

★ 8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		
4	金	岩舟(CITY GYM & SPA遊楽々館)
8	火	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
3	木	岩舟(CITY GYM & SPA遊楽々館)
23	水	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
2	水	栃木(栃木保健福祉センター)
18	金	岩舟(CITY GYM & SPA遊楽々館)
25	金	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
10	木	栃木(栃木保健福祉センター)
17	木	岩舟(CITY GYM & SPA遊楽々館)
22	火	栃木(栃木保健福祉センター)

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。

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。症状によりお越しいただく時間や注意点を伝ええます。
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・祝休日・年末年始の21時以降	☎(24)9999(音声ガイダンス)

お盆期間の休日歯科診療
事前に電話連絡のうえ、受診してください。
診療時間 9時~12時、13時~15時

診療日	診療場所	電話番号
8月13日(日)	町田歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)2439
8月14日(月)	添野歯科医院(片柳町1丁目)	☎(22)5395
8月15日(火)	みねのデンタルクリニック(大宮町)	☎(27)6485

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~土曜 18時~翌朝8時 / 日曜・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~金曜 18時~22時 / 土曜・日曜・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

★プレパパ教室(パートナーさん向け)		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
抱っこの仕方、おむつ交換等の育児体験、先輩パパからの話、グループワーク	8月5日(土)	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	8月1日(火) 9月5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	9月14日(木)	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
8	4	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~
	24	木	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。

8月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	火	獨協医科大学病院医師
2	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
3	木	金子(金子内科医院)
4	金	獨協医科大学病院医師
5	土	青木(虎)(青木医院)
6	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 大家(おおやクリニック)/小児:獨協医大医師
7	月	石川(TMC とちのき)
8	火	高田(高田クリニック)
9	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
10	木	金子(金子内科医院)
11	金	金子(金子内科医院) 森川(森川内科・外科クリニック)/小児:獨協医大医師
12	土	獨協医科大学病院医師
13	日	獨協医科大学病院医師 橋本(義)(橋本腎内科クリニック)/小児:獨協医大医師
14	月	石川(TMC とちのき)
15	火	獨協医科大学病院医師
16	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	獨協医科大学病院医師
19	土	古清水(なかつぼクリニック)
20	日	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
21	月	青木(虎)(青木医院)
22	火	獨協医科大学病院医師
23	水	秋元(秋元クリニック)
24	木	金子(金子内科医院)
25	金	獨協医科大学病院医師
26	土	嶋崎(とちぎ診療所)
27	日	青木(虎)(青木医院) 大森(うづまクリニック)/小児:獨協医大医師
28	月	石川(TMC とちのき)
29	火	獨協医科大学病院医師
30	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
31	木	金子(金子内科医院)

や 8月31日は、野菜の日

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれ、十分に食べることで、脳卒中や心臓病にかかるリスクを下げる効果が期待されます。中でも、ミネラルの一種のカリウムは、余分なナトリウム(塩分)を体外に排出する働きがあり、高血圧の予防になります。

栃木市は、特に働き盛り世代で、意識して野菜を食べたり、減塩に取り組む人の割合が低いという健康課題があります。ご自分の健康維持のために、ぜひ意識して野菜摂取や減塩に取り組みましょう。

<1日の野菜摂取目標(成人)>
350g
(小鉢1皿約70g×5皿)以上



- ★野菜摂取のコツ(一例)★
- ・下ごしらえの手間を省けるカット野菜や冷凍野菜、缶詰野菜を活用し、調理する。
 - ・外食は定食がおすすめ。品数の多いものを選ぶ。
 - ・食事をコンビニやスーパーで購入する時は、サラダなど野菜のメニューを加える。
 - ・いつもの食事+野菜1皿のおかずを食べる

野菜を簡単に摂取できる動画を作成しました。
ぜひ、ご覧ください!
栃木市 Youtube チャンネルで公開中→



☎健康増進課 ☎(25)3511

■風しんの抗体検査・予防接種はお済みですか?

風しんに係る公的接種を受ける機会がなかった男性を対象に、抗体検査および予防接種を行っています。対象となる方にはクーポン券を送付しています。無症状・無自覚で風しんにかかるケースもあり、妊娠中に罹患すると胎児感染し、高い確率で先天性風しん症候群を発症しますので、妊娠中の方や、妊娠を希望している方が近くにいる場合は注意が必要です。また、今回予防接種に使用するワクチンは、現在流行が危惧されている「麻しん(はしか)」にも効果のある混合ワクチンです。積極的な抗体検査・予防接種をご検討ください。

日時 令和5年4月1日~令和6年3月末まで 場所 協力医療機関(全国)
対象 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれで、これまでに追加の抗体検査および予防接種を受けていない男性
費用 無料 ☎健康増進課 ☎(25)3512

■集団検診時の託児サービスの予約受付中です。

集団検診時の託児サービスを下記の日程で行います。詳細は5月下旬にお送りしたけんしんガイドブックの2ページ目をご確認ください。

日時 9月21日(木)、10月10日(火)、11月2日(木)、12月1日(金)、令和6年1月29日(月)
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目) 定員 各回15人(完全予約制)
対象 集団検診を受診する3か月から未就学児までのお子さんの保護者
費用 無料 申込 事前にお電話でお申し込みください。 ☎健康増進課 ☎(25)3511

■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) ~1年に1回検診を受けましょう~									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
8	2	水	静和地区公民館 ※1	男女	9	3	日	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	3	木	栃木保健福祉センター	女		7	木	栃木保健福祉センター	男女
	6	日	栃木保健福祉センター	男		9	土	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	7	月	栃木保健福祉センター	男女		13	水	栃木保健福祉センター	女
	8	火	北部ゆったり~な	男女		14	木	長寿園 ※1	男女
	9	水	栃木保健福祉センター	女		17	日	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		20	水	栃木保健福祉センター	男女
	25	金	藤岡保健福祉センター ※1	男女		21	木	栃木保健福祉センター ※2	女
	27	日	栃木保健福祉センター	男女		23	土	北部ゆったり~な	男女
	28	月	栃木保健福祉センター	女		25	月	栃木保健福祉センター	女
30	水	栃木保健福祉センター	男女	26	火	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		
					27	水	藤岡保健福祉センター ※1	男女	

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
※2 9/21は託児サービスを実施します。(完全予約制となります。詳しくは上の記事をご覧ください。)