

★ 7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		
21	金	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
5	水	栃木(栃木保健福祉センター)
7	金	岩舟(CITY GYM & SPA遊楽々館)
20	木	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
19	水	栃木(栃木保健福祉センター)
28	金	岩舟(CITY GYM & SPA遊楽々館)
3歳児健診		
6	木	栃木(栃木保健福祉センター)
18	火	栃木(栃木保健福祉センター)
27	木	岩舟(CITY GYM & SPA遊楽々館)

♥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。

★ 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。		
妊婦体験、助産師の話、栄養士の話、グループワーク	7月18日(火)	栃木保健福祉センター

★ 子育て相談(乳幼児)		
※10:00~11:00の間に会場に直接お越しください。		
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	7月4日(火) 8月1日(火)	栃木保健福祉センター

★ 離乳食教室		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
離乳食の進め方、与え方、各月齢のお口の様子、歯みがきの仕方	7月27日(木) 9月14日(木)	子育て支援センターいわね 子育て支援センターつが

♥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
7	7	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	14	金	大平ゆうゆうプラザ	③15時30分~

※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



7月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	土	川島(かわしまクリニック)
2	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 獨協医科大学病院医師/小児:獨協医大医師
3	月	石川(TMC とちのき)
4	火	獨協医科大学病院医師
5	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
6	木	金子(金子内科医院)
7	金	獨協医科大学病院医師
8	土	青木(虎)(青木医院)
9	日	獨協医科大学病院医師 岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)/小児:獨協医大医師
10	月	石川(TMC とちのき)
11	火	獨協医科大学病院医師
12	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
13	木	金子(金子内科医院)
14	金	青木(虎)(青木医院)
15	土	獨協医科大学病院医師 金子(金子内科医院)
16	日	中野(誠)(中野病院)/小児:桜井(桜井こどもクリニック) 腰塚(腰塚医院)
17	月	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
18	火	野崎(野崎医院)
19	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
20	木	金子(金子内科医院)
21	金	獨協医科大学病院医師
22	土	嶋崎(とちぎ診療所) 青木(虎)(青木医院)
23	日	曹田(こひらメディカルクリニック)/小児:獨協医大医師
24	月	石川(TMC とちのき)
25	火	野崎(野崎医院)
26	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
27	木	金子(金子内科医院)
28	金	獨協医科大学病院医師
29	土	横山(よこやま内科小児科クリニック)
30	日	獨協医科大学病院医師 三浦(三浦整形外科)/小児:獨協医大医師
31	月	石川(TMC とちのき)



熱中症 警戒アラート を活用しましょう

今年も本格的に暑い季節となってきました。栃木市では昨年(2022)の5月~10月の間に、熱中症で救急搬送された方は102人でした。年代別では、約半数が65歳以上で、発生場所は住居内が最も多い状況でした。今年の夏も引き続き熱中症に充分注意しましょう。

熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の、前日17時または当日7時に都道府県ごとに発表されます。TVやラジオ、SNS等でも情報発信される他、栃木市では平日の場合、当日朝9時に防災行政無線でお知らせをしています。

熱中症警戒アラートが発表された日は、普段以上に熱中症対策を心掛けるとともに、周りにいる高齢者や子どもへの声掛けを意識しましょう。



熱中症警戒アラートが発表された日は特に注意しましょう

- ・エアコンを適切に使用しましょう
- ・不要不急の外出は避けましょう
- ・外での運動は原則中止/延期しましょう
- ・高齢者・子ども等に声を掛けましょう
- ・のどが渇く前に水分補給しましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

←こちらから!

☎健康増進課 ☎(25)3511

とちぎメディカルセンター市民公開講座

日時	7月13日(木) 14時~15時30分 (開場13時30分)
場所	とちぎ岩下の新生姜ホール 小ホール (栃木文化会館)(旭町)
内容	熱中症について、運動と生活~やる気と意欲を引き出すために~、救急車の適正利用について
費用	無料
申込	事前申込不要

☎一般財団法人とちぎメディカルセンター
総合連携推進部 ☎(20)1281

若返りヨガ教室

日時	8月8日(火)、9月12日(火)、10月10日(火)、 11月14日(火)、12月12日(火) 全5回 10時~11時
場所	老人福祉センター福寿園(千塚町)
対象	市内在住の興味がある方
内容	椅子に座り、たすきを使ったヨガ運動
定員	12人
費用	施設利用料のみ
申込	電話または窓口にて

☎老人福祉センター福寿園

☎(31)3666



集団検診(受診には予約が必須です)

健康増進課 ☎(25)3511

集団検診日程(受付時間7時30分~10時30分) ~問診票に印字された受付時間を目安に会場へお越しください~									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
7	1	土	栃木保健福祉センター	男女	8	2	水	静和地区公民館 ※1	男女
	4	火	藤岡保健福祉センター ※1	女		3	木	栃木保健福祉センター	女
	7	金	栃木保健福祉センター	女		6	日	栃木保健福祉センター	男
	9	日	栃木保健福祉センター	男女		7	月	栃木保健福祉センター	男女
	12	水	栃木保健福祉センター	男女		8	火	北部ゆったり~な	男女
	14	金	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		9	水	栃木保健福祉センター	女
	15	土	栃木保健福祉センター	男女		19	土	栃木保健福祉センター	男女
	18	火	北部ゆったり~な	女		25	金	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	22	土	栃木保健福祉センター	男女		27	日	栃木保健福祉センター	男女
	23	日	栃木保健福祉センター	女		28	月	栃木保健福祉センター	女
	24	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女		30	水	栃木保健福祉センター	男女
	26	水	栃木保健福祉センター	男女					
	28	金	栃木保健福祉センター	男女					
	31	月	栃木保健福祉センター	男女					

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。