

乳幼児健診・Hello赤ちゃん教室・子育て相談・健康相談

健康増進課 ★は☎(25)3505
♥は☎(25)3511

★ 9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		
8	金	栃木(栃木保健福祉センター)
15	金	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
28	木	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
6	水	栃木(栃木保健福祉センター)
29	金	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
12	火	栃木(栃木保健福祉センター)
27	水	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
11	月	栃木(栃木保健福祉センター)
14	木	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
26	火	栃木(栃木保健福祉センター)

★ 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	9月27日(水)	栃木保健福祉センター
	10月25日(水)	

★ 子育て相談(乳幼児)

※事前に問合先へ電話にて申し込みください。

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	9月5日(火)	栃木保健福祉センター
	10月3日(火)	

★ 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
-------------------------------	----------	-------------

♥ ところの健康相談

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
9	2	土	大平ゆうゆうプラザ	① 13時30分～ ② 14時30分～
	26	火	栃木保健福祉センター	③ 15時30分～

♥ 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。

※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。症状によりお越しいただく時間や注意点を伝えします。

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・祝休日・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



9月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	金	獨協医科大学病院医師
2	土	江口(えぐち内科クリニック)
3	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 獨協医大医師/小児:獨協医大医師
4	月	石川(TMC とちのき)
5	火	川田(かわたクリニック)
6	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	青木(虎)(青木医院)
9	土	獨協医科大学病院医師
10	日	獨協医科大学病院医師 持田(持田医院)/小児:獨協医大医師
11	月	石川(TMC とちのき)
12	火	獨協医科大学病院医師
13	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
14	木	金子(金子内科医院)
15	金	獨協医科大学病院医師
16	土	嶋崎(とちぎ診療所)
17	日	金子(金子内科医院) 盛川(サンライズクリニック)/小児:獨協医大医師
18	月	大門(大門内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
19	火	獨協医科大学病院医師
20	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	獨協医科大学病院医師
23	土	黒木(知)(くろき内科クリニック) 古清水(なかつばクリニック)/小児:獨協医大医師
24	日	青木(虎)(青木医院) 小林(こばやしクリニック)/小児:獨協医大医師
25	月	石川(TMC とちのき)
26	火	渡辺(わたなべ内科・循環器内科クリニック)
27	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
28	木	金子(金子内科医院)
29	金	山田(合戦場クリニック)
30	土	青木(虎)(青木医院)

こころ元気ですか

～9月10日～16日は
自殺予防週間です～

あなたの大切な人の様子が“いつもと違う”とき…
勇気を持って声をかけてみませんか
眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等「いつもと違う場合」



声かけ

- ・どうしたの?なんだか辛そうだけど・・・
- ・何か悩んでる?よかったら、話して。
- ・なんか元気ないけど、大丈夫?
- ・何か力になれることはない?

傾聴

- ・話せる環境をつくり心配していることを伝えましょう。
- ・悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- ・話を聞いたら「大変でしたね」「よくやってこられましたね」など、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

相談窓口を紹介しましょう

- ・栃木いのちの電話(宇都宮センター) ☎028-643-7830 (365日24時間)
- ・SNS相談 こころの相談@とちぎ(毎日13時～23時)

SNS相談▶



★ご自身やご家族、大切な人の健康状態
をチェックしてみませんか?

こころの体温計▶



健康増進課では、こころの健康相談を行っています。
対人関係や生活環境の変化など、不安や悩みがありましたら
ご相談ください。 ☎健康増進課 ☎(25)3511



一般財団法人とちぎメディカルセンター創立10周年記念講演会

～栃木市・市民健康まつり実行委員会共催事業～

日時 9月30日(土)14時15分～16時(開場13時55分)

場所 とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館/旭町)大ホール

講演 (1) 基調講演「とちぎメディカルセンター10年の歩みとこれからの展望」

講師 とちぎメディカルセンター 代表理事 森田 辰男 氏

(2) 個別講演「子宮頸がんは予防できますワークチンと健診」

講師 新百合ヶ丘総合病院 がんセンター長 鈴木 光明 氏

日本産婦人科医会常務理事/自治医科大学名誉教授

(3) 個別講演「健康寿命のキーワードは人間ドック」

講師 とちぎメディカルセンターしもつが総合診療科 山門 實 氏

元足利大学看護学部長/元三井記念病院総合健診センター所長

費用 無料

定員 300人

申込 要事前申込 申込期限 9月20日(水)

申込フォーム▶



右記の2次元コードをご利用いただきお申込みください。また、チラシ等に添付されている申込書をお送りいただいても受付いたします。詳しくは、とちぎメディカルセンター公式法人サイトをご覧ください。

☎一般財団法人とちぎメディカルセンター法人本部 ☎(20)1281

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
9	3	日	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女	10	2	月	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		3	火	北部ゆったり～な	女
	9	土	藤岡保健福祉センター ※1	男女		5	木	栃木保健福祉センター	女
	13	水	栃木保健福祉センター	女		7	土	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	14	木	長寿園 ※1	男女		10	火	栃木保健福祉センター ※2	男女
	17	日	栃木保健福祉センター	男女		12	木	都賀公民館 ※1 ※3	男女
	20	水	栃木保健福祉センター	男女		18	水	大平ゆうゆうプラザ	女
	21	木	栃木保健福祉センター ※2	女		22	日	大平ゆうゆうプラザ	女
	23	土	北部ゆったり～な	男女		23	月	栃木保健福祉センター	男女
	25	月	栃木保健福祉センター	女		24	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
26	火	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女	25	水	北部ゆったり～な	男女		
27	水	藤岡保健福祉センター ※1	男女	26	木	藤岡保健福祉センター ※1	男女		
					31	火	大平ゆうゆうプラザ	女	

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。

※2 9/21、10/10は託児サービスを実施します。(完全予約制となります。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください。)

※3 10/12は受付時間:8時30分～11時となります。