

★ 1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		
19	金	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
5	金	岩舟(CITY GYM & SPA 遊楽々館)
17	水	栃木(栃木保健福祉センター)
30	火	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
15	月	栃木(栃木保健福祉センター)
22	月	栃木(栃木保健福祉センター)
26	金	岩舟(CITY GYM & SPA 遊楽々館)
3歳児健診		
16	火	栃木(栃木保健福祉センター)
25	木	岩舟(CITY GYM & SPA 遊楽々館)
31	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。会場: 栃木保健福祉センター		
妊婦体験、助産師の話、栄養士の話、グループトーク	1月12日(金)	

★ 子育て相談(乳幼児)		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
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	1月9日(火) 2月6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
1	10	水	大平ゆうゆうプラザ	① 13時30分～ ② 14時30分～
	26	金	栃木保健福祉センター	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。  
※感染症の影響により、健診や教室等が中止や変更となる場合は、市ホームページや、個別の連絡にてお知らせします。

### 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～21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ます。  
当番医(右表)は変更になる場合があります。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		
年末年始に歯が痛くなった場合など、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



### 1月の当番医師(栃木地区急患センター)

1月	月	青木(虎)(青木医院) 小林(こばやしクリニック)/小児:獨協医大医師
2	火	黒木(知)(くろき内科クリニック) 中村(昭)(なむら耳鼻咽喉科クリニック)/小児:獨協医大医師
3	水	金子(金子内科医院) 石川(TMCとちのき)/小児:獨協医大医師
4	木	金子(金子内科医院)
5	金	獨協医科大学病院医師
6	土	獨協医科大学病院医師
7	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 持田(持田医院)/小児:獨協医大医師
8	月	横山(よこやま内科小児科クリニック) 町田(整形外科メディカルパパス)/小児:獨協医大医師
9	火	獨協医科大学病院医師
10	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
11	木	金子(金子内科医院)
12	金	青木(虎)(青木医院)
13	土	獨協医科大学病院医師
14	日	獨協医科大学病院医師
15	月	斉藤(浩)(はこのもりクリニック)/小児:獨協医大医師
16	火	石川(TMCとちのき)
17	水	獨協医科大学病院医師
18	木	黒木(知)(くろき内科クリニック)
19	金	金子(金子内科医院)
20	土	青木(虎)(青木医院)
21	日	金子(金子内科医院) 中野(中野病院)/小児:桜井(桜井こどもクリニック)
22	月	石川(TMCとちのき)
23	火	獨協医科大学病院医師
24	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
25	木	金子(金子内科医院)
26	金	獨協医科大学病院医師
27	土	獨協医科大学病院医師
28	日	青木(虎)(青木医院) 河口(達)(河口医院)/小児:獨協医大医師
29	月	石川(TMCとちのき)
30	火	島田(均)(しまだクリニック)
31	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)



タバコの煙には約5300種類の化学物質が含まれており、その中の約70種類は発がん性物質です。そのため、喫煙することで色々な病気にかかりやすくなります。自分自身や大切な人のために、禁煙の一步を踏み出してみませんか?

### たばこに含まれる3大有害物質※①

WANTED	WANTED	WANTED
ニコチン	タール	一酸化炭素
●特徴● 末梢血管を収縮させ、心拍数を増やし、血圧を上昇させる。強い依存性がある。	●特徴● 多くの発がん物質を含む。	●特徴● 血液が運ぶ酸素の量を減少させる。動脈硬化が進みやすくなる。

!!  
栃木市は、男女ともに30歳代の喫煙率が最も高く、次いで男性では50歳代、女性では40歳代が高い状況です。※②

!!  
ニコチンの血管収縮作用により虚血性心疾患や脳卒中などの病気にかかるリスクが高くなります。喫煙年数や喫煙本数が多いほどリスクが高くなり、禁煙を続けるとリスクは徐々に低下していきます。

※出典  
①健康長寿とちぎWEB 喫煙対策ページ  
②令和元年 栃木市健康増進計画 中間評価

禁煙は何歳から始めても遅くはありません。  
栃木市版「禁煙治療に保険が使える医療機関」および「禁煙相談ができる薬局」一覧を市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

スマホの方はこちらから

### 【高齢者肺炎球菌予防接種:令和5年度の対象の方へ】接種費用の助成は年度末までです。

接種期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日  
対象者 過去に全額自費で受けた分を含め、肺炎球菌予防接種の接種歴がなく、今年度末までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方。  
助成額 5,700円を助成(接種料金から助成額を差し引いた額が自己負担)  
※対象者に該当する方は、1人1回限り助成があります。  
※医療機関によって接種金額が異なります。

接種の受け方など、詳しくは「広報とちぎ5月号」や、右の二次元コードから市ホームページをご確認ください。

☎健康増進課 ☎(25)3512

### 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
1	7	日	大平ゆうゆうプラザ	女
	9	火	栃木保健福祉センター	男女
	10	水	都賀公民館 ※1 ※2	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 ※2	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 ※3	女	
31	水	大平ゆうゆうプラザ	男女	
2	1	木	CITY GYM & SPA 遊楽々館	男女
	2	金	栃木保健福祉センター	男女
	3	土	大平ゆうゆうプラザ	男女
	5	月	栃木保健福祉センター	男女
	10	土	栃木保健福祉センター(追加日程)	男女

今年度の集団検診は2/10(土)が最終日です。  
来年度は6月中旬から開始予定です  
※1 1/10は受付時間:8時30分～11時  
※2 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。  
※3 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。)

