

乳幼児健診・健康相談等のご案内

★はこども家庭センター ☎(25)3505
♥は健康増進課 ☎(25)3511

★ 10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		
11	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
15	火	栃木(栃木保健福祉センター)
9か月児健診		
2	水	栃木(栃木保健福祉センター)
11	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診		
4	金	栃木(栃木保健福祉センター)
18	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
30	水	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
7	月	栃木(栃木保健福祉センター)
17	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
29	火	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	10月18日(金)	栃木保健福祉センター

★ 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	10月3日(木) 11月7日(木)	栃木保健福祉センター

★ 離乳食教室		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
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	11月22日(金)	栃木保健福祉センター

♥こころの健康相談離乳食教室				
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
10	28	月	栃木保健福祉センター	①13時30分～ ②14時30分～ ③15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	



10月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	火	獨協医科大学病院医師
2	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
3	木	金子(金子内科医院)
4	金	青木(虎)(青木医院)
5	土	獨協医科大学病院医師
6	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 野崎(野崎医院) 小児:獨協医大医師
7	月	石川(TMC とちのき)
8	火	獨協医科大学病院医師
9	水	栗田口(栃木中央クリニック)
10	木	金子(金子内科医院)
11	金	獨協医科大学病院医師
12	土	島田(均)(しまだクリニック)
13	日	獨協医科大学病院医師 川島(かわしまクリニック) 小児:獨協医大医師
14	月	田村(田村医院) 石川(TMC とちのき) 小児:獨協医大医師
15	火	鈴木(紀)(すずきクリニック)
16	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	獨協医科大学病院医師
19	土	青木(虎)(青木医院)
20	日	金子(金子内科医院) 恵川(恵川たみと漢方のクリニック) 小児:獨協医大医師
21	月	石川(TMC とちのき)
22	火	獨協医科大学病院医師
23	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
24	木	金子(金子内科医院)
25	金	獨協医科大学病院医師
26	土	前田(城西病院)
27	日	青木(虎)(青木医院) 大森(うづまクリニック) 小児:獨協医大医師
28	月	石川(TMC とちのき)
29	火	獨協医科大学病院医師
30	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
31	木	金子(金子内科医院)

食について考えてみませんか?

問 こども家庭センター ☎(25)3505

10月は「とちぎ食育推進月間」です!

栃木県では生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進するため、10月を「とちぎ食育推進月間」とし、10月の第3日曜日(家庭の日)を「家族で食育の日」として定めています。ご家庭で食事を作り楽しむなど、楽しい食卓を囲みましょう。

～毎食、主食・主菜・副菜を揃えましょう～

主食	主菜	副菜
ごはん・パン・めん類	肉・魚・卵・大豆製品	野菜・きのこ・海藻
からだを動かす エネルギーのもと	筋肉、血液など 体をつくるもと	体の調子を整える

■ 後期高齢者健康診査を受診しましょう

後期高齢者医療制度加入者は、基本健診を無料で受けることができます。
生活習慣病等の早期発見やフレイル予防のためにも、年に1回は健診を受けて、健康管理に役立てましょう。

検査内容	身長・体重測定、診察、血圧測定、尿・血液検査、心電図、眼底検査、腎機能検査
対象	後期高齢者医療制度加入者(後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方)
費用	無料
受診期限	令和7年2月28日まで
受診方法	個別検診か集団検診のどちらか一方を受診できます。

個別検診の場合:けんしんガイドブック6ページに記載がある医療機関へ申込

集団検診の場合:健康増進課(☎(25)3511)へ申込

その他 昭和24年8月から昭和25年2月生まれの方で、誕生日から令和7年2月28日までに健診を受診する場合には、受診券を発行しますので、保険年金課までお問合せください。

問 保険年金課 ☎(21)2136

集団検診(受診には予約が必須です)

健康増進課 ☎(25)3511

集団検診日程 ～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
10	1	火	藤岡保健福祉センター ※1	女	11	2	土	栃木保健福祉センター	男女
	3	木	長寿園 ※1	男女		5	火	皆川公民館 ※2	男女
	8	火	栃木保健福祉センター	男女		6	水	都賀公民館 ※1※2	男女
	10	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		7	木	寺尾公民館 ※2	男女
	16	水	大平ゆうゆうプラザ	女		11	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	20	日	栃木保健福祉センター	女		12	火	北部ゆったり～な	男女
	21	月	栃木保健福祉センター	男女		14	木	栃木保健福祉センター ※3	女
	22	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		15	金	栃木保健福祉センター	女
	23	水	藤岡保健福祉センター ※1	男女		21	木	長寿園 ※1	男女
	24	木	栃木保健福祉センター	男女		28	木	藤岡公民館 ※1※2	男女
	29	火	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		29	金	栃木保健福祉センター	男女
	30	水	北部ゆったり～な	男女		30	土	大平ゆうゆうプラザ	女
	31	木	吹上公民館 ※2	男女					

受付時間【10月】7時30分～10時30分 / 【11月】8時～11時(問診票に印字された受付時間を目安に会場へお越しください)

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。

※2 10/31、11/5、11/6、11/7、11/28は受付時間が8時30分～11時となります。

※3 11/14は託児サービスを実施します。(完全予約制となります。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください)