

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＞

【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(日曜日)…9時～21時(内科)
9時～17時(外科)
18時～21時(小児科)
休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科)

※当番医は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、診療時間終了30分前までにお済ませください。

【8月の当番医師】

1	月	青木(虎)(青木医院)
2	火	成田(成田内科)
3	水	金田(金田医院)
4	木	高田(高田クリニック)
5	金	藤沼(仁)(大平下病院)
6	土	嶋崎(とちぎ診療所)
7	日	盛川(サンライズクリニック)
		中村(洋)(都賀中央クリニック)/小児: 斉藤(伸)(さいとう小児科)
8	月	河口(達)(河口医院)
9	火	川島(かわしまクリニック)
10	水	恵川(与倉ペインクリニック)
11	木	石塚(好生医院)
		長(大平ファミリークリニック)
12	金	亀田(亀田整形外科医院)
13	土	箕輪(箕輪内科)
14	日	天下井(あまかい内科医院)
		森川(森川内科外科クリニック)/小児: 中野(俊)(星風会病院 星風院)
15	月	山田(合戦場クリニック)
16	火	盛川(サンライズクリニック)
17	水	竹田(竹田内科医院)
18	木	野崎(野崎医院)
19	金	小林(こばやしクリニック)
20	土	青木(虎)(青木医院)
21	日	川島(かわしまクリニック)
		江田(江田クリニック)/小児: 桜井(桜井子どもクリニック)
22	月	永谷(大島医院)
23	火	筒井(筒井医院)
24	水	秋元(秋元クリニック)
25	木	腰塚(学)(ちづかクリニック)
26	金	横山(よこやま内科小児科クリニック)
27	土	玉野(たまのクリニック)
28	日	青木(虎)(青木医院)
		小林(こばやしクリニック)/小児: 河口(修)(河口医院)
29	月	中坪(なかつぼクリニック)
30	火	関口(弘)(関口医院)
31	水	川田(かわたクリニック)

＜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)

＜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。
・PC <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>
・モバイル <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



こどもの水分補給について

こどもは大人に比べてたくさん汗をかきため、水分の補給がとても重要です。今回は、夏をのりきるための「水分補給」についてお伝えします。

※からだは水でできています※

・大人のからだは60～70%が水分です。小さなこどもほど割合が増え、新生児は80%が水分です。

※どれだけ飲めばいいの? ※

・食べ物には水分が含まれているので、離乳食や食事から水分は摂れます。また、食べたものが体内でエネルギーに変わるときにも水分は出ます。これで足りない分を飲料水として補給すればよいのです。

★水分補給のポイント★

いつ飲むの?

朝起きたら、寝る前、お風呂の前後、遊んでいるときなどに水やお茶を飲ませましょう。

なにを飲むの?

こどもの水分補給のためには、水かお茶がおすすめです。

乳児の場合

母乳やミルクをしっかり飲ませることが大切です。ミルク以外としては、麦茶か湯冷ましを飲ませましょう。母乳の場合は、母乳を飲みたいだけ与えましょう。

注意していただきたい飲み物

牛乳

牛乳は、栄養価が高く、「飲み物」というよりは「食品」としてとらえた方が良いでしょう。おやつするときなど、時間を決めてあげるようにしましょう。

イオン飲料

イオン飲料は、味は飲みやすく体に吸収されやすくなっていますが、糖分が多く肥満やむし歯、糖尿病の原因になることもあります。こども用でも普段の水分補給のときに飲ませる必要はありません。たくさん汗をかいたり、発熱・下痢・嘔吐などの症状があるときに上手に利用しましょう。

赤ちゃんや小さなこどもは、のどが渴いたことを上手に伝えられなかったり、水分が不足していることに自分では気づかないことが多くあります。お子さんの様子をよく見ながら、上手に水分補給をしていきましょう!

健康あつぽ講座(運動編)

日時 9月1日(木)、29日(木)、10月13日(木)
13時30分～15時(受付13時15分～)
場所 藤岡保健福祉センター(藤岡町赤麻)
対象 69歳以下の方(3回とも参加できる方)
定員 30人(先着順)
参加費 無料
申込み 8月3日(水)より申込み開始
内容 簡単楽しい!エアロビ運動♪効果的なエアロビ運動で体幹を鍛えよう!
講師 倉持雅代氏
持ち物 タオル、飲み物※運動できる服装
問合せ先 健康増進課 ☎(25) 3512

心の中の健康セミナー

日時 ①「笑いヨガ編」9月5日(月) 10時～11時30分
②「カラー編」9月14日(水) 13時30分～15時
場所 ①岩舟健康福祉センター(遊楽々館)
②大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ)
対象 市内在住の方※②は女性限定
定員 ①30人 ②20人(各先着順)
参加費 無料
申込み 8月1日(月)～26日(金)
内容 ①「笑う体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法でリフレッシュ!
②普段身につける色による気分の変化など、色が心にもたらす効果を学びましょう。
問合せ先 健康増進課 ☎(25) 3512



乳幼児健診等のご案内

8月の乳幼児健診					
※個別通知にてご案内した時間にお越しください。					
内容					
日	曜日	地域(会場)	日	曜日	地域(会場)
4か月児健診					
17	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)	25	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
18	木	栃木(栃木保健福祉センター)	31	水	西方(西方保健センター)
9か月児健診					
1	月	栃木(栃木保健福祉センター)	26	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
19	金	栃木(栃木保健福祉センター)	31	水	西方(西方保健センター)
1歳6か月児健診					
4	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)
9	火	栃木(栃木保健福祉センター)			
3歳児健診					
2	火	西方(西方保健センター)	24	水	栃木(栃木保健福祉センター)
8	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
2歳児歯科健診					
18	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)			
22	月	栃木(栃木保健福祉センター)			

両親教室

※事前に問合せ先まで電話にて申し込みください。

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	7月21日(木)	8月9日(火)
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	8月20日(土)	9月24日(土)

子育て相談

※希望者どなたでもご利用できます。(乳幼児)
※申込みは不要です。

内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流	★8月2日(火)	栃木保健福祉センター
	8月5日(金)	大平ゆうゆうプラザ
★は栄養士による栄養相談も実施しています。	★8月10日(水)	岩舟遊楽々館
	8月30日(火)	西方保健センター

母乳相談

※対象者は1歳未満児です。
※申込みは不要です。

内容	日程	会場
助産師による母乳相談	8月12日(金)	栃木保健福祉センター

3か月児びよびよ相談

※個別通知にてご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4日(木)	8月9日(火)

離乳食・むし歯予防教室

※対象者は9～10か月児です。
※定員30人の申込み制です。開催日1か月前から申し込みを受け付けします。

内容	日程	会場
栄養士による離乳食のお話、 歯科衛生士による むし歯予防のお話、個別相談	8月2日(火)	栃木保健福祉センター

成人健診等のご案内

9月の集団検診日程 ～1年に1回健康診断を受けましょう～

月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
9	2	金	大平ゆうゆうプラザ	男女	9	17	土	西方保健センター	男女
	4	日	都賀保健センター	男女		21	水	栃木保健福祉センター	男女
	5	月	都賀保健センター	男女		23	金	部屋公民館	男女
	9	金	栃木保健福祉センター	女		26	月	岩舟遊楽々館	男女
	11	日	藤岡保健福祉センター	男女		28	水	栃木保健福祉センター	女
15	木	栃木保健福祉センター	男女	30	金	都賀保健センター	男女		

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。事前に問合せ先までご連絡ください。

月	日	曜日	会場	相談時間
8	23	火	大平ゆうゆうプラザ	①13:30～ ②14:30～
	25	木	栃木保健福祉センター	③15:30～

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。気軽にご利用ください。
※予約制です。事前に問合せ先までご連絡ください。

＜問合せ先＞ 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512
各総合支所市民生活課窓口