

★ 9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		
16	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
28	水	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
8	木	栃木(栃木保健福祉センター)
15	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
20	火	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
9	金	栃木(栃木保健福祉センター)
22	木	栃木(栃木保健福祉センター)
30	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診		
5	月	栃木(栃木保健福祉センター)
12	月	栃木(栃木保健福祉センター)
21	水	栃木(栃木保健福祉センター)
29	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
2歳児歯科健診		
7	水	栃木(栃木保健福祉センター)
14	水	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		
実習(お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこ仕方)	9月16日(金)	9月30日(金)
	10月14日(金)	10月27日(木)
	11月9日(水)	11月29日(火)

★ 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	9月1日(木)	栃木保健福祉センター
	10月24日(月)	子育て支援センターつが

♥ 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
9	11	日	大平ゆうゆうプラザ
	30	金	栃木保健福祉センター
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

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	



9月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	木	金子(金子内科医院)
2	金	獨協医科大学病院医師
3	土	島田(均)(しまだクリニック)
4	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
5	月	青木(虎)(青木医院)
6	火	永谷(大島医院)
7	水	石川(TMCとちのき)
8	木	金子(金子内科医院)
9	金	小林(こばやしクリニック)
10	土	嶋崎(とちぎ診療所)
11	日	獨協医科大学病院医師 盛川(サンライズクリニック)/小児:獨協医大医師
12	月	大門(大門内科医院)
13	火	獨協医科大学病院医師
14	水	石川(TMCとちのき)
15	木	金子(金子内科医院)
16	金	獨協医科大学病院医師
17	土	青木(虎)(青木医院)
18	日	金子(金子内科医院) 町田(整形外科メディカルパス)/小児:獨協医大医師
19	月	轡田(こひらメディカルクリニック) 嶋崎(とちぎ診療所)/小児:獨協医大医師
20	火	黒木(茂)(くろき内科クリニック)
21	水	石川(TMCとちのき)
22	木	金子(金子内科医院)
23	金	腰塚(康)(腰塚医院) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)/小児:獨協医大医師
24	土	天海(天海内科)
25	日	青木(虎)(青木医院) 小林(こばやしクリニック)/小児:獨協医大医師
26	月	栗田口(栃木中央クリニック)
27	火	獨協医科大学病院医師
28	水	石川(TMCとちのき)
29	木	金子(金子内科医院)
30	金	鈴木(紀)(すずきクリニック)



こころの健康は質の良い睡眠で

～9月10日から16日は自殺予防週間です～

睡眠は、体だけでなく、こころの疲労を回復する働きがあります。

【ぐっすり眠れる】【気持ちよく目覚める】ことのできる「質の良い睡眠」は、忙しい方や不規則な方でも意識することで確保できます。できることから始め、こころの健康を保ちましょう。

「ぐっすり眠れる」「気持ちよく目覚める」ために

- ①朝日を浴びる**
起きたらカーテンを開け、自然の光を部屋の中に取り込み、体内時計を整えましょう。
- ②日中なるべく体を動かす**
20分程度のウォーキングなど軽い運動は、寝つきを促し、中途覚醒(一度入眠した後、夜間に目が覚めてしまうこと)を減らすことに繋がります。
- ③寝る前の時間はリラックス**
就寝前は、ぬるめのお風呂に入るなど、リラックスできることをしましょう。寝床に入ってからスマホを見ると、光の刺激で目が覚めたり、脳が覚醒することがあるため、注意しましょう。



こころの体温計



こころの健康状態をネットでチェックできます。ぜひご利用ください。



こちらの二次元コードから⇒



健康増進課では、こころの健康相談を行っています。対人関係や生活環境の変化など、不安や悩みがありましたらご相談ください。

☎健康増進課 ☎(25)3511

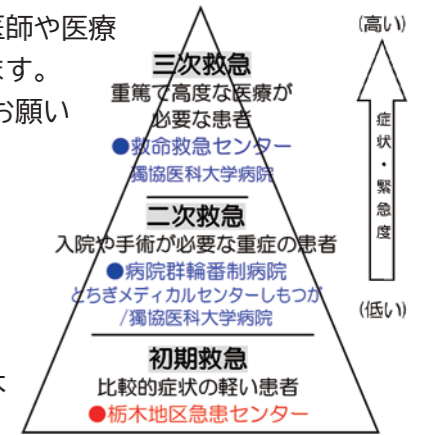
9月9日は救急の日

「平日・昼間は仕事があるから」「昼間は病院が混んでいるから」などの理由で、軽症の方が休日や夜間に救急病院を受診する、いわゆる「コンビニ受診」が増えています。このことは本来救急対応が必要な緊急性の高い患者さんの治療に支障をきたすだけでなく、救急医療にたずさわる医師や医療スタッフの負担となり、救急医療体制を維持できなくなるおそれさえあります。

みなさんが安心して救急医療を受けられるよう、適正な利用にご協力をお願いします。

次のことを心がけましょう!

- ・なるべく医療機関の通常の診療時間内に受診しましょう。
- ・「かかりつけ医」をもちましょう。病気になったときの初期治療や、健康に不安を感じたときに相談できる、身近な医師を探しておきましょう。
- ・休日や夜間の急な病気で比較的軽症の方は、まずは救急電話相談や栃木地区急患センターをご利用ください。 ☎健康増進課 ☎(25)3512



集団検診(受診には予約が必須です)

健康増進課 ☎(25)3511

集団検診日程(受付時間7時30分～10時30分) ～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
9	4	日	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女	10	3	月	栃木保健福祉センター	女
	8	木	長寿園	男女		4	火	大平ゆうゆうプラザ	女
	10	土	大平ゆうゆうプラザ	男女		6	木	栃木保健福祉センター ※1	女
	14	水	栃木保健福祉センター	女		8	土	栃木保健福祉センター	男女
	15	木	栃木保健福祉センター	男女		11	火	藤岡保健福祉センター	男女
	18	日	栃木保健福祉センター	男女		13	木	栃木保健福祉センター	男女
	21	水	都賀公民館 ※2	男女		19	水	北部ゆったり～な	女
	22	木	大平ゆうゆうプラザ	女		23	日	栃木保健福祉センター	女
	24	土	藤岡保健福祉センター	男女		24	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	26	月	栃木保健福祉センター ※1	女		25	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
27	火	北部ゆったり～な	男女	26	水	栃木保健福祉センター	男女		
28	水	大平ゆうゆうプラザ	男女	27	木	都賀公民館 ※2	男女		

※1 9/26、10/6は託児サービスを実施します。(完全予約制となります。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください。)
※2 9/21、10/27は受付時間: 8時30分～11時