

# コロナ禍において 健康を守るためにできること

新型コロナウイルス感染症流行下においても「毎日の体調確認」は健康管理の観点で**重要**です！

## 健康に関するセルフケアをしましょう！



災害時にも有用です！

### ～準備しておくといよもの～

- 体温計
- 薬(常用している薬、解熱鎮痛薬 等)
- 検査キット  
(【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示)
- 日持ちする食料(5～7日分程度を目安)
- とちぎ健康フォローアップセンター及び  
受診・ワクチン相談センターの情報(P2参照)
- 近隣の診療検査医療機関の情報



検査キットを購入する際の  
留意点

### 健康の保持・増進のために 日常から気をつけること

- ✓ 適切な食生活を目指そう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ 十分な睡眠をとろう
- ✓ 禁煙しよう
- ✓ お酒と上手に付き合おう



新型コロナウイルス予防情報



新型コロナウイルスワクチン情報

### 引き続き感染予防のために 気をつけること

- ✓ 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- ✓ 手洗い等、感染予防対策を徹底しましょう
- ✓ 新型コロナワクチンを接種しましょう



健康手帳は  
こちらのQRコードから  
ダウンロードできます

## かかりつけ医をメモしておきましょう！

病院名：  
電話番号：  
診療日：  
診療時間：

病院名：  
電話番号：  
診療日：  
診療時間：

栃木市役所 健康増進課 (TEL 0282-25-3512)

# コロナ禍における 休日・夜間の

# 救急医療

栃木市では、休日や夜間の初期救急(比較的症状が軽い方)に対応するため、下都賀郡市医師会の協力のもと「栃木地区急患センター」を設置しております。  
そのほか、休日や夜間の救急医療に関する「電話相談窓口」や「救急車を呼ぶ際の注意点」、「コロナ禍における健康セルフケア」等をまとめましたので、ご活用ください。

## 初期救急

## 栃木地区急患センター



### 所在地

栃木市境町27-15

### 診療時間・診療科目

受付は診療終了30分前まで

#### 【月～土曜日】

内科：午後7時～午後10時

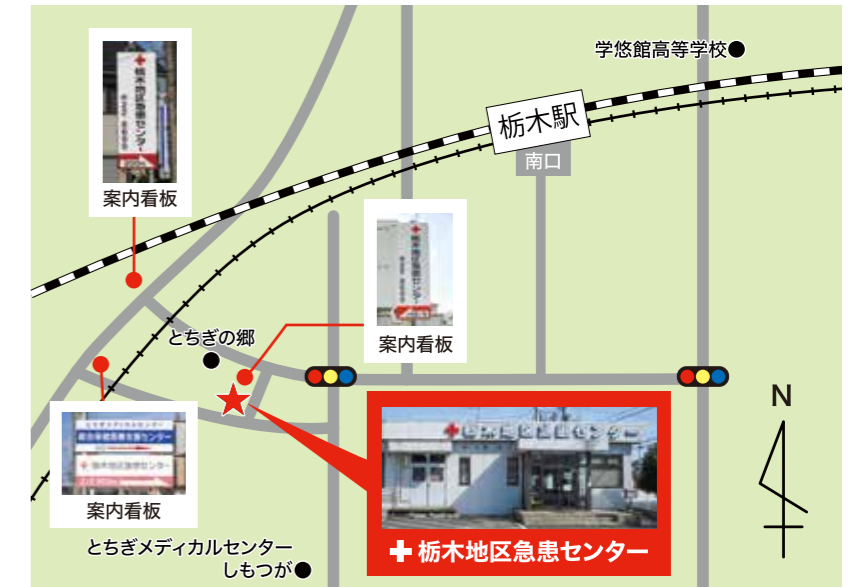
※小児科、外科は原則診療外ですが、  
電話でご相談ください。

#### 【日曜日・祝日・年末年始】

内科：午前9時～午後9時

外科：午前9時～午後5時

小児科：午後6時～午後9時



受診前に必ずお電話を  
お願いします

☎0282-22-8699

### 利用の際の注意点

- 市内の開業医等が当番制で診療いたします。  
当番医は右のQRコードまたは市ホームページで確認できます。
- 曜日、時間によって診療科目が異なります。診療科目以外の診療は対応できない場合がありますので、診療科目等をご確認の上、ご連絡ください。
- 急患センターで対応できない症状の場合、他の医療機関を紹介することがあります。その際は紹介された医療機関へ直接問い合わせをお願いします。



当番医はこちらから

## 栃木地区急患センター 終了後に受診できる病院のお問い合わせ

月～土曜日の  
午後10時以降は

栃木市消防本部  
☎0282-22-0119

音声ガイダンスに従い「6（通信指令課）」を選択

日曜・祝日・年末年始の  
午後9時以降は

栃木市消防本部自動音声案内  
☎0282-24-9999

## 電話相談

休日や夜間に急な病気やケガで、  
病院に行った方がいいのか、救急車を呼んだ方がいいのか、迷ったときの電話相談窓口

子ども

おおむね15歳未満が対象  
とちぎ子ども救急電話相談

#8000 または ☎028-600-0099

相談時間 【月曜～土曜日】午後6時～翌朝8時 【日曜日・祝日】24時間（午前8時～翌朝8時）

大人

おおむね15歳以上が対象  
とちぎ救急医療電話相談（大人）

#7111 または ☎028-623-3344

相談時間 【月曜～金曜日】午後6時～午後10時 【土曜日・日曜日・祝日】午後4時～午後10時

## 新型コロナウイルスに関する電話相談

受診・ワクチン相談センター

☎0570-052-092

相談内容 新型コロナウイルス感染症に関すること  
発熱等の症状で受診できる医療機関の確認  
ワクチン接種後の副反応 など

相談時間 【土日、祝日を含む毎日】24時間

とちぎ健康フォローアップセンター

☎0570-003-189

相談内容 新型コロナウイルス陽性者の健康相談・  
配食サービス等の生活支援・陽性登録・  
宿泊療養の受付 など

相談時間 【土日、祝日を含む毎日】午前8時30分～午後5時15分



救急車を呼ぶときは……

救急車を呼ぶときは **119番!**

指令員の案内にしたがって、  
あわてずゆっくりと教えてください。

「救急です」と  
ハッキリ伝える。

火事ですか？  
救急ですか？



救急です

場所（住所）と  
名前を伝え、  
現場の目標物などを伝える。

住所は  
どこですか？



栃木市〇町  
〇番地です

誰が、どのようにして、  
どうなった、と具合の悪い方の  
症状を伝える。

どうしました？



父が  
胸を押さえ  
倒れました

救急車が来るまでに  
用意しておく良いもの

- 保険証や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬  
（おくすり手帳）

乳幼児の場合はさらに

- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- 哺乳瓶
- タオル



## 救急車や救急医療は限りある資源です!

- ・緊急性がないのに「交通手段がない」「便利だから」と救急車を呼ばない。
- ・「平日休めない」「日中は行けない」などの理由では休日・夜間の救急外来は受診しない。
- ・日ごろからなんでも相談できるかかりつけ医を持ちましょう!
- ・医療機関を受診する際は、なるべく通常の診察時間内に受診しましょう。
- ・休日や夜間で比較的軽微な症状の方は、栃木地区急患センターをご利用ください。

救急医療を必要とする方が適切な治療を  
受けられるよう、ご協力をお願いします!



## 休日・夜間の救急医療体制



重  
↑  
症状・緊急度  
↓  
軽

三次救急

高度な医療が必要な特に症状の重い患者  
栃木県内は5箇所  
済生会宇都宮病院、獨協医科大学病院、自治医科大学附属病院、那須赤十字病院、足利赤十字病院

二次救急

入院や手術が必要な患者  
中核病院が交代で担当  
とちぎメディカルセンターしもつが、西方病院、獨協医科大学病院 等

初期救急

比較的軽微な症状の患者  
栃木地区急患センター

栃木地区急患センターを受診して、入院や手術の必要  
があると認められる方は、ただちに二次・三次救急と  
連携し、診療してもらえますのでご安心ください。