



笑いと健康

最近、思いっきり笑ったことはありますか？日本には、「笑う門には福来たる」ということわざもあります。心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いは自律神経のバランスを整えたり、免疫力を上げたりする効果もあります。

日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

【笑いのレッスン】

1. 朝起きて顔を洗ったら、鏡の前で笑ってみよう！

朝は疲れていたり、不機嫌だったりとなかなか笑えないかもしれませんが、笑顔で家族に「おはよう！」と声をかけてみましょう！きっと一日のいいスタートがきれますよ。

2. 顔の筋肉を鍛えよう！

口を大きく開いたり、眼をぱちくりしたり、ゆがめてみたりと顔の筋肉が強化されると、より表情も豊かに。

3. 楽しいことをしよう！

おしゃべりをする、スポーツやゲームをする、お笑い番組を観るなど、笑顔になれる楽しいことをたくさんしてみましょう。



☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター4月の当番医師 境町(医師会病院隣) ☎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。

| | | | |
|-----|-----------------------------------------------|-----|------------------------------------|
| 1日 | 内：大森 (うづまクリニック) 外：酒井 (酒井整形外科医院) | 16日 | 山門 (山門クリニック) |
| 2日 | 青木(虎) (青木医院) | 17日 | 中元 (中元内科医院) |
| 3日 | 成田 (成田内科) | 18日 | 金田 (金田医院) |
| 4日 | 中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック) | 19日 | 亀田 (亀田整形外科医院) |
| 5日 | 小林 (こばやしクリニック) | 20日 | 橋本(安) (橋本医院) |
| 6日 | 長 (大平ファミリークリニック) | 21日 | 土谷 (土谷医院) |
| 7日 | 石塚 (好生医院) | 22日 | 内：船越 (船越医院) 外：亀田 (亀田整形外科医院) |
| 8日 | 内：響田 (こひらメディカルクリニック) 外：大家 (おおやクリニック) | 23日 | 永谷 (大島医院) |
| 9日 | 青木(章) (静和医院) | 24日 | 斉藤(伸) (さいとう小児科) |
| 10日 | 石井 (石井内科医院) | 25日 | 横山 (よこやま内科小児科クリニック) |
| 11日 | 大山 (大山整形外科) | 26日 | 渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック) |
| 12日 | 藤沼(仁) (大平下病院) | 27日 | 河口 (河口医院) |
| 13日 | 大森 (うづまクリニック) | 28日 | 箕輪 (箕輪内科) |
| 14日 | 青木(虎) (青木医院) | 29日 | 内：新崎 (大平東診療所) 外：与倉 (与倉ペインクリニック) |
| 15日 | 内：渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック) 外：森川 (森川内科外科クリニック) | 30日 | 内：中元 (中元内科医院) 外：野崎 (野崎医院) |

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

<西方地域>

☆鹿沼地区休日・夜間急患診療所

鹿沼市坂田山 鹿沼市民文化センター内 (☎0289-65-2101)

・休日昼間/日曜日・祝日・年末年始 10時～17時 (内科・小児科・歯科)

・夜間/日曜日・祝日・年末年始・平日(月・水・金) 19時～22時 (内科・小児科) ※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

☆外科系在宅当番医(9時～17時)

| 4月 | 医療機関名 | 電話番号 |
|-----|---------|--------------|
| 1日 | 上都賀総合病院 | 0289-64-2161 |
| 8日 | 御殿山病院 | 0289-64-2131 |
| 15日 | 荒木医院 | 0289-64-2775 |
| 22日 | 西方病院 | 0282-92-2323 |
| 29日 | 池田脳神経外科 | 0289-63-1333 |
| 30日 | 宮司外科胃腸科 | 0289-62-6222 |

急患センター終了後 受診できる病院 問合せ先

- ・月～土曜日の22時以降 栃木消防本部 ☎22-0119
- ・休日の21時以降 (日曜・祝日・年末年始) 栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療

○毎週日曜日 19時～21時
対象 0歳～中学生
場所 ちのち木病院(大町) ☎22-7722

※市内の小児科開業医が中心となって実施しています。

○毎週木・金曜日 17時～22時
対象 0歳～中学生
場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

ちのち子ども救急電話番号

毎日19時～23時 ☎028-600-0099
プッシュ回線の場合 #8000

《重要なお知らせ》

今まで毎月発行の広報とちぎに、集団健診・栄養相談・健康相談・乳幼児健診・両親教室・すくすく教室・子育てサロン・ポリオ集団予防接種等についての詳しい内容を掲載していましたが、今後は、日程のみの案内となります。

詳しい内容については、月号に折り込みしました平成24年度けんこうカレンダー(保存版)をご覧ください。

また、不明な点がありましたら、下記問合せ先へご連絡ください。

※右記健診・予防接種等の日程については、来月号(5月号)から案内していきます。

※来月号(5月号)に掲載される右記健診・予防接種等の日程は、集団健診は6月、その他については5月の案内となります。

※乳幼児健診・両親教室・すくすく教室・子育てサロン・ポリオ集団予防接種の4月の日程については、今月号に掲載されませんので、けんこうカレンダー(親子)でご確認ください。

※けんこうカレンダーに掲載している内容に変更があった場合がございます。

合には、随時、広報とちぎでお知らせします。
※けんこうカレンダーは月号だけの折り込みとなりますので、破棄せずに大切に保管してください。(「成人」と「親子」の2種類がありますので、ご注意ください。)

もし、紛失してしまった場合には、各公共施設に設置してありますので、そちらで取得していただくか、左記問合せ先へご連絡ください。

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511
健康福祉課 ☎(45)1788
健康福祉課 ☎(62)0904
健康福祉課 ☎(29)1103
健康福祉課 ☎(92)0311

◇このころの健康相談
◇日時 5月23日(水)
◇場所 ゆうゆうプラザ (大平町西野田)
◇日時 5月29日(火)
◇場所 栃木保健福祉センター (今泉町2丁目)

◇共通事項
◇時間 午後1時30分～4時30分
◇予約制。カウンセラーが相談に応じます。事前に申し込みください。

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511
健康福祉課 ☎(45)1788
健康福祉課 ☎(62)0904
健康福祉課 ☎(29)1103
健康福祉課 ☎(92)0311

◇定期予防接種について
対象のお子さんには、市から通知書・予診票を送付しています。お手元に届いたら、なるべく早期に受けてください。
※定期の予防接種は、予防接種法に基づくもので、受けるよう努めなければならぬこととされています。

◇通知書送付時期
○BCG・三種混合1期・麻しん風しん混合1期
・生後3月のころ
○麻しん風しん混合(MR)
・2期 年長児の4月ごろ
・3期 中学1年の4月ごろ
・4期 高校3年の4月ごろ
○日本脳炎
・1期 満3歳のころ
○二種混合
・小学6年の4月ごろ

※右記以外のお子さんは、接種回数・年齢・時期などに応じて、個々に対応します。最寄りの問合せ先へご連絡ください。

◇共通事項
◇接種場所 市内協力医療機関(要予約)
◇費用 無料

◇持っているもの 母子健康手帳、予診票(ご記入のうえ)
※何らかの理由で、市外の医療機関で受ける場合や、予診票等を紛失してしまった場合は、事前に左記問合せ先へご連絡ください。

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511
健康福祉課 ☎(45)1788
健康福祉課 ☎(62)0904
健康福祉課 ☎(29)1103
健康福祉課 ☎(92)0311

◇平成24年度子宮頸がん予防ワクチン接種の実施について
◇対象 中学1年生の女子(平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ)
◇接種回数 3回(平成25年3月31日までに)
◇費用 無料(全額助成)
◇場所 市内協力医療機関(必ず事前にご予約ください。)

※何らかの理由で、市外の医療機関で接種を希望される場合は、接種依頼書が必要になりますので、接種する1週間前までに左記問合せ先へご連絡ください。

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511
健康福祉課 ☎(45)1788
健康福祉課 ☎(62)0904
健康福祉課 ☎(29)1103
健康福祉課 ☎(92)0311

◇愛の献血にご協力を
4月24日(火) 午前10時～午後4時
道の駅みかも(藤岡町大田和) ☎(25)3511

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511

◇よい歯の子あつまれ!!
よい歯のコンクール(一次審査)参加者募集
むし歯がなく、健康な親とお子さんを表彰します。ぜひご参加ください。

◇対象
○3歳児の部 平成23年度に、3歳児健康診査を受け、むし歯がなく健康な幼児
○親と子の部 平成23年度に、3歳児健康診査を受け、むし歯がなく健康な幼児と、むし歯がなく健康な親
※両方の部に応募することはできません。

◇場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
※申込み後、書類審査し、歯科診査日を連絡します。
◇申込・問合せ先 4月27日(金)までに左記問合せ先へご連絡ください。

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511
健康福祉課 ☎(45)1788
健康福祉課 ☎(62)0904
健康福祉課 ☎(29)1103
健康福祉課 ☎(92)0311

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511

◇問合せ先
健康増進課 ☎(25)3511