

### 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＞

#### 【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(日曜日)…9時～21時(内科)  
9時～17時(外科)  
18時～21時(小児科)  
休日(祝祭日)…9時～21時(内科/小児を含む、外科)

※当番医は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、診療時間終了30分前までにお済ませください。

#### 【9月の当番医師】

1	木	石塚(好生医院)
2	金	長(大平ファミリークリニック)
3	土	江口(えぐち内科クリニック)
4	日	中野(誠)(中野病院)
		大森(うづまクリニック) / 小児: 斉藤(伸)(さいとう小児科)
5	月	青木(虎)(青木医院)
6	火	成田(成田内科)
7	水	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
8	木	島田(均)(しまだクリニック)
9	金	青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
10	土	箕輪(箕輪内科)
		樽田(こひらメディカルクリニック)
11	日	三浦(三浦整形外科) / 小児: 中野(俊)(星風会病院 星風院)
		石井(石井内科医院)
12	月	石井(石井内科医院)
13	火	大門(康)(大門内科医院)
14	水	渡辺(わたなべ内科循環器科クリニック)
15	木	金子(金子内科医院)
16	金	大森(うづまクリニック)
17	土	青木(虎)(青木医院)
18	日	腰塚(康)(腰塚医院)
		大家(おおやクリニック) / 小児: 桜井(桜井こどもクリニック)
19	月	横山(よこやま内科小児科クリニック)
		青木(謙)(青木耳鼻咽喉科医院)
20	火	山門(山門クリニック)
21	水	恵川(与倉ペインクリニック)
22	木	石井(石井内科医院)
		島田(均)(しまだクリニック)
23	金	橋本(安)(橋本医院)
24	土	嶋崎(とちぎ診療所)
25	日	青木(虎)(青木医院)
		渡辺(わたなべ循環器科クリニック) / 小児: 河口(修)(河口内科医院)
26	月	土谷(土谷医院)
27	火	金田(金田医院)
28	水	中元(中元内科医院)
29	木	藤沼(仁)(大平下病院)
30	金	亀田(亀田整形外科医院)

#### ＜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)

#### ＜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。  
・PC <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>  
・モバイル <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



## 特定健康診査を受けよう!

市内にお住まいの方の死因の半数は、3大生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患)が占めています。  
生活習慣病を予防するために、自覚症状のない健康なうちから定期的に健診を受けましょう!



### ◆ 特定健康診査とは? ◆

・40～74歳の方を対象とした健診で、メタボリックシンドロームの発見と予防・改善を目的としています。

### ◆ メタボリックシンドロームとは? ◆

・過剰な内臓脂肪に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を合わせもった状態。この状態は、動脈硬化を進め、心疾患、脳血管疾患のリスクを激増させます。

### ◆ 特定健康診査のメリット ◆

・自覚症状のない生活習慣病を早く見つけることができます。  
・生活を見直すきっかけとなります。



まだ特定健康診査を受診していない方は、健診を受診し、自分の体の状態を知りましょう!  
詳細はけんしんガイドブックをご覧ください。



### 健康あつぽ講座(親子運動編)



日時: 10月22日(土) 10時～11時30分(受付9時45分～)  
場所: 大平健康福祉センター(大平町西野田)  
対象: 市内在住の3歳～就学前のお子さん、その保護者  
定員: 20組(先着順)  
参加費: 無料  
申込み: 8月31日より問合せ先へ

内容: 親子で遊びながら、身体を動かし、お子さんの運動能力もアップ!そしてパパ・ママも運動不足を解消しましょう!  
講師: 東京福祉大学 短期大学部 ソウルオリンピック日本代表 山内健次氏  
持ち物: タオル、飲み物、運動できる服装  
問合せ先: 健康増進課 ☎ (25) 3512

### 乳幼児健診等のご案内

9月の乳幼児健診				
※個別通知にてご案内した時間にお越しください。				
内容				
月	日	曜日	地域(会場)	
4か月児健診				
9	7	水	栃木(栃木保健福祉センター)	
	23	金	栃木(栃木保健福祉センター)	
	28	水	西方(西方保健センター)	
	29	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
9か月児健診				
9	8	木	栃木(栃木保健福祉センター)	
	15	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	28	水	西方(西方保健センター)	
	30	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
1歳6か月児健診				
9	8	木	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	13	火	西方(西方保健センター)	
	16	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	26	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
3歳児健診				
9	6	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
	9	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)	
	27	火	栃木(栃木保健福祉センター)	
2歳児歯科健診				
9	7	水	西方(西方保健センター)	
	12	月	栃木(栃木保健福祉センター)	
	14	水	大平(大平ゆうゆうプラザ)	

両親教室(※事前に問合せ先へ電話申込み)		
内容	会場/日程	
①妊娠中の生活・仲間づくり	9月9日(金)	大平ゆうゆうプラザ 終了
②育児について・妊娠中の栄養	9月28日(水)	終了
③妊婦体験・赤ちゃんのお風呂	10月22日(土)	9月24日(土)

子育て相談(※乳幼児対象、申込み不要)		
内容	日程	会場
保健師による育児相談・交流 ★の日は栄養士による相談あり。	9月2日(金)	栃木保健福祉センター
	★9月5日(月)	大平ゆうゆうプラザ
	9月14日(水)	岩舟遊楽々館
	9月21日(水)	藤岡保健福祉センター
★9月26日(月)	都賀保健センター	

母乳相談(※1歳未満児対象、申込み不要)		
内容	日程	会場
助産師による母乳相談	9月2日(金)	栃木保健福祉センター

3か月児びびよ相談(※対象者には事前に通知をお送りします)		
内容	会場/日程	
体重測定、育児相談 ふれあい遊び、交流	9月5日(月)	大平ゆうゆうプラザ 9月1日(木)

離乳食・むし歯予防教室(※9～10か月児対象、事前申込み)		
内容	日程	会場
栄養士による離乳食のお話、 歯科衛生士によるむし歯予防のお話、個別相談	9月5日(月)	大平ゆうゆうプラザ

### 成人健診等のご案内

10月の集団検診日程 ～1年に1回健康診断を受けましょう～									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
10	1	土	都賀保健センター	男女	10	15	土	栃木保健福祉センター	男女
	3	月	栃木保健福祉センター	女		18	火	栃木保健福祉センター	女
	4	火	国府公民館	男女		21	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
	6	木	藤岡保健福祉センター	男女		24	月	大平ゆうゆうプラザ	男女
	11	火	西方保健センター	男女		30	日	岩舟遊楽々館	男女
	13	木	長寿園	男女		31	月	岩舟遊楽々館	男女

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。事前に問合せ先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
9	14	水	栃木保健福祉センター	①13:30～ ②14:30～
	21	水	大平ゆうゆうプラザ	③15:30～

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ご相談をお受けいたします。  
お気軽にご利用ください。 ※予約制です。事前に問合せ先へ。  
＜問合せ＞ 健康増進課 ☎ (25) 3511・(25) 3512  
各総合支所市民生活課窓口