

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〉

【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(日曜日)…9時～21時(内科)
9時～17時(外科)
18時～21時(小児科)
休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科)
※当番医は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、診療時間終了30分前までにお済ませください。

【6月の当番医師】

1	水	中元(中元内科医院)
2	木	藤沼(仁)(大平下病院)
3	金	石井(石井内科医院)
4	土	嶋崎(とちぎ診療所)
5	日	横山(よこやま内科小児科クリニック)
		町田(メディカル・パパス) / 小児：齊藤(伸)(さいとう小児科)
6	月	青木(虎)(青木医院)
7	火	成田(成田内科)
8	水	金田(金田医院)
9	木	河口(達)(河口医院)
10	金	大山(大山整形外科)
11	土	箕輪(箕輪内科)
12	日	嶋崎(とちぎ診療所)
		腰塚(学)(ちづかクリニック) / 小児：中野(俊)(星風会病院 星風院)
13	月	永谷(大島医院)
14	火	山門(山門クリニック)
15	水	竹田(竹田内科医院)
16	木	川島(かわしまクリニック)
17	金	土谷(土谷医院)
18	土	青木(虎)(青木医院)
19	日	関口(弘)(関口医院)
		林(のぞみ整形外科) / 小児：桜井(桜井こどもクリニック)
20	月	横山(よこやま内科小児科クリニック)
21	火	筒井(筒井医院)
22	水	秋元(秋元クリニック)
23	木	野崎(野崎医院)
24	金	亀田(亀田整形外科医院)
25	土	玉野(たまのクリニック)
26	日	青木(虎)(青木医院)
		高田(高田クリニック) / 小児：河口(修)(河口医院)
27	月	中坪(なかつぼクリニック)
28	火	関口(弘)(関口医院)
29	水	竹田(竹田内科医院)
30	木	腰塚(学)(ちづかクリニック)

〈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)

〈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。
・PC <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>
・モバイル <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



子どものフッ素について



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、むし歯を予防する方法も取り入れていきましょう。ここではフッ素についてご紹介します。

※フッ素は身近にある成分※

フッ素は、魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉っぱなどたくさんの食品に含まれており、ビタミン類の様に毎日摂らなければならない必須の栄養素に位置付けられています。ミネラル成分の一つで安心して取り入れることができます。

※酸の産生を抑制※

歯垢(プラーク)が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、酸の産生を抑えます。

※再石灰化の促進※

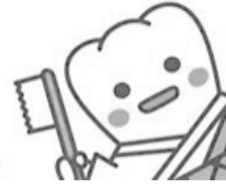
歯からとけ出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます。

※歯質の強化※

歯の表面を酸にとけにくい性質に修復します。フッ素のジェルを使い、歯質の強化に努めましょう。

〈離乳食・むし歯予防教室開催!〉

場所：栃木保健福祉センター
大平健康福祉センター
対象：9・10か月児 定員：30人
※詳細は健康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
日時：6月5日(日)午前中
場所：栃木市総合体育館
対象：小学校1年生と年長児

自分自身の健康を守るため年1回必ず健診を受けましょう

お手元に届いた「けんしんパスポート」の中に、特定健康診査(国民健康保険加入者)・健康診査(後期高齢者医療制度加入者)の受診券が綴じられていますので、ぜひ受診してください。

【特定健康診査(国民健康保険で40歳以上75歳未満の方)】

特定健康診査は、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドロームを発見するための検査で、該当者と予備群となる方を早期に発見し、生活習慣改善のための指導(特定保健指導)を行うことを目的としています。

【後期高齢者医療健康診査(75歳以上の方)】

健康診査は、後期高齢者の健康の保持・増進のために生活習慣病や予備群を早期に発見し、早期治療や予防につなげることを目的としています。

※詳細は「けんしんガイドブック」をご覧ください。

※受診の際は受診券が必要になります。受付の際には、必ず受診券と被保険者証を掲示してください。

※健診の受診は、集団健診または個別健診のどちらか一方の選択です。人間ドックとの併用はできません。

◆問合先 ○集団健診に関すること 健康増進課 ☎(25)3511

○受診券に関すること ①特定健康診査 ☎ 保険医療課 ☎(21)2131 ②後期高齢者医療健康診査 ☎ 保険医療課 ☎(21)2136



乳幼児健診等のご案内

6月の乳幼児健診

※個別通知にてご案内した時間にお越しください。
地域別検診会場
栃木：栃木市保健福祉センター
大平・藤岡・岩舟：大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)
都賀・西方：西方保健センター

内容		日	曜日	会場	
4か月児健診					
3	金	大平ゆうゆうプラザ	23	木	大平ゆうゆうプラザ
8	水	栃木保健福祉センター	29	水	西方保健センター
9か月児健診					
9	木	栃木保健福祉センター	24	金	大平ゆうゆうプラザ
16	木	大平ゆうゆうプラザ	29	水	西方保健センター
21	火	栃木保健福祉センター			
1歳6か月児健診					
2	木	栃木保健福祉センター	9	木	大平ゆうゆうプラザ
3歳児健診					
1	水	栃木保健福祉センター	13	月	西方保健センター
7	火	大平ゆうゆうプラザ	30	木	栃木保健福祉センター
2歳児歯科健診					
14	火	大平ゆうゆうプラザ	20	月	栃木保健福祉センター

両親教室

※事前に問合先まで電話にて申し込みください。

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10日(金)		終了
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	6月18日(土)	6月25日(土)	

子育て相談

※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児)
※申込みは不要です。

内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流	★6月6日(月)	栃木保健福祉センター
	★6月8日(水)	岩舟遊楽々館
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	6月22日(水)	大平ゆうゆうプラザ
	★6月28日(火)	西方保健センター

母乳相談

※対象者は1歳未満児です。
※申込みは不要です。

内容	日程	会場
助産師による母乳相談	6月7日(火)	栃木保健福祉センター

3か月児びよびよ相談

※個別通知にてご案内した時間にお越しください。

内容	会場/日程	
	会場	日程
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
	6月3日(金)	6月8日(水)

離乳食・むし歯予防教室

※対象者は9～10か月児です。
※定員30人の申込み制です。開催日1か月前からお申込みを受け付けします。

内容	日程	会場
栄養士による離乳食のお話、 歯科衛生士による むし歯予防のお話、個別相談	6月6日(月)	栃木保健福祉センター

成人健診等のご案内

※集団検診の予約受付は、5月23日(月)からです。

6月・7月の集団検診日程

月	日	曜日	会場	月	日	曜日	会場
6月	13	月	栃木保健福祉センター	7月	1	金	大平ゆうゆうプラザ
	14	火	岩舟遊楽々館		2	土	
	15	水	大平ゆうゆうプラザ		4	月	栃木保健福祉センター
	17	金	藤岡保健福祉センター		9	土	
	18	土			13	水	皆川公民館
	21	火	栃木保健福祉センター♥		14	木	長寿園 ※
	22	水	栃木保健福祉センター		15	金	栃木保健福祉センター♥
	24	金			19	火	岩舟遊楽々館
	27	月	岩舟公民館		24	日	西方保健センター
	28	火	栃木保健福祉センター♥		26	火	吹上公民館
29	水	都賀保健センター	27	水	藤岡保健福祉センター		
30	木		28	木	藤岡保健福祉センター♥		
			30	土	栃木保健福祉センター♥		
			31	日	大平ゆうゆうプラザ		

♥印の日は女性のみ
※7月14日の長寿園は、乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症検診は受診できません。

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。事前に問合先へ。

日程	会場	相談時間
6月14日(火)	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
6月21日(火)	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

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。
※予約制です。事前に問合先へ

〈問合先〉 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所市民生活課窓口