

### 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＞

#### 【診療場所】

栃木地区急患センター（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。

※受付は、なるべく診療時間終了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。

1	火	成田（成田内科）
2	水	竹田（竹田内科小児科クリニック）
3	木	高田（高田クリニック）
4	金	青木（章）（静和医院）
5	土	青木（虎）（青木医院）
6	日	内：横山（よこやま内科小児科クリニック） 外：嶋崎（とちぎ診療所）
7	月	石塚（好生医院）
8	火	桜井（桜井こどもクリニック）
9	水	秋元（秋元クリニック）
10	木	腰塚（学）（ちづかクリニック）
11	金	筒井（筒井医院）
12	土	玉野（たまのクリニック）
13	日	内：新崎（大平東診療所） 外：長（大平ファミリークリニック）
14	月	青木（虎）（青木医院）
15	火	中坪（なかつぼクリニック）
16	水	横山（よこやま内科小児科クリニック）
17	木	関口（弘）（関口医院）
18	金	山田（合戦場クリニック）
19	土	川田（かわたクリニック）
20	日	内：河口（河口医院） 外：恵川（与倉ペインクリニック）
21	月	内：箕輪（箕輪内科） 外：林（のぞみ整形外科）
22	火	内：石塚（好生医院） 外：島田（均）（しまだクリニック）
23	水	内：竹田（竹田内科小児科クリニック） 外：川島（かわしまクリニック）
24	木	小林（こばやしクリニック）
25	金	大森（うづまクリニック）
26	土	江口（えぐち内科クリニック）
27	日	内：腰塚（学）（ちづかクリニック） 外：青木（虎）（青木医院）
28	月	野崎（野崎医院）
29	火	盛川（サンライズクリニック）
30	水	中村（昭）（なかむら耳鼻咽喉科クリニック）

#### ＜急患センター終了後、問合せ先＞

##### ◆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＞

お子さんの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。

月曜日～土曜日 18:00～翌朝8:00

日曜日・祝休日 24時間（8:00～翌朝8:00）

☎028-600-0099 プッシュ回線の場合 #8000

#### ＜とちぎ医療情報ネット＞

県内の病院・診療所・歯科診療所・薬局等の情報を提供するためのシステムです。

##### ○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

自殺は健康や生活など、身近な問題から精神的に追い詰められた末の死であり、その9割は自殺直前にうつ病などのこころの問題を抱えていたことが分かっています。周りの人が自殺のサインをいち早く察知し、声をかけたり話を聞いたりすることによって、自殺は防ぐことができます。

### こんなサインを見逃さない

- ◆ 表情が暗く、元気がない
- ◆ 周囲との交流を避けるようになった
- ◆ 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが多い
- ◆ 体調不良や不眠を訴えるようになった
- ◆ 死をほのめかす。投げやりな態度が目立つ
- ◆ 酒量が増える



### こころの体温計

こころの健康状態をチェックできますので、ぜひご利用ください。市ホームページからアクセスできます。

携帯・スマホはこちらから⇒

一人で悩まず、誰かに相談しましょう！



### 9月10日～16日は自殺予防週間です

#### 自殺予防のポイント

- ① **気づく・声をかける**  
家族や友人など身近な人の変化に気づいたら、積極的に声をかけましょう。
- ② **受け止める・傾聴する**  
本人の気持ちを尊重しながらじっくり話を聞き、心配していることを伝えましょう。
- ③ **つなぐ・見守る**  
早めに専門家に相談することを勧めましょう。やさしく寄り添い、孤立することを防ぎましょう。

### 成人健診等のご案内

#### 9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。事前に問合先まで連絡ください。

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

#### 健康相談・栄養相談

健康づくりや生活習慣の改善・見直しなどについて保健師や管理栄養士等が相談を受けます。お気軽にご利用ください。※予約制です。事前に問合先まで連絡ください。



### 乳幼児健診等のご案内

#### 9月の子育てサロン

※お住まいの地域以外の会場にも参加することができます。※「離乳食教室」「ベビータッチケア」「むし歯予防のお話」は定員30人の申込み制です。開催日1か月前からお申込みを受付けます。開催地域の問合先まで電話にてお申込みください。

日	曜日	内容	対象者	地域（会場）
7	月	離乳食教室	H27.1～2月生	大平ゆうゆうプラザ
		子育て相談	乳幼児（希望者）	
9	水	子育て相談	乳幼児（希望者）	岩舟遊楽々館
15	火	ベビータッチケア	H27.3～4月生	都賀保健センター
		子育て相談	乳幼児（希望者）	

#### 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11日（金）	終了
②育児について・妊娠中の栄養	9月30日（水）	終了
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	10月24日（土）	9月26日（土）

#### 3か月児びよびよ相談

※個別通知にて案内した時間にお越しください。

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
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	9月7日（月）	9月14日（月）

### 10月の集団健診日程

～健康のために年に1回健康診断を受けましょう～

日	曜日	会場	対象
2	金	都賀保健センター	男女
3	土	都賀保健センター	男女
5	月	栃木保健福祉センター	女性のみ
6	火	国府公民館	男女
8	木	三鴨地区公民館（※）	男女
13	火	栃木保健福祉センター	女性のみ
15	木	長寿園	男女
17	土	栃木保健福祉センター	男女
20	火	西方保健センター	男女
23	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
26	月	大平ゆうゆうプラザ	男女

※10月8日の三鴨地区公民館は、乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症検診は受診できません。

### 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（会場）
<b>4か月児健診</b>		
2	水	栃木（栃木保健福祉センター）
15	火	栃木（栃木保健福祉センター）
16	水	都賀（都賀保健センター）
24	木	岩舟（岩舟遊楽々館）
29	火	大平（大平ゆうゆうプラザ）
29	火	西方（西方保健センター）
30	水	藤岡（藤岡保健福祉センター）
<b>9か月児健診</b>		
3	木	栃木（栃木保健福祉センター）
16	水	都賀（都賀保健センター）
24	木	岩舟（岩舟遊楽々館）
29	火	西方（西方保健センター）
30	水	大平（大平ゆうゆうプラザ）
30	水	藤岡（藤岡保健福祉センター）

### 1歳6か月児健診

1	火	大平（大平ゆうゆうプラザ）
3	木	藤岡（藤岡保健福祉センター）
11	金	岩舟（岩舟遊楽々館）
14	月	都賀（都賀保健センター）
16	水	栃木（栃木保健福祉センター）

### 3歳児健診

2	水	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9	水	栃木（栃木保健福祉センター）
25	金	西方（西方保健センター）

### 2歳児歯科健診

1	火	栃木（栃木保健福祉センター）
10	木	岩舟（岩舟遊楽々館）

本健康増進課 ☎(25) 3511

☎(25) 3512

大健康福祉課 ☎(45) 1788

（健康増進担当/大平ゆうゆうプラザ内）

藤健康福祉課 ☎(62) 0904

都健康福祉課 ☎(29) 1103

西健康福祉課 ☎(92) 0311

岩健康福祉課 ☎(55) 7781

