

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター3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。

※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	日	内：土谷（土谷医院） 外：嶋崎（とちぎ診療所）
2	月	山門（山門クリニック）
3	火	成田（成田内科）
4	水	中元（中元内科医院）
5	木	腰塚（学）（ちづかクリニック）
6	金	青木（章）（静和医院）
7	土	箕輪（箕輪内科）
8	日	内：関口（弘）（関口医院） 外：大山（大山整形外科）
9	月	斉藤（伸）（さいとう小児科）
10	火	金田（金田医院）
11	水	恵川（与倉ペインクリニック）
12	木	藤沼（仁）（大平下病院）
13	金	橋本（安）（橋本医院）
14	土	青木（虎）（青木医院）
15	日	内：高田（高田クリニック） 外：長（大平ファミリークリニック）
16	月	土谷（土谷医院）
17	火	河口（河口医院）
18	水	竹田（竹田内科小児科クリニック）
19	木	川島（かわしまクリニック）
20	金	亀田（亀田整形外科医院）
21	土	内：箕輪（箕輪内科） 外：林（のぞみ整形外科）
22	日	内：腰塚（学）（ちづかクリニック） 外：青木（虎）（青木医院）
23	月	横山（よこやま内科小児科クリニック）
24	火	筒井（筒井医院）
25	水	秋元（秋元クリニック）
26	木	中坪（なかつぼクリニック）
27	金	野崎（野崎医院）
28	土	玉野（たまのクリニック）
29	日	内：大門（康）（大門内科医院） 外：島田（均）（しまだクリニック）
30	月	青木（虎）（青木医院）
31	火	関口（弘）（関口医院）

《急患センター終了後、問合先》

◆栃木市消防本部

月～土曜日の22:00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/>



3月は「自殺対策強化月間」です。

心の病気は、本人が気づかないことも少なくありません。

家族や友人など身近な人の力が、大きな助けに繋がります。

気づき

声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

いつもと違う…

眠れない、食欲がない、

口数が少なくなった

・どうしたの？なんだか辛そうだけど…

・なんだか元気がないけど大丈夫？

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

心配していることを伝えましょう

相手の感情を大切に、誠実に対応

しましょう

言葉にして伝えましょう

・よくやっているね ・話してくれてありがとう

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

丁寧な情報提供をしましょう

確実に相談窓口につながるよう支援しましょう

見守り

温かく寄り添いながらじっとりと見守る

必要があれば、相談にのることを伝えましょう。

過度の励ましは、負担になります。



ストレスチェック
こころの体温計

市のホームページからアクセス
できますので、ご利用ください。



◀携帯・スマホは
こちらから

成人健診等のご案内

【歯周疾患検診対象の方へ】

歯周疾患検診受診券の有効期限は、平成27年3月31日（火）です。

今年度の対象者は下記のとおりです。この機会にぜひ受診ください。

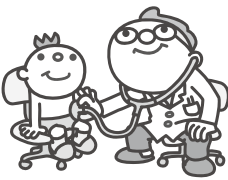
【対象者】30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方（※年齢はH27.3.31現在）



乳幼児健診等のご案内

3月の子育てサロン

日	曜日	地域（会場）
2	月	栃木（栃木保健福祉センター）
9	月	大平（大平ゆうゆうプラザ）
11	水	岩舟（岩舟遊楽々館）
16	月	藤岡（藤岡保健福祉センター）
18	水	西方（西方保健センター）
23	月	都賀（都賀保健センター）



すくすく教室

※事前に問合先まで連絡ください。

会場

月	日	曜日	内 容
栃木保健福祉センター			
3	16	月	ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
大平ゆうゆうプラザ			
3	11	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター			
3	9	月	離乳食実習
西方保健センター			
3	11	水	子育てのお話
岩舟遊楽々館			
3	3	火	離乳食実習

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	終了	終了
②育児について・妊娠中の栄養	終了	終了
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	3月7日（土）	3月14日（土）

問合先

本庁健康増進課

☎(25) 3511

☎(25) 3512

大平健康福祉課

☎(45) 1788

藤岡健康福祉課

☎(62) 0904

都賀健康福祉課

☎(29) 1103

西方健康福祉課

☎(92) 0311

岩舟健康福祉課

☎(55) 7781