

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＞

【診療場所】

栃木地区急患センター（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からお出かけください。

※受付は、なるべく診療時間終了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	土	青木(虎)(青木医院)
2	日	内：中元(中元内科医院) 外：橋本(義)(橋本腎内科クリニック)
3	月	石塚(好生医院)
4	火	成田(成田内科)
5	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
6	木	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
7	金	青木(章)(静和医院)
8	土	長(大平ファミリークリニック)
9	日	内：土谷(土谷医院) 外：盛川(サンライズクリニック)
10	月	永谷(大島医院)
11	火	山門(山門クリニック)
12	水	大門(康)(大門内科医院)
13	木	島田(均)(しまだクリニック)
14	金	橋本(安)(橋本医院)
15	土	嶋崎(とちぎ診療所)
16	日	内：田村(田村医院) 外：芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)
17	月	斉藤(伸)(さいとう小児科)
18	火	中元(中元内科医院)
19	水	金田(金田医院)
20	木	藤沼(仁)(大平下病院)
21	金	大山(大山整形外科)
22	土	石井(石井内科医院)
23	日	内：桜井(桜井こどもクリニック) 外：青木(虎)(青木医院)
24	月	土谷(土谷医院)
25	火	川島(かわしまクリニック)
26	水	恵川(与倉ペインクリニック)
27	木	河口(河口医院)
28	金	亀田(亀田整形外科医院)
29	土	箕輪(箕輪内科)
30	日	内：斉藤(伸)(さいとう小児科) 外：中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
31	月	青木(虎)(青木医院)

＜急患センター終了後、問合せ先＞

◆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＞

お子さんの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。

月曜日～土曜日 18:00～翌朝8:00

日曜日・祝休日 24時間（8:00～翌朝8:00）

☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

＜とちぎ医療情報ネット＞

県内の病院・診療所・歯科診療所・薬局等の情報を提供するためのシステムです。

○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/



子どもの生活リズムと睡眠

生活リズムを整えることは、体の成長を促すだけでなく、こころの成長にもつながります。これからたくさんのお話を学び、成長していく子どもにとって睡眠はとても大切です。小さい頃からの習慣づけで、生活リズムを整えていきましょう。

寝る子は育つ

睡眠中は様々なホルモンが分泌され、骨や筋肉を育てるとともに、集中力・やる気を高め、情緒を安定させます。体やこころが未熟な子どもにとって、良質な眠りは大人以上に大切です。



十分な睡眠がとれていない場合、免疫力の低下や肥満、情緒の安定等への影響があると言われています。



暑さで睡眠が阻害されることや、夏休みが始まり自由な時間が増えるため、夏は生活リズムが乱れやすくなります。



生活リズムを整えるポイント

- 目標は「朝は7時までに起きて、夜は遅くとも9時までに寝る」。朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。
- 食事の時間を決める。朝食をよく噛んで食べることで体温が上がり、体がしっかり目覚めます。
- 昼間に体をを使った遊びをする。夜は自然と眠くなり、深い眠りにつながります。
- 寝る前の儀式をする。絵本の読み聞かせや歯磨きなど、儀式を済ませてから布団に入るようにしましょう。
- メディアには具体的なルールをつくる。夜8時以降はテレビを見ないなど具体的なルールを作りましょう。
- 家族全員で生活習慣の見直しをする。子どもの生活リズムは、大人の生活スタイルの影響を受けやすいので、夜更しに注意しましょう。



9月の集団健診日程

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

日	曜日	会場	対象
4	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
6	日	都賀保健センター	男女
7	月	都賀保健センター	男女
11	金	栃木保健福祉センター	女性のみ
13	日	藤岡保健福祉センター	男女
17	木	栃木保健福祉センター	男女
19	土	西方保健センター	男女
24	木	栃木保健福祉センター	男女
25	金	部屋地区公民館	男女
28	月	岩舟遊楽々館	男女
30	水	栃木保健福祉センター	女性のみ

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

9か月児健診		
19	水	栃木(栃木保健福祉センター)
19	水	都賀(都賀保健センター)
25	火	西方(西方保健センター)
26	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
27	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
28	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)

1歳6か月児健診		
5	水	栃木(栃木保健福祉センター)
6	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
27	木	栃木(栃木保健福祉センター)

3歳児健診		
6	木	栃木(栃木保健福祉センター)
6	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
7	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
20	木	岩舟(岩舟遊楽々館)
26	水	栃木(栃木保健福祉センター)

2歳児歯科健診		
4	火	栃木(栃木保健福祉センター)
5	水	都賀(都賀保健センター)
17	月	藤岡(藤岡保健福祉センター)
20	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)

成人健診等のご案内

8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。事前に問合先まで連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
27	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30

健康相談・栄養相談

健康づくりや生活習慣の改善・見直しなどについて保健師や管理栄養士等が相談を受けます。お気軽にご利用ください。 ※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。

乳幼児健診等のご案内

8月の子育てサロン

※お住まいの地域以外の会場にも参加することができます。 ※「離乳食教室」「ベビータッチケア」「むし歯予防のお話」は定員30人の申込み制です。開催日1か月前からお申込みを受付けます。開催地域の問合先まで電話にてお申込みください。

日	曜日	内容	対象者	地域(会場)
3	月	離乳食教室	H26.12～H27.1月生	栃木保健福祉センター
		子育て相談	乳幼児(希望者)	
10	月	むし歯予防のお話	H26.6～8月生	藤岡保健福祉センター
		子育て相談	乳幼児(希望者)	
12	水	ベビータッチケア	H27.2～3月生	岩舟遊楽々館
		子育て相談	乳幼児(希望者)	

両親教室

※事前に問合先まで連絡ください。

内容	会場/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	終了
②育児について・妊娠中の栄養	終了	8月21日(金)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	8月22日(土)	9月26日(土)

3か月児びよびよ相談

※個別通知にて案内した時間にお越しください。

内容	会場/日程	
	栃木保健福祉センター	大平ゆうゆうプラザ
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	8月11日(火)	8月4日(火)

本健康増進課 ☎(25) 3511

☎(25) 3512

大健康福祉課 ☎(45) 1788

(健康増進担当/大平ゆうゆうプラザ内)

藤健康福祉課 ☎(62) 0904

都健康福祉課 ☎(29) 1103

西健康福祉課 ☎(92) 0311

岩健康福祉課 ☎(55) 7781