

休日・夜間救急診療

《栃木地区急患センター8月の当番医》

境町(医師会病院隣) ☎ 22-8699

【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科/小児を含む)

休日 9:00 ~ 21:00 (内科/小児を含む)(外科)

※事前に☎確認してお出かけください。

※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	木	関口(弘)(関口医院)
2	金	山田(合戦場クリニック)
3	土	川田(かわたクリニック)
4	日	内:腰塚(学)(ちづかクリニック) 外:青木(虎)(青木医院)
5	月	青木(章)(静和医院)
6	火	成田(成田内科)
7	水	秋元(秋元クリニック)
8	木	高田(高田クリニック)
9	金	盛川(サンライズクリニック)
10	土	江口(えぐち内科クリニック)
11	日	内:大門(大門内科医院) 外:斉藤(浩)(はこのもりクリニック)
12	月	青木(虎)(青木医院)
13	火	小林(こばやしクリニック)
14	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
15	木	長谷川(長谷川医院)
16	金	長(大平ファミリークリニック)
17	土	大森(うづまクリニック)
18	日	内:横山(よこやま内科小児科クリニック) 外:岡田(岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)
19	月	山門(山門クリニック)
20	火	大山(大山整形外科)
21	水	石塚(好生医院)
22	木	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
23	金	橋本(安)(橋本医院)
24	土	石井(石井内科医院)
25	日	内:桜井(桜井こどもクリニック) 外:亀田(亀田整形外科医院)
26	月	永谷(大島医院)
27	火	斉藤(伸)(さいとう小児科)
28	水	中元(中元内科医院)
29	木	藤沼(仁)(大平下病院)
30	金	土谷(土谷医院)
31	土	青木(虎)(青木医院)

《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)

《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》

毎日 18:00 ~ 23:00

☎ 028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

《とちぎ医療情報ネット》

○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/>



暑い夏を元気に乗りきる

『夏バテ予防』



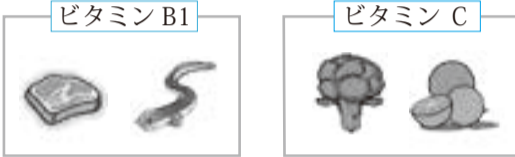
高温多湿の夏場は体力の消耗が激しく、内臓の働きも衰え、「食欲がない」「体がだるい」「眠れない」などの「夏バテ」を起こしやすくなります。食事と日常生活に気をつけ、暑い夏を元気に乗りきりましょう。

～夏バテ予防のポイント～

＜食生活 1日3食を心がける＞

○ビタミンB群を多く含む豚肉やうなぎ、豆類やビタミンCを豊富に含む野菜や果物を積極的に取り入れましょう。

○甘い菓子類や水分、冷たい食べ物の摂りすぎは胃液を薄め、胃液の分泌を抑えるので注意が必要です。



＜リズムのある生活を心がける＞

○空調の効いた室内でだらだらとした生活をしていると、体のリズムや睡眠のリズムを狂わせてしまいます。涼しい時間に散歩をするなど、適度な運動を心がけましょう。

○寝る1時間くらい前には入浴し、ぬるめのお風呂でゆっくりと汗を流し、体をリラックスさせると自律神経も落ち着きぐっすりとお眠ることができます。



成人健診等のご案内

9月の健康相談・栄養相談

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
10	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
13	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
19	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
20	金	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30
26	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30

※8月9日(金)の大平ゆうゆうプラザは、都合により8月1日(木)に変更になりました(会場は変更ありません)。

9月のこころの健康相談

カウンセラーが相談に応じます。

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場所	受付時間
17	火	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
27	金	栃木保健福祉センター	13:30 ~ 16:30

8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(場所)
<b>4か月児健診</b>		
2	金	栃木(栃木保健福祉センター)
21	水	都賀(都賀保健センター)
27	火	大平(大平ゆうゆうプラザ) 西方(西方保健センター)
30	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)
<b>9か月児健診</b>		
21	水	都賀(都賀保健センター)
27	火	西方(西方保健センター)
28	水	栃木(栃木保健福祉センター) 大平(大平ゆうゆうプラザ)
30	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)

1歳6か月児健診

6	火	栃木(栃木保健福祉センター) 大平(大平ゆうゆうプラザ)
21	水	栃木(栃木保健福祉センター)
<b>3歳児健診</b>		
7	水	栃木(栃木保健福祉センター) 大平(大平ゆうゆうプラザ)
20	火	栃木(栃木保健福祉センター)
22	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
<b>2歳児歯科健診</b>		
6	火	栃木(栃木保健福祉センター)
7	水	藤岡(藤岡保健福祉センター) 都賀(都賀保健センター)
22	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)

乳幼児健診等のご案内

子育てサロン(8月)	日	曜日	地域(場所)
	5	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	12	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	19	月	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	26	月	都賀(都賀保健センター)



問合先

すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

場所	月	日	曜日	内容
<b>栃木保健福祉センター</b>				
	8	24	土	絵本読み聞かせ・ストレッチ
	9	20	金	ふれあい遊び・子育てアドバイス
<b>大平ゆうゆうプラザ</b>				
	8	21	水	離乳食教室・子育て相談
<b>藤岡保健福祉センター</b>				
	8	23	金	ベビータッチケア
	9	11	水	離乳食実習
<b>都賀保健センター</b>				
	8	9	金	離乳食のお話・ベビータッチケア

両親教室

事前に問合先までご連絡ください。

内容	場所/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	終了	8月26日(月)
②育児について・栄養指導	終了	9月19日(木)
③妊婦体験・沐浴指導	8月24日(土)	10月26日(土)

本庁健康増進課	大平総合支所健康福祉課	藤岡総合支所健康福祉課	都賀総合支所健康福祉課	西方総合支所健康福祉課
☎ 25-25	☎ 45-25	☎ 62-45	☎ 29-92	☎ 01-33
33	55	11	81	11
3	5	1	1	1
3	5	1	1	1