

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(日曜日)…9時～21時(内科)
9時～17時(外科)
18時～21時(小児科)
休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科)

※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、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	月	中元(中元内科医院)
2	火	藤沼(仁)(大平下病院)
3	水	山田(合戦場クリニック) 中野(誠)(中野病院)
4	木	永谷(大島医院) 森川(森川内科外科クリニック)
5	金	金子(金子内科医院) 林(のぞみ整形外科)
6	土	箕輪(箕輪内科)
7	日	河口(達)(河口医院) 町田(メディカル・パパス)/小児:齊藤(伸) (さいとう小児科)
8	月	青木(虎)(青木医院)
9	火	金田(金田医院)
10	水	恵川(与倉ペインクリニック)
11	木	高田(高田クリニック)
12	金	川島(かわしまクリニック)
13	土	玉野(たまのクリニック)
14	日	嶋崎(とちぎ診療所) 田村(田村医院)/小児:木内(TMCとちのき)
15	月	横山(よこやま内科小児科クリニック)
16	火	筒井(筒井医院)
17	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
18	木	金子(金子内科医院)
19	金	河口(達)(河口医院)
20	土	青木(虎)(青木医院) 金子(金子内科医院)
21	日	齊藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児:桜井 (桜井こどもクリニック)
22	月	野崎(野崎医院)
23	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
24	水	秋元(秋元クリニック)
25	木	中坪(なかつぼクリニック)
26	金	関口(弘)(関口医院)
27	土	嶋崎(とちぎ診療所)
28	日	青木(虎)(青木医院) 石井(石井内科医院)/小児:河口(修)(河口医院)
29	月	川田(かわたクリニック)
30	火	盛川(サンライズクリニック)
31	水	山田(合戦場クリニック)

<急患センター終了後、問合せ先>

◆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)

<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】

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

【大人】

毎日 18:00～22:00
☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111

<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するためのシステムです。
○ホームページ
「とちぎ医療情報ネット」と検索



5月31日は世界禁煙デー

5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間



たばこの害を知る

●たばこに含まれる3大有害物質

- ★ニコチン：強い依存性があり、心拍数や血圧を上昇させます
- ★タール：発がん作用、がん促進作用があります
- ★一酸化炭素：血液が運ぶ酸素量が減少し、動脈硬化が進みます

●受動喫煙による影響

- ★肺がん、虚血性心疾患で年間6,800人が亡くなっています
- ★受動喫煙を受けている方の肺がんリスクは1.3倍です
- ★喫煙していない母に比べて、母親が喫煙者の場合に子どもが喘息になる危険性は約2.5倍です

●たばこによる健康障害

がん、心臓病、脳梗塞、肺疾患、胃・十二指腸潰瘍、歯周病など

禁煙方法を選ぼう

禁煙方法	お勧めタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	・ニコチン依存度が高い人で、禁煙する自信がない人 ・過去に禁煙して禁断症状が強かった人
薬局・薬店で手に入るニコチンパッチやニコチンガムを使う	・ニコチン依存度が低い人で、禁煙する自信がある人 ・禁煙治療を受けるための要件を満たさない人

禁煙治療が受けられるか医療機関に相談しよう



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29年度の検診の案内を、5月下旬に送付します。世帯主あての封筒に、20歳以上の方、一人一冊の「けんしんパスポート」と、世帯に一冊の「けんしんガイドブック」が入っています。
※平成29年度集団検診の日程は、けんしんガイドブックまたは次号以降の広報とちぎをご覧ください。
予約は、5月23日(火)から受け付けます(インターネットでも予約可)

◆問合せ先 健康増進課 ☎(25)3511



健康あつが講座(親子運動編)

「ママのためのピラティス講座」

- ◆日時 6月2日(金)、9日(金)、7月7日(金) 10時～11時30分(受付9時45分～)
- ◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
- ◆対象 首が座った頃～1歳未満の子とその保護者
- ◆定員 20組(先着順)
- ◆参加費 無料
- ◆申込み 5月9日以降に問合せ先へ
- ◆内容 お子さんと一緒に身体を動かし、身体と心をスッキリしましょう!
- ◆持ち物 タオル、運動できる服装
- ◆問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512



フッ素塗布でむし歯を予防しましょう

「歯と口の健康週間」フッ素塗布

- ◆日時 6月4日(日) 8時45分～10時45分
- ◆場所 栃木市総合体育館(川原田町)
- ◆対象 小学1年生と保育園・幼稚園 認定こども園などの年長児
- ◆費用 無料
- ◆申込み 5月12日(金)までに問合せ先へ
- ◆問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512



乳幼児健診等のご案内

5月の乳幼児健診			
※個別通知でご案内した時間にお越しください。			
内容	月	日	曜日
4か月児健診	12	24	金 水
5	25	31	木 水
9か月児健診	25	26	木 金
1歳6か月児健診	9	11	火 木
3歳児健診	10	12	水 金
2歳児歯科健診	16	17	火 水
両親教室			
※事前に問合せ先へ電話にて申込みください。			
内容	会場	日程	
①妊娠中の生活・仲間づくり	栃木保健福祉センター	5月19日(金)	4月28日(金)
②育児について・妊娠中の栄養	大平(大平ゆうゆうプラザ)	6月9日(金)	5月10日(水)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	大平(大平ゆうゆうプラザ)	6月24日(土)	6月17日(土)

子育て相談(乳幼児) (受付:10:00～11:00)		
※希望者どなたでもご利用できます。(申込み不要)		
内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流 10:30～保育士による ふれあい遊び	5月15日(月)	栃木保健福祉センター
	★5月19日(金)	大平ゆうゆうプラザ
	5月22日(月)	岩舟遊楽々館
	★5月29日(月)	都賀保健センター
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	5月30日(火)	藤岡保健福祉センター

母乳相談(1歳未満児) (受付:9:45～10:00)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	5月15日(月)	栃木保健福祉センター

離乳食・むし歯予防教室(対象:10～11か月児)		
※定員30人の申込み制です。 開催日1か月前から申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19日(金)	大平ゆうゆうプラザ

成人健診等のご案内

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ご連絡ください。			
月	日	曜日	相談時間
5	18	木	①13:30～ ②14:30～
	23	火	③15:30～

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、保健師や管理栄養士等がご相談を受けます。気軽にご利用ください。
※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。

<問合せ先> 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所市民生活課窓口