

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▶

【診療場所】 栃木地区急患センター(境町) ☎(22)8699

【診療時間等】 平日19時～22時(内科/小児を含む)
休日 9時～21時(内科/小児を含む)(外科)
(日曜日のみ外科は17時まで)

※当番医は変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてからお出かけください。
※受付は、なるべく診療時間終了30分前までにお済ませください。

【5月の当番医師】

1	日	中野(誠)(中野病院)
2	月	山田(合戦場クリニック)
3	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
4	水	永谷(大島医院)
5	木	秋元(秋元クリニック)
6	金	竹田(竹田内科小児科クリニック)
7	土	三浦(三浦整形外科)
8	日	福地(蔵の街診療所)
9	月	大家(おおやクリニック)
10	火	青木(章)(静和医院)
11	水	中坪(なかつぼクリニック)
12	木	盛川(サンライズクリニック)
13	金	新崎(大平東診療所)
14	土	関口(弘)(関口医院)
15	日	野崎(野崎医院)
16	月	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
17	火	高田(高田クリニック)
18	水	山田(合戦場クリニック)
19	木	青木(虎)(青木医院)
20	金	土谷(土谷医院)
21	土	斉藤(浩)(はこのもりクリニック)
22	日	川田(かわたクリニック)
23	月	長(大平ファミリークリニック)
24	火	秋元(秋元クリニック)
25	水	小林(こばやしクリニック)
26	木	大森(うづまクリニック)
27	金	江口(えぐち内科クリニック)
28	土	青木(虎)(青木医院)
29	日	田村(田村医院)
30	月	石塚(好生医院)
31	火	盛川(サンライズクリニック)
	水	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
	木	大門(康)(大門内科医院)
	金	鳥田(均)(しまだクリニック)
	土	嶋崎(とちぎ診療所)
	日	野崎(野崎医院)
	月	河口(達)(河口医院)
	火	青木(虎)(青木医院)
	水	青木(謙)(あおき耳鼻咽喉科医院)

◀急患センター終了後、問合せ▶

◆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)▶

◆栃木地区急患センター(境町) ☎(22)8699
日曜日 18:00～21:00
※受付は、なるべく診療時間終了30分前までにお済ませください。

【5月の当番医師】

1	日	斉藤(伸)(さいとう小児科)
8	日	中野(俊)(星風会病院星風院)
15	日	桜井(桜井こどもクリニック)
22	日	河口(修)(河口医院)
29	日	木内(とちぎメディカルセンターとちのき)

◆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)

【4月30日の新病院開院後から】

◆とちぎメディカルセンターしもつが(大平町川連) ☎(22)2551
木曜日17:00～22:00(要電話確認)
※広報とちぎ3月号にて、「4月30日の新病院開院後は、新病院・とちぎメディカルセンターしもつがにて引き続き行われる予定」とお知らせしましたが、診療日は「毎週木・金曜日」から「毎週木曜日」のみに変更となります。お詫びして訂正します。

◀とちぎ子ども救急電話相談▶

お子さんの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。
月曜日～土曜日 18:00～翌朝8:00
日曜日・祝休日 24時間(8:00～翌朝8:00)
☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000



飲み過ぎにはご注意ください!

お酒には、「血行を促進する」、「ストレスを和らげる」などの効用がありますが、過度の飲酒は肝臓病、肥満、高血圧、がんなどの生活習慣病を引き起こすおそれがあります。また、睡眠障害やアルコール依存症に陥る危険もあります。

Q 1日どのくらいなら飲んでいいの?

A <<1日の適量>>
～アルコール量は1日20g程度が適量です!～

- ・ビール(500ml) ・日本酒1合(180ml)
- ・焼酎25度のもの0.5合(90ml)
- ・ウイスキーダブル1杯(60ml)
- ・ワイングラス2杯(240ml)

出典:厚生労働省HP(健康日本21)より

おつまみにも要注意☆

お酒の場でつい一緒に摂ってしまうおつまみ。油っこいものやしょっぱいものを食べがちではないですか? 食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満の原因になってしまいます!

～おすすめのおつまみ～

海藻やきのこのサラダ・キムチ・冷奴・枝豆・あさりの酒蒸し等、比較的低カロリーのためおすすめです♪
揚げ物を控えて野菜中心のおつまみにしましょう。



☆適量飲酒を守りつつ、週に1～2回は休肝日を設けて肝臓を休めることが大切です!



けんしんパスポート・けんしんガイドブックを送ります

●平成28年度の検診案内を5月下旬に送付します。世帯主様あての封筒に、20歳以上の方1人1冊の「けんしんパスポート」と、世帯に1冊の「けんしんガイドブック」が入っています。

【平成28年度集団検診のお知らせ】

- 日程について
けんしんガイドブックまたは次号広報とちぎ6月号をご覧ください。
- 予約について
5月23日(月)から受け付けます。
- ◆問合せ 健康増進課 ☎(25)3511



健康相談・栄養相談

健康づくりや生活習慣の改善・見直しなどについて保健師や管理栄養士等がご相談を受けます。気軽に利用ください。
※予約制です。事前に問合せ先まで連絡ください。

5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。事前に問合せ先まで連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
17	火	大平ゆうゆうプラザ	①13:30～ ②14:30～
26	木	栃木保健福祉センター	③15:30～

乳幼児健診等のご案内

5月の乳幼児健診

※個別通知にてご案内した時間にお越しください。
地域別の健診会場
栃木: 栃木市保健福祉センター
大平・藤岡・岩舟: 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)
都賀・西方: 西方保健センター

内容		会場	
日	曜日	日	曜日
4か月児健診			
13	金	栃木保健福祉センター	25 水 栃木保健福祉センター
25	水	西方保健センター	26 木 大平ゆうゆうプラザ
9か月児健診			
24	火	大平ゆうゆうプラザ	25 水 西方保健センター
26	木	栃木保健福祉センター	
1歳6か月児健診			
10	火	栃木保健福祉センター	12 木 大平ゆうゆうプラザ
17	火	西方保健センター	19 木 大平ゆうゆうプラザ
3歳児健診			
11	水	栃木保健福祉センター	13 金 大平ゆうゆうプラザ
2歳児歯科健診			
16	月	大平ゆうゆうプラザ	18 水 西方保健センター
23	月	栃木保健福祉センター	

3か月児ぴよぴよ相談

※個別通知にて案内した時間にお越しください。

内容	会場/日程	
	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	5月12日(木)	5月18日(水)

両親教室

※事前に問合せ先まで電話にて申し込みください。

内容	会場/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20日(金)	終了
②育児について・妊娠中の栄養	6月10日(金)	5月23日(月)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	6月18日(土)	6月25日(土)

子育て相談

※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児)
※申込みは不要です。

内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流	★5月9日(月)	大平ゆうゆうプラザ
	5月11日(水)	岩舟遊楽々館
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	5月16日(月)	栃木保健福祉センター
	★5月23日(月)	都賀保健センター
	5月30日(月)	藤岡保健福祉センター

離乳食・むし歯予防教室(9～10か月児対象)

※定員30人の申込み制です。開催日1か月前から申し込みを受け付けます。

内容	日程	会場
栄養士による離乳食のお話、歯科衛生士によるむし歯予防のお話、個別相談	5月9日(月)	大平ゆうゆうプラザ

母乳相談(1歳未満児対象)

※申込みは不要です。

内容	日程	会場
助産師による母乳相談	5月16日(月)	栃木保健福祉センター

◀問合せ▶

健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所市民生活課窓口