

乳幼児健診・健康相談等のご案内

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

★ 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	3 月 4 日（火）	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	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	会場	相談時間
3	4	火	大平ゆうゆうプラザ	① 13 時 30 分～ ② 14 時 30 分～ ③ 15 時 30 分～
	15	土	栃木保健福祉センター	

♥ 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）

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	



3 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	獨協医科大学病院医師 野崎（野崎医院）／小児：獨協医大医師
3	月	石川（柴病院）
4	火	獨協医科大学病院医師
5	水	竹田（竹田内科小児科クリニック）
6	木	金子（金子内科医院）
7	金	獨協医科大学病院医師
8	土	獨協医科大学病院医師
9	日	黒木（知）（くろき内科クリニック） 長（大平ファミリークリニック）／小児：獨協医大医師
10	月	石川（柴病院）
11	火	黒木（知）（くろき内科クリニック）
12	水	獨協医科大学病院医師
13	木	金子（金子内科医院）
14	金	獨協医科大学病院医師
15	土	青木（虎）（青木医院）
16	日	金子（金子内科医院） 石川（柴病院）／小児：獨協医大医師
17	月	石川（柴病院）
18	火	黒木（知）（くろき内科クリニック）
19	水	獨協医科大学病院医師
20	木	金子（金子内科医院） 古清水（なかつぼクリニック）／小児：獨協医大医師
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） 小林（こばやしクリニック）／小児：獨協医大医師
24	月	石川（柴病院）
25	火	獨協医科大学病院医師
26	水	獨協医科大学病院医師
27	木	金子（金子内科医院）
28	金	黒木（知）（くろき内科クリニック）
29	土	青木（虎）（青木医院）
30	日	轡田（こひらメディカルクリニック） 森川（森川内科・外科クリニック）／小児：獨協医大医師
31	月	石川（柴病院）

こころの健康は良い睡眠から

～ 3 月は「自殺対策強化月間」です～ ☎ 健康増進課 ☎（25）3511
春は、転勤や進学など環境が大きく変わり、ストレスをためやすい時期です。こころの健康を保つには、規則正しい生活が基本です。中でも、睡眠には疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、下記のとおり年代ごとの適正な睡眠時間の確保や良質な睡眠のための取組を推奨しています。（一部抜粋）

成人	高齢者	子ども
◆ 適切な睡眠時間には個人差があるが、 6 時間以上 を目安に必要な睡眠時間を確保する。 ◆ 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める。	◆ 長い床上時間（寝床で過ごす時間）が健康リスクとなるため、床上時間が 8 時間以上にならないこと を目安に、必要な睡眠時間を確保する。	◆ 小学生は 9 ～ 12 時間 、中学・高校生は 8 ～ 10 時間 を参考に睡眠時間を確保する。 ◆ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

質の良い睡眠をとるためのポイント

- 日中できるだけ日光を浴び、生活リズムを整える（特に、起きる時間を一定にするとよい）
- 寝る 1 ～ 2 時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入るようにする
- 日中、適度に身体を動かす
- 寝る直前の飲酒・飲食は避ける

忙しいときこそ睡眠がおろそかになりがちですが、
できることから始めてこころの健康を保ちましょう。



高齢者歯科口腔健診は、3 月 31 日までです！

今年度、76・81・86 歳になる方を対象に、高齢者歯科口腔健診を実施しています。対象者でまだ受けていない方はぜひお申込みください。（今年度既に、高齢者歯科口腔健診の個別健診や集団健診を受けた方は受診できません。受けてしまった場合には、自己負担になりますので、ご注意ください！）
対 象 今年度 76・81・86 歳になる方（対象者には、昨年 6 月頃に黄色いハガキをお送りしています）

内 容 問診・歯の状況、噛み合わせや口腔機能検査
費 用 無料
持 物 受診券（けんしんパスポート 7 ページ）または、昨年 6 月頃に送付した黄色いハガキ
申 込 令和 6 年度けんしんガイドブック 5 ページに掲載のある医療機関に直接ご予約ください。

☎ 保険年金課 ☎（21）2136

知ってほしいな！こころの病気がある方の暮らし

障がい福祉課 ☎（21）2219
こころの病気のある方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域の皆さんの理解が最も重要です。栃木市には、こころの病気のある方が自分らしく暮らせる地域づくりを目指し、活動している『くらしまるごとワーキンググループ』があります。
今回は、就労継続支援 B 型の障がい支援施設の職員から、通所されているワーキングメンバーの A さんをご紹介します。相談から上手くサービスにつながり、地域で生活できるようになった A さんを通し、少しでもこころの病気がある方への理解を深めていただければ幸いです。

精神障がいをもつ A さんは、障がいがあっても地域の中で暮らしていきたいと思っていました。病状が落ち着き、一人暮らし用のアパートを探しますが、障がいがあることを不動産屋になかなか理解してもらえず、とても苦労しました。そんな時に障がい者の支援団体のサポートを受けることで、無事一人暮らしを始めることができました。
実際に一人暮らしを始めた A さんでしたが、福祉サービスを利用するにはどうしたらよいかわからず、家に引きこもってしまうようになりました。その頃、様子を心配した障がい者支援団体の方が A さんに連絡をしました。A さんは「悩みや苦労があってもどこに相談していいかわからないです」と今の気持ちを伝えたことで、障がい者支援団体を通して相談支援専門員につながり、福祉サービスの利用について相談することができました。
現在、A さんはヘルパーを利用しながら一人暮らしを続けています。日中は社会復帰を目標に、就労継続支援 B 型での訓練に励んでいます。困りごとがあれば相談支援専門員に相談できるので心強いとのことでした。