

休日・夜間救急診療

〈栃木地区急患センター7月の当番医師〉

境町 ☎(22) 8699

【診療時間等】

平日 19時～22時 (内科/小児を含む)
 休日 9時～21時 (内科/小児を含む) (外科)
 ※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。
 ※急患センターは、急病の患者さんに対し応急的な診療を行う施設です。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、急患センターの正しい利用をお願いします。

1	火	成田 (成田内科)
2	水	山田 (合戦場クリニック)
3	木	盛川 (サンライズクリニック)
4	金	小林 (こばやしクリニック)
5	土	青木 (虎) (青木医院)
6	日	内: 中元 (中元内科医院) 外: 川島 (かわしまクリニック)
7	月	青木 (章) (静和医院)
8	火	大森 (うづまクリニック)
9	水	中村 (昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
10	木	石塚 (好生医院)
11	金	橋本 (安) (橋本医院)
12	土	江口 (えぐち内科クリニック)
13	日	内: 石井 (石井内科医院) 外: 岡田 (岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)
14	月	青木 (虎) (青木医院)
15	火	渡辺 (わたなべ内科・循環器科クリニック)
16	水	大門 (大門内科医院)
17	木	鳥田 (しまだクリニック)
18	金	中元 (中元内科医院)
19	土	長 (大平ファミリークリニック)
20	日	内: 大森 (うづまクリニック) 外: 恵川 (与倉ペインクリニック)
21	月	内: 桜井 (桜井こどもクリニック) 外: 大家 (おおやクリニック)
22	火	山門 (山門クリニック)
23	水	金田 (金田医院)
24	木	藤沼 (仁) (大平下病院)
25	金	石井 (石井内科医院)
26	土	土谷 (土谷医院)
27	日	内: 橋本 (安) (橋本医院) 外: 青木 (虎) (青木医院)
28	月	斉藤 (伸) (さいとう小児科)
29	火	大山 (大山整形外科)
30	水	恵川 (与倉ペインクリニック)
31	木	河口 (河口医院)

〈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)

〈小児救急診療 (0歳から中学生)〉

◆とちの木病院 (大町) ☎(22)7722
 日曜日 19:00～21:00
 ※市内の小児科開業医が中心となり実施しています。
 ◆下都賀総合病院 (富士見町) ☎(22)2551
 木・金曜日 17:00～22:00 (要電話確認)

〈とちぎ子ども救急電話相談〉

毎日 18:00～23:00
 ☎028(600)0099 プッシュ回線の場合 #8000

〈とちぎ医療情報ネット〉

○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。
<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>
 ○モバイル版
<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



熱中症を予防しよう!

熱中症は、高温多湿気の中で体温調節が上手く出来なくなった結果起こります。めまい、大量の発汗、嘔気、倦怠感、頭痛などの症状のほか、けいれんや意識障害などの重症に及ぶこともあります。



☆熱中症は室内でも起こります。夜間も注意が必要です。

脳卒中や心筋梗塞の発症にも要注意!

熱中症予防のポイント

- 規則正しい生活が大切! 必ず3食・朝ご飯はしっかり野菜はたっぷり
- こまめに水分補給を! のどが渇いていなくても
- エアコン・扇風機を上手に使う!
- 部屋の温度をこまめにチェック!
- 服装を工夫して、日よけや温度対策を!
- 無理をせず、適度に休憩を!

応急手当

- 涼しい環境で休む
 - 薄着にする
 - 首、わきの下、足の付け根を冷やす
 - 塩分を含んだ水分を補給する
- ※症状が改善しないときは、病院を受診してください。

呼びかけに反応がない、自力で水分補給が出来ないときは、すぐに救急車を呼んでください。

成人健診等のご案内

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

8月の健康相談・栄養相談

※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
1	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
5	火	藤岡保健福祉センター	13:30～16:30
21	木	西方保健センター	9:00～11:30
22	金	栃木保健福祉センター	9:00～11:30
27	水	岩舟遊楽々館	9:30～11:00
28	木	都賀保健センター	13:30～16:30

8月のこころの健康相談

※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

カウンセラーが相談に応じます。

日	曜日	会場	受付時間
20	水	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30

7月の乳幼児健診

※個別通知にて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		
2	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
16	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
23	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
23	水	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
23	水	都賀 (都賀保健センター)
24	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
29	火	西方 (西方保健センター)
9か月児健診		
1	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
15	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
23	水	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
23	水	都賀 (都賀保健センター)
24	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
24	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
29	火	西方 (西方保健センター)
1歳6か月児健診		
1	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
3	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
9	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
11	金	岩舟 (岩舟遊楽々館)
18	金	西方 (西方保健センター)

3歳児健診

2	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
10	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
14	月	都賀 (都賀保健センター)
23	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診		
8	火	栃木 (栃木保健福祉センター)

8月の集団検診日程

日	曜日	会場	対象	受診項目					
				A B C 検査	骨密度 検査	子宮がん 検診	乳がん 検診	胃がん 検診	特定 健診 がん
2	土	栃木保健福祉センター	男女		○				○
3	日	大平ゆうゆうプラザ	男女		○				○
4	月	栃木保健福祉センター	女性のみ		○				×
6	水	大平ゆうゆうプラザ	男女		○				○
10	日	栃木保健福祉センター	男女		○				○
11	月	栃木保健福祉センター	女性のみ		○				×
12	火	岩舟遊楽々館	男女		○				○
17	日	都賀保健センター	男女		○				○
18	月	都賀保健センター	男女		○				○
19	火	西方保健センター	男女		○				○
22	金	岩舟遊楽々館	女性のみ		○				×
25	月	栃木保健福祉センター	女性のみ		○				×
27	水	藤岡保健福祉センター	女性のみ		○				×
28	木	栃木保健福祉センター	男女		○				○
31	日	栃木保健福祉センター	男女		○				○

※健診日当日の受付時間は、7:30～10:30です。

乳幼児健診等のご案内

7月の子育てサロン	日	曜日	地域(会場)
	7	月	栃木 (栃木保健福祉センター)
	9	水	岩舟 (岩舟遊楽々館)
	14	月	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
	16	水	西方 (西方保健センター)
	22	火	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
	28	月	都賀 (都賀保健センター)

すくすく教室

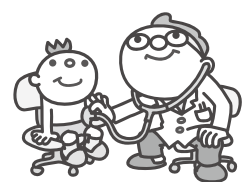
※事前に問合先までご連絡ください。

会場	月	日	曜日	内容
栃木保健福祉センター				
7	18	金		ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
大平ゆうゆうプラザ				
7	16	水		離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター				
7	10	木		離乳食実習
8	29	金		ベビータッチケア
西方保健センター				
7	9	水		子育てのお話

両親教室

※事前に問合先までご連絡ください。

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	7月11日(金)	7月25日(金)
② 育児について・栄養指導	7月28日(月)	8月22日(金)
③ 妊婦体験・沐浴指導	8月23日(土)	9月20日(土)



問合先

本庁健康増進課 ☎(25)3511
 ☎(25)3512
 大平健康福祉課 ☎(45)1788
 藤岡健康福祉課 ☎(62)0904
 都賀健康福祉課 ☎(29)1103
 西方健康福祉課 ☎(92)0311
 岩舟健康福祉課 ☎(55)7781