

★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

★ 11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		
5	水	栃木（栃木保健福祉センター）
14	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
28	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9か月児健診		
14	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
26	水	栃木（栃木保健福祉センター）
28	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1歳6か月児健診		
11	火	栃木（栃木保健福祉センター）
19	水	栃木（栃木保健福祉センター）
3歳児健診		
12	水	栃木（栃木保健福祉センター）
13	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
18	火	栃木（栃木保健福祉センター）
27	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）

★プレパパ教室（これからパパになる方向け）

※事前に問合先へ電話にて申し込みください。

抱っこの仕方、おむつ交換等の育児体験、先輩パパからの話、グループワーク	11月30日（日）	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	11月4日（火）	栃木保健福祉センター
	12月2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	11月21日（金）	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
11	5	水	大平ゆうゆうプラザ	① 13時30分～ ② 14時30分～ ③ 15時30分～
	18	火	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はご相談ください。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）

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		



11月の当番医師（栃木地区急患センター）		
1	土	獨協医科大学病院医師
2	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 町田(整形外科メディカルパパス)／小児:獨協医大医師
3	月	腰塚(康)(腰塚医院) 大家(おおやクリニック)／小児:獨協医大医師
4	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
5	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
6	木	金子(金子内科医院)
7	金	獨協医科大学病院医師
8	土	青木(虎)(青木医院)
9	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
10	月	石川(柴病院)
11	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
12	水	獨協医科大学病院医師
13	木	獨協医科大学病院医師
14	金	青木(虎)(青木医院)
15	土	前田(城西病院)
16	日	金子(金子内科医院) 石川(柴病院)／小児:獨協医大医師
17	月	石川(柴病院)
18	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
19	水	前田(城西病院)
20	木	金子(金子内科医院)
21	金	獨協医科大学病院医師
22	土	獨協医科大学病院医師
23	日	中元(明裕)(中元内科医院)／17時:青木(虎)(青木医院) 青木(虎)(青木医院)／小児:獨協医大医師
24	月	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
25	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
26	水	獨協医科大学病院医師
27	木	金子(金子内科医院)
28	金	獨協医科大学病院医師
29	土	野崎(野崎医院)
30	日	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

※日・祝下段：外科、その他：内科

後期高齢者健康診査を受けましょう！

後期高齢者健康診査は、生活習慣病の早期発見や重症化予防、加齢に伴うフレイル予防のために行っています。後期高齢者医療に加入している方は、無料で受診できます。自分の健康を守るため、積極的に健診を受診しましょう。

対象 後期高齢者医療制度加入者

期間 令和8年2月28日まで

内容 身長・体重・腹囲測定、診察、血圧、尿・血液検査、心電図、眼底検査、腎機能検査

持物 受診券（けんしんパスポート9ページ）、マイナ保険証または資格確認書※受診券を紛失した場合には保険年金課（☎（21）2136）へご連絡ください

申込 【集団検診】電話（健康増進課☎(25)3511）もしくは、インターネットからの申し込み

・健診日程は、けんしんガイドブック（広報とちぎ6月号折込み）4ページに記載

・インターネットからの申込みの方法は、けんしんパスポート（5月発送）2ページをご覧ください

【個別検診】医療機関に直接申し込み（医療機関はけんしんガイドブック5ページに記載）

※集団検診、個別検診のいずれかを今年度1回受診できます。また、市の助成を使った人間ドックとの併用はできません。複数受診されますと、費用を返還していただきますのでご注意ください。

問合先	
・集団検診に関すること	・受診券に関すること
健康増進課 ☎（25）3511	保険年金課 ☎（21）2136

香り豊かに美味しく減塩料理教室

食生活改善推進員と一緒に香りやうま味を活かした、減塩でも美味しい料理作りに挑戦し、自分や家族の健康づくりに役立ててみませんか。

日時 11月13日(木)10時～13時
（受付時間9時40分～）

場所 栃木保健福祉センター（今泉町2丁目）

内容 健康・食生活講話、調理実習（鯖そぼろのピビンバ、きのこのマリネ他）、試食

持物 エプロン、頭をおおうもの（三角巾、バンダナ等）、筆記用具

費用 1人500円

定員 20人（先着順）

申込 11月4日(火)までに電話
または電子申請システム

問 健康増進課 ☎（25）3511



集団検診（受診には予約が必須です）

集団検診日程（受付時間8時～11時） ～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
11	1	土	栃木保健福祉センター	男女	11	28	金	栃木保健福祉センター	男女
	4	火	皆川公民館 ※2	男女		29	土	大平ゆうゆうプラザ	女
	5	水	都賀総合支所2階（新庁舎）	男女	12	2	火	都賀総合支所2階（新庁舎）	男女
	6	木	栃木保健福祉センター	女		4	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女
	10	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		5	金	栃木保健福祉センター ※3※4	女
	11	火	北部ゆったり～な	男女		9	火	栃木保健福祉センター	男女
	13	木	栃木保健福祉センター ※3	女		11	木	大平ゆうゆうプラザ	男女
	14	金	寺尾公民館 ※2	男女		13	土	栃木保健福祉センター	女
	20	木	栃木保健福祉センター	男女		22	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	27	木	藤岡公民館 ※1※2	男女		23	火	栃木保健福祉センター	男女

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。
※2 11/4、11/14、11/27は受付時間が8:30～11:00となります。
※3 11/13、12/5(AM)は託児サービスを実施します。（完全予約制となります。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください。）
※4 12/5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 13:30～15:00）



健康あつぷ講座（口腔編）

「美味しく食べる・楽しく話す・いきいき生活」をいつまでも続けていくために、オーラルフレイル（お口のおとろえ）を予防しましょう。この講座で、お口の力を維持する大切さや、そのためのお手入れ方法を一緒に学びましょう。

日時 12月9日（火） 10時30分～11時30分

場所 大平健康福祉センターゆうゆうプラザ 大小会議室

講師 講話：添野歯科医院 添野 圭子先生、演習：歯科衛生士

対象 栃木市民（おおむね20歳以上の方）

内容 講話：テーマ「今日から始めましょう！オーラルフレイル予防」
演習：歯科衛生士によるお口のケア方法、口腔体操
※健診ではありません。講話を聴いていただき、お口の体操等を一緒に行います。

※参加者全員にお口のケアグッズのプレゼントがあります。

定員 35人（先着順）

費用 無料

申込 11月5日(水)8時30分～
電話または電子申請システム

問 健康増進課 ☎（25）3511



問 健康増進課 ☎(25)3511