

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。

【3月の当番医師】

1	水	河口(達)(河口医院)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	石井(石井内科医院)
4	土	箕輪(箕輪内科)
5	日	島田(均)(しまだクリニック)
		江田(江田クリニック) / 小児: 齊藤(伸)(さいとう小児科)
6	月	青木(虎)(青木医院)
7	火	山門(山門クリニック)
8	水	中元(中元内科医院)
9	木	藤沼(仁)(大平下病院)
10	金	橋本(安)(橋本医院)
11	土	玉野(たまのクリニック)
12	日	山田(合戦場クリニック)
		青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院) / 小児: 中野(俊)(星風会病院 星風院)
13	月	川島(かわしまクリニック)
14	火	金田(金田医院)
15	水	恵川(与倉ペインクリニック)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	島田(均)(しまだクリニック)
18	土	青木(虎)(青木医院)
19	日	大森(うづまクリニック)
		鈴木(藤岡整形外科クリニック) / 小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
20	月	箕輪(箕輪内科)
		長(大平ファミリークリニック)
21	火	横山(よこやま内科小児科クリニック)
22	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
23	木	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
24	金	亀田(亀田整形外科医院)
25	土	嶋崎(とちぎ診療所)
26	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)
27	月	野崎(野崎医院)
28	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
29	水	筒井(筒井医院)
30	木	中坪(なかつぼクリニック)
31	金	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)

＜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」と検索



こころの健康を保とう

3月は「自殺対策強化月間」です。1人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることに繋がります。



＊あなたにも出来る自殺予防のための行動＊

- 気づき** 発言や行動、体調の変化など、いつもと違う家族や仲間の変化に敏感になり、なるべく早く気づきましょう。
- 傾聴** 本人の気持ちを受け入れ、耳を傾けましょう。
- つなぎ** 早めに専門家に相談しましょう。
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

＊こころの体温計＊

こころの健康状態をチェックできますので、ぜひご利用ください。市ホームページからアクセスできます。

↓携帯・スマホはこちらから



＊こころの健康を保つコツ＊

- リラックスできる時間を日常生活の中に持ちましょう。
・ゆったりお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聞く等がお勧めです。
- ライフスタイルを整えましょう。
・十分な睡眠と1日3食の食事、また適度に運動することが大切です。
- 困ったときは誰かに相談しましょう。
・友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。
・こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談しましょう。



子どもの定期予防接種を受けましょう

予防接種法に基づく定期接種のうち次の2つの予防接種は、法令により対象となる期間が年度内と決められています。全額公費負担(無料)で受けられるのは**3月31日**までです。まだ接種が済んでいない場合、早めに接種しましょう。

【対象者】
・麻しん風しん混合(MR)2期……平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん(年長児)
・二種混合(ジフテリア・破傷風)……平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのお子さん(小学校6年生)

【受け方】
・接種場所………市内協力医療機関(要予約)
・料 金………無料(3月31日まで)
・持 ち 物………母子健康手帳、予防票(ご記入のうえ)
※市外で接種する場合、予防票を紛失した場合は、問合先までご連絡ください。

◆問合先 健康増進課 ☎(25)3511



乳幼児健診等のご案内

3月の乳幼児健診			
※個別通知でご案内した時間にお越しください。			
内 容			
月	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診			
3	9	木	栃木(栃木保健福祉センター)
22	水	西方(西方保健センター)	
3	17	金	栃木(栃木保健福祉センター)
23	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
9か月児健診			
3	8	水	栃木(栃木保健福祉センター)
22	水	西方(西方保健センター)	
3	16	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
24	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
1歳6か月児健診			
3	9	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
23	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
3	14	火	西方(西方保健センター)
3歳児健診			
3	6	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)
22	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
3	7	火	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
3	8	水	西方(西方保健センター)
15	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
3	13	月	栃木(栃木保健福祉センター)

子育て相談		
※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児)		
※申し込みは不要です。 受付時間 9:30～11:00		
内 容	日 程	会 場
保健師による育児相談・交流 ★は栄養士による栄養相談も実施しています。	3月 3日(金)	栃木保健福祉センター
	3月 8日(水)	岩舟遊楽々館
	★3月 13日(月)	大平ゆうゆうプラザ
	★3月 21日(火)	藤岡保健福祉センター
	3月 27日(月)	都賀保健センター

母乳相談		
※対象者は1歳未満児です。		
※申し込みは不要です。 受付時間 9:45～10:00		
内 容	日 程	会 場
助産師による母乳相談	3月3日(金)	栃木保健福祉センター

3か月児びよびよ相談		
※個別通知にてご案内した時間にお越しください。		
内 容	会 場 / 日 程	
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
	3月6日(月)	3月2日(木)

離乳食・むし歯予防教室		
※対象者は9～10か月児です。		
※定員30人の申し込み制です。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	3月13日(月)	大平ゆうゆうプラザ

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
3	15	水	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	22	水	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

健康相談・栄養相談
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。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。

＜問合先＞ 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所市民生活課窓口