

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター 4 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。

1	月	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
2	火	成田 (成田内科)
3	水	与倉 (与倉ペインクリニック)
4	木	川島 (かわしまクリニック)
5	金	筒井 (筒井医院)
6	土	青木 (虎) (青木医院)
7	日	内: 天下井 (あまがい内科医院) 外: 中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
8	月	青木 (章) (静和医院)
9	火	桜井 (桜井子どもクリニック)
10	水	竹田 (竹田内科医院)
11	木	盛川 (サンライズクリニック)
12	金	腰塚 (学) (ちづかクリニック)
13	土	玉野 (たまのクリニック)
14	日	内: 長谷川 (長谷川医院) 外: 嶋崎 (とちぎ診療所)
15	月	青木 (虎) (青木医院)
16	火	関口 (弘) (関口医院)
17	水	秋元 (秋元クリニック)
18	木	高田 (高田クリニック)
19	金	山田 (合戦場クリニック)
20	土	中坪 (なかつぼクリニック)
21	日	内: 小林 (こばやしクリニック) 外: 芳賀 (芳賀耳鼻咽喉科医院)
22	月	永谷 (大島医院)
23	火	川田 (かわたクリニック)
24	水	野崎 (野崎医院)
25	木	長谷川 (長谷川医院)
26	金	大森 (うずまクリニック)
27	土	江口 (えぐち内科クリニック)
28	日	内: 高田 (高田クリニック) 外: 藤沼 (彰) (藤沼医院)
29	月	内: 福地 (蔵の街診療所) 外: 三浦 (三浦整形外科)
30	火	小林 (こばやしクリニック)

《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番号》

毎日 18:00 ~ 23:00

(3 月 31 日までは、19:00 ~ 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/>



こどもの生活習慣病に要注意!

『幼児期から健康的な生活を』

近年、小児期のメタボリックシンドロームの診断基準が設けられる等、こどもの生活習慣病が注目されています。中でも、肥満傾向のこどもが増えており、30 年前に比べ約 3 倍となり、学童期にあるこどもの 10 人に 1 人は肥満と言われています。こどもの肥満の 70% は、大人の肥満に移行すると考えられています。この肥満を予防するために重要な時期が、幼児期です。

どうして幼児期から注意が必要なの?

- 肥満は、1 歳から小学校入学までの幼児期に始まります。
- 幼児期は、基本的な生活習慣が身につく大切な時期です。
- この時期に体脂肪が増えてしまうと、将来肥満やメタボリックシンドロームを発症しやすくなります。



身につけたい★5 つの生活習慣

- 1 日 3 食をきちんと食べる
- たくさんの食材を食べて偏った食事を防ぐ
- おやつは、内容に注意し、量を決めてとる (甘いお菓子やスナック菓子、ジュースなどの甘い飲み物をとりすぎない)
- 外遊びなど体を使った遊びをする
- 夜は早めに寝る



家族で生活を見直してみよう

栃木市では、子育てサロンや健康・栄養相談を実施しています。

お子さんの健康や生活についてお気軽にご相談ください。



出典: ママぼく通信簿 v o l . 3



乳幼児健診等のご案内

4 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			
10	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	
17	水	都賀 (都賀保健センター)	
18	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
23	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)	
30	火	西方 (西方保健センター)	
9 か月児健診			
17	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	
17	水	都賀 (都賀保健センター)	
18	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
23	火	栃木 (栃木保健福祉センター)	
24	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)	
30	火	西方 (西方保健センター)	
1 歳 6 か月児健診			
9	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)	
25	木	栃木 (栃木保健福祉センター)	
3 歳児健診			
10	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)	
12	金	藤岡 (藤岡保健福祉センター)	
22	月	都賀 (都賀保健センター)	
24	水	栃木 (栃木保健福祉センター)	
2 歳児歯科健診			
9	火	栃木 (栃木保健福祉センター)	
18	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)	

子育てサロン (4 月)	日	曜日	場 所
	8	月	栃木 (栃木保健福祉センター)
	8	月	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
	15	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
15	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。			
場 所			
月	日	曜日	内 容
大平ゆうゆうプラザ			
4	17	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター			
4	26	金	ベビータッチケア
5	8	水	離乳食実習
都賀保健センター			
4	12	金	離乳食のお話・ベビータッチケア

問合先

本庁健康増進課
大平総合支所健康福祉課
藤岡総合支所健康福祉課
都賀総合支所健康福祉課
西方総合支所健康福祉課

☎ ☎ ☎ ☎ ☎ ☎
92 29 62 45 25 25
0 1 0 1 3 3
3 1 9 7 5 5
1 0 0 8 1 1
1 3 4 8 2 1

成人健診等のご案内

平成 25 年度の集団健診のお知らせ ~健康のために年に 1 回健康診断を受けましょう~
平成 25 年度の集団健診は、6 月より始まります。
今月号の広報に折り込みいたしました「成人けんこうカレンダー」にて日程等をご確認のうえ、健康増進課もしくは、最寄りの総合支所健康福祉課へお申し込みください。

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の送付について			
対象のがん検診が無料で受診できる「子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券」を、下記の年齢の方へ 5 月に送付いたします。			
子宮頸がん検診無料クーポン券		乳がん検診無料クーポン券	
20 歳 (平成 4 年 4 月 2 日~平成 5 年 4 月 1 日生)	40 歳 (昭和 47 年 4 月 2 日~昭和 48 年 4 月 1 日生)		
25 歳 (昭和 62 年 4 月 2 日~昭和 63 年 4 月 1 日生)	45 歳 (昭和 42 年 4 月 2 日~昭和 43 年 4 月 1 日生)		
30 歳 (昭和 57 年 4 月 2 日~昭和 58 年 4 月 1 日生)	50 歳 (昭和 37 年 4 月 2 日~昭和 38 年 4 月 1 日生)		
35 歳 (昭和 52 年 4 月 2 日~昭和 53 年 4 月 1 日生)	55 歳 (昭和 32 年 4 月 2 日~昭和 33 年 4 月 1 日生)		
40 歳 (昭和 47 年 4 月 2 日~昭和 48 年 4 月 1 日生)	60 歳 (昭和 27 年 4 月 2 日~昭和 28 年 4 月 1 日生)		
※クーポン券の有効期間は平成 25 年 6 月 1 日から平成 26 年 2 月 28 日です。期間外に検診を受診した場合、無料にはなりませんので、ご注意ください。			

5 月の健康相談・栄養相談			
予約制です。問合先までご連絡ください。			
日	曜日	場 所	受付時間
9	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
14	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
16	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
23	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
27	月	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30

4 月・5 月のこころの健康相談			
カウンセラーが相談に応じます。予約制です。問合先までご連絡ください。			
月	日	曜日	場 所
4	30	火	栃木保健福祉センター
5	29	水	大平ゆうゆうプラザ
5	30	木	栃木保健福祉センター
			13:30 ~ 16:30