

★ 12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		
8	金	栃木(栃木保健福祉センター)
15	金	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
19	火	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
7	木	栃木(栃木保健福祉センター)
13	水	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
6	水	栃木(栃木保健福祉センター)
22	金	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
3歳児健診		
5	火	栃木(栃木保健福祉センター)
14	木	岩舟(CITY GYM&SPA遊楽々館)
20	水	栃木(栃木保健福祉センター)

★ 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	12月9日(土) 1月12日(金)	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	12月5日(火) 1月9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	1月31日(水)	子育て支援センターにしかた

♥ 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
12	13	水	栃木保健福祉センター	① 13時30分~ ② 14時30分~
	22	金	大平ゆうゆうプラザ	③ 15時30分~

♥ 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
	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お伝えします。

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)

年末年始の休日歯科診療

事前に電話連絡のうえ、受診してください。診療時間 9時~12時、13時~15時

診療日	診療場所	電話番号
12月30日(土)	町田歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)2439
12月31日(日)	大塚歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)1182
1月1日(月)	すずき歯科医院(川原田町)	☎(22)8030
1月2日(火)	添野歯科クリニック(泉町)	☎(22)1574
1月3日(水)	田村歯科医院(万町)	☎(22)0404

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~土曜 18時~翌朝8時 / 日曜・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~金曜 18時~22時 / 土曜・日曜・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



12月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	金	獨協医科大学病院医師
2	土	青木(虎)(青木医院)
3	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 川島(かわしまクリニック)/小児:獨協医大医師
4	月	石川(TMC とちのき)
5	火	獨協医科大学病院医師
6	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	青木(虎)(青木医院)
9	土	獨協医科大学病院医師
10	日	獨協医科大学病院医師 野崎(野崎医院)/小児:獨協医大医師
11	月	石川(TMC とちのき)
12	火	獨協医科大学病院医師
13	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
14	木	金子(金子内科医院)
15	金	獨協医科大学病院医師
16	土	嶋崎(とちぎ診療所)
17	日	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	石川(TMC とちのき)
19	火	獨協医科大学病院医師
20	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	獨協医科大学病院医師
23	土	獨協医科大学病院医師
24	日	青木(虎)(青木医院) 天海(天海内科)/小児:獨協医大医師
25	月	石川(TMC とちのき)
26	火	獨協医科大学病院医師
27	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
28	木	金子(金子内科医院)
29	金	獨協医科大学病院医師
30	土	獨協医科大学病院医師 石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
31	日	豊田(こひらメディカルクリニック) 盛川(サンライズクリニック)/小児:獨協医大医師

糖尿病を予防しましょう!



糖尿病とは?放置すると?

インスリンの作用不足で、慢性的に血糖値が高い状態になるのが糖尿病です。糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がありません。しかし、血糖値が常に高い状態が続くと、下記のような合併症が起こることがあるだけでなく、経済的にも大きな負担となります。栃木市では「糖尿病」や「慢性腎臓病(透析あり)」等、生活習慣病の医療費が上位を占めています。

※令和4年度 国保データベース(KDB)システム「医療費分析」より

高血糖が続くと起こることがある
合併症

- 動脈硬化** 脳や心臓の血流が悪くなり、脳血管疾患や虚血性心疾患を発症することがある。
- 神経障害** 手足に痛みやしびれを感じ、進行すると知覚低下や壊疽に至る場合がある。
- 網膜症** 視力が弱まり、突然目が見えなくなることがある。
- 腎症** 腎臓の機能が低下し、人工透析に至る場合がある。



糖尿病を予防するために 生活習慣を見直し、年に1回は健診を受けましょう。

食事

食べ過ぎず、1日3食栄養バランスを考えて食事を取りましょう。

運動

運動はインスリンの働きを高め、血糖値を下げる効果が期待できます。細切れでも運動を継続しましょう。

食べすぎや運動不足などはありませんか。健康増進課では健康相談を行っています。一緒に生活習慣を見直しましょう! ※すでに糖尿病を発症している場合は、医師の指導のもと血糖コントロールを行いましょう。☎健康増進課☎(25)3511

■ 知ってほしいな! こころの病気がある方の暮らし

こころの病気は生涯を通じて5人に1人かかると言われています。こころの病気のある方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域の皆さまの理解が最も重要です。栃木市には、こころの病気のある方が自分らしく暮らせる地域づくりを行っている『くらしまるごとワーキンググループ』があります。今回は、就労継続支援B型事業所へ通所されているワーキングメンバーのKさんのご利用の様子をご紹介します。Kさんを通し、少しでもこころの病気のある方への理解を深めていただければ幸いです。☎障がい福祉課☎(21)2219

現在私は、「ゆっ蔵」という就労継続支援B型事業所へ、週5日通所しています。私はいくつかある部署の中の珈琲部に所属しています。珈琲部では、自家焙煎のプレミアムコーヒーを焼き上げるために、生豆を良豆と不良豆に選り分けるハンドピックという作業をしています。また、毎週火曜日には、珈琲スタンド事業にも携わっています。作り置きせずに、ご注文を頂いてからコーヒーをお淹れしています。地域のお客様と直接対面できる魅力的な仕事です。珈琲を通して自分たちのことをもっと発信できたらという思いで仲間と一緒に楽しくやっています。

他にも仕出し弁当を地域のお客様にお届けする弁当部の注文受付の仕事も部をまたいで行っています。市内の会社、学校、行政関係、個人などのお客様から毎日ご注文を頂いております。事業所へ行くようになって良かったなあとと思うことは、人との、特に仲間とのつながりを持たれたことです。仲間は社会と向き合うための窓口になっているとも感じています。1人では向き合うことが難しくても仲間と一緒にならべられると思えるからです。これからもこのご縁に感謝しながら毎日頑張っていきます!



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(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
12	1	金	栃木保健福祉センター ※1 ※2	女
	2	土	栃木保健福祉センター	女
	5	火	藤岡保健福祉センター ※3	女
	7	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女
	8	金	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
	14	木	都賀公民館 ※3 ※4	男女
	16	土	大平ゆうゆうプラザ	女
	23	土	栃木保健福祉センター(追加日程)	男女
	1	7	日	大平ゆうゆうプラザ
9		火	栃木保健福祉センター	男女
10		水	都賀公民館 ※3 ※4	男女
11		木	大平ゆうゆうプラザ	女
14		日	栃木保健福祉センター	男女
15		月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
16		火	北部ゆったり~な	男女
20		土	大平ゆうゆうプラザ	男女
23		火	大平ゆうゆうプラザ	女
24		水	栃木保健福祉センター	男女
26	金	藤岡保健福祉センター ※3	男女	
28	日	栃木保健福祉センター	男女	
29	月	栃木保健福祉センター ※1	女	
31	水	大平ゆうゆうプラザ	男女	

※1 12/1、1/29は託児サービスを実施します。(完全予約制です。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください。)

※2 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

※3 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。

※4 12/14、1/10は受付時間: 8時30分~11時