

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

★ 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	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
2	9	木	栃木保健福祉センター	① 13時30分～ ② 14時30分～
	22	水	大平ゆうゆうプラザ	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、祝休日、年末年始)	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・祝休日・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～土曜 18時～翌朝8時 / 日曜・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～金曜 18時～22時 / 土曜・日曜・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



## 2月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	獨協医科大学病院医師
4	土	獨協医科大学病院医師
5	日	黒木(知)(TMC しもつが) 大家(おおやくリニック)/小児:獨協医大医師
6	月	青木(虎)(青木医院)
7	火	獨協医科大学病院医師
8	水	石川(TMC とちのき)
9	木	金子(金子内科医院)
10	金	河口(達)(河口医院)
11	土	横山(よこやま内科小児科クリニック) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)/小児:獨協医大医師
12	日	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
13	月	青木(虎)(青木医院)
14	火	佐藤(TMC しもつが)
15	水	石川(TMC とちのき)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	獨協医科大学病院医師
18	土	嶋崎(とちぎ診療所)
19	日	金子(金子内科医院) 三浦(三浦整形外科)/小児:獨協医大医師
20	月	野崎(野崎医院)
21	火	獨協医科大学病院医師
22	水	石川(TMC とちのき)
23	木	金子(金子内科医院) 長(大平ファミリークリニック)/小児:獨協医大医師
24	金	獨協医科大学病院医師
25	土	横山(よこやま内科小児科クリニック)
26	日	青木(虎)(青木医院) 竹田(竹田内科小児科クリニック)/小児:獨協医大医師
27	月	佐藤(TMC しもつが)
28	火	古清水(なかつぼクリニック)



## 歯周病は万病のもと!

歯周病が悪化すると、歯を支える骨が溶かされ、歯を失います。また歯周病菌や炎症物質が歯肉から血液中に入り込むと、全身をめぐる、体のさまざまな場所で病気を引き起こしたり、悪化させたりします。さらに免疫・防御機能を低下させるため感染症にかかりやすくなります。まさに、万病のもと!です。

歯周病を予防・改善することは、**全身の健康維持**につながります。



### 歯周病を予防・改善するには

- ① 毎日の歯磨きは歯ブラシの他に、糸ようじ・歯間ブラシも使用する
- ② かかりつけ歯科医院で定期検診、歯周病検診、歯磨き指導を受ける
- ③ タバコの有害物質は歯周病を悪化させたり回復を遅らせるので禁煙する



歯周病予防動画がご覧いただけます



☎ 健康増進課 ☎(25)3511

### ■ まちの保健室

日時	2月4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	栃木県内在住の方
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
主催	栃木県看護協会栃木地区支部 栃木県栄養士会県南支部
その他	新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合がございます。
☎	泉寿園 ☎(27)3818

## 集団検診(受診には予約が必須です)

健康増進課 ☎(25)3511

## 成人検診等のご案内

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
2	1	水	大平ゆうゆうプラザ	男女
	2	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	3	金	栃木保健福祉センター	男女
	4	土	栃木保健福祉センター	男女

- ※1 受付時間: 8時～11時
- ※2 今年度の集団検診は、2月4日(土)が最終日です。
- ※3 来年度は、6月中旬から開始の予定です。