

休日・夜間救急診療

◀栃木地区急患センター9月の当番医▶

境町(医師会病院隣) ☎22-8699

【診療時間等】

平日 19:00 ~ 22:00 (内科 / 小児を含む)

休日 9:00 ~ 21:00 (内科 / 小児を含む) (外科)

※事前に☎確認してお出かけください。

※急患センターは、急病の患者さんに対し応急的な診療を行う施設です。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、急患センターの正しい利用をお願いします。



こころの変化に 気付いていますか



ストレスはたまりすぎると心の病気を招いてしまうことがあります。心の病気は誰もがかかる可能性があります。気になる不調が続いたら、相談・受診などの早めの対応をすることがとても大切です。また心の病気は本人が気づかないことも少なくありません。家族や友人など身近な人が「いつもと違うな」と思ったら、まずは声をかけてください。

市ホームページにメンタルヘルスチェック「こころの体温計」を開設しました。ぜひ、ご利用ください。

～自分でわかる変化～

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- 寝つきが悪くて朝早く目がさめる
- 人に会いたくなくなる

～周囲の人がわかる変化～

- 以前に比べて表情が暗く元気がない
- 体調不良の訴えが増えた
- 仕事や家事でミスが増えた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

おかしいと感じたら
早めの対応を！
決して1人で悩まずに
相談しましょう。



成人健診等のご案内

10月の健康相談・栄養相談

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場 所	受付時間
8	火	藤岡保健福祉センター	13:30 ~ 16:30
11	金	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
17	木	西方保健センター	9:00 ~ 11:30
24	木	都賀保健センター	13:30 ~ 16:30
28	月	栃木保健福祉センター	9:00 ~ 11:30

10月のこころの健康相談

カウンセラーが相談に応じます。

予約制です。問合先までご連絡ください。

日	曜日	場 所	受付時間
17	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30 ~ 16:30
29	火	栃木保健福祉センター	13:30 ~ 16:30

9月の乳幼児健診

個別通知にて案内した時間にお越しください。

日	曜日	地 域(場所)
4か月児健診		
4	水	栃木(栃木保健福祉センター)
17	火	栃木(栃木保健福祉センター)
24	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
		西方(西方保健センター)
25	水	都賀(都賀保健センター)
26	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
9か月児健診		
24	火	西方(西方保健センター)
25	水	栃木(栃木保健福祉センター)
		大平(大平ゆうゆうプラザ)
		都賀(都賀保健センター)
26	木	藤岡(藤岡保健福祉センター)
1歳6か月児健診		
3	火	大平(大平ゆうゆうプラザ)
9	月	都賀(都賀保健センター)
10	火	栃木(栃木保健福祉センター)
13	金	藤岡(藤岡保健福祉センター)
26	木	栃木(栃木保健福祉センター)
3歳児健診		
4	水	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)
20	金	西方(西方保健センター)
2歳児歯科健診		
3	火	栃木(栃木保健福祉センター)

乳幼児健診等のご案内

子育てサロン(9月)	日	曜日	地 域(場所)
	2	月	栃木(栃木保健福祉センター)
	5	木	西方(西方保健センター)
	11	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)
	17	火	藤岡(藤岡保健福祉センター)
	30	月	都賀(都賀保健センター)

すくすく教室

事前に問合先までご連絡ください。

場 所		月	日	曜 日	内 容
栃木保健福祉センター					
	9	20	金		ふれあい遊び・子育てアドバイス
	10	26	土		絵本の読み聞かせ・ストレッチ
大平ゆうゆうプラザ					
	9	18	水		離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター					
	9	11	水		離乳食実習
	10	18	金		ベビータッチケア
都賀保健センター					
	9	11	水		子育てのお話

両親教室

事前に問合先までご連絡ください。

内 容	場 所 / 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	9月27日(金)	終了
②育児について・栄養指導	10月17日(木)	9月19日(木)
③妊婦体験・沐浴指導	10月26日(土)	10月26日(土)



問合先

本庁健康増進課	大平総合支所健康福祉課	藤岡総合支所健康福祉課	都賀総合支所健康福祉課	西方総合支所健康福祉課
☎25-25	☎45-25	☎62-45	☎29-62	☎92-29
33	35	35	11	11
3	5	5	1	1
3	5	5	1	1
3	5	5	1	1

1	日	内：河口(河口医院) 外(昼)：持田(持田医院) 外(夜)：鈴木(藤岡整形外科クリニック)
2	月	金田(金田医院)
3	火	成田(成田内科)
4	水	与倉(与倉ペインクリニック)
5	木	川島(かわしまクリニック)
6	金	亀田(亀田整形外科医院)
7	土	青木(虎)(青木医院)
8	日	内：新崎(大平東診療所) 外：森川(森川内科外科クリニック)
9	月	青木(章)(静和医院)
10	火	桜井(桜井こどもクリニック)
11	水	竹田(竹田内科医院)
12	木	河口(河口医院)
13	金	筒井(筒井医院)
14	土	玉野(たまのクリニック)
15	日	内：腰塚(学)(ちづかクリニック) 外：中野(誠)(中野病院)
16	月	内：箕輪(箕輪内科) 外：三浦(三浦整形外科)
17	火	関口(弘)(関口医院)
18	水	横山(よこやま内科小児科クリニック)
19	木	中坪(なかつぼクリニック)
20	金	野崎(野崎医院)
21	土	江口(えぐち内科クリニック)
22	日	内：高田(高田クリニック) 外：青木(虎)(青木医院)
23	月	内：竹田(竹田内科医院) 外：大家(おおやクリニック)
24	火	川田(かわたクリニック)
25	水	秋元(秋元クリニック)
26	木	山田(合戦場クリニック)
27	金	腰塚(学)(ちづかクリニック)
28	土	箕輪(箕輪内科)
29	日	内：関口(弘)(関口医院) 外：橋本(義)(橋本腎内科クリニック)
30	月	青木(虎)(青木医院)

◀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)

◀小児救急診療(0歳から中学生)▶

◆とちの木病院(大町) ☎22-7722

日曜日 19:00 ~ 21:00

※市内の小児科開業医が中心となり実施しています。

◆下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551

木・金曜日 17:00 ~ 22:00 (要電話確認)

◀とちぎ子ども救急電話相談▶

毎日18:00 ~ 23:00

☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

◀とちぎ医療情報ネット▶

○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。

<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>

○モバイル版

<http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>