

乳幼児健診・健康相談等のご案内

★ 9 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		
4	水	栃木（栃木保健福祉センター）
6	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
13	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
18	水	栃木（栃木保健福祉センター）
9 か月児健診		
6	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
13	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
17	火	栃木（栃木保健福祉センター）
25	水	栃木（栃木保健福祉センター）
1 歳 6 か月児健診		
2	月	栃木（栃木保健福祉センター）
20	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
24	火	栃木（栃木保健福祉センター）
3 歳児健診		
3	火	栃木（栃木保健福祉センター）
19	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
27	金	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。

妊婦体験、助産師の話、栄養士の話、グループトーク	9月17日（火）	栃木保健福祉センター
	10月18日（金）	

★ 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	9月5日（木）	栃木保健福祉センター
	10月3日（木）	

★ 離乳食教室

※事前に問合先へ電話にて申し込み下さい。

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	9月27日（金）	栃木保健福祉センター
-----------------------------------	----------	------------

♥ 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
9	9	月	栃木保健福祉センター	① 13 時 30 分～ ② 14 時 30 分～
	14	土	大平ゆうゆうプラザ	③ 15 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ご相談に応じます。相談場所や日時などはお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、受診前に電話連絡をお願いします。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）

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		



9 月の当番医師（栃木地区急患センター）		
1	日	黒木（知）（くろき内科クリニック） 島田（均）（しまだクリニック）小児：獨協医大医師
2	月	石川（TMC とちのき）
3	火	獨協医科大学病院医師
4	水	中村（昭）（なかむら耳鼻咽喉科クリニック）
5	木	金子（金子内科医院）
6	金	青木（虎）（青木医院）
7	土	獨協医科大学病院医師
8	日	獨協医科大学病院医師 芳賀（芳賀耳鼻咽喉科医院）小児：獨協医大医師
9	月	石川（TMC とちのき）
10	火	獨協医科大学病院医師
11	水	黒木（知）（くろき内科クリニック）
12	木	金子（金子内科医院）
13	金	永谷（大島医院）
14	土	青木（虎）（青木医院）
15	日	金子（金子内科医院） 石川（TMC とちのき）小児：獨協医大医師
16	月	腰塚（康）（腰塚医院） 町田（整形外科メディカルバス）小児：獨協医大医師
17	火	高田（高田クリニック）
18	水	黒木（知）（くろき内科クリニック）
19	木	金子（金子内科医院）
20	金	獨協医科大学病院医師
21	土	渡辺（わたなべ内科循環器科クリニック）
22	日	青木（虎）（青木医院） 天海（天海内科）小児：獨協医大医師
23	月	栗田口（栃木中央クリニック） 林（のぞみ整形外科）小児：獨協医大医師
24	火	獨協医科大学病院医師
25	水	黒木（知）（くろき内科クリニック）
26	木	金子（金子内科医院）
27	金	獨協医科大学病院医師
28	土	前田（城西病院）
29	日	獨協医科大学病院医師 岡田（岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック）小児：獨協医大医師
30	月	石川（TMC とちのき）

子宮頸がんって予防できるの？

子宮頸がんとは？

子宮の頸部という子宮の出口に近い部分にできるがんです。日本では毎年、約 1.1 万人がかかる病気で、さらに毎年、約 2,900 人の女性が亡くなっています。

子宮頸がんのほとんどは、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因で発生することがわかっています。HPV は、女性の多くが“一生に一度は感染する”といわれるウイルスです。HPV には 200 種類以上の型がありますが、子宮頸がんをおこしやすい型のウイルスの感染を防ぐことができるワクチンがあります。



知ってほしいな！こころの病気がある方の暮らし

こころの病気は生涯を通じて 5 人に 1 人かかると言われています。こころの病気のある方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域の皆さんの理解が最も重要です。栃木市には、こころの病気のある方が自分らしく暮らせる地域づくりを行っている『くらしまるとワーキンググループ』があります。今回は、ワーキングメンバーの地域活動支援センターの職員が関わっているケースをご紹介します。このケースを通し、少しでもこころの病気のある方への理解を深めていただければ幸いです。

こころの病気で長期入院から退院して地域へ移行したケースを紹介します。彼は症状が安定し退院に向けて、住まいの場と日中活動の場として障がい福祉サービスを利用するため、入院中に外出し見学を重ねて新たな生活の場を自らの意思で決めました。

退院して何年か経ち、安定した生活が送れているかなと思っていましたが、自己判断による拒薬から再入院を繰り返していました。入院前の「心が痛い」と苦しんでいる彼と、退院後久しぶりに会い「もう入院したくない」と悲しそうな表情で呟いた彼が忘れられません。だからこそ、仲の良い利用者さんと楽しそうに話している彼を見掛けると喜ばしい気持ちになります。

人付き合いが苦手で、こだわりが強い彼には、グループホームのスタッフ・利用者さんとの関わり、福祉施設のスタッフ・利用者さんとの関わりなど、地域社会での生活は悩みが尽きないと思います。寄り添うことしか出来ませんが、ずっと応援しています。

問 障がい福祉課 ☎（21）2219

健康増進課 ☎(25)3511

集団検診（受診には予約が必須です）

集団検診日程（受付時間 7 時 30 分～ 10 時 30 分） ～1 年に 1 回検診を受けましょう～									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
9	1	日	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女	10	1	火	藤岡保健福祉センター ※1	女
	5	木	大平ゆうゆうプラザ	女		3	木	長寿園 ※1	男女
	11	水	栃木保健福祉センター	女		8	火	栃木保健福祉センター	男女
	12	木	栃木保健福祉センター	男女		10	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
	14	土	北部ゆったり～な	男女		16	水	大平ゆうゆうプラザ	女
	15	日	大平ゆうゆうプラザ	男女		20	日	栃木保健福祉センター	女
	18	水	藤岡保健福祉センター ※1	男女		21	月	栃木保健福祉センター	男女
	20	金	栃木保健福祉センター	男女		22	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
	21	土	栃木保健福祉センター	男女		23	水	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	24	火	都賀公民館 ※1 ※2	男女		24	木	栃木保健福祉センター	男女
	25	水	大平ゆうゆうプラザ	女		29	火	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女
	30	月	栃木保健福祉センター	女		30	水	北部ゆったり～な	男女
						31	木	吹上公民館 ※2	男女

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
※2 9/24、10/31 は受付時間が 8 時 30 分～ 11 時となります。