

### 休日・夜間救急診療

#### 《栃木地区急患センター 5 月の当番医》

境町 (医師会病院隣) ☎ 22-8699

#### 【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科 / 小児を含む)

休日 9:00 ~ 21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)

※事前に☎確認してお出かけください。

1	水	石塚 (好生医院)
2	木	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
3	金	内: 江田 (江田クリニック) 外: 長 (大平ファミリークリニック)
4	土	内: 筒井 (筒井医院) 外: 森川 (森川内科外科クリニック)
5	日	内: 竹田 (竹田内科医院) 外: 中野 (誠) (中野病院)
6	月	内: 腰塚 (学) (ちづかクリニック) 外: 中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
7	火	成田 (成田内科)
8	水	大山 (大山整形外科)
9	木	斉藤 (伸) (さいとう小児科)
10	金	石井 (石井内科医院)
11	土	青木 (虎) (青木医院)
12	日	内: 大森 (うづまクリニック) 外: 林 (天海整形外科)
13	月	青木 (章) (静和医院)
14	火	山門 (山門クリニック)
15	水	金田 (金田医院)
16	木	藤沼 (仁) (大平下病院)
17	金	橋本 (安) (橋本医院)
18	土	長 (大平ファミリークリニック)
19	日	内: 轡田 (こひらメディカルクリニック) 外: 酒井 (酒井整形外科医院)
20	月	青木 (虎) (青木医院)
21	火	土谷 (土谷医院)
22	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
23	木	河口 (河口医院)
24	金	中元 (中元内科医院)
25	土	箕輪 (箕輪内科)
26	日	内: 渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック) 外: 亀田 (亀田整形外科医院)
27	月	川島 (かわしまクリニック)
28	火	桜井 (桜井こどもクリニック)
29	水	与倉 (与倉ペインクリニック)
30	木	野崎 (野崎医院)
31	金	亀田 (亀田整形外科医院)

#### 《急患センター終了後、問合先》

##### ◆栃木市消防本部

月~土曜日の 22:00 以降 ☎ 22-0119

日曜・祝日・年末年始の 21:00 以降 ☎ 24-9999

(音声ガイダンス)

#### 《小児救急診療 (0 歳から中学生)》

◆とちの木病院 (大町) ☎ 22-7722

日曜日 19:00 ~ 21:00

※市内の小児科開業医が中心となり実施しています。

◆下都賀総合病院 (富士見町) ☎ 22-2551

木・金曜日 17:00 ~ 22:00 (要電話確認)

#### 《とちぎ子ども救急電話相談》

毎日 18:00 ~ 23:00

☎ 028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

#### 《とちぎ医療情報ネット》

○ホームページ

「とちぎ医療情報ネット」と検索するか、アドレスバーに下記の URL を入力。

<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>

○モバイル版

<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



### 外遊びは子どもの五感を育てます

## 『外遊びをしよう』



外遊びは、家の中では経験できない様々なことに会います。風が肌にあたる感覚や葉っぱが風に揺れる音、草木や土のにおいなど、自然に親しむことで子どもの五感を育てます。

また、外を歩いたり走ったりすることで、バランス感覚を養うとともに、足腰も鍛えられ身体の発達を促す効果もあります。

新緑のよい季節に、お子さんとふれあいながら外遊びを楽しんでみてはいかがでしょうか。

- 乳児の頃 (~ 1 歳): 抱っこやベビーカーでお散歩をして、草木や他の子ども達が遊んでいる姿などをみせてあげましょう。
- あんよの頃: ダイナミックな遊びができるようになります。公園に出かけて、芝生や砂などの上を歩いてみましょう。また、ボールなどで一緒に遊んでみましょう。



※子どもは興味のあるところへ動いていってしまうので、大人が目を見守りましょう。

外遊びは、紫外線対策と水分補給をしっかりとしましょう!



### 成人健診等のご案内

健康のため年に 1 回

健康診断を受けましょう

#### 6 月の健康相談・栄養相談

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
7	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
11	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
20	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
24	月	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
28	金	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30

#### 6 月のこころの健康相談

カウンセラーが相談に応じます。

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
20	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
21	金	栃木保健福祉センター	

#### 5 月の乳幼児健診

個別通知にて案内した時間にお越しください。

日	曜日	地域 (場所)
<b>4 か月児健診</b>		
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)
22	水	都賀 (都賀保健センター)
28	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
28	火	西方 (西方保健センター)
30	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
<b>9 か月児健診</b>		
16	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
22	水	都賀 (都賀保健センター)
28	火	西方 (西方保健センター)
29	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
30	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
<b>1 歳 6 か月児健診</b>		
7	火	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)
24	金	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
28	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
<b>3 歳児健診</b>		
8	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
17	金	西方 (西方保健センター)
20	月	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)
<b>2 歳児歯科健診</b>		
1	水	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
14	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
14	火	都賀 (都賀保健センター)

#### 6 月の集団健診日程

日	曜日	場所	対象	受診項目				
				特定健康診査 がん・胃腸がん・肺がん	前立腺がん	子宮がん	骨密度	
1	土	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○	
2	日	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	
3	月	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	
5	水	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○	
6	木	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	
10	月	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	
14	金	藤岡保健福祉センター	女性	○	×	○	○	
15	土	藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○	
17	月	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○	
25	火	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○	

健診当日の受付時間は、8:30 ~ 10:30 です。

### 乳幼児健診等のご案内

子育てサロン (5 月)	日	曜日	場所
	7	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
	13	月	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
	15	水	西方 (なかよしこども園)
	20	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
	27	月	都賀 (都賀保健センター)



問合先

#### すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

場所		内容	
月	日	曜日	内容
<b>栃木保健福祉センター</b>			
5	24	金	ふれあい遊び・子育てアドバイス
6	22	土	絵本読み聞かせ・ストレッチ
<b>大平ゆうゆうプラザ</b>			
5	15	水	離乳食教室・子育て相談
<b>藤岡保健福祉センター</b>			
5	8	水	離乳食実習
6	7	金	ベビータッチケア
<b>西方保健センター</b>			
5	8	水	子育てのお話

本庁健康増進課	大平総合支所健康福祉課	藤岡総合支所健康福祉課	都賀総合支所健康福祉課	西方総合支所健康福祉課
33	3	1	0	1
5	5	7	9	1
1	1	1	0	0
1	2	8	0	8
1	1	2	4	3

☎ 92	☎ 29	☎ 62	☎ 45	☎ 25	☎ 25
0	1	0	1	3	3
3	1	9	7	5	5
1	0	0	8	1	1
1	3	4	8	2	1

#### 両親教室

事前に問合先までご連絡ください。

内容	場所 / 日程	
	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
①妊娠中の生活・仲間づくり	5月27日 (月)	終了
②育児について・栄養指導	6月7日 (金)	5月23日 (木)
③妊婦体験・沐浴指導	6月22日 (土)	6月22日 (土)