

乳幼児健診・健康相談等のご案内

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

| ★ 7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) |
| 23 | 水 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| 9か月児健診 | | |
| 2 | 水 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| 11 | 金 | 大平(大平ゆうゆうプラザ) |
| 24 | 木 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| 1歳6か月児健診 | | |
| 10 | 木 | 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) |
| 3歳児健診 | | |
| 3 | 木 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| 16 | 水 | 栃木(栃木保健福祉センター) |
| 18 | 金 | 大平(大平ゆうゆうプラザ) |

♥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相談に応じます。相談場所や日時などはご相談ください。お電話でもお受けします。

★ 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 7月22日(火) 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、7月1日(火) 栃木保健福祉センター
歯科相談、身体計測、親子あそび 8月5日(火)

★ あかちゃん交流会~ひよこくらぶ~(2~4か月の親子向け)
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。
ふれあい遊び、交流会、7月1日(火) 栃木保健福祉センター
身体計測(希望者) 8月5日(火)

★ 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 7月15日(火) 栃木保健福祉センター

♥ 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
7 17 木 大平ゆうゆうプラザ ①13時30分~
28 月 栃木保健福祉センター ②14時30分~
③15時30分~

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



7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 | 獨協医科大学病院医師 |
| 3 | 木 | 金子(金子内科医院) |
| 4 | 金 | 青木(虎)(青木医院) |
| 5 | 土 | 獨協医科大学病院医師 |
| 6 | 日 | 黒木(知)(くろき内科クリニック) 橋本(義)(橋本腎内科クリニック)/小児:獨協医大医師 |
| 7 | 月 | 石川(柴病院) |
| 8 | 火 | 黒木(茂)(くろき内科クリニック) |
| 9 | 水 | 獨協医科大学病院医師 |
| 10 | 木 | 金子(金子内科医院) |
| 11 | 金 | 小林(こばやしクリニック) |
| 12 | 土 | 青木(虎)(青木医院) |
| 13 | 日 | 獨協医科大学病院医師 後藤(城西病院)/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 | 獨協医科大学病院医師 |
| 19 | 土 | 獨協医科大学病院医師 |
| 20 | 日 | 金子(金子内科医院) 石川(柴病院)/小児:獨協医大医師 |
| 21 | 月 | 獨協医科大学病院医師 森川(森川内科・外科クリニック)/小児:獨協医大医師 |
| 22 | 火 | 黒木(知)(くろき内科クリニック) |
| 23 | 水 | 栗田口(栃木中央クリニック) |
| 24 | 木 | 金子(金子内科医院) |
| 25 | 金 | 中元(明裕)(中元内科医院) |
| 26 | 土 | 前田(城西病院) |
| 27 | 日 | 獨協医大医師/17時~:青木(虎)(青木医院) 青木(虎)(青木医院)/小児:獨協医大医師 |
| 28 | 月 | 石川(柴病院) |
| 29 | 火 | 天海(天海内科) |
| 30 | 水 | 獨協医科大学病院医師 |
| 31 | 木 | 金子(金子内科医院) |

※日・祝下段:外科、その他:内科

「ちょこっと涼み処」を上手に利用しましょう

今年も本格的に暑い季節がやってきます。昨年の5月~9月の間に、栃木市で熱中症で救急搬送された方は134人でした。

栃木市では熱中症予防のため、気軽に涼むことのできる施設「ちょこっと涼み処」(128か所)を指定しました。指定施設のルールを守り、ご利用ください。また、危険な暑さの時に国が「熱中症特別警戒アラート」を発表した時は、市が指定した施設「クーリングシェルター」に避難することもできます。各施設を上手に利用し、熱中症を予防しましょう。

ちょこっと涼み処やクーリングシェルターにはこちらのポスターが掲示されています。施設一覧は、市ホームページやリーフレット(市役所・各総合支所・各公民館に設置)をご確認ください【期間】10月22日(水)まで



ちょこっと涼み処やクーリングシェルターとして協力していただける民間施設等を募集しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

☎健康増進課 ☎(25)3511

■ 集団検診時の託児サービスの予約受付が始まります。

集団検診時の託児サービスを下記の日程で行います。詳細は5月下旬にお送りしたけんしんパスポート、栃木市ホームページをご覧ください。

託児サービスが受けられる集団検診日

10月30日(木)、11月13日(木)、12月5日(金)、1月22日(木) すべて午前中

場所 栃木保健福祉センター

対象 当日集団検診を受診する者および生後6か月以上~未就学の児

定員 各日程15人(完全予約制)

費用 無料

申込 7月1日(火)9時~、栃木市公式LINEまたは電話

☎健康増進課 (25)3511

■ とちぎメディカルセンター市民公開講座

「パフォーマンス向上を支えるスポーツ医学」

日時 8月2日(土)14時30分~16時30分(開場14時)

場所 とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館/旭町)小ホール

内容 ①「トップアスリートへのメディカルサポート」
とちぎメディカルセンターしもつが スポーツ健康科 主任医長 矢野 雄一郎
②「夏場のコンディショニングと暑さ対策」
とちぎメディカルセンターしもつが 理学療法士 渡部 健太郎

費用 無料

申込 事前申込不要

☎一般財団法人とちぎメディカルセンター 総合連携推進部 ☎(20)1281

■ 集団検診(受診には予約が必須です) 健康増進課 ☎(25)3511

| 集団検診日程(受付時間7時30分~10時30分) ~1年に1回検診を受けましょう~ | | | | | | | | | |
|---|----|----|---------------|----|---|----|----|-------------------|----|
| 月 | 日 | 曜日 | 会場 | 対象 | 月 | 日 | 曜日 | 会場 | 対象 |
| 7 | 1 | 火 | 栃木保健福祉センター | 男女 | 7 | 28 | 月 | 栃木保健福祉センター | 男女 |
| | 4 | 金 | 栃木保健福祉センター | 男女 | | 30 | 水 | 栃木保健福祉センター | 男女 |
| | 6 | 日 | 栃木保健福祉センター | 男女 | | 31 | 木 | CITY GYM&SPA 遊楽々館 | 女 |
| | 7 | 月 | 栃木保健福祉センター | 男女 | | 3 | 日 | 大平ゆうゆうプラザ | 男女 |
| | 9 | 水 | 栃木保健福祉センター | 女 | | 4 | 月 | 藤岡保健福祉センター ※1 | 男女 |
| 7 | 11 | 金 | 栃木保健福祉センター ※2 | 男女 | 8 | 5 | 火 | 都賀総合支所2階(新庁舎) | 男女 |
| | 12 | 土 | 栃木保健福祉センター | 女 | | 6 | 水 | 静和地区公民館 ※1 | 男女 |
| | 14 | 月 | 栃木保健福祉センター | 女 | | 9 | 土 | CITY GYM&SPA 遊楽々館 | 女 |
| | 15 | 火 | 栃木保健福祉センター | 男女 | | 24 | 日 | 藤岡保健福祉センター ※1 | 男女 |
| | 19 | 土 | 大平ゆうゆうプラザ | 女 | | 25 | 月 | CITY GYM&SPA 遊楽々館 | 男女 |
| | 20 | 日 | 栃木保健福祉センター | 男女 | | 27 | 水 | 北部ゆったり~な | 女 |
| | 23 | 水 | 藤岡保健福祉センター ※1 | 女 | | 30 | 土 | 大平ゆうゆうプラザ | 男女 |
| | 25 | 金 | 大平ゆうゆうプラザ | 男女 | | 31 | 日 | 大平ゆうゆうプラザ | 女 |

※1上履きと下足入れ用の袋をご持参ください
※27/11は、午後にも検診を実施します。ただし午後は胃がん検診は実施しませんので、予約の際ご注意ください。(受付時間 13時30分~15時)