

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 ▶

【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 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お出かけください。

※受付は、なるべく診療時間終了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	水	恵川 (与倉ペインクリニック)
2	木	高田 (高田クリニック)
3	金	亀田 (亀田整形外科医院)
4	土	青木 (虎) (青木医院)
5	日	内: 大門 (康) (大門内科医院) 外: 藤沼 (彰) (藤沼医院)
6	月	川島 (かわしまクリニック)
7	火	成田 (成田内科)
8	水	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
9	木	河口 (河口医院)
10	金	青木 (章) (静和医院)
11	土	箕輪 (箕輪内科)
12	日	内: 石井 (石井内科医院) 外: 森川 (森川内科外科クリニック)
13	月	青木 (虎) (青木医院)
14	火	桜井 (桜井こどもクリニック)
15	水	竹田 (竹田内科小児科クリニック)
16	木	中坪 (なかつぼクリニック)
17	金	大森 (うづまクリニック)
18	土	玉野 (たまのクリニック)
19	日	内: 橋本 (安) (橋本医院) 外: 恵川 (与倉ペインクリニック)
20	月	内: 筒井 (筒井医院) 外: 大家 (おおやクリニック)
21	火	野崎 (野崎医院)
22	水	秋元 (秋元クリニック)
23	木	腰塚 (学) (ちづかクリニック)
24	金	山田 (合戦場クリニック)
25	土	江口 (えぐち内科クリニック)
26	日	内: 成田 (成田内科) 外: 青木 (虎) (青木医院)
27	月	川田 (かわたクリニック)
28	火	盛川 (サンライズクリニック)
29	水	小林 (こばやしクリニック)
30	木	関口 (弘) (関口医院)
31	金	筒井 (筒井医院)

◀ 急患センター終了後、問合せ ▶

◆ 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 ▶

お子さんの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。

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

◀ 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」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/



早めに! しっかり! 熱中症 予防

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる状態です。

◆ 熱中症の症状

めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐等

重症になると...

返事がおかしい、意識消失、けいれんからだが熱い等

◆ 熱中症予防のポイント



こまめに水分と塩分の補給を



涼しい服装をしましょう

エアコン・扇風機を上手に利用しましょう



屋外活動はこまめに休憩をとる



◆ 熱中症になった時の応急処置は...

涼しい場所へ (エアコンの効いた室内等)

からだを冷やす (首・脇の下・足の付け根)

水分・塩分補給

注意

自力で水を飲めない声かけの反応がない場合は救急車を要請しましょう



8月の集団健診日程

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

日	曜日	会場	対象
1	土	栃木保健福祉センター	女性のみ
2	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
5	水	大平ゆうゆうプラザ	女性のみ
9	日	栃木保健福祉センター	男女
10	月	栃木保健福祉センター	女性のみ
11	火	岩舟公民館	男女
12	水	栃木保健福祉センター	男女
17	月	都賀保健センター	男女
18	火	都賀保健センター	男女
20	木	西方保健センター	男女
24	月	静和地区公民館	男女
26	水	藤岡公民館	男女
27	木	藤岡保健福祉センター	男女
30	日	栃木保健福祉センター	男女
31	月	大平ゆうゆうプラザ	男女

成人健診等のご案内

7月のこのころの健康相談

カウンセラーが相談に応じます。 ※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
16	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
30	木	栃木保健福祉センター	

健康相談・栄養相談

健康づくりや生活習慣の改善・見直しなどについて保健師や管理栄養士等が相談を受けます。お気軽にご利用ください。 ※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。



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)
2	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
15	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
15	水	都賀 (都賀保健センター)
23	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
23	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
28	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
28	火	西方 (西方保健センター)

9か月児健診

1	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
14	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
15	水	都賀 (都賀保健センター)
23	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
23	木	岩舟 (岩舟遊楽々館)
28	火	西方 (西方保健センター)
29	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)

1歳6か月児健診

2	木	藤岡 (藤岡保健福祉センター)
7	火	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
8	水	栃木 (栃木保健福祉センター)
10	金	岩舟 (岩舟遊楽々館)
24	金	西方 (西方保健センター)

3歳児健診

8	水	大平 (大平ゆうゆうプラザ)
9	木	栃木 (栃木保健福祉センター)
13	月	都賀 (都賀保健センター)
23	木	栃木 (栃木保健福祉センター)

2歳児歯科健診

7	火	栃木 (栃木保健福祉センター)
---	---	-----------------

乳幼児健診等のご案内

7月の子育てサロン

※お住まいの地域以外の会場にも参加することができます。 ※「離乳食教室」「ベビータッチケア」「むし歯予防のお話」は定員30人の申込み制です。開催日1か月前からお申込みを受付いたします。開催地域の問合せ先まで電話にてお申込みください。

日	曜日	内容	対象者	地域 (会場)
6	月	離乳食教室	H26.11～12月生	大平ゆうゆうプラザ
		子育て相談	乳幼児 (希望者)	
8	水	子育て相談	乳幼児 (希望者)	岩舟遊楽々館
13	月	むし歯予防のお話	H26.5～7月生	西方保健センター
		子育て相談	乳幼児 (希望者)	
21	火	ベビータッチケア	H27.1～2月生	都賀保健センター
		子育て相談	乳幼児 (希望者)	

両親教室

※事前に問合先まで連絡ください。

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6日 (月)	7月24日 (金)
②育児について・妊娠中の栄養	7月28日 (火)	8月21日 (金)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	8月22日 (土)	9月26日 (土)

3か月児びびり相談

※個別通知にて案内した時間にお越しください。

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
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	7月10日 (金)	7月17日 (金)

本健康増進課 ☎(25)3511

☎(25)3512

大健康福祉課 ☎(45)1788

(健康増進担当/大平ゆうゆうプラザ内)

藤健康福祉課 ☎(62)0904

都健康福祉課 ☎(29)1103

西健康福祉課 ☎(92)0311

岩健康福祉課 ☎(55)7781

