

乳幼児健診・健康相談等のご案内

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

★ 4 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		
11	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
14	月	栃木（栃木保健福祉センター）
24	木	栃木（栃木保健福祉センター）
9 か月児健診		
11	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
16	水	栃木（栃木保健福祉センター）
25	金	栃木（栃木保健福祉センター）
1 歳 6 か月児健診		
18	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
28	月	栃木（栃木保健福祉センター）
3 歳児健診		
15	火	栃木（栃木保健福祉センター）
17	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
23	水	栃木（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をご相談ください。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）

ゴールデンウィークの休日歯科診療

事前に電話連絡のうえ、受診してください。

診療時間 9 時～ 12 時、13 時～ 15 時

診療日	診療場所	電話番号
5 月 3 日（土）	早川歯科医院（城内町）	☎（22）7308
5 月 4 日（日）	石川歯科医院（嘉右衛門町）	☎（24）6926
5 月 5 日（月）	とちぎデンタルクリニック（神田町）	☎（25）6077
5 月 6 日（火）	町田歯科医院（藤岡町藤岡）	☎（62）2439

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



★ 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	5 月 1 日（木）	栃木保健福祉センター	

★ 子育て広場（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	5 月 13 日（火）	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	5 月 14 日（水）	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
4	22	火	栃木保健福祉センター	① 13 時 30 分～ ② 14 時 30 分～ ③ 15 時 30 分～

4 月の当番医師（栃木地区急患センター）

1	火	黒木（知）（くろき内科クリニック）
2	水	秋元（秋元クリニック）
3	木	金子（金子内科医院）
4	金	小林（こばやしクリニック）
5	土	野崎（野崎医院）
6	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
7	月	石川（柴病院）
8	火	黒木（知）（くろき内科クリニック）
9	水	古清水（なかつぼクリニック）
10	木	金子（金子内科医院）
11	金	獨協医科大学病院医師
12	土	青木（虎）（青木医院）
13	日	獨協医科大学病院医師 岡田(岡田皮フ科耳鼻咽喉科クリニック)/小児:獨協医大医師
14	月	石川（柴病院）
15	火	黒木（知）（くろき内科クリニック）
16	水	前田（城西病院）
17	木	金子（金子内科医院）
18	金	青木（虎）（青木医院）
19	土	江口（えぐち内科クリニック）
20	日	金子（金子内科医院） 恵川(恵川いたみと漢方のクリニック)/小児:獨協医大医師
21	月	石川（柴病院）
22	火	黒木（知）（くろき内科クリニック）
23	水	獨協医科大学病院医師
24	木	金子（金子内科医院）
25	金	獨協医科大学病院医師
26	土	前田（城西病院）
27	日	青木（虎）（青木医院） 大森(うづまクリニック)/小児:獨協医大医師
28	月	石川（柴病院）
29	火	獨協医科大学病院医師 川島(かわしまクリニック)/小児:獨協医大医師
30	水	獨協医科大学病院医師



アルコール依存症を予防しよう



～週に 2 日の休肝日のすすめ～

お酒は依存性があるため、習慣的に飲酒をしていると、徐々に飲酒量が増加する危険性があります。週に 2 程度の休肝日を設けることは、飲酒量を減らしやすくなり、アルコール依存症を予防することができます。

休肝日のコツ

- ・「5 日飲んで 2 日休む」より、「2 ～ 3 日飲んで 1 日休む」習慣を作りましょう
- ・休肝日でない日も、飲みすぎにならないよう、1 日のお酒の適量を守って楽しみましょう
- ・ノンアルコール飲料を休肝日に活用しましょう

1 日のお酒の適量（純アルコール量に換算した場合）

男性 20 g / 日以下、女性・高齢者は 10 g / 日以下

純アルコール量の計算式： **お酒の量（ml）×アルコール度数÷ 100 × 0.8**

例）ビール 500 ml の場合：500（ml）× 5（％）÷ 100 × 0.8 = 20（g）

○主なお酒の一日の適量（いずれも一種類の場合）

・日本酒：1 合（180 ml） ・焼酎：0.6 合（100 ml） ・ワイン：グラス 2 杯（240 ml）

※女性・高齢者は、上記の半量が適量です。



相談窓口および問合先：健康増進課 ☎(25)3511



骨髄移植ドナー支援事業助成金のご案内

骨髄バンクに登録している方が骨髄等を提供するドナーとなった場合、ドナー本人とドナーの勤務する事業所等に助成を行っています。助成を受ける場合、骨髄等の提供が完了した日から 90 日以内に申請を行う必要があります。

対象・助成金額 右表のとおり

申請方法 詳細は市 HP または問合先まで

問 健康増進課 ☎（25）3500

	ドナー	事業所
対象	以下の①～③すべてを満たす方 ①骨髄等を提供した日に栃木市に住所を有している。 ②骨髄バンクにドナー登録している。 ③骨髄等の提供を完了し、骨髄バンクからそれを証明する書類の交付を受けている。	ドナーの方が勤務する国内の事業所等（国、地方公共団体及び独立行政法人を除く）
助成金額	通院・入院に要した日数（上限 10 日）× 2 万円	ドナーの通院・入院に要した日数（上限 10 日）× 1 万円



令和 7 年度 お子さんの予防接種について

予防接種法にもとづく定期接種を無料で受けられます。対象のお子さんには、右表のとおり予診票などを個別にお送りしています。お手元に届きましたら、母子健康手帳で接種スケジュールを確認のうえ、協力医療機関に予約をし、なるべく早めに接種しましょう。



市HP

予防接種スケジュールの管理ができる！

＼ 栃木市すくすくナビ ＼ をご活用ください

生年月日・接種歴等から自動でスケジュールを作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。感染症の流行情報や、市からの重要なお知らせも配信しています。登録は無料です。

問 健康増進課 ☎（25）3512



送付時期	予防接種
生後2か月に なる月初め	ロタウイルス、小児用肺炎球菌(1～3回目)、 B型肝炎、五種混合、BCG
1歳になる 月初め	麻しん風しん混合(MR)1期、水痘、 小児用肺炎球菌(追加)
3歳になる 月初め	日本脳炎1期
9歳になる 月初め	日本脳炎2期
4月 (年長児)	麻しん風しん混合(MR)2期 平成31年4月2日～令和2年4月1日生
4月 (小学6年生)	二種混合 平成25年4月2日～平成26年4月1日生
3月 (小学6年生女子)	ヒトパピローマウイルス(HPV)※子宮頸がん予防 平成25年4月2日～平成26年4月1日生の女子