

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

★ 1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		
22	水	栃木(栃木保健福祉センター)
24	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9か月児健診		
17	金	栃木(栃木保健福祉センター)
24	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
1歳6か月児健診		
10	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)
21	火	栃木(栃木保健福祉センター)
27	月	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
9	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)
20	月	栃木(栃木保健福祉センター)
28	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	1月19日(日)	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	1月9日(木) 2月6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	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
1	16	木	大平ゆうゆうプラザ	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をご相談ください。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)	すずき歯科医院(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



1月の当番医師(栃木地区急患センター)

1	水	青木(虎)(青木医院) 河口(達)(河口医院)/小児:獨協医大医師
2	木	黒木(知)(くろき内科クリニック) 鈴木(紀)(すずきクリニック)/小児:獨協医大医師
3	金	金子(金子内科医院) 石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
4	土	獨協医科大学病院医師
5	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 橋本(義)(橋本腎内科クリニック)/小児:獨協医大医師
6	月	石川(TMC とちのき)
7	火	獨協医科大学病院医師
8	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
9	木	金子(金子内科医院)
10	金	獨協医科大学病院医師
11	土	獨協医科大学病院医師
12	日	獨協医科大学病院医師 町田(整形外科メディカルパス)/小児:獨協医大医師
13	月	横山(よこやま内科小児科クリニック) 林(のぞみ整形外科)/小児:獨協医大医師
14	火	獨協医科大学病院医師
15	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
16	木	金子(金子内科医院)
17	金	青木(虎)(青木医院)
18	土	川島(かわしまクリニック) 金子(金子内科医院)
19	日	石川(TMC とちのき)/小児:獨協医大医師
20	月	石川(TMC とちのき)
21	火	獨協医科大学病院医師
22	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
23	木	金子(金子内科医院)
24	金	獨協医科大学病院医師
25	土	前田(城西病院)
26	日	青木(虎)(青木医院) 永谷(大島医院)/小児:獨協医大医師
27	月	石川(TMC とちのき)
28	火	獨協医科大学病院医師
29	水	黒木(知)(くろき内科クリニック)
30	木	金子(金子内科医院)
31	金	青木(虎)(青木医院)

「血糖値が高い」といわれたら…!

糖尿病は、体のすみずみの血管や神経を傷つける「全身の病気」です。病気が進行するまで、自覚症状はほとんどありません。そのため、放置してしまうと、脳卒中や心臓病などの重大な病気につながります。病状の進行を食い止め、合併症を予防するためには、健診を受けて高血糖が続いている等を早期に発見し、治療や自己管理を始めることが重要です。特に重要なのは、食生活の改善と運動です。



- ✓ 腹八分目で食べ過ぎない
- ✓ 野菜、きのこ、海藻類をたっぷり食べる
- ✓ 栄養のバランスのよい食事をする
- ✓ 間食に注意する
- ✓ 3食規則正しく食べる
- ✓ 塩分は控えめにする



- ✓ 有酸素運動でエネルギーを消費する
- ✓ 筋力トレーニングで基礎代謝を高める
- ✓ ストレッチで柔軟性を高める

糖尿病を予防・改善するために、年に一度は、健康診断を受けましょう!

健康増進課 ☎(25)3511

◆「スポーツ科学と健康・栄養セミナー」と施設見学会 参加者募集

スポーツや健康に関し、最先端の設備を有するエイジェックススポーツ科学総合センターとの連携事業として、市民を対象に、健康と栄養に関するセミナーおよび施設の見学会を開催します。

見学会では、最新設備のデモンストレーションをご覧いただくことができます。この機会に自分の健康を意識し、民間では国内最大級の設備を有する施設に足を運んでみませんか。

日時 2月1日(土)  
第1回:10時~12時/第2回:14時~16時  
2月9日(日)  
第3回:10時~12時/第4回:14時~16時

場所 エイジェックススポーツ科学総合センター(沼和田町)

対象 市内在住・在勤・在学の方  
定員 各回50人(先着順)  
費用 無料  
内容

- セミナー(約50分)  
『スポーツ科学と健康・栄養 “貯筋”を意識してみませんか』
- 施設見学(約40分)  
○施設利用に関するアンケートへの回答

申込 1月17日(金)から電子申請システムにて受付  
詳細は市HPをご確認ください。

問合先 スポーツ課 ☎(25)0930



市HP

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

- ※1 1/28は受付時間が8時30分~11時となります。
- ※2 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
- ※3 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。)