

### 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	火	島田(均)(しまだクリニック)
2	水	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
3	木	金子(金子内科医院)
4	金	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
5	土	嶋崎(とちぎ診療所)
		福地(蔵の街診療所)
6	日	盛川(サンライズクリニック)
		小児: 齊藤(伸)(さいとう小児科)
7	月	青木(虎)(青木医院)
8	火	大門(康)(大門内科医院)
9	水	永谷(大島医院)
10	木	熊倉(熊倉医院)
11	金	腰塚(康)(腰塚医院)
		中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
12	土	箕輪(箕輪内科)
		島田(均)(しまだクリニック)
13	日	長谷川(長谷川医院)
		小児: 木内(TMC とちのき)
14	月	河口(達)(河口医院)
15	火	山門(山門クリニック)
16	水	恵川(与倉ペインクリニック)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	橋本(安)(橋本医院)
19	土	青木(虎)(青木医院)
		金子(金子内科医院)
20	日	芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)
		小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
21	月	石井(石井内科医院)
22	火	金田(金田医院)
23	水	横山(よこやま内科小児科クリニック)
24	木	藤沼(仁)(大平下病院)
25	金	中元(中元内科医院)
26	土	玉野(たまのクリニック)
		青木(虎)(青木医院)
27	日	小林(こばやしクリニック)
		小児: 河口(修)(河口医院)
28	月	川島(かわしまクリニック)
29	火	筒井(筒井医院)
30	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
31	木	野崎(野崎医院)

#### 《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)

#### 《とちぎ救急電話相談》

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】

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

##### 【大人】

毎日 18:00～22:00  
☎028-623-3344 プッシュ回線の場合 #7111

#### 《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



## 赤ちゃんを守ろう！ 家庭でできる食中毒予防



これから暑い日が続きますが、食中毒は毎日食べているご家庭の食事でも発生します。特にお子さんは病原菌に対する抵抗力が弱いので、食中毒になりやすく、症状も重くなりやすい傾向があります。まずは家庭でできる食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

### ★食中毒予防の3つのポイント★

#### ①細菌をつけない

- 調理や食事の前に石鹸でしっかり手を洗いましょう。(30秒が目安)
- 生の肉や魚は、他の食材に触れないように保管しましょう。
- 食器や調理器具(まな板・包丁等)は、洗ってから熱湯や漂白剤で清潔にしましょう。

#### ②細菌を増やさない

- 食品の温度管理に気をつけましょう。(冷蔵庫内の温度が上がると細菌の繁殖につながるため、開閉時間を短くして詰めすぎないようにする。)
- 育児用ミルクは飲み残しや作り置きは飲ませず、1回分ずつ調乳しましょう。また、離乳食も食べ残しや作り置きなど時間のたったものは与えないようにしましょう。

#### ③細菌をやっつける

- 加熱する食品は、中心まで十分に火を通しましょう。
- 電子レンジを使うときは、均一に加熱しましょう。(ムラのないよう時々かき混ぜる等)



1歳までは…  
必ず**加熱調理**したものを与えましょう。  
乳児ボツリヌス症予防のため**はちみつは使わない**ようにしましょう。

### 食生活改善推進員による「おやこの食育教室」

- ◆日時 8月20日(日)10時～13時30分(受付時間9時40分～)
- ◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
- ◆対象 市内小学校1～6年生と保護者の方
- ◆内容 食育講話、調理実習、試食
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
- ◆定員 30人(先着順)
- ◆費用 1人350円
- ◆申込 7月31日(月)より受付
- ◆問合先 健康増進課 ☎(25)3512



### 働く人の「こころの健康教室」

- ◆日時 9月3日(日)14時～15時30分
- ◆場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
- ◆対象 市内在住の勤労者および家族や友人
- ◆内容 自身のこころの状態をチェックとストレス対処法について
- ◆費用 無料
- ◆申込 8月1日(火)より受付
- ◆問合先 健康増進課 ☎(25)3512

### 子どもの予防接種を受けましょう！

下記の予防接種は、平成30年3月31日まで無料で受けることができます。未接種のお子さんは早めに接種しましょう。  
【麻しん風しん混合(MR)2期】…小学校就学前の1年間(年長児相当) 【二種混合(DT)]…小学校6年生  
◆受け方 母子健康手帳と記入した予診票をお持ちの上、協力医療機関で接種  
◆その他 市外・県外で受ける場合は問合先までご連絡ください。※他の予防接種については、広報とちぎ4月号をご覧ください。  
◆問合先 健康増進課 ☎(25)3511

### 乳幼児健診等のご案内

乳幼児健診						
※個別通知で案内した時間にお越しください。						
内容						
月	日	曜日	会場	日	曜日	会場
<b>4か月児健診</b>						
8	10	木	大平ゆうゆうプラザ	23	水	大平ゆうゆうプラザ
	17	木	栃木保健福祉センター	30	水	西方保健センター
<b>9か月児健診</b>						
8	4	金	栃木保健福祉センター	22	火	大平ゆうゆうプラザ
	18	金	栃木保健福祉センター	30	水	西方保健センター
<b>1歳6か月児健診</b>						
8	3	木	大平ゆうゆうプラザ	24	木	栃木保健福祉センター
	8	火	栃木保健福祉センター			
<b>3歳児健診</b>						
8	1	火	西方保健センター	25	金	栃木保健福祉センター
	8	火	大平ゆうゆうプラザ			
<b>2歳児歯科健診</b>						
8	10	木	栃木保健福祉センター	17	木	大平ゆうゆうプラザ

子育て相談(乳幼児) (受付: 10:00～11:00)		
※希望者どなたでもご利用できます(申込み不要)		
内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流 10:30～保育士によるふれあい遊び ★は栄養士による栄養相談も実施しています。	★8月 7日(月)	栃木保健福祉センター
	★8月 9日(水)	岩舟遊楽々館
	8月 29日(火)	大平ゆうゆうプラザ
	8月 31日(木)	西方保健センター

母乳相談(1歳未満児) (受付: 9:45～10:00)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	8月 3日(木)	栃木保健福祉センター

離乳食・むし歯予防教室(対象: 10～11か月児)		
※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 7日(月)	栃木保健福祉センター

### 成人健診等のご案内

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	1	金	大平ゆうゆうプラザ	女	9	20	水	栃木保健福祉センター	男女		
	3	日	都賀保健センター	男女		21	木	栃木保健福祉センター	女		
	4	月	都賀保健センター	女		22	金	大平ゆうゆうプラザ	男女		
	8	金	栃木保健福祉センター	女		25	月	岩舟遊楽々館	女		
	10	日	西方保健センター	男女		27	水	栃木保健福祉センター	女		
	14	木	栃木保健福祉センター	男女		29	金	都賀保健センター	男女		
	16	土	藤岡保健福祉センター	男女	30	土	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。事前に問合先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
8	16	水	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	30	水	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

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お受けいたします。お気軽にご利用ください。  
※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。

《問合先》 健康増進課 ☎(25)3511・(25)3512  
各総合支所市民生活課窓口