

### 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 ▶

#### 【診療場所】

栃木地区急患センター (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。

※受付は、なるべく診療時間終了30分前までにお済ませください。

※急患センターは、急病の患者さんに対し応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  | 月 | 山田 (合戦場クリニック)            |
| 2  | 火 | 成田 (成田内科)                |
| 3  | 水 | 盛川 (サンライズクリニック)          |
| 4  | 木 | 小林 (こばやしクリニック)           |
| 5  | 金 | 青木 (章) (静和医院)            |
| 6  | 土 | 渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)    |
| 7  | 日 | 内: 大森 (うづまクリニック)         |
|    |   | 外: 酒井 (酒井整形外科医院)         |
| 8  | 月 | 青木 (虎) (青木医院)            |
| 9  | 火 | 山門 (山門クリニック)             |
| 10 | 水 | 中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)  |
| 11 | 木 | 石塚 (好生医院)                |
| 12 | 金 | 長 (大平ファミリークリニック)         |
| 13 | 土 | 江口 (えぐち内科クリニック)          |
| 14 | 日 | 内: 轡田 (こひらメディカルクリニック)    |
|    |   | 外: 三浦 (三浦整形外科)           |
| 15 | 月 | 永谷 (大島医院)                |
| 16 | 火 | 大門 (康) (大門内科医院)          |
| 17 | 水 | 金田 (金田医院)                |
| 18 | 木 | 島田 (均) (しまだクリニック)        |
| 19 | 金 | 橋本 (安) (橋本医院)            |
| 20 | 土 | 青木 (虎) (青木医院)            |
| 21 | 日 | 内: 渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック) |
|    |   | 外: 中野 (誠) (中野病院)         |
| 22 | 月 | 大森 (うづまクリニック)            |
| 23 | 火 | 石井 (石井内科医院)              |
| 24 | 水 | 中元 (中元内科医院)              |
| 25 | 木 | 藤沼 (仁) (大平下病院)           |
| 26 | 金 | 大山 (大山整形外科)              |
| 27 | 土 | 嶋崎 (とちぎ診療所)              |
| 28 | 日 | 内: 腰塚 (康) (腰塚医院)         |
|    |   | 外: 青木 (虎) (青木医院)         |
| 29 | 月 | 土谷 (土谷医院)                |
| 30 | 火 | 斉藤 (伸) (さいとう小児科)         |

#### ◀ 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 ▶

お子さんの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。

月曜日～土曜日 18:00～翌朝8:00

日曜日・祝休日 24時間 (8:00～翌朝8:00)

☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

#### ◀ 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するためのシステムです。

#### ○ 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/



## 子どものむし歯予防について

大人になっても健康な歯を保つためには、乳幼児期からの予防習慣が大切です。毎日の歯みがきに加えて、歯みがき以外のむし歯を予防する方法も取り入れていきましょう!ここでは、一例を紹介します。

#### ☆ おやつは時間を決めて与える

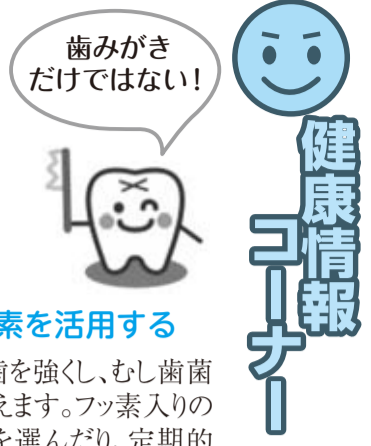
飲食回数が増えると、口の中が酸性になる時間が増え、むし歯になりやすくなります。果汁飲料やスポーツ飲料など甘い飲み物にも注意しましょう。

#### ☆ 箸やスプーンを共有しない

生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし菌はいません。大人の唾液を介して感染します。自分が使っている箸で食べ物を与えることは控えましょう。

#### ☆ フッ素を活用する

フッ素は歯を強くし、むし菌の活動を抑えます。フッ素入りの歯みがき剤を選んだり、定期的にフッ素を塗布したりしましょう。



### お子さんを見守るみんなで協力していきましょう。

#### 子育てサロンにてむし歯予防のお話を実施しています!

場所: 藤岡保健福祉センター・西方保健センター

対象: 1歳児 (先着30人・要事前申込)

※詳細は親子けんこうカレンダーをご覧ください。



#### 『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7日 (日) 午前中

場所: 栃木市総合体育館

対象: 小学1年生と年長児

#### 6月・7月の集団健診日程

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

| 月  | 日  | 曜日 | 会場         | 対象   |
|----|----|----|------------|------|
| 6月 | 15 | 月  | 栃木保健福祉センター | 男女   |
|    | 16 | 火  | 岩舟遊楽々館     | 男女   |
|    | 17 | 水  | 大平ゆうゆうプラザ  | 男女   |
|    | 19 | 金  | 藤岡保健福祉センター | 男女   |
|    | 20 | 土  | 藤岡保健福祉センター | 男女   |
|    | 23 | 火  | 栃木保健福祉センター | 女性のみ |
|    | 24 | 水  | 栃木保健福祉センター | 男女   |
|    | 26 | 金  | 栃木保健福祉センター | 男女   |
|    | 29 | 月  | 岩舟遊楽々館     | 男女   |
|    | 30 | 火  | 栃木保健福祉センター | 女性のみ |

※7月16日の長寿園は、乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診は受診できません。

※検診日当日の受付時間は、7:30～10:30です。  
(皆川公民館、吹上公民館は8:30～10:30です。)

#### 成人健診等のご案内

| 月  | 日  | 曜日            | 会場            | 対象   |
|----|----|---------------|---------------|------|
| 7月 | 1  | 水             | 都賀保健センター      | 男女   |
|    | 2  | 木             | 都賀保健センター      | 男女   |
|    | 3  | 金             | 大平ゆうゆうプラザ     | 男女   |
|    | 4  | 土             | 大平ゆうゆうプラザ     | 男女   |
|    | 6  | 月             | 栃木保健福祉センター    | 男女   |
|    | 11 | 土             | 栃木保健福祉センター    | 男女   |
|    | 15 | 水             | 皆川公民館 (8:30～) | 男女   |
|    | 16 | 木             | 長寿園 (※)       | 男女   |
|    | 17 | 金             | 栃木保健福祉センター    | 女性のみ |
|    | 21 | 火             | 岩舟遊楽々館        | 男女   |
| 26 | 日  | 西方保健センター      | 男女            |      |
| 28 | 火  | 吹上公民館 (8:30～) | 男女            |      |
| 29 | 水  | 藤岡保健福祉センター    | 男女            |      |
| 30 | 木  | 藤岡保健福祉センター    | 女性のみ          |      |

#### 6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。事前に問合先まで連絡ください。

| 日  | 曜日 | 会場         | 受付時間        |
|----|----|------------|-------------|
| 16 | 火  | 大平ゆうゆうプラザ  | 13:30～16:30 |
| 30 | 火  | 栃木保健福祉センター |             |

#### 健康相談・栄養相談

健康づくりや生活習慣の改善・見直しなどについて保健師や管理栄養士等が相談を受けます。お気軽にご利用ください。

※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。



#### 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   | 17 | 水  | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
|          | 17 | 水  | 都賀 (都賀保健センター)   |
|          | 23 | 火  | 大平 (大平ゆうゆうプラザ)  |
|          | 25 | 木  | 藤岡 (藤岡保健福祉センター) |
|          | 25 | 木  | 岩舟 (岩舟遊楽々館)     |
| 9か月児健診   | 30 | 火  | 西方 (西方保健センター)   |
|          | 2  | 火  | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
|          | 16 | 火  | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
|          | 17 | 水  | 都賀 (都賀保健センター)   |
| 1歳6か月児健診 | 24 | 水  | 大平 (大平ゆうゆうプラザ)  |
|          | 25 | 木  | 藤岡 (藤岡保健福祉センター) |
|          | 25 | 木  | 岩舟 (岩舟遊楽々館)     |
|          | 25 | 木  | 岩舟 (岩舟遊楽々館)     |
|          | 30 | 火  | 西方 (西方保健センター)   |
| 2歳児健診    | 8  | 月  | 都賀 (都賀保健センター)   |
|          | 9  | 火  | 大平 (大平ゆうゆうプラザ)  |
|          | 10 | 水  | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
|          | 25 | 木  | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
| 3歳児健診    | 4  | 木  | 藤岡 (藤岡保健福祉センター) |
|          | 10 | 水  | 大平 (大平ゆうゆうプラザ)  |
|          | 11 | 木  | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
|          | 11 | 木  | 岩舟 (岩舟遊楽々館)     |
| 2歳児歯科健診  | 5  | 金  | 岩舟 (岩舟遊楽々館)     |
|          | 9  | 火  | 栃木 (栃木保健福祉センター) |
|          | 11 | 木  | 大平 (大平ゆうゆうプラザ)  |
|          | 12 | 金  | 西方 (西方保健センター)   |

#### 乳幼児健診等のご案内

#### 6月の子育てサロン

※お住まいの地域以外の会場にも参加することができます。

※「離乳食教室」「ベビータッチケア」「むし歯予防のお話」は定員30人の申し込み制です。開催日1か月前から申し込みを受付ます。開催地域の問合先まで電話にて申し込みしてください。

| 日  | 曜日 | 内容       | 対象者            | 地域 (会場)    |
|----|----|----------|----------------|------------|
| 1  | 月  | 離乳食教室    | H26.10～11月生    | 栃木保健福祉センター |
|    |    | 子育て相談    | 乳幼児 (希望者)      |            |
| 10 | 水  | ベビータッチケア | H26.12～H27.1月生 | 岩舟遊楽々館     |
|    |    | 子育て相談    | 乳幼児 (希望者)      |            |

#### 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・妊娠中の栄養 | 6月4日 (木)   | 終了        |
| ③ 妊婦体験・赤ちゃんのお風呂 | 6月20日 (土)  | 6月20日 (土) |

#### 3か月児びよびよ相談

※個別通知にて案内した時間にお越しください。

| 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 |
| 体重測定、育児相談<br>ふれあい遊び、交流 | 6月12日 (金)  | 6月8日 (月)  |

本健康増進課 ☎(25) 3511

☎(25) 3512

大健康福祉課 ☎(45) 1788

(健康増進担当/大平ゆうゆうプラザ内)

藤健康福祉課 ☎(62) 0904

都健康福祉課 ☎(29) 1103

西健康福祉課 ☎(92) 0311

岩健康福祉課 ☎(55) 7781