

★ 12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		
9	金	栃木(栃木保健福祉センター)
14	水	栃木(栃木保健福祉センター)
23	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診		
8	木	栃木(栃木保健福祉センター)
15	木	栃木(栃木保健福祉センター)
22	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診		
1	木	栃木(栃木保健福祉センター)
13	火	栃木(栃木保健福祉センター)
16	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診		
12	月	栃木(栃木保健福祉センター)
19	月	栃木(栃木保健福祉センター)
21	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
2歳児歯科健診		
7	水	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)

★ 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		
実施日	曜日	会場
12月1日	木	12月16日(金)
1月13日	金	1月25日(水)
2月8日	水	2月22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。		
実施日	曜日	会場
2月17日	金	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
12	1	木	栃木保健福祉センター	① 13時30分～ ② 14時30分～ ③ 15時30分～
	15	木	大平ゆうゆうプラザ	

♥ 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	内科	外科	小児科
平日(月～土)	19時～22時	9時～17時	18時～21時
休日(日曜、祝休日、年末年始)	9時～21時	9時～17時	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 22時以降 ☎(22)0119

日曜・祝休日・年末年始 21時以降 ☎(24)9999(音声ガイダンス)

年末年始の休日歯科診療

事前に電話連絡のうえ、受診してください。

診療時間 9時～12時、13時～15時

診療日	診療場所	電話番号
12月30日(金)	須賀歯科医院(倭町)	☎(22)0473
12月31日(土)	大塚歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)1182
1月1日(日)	四季の森デンタルクリニック(国府町)	☎(29)1818
1月2日(月)	添野歯科クリニック(泉町)	☎(22)1574
1月3日(火)	すすき歯科医院(川原田町)	☎(22)8030

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～土曜 18時～翌朝8時 / 日曜・祝日 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～金曜 18時～22時 / 土曜・日曜・祝日 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



12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	青木(虎)(青木医院)
4	日	黒木(知)(TMCしもつが) 川島(かわしまクリニック)/小児:獨協医大医師
5	月	長(大平ファミリークリニック)
6	火	獨協医科大学病院医師
7	水	石川(TMCとちのき)
8	木	金子(金子内科医院)
9	金	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
10	土	嶋崎(とちぎ診療所)
11	日	獨協医科大学病院医師 野崎(野崎医院)/小児:獨協医大医師
12	月	青木(虎)(青木医院)
13	火	島田(均)(しまだクリニック)
14	水	秋元(秋元クリニック)
15	木	金子(金子内科医院)
16	金	獨協医科大学病院医師
17	土	大門(大門内科医院)
18	日	金子(金子内科医院) 石川(TMCとちのき)/小児:獨協医大医師
19	月	永谷(大島医院)
20	火	獨協医科大学病院医師
21	水	石川(TMCとちのき)
22	木	中村(洋)(都賀中央医院)
23	金	獨協医科大学病院医師
24	土	鈴木(紀)(すすきクリニック)
25	日	青木(虎)(青木医院) 中元(明裕)(中元内科医院)/小児:獨協医大医師
26	月	粟田口(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	獨協医科大学病院医師 三浦(三浦整形外科)/小児:獨協医大医師
31	土	金子(金子内科医院) 町田(整形外科メディカルバス)小児:獨協医大医師

知っておきたい! 「乳がん」のコト



乳がんを早期に発見するためにも、定期的に乳がん検診を受けましょう。今年度から、個別検診の対象年齢を拡大しましたので、この機会にぜひお受けください。詳しくは問合先までご連絡ください。

乳がんって?

乳がんは、日本の女性のがんの中でかかる人が多く、**死亡原因の上位**に位置します。罹患率は30代後半から増加し始め、他のがんと比べても、比較的若い世代でもみられるがんです。しかし、検診などにより**早期発見**すれば治る確率の高いがんと言われています。

乳がんの原因は?

乳がんの発生や進行には、女性ホルモンである「**エストロゲン**」が深く関わっています。エストロゲンは月経の終わり頃から排卵前にかけて多く分泌され、エストロゲンにさらされる期間が長い人ほど、乳がんになる危険性が高まります。体内にエストロゲンを加える経口避妊薬の使用、閉経後のホルモン補充療法などはリスク要因です。また、**飲酒**や**閉経後の肥満**もリスクを高めます。

自覚症状はあるの?

早期の乳がんは自覚症状がないことが多いですが、月に1回の**セルフチェック**を行うことで変化に気づく場合もあります。しこり、乳房のひきつれ、乳頭から血性の液が出る、湿疹やただれなど、気になる症状がある場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

どんな検査方法なの?

乳がんの死亡率を減少させることが科学的に認められ、推奨されている方法は「マンモグラフィ単独法」という検査方法です。乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影することで、小さいしこりや石灰化を見つける検査です。経過観察などで、定期的に医療機関を受診している場合は医師の指示を受けてください。

検診で結果が「要精密検査」となった場合は、放置せずに**必ず早め**に医療機関で精密検査を受けてください。

☎ 健康増進課 ☎(25)3511

■ まちの保健室

日時	12月3日(土) 13時～16時
場所	老人福祉センター泉寿園(今泉町1丁目)
対象	どなたでも
内容	①各種測定(血圧、体脂肪、血管年齢など) ②健康や薬に関する相談 ③管理栄養士による栄養指導
費用	無料※施設利用料別途
申込	不要
その他	新型コロナウイルスの感染状況などによって、中止となる場合がございます。
協力	栃木県看護協会栃木地区支部 栃木市管理栄養士会
問	泉寿園 ☎(27)3818



■ ヨガ教室

金曜日の午後、ヨガははじめませんか?	
日時	12月9日(金)、16日(金)、23日(金) 13時30分～15時30分(全3回)
場所	老人福祉センター長寿園(園部町2丁目)
対象	どなたでも
内容	はじめてのヨガ
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット またはバスタオル
定員	20人(先着順)
費用	無料※施設利用料別途
申込	12月6日(火) 16時までに直接窓口にて
問	長寿園 ☎(22)0333



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8時～11時) ～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
12	1	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女	1	8	日	栃木保健福祉センター	女
	2	金	栃木保健福祉センター ※1※2	女		10	火	栃木保健福祉センター	男女
	3	土	大平ゆうゆうプラザ	女		11	水	藤岡保健福祉センター	男女
	6	火	栃木保健福祉センター	女		12	木	大平ゆうゆうプラザ	女
	8	木	藤岡保健福祉センター	女		15	日	栃木保健福祉センター	男女
	9	金	都賀公民館 ※3	男女		16	月	栃木保健福祉センター	男女
	13	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		17	火	北部ゆったり～な	男女
	15	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		21	土	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	17	土	栃木保健福祉センター	女		24	火	栃木保健福祉センター	女
						25	水	都賀公民館 ※3	男女
						27	金	栃木保健福祉センター	男女
						29	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
						30	月	栃木保健福祉センター ※2	女



※1 12/2は、午後も検診を実施します。(胃がん検診は除く) 受付時間: 13時30分～15時
 ※2 12/2(午前)、1/30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 12/9、1/25は受付時間: 8時30分～11時となります。