

★ 3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		
15	水	栃木(栃木保健福祉センター)
17	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診		
1	水	栃木(栃木保健福祉センター)
16	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診		
2	木	栃木(栃木保健福祉センター)
10	金	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)
3歳児健診		
3	金	栃木(栃木保健福祉センター)
9	木	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)
2歳児歯科健診		
1	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
8	水	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)
29	水	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	
実習(お風呂の入れ方、お着換え、おむつ交換、抱っこの仕方)	3月13日(月)

♥ ところの健康相談				
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
3	12	日	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	水	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	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	



3月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	水	秋元(秋元クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	獨協医科大学病院医師
4	土	嶋崎(とちぎ診療所)
5	日	獨協医科大学病院医師 黒木(知)(TMCしもつが)/小児:獨協医大医師
6	月	関口(関口医院)
7	火	佐藤(TMCしもつが)
8	水	石川(TMCとちのき)
9	木	金子(金子内科医院)
10	金	山田(合戦場クリニック)
11	土	青木(虎)(青木医院)
12	日	新崎(大平東診療所) 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)/小児:獨協医大医師
13	月	佐藤(TMCしもつが)
14	火	獨協医科大学病院医師
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	獨協医科大学病院医師
19	日	金子(金子内科医院) 中野(誠)(中野病院)/小児:獨協医大医師
20	月	青木(虎)(青木医院)
21	火	獨協医科大学病院医師 嶋崎(とちぎ診療所)/小児:獨協医大医師
22	水	石川(TMCとちのき)
23	木	金子(金子内科医院)
24	金	獨協医科大学病院医師
25	土	江口(えぐち内科クリニック)
26	日	青木(虎)(青木医院) 佐藤(TMCしもつが)/小児:獨協医大医師
27	月	川田(かわたクリニック)
28	火	獨協医科大学病院医師
29	水	石川(TMCとちのき)
30	木	金子(金子内科医院)
31	金	小林(こばやしクリニック)

ロコモティブシンドロームを予防しよう!

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

骨・関節・筋肉といった「運動器」のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの障がいをきたしている状態をいいます。



なぜロコモ予防が大切なのか?

コロナ禍による外出自粛等の影響もあり、約4割の人が運動量の減少※を感じています。骨・関節・筋肉などの運動器は、使わないと身体を支えたり動かしたりする機能が衰え、要介護や寝たきりになる可能性が高くなります。また、筋力が落ちることで骨がもろくなる骨粗鬆症等のリスクも上がります。(※ロコモ チャレンジ! 推進協議会「新型コロナウイルス感染症による運動への影響に関する生活者意識調査」より)

7つのロコチェック

1つでもあてはまるとロコモ予備軍の可能性がります

- 1. 片脚立ちで靴下がはけない
- 2. 家の中でつまづいたりすべったりする
- 3. 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 6. 15分くらい続けて歩くことができない
- 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：日本整形外科学会



今からでも遅くない! 始めようロコモ予防

食生活のポイント

- 1日3回の食事に「主食」「主菜」「副菜」を揃え、乳製品や果物を加えることで栄養バランスのよい食事になります。
- 骨や筋肉を強くするためには、カルシウムが含まれている乳製品や海藻が効果的です。筋肉を強くするためにはたんぱく質を多く含む食品を摂ることが重要です。



運動のポイント

- 日常生活の中で無理なくからだを動かすことを習慣にしましょう。ウォーキングなどの適度な有酸素運動や筋力トレーニングなど自分に合った運動を心がけましょう。



☎ 健康増進課 ☎(25)3511

知ってほしいな! ところの病気がある方の暮らし

ところの病気で通院や入院をしている人たちは、日本人のおよそ30人に1人の割合となっており、誰でもところの病気になる可能性があります。くらしまるごとワーキンググループでは、当事者や医療・福祉関係者により、ところの病気のある方が自分らしい暮らしを送れる地域づくりを行っています。今回は、ワーキングメンバーがかかわるAさんを紹介いたします。ところの病気のある方もAさんのように福祉サービス等を利用しながらいきいきと生活されています。悩みがあっても抱え込まずお気軽にご相談ください。



Aさんは、長年ところの病気の治療を受けながら、自宅で過ごしていました。しかし、先日Aさんから「働きたい。でも、普通の仕事では不安。」というお話があったため、障がい福祉サービスの就労継続支援B型を紹介しました。

就労継続支援B型とは、体調等で一般就労が難しい方に対し、事業所職員が利用者の体調等に合わせサポートをしながら短時間の軽作業を提供する、一般就労に向けたサービスです。Aさんはサービス利用開始から1ヶ月が経ちましたが、「仕事も事業所のイベントも楽しいし、新しい仲間もできて嬉しい。」とお話されています。



相談窓口

- 【市】障がい児者相談：福祉サービス、日常生活の困りごとなど
☎ 障がい福祉課 ☎(21)2219
- 【市】ところの健康相談：専門のカウンセラーによる相談 ※原則、通院している方は対象外
☎ 健康増進課 ☎(25)3511
- 【県】精神保健福祉相談：保健師による相談。専門医等の相談は予約制
☎ 栃木健康福祉センター ☎(22)4121

☎ 障がい福祉課 ☎(21)2219