

休日・夜間救急診療

<栃木地区急患センター9月の当番医師>

境町 ☎(22) 8699

【診療時間等】

平日 19時～22時 (内科/小児を含む)
 休日 9時～21時 (内科/小児を含む)(外科)
 ※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。
 ※急患センターは、急病の患者さんに対し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。

1	月	青木(虎)(青木医院)
2	火	成田(成田内科)
3	水	長(大平ファミリークリニック)
4	木	渡辺(わたなべ内科・循環器科クリニック)
5	金	大門(大門内科医院)
6	土	島田(しまだクリニック)
7	日	内:成田(成田内科)
		外:橋本(義)(橋本腎内科クリニック)
8	月	青木(章)(静和医院)
9	火	大山(大山整形外科)
10	水	中元(中元内科医院)
11	木	藤沼(仁)(大平下病院)
12	金	石井(石井内科医院)
13	土	山門(山門クリニック)
14	日	内:高田(高田クリニック)
		外:盛川(サンライズクリニック)
15	月	内:竹田(竹田内科医院)
		外:中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
16	火	土谷(土谷医院)
17	水	金田(金田医院)
18	木	川島(かわしまクリニック)
19	金	亀田(亀田整形外科医院)
20	土	青木(虎)(青木医院)
21	日	内:腰塚(学)(ちづかクリニック)
		外:芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)
22	月	斉藤(伸)(さいとう小児科)
23	火	内:筒井(筒井医院)
		外:嶋崎(とちぎ診療所)
24	水	恵川(与倉ペインクリニック)
25	木	河口(河口医院)
26	金	橋本(安)(橋本医院)
27	土	箕輪(箕輪内科)
28	日	内:関口(弘)(関口医院)
		外:青木(虎)(青木医院)
29	月	横山(よこやま内科小児科クリニック)
30	火	桜井(桜井こどもクリニック)

<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/>



守ろう!!大切な命

9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺のサイン ～こんな様子が多く見られたら注意しましょう。～

- ◇うつ病の症状(気分が沈む、不眠)がある
- ◇原因不明の身体の不調が続く
- ◇酒量が増す
- ◇安全や健康が保てない
- ◇仕事の負担が急に増える
- ◇職場や家庭で援助が得られない
- ◇価値のあるもの(職、家族)を失う
- ◇重い身体の病気にかかる
- ◇自殺を口にする
- ◇自殺未遂に及ぶ



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「よく眠れてる?」「疲れてない?」等相手の体調を気遣うような声をかけてください。



ストレスチェック「こころの体温計」

市のホームページからアクセスできますのでご利用ください。携帯・スマホはこちらから



励ましは要注意

気分が落ち込んでいる人には、「頑張っ
て!」「元気になって!」と励ましたくなりますが、その言葉は逆効果です。その励ましが負担となって、余計に気分を落ち込ませてしまいます。自分から行動を起こそうとするまで見守り続けましょう。

健診(検診)は受けましたか?

健診(検診)は受けましたか?年に1回、健診(検診)を受けてからだの状態をチェックしましょう。
 市の健診(検診)を希望しない場合、けんしんパスポートの「受けたくない理由アンケート」を記入して返信をお願いいたします。

10月の健康相談・栄養相談

※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。

日	曜日	会場	受付時間
2	木	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
7	火	藤岡保健福祉センター	13:30～16:30
16	木	都賀保健センター	13:30～16:30
22	水	岩舟遊楽々館	9:30～11:00
23	木	西方保健センター	9:00～11:30
27	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

※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。

カウンセラーが相談に応じます。

日	曜日	会場	受付時間
15	水	大平ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
31	金	栃木保健福祉センター	

成人健診等のご案内

10月の集団検診日程

日	曜日	会場	対象	受診項目					
				A B C 検査	大 腸 がん 検 査	が ん 肺 がん	特 定 健 診 胃 がん	乳 がん 骨 密度 子宮	前 立 腺 がん
1	水	岩舟遊楽々館	男女	○	○	○	○	○	○
3	金	都賀保健センター	男女	○	○	○	○	○	○
4	土	都賀保健センター	男女	○	○	○	○	○	○
6	月	栃木保健福祉センター	女	○	○	○	○	○	×
7	火	国府公民館	男女	○	○	○	○	○	○
9	木	長寿園	男女	○	○	○	○	×	○
14	火	藤岡保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○	○
16	木	岩舟公民館	男女	○	○	○	○	○	○
18	土	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○	○	○
24	金	西方保健センター	男女	○	○	○	○	○	○
27	月	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○	○
29	水	大平ゆうゆうプラザ	男女	○	○	○	○	○	○

検診日当日の受付時間は、7:30～10:30です。
 ※10月7日の国府公民館は8:30～10:30です。

乳幼児健診等のご案内

9月の子育てサロン	日	曜日	地域(会場)
	1	月	栃木(栃木保健福祉センター)
8	月	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
10	水	岩舟(岩舟遊楽々館)	
16	火	藤岡(藤岡保健福祉センター)	
17	水	西方(西方保健センター)	
29	月	都賀(都賀保健センター)	

すくすく教室

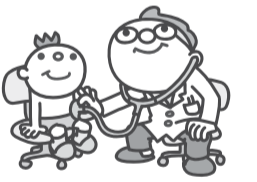
※事前に問合先まで連絡ください。

会場	月	日	曜日	内容
栃木保健福祉センター	9	19	金	ふれあい遊び・絵本の読み聞かせ
	9	17	水	離乳食教室・子育て相談
藤岡保健福祉センター	9	11	木	離乳食実習
	10	28	火	ベビータッチケア
西方保健センター	9	10	水	子育てのお話
	9	2	火	離乳食教室

両親教室

※事前に問合先まで連絡ください。

内容	会場/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22日(月)	終了
② 育児について・栄養指導	10月9日(木)	終了
③ 妊婦体験・沐浴指導	10月25日(土)	9月20日(土)



問合先

- 本庁健康増進課 ☎(25)3511 ☎(25)3512
- 大平健康福祉課 ☎(45)1788
- 藤岡健康福祉課 ☎(62)0904
- 都賀健康福祉課 ☎(29)1103
- 西方健康福祉課 ☎(92)0311
- 岩舟健康福祉課 ☎(55)7781

