

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)

休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科)

※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	土	川島(かわしまクリニック)
		持田(持田医院)
2	日	山門(山門クリニック)
		小児: 齊藤(伸)(さいとう小児科)
3	月	青木(虎)(青木医院)
4	火	横山(よこやま内科小児科クリニック)
5	水	高田(高田クリニック)
6	木	金子(金子内科医院)
7	金	筒井(筒井医院)
8	土	嶋崎(とちぎ診療所)
		江口(えぐち内科クリニック)
9	日	三浦(三浦整形外科)
		小児: 木内(TMC とちのき)
10	月	野崎(野崎医院)
11	火	腰塚(学)(ちづかクリニック)
12	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
13	木	山田(合戦場クリニック)
14	金	関口(弘)(関口医院)
15	土	青木(虎)(青木医院)
		金子(金子内科医院)
16	日	森川(森川内科外科クリニック)
		小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
17	月	箕輪(箕輪内科)
		大家(おおやクリニック)
18	火	中坪(なかつぼクリニック)
19	水	秋元(秋元クリニック)
20	木	金子(金子内科医院)
21	金	小林(こばやしクリニック)
22	土	玉野(たまのクリニック)
		青木(虎)(青木医院)
23	日	山田(合戦場クリニック)
		小児: 河口(修)(河口医院)
24	月	川田(かわたクリニック)
25	火	盛川(サンライズクリニック)
26	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
27	木	石塚(好生医院)
28	金	大森(うづまクリニック)
29	土	江口(えぐち内科クリニック)
		嶋崎(とちぎ診療所)
30	日	河口(達)(河口医院)
		小児: 齊藤(伸)(さいとう小児科)
31	月	長(大平ファミリークリニック)

《急患センター終了後、問合せ先》

◆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】

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

【大人】

毎日 18:00～22:00
☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111

《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



熱中症を予防しよう ～水分補給編～



熱中症は、高温多湿な環境にいることにより体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節などができなくなる病気です。その結果、めまい、大量の発汗、吐き気、頭痛などの脱水症状が起こり、重症の場合は命にかかわることもあります。

私たちの体の約60%は水分でできているため、水分補給はとても重要です。特に、高齢者と子どもは脱水症状を起こしやすいため、注意が必要です。



高齢者と子どもの体内水分量

高齢者(50%)・・・若い時と比べ、体内の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくくなっています。
子ども(70%)・・・大人と比べ体内の水分率は高いものの、割合に対する排出量も多く、体温調節機能が十分に発達していません。

1日どれくらい汗をかく?

1日あたり、呼吸や汗で、約1Lの水分が体から出ていくとされています。水や麦茶など、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、汗を多くかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も摂取しましょう。



水分補給のタイミングは?

- 起床時
- 毎食後
- 外出前
- 運動前
- 入浴前
- 就寝時

☆のどが渇かなくても水分補給をするように心掛けましょう。

禁煙サポートセミナー

- ◆日時 8月19日(土) 13時30分～16時(受付時間13時15分～)
- ◆場所 大平健康福祉センター(大平町西野田)
- ◆対象 74歳以下の市民
- ◆定員 20人(先着順)

- ◆費用 無料
- ◆申込 7月5日(水)から
- ◆内容 ・講話 講師:獨協医科大学病院 禁煙サポートの専門看護師
・個別相談※講話終了後、希望者のみ
- ◆問合せ先 健康増進課 ☎(25)3512



乳幼児健診等のご案内

乳幼児健診			
※個別通知で案内した時間にお越しください。			
内容			
月	日	曜日	会場
4か月児健診			
7	11	火	栃木保健福祉センター
	20	木	大平ゆうゆうプラザ
	24	月	栃木保健福祉センター
	26	水	西方保健センター
9か月児健診			
7	10	月	栃木保健福祉センター
	19	水	大平ゆうゆうプラザ
	26	水	西方保健センター
1歳6か月児健診			
7	4	火	西方保健センター
	6	木	大平ゆうゆうプラザ
	7	金	栃木保健福祉センター
	18	火	栃木保健福祉センター
3歳児健診			
7	5	水	大平ゆうゆうプラザ
	13	木	栃木保健福祉センター
	21	金	大平ゆうゆうプラザ
	26	水	栃木保健福祉センター
2歳児歯科健診			
7	5	水	西方保健センター
	13	木	大平ゆうゆうプラザ
	21	金	栃木保健福祉センター

両親教室			
※事前に問合せ先へ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5日(水)		7月14日(金)
②育児について・妊娠中の栄養	7月20日(木)		8月2日(水)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	8月19日(土)		9月23日(土)
子育て相談(乳幼児) (受付:10:00～11:00)			
※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)			
内容		日程	会場
保健師による育児相談・交流		7月4日(火)	栃木保健福祉センター
10:30～保育士によるふれあい遊び		7月10日(月)	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12日(水)	都賀保健センター
		★7月18日(火)	藤岡保健福祉センター
		★7月27日(木)	大平ゆうゆうプラザ
母乳相談(1歳未満児) (受付:9:45～10:00)			
内容		日程	会場
助産師による母乳相談		7月4日(火)	栃木保健福祉センター
離乳食・むし歯予防教室(対象:10～11か月児)			
※定員30人の申込み制です。開催日1か月前から申し込みを受け付けます。			
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27日(木)	大平ゆうゆうプラザ

成人健診等のご案内

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	2	水	静和地区公民館	男女	8	21	月	藤岡公民館	男女		
	3	木	長寿園 ※	男女		22	火	栃木保健福祉センター	男女		
	6	日	栃木保健福祉センター	男		23	水	栃木保健福祉センター	男女		
	8	火	都賀保健センター	男女		24	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		
	9	水	栃木保健福祉センター	男女		27	日	栃木保健福祉センター	男女		
	10	木	岩舟遊楽々館	男女		29	火	栃木保健福祉センター	男女		
	17	木	西方保健センター	女							
※8月3日(木)の長寿園は、乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症検診は受診できません。											

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。事前に問合せ先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
7	20	木	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	26	水	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ご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。事前に問合せ先までご連絡ください。

《問合せ先》 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所市民生活課窓口