

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

乳幼児健診・健康相談等のご案内

★ 8 月の乳幼児健診			★ プレパパ教室		
※個別通知で案内した時間にお越しください。			※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
日	曜日	地域（会場）	0 歳児を子育て中の先輩パパと プレパパの情報交換、交流会		
4 か月児健診			8 月 2 日（土）		
1	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）	栃木保健福祉センター		
8	金	栃木（栃木保健福祉センター）			
29	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）			
9 か月児健診			★ 子育て広場（乳幼児）		
1			※ 10 時～ 11 時の間に会場に直接お越しください。		
1	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）	育児相談、離乳食・幼児食相談、		
7	木	栃木（栃木保健福祉センター）	8 月 5 日（火）		
29	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）	9 月 2 日（火）		
9 か月児健診			栃木保健福祉センター		
1	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）			
7	木	栃木（栃木保健福祉センター）			
29	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）			
1 歳 6 か月児健診			★ 離乳食教室		
6	水	栃木（栃木保健福祉センター）	※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
22	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）	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 歳児健診			9 月 11 日（木）		
5	火	栃木（栃木保健福祉センター）	栃木保健福祉センター		
21	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）			
♥ 健康相談・栄養相談・禁煙相談			♥ こころの健康相談		
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。			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	
8	20	水	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～	

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）

お盆期間の休日歯科診療		
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
8 月 13 日（水）	町田歯科医院（藤岡町藤岡）	☎（62）2439
8 月 14 日（木）	LaLaデンタルクリニック歯科・矯正 歯科（野中町）	☎（20）6480
8 月 15 日（金）	みねのデンタルクリニック(大宮町)	☎（27）6485

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	



8 月の当番医師（栃木地区急患センター）		
1	金	獨協医科大学病院医師
2	土	青木(虎)(青木医院)
3	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 野崎(野崎医院)／小児:獨協医大医師
4	月	石川(柴病院)
5	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
6	水	獨協医科大学病院医師
7	木	金子(金子内科医院)
8	金	獨協医科大学病院医師
9	土	箕輪(箕輪内科)
10	日	獨協医科大学病院医師 芳賀(芳賀耳鼻咽喉科医院)／小児:獨協医大医師
11	月	獨協医科大学病院医師 中村(昭)(なかもろ耳鼻咽喉科クリニック)／小児:獨協医大医師
12	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
13	水	獨協医科大学病院医師
14	木	川島(かわしまクリニック)
15	金	鈴木(紀)(すずきクリニック)
16	土	獨協医科大学病院医師
17	日	金子(金子内科医院) 後藤(城西病院)／小児:獨協医大医師
18	月	石川(柴病院)
19	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
20	水	前田(城西病院)
21	木	金子(金子内科医院)
22	金	獨協医科大学病院医師
23	土	前田(城西病院)
24	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
25	月	石川(柴病院)
26	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
27	水	獨協医科大学病院医師
28	木	金子(金子内科医院)
29	金	獨協医科大学病院医師
30	土	青木(虎)(青木医院)
31	日	獨協医科大学病院医師 島田(均)(しまだクリニック)／小児:獨協医大医師

※日・祝下段：外科、その他：内科

やさい 8月31日は野菜の日

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれ、十分に食べることで、脳卒中や心臓病にかかるリスクを下げる効果が期待されます。中でも、ミネラルの一種のカリウムは、余分なナトリウム（塩分）を体外に排出する働きがあり、高血圧の予防になります。

栃木市は、特に働き盛り世代で、意識して野菜を食べたり、減塩に取り組む人の割合が低いという健康課題があります。ご自分の健康維持のために、ぜひ意識して野菜摂取や減塩に取り組みましょう。

＜1 日の野菜摂取目標（成人）＞

350 g（小鉢1皿約70 g × 5 皿）以上

★野菜摂取のコツ（一例）★

- 下ごしらえの手間を省けるカット野菜や冷凍野菜、缶詰野菜を活用し、調理する。
- 外食は定食がおすすめ。品数の多いものを選ぶ。
- 食事をコンビニやスーパーで購入する時は、サラダなど野菜のメニューを加える。
- いつもの食事＋野菜 1 皿のおかずを食べる。

これで野菜 350g です

今よりもちょっと多く
野菜を食べよう！！

季節の野菜で手軽にできる
レシピが掲載されていま
す。ぜひ、ご覧ください！

問 健康増進課 ☎ (25)3511

熱中症で救急搬送される方が増えています！

熱中症によって毎年多くの方が救急搬送されています。本市では、昨年 **134** 人の方が熱中症により搬送されました。その多くが高温多湿な環境に長時間さらされていたことが原因となっています。**気温が 35℃を超える猛暑日は救急搬送者数が増加する傾向があります。**そのため、室内には温度計を設置し、エアコンの温度設定の目安にしましょう。また、身近な人同士積極的に声をかけあい体調の変化に気づくことも大切です。こまめな水分補給、適切な室温管理、休憩時間の確保など日頃から熱中症予防に努めましょう。



問 消防本部 警防課 ☎ (23)0070

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
8	3	日	大平ゆうゆうプラザ	男女	9	4	木	長寿園 ※ 1	男女
	4	月	藤岡保健福祉センター ※ 1	男女		6	土	北部ゆったり～な	男女
	5	火	都賀総合支所 2 階（新庁舎）	男女		7	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
	6	水	静和地区公民館 ※ 1	男女		10	水	吹上公民館 ※ 2	男女
	9	土	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		11	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
	24	日	藤岡保健福祉センター ※ 1	男女		13	土	藤岡保健福祉センター ※ 1	女
	25	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		17	水	都賀総合支所 2 階（新庁舎）	男女
	27	水	北部ゆったり～な	女		19	金	大平ゆうゆうプラザ	女
	30	土	大平ゆうゆうプラザ	男女		22	月	藤岡保健福祉センター ※ 1	男女
31	日	大平ゆうゆうプラザ	女	24	水	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。					※ 2 9/10 は受付時間が 8：30 ～ 11：00 となります。				
※ 2 9/10 は受付時間が 8：30 ～ 11：00 となります。					30 火 北部ゆったり～な 男女				