

★ 10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		
18	水	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
10	火	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
24	火	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
6	金	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
20	金	栃木(栃木保健福祉センター)
30	月	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
5	木	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
17	火	栃木(栃木保健福祉センター)
31	火	栃木(栃木保健福祉センター)
♥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	10月25日(水)	栃木保健福祉センター		
★ 子育て相談(乳幼児)				
※10時～11時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	10月3日(火) 11月7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	11月14日(火)	子育て支援センターふじおか		
♥ 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
10	16	月	栃木保健福祉センター	① 13時30分～ ② 14時30分～
	25	水	大平ゆうゆうプラザ	③ 15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。症状によりお越しいただく時間や注意点を教えてください。

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分前までに済ませてください。

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



10月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	日	獨協医科大学病院医師 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)/小児:獨協医大医師
2	月	石川(TMC とちのき)
3	火	獨協医科大学病院医師
4	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
5	木	金子(金子内科医院)
6	金	獨協医科大学病院医師
7	土	青木(虎)(青木医院)
8	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 長(大平ファミリークリニック)/小児:獨協医大医師
9	月	粟田口(栃木中央クリニック) 石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
10	火	獨協医科大学病院医師
11	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
12	木	金子(金子内科医院)
13	金	青木(虎)(青木医院)
14	土	盛川(サンライズクリニック)
15	日	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
16	月	石川(TMC とちのき)
17	火	獨協医科大学病院医師
18	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
19	木	金子(金子内科医院)
20	金	獨協医科大学病院医師
21	土	嶋崎(とちぎ診療所) 青木(虎)(青木医院)
22	日	黒木(茂)(くろき内科クリニック)/小児:獨協医大医師
23	月	石川(TMC とちのき)
24	火	大森(うづまクリニック)
25	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
26	木	金子(金子内科医院)
27	金	獨協医科大学病院医師
28	土	獨協医科大学病院医師
29	日	獨協医科大学病院医師 島田(均)(しまだクリニック)/小児:獨協医大医師
30	月	石川(TMC とちのき)
31	火	大門(大門内科医院)

食について考えてみませんか?

10月は「とちぎ食育推進月間」です!

生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進するため、10月を「とちぎ食育推進月間」としています。生涯にわたって心も体も健康で、いきいきとした生活を送るためには、ライフステージに合わせた食育が大切です。



乳幼児期	食べようとする力を育む
学童・思春期	食や健康を大切に作る心と食を選ぶ力を身につける
青年期	自立に向け食生活を実践する力を身につける
成人期・高齢期	適正体重や活動量にあった栄養バランスや食事量を理解し実践する

子育て相談のご案内

子育て中の保護者の方とお子さんのために、毎月第1火曜日に子育て相談を開催しています(予約不要)。保健師、栄養士、歯科衛生士等が個別に子育てのアドバイスをしています。身体計測も行っていますので、お気軽にお越しください。



▲詳細はこちら

問 健康増進課 ☎(25)3505

■高齢者・小児インフルエンザ予防接種の助成が10月から始まります!

高齢者・小児インフルエンザの接種を希望する方は、直接医療機関にお申込みください。

高齢者インフルエンザ

対象
栃木市に住所のある方で次の①または②に該当する方
①接種時に65歳以上の方
②接種時に60歳以上65歳未満の方で、「心臓、腎臓または呼吸器の機能」または「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能」に、身体障害者手帳1級程度の障がいがある方
持ち物
(1) 保険証
(2) 60歳以上65歳未満の方は、上記②に該当することがわかる身障者手帳のコピーを求められる場合があります。
助成額 3,500円(接種費用から3,500円を除いた額が自己負担額です)
助成回数 期間内1回

小児インフルエンザ

対象 栃木市に住所がある、生後6か月以上から小学校2年生までのお子さん
助成額 2,500円(接種費用から2,500円を除いた額が自己負担額です)
助成回数 期間内2回
共通事項
期間 10月1日(日)～令和6年2月29日(木)
場所 市内協力医療機関(要予約)
※市外で接種する場合は、事前に問合先までご連絡いただくか、市ホームページをご確認ください。
その他 対象者のうち、生活保護世帯に属する方は、接種後に申請いただくことで、自己負担額分の助成(上限あり)を受けることができます。

問 健康増進課 ☎(25)3512

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(10月の受付時間7時30分～10時30分/11月の受付時間8時～11時)				
月	日	曜日	会場	対象
10	2	月	栃木保健福祉センター	女
	3	火	北部ゆったり～な	女
	5	木	栃木保健福祉センター	女
	7	土	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	10	火	栃木保健福祉センター ※1	男女
	12	木	都賀公民館 ※2 ※3	男女
	18	水	大平ゆうゆうプラザ	女
	22	日	大平ゆうゆうプラザ	女
	23	月	栃木保健福祉センター	男女
	24	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
11	1	水	吹上公民館 ※2	男女
	2	木	栃木保健福祉センター ※1	女
	6	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	8	水	寺尾公民館 ※2	男女
	9	木	皆川公民館 ※2	男女
	12	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
	13	月	栃木保健福祉センター	男女
14	火	藤岡公民館 ※2	男女	
16	木	長寿園 ※3	男女	
17	金	都賀公民館 ※2 ※3	男女	
30	木	大平ゆうゆうプラザ	女	

※1 10/10、11/2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。)
※2 10/12、11/1、11/8、11/9、11/14、11/17は受付時間:8時30分～11時
※3 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。