

乳幼児健診・健康相談等のご案内

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

★ 7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		
12	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
24	水	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
3	水	栃木(栃木保健福祉センター)
12	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
17	水	栃木(栃木保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
8	月	栃木(栃木保健福祉センター)
19	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
3歳児健診		
9	火	栃木(栃木保健福祉センター)
18	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
23	火	栃木(栃木保健福祉センター)

★ Hello赤ちゃん教室(妊婦さんと家族向け)				
※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				
妊婦体験、産前産後のからだと心の変化について、グループトーク	7月28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	7月4日(木)	栃木保健福祉センター		
	8月1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	7月25日(木)	栃木保健福祉センター		
	9月27日(金)			
♥ 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
7	5	金	栃木保健福祉センター	①13時30分~ ②14時30分~ ③15時30分~
	25	木	大平ゆうゆうプラザ	

♥健康相談・栄養相談・禁煙相談
健康づくりや生活習慣の見直し、禁煙などについて、保健師や栄養士が相談を受けます。※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

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えます。
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)

とちまる救急安心電話相談	
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(10時~翌朝10時)

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



7月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	月	石川(TMCとちのき)
2	火	天海(天海内科)
3	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
4	木	金子(金子内科医院)
5	金	獨協医科大学病院医師
6	土	青木(虎)(青木医院)
7	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 三浦(三浦整形外科)/小児:獨協医大医師
8	月	石川(TMCとちのき)
9	火	獨協医科大学病院医師
10	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
11	木	金子(金子内科医院)
12	金	獨協医科大学病院医師
13	土	河口(達)(河口医院)
14	日	獨協医科大学病院医師 大家(おおやクリニック)/小児:獨協医大医師 大門(大門内科医院)
15	月	森川(森川内科・外科クリニック)/小児:獨協医大医師
16	火	石嶋(金田医院)
17	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
18	木	金子(金子内科医院)
19	金	青木(虎)(青木医院)
20	土	横山(よこやま内科小児科クリニック) 金子(金子内科医院)
21	日	石川(TMCとちのき)/小児:獨協医大医師
22	月	石川(TMCとちのき)
23	火	獨協医科大学病院医師
24	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
25	木	金子(金子内科医院)
26	金	獨協医科大学病院医師
27	土	前田(城西病院)
28	日	青木(虎)(青木医院) 高田(高田クリニック)/小児:獨協医大医師
29	月	石川(TMCとちのき)
30	火	川島(かわしまクリニック)
31	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)



ちょこっと涼み処 をご利用ください

今年も本格的に暑い季節となりました。栃木市では熱中症予防や対策のため、「ちょこっと涼み処」や「クーリングシェルター」を指定・公表しています。ちょこっと涼み処は、暑熱時に気軽に立ち寄り、一時的に涼むことができる施設です。外出時等に利用し、上手に暑さをしのぎましょう。また、クーリングシェルターは、国が「熱中症特別警戒アラート」を発表した際に開放される施設です。熱中症特別警戒アラートが発表された際には、開放されている身近な施設を利用し、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

ちょこっと涼み処やクーリングシェルターにはこちらのポスターが掲示されています。施設一覧は、市ホームページをご覧ください。【期間】10月23日(水)まで



「熱中症特別警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。



☆応募☆ちょこっと涼み処やクーリングシェルターとして協力いただける民間施設等を募集しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎健康増進課 ☎(25)3511

■集団検診時の託児サービスの予約受付が始まります

集団検診時の託児サービスを下記の日程で行います。詳細は5月下旬にお送りしたけんしんガイドブックの4ページ目をご確認ください。

託児サービスが受けられる集団検診日
11月14日(木)、12月6日(金)、令和7年1月30日(木)の計3回(全て午前中)

場所 栃木保健福祉センター
対象 当日集団検診を受診する者
および生後3か月~未就学児
定員 各回15人(完全予約制)
費用 無料
申込 7月1日(月)から電話で受付開始



☎健康増進課 ☎(25)3511

■とちぎメディカルセンター市民公開講座
よくわかる!腎臓のはなし~腎臓を守るポイント~

日時 7月20日(土)14時30分~16時30分(開場14時)
場所 とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館/旭町)小ホール
内容 ①生活習慣病と腎臓②腎臓とくすり
③腎臓を守るための食事
※栃木市健康マイレージ対象事業です

費用 無料
申込 事前申込不要



☎一般財団法人とちぎメディカルセンター
総合連携推進部 ☎(20)1281

■集団検診(受診には予約が必須です)

健康増進課 ☎(25)3511

7・8月の集団検診日程(受付時間7時30分~10時30分)										
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象	
7	2	火	栃木保健福祉センター	男女	8	1	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女	
	5	金	藤岡保健福祉センター ※1	男女		4	日	栃木保健福祉センター	女	
	7	日	栃木保健福祉センター	男女		5	月	栃木保健福祉センター	男女	
	8	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		6	火	大平ゆうゆうプラザ	男女	
	10	水	大平ゆうゆうプラザ	女		7	水	静和地区公民館 ※1	男女	
	12	金	栃木保健福祉センター ※2	男女		17	土	大平ゆうゆうプラザ	女	
	13	土	栃木保健福祉センター	女		25	日	藤岡保健福祉センター ※1	男女	
	16	火	北部ゆったり~な	男女		26	月	栃木保健福祉センター	女	
	20	土	大平ゆうゆうプラザ	男女		28	水	北部ゆったり~な	女	
	21	日	栃木保健福祉センター	男女		31	土	栃木保健福祉センター	男女	
	22	月	栃木保健福祉センター	女						
	24	水	藤岡保健福祉センター ※1	女						
	26	金	大平ゆうゆうプラザ	男女						
	29	月	栃木保健福祉センター	男女						
31	水	栃木保健福祉センター	男女							

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
※2 7/12は、午後も検診を実施します。(胃がん検診は除く)
受付時間: 13時30分~15時