

休日・夜間救急診療

〈栃木地区急患センター 8月の当番医師〉

境町 ☎(22) 8699

【診療時間等】

平日 19時～22時 (内科/小児を含む)
 休日 9時～21時 (内科/小児を含む) (外科)
 ※変更になる場合もありますので、事前に電話確認を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	金	亀田(亀田整形外科医院)
2	土	青木(虎)(青木医院)
3	日	内:土谷(土谷医院) 外:中野(誠)(中野病院)
4	月	青木(章)(静和医院)
5	火	桜井(桜井こどもクリニック)
6	水	横山(よこやま内科小児科クリニック)
7	木	高田(高田クリニック)
8	金	川島(かわしまクリニック)
9	土	箕輪(箕輪内科)
10	日	内:新崎(大平東診療所) 外(昼):持田(持田医院) 外(夜):鈴木(藤岡整形外科クリニック)
11	月	青木(虎)(青木医院)
12	火	野崎(野崎医院)
13	水	秋元(秋元クリニック)
14	木	石塚(好生医院)
15	金	筒井(筒井医院)
16	土	腰塚(学)(ちづかクリニック)
17	日	内:河口(河口医院) 外:三浦(三浦整形外科)
18	月	永谷(大島医院)
19	火	関口(弘)(関口医院)
20	水	竹田(竹田内科医院)
21	木	川田(かわたクリニック)
22	金	山田(合戦場クリニック)
23	土	江口(えぐち内科クリニック)
24	日	内:横山(よこやま内科小児科クリニック) 外:青木(虎)(青木医院)
25	月	盛川(サンライズクリニック)
26	火	小林(こばやしクリニック)
27	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
28	木	中坪(なかつぼクリニック)
29	金	大森(うづまクリニック)
30	土	玉野(たまのクリニック)
31	日	内:斉藤(伸)(さいとう小児科) 外:森川(森川内科外科クリニック)

〈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/>

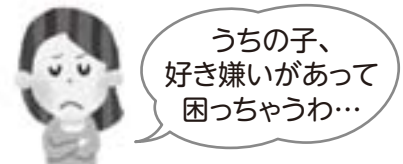


食育について ～食べる事って大切～

幼児期は、食習慣の基本が身につく大切な時期であり、お子さんの生涯にわたる健康づくりの基礎となります。日々の生活で繰り返される家庭での食事から“食べる事って大切”だよ、と伝えてほしいと思います。

◇早寝 早起き 朝ご飯

早く寝ることで、朝スッキリ目覚めることができ、朝ご飯もしっかり食べることができます。朝ご飯は、午前中の活動のエネルギーとなります。
 また、早寝早起きで記憶力もアップすることが分かっています。



◇バランスの良い食事

- 赤:たんぱく質 血や肉になる肉・魚・大豆製品・卵など
- 黄:炭水化物・脂質 エネルギーのもとになるご飯・パン・麺類など
- 緑:ビタミン・ミネラル 体の調子を整える野菜・果物・海藻など



◇食事のマナー

- ・食事の姿勢は、背筋をまっすぐ、きちんと座る
- ・お箸を正しく持つ
- ・口の中に食べ物をいれたまま、おしゃべりはしない
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

～食事を作ってくれた方への感謝と、生き物の命を頂くことに感謝しましょう～

◇家族団らん みんな一緒だと、「楽しいね」「おいしいね」

あまり無理強いせず、他の食品でバランスがとれるようにしましょう。それでも、できれば多様な食材を口にしてほしいので、他の食材と混ぜたり、盛りつけを工夫するなどして、まずは一口食べてみましょう。少しでも食べられたら「すごいね!」と褒めてあげましょう。自信につながります。一緒に調理を体験してみるのもいいですね。



～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

9月の健康相談・栄養相談

※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

日曜日	会場	受付時間
4	木 大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
9	火 藤岡保健福祉センター	13:30～16:30
18	木 西方保健センター	9:00～11:30
24	水 岩舟遊楽々館	9:30～11:00
25	木 都賀保健センター	13:30～16:30
29	月 栃木保健福祉センター	9:00～11:30

9月のこころの健康相談

※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

カウンセラーが相談に応じます。

日曜日	会場	受付時間
18	木 大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
26	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。

内容	日曜日	地域(会場)
4か月児健診	19	火 栃木(栃木保健福祉センター)
	20	水 都賀(都賀保健センター)
	21	木 藤岡(藤岡保健福祉センター)
	26	火 大平(大平ゆうゆうプラザ)
	26	火 西方(西方保健センター)
	28	木 岩舟(岩舟遊楽々館)

9か月児健診

20	水	栃木(栃木保健福祉センター)
20	水	都賀(都賀保健センター)
21	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
26	火	西方(西方保健センター)
27	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
28	木	岩舟(岩舟遊楽々館)

1歳6か月児健診

6	水	栃木(栃木保健福祉センター)
7	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
21	木	栃木(栃木保健福祉センター)

3歳児健診

7	木	栃木(栃木保健福祉センター)
7	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
8	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
27	水	栃木(栃木保健福祉センター)
28	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)

2歳児歯科健診

1	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)
5	火	栃木(栃木保健福祉センター)
6	水	都賀(都賀保健センター)
21	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)

成人健診等のご案内

9月の集団検診日程

日曜日	会場	対象	受診項目				
			A	B	C	特定	前立
1	月 大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○
5	金 大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○
7	日 栃木保健福祉センター	女性のみ	○	○	○	×	○
8	月 栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○
12	金 都賀保健センター	男女	○	○	○	○	○
14	日 都賀保健センター	男女	○	○	○	○	○
20	土 西方保健センター	男女	○	○	○	○	○
21	日 藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○
24	水 藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○
29	月 岩舟遊楽々館	男女	○	○	○	○	○
30	火 吹上公民館	男女	○	○	○	○	○

検診日当日の受付時間は、7:30～10:30です。
 ※9月30日の吹上公民館は8:30～10:30です。

乳幼児健診等のご案内

8月の子育てサロン

日曜日	地域(会場)
4	月 栃木(栃木保健福祉センター)
6	水 岩舟(岩舟遊楽々館)
7	木 西方(西方保健センター)
11	月 大平(大平ゆうゆうプラザ)
18	月 藤岡(藤岡保健福祉センター)
25	月 都賀(都賀保健センター)

すくすく教室

※事前に問合先までご連絡ください。

会場	月日	曜日	内容
栃木保健福祉センター	8	28	木 ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
大平ゆうゆうプラザ	8	20	水 離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター	8	29	金 ベビータッチケア
都賀保健センター	9	11	木 離乳食実習
都賀保健センター	8	8	金 離乳食のお話・ベビータッチケア
岩舟遊楽々館	8	18	月 子育てのお話
岩舟遊楽々館	9	2	火 離乳食実習

両親教室

※事前に問合先までご連絡ください。

内容	会場/日程	
	会場	日程
① 妊娠中の生活・仲間づくり	終了	終了
② 育児について・栄養指導	終了	8月22日(金)
③ 妊婦体験・沐浴指導	8月23日(土)	9月20日(土)



問合先

- 本庁健康増進課 ☎(25) 3511
- ☎(25) 3512
- 大平健康福祉課 ☎(45) 1788
- 藤岡健康福祉課 ☎(62) 0904
- 都賀健康福祉課 ☎(29) 1103
- 西方健康福祉課 ☎(92) 0311
- 岩舟健康福祉課 ☎(55) 7781