

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

乳幼児健診・健康相談等のご案内

★ 2 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		
7	金	栃木（栃木保健福祉センター）
14	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
27	木	栃木（栃木保健福祉センター）
28	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9 か月児健診		
14	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
18	火	栃木（栃木保健福祉センター）
28	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1 歳 6 か月児健診		
5	水	栃木（栃木保健福祉センター）
21	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
26	水	栃木（栃木保健福祉センター）
3 歳児健診		
3	月	栃木（栃木保健福祉センター）
20	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
25	火	栃木（栃木保健福祉センター）

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）

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		



★ プレパパ教室（これからパパになる方向け）		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
初心者向けの料理教室（ごはんの炊き方、電子レンジを使った副菜、みそ汁）	2 月 9 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	2 月 6 日（木） 3 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	3 月 7 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
2	7	金
	25	火
栃木保健福祉センター		
相談時間		
① 13 時 30 分～ ② 14 時 30 分～ ③ 15 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ご相談ください。お電話でもお受けします。		

2 月の当番医師（栃木地区急患センター）

1	土	獨協医科大学病院医師
2	日	黒木（知）（くろき内科クリニック） 芳賀（芳賀耳鼻咽喉科医院）／小児：獨協医大医師
3	月	石川（TMC とちのき）
4	火	獨協医科大学病院医師
5	水	黒木（知）（くろき内科クリニック）
6	木	金子（金子内科医院）
7	金	獨協医科大学病院医師
8	土	青木（虎）（青木医院）
9	日	獨協医科大学病院医師 島田（均）（しまだクリニック）／小児：獨協医大医師
10	月	石川（TMC とちのき）
11	火	江口（えぐち内科クリニック） 中村（昭）（なかむら耳鼻咽喉科クリニック）／小児：獨協医大医師
12	水	黒木（知）（くろき内科クリニック）
13	木	金子（金子内科医院）
14	金	青木（虎）（青木医院）
15	土	横山（よこやま内科小児科クリニック） 金子（金子内科医院）
16	日	恵川（恵川いたみと漢方のクリニック）／小児：獨協医大医師
17	月	石川（TMC とちのき）
18	火	獨協医科大学病院医師
19	水	黒木（知）（くろき内科クリニック）
20	木	金子（金子内科医院）
21	金	獨協医科大学病院医師
22	土	前田（城西病院）
23	日	青木（虎）（青木医院） 江田（江田クリニック）／小児：獨協医大医師
24	月	福地（蔵の街診療所） 石川（TMC とちのき）／小児：獨協医大医師
25	火	獨協医科大学病院医師
26	水	黒木（知）（くろき内科クリニック）
27	木	金子（金子内科医院）
28	金	獨協医科大学病院医師

感染性胃腸炎 ノロウイルス に注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬に流行します。ノロウイルスにはワクチンや特効薬がありません。治療は対症療法に限られるため、手洗いや消毒などで予防することが大切です。

主な症状

手指や食品を介して経口で感染することが多く、1～2 日でおう吐や下痢、発熱などの症状が出ます。感染しても無症状の場合や、風邪のような症状しか出ないこともあります。症状が出なくても、感染するとノロウイルスを便中に排出しているため、気づかず他の人にうつす可能性があります。健康な方は軽症で回復することが多いですが、子どもやお年寄りなどは重症化したり、吐いた物を誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあります。

予防方法

- 石けんを使ってこまめに手を洗う
石けんは、手の脂や汚れを落とすことで、ウイルスを洗い流しやすくします
- 調理器具は、洗浄後、次亜塩素酸ナトリウム液（塩素濃度 200ppm）で 5 分以上浸す
家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を希釈して代用可
- カキなどの二枚貝を含む食品は、十分に加熱してから食べる
中心部が 85℃以上、90 秒以上の加熱が必要
- 下痢やおう吐などの症状があるときは、食品に直接ふれる作業は避ける
- 感染源になりやすいトイレは、清掃消毒を実施して衛生的に管理する



大人の男性向け風しんの抗体検査・予防接種は 3 月で終了です

風しんの定期接種を受ける機会がなかった男性を対象に、抗体検査および予防接種を行っています。令和 6 年 4 月にお送りしているクーポン券を利用して先に抗体検査を受けてください。抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、予防接種の対象となります。検査結果が出るまでに時間がかかりますので、抗体検査は 2 月までに受けてください。予防接種の対象となった方は、3 月までに接種を受けてください。

期 限	令和 7 年 3 月末まで
対 象	昭和 37 年 4 月 2 日 ～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性
費 用	無料

問 健康増進課 ☎（25）3512

Check!

風しんは感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、高い確率で、出生児が先天性風疹症候群（眼や耳、心臓に障害が出ること）を発症します。家族や同僚に風しんをうつさないためにも、抗体検査と予防接種をご検討ください。

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） ～令和 6 年度の集団検診は 2 月で終わりです～				
月	日	曜日	会場	対象
2	1	土	栃木保健福祉センター	男女
	2	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
	8	土	CITY GYM & SPA 遊楽々館	男女
	10	月	栃木保健福祉センター	男女

※今年度の集団検診は、2 月 10 日（月）が最終日です。
※来年度は、6 月中旬から開始の予定です。

