

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)

※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からお出かけください。
※受付は、診療時間終了30分前までにお済ませください。

【7月の当番医師】

1	金	大山(大山整形外科)
2	土	江口(えぐち内科クリニック)
3	日	大門(康)(大門内科医院) 藤沼(彰)藤沼医院 / 小児：齊藤(伸)(さいとう小児科)
4	月	青木(虎)(青木医院)
5	火	成田(成田内科)
6	水	金子(金子内科医院)
7	木	高田(高田クリニック)
8	金	山田(合戦場クリニック)
9	土	嶋崎(とちぎ診療所)
10	日	川島(かわしまクリニック) 山門(山門クリニック) / 小児：中野(俊)(星風会病院 星風院)
11	月	川田(かわたクリニック)
12	火	盛川(サンライズクリニック)
13	水	大森(うづまクリニック)
14	木	島田(均)(しまだクリニック)
15	金	長(大平ファミリークリニック)
16	土	青木(虎)(青木医院) 福地(蔵の街診療所)
17	日	恵川(与倉ペインクリニック) / 小児：桜井(桜井こどもクリニック)
18	月	箕輪(箕輪内科) 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
19	火	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
20	水	石塚(好生医院)
21	木	大門(康)(大門内科医院)
22	金	小林(こばやしクリニック)
23	土	石井(石井内科医院)
24	日	青木(虎)(青木医院) 長谷川(長谷川医院) / 小児：河口(修)(河口医院)
25	月	土谷(土谷医院)
26	火	山門(山門クリニック)
27	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
28	木	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
29	金	橋本(安)(橋本医院)
30	土	中元(中元内科医院)
31	日	江口(えぐち内科クリニック) 岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック) / 小児：木内(TMCとちぎ)

＜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)

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



熱中症は予防が大切です!!



熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節がうまく働かなくなった結果起こります。日頃から熱中症対策に心がけましょう!!

★熱中症の症状★

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐等

【重症例】

呼びかけに反応しない、意識消失、けいれん等

★熱中症になった時の応急処置★

- ①涼しい場所へ移動する(エアコンの効いた室内等)
- ②服を脱がせて体を冷やす(保冷剤等)(首・脇の下・足の付け根)
- ③水分・塩分を補給する

※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呼びましょう!

★熱中症の予防法★

水分・塩分の補給

- こまめな水分・塩分補給

体調に合わせた対策

- 通気性がよく、吸湿性、速乾性のある服装
- こまめな体温測定

毎日チェックしよう!



外出時の注意

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用とこまめな休息
- 日差しが強い日、日中の外出はできるだけ避ける

熱中症になりにくい室内環境

- 遮光カーテン、すだれ等の利用
- 扇風機やエアコンで温度調節

健康あつぷり講座(親子運動編)

日時 7月21日(木) 10時～11時30分(受付9時45分～)
場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
対象 首が座った頃～1歳以下の子と保護者
定員 25組(先着順)
申込み 6月29日～
内容 お子さんと一緒に楽しく遊びながら、ママもエクササイズをして身体と心もスッキリしましょう!
講師 大橋光子氏
持ち物 バスタオル、飲み物、オムツやミルク等※運動できる服装
問合先 健康増進課 ☎(25) 3512



お詫びと訂正

5月下旬に送付した「平成28年度けんしんパスポート・けんしんガイドブック」の各2頁に記載の西方市民生活課の電話番号に誤りがありました。お詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正いたします。

(正) 西方市民生活課 (92) 0309
(誤) 西方市民生活課 (92) 0393

問合先 健康増進課 ☎(25) 3511

乳幼児健診等のご案内

7月の乳幼児健診

※個別通知にてご案内した時間にお越しください。

内容	日	曜日	地域(会場)	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診	12	火	栃木(栃木保健福祉センター)	25	月	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)
9か月児健診	11	月	栃木(栃木保健福祉センター)	27	水	西方(西方保健センター)
	19	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
1歳6か月児健診	1	金	栃木(栃木保健福祉センター)	12	火	西方(西方保健センター)
	7	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	29	金	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診	4	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)	20	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)	28	木	栃木(栃木保健福祉センター)
2歳児歯科健診	6	水	西方(西方保健センター)	22	金	栃木(栃木保健福祉センター)
	13	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)			

両親教室

※事前に問合先まで電話にて申し込みください。

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(水)	7月15日(金)
②育児について・妊娠中の栄養	7月21日(木)	8月9日(火)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	8月20日(土)	9月24日(土)

子育て相談

※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児)
※申込みは不要です。

内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流	★7月4日(月)	大平ゆうゆうプラザ
	7月13日(水)	栃木保健福祉センター
	7月13日(水)	岩舟遊楽々館
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	★7月22日(金)	藤岡保健福祉センター
	7月25日(月)	都賀保健センター

母乳相談

※対象者は1歳未満児です。 ※申込みは不要です。

内容	日程	会場
助産師による母乳相談	7月13日(水)	栃木保健福祉センター

3か月児びよびよ相談

※個別通知にてご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5日(火)	7月15日(金)

離乳食・むし歯予防教室

※対象者は9～10か月児です。
※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。

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	7月4日(月)	大平ゆうゆうプラザ

成人健診等のご案内

8月の集団検診日程 ～1年に1回健康診断を受けましょう～

月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
8	3	水	大平ゆうゆうプラザ	女	8	22	月	静和地区公民館	男女
	7	日	栃木保健福祉センター	男女		23	火	都賀保健センター	男女
	8	月	栃木保健福祉センター	女		24	水	藤岡公民館	男女
	9	火	岩舟遊楽々館	女		25	木	栃木保健福祉センター	男女
	10	水	栃木保健福祉センター	男女		28	日	栃木保健福祉センター	男女
	12	金	都賀保健センター	男女		30	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
	18	木	西方保健センター	男女					

こころの健康相談

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

日程	会場	相談時間
7月15日(金)	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
7月26日(火)	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

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お受けいたします。お気軽にご利用ください。
※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

＜問合先＞ 健康増進課 ☎(25) 3511・(25) 3512
各総合支所市民生活課窓口