

★ 11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		
11	金	栃木(栃木保健福祉センター)
18	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診		
10	木	栃木(栃木保健福祉センター)
17	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診		
14	月	栃木(栃木保健福祉センター)
21	月	栃木(栃木保健福祉センター)
25	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診		
15	火	栃木(栃木保健福祉センター)
16	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
24	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
30	水	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診		
2	水	栃木(栃木保健福祉センター)
9	水	栃木(栃木保健福祉センター)
29	火	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、抱っこの仕方)	11月 9日(水)	11月 29日(火)
	12月 1日(木)	12月 16日(金)
	1月 13日(金)	1月 25日(水)

★ 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	11月 28日(月)	栃木保健福祉センター

♥ 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	相談時間
11	2	水	大平ゆうゆうプラザ	① 13時30分～ ② 14時30分～
	17	木	栃木保健福祉センター	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



11月の当番医師(栃木地区急患センター)	
1	火 獨協医科大学病院医師
2	水 石川(TMC とちのき)
3	木 金子(金子内科医院) 林(のぞみ整形外科)/小児:獨協医大医師
4	金 獨協医科大学病院医師
5	土 青木(虎)(青木医院)
6	日 獨協医科大学病院医師 黒木(茂)(くろき内科クリニック)/小児:獨協医大医師
7	月 古清水(なかつぼクリニック)
8	火 獨協医科大学病院医師
9	水 石川(TMC とちのき)
10	木 金子(金子内科医院)
11	金 山田(合戦場クリニック)
12	土 江口(えぐち内科クリニック)
13	日 獨協医科大学病院医師 島田(均)(しまだクリニック)/小児:獨協医大医師
14	月 青木(虎)(青木医院)
15	火 高田(高田クリニック)
16	水 竹田(竹田内科小児科クリニック)
17	木 金子(金子内科医院)
18	金 獨協医科大学病院医師
19	土 嶋崎(とちぎ診療所)
20	日 金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
21	月 川田(かわたクリニック)
22	火 関口(関口医院)
23	水 大門(大門内科医院) 古清水(なかつぼクリニック)/小児:獨協医大医師
24	木 金子(金子内科医院)
25	金 小林(こばやしクリニック)
26	土 獨協医科大学病院医師 青木(虎)(青木医院)
27	日 渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)/小児:獨協医大医師
28	月 大森(うづまクリニック)
29	火 盛川(サンライズクリニック)
30	水 石川(TMC とちのき)



死亡や寝たきりなどの大きな原因 脳卒中を予防しましょう



「脳卒中」は、脳の血管が詰まったり、破れて出血したりする脳血管障害のうち、手足や顔面に激しい麻痺やしびれなどの症状が現れる病気です。死亡や寝たきりの原因となるため、正しい生活習慣や定期的な健診の受診により予防に努めましょう。

肥満・運動不足の解消

・日常生活の中で行う身体活動を、今よりあと10分増やしましょう。
例) 通勤を自転車や徒歩に変更する。
職場内を階段で移動する。
お昼休憩中に体を動かす。



減塩を心がけよう

・インスタント食品や冷凍食品には、塩分が多く含まれるため、量や頻度に気を付けましょう。
◎食塩摂取量の目標◎
男性 7.5g未満/日 女性 6.5g未満/日
カップラーメン1人前(汁含む) 塩分量: 約 4.3g
汁は残そう。(塩分が約半分カットされます)
コーンスープ(インスタント)1袋 塩分量: 約 1.3g
1日1回までにしましょう。



健診を受けよう

・健診結果で、「異常」の指摘があったら医療機関を受診しましょう。早期に受診することで、重症化を防ぐことができます。



・毎日血圧を測定し、変化に気づけるようにしましょう。思わぬ高い値が出て慌てず、どんなときに高いかをメモしておく傾向が分かり、改善しやすくなります。

禁煙、適量の飲酒

・タバコを吸うと血圧が上昇し、脳卒中の発作を起こすリスクが高まります。どうしてもやめられない、これから禁煙を考えたなど、お悩みの方は、禁煙相談や禁煙外来で、相談してみましょう。
・お酒を多量に飲むと心拍数が上がり、心臓に負担がかかります。お酒は、適量を飲みましょう。
1日どれか1つ ビール 500ml / 焼酎 1/2合 / 日本酒 1合 / ワイングラス 2杯



食生活改善推進員による「生涯健康づくり教室」

『メタボリックシンドローム』や『フレイル』という言葉をご存じですか？この機会に生活習慣を振り返り生涯健康を目指しましょう。お土産付きです☆

日時 11月22日(火) 10時～12時 (受付時間9時45分から)
場所 大平健康福祉センター(大平ゆうゆうプラザ/大平町西野田)
対象 市内在住の方
内容 栄養講話(みそ汁の塩分測定、野菜摂取や減塩方法について、レシピの紹介等)
持ち物 手作りみそ汁(コップ1杯程度)、筆記用具
定員 15人(先着順)
費用 無料
申込 11月4日(金)～電話にて問合先へ 定員になり次第終了



☎ 健康増進課 ☎(25)3511

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 ～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	
11	1	火	大平ゆうゆうプラザ	女	12	1	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女	
	2	水	吹上公民館 ※1	男女		2	金	栃木保健福祉センター ※2	女	
	4	金	栃木保健福祉センター ※2	女		2	金	栃木保健福祉センター PM ※3	女	
	7	月	北部ゆったり～な	男女		3	土	大平ゆうゆうプラザ	女	
	10	木	寺尾公民館 ※1	男女		6	火	栃木保健福祉センター	女	
	13	日	栃木保健福祉センター	男女		8	木	藤岡保健福祉センター	女	
	14	月	藤岡保健福祉センター	男女		9	金	都賀公民館 ※1	男女	
	15	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		13	火	大平ゆうゆうプラザ	男女	
	16	水	栃木保健福祉センター	男女		15	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女	
	17	木	長寿園	男女		17	土	栃木保健福祉センター	女	
	18	金	皆川公民館 ※1	男女						

受付時間 8時～11時
※1 11/2、11/10、11/18、12/9は受付時間: 8時30分～11時
※2 11/4、12/2(午前)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。)
※3 12/2は、午後検診を実施します。(胃がん検診は除く) 受付時間: 13時30分～15時