

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	金	大門(康)(大門内科医院)
2	土	江口(えぐち内科クリニック)
3	日	横山(よこやま内科小児科クリニック) 森川(森川内外科クリニック)/小児:斎藤(伸)(さいとう小児科)
4	月	青木(虎)(青木医院)
5	火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
6	水	石川(TMC とちのき)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	島田(均)(しまだクリニック)
9	土	嶋崎(とちぎ診療所)
10	日	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック) 新崎(大平東診療所)/小児:木内(TMC とちのき)
11	月	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
12	火	熊倉(熊倉医院)
13	水	中元(中元内科医院)
14	木	石川(TMC とちのき)
15	金	橋本(安)(橋本医院)
16	土	青木(虎)(青木医院)
17	日	金子(金子内科医院) 盛川(サンライズクリニック)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	宮田(あじさい内科クリニック)
19	火	栗田口(栃木中央クリニック)
20	水	石川(TMC とちのき)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	鈴木(紀)(すずきクリニック)
23	土	石井(石井内科医院)
24	日	青木(虎)(青木医院) 中元(中元内科医院)/小児:河川(修)(河川医院)
25	月	山門(山門クリニック)
26	火	金田(金田医院)
27	水	永谷(大島医院)
28	木	中村(洋)(都賀中央医院)
29	金	藤沼(仁)(大平下病院)
30	土	箕輪(箕輪内科)

《急患センター終了後、問合せ先》

◆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】
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

【大人】
毎日 18:00～22:00
☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111

《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」で検索



「予防歯科」って何?

歯医者さんは痛くなってから行く所、悪い所の治療をする所というイメージを持っていませんか?これからは「予防歯科」の時代。生涯を通じて健康な歯でいるために「予防歯科」を始めましょう。

※何をやるの?※

- ・歯にフッ化物を塗り、歯の質を丈夫にしています。
- ・汚れの確認をします。
- ・磨き方を教えてもらいます。
- ・専用の機械で歯垢を取り除きます。

※子どもも大人も※

- ・細菌は奥歯に棲みつきますので、お子さんの乳歯の奥歯が生えてきたら歯医者さんで診てもらいましょう。周りの大人の細菌をお子さんに感染させないためにも、家族で予防歯科に取り組みましょう。

※費用はどのくらい?※

- ・保険の適用を受けられる場合と受けられない場合があります。詳しくはかかりつけの歯科医院に相談を。

予防歯科は3本柱



歯の質の強化



歯の清掃・手入れ



細菌の除去

歯周病検診を受けましょう

20歳から70歳までの5歳刻みの方・76歳の方はけんしんパスポートについている受診券をご利用ください。

■特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を受けましょう

自分自身の健康を守るため、年1回は必ず健診を受けましょう。対象の方には、お手元に届いた「けんしんパスポート」の中に、受診券が綴じられていますので、受診まで大切に保管してください。

【特定健康診査(40歳以上75歳未満で国民健康保険に加入の方)】

生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を発見するための検査。該当する方や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)を行います。

【後期高齢者医療健康診査(後期高齢者医療制度加入者)】

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ます。

◆申込「けんしんガイドブック」で詳細を確認のうえ、申し込みください。
※集団健診または個別健診のどちらかを、年に1回受診できます。市の補助を使った人間ドック(一般ドック・脳ドック・宿泊ドック)との併用はできません。

- ◆問合せ先
○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)2137



■ご利用ください、集団検診のインターネット予約

土日祝も含め24時間受付対応。空き状況がリアルタイムで確認できるほか、ご自身の受診できる項目が一目でわかります。詳しくは「けんしんパスポート」をご覧ください。

- ◆集団検診予約開始日 5月23日(水)から(電話・FAX等でも申し込み可)
- ◆問合せ先 健康増進課 ☎(25)3511



■健康あつぷ講座(親子運動編)

運動する機会が少ない、子育てや家事を頑張っているママに。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、運動不足を解消しましょう!

- ◆日時 6月27日(水) 10時～11時30分(受付:9時45分～)
- ◆場所 大平健康福祉センター(大平町西野田)
- ◆対象 首が座った頃～1歳未満のお子さんとお保護者 ※きょうだいの参加可能
- ◆定員 20組(先着順)
- ◆費用 無料
- ◆申込期間 5月1日(火)から～
- ◆問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512



乳幼児健診等のご案内

乳幼児健診			
※個別通知で案内した時間にお越しください。			
内容		地域(会場)	
月	日	曜日	
4か月児健診			
6月	6	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	14	木	栃木(栃木保健福祉センター)
	27	水	西方(西方保健センター)
	28	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診			
6月	7	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	13	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	21	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	27	水	西方(西方保健センター)
	29	金	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診			
6月	14	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	19	火	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診			
6月	5	火	栃木(栃木保健福祉センター)
	12	火	西方(西方保健センター)
	15	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	18	月	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診			
6月	20	水	栃木(栃木保健福祉センター)
	22	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)

両親教室		
※事前に問合せ先へ電話にて申し込みください。		
内容		会場/日程
育児体験・妊娠中の栄養	7月9日(月)	8月31日(金)
妊娠中の過ごし方と口腔ケア	6月1日(金)	9月12日(水)
妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	6月30日(土)	6月20日(水)
子育て相談(乳幼児)(受付:10:00～11:00)		
※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)		
内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流	★6月8日(金)	栃木保健福祉センター
保育士によるふれあい遊び	6月19日(火)	大平ゆうゆうプラザ
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	6月22日(金)	岩舟遊楽々館
	★6月28日(木)	西方保健センター
母乳相談(1歳未満児)(受付:9:45～10:00)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	6月6日(水)	栃木保健福祉センター
離乳食・むし歯予防教室(対象:生後10～11か月ごろ)		
※定員30人の申込み制です。開催日1か月前から申し込みを受け付けます。		
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8日(金)	栃木保健福祉センター

成人健診等のご案内

6・7月の集団検診日程 ～1年に1回集団検診を受けましょう～									
6月		7月		8月		9月		10月	
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
6	11	月	栃木保健福祉センター	男女	7	2	月	藤岡保健福祉センター	男女
	12	火	岩舟遊楽々館	男女		7	土	栃木保健福祉センター	男女
	13	水	大平ゆうゆうプラザ	男女		11	水	大平ゆうゆうプラザ	男女
	15	金	栃木保健福祉センター	女		13	金	栃木保健福祉センター	女
	16	土	栃木保健福祉センター	男女		13	金	栃木保健福祉センター ※	女
	19	火	藤岡保健福祉センター	男女		17	火	栃木保健福祉センター	男女
	20	水	藤岡保健福祉センター	女		19	木	都賀保健センター	男女
	22	金	栃木保健福祉センター	男女		22	日	岩舟遊楽々館	男女
	25	月	都賀保健センター	男女		24	火	西方総合文化体育館	男女
	26	火	都賀保健センター	男女		26	木	長寿園	男女
27	水	岩舟遊楽々館	男女	28	土	栃木保健福祉センター	女		
28	木	栃木保健福祉センター	女	29	日	大平ゆうゆうプラザ	男女		
29	金	大平ゆうゆうプラザ	男女						
30	土	大平ゆうゆうプラザ	男女						

受付時間 7:30～10:30 ※7/13は午後には大腸がん・子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症の検診に限り実施。(受付時間 13:30～14:30)

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。事前に問合せ先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
6	15	金	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	22	金	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

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管理栄養士が相談を受けます。
※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。

《問合せ先》 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所 市民生活課窓口