

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター6月の当番医》

境町 (医師会病院隣) ☎ 22-8699

【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科 / 小児を含む)

休日 9:00 ~ 21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)

※事前に☎確認してお出かけください。

1	土	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
2	日	内: 江田 (江田クリニック) 外: 小山 (みずほクリニック)
3	月	青木 (虎) (青木医院)
4	火	成田 (成田内科)
5	水	竹田 (竹田内科医院)
6	木	腰塚 (学) (ちづかクリニック)
7	金	筒井 (筒井医院)
8	土	玉野 (たまのクリニック)
9	日	内: 石井 (石井内科医院) 外: 長 (大平ファミリークリニック)
10	月	青木 (章) (静和医院)
11	火	中坪 (なかつぼクリニック)
12	水	秋元 (秋元クリニック)
13	木	関口 (弘) (関口医院)
14	金	山田 (合戦場クリニック)
15	土	青木 (虎) (青木医院)
16	日	内: 橋本 (安) (橋本医院) 外: 大山 (大山整形外科)
17	月	永谷 (大島医院)
18	火	川田 (かわたクリニック)
19	水	盛川 (サンライズクリニック)
20	木	高田 (高田クリニック)
21	金	長谷川 (長谷川医院)
22	土	江口 (えぐち内科クリニック)
23	日	内: 成田 (成田内科) 外: 亀田 (亀田整形外科医院)
24	月	小林 (こばやしクリニック)
25	火	大森 (うづまクリニック)
26	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
27	木	石塚 (好生医院)
28	金	長 (大平ファミリークリニック)
29	土	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
30	日	内: 中元 (中元内科医院) 外: 藤沼 (彰) (藤沼医院)

《急患センター終了後、問合先》

◆栃木市消防本部

月~土曜日の 22:00 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)》

◆とちの木病院 (大町) ☎ 22-7722

日曜日 19:00 ~ 21:00

※市内の小児科開業医が中心となり実施しています。

◆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)

《とちぎ子ども救急電話相談》

毎日 18:00 ~ 23:00

☎ 028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

《とちぎ医療情報ネット》

○ホームページ

「とちぎ医療情報ネット」と検索するか、アドレスバーに下記のURLを入力。

<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>

○モバイル版

<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



あなたは大丈夫?
『ロコモティブシンドローム』
—運動器症候群—

40歳以上の5人に4人が“ロコモ及び予備群”と推定!

ロコモティブシンドロームとは、「立つ」「歩く」など体を支え(支持)、動かす(運動・移動)役割をする器官や組織(運動器)が衰え始めている状態で、略して「ロコモ」と呼ばれています。

放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。早期に予防をすることが大切です。

◆◆あなたはロコモ? ロコチェックをしよう◆◆

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分位続けて歩けない

1つでもあてはまればロコモ予備群の可能性がります。



成人健診等のご案内

健康のため年に1回

健康診断を受けましょう

7月の健康相談・栄養相談

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
4	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
9	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
18	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
25	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
29	月	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30

7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。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
18	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
26	金	栃木保健福祉センター	

6月の乳幼児健診

個別通知にて案内した時間にお越しください。

日	曜日	地域(場所)
4か月児健診		
18	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
19	水	都賀 (都賀保健センター)
25	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
25	火	西方 (西方保健センター)
27	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
9か月児健診		
4	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
19	水	都賀 (都賀保健センター)
25	火	西方 (西方保健センター)
26	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
27	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
28	金	栃木 (栃木保健福祉センター)

日	曜日	地域(場所)
1歳6か月児健診		
4	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
12	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
17	月	都賀 (都賀保健センター)
26	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
5	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
13	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
27	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診		
7	金	西方 (西方保健センター)
11	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
21	金	大平 (大平ゆうゆうプラザ)

乳幼児健診等のご案内

子育てサロン (6月)	日	曜日	場所
	3	月	栃木 (栃木保健福祉センター)
	10	月	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
	17	月	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
	24	月	都賀 (都賀保健センター)

すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

場所	月	日	曜日	内容
栃木保健福祉センター				
	6	22	土	絵本読み聞かせ・ストレッチ
	7	17	水	ふれあい遊び・子育てアドバイス
大平ゆうゆうプラザ				
	6	19	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター				
	6	7	金	ベビータッチケア
	7	4	木	離乳食実習
都賀保健センター				
	6	14	金	離乳食のお話、ベビータッチケア

両親教室

事前に問合先までご連絡ください。

内容	場所/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	終了	終了
②育児について・栄養指導	6月7日(金)	終了
③妊婦体験・沐浴指導	6月22日(土)	6月22日(土)

ラジオ体操

ストレッチ

ウォーキング

関節の曲げ伸ばし



※できれば毎日、少なくとも週2回以上を目安に自分のペースで継続的に運動しましょう。

7月の集団健診日程								
予約制です。問合先までご連絡ください。								
日	曜日	場所	対象	特定健診 がん・ 糖尿病・ 脂質異常症 ・ 骨密度	前立腺がん	乳がん	子宮がん	骨密度
2	火	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○
3	水	都賀保健センター	男女	○	○	○	○	○
4	木	都賀保健センター	男女	○	○	○	○	○
6	土	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○
8	月	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○
13	土	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○
14	日	西方保健センター	男女	○	○	○	○	○
17	水	皆川公民館	男女	○	○	○	○	○
18	木	栃木老人福祉センター長寿園	男女	○	○	×	×	×
19	金	栃木保健福祉センター	女性	○	×	○	○	○
22	月	藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○
23	火	藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○
29	月	吹上公民館	男女	○	○	○	○	○

健診当日の受付時間は、8:30 ~ 10:30です。



問合先

問合先	電話	住所
本庁健康増進課	☎ 25-2533	大平総合支所健康福祉課
都賀健康福祉課	☎ 25-9233	都賀総合支所健康福祉課
藤岡健康福祉課	☎ 25-6245	藤岡総合支所健康福祉課
西方健康福祉課	☎ 25-0101	西方総合支所健康福祉課