

乳幼児健診・健康相談等のご案内

★ 12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		
6	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）
9か月児健診		
6	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
11	水	栃木（栃木保健福祉センター）
18	水	栃木（栃木保健福祉センター）
1歳6か月児健診		
4	水	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）
3歳児健診		
3	火	栃木（栃木保健福祉センター）
16	月	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）

♥ 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ご相談ください。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、受診前に電話確認をお願いします。症状によりお越しいただく時間や注意点をお伝えします。
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）
年末年始の休日歯科診療	

事前に電話連絡のうえ、受診してください。

診療時間 9時～12時、13時～15時		
診療日	診療場所	電話番号
12月30日(月)	町田歯科医院（藤岡町藤岡）	☎（62）2439
12月31日(火)	成田デンタルクリニック（河合町）	☎（25）7185
1月1日（水）	すずぎ歯科医院（川原田町）	☎（22）8030
1月2日（木）	関根歯科医院（境町）	☎（22）1747
1月3日（金）	みずしろ歯科（大平町西水代）	☎（45）2500

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	



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

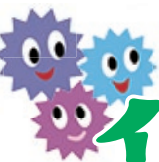
★教室（妊婦さんと家族向け）		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
	12月13日(金)	栃木保健福祉センター
	令和7年1月19日(日)	

子育て相談（乳幼児）		
の間に会場に直接お越しください。		
※	12月5日(木)	栃木保健福祉センター
	令和7年1月9日(木)	

★ 離乳食教室		
※電話にて申し込みください。		
申込み	令和7年1月10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
12	9	月	栃木保健福祉センター	① 13時30分～ ② 14時30分～
	23	月		③ 15時30分～

12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） 三浦（三浦整形外科）/ 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 黒木（知）（くろき内科クリニック）
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 石川（TMC とちのき）/ 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 獨協医科大学病院医師
14	土 獨協医科大学病院医師
15	日 金子（金子内科医院） 中野（中野病院）/ 小児：獨協医大医師
16	月 石川（TMC とちのき）
17	火 青木（虎）（青木医院）
18	水 河口（達）（河口医院）
19	木 金子（金子内科医院）
20	金 獨協医科大学病院医師
21	土 箕輪（箕輪内科）
22	日 青木（虎）（青木医院） 高田（高田クリニック）/ 小児：獨協医大医師
23	月 石川（TMC とちのき）
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 大家（おおやクリニック）/ 小児：獨協医大医師
30	月 獨協医科大学病院医師 長（大平ファミリークリニック）/ 小児：獨協医大医師
31	火 大門（大門内科医院） 川島（かわしまクリニック）/ 小児：獨協医大医師



インフルエンザを予防しましょう



インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で、基本的には軽症である「かぜ症候群」とは分けて考えるべき感染症です。インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴による飛沫感染で、感染すると24～72時間の潜伏期間を経て、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化しやすいのがインフルエンザの特徴で、高齢者は特に重症化のリスクが高くなります。

インフルエンザはワクチン接種を行うことで、発症そのものを完全に防ぐことはできませんが、罹患しても症状の重症化を防ぐことができ、合併症併発等の死亡リスクを抑えられます。



接種時期

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで接種後2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間はおよそ5か月程度とわれています。効率よく有効性を高めるためには、インフルエンザの流行前に接種しておくことが大切です。



健康あっぱ講座（口腔編）

生きていくうえで、毎日のお食事は欠かせません。いつまでも美味しく楽しく、むせずに食べるにはどうしたらよいでしょう。

食べる力の大切さを知り、そのためのお口のケア方法を学びましょう。

日時	令和7年1月23日（木） 10時～11時
場所	栃木保健福祉センター 1階 検診ホール
対象	栃木市民（おおむね20歳以上の方）
定員	35人（先着順）
費用	無料

インフルエンザの予防法



インフルエンザを含む呼吸器感染症は「咳エチケット」「手洗い」「3密（密接・密集・密閉）回避」「換気」「適切なマスク着用」などの基本的な感染対策の徹底で、感染のリスクを下げることができます。また、体調が悪い時には外出を控えましょう。発熱などの症状がある場合は、まずは、かかりつけの医療機関に電話でご相談ください。

内容

講話：「食べる力を維持するために～健康は健口から～」
実習：歯科衛生士によるお口のケア方法、口腔体操
※健診ではありません。講話を聴いていただき、お口の体操等を一緒に行います。

※参加者全員にお口のケアグッズのプレゼント。

講師 講話：大澤歯科医院 手代木 一人 氏
実習：歯科衛生士

申込 12月23日（月）8時30分～
電話または電子申請システム

問 健康増進課 ☎（25）3511



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（受付時間 8時～11時） ～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
12	3	火	都賀公民館 ※1※2	男女	1	11	土	大平ゆうゆうプラザ	男女
	5	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		12	日	栃木保健福祉センター	男女
	6	金	栃木保健福祉センター ※3※4	女		14	火	北部ゆったり～な	男女
	10	火	栃木保健福祉センター	男女		15	水	栃木保健福祉センター	男女
	12	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		21	火	大平ゆうゆうプラザ	女
	14	土	栃木保健福祉センター	女		22	水	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	23	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女		24	金	栃木保健福祉センター	女
	24	火	栃木保健福祉センター	男女		28	火	都賀公民館 ※1※2	男女
1	6	月	栃木保健福祉センター	女		29	水	栃木保健福祉センター	男女
	7	火	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		30	木	栃木保健福祉センター ※3	女
	8	水	大平ゆうゆうプラザ	女		31	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
	9	木	栃木保健福祉センター	男女					

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
※2 12/3、1/28は受付時間が8時30分～11時となります。
※3 12/6（AM）、1/30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。）
※4 12/6は、午後にも検診を実施します。ただし午後は胃がん検診は実施しませんので、予約の際ご注意ください。（受付時間 13時30分～15時）