

休日・夜間救急診療

◀栃木地区急患センター6月の当番医師▶

境町 ☎ 22-8699

【診療時間等】

平日19時～22時 (内科/小児を含む)
 休日 9時～21時 (内科/小児を含む)(外科)
 ※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。
 ※急患センターは、急病の患者さんに対し急的な診療を行う施設です。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、急患センターの正しい利用をお願いします。

1	日	内：大森 (うづまクリニック) 外：酒井 (酒井整形外科医院)
2	月	青木 (虎) (青木医院)
3	火	成田 (成田内科)
4	水	金田 (金田医院)
5	木	藤沼 (仁) (大平下病院)
6	金	亀田 (亀田整形外科医院)
7	土	箕輪 (箕輪内科)
8	日	内：轡田 (こひらメディカルクリニック) 外：島田 (しまだクリニック)
9	月	青木 (章) (静和医院)
10	火	齊藤 (伸) (さいとう小児科)
11	水	恵川 (与倉ペインクリニック)
12	木	河口 (河口医院)
13	金	川島 (かわしまクリニック)
14	土	青木 (虎) (青木医院)
15	日	内：渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック) 外：町田 (メディカルパパス)
16	月	永谷 (大島医院)
17	火	桜井 (桜井こどもクリニック)
18	水	竹田 (竹田内科医院)
19	木	野崎 (野崎医院)
20	金	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
21	土	玉野 (たまのクリニック)
22	日	内：腰塚 (康) (腰塚医院) 外：青木 (虎) (青木医院)
23	月	腰塚 (学) (ちづかクリニック)
24	火	中坪 (なかつぼクリニック)
25	水	秋元 (秋元クリニック)
26	木	関口 (弘) (関口医院)
27	金	筒井 (筒井医院)
28	土	川田 (かわたクリニック)
29	日	内：大門 (大門内科医院) 外：齊藤 (浩) (はこのもりクリニック)
30	月	高田 (高田クリニック)

◀急患センター終了後、問合せ▶

◆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/>



乳幼児期のむし歯予防について

乳幼児期のむし歯予防は、生涯にわたる歯とお口の健康維持のため、とても大切です。予防のための習慣を身につけましょう。



健康情報
コーナー

★歯みがきを始める準備として★

歯が生える前は…

- お口の周りを触られることに慣れさせる。
- あやしながらそっと歯ぐきをなでたりして、口の中に何かが入ることに抵抗感をなくす。

乳歯が生え始めたら…

- 子ども用の歯ブラシを持たせ、口の中に入れることを教える。
- 前歯の汚れを、水でぬらしたガーゼでそっと拭く。

★仕上げ磨きのポイント★

- 歯ブラシは鉛筆を握るように持ち、余分な力を入れないようにして細かく動かす。
- 仕上げ磨きの姿勢は、大人の両脚の間に子どもをあおむけに寝かせるようにし、口の中をのぞき込むようにする。(寝かせみがき) ※歯ブラシで上唇小帯(上くちびると歯ぐきをつないでいるすじ)や歯ぐきを傷つけないように気をつけよう。

★フッ素を活用しよう★

- フッ素は、歯の表面から取り込まれ、歯を強くする働きがある。
- 歯みがき剤を使うときには、なるべくフッ素入りのものを選ぶ。

6月4日～10日の1週間は

【歯と口の健康週間】行事
無料フッ素塗布事業があります！

日時：6月8日(日) 午前中
 場所：総合体育館(川原田町)
 対象：年長児と小学1年生

生えたばかりの歯はやわらかく、むし歯になりやすいです。はやい時期にむし歯になると進行が早いので気をつけましょう。また、子どもは一人で歯をきれいに磨けません。大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

成人健診等のご案内

～健康のために年に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。事前に問合先まで連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
4	金	大平ゆうゆうプラザ	13：30～16：30
8	火	藤岡保健福祉センター	13：30～16：30
17	木	西方保健センター	9：00～11：30
23	水	岩舟遊楽々館	9：30～11：00
24	木	都賀保健センター	13：30～16：30
25	金	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

※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。

カウンセラーが相談に応じます。

日	曜日	会場	受付時間
22	火	大平ゆうゆうプラザ	13：30～16：30
29	火	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。

内容		
日	曜日	地域(会場)
4か月児健診		
11	水	都賀(都賀保健センター)
18	水	栃木(栃木保健福祉センター)
20	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)
24	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
24	火	西方(西方保健センター)
26	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
9か月児健診		
3	火	栃木(栃木保健福祉センター)
11	水	都賀(都賀保健センター)
17	火	栃木(栃木保健福祉センター)
20	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)
24	火	西方(西方保健センター)
25	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
26	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
1歳6か月児健診		
3	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
11	水	栃木(栃木保健福祉センター)
16	月	都賀(都賀保健センター)
26	木	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
4	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
12	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
25	水	栃木(栃木保健福祉センター)
26	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
2歳児歯科健診		
5	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
10	火	栃木(栃木保健福祉センター)
13	金	西方(西方保健センター)
19	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)

乳幼児健診等のご案内

6月の子育てサロン	日	曜日	地域(会場)
	2	月	栃木(栃木保健福祉センター)
9	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
11	水	岩舟(岩舟遊楽々館)	
12	木	西方(西方保健センター)	
16	月	藤岡(藤岡保健福祉センター)	
23	月	都賀(都賀保健センター)	

すくすく教室

※事前に問合先まで連絡ください。

会場		内容	
月	日	曜日	内容
栃木保健福祉センター			
6	13	金	ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
大平ゆうゆうプラザ			
6	18	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター			
6	27	金	ベビータッチケア
7	10	木	離乳食実習
都賀保健センター			
6	13	金	離乳食のお話・ベビータッチケア
岩舟遊楽々館			
6	6	金	離乳食教室

両親教室

※事前に問合先まで連絡ください。

内容	会場/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6日(金)	終了
③妊婦体験・沐浴指導	6月21日(土)	6月21日(土)



問合せ

岩舟	西方	都賀	藤岡	大平	本庁
健康福祉課	健康福祉課	健康福祉課	健康福祉課	健康福祉課	健康増進課
☎55-1111	☎92-1111	☎29-1111	☎62-1111	☎45-1111	☎25-1111
7-013	7-013	7-013	7-013	7-013	7-013
8-113	8-113	8-113	8-113	8-113	8-113