

乳幼児健診・健康相談等のご案内

★はこども家庭センター ☎(25)3505
♥は健康増進課 ☎(25)3511

★ 5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		
10	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
29	水	栃木(栃木保健福祉センター)
31	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診		
8	水	栃木(栃木保健福祉センター)
10	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
31	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診		
17	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
24	金	栃木(栃木保健福祉センター)
28	火	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
1	水	栃木(栃木保健福祉センター)
16	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
21	火	栃木(栃木保健福祉センター)

★プレババ教室(パートナーさん向け)		
※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		
抱っここの仕方、おむつ交換等の育児体験、先輩ババからの話、グループワーク	5月26日(日)	

★子育て相談(乳幼児)		
※10時~11時の間に会場に直接お越しください。		
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	5月2日(木)	栃木保健福祉センター
	6月6日(木)	

★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	5月16日(木)	栃木保健福祉センター
	7月25日(木)	

♥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
5	30	木	大平ゆうゆうプラザ	①13時30分~ ②14時30分~ ③15時30分~

♥健康相談・栄養相談・禁煙相談
食生活や生活習慣の見直し、禁煙などについて、管理栄養士や保健師が相談に応じます。相談場所や日時などをご相談ください。電話でもお受けします。

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
	休日(日曜日、祝休日、年末年始)	内科	9時~21時
		外科	9時~17時
		小児科	18時~21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します。

当番医(右表)は変更になる場合もあります。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 ☎050-1808-9939(音声ガイダンス)

ゴールデンウィークの休日歯科診療

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
5月3日(金)	西方歯科医院(西方町金崎)	☎(92)7301
5月4日(土)	カナダデンタル(城内町2丁目)	☎(28)8716
5月5日(日)	柳橋デンタルクリニック(柳橋町)	☎(25)6310
5月6日(月)	町田歯科医院(藤岡町藤岡)	☎(62)2439

栃木県救急医療電話相談

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 ☎028-623-3511 プッシュ回線の場合 #8000

大人(おおむね15歳以上) ☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7119

月~金曜 16時~翌朝10時 / 土・日・祝休日 24時間

医療情報ネット

医療機関の情報を提供。

ホームページ「医療情報ネット」で検索



5月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
2	木	金子(金子内科医院)
3	金	金子(金子内科医院)
4	土	青木(虎)(青木医院)
5	日	黒木(知)(くろき内科クリニック)
6	月	腰塚(康)(腰塚医院)
7	火	石川(TMCとちのき)/小児:獨協医大医師
8	水	川田(かわたクリニック)
9	木	黒木(知)(くろき内科クリニック)
10	金	金子(金子内科医院)
11	土	青木(虎)(青木医院)
12	日	新崎(大平東診療所)
13	月	鈴木(紀)(すずきクリニック)/小児:獨協医大医師
14	火	石川(TMCとちのき)
15	水	高田(高田クリニック)
16	木	秋元(秋元クリニック)
17	金	金子(金子内科医院)
18	土	青木(虎)(青木医院)
19	日	古清水(なかつぼクリニック)
20	月	金子(金子内科医院)
21	火	恵川(恵川いたみと漢方のクリニック)/小児:獨協医大医師
22	水	石川(TMCとちのき)
23	木	大森(うづまクリニック)
24	金	黒木(知)(くろき内科クリニック)
25	土	山田(合戦場クリニック)
26	日	獨協医科大学病院医師
27	月	青木(虎)(青木医院)
28	火	小林(こばやしクリニック)/小児:獨協医大医師
29	水	石川(TMCとちのき)
30	木	長(大平ファミリークリニック)
31	金	河口(達)(河口医院)
		中村(洋)(都賀中央医院)
		野崎(野崎医院)

とちぎ健康づくりロードを歩いてみよう



とちぎ健康づくりロードは、健康づくりに対する関心を高め、運動習慣の定着を通して生活習慣病の発症予防につなげていただけるように選定した、県内各地から気軽に楽しみながら歩くことができるウォーキングコースです。

栃木市内には17のコースがあります。体を動かしながら「とちぎ」の良さ触れてみてはいかがでしょうか。

栃木市内のとちぎ健康づくりロードコース一覧 ※右の2次元コードから地図を印刷することができます。

コース名	おおよその所要時間	難易度	地域
1	とちぎの歴史と蔵の街を楽しむコース	39分	初級 栃木
2	皆川城址と古寺を訪ね、温泉を楽しむコース	1時間25分	上級 栃木
3	みかも山公園東口ゾーン散策コース	34分	初級 岩舟
4	桜堤散策&道の駅お買い物コース	51分	上級 西方
5	麦笛のみちコース	1時間43分	中級 栃木
6	あじさい坂と太平山神社を歩くコース	10分	上級 栃木
7	永野川緑地公園コース	42分	初級 栃木
8	蔵の街魅力たっぷり散策コース	23分	初級 栃木
9	太平山ハイキングコース(自然と歴史の散策・大平地域)	2時間39分	上級 大平
10	みかも山わくわく展望コース	1時間4分	中級 岩舟
11	自然の宝庫 渡良瀬遊水地のハートの湖を巡るコース	1時間50分	上級 藤岡
12	自然豊かな信仰の山「太平山」パワーロード	36分	上級 栃木
13	自然あふれる都賀地域 原宿周辺コース	47分	初級 都賀
14	小江戸とちぎ 蔵の街並みを巡るコース	1時間18分	上級 栃木
15	太平山ハイキングコース(栃木地域)	41分	上級 栃木
16	桜咲くパノラマのみちコース	3時間5分	上級 栃木・大平
17	吹上地区史跡散策コース	1時間41分	中級 栃木



県内全体では、167コース(令和6年3月現在)の健康づくりロードが登録されています。栃木市以外のコースもこちらのページから参照できます。⇒



令和6年度で終了する予防接種の助成制度について

令和6年度末(令和7年3月31日)で国による特例期間が終了する制度があります。期間終了後の接種は、任意接種(全額自己負担)扱いとなりますので、ご注意ください。

【風しんの第5期追加的対策】

対象となる期間に生まれた男性は、幼少期に国による風しんの定期予防接種が行われておらず、他の世代よりも風しんの抗体を持つ方が少ないため、特例として抗体検査・ワクチン接種を公費で行っています。

対象者 市内に住所を有する昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の期間に生まれた男性で、これまで制度を利用したことがない方

助成内容 風しんの抗体検査を無料で受けることができます。抗体が基準値以下の場合は、無料で「麻しん・風しん混合ワクチン(MR)」を接種することができます。

検査方法 対象者には、4月に、無料クーポン券を送付しています。検査を希望される方は、医療機関に電話予約後、クーポン券をお持ちのうえ、検査を受けてください。また、市で実施する集団検診でも、検査可能です。(予防接種は出来ません。)

【子宮頸がん(HPV)ワクチンのキャッチアップ制度】

対象となる期間に生まれた女性は、定期接種の期間がHPVワクチンの積極的な勧奨を差し控えていた時期に当たるため、接種機会を逃した方に対する公平性の観点から特例としてワクチン接種を公費で行っています。

対象者 市内に住所を有する平成9年4月2日から平成20年4月1日の期間に生まれた女性で、HPVワクチンの接種(全3回)を完了していない方。

接種方法 予診票が必要です。お手元に無い方は、健康増進課までご連絡ください。

ご注意ください HPVワクチンは3回の接種が必要ですが、標準的な間隔で接種を行うためには、短くても6か月はかかります。そのため、遅くても9月には1回目の接種をご検討ください。

☎健康増進課 ☎(25)3512

令和6年度けんしんのお知らせ



令和6年度の健康診断の案内を、5月下旬に送付します。世帯主宛ての封筒に、20歳以上の方1人1冊の「けんしんパスポート」と、世帯に1冊の「けんしんガイドブック」が入っています。

集団検診の日程については、けんしんガイドブック、または次号以降の広報とちぎをご覧ください。予約受付は5月28日(火)から開始します。予約開始日から数日間は電話がつながりにくい場合がありますので、パソコンやスマートフォン等から簡単に予約のできるインターネット予約をお勧めします。

☎健康増進課 ☎(25)3511