

★ 11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		
10	金	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
24	金	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
1	水	栃木(栃木保健福祉センター)
9	木	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
1歳6か月児健診		
17	金	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
22	水	栃木(栃木保健福祉センター)
28	火	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
2	木	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
16	木	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
21	火	栃木(栃木保健福祉センター)
29	水	栃木(栃木保健福祉センター)

★きょうだい教室(2人目以上の妊婦とその家族向け)		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。会場：栃木保健福祉センター		
心理士さんによる 上の子との関わり方についてのお話	11月22日(水)	オンライン(Zoom)

★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	11月7日(火) 12月5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
11	14	火	大平ゆうゆうプラザ	①13時30分～ ②14時30分～ ③15時30分～
	24	金	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。

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 外科 9時～17時 小児科 18時～21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

※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伝えします。
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分前までにお済ませください。

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	



11月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	田村(田村医院) 嶋崎(とちぎ診療所)/小児:獨協医大医師
4	土	青木(虎)(青木医院)
5	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 獨協医大医師/小児:獨協医大医師
6	月	石川(TMC とちのき)
7	火	獨協医科大学病院医師
8	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
9	木	青木(虎)(青木医院)
10	金	小林(こばやしクリニック)
11	土	獨協医科大学病院医師
12	日	獨協医科大学病院医師 鈴木(紀)(すずきクリニック)/小児:獨協医大医師
13	月	石川(TMC とちのき)
14	火	獨協医科大学病院医師
15	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	獨協医科大学病院医師
18	土	嶋崎(とちぎ診療所)
19	日	金子(金子内科医院) 林(のぞみ整形外科)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
20	月	石川(TMC とちのき)
21	火	獨協医科大学病院医師
22	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
23	木	金子(金子内科医院) 森川(森川内科・外科クリニック)/小児:獨協医大医師
24	金	獨協医科大学病院医師
25	土	獨協医科大学病院医師
26	日	青木(虎)(青木医院) 中元(明裕)(中元内科医院)/小児:獨協医大医師
27	月	石川(TMC とちのき)
28	火	長(大平ファミリークリニック)
29	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
30	木	金子(金子内科医院)



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で、基本的には軽症である「かぜ症候群」とは分けて考えるべき感染症です。

日本では通常12月末から3月頃に流行しますが、今年はすでに罹患者数が増加しており、流行が早まる可能性があります。

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴による飛沫感染で、感染すると24～72時間の潜伏期間を経て、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。気管支炎や

肺炎などを併発し、重症化しやすいのがインフルエンザの特徴で、高齢者は特に重症化のリスクが高くなります。

インフルエンザはワクチン接種を行うことで、発症そのものを完全に防ぐこと



はできませんが、罹患しても症状の重症化を防ぐことができ、合併症併発等の死亡リスクを抑えられます。

接種の時期

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで接種後2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は接種後2週間からおよそ5か月程度とされています。効率よく有効性を高めるためには、インフルエンザの流行前に接種しておくことが大切です。

インフルエンザの予防

インフルエンザを含む呼吸器感染症は「咳エチケット」「手洗い」「3密(密接・密集・密閉)回避」「換気」「適切なマスク着用」などの基本的な感染対策の徹底で、感染のリスクを下げることができます。

また、体調が悪い時には外出を控えましょう。発熱などの症状がある場合は、まずは、かかりつけの医療機関に電話でご相談ください。



☎健康増進課☎(25)3512

■一年の締めくくりに『あなたの“体力”測定しませんか?』



日時	12月13日(水)10時～12時
場所	勤労者総合福祉センター(今泉町1丁目)
対象	市内在住・在勤の方
定員	20人(先着順)
費用	無料
持物	室内用運動靴、飲物、タオル、運動のできる服装
申込	10月30日(月)～

☎勤労者総合福祉センター☎(27)7140

集団検診(受診には予約が必須です)

健康増進課 ☎(25)3511

11月・12月の集団検診日程(受付時間8時～11時) ～1年に1回検診を受けましょう～									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
11	1	水	吹上公民館 ※1	男女	12	1	金	栃木保健福祉センター ※2 ※4	女
	2	木	栃木保健福祉センター ※2	女		2	土	栃木保健福祉センター	女
	6	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		5	火	藤岡保健福祉センター ※3	女
	8	水	寺尾公民館 ※1	男女		7	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女
	9	木	皆川公民館 ※1	男女		8	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
	12	日	大平ゆうゆうプラザ	男女		12	火	栃木保健福祉センター	男女
	13	月	栃木保健福祉センター	男女		14	木	都賀公民館 ※1 ※3	男女
	14	火	藤岡公民館 ※1	男女		16	土	大平ゆうゆうプラザ	女
	16	木	長寿園 ※3	男女					
	17	金	都賀公民館 ※1 ※3	男女					
30	木	大平ゆうゆうプラザ	女						

※1 11/1、11/8、11/9、11/14、11/17、12/14は受付時間が8時30分～11時となります。
※2 11/2、12/1(AM)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。)
※3 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
※4 12/1は、午後も検診を実施します。(胃がん検診は除く) 受付時間:13時30分～15時