りです。
 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方
 ※年齢は平成26年3月31日現在
 まだ受診していない方は、この機会にぜひ受診ください。



3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。

日	曜日	地 域 (場所)
4か月児健診		
7	金	栃木 (栃木保健福祉センター)
12	水	都賀 (都賀保健センター)
18	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
19	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
25	火	藤岡 (藤岡保健福祉センター) 西方 (西方保健センター)
9か月児健診		
12	水	栃木 (栃木保健福祉センター) 都賀 (都賀保健センター)
20	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
25	火	藤岡 (藤岡保健福祉センター) 西方 (西方保健センター)
1歳6か月児健診		
4	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
5	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
10	月	都賀 (都賀保健センター)
13	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
14	金	西方 (西方保健センター)
19	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
5	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
6	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
20	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診		
11	火	栃木 (栃木保健福祉センター)

乳幼児健診等のご案内

子育てサロン (3月)	日	曜日	場 所
	3	月	栃木 (栃木保健福祉センター)
	6	木	西方 (西方保健センター)
	10	月	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
	17	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター) 都賀 (都賀保健センター)



問合せ先

すくすく教室

事前に問合せ先までご連絡ください。

場 所	月	日	曜 日	内 容
栃木保健福祉センター				
	3	8	土	絵本の読み聞かせ・ストレッチ
大平ゆうゆうプラザ				
	3	12	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター				
	3	5	水	離乳食実習
西方保健センター				
	3	12	水	子育てのお話

本庁健康増進課
 大平総合支所健康福祉課 ☎ 25-2533
 藤岡総合支所健康福祉課 ☎ 25-6245
 都賀総合支所健康福祉課 ☎ 29-9201
 西方総合支所健康福祉課 ☎ 0133-3197

両親教室

事前に問合せ先までご連絡ください。

内 容	場 所 / 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・栄養指導	終了	終了
③妊婦体験・沐浴指導	3月8日(土)	終了