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

★ 12 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	見児健診	:				
16	火	栃木(栃木保健福祉センター)				
18	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)				
9か月	月児健診					
10	水	栃木(栃木保健福祉センター)				
17	水	栃木(栃木保健福祉センター)				
18	木	大平 (大平ゆうゆうプラザ)				
1歳6	か月児	!健診				
3	水	栃木(栃木保健福祉センター)				
5	金	大平 (大平ゆうゆうプラザ)				
3 歳リ	記健診					
2	火	栃木(栃木保健福祉センター)				
15	月	栃木(栃木保健福祉センター)				
19	金	大平(大平ゆうゆうプラザ)				

★ Hello 赤ちゃん	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る	さい。
妊婦体験、助産師の話、栄養士の	12月12日(金)	栃木保健福祉センター
話、グループトーク	令和8年1月25日(日)	伽不体健価値ピンダー

PH. F. F.	17110T17123H(H)			
★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、	12月2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	令和8年1月6日(火)	伽小体性価値ピンター		

	★ 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	令和8年1月13日(火)	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。						
		עשניהי כ	り。尹朋	川に向口元よぐこ建裕へたさい。				
	月 日 曜日 会場 相談時間							
				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~			

♥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。

你日,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 12 月の当番医師(栃木地区急患センター) 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)	þ	1 科

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 **조**(22)0119

日曜・祝休日・年末年始の 21 時以降 2050-1808-9939 (音声ガイダンス)

年末年始の休日歯科診療

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

1-1131	() () () () () () () () () () () () () (
診療日	診療場所	電話番号	
12月30日(火)	四季の森デンタルクリニック(国府町)	조 (29)1818	
12月31日(水)	鎌田歯科医院(万町)	☎ (22)0430	
令和8年1月1日(木)	添野歯科クリニック(泉町)	☎ (22)1574	
令和8年1月2日(金)	蔵の街歯科医院(片柳町2丁目)	☎ (24)4182	
令和8年1月3日(土)	あおば歯科クリニック(片柳町2丁目)	☎ (25)1100	
令和8年1月4日(日)	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 2028-623-3511 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 27 広報とちぎ 2025.12



		,,,,	ノコ田区が「ハルト・こと」といいこと)
;	1	月	石川(柴病院)
	2	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
	3	水	獨協医科大学病院医師
	4	木	金子(金子内科医院)
	5	金	獨協医科大学病院医師
	6	土	青木(虎)(青木医院)
	7	В	黒木(知)(くろき内科クリニック)
	1	Н	橋本(義)(橋本腎内科クリニック)/小児:獨協医大医的
	8	月	石川(柴病院)
	a	1/1	里木(知)(くろき内科クリニック)

10 水 獨協医科大学病院医師 11 木 金子(金子内科医院)

12 金 獨協医科大学病院医師 13 土 獨協医科大学病院医師

獨協医科大学病院医師

野崎(野崎医院)/小児:獨協医大医師 15 月 石川(柴病院)

16 火 黒木(知)(くろき内科クリニック)

17 水 前田(城西病院)

18 木 金子(金子内科医院) 19 金 青木(虎)(青木医院)

20 土 獨協医科大学病院医師

金子(金子内科医院) 後藤(城西病院)/小児:獨協医大医師

22 月 石川(柴病院) 23 火 黒木(知)(くろき内科クリニック) 24 水 獨協医科大学病院医師

25 木 金子(金子内科医院)

26 金 獨協医科大学病院医師 27 土 前田(城西病院)

|獨協医科大学病院医師/17時-:青木(虎)(青木医院) 青木(虎)(青木医院)/小児:獨協医大医師

29 月 石川(柴病院)

30 火 獨協医科大学病院医師 町田(整形外科メディカルパパス)/小児:獨協医大医師

獨協医科大学病院医師 中野(誠)(中野病院)/小児:獨協医大医師

※日·祝下段:外科、その他:内科



インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で、基本的には軽症である「かぜ症候群」とは分けて考えるべき感 染症です。

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴による飛沫感染で、感染する と 24 ~ 72 時間の潜伏期間を経て、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。気管支炎や肺炎 などを併発し、重症化しやすいのがインフルエンザの特徴です。高齢者や小児、呼吸器疾患などの持病がある方、 妊娠中の方は抵抗力が弱く、特に重症化のリスクが高くなります。

予防接種の時期

インフルエンザワクチンの接種で発症そのものを完全に 防ぐことはできませんが、罹患しても症状の重症化を防ぐ ことができ、合併症発症等の死亡リスクを抑えられます。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力が つくまで接種後2週間程度かかり、その効果が十分に持続 する期間は接種後2週間からおよそ5か月程度と言われ ています。効率よく有効性を高めるためには、インフルエ ンザの流行前に接種しておくことが大切です。

インフルエンザの予防

インフルエンザを含む呼吸器感染症は「咳エチ ケット」「手洗い」「3 密 (密接・密集・密閉) 回避」「換 気」「適切なマスク着用」などの基本的な感染対策 の徹底で、感染のリスクを下げることができます。 また、体調が悪い時には外出を控えましょう。発熱 などの症状がある場合は、まずは、医療機関に電話 でご相談ください。

問 健康増進課 ☎(25)3512

■骨粗しょう症予防教室参加者募集

骨粗しょう症の予防方法を学び、丈夫な骨で健康な生 活を送りましょう!

日時 令和8年1月15日(木)10時~12時 (受付 9 時 45 分~)

場所 とちぎヘルスラボ (新井町)

対象 栃木市内在住の 40 ~ 64 歳までの女性

定員 15 人 (先着順) 費用 無料

内容 骨波測定(骨の健康度チェック)、体組成計測定、 姿勢測定、骨粗しょう症予防のための栄養・運動 講話、マット運動

持物 筆記用具、水分補給用飲み物、タオル、上履き ※動きやすい服装でお越しください。

申込 12月1日(月)~25日(木)に電子 申請システムまたは電話にて問合先へ

問合先 健康増進課 ☎ (25) 3511

集同冷影 (受影尼皮予约が必須です)

■あなたの"お口"大丈夫ですか? この機会にチェックしてみませんか!

特定の年齢の方を対象に「歯周病個別検診」を実 施しています。

受付期間 令和8年3月31日(火)まで

場所 市の指定歯科医院

(2次元コードから確認できます)

対象 令和7年度中に次の年齢になる方: 20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、

55歳、60歳、65歳、70歳(対象の方には、5 月下旬に送付した「けんしんパスポート」7ペー ジに受診券が綴られています

費用 自己負担額 1,000円

内容 問診・歯や歯石、歯周ポケットの確認等

申込 指定歯科医院に直接お申込みください。

問合先 健康増進課 ☎ (25) 3511

	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
	2	火	都賀総合支所 2 階(新庁舎)	男女		10	土	大平ゆうゆうプラザ	女
	4	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		11	日	栃木保健福祉センター	男女
	5	金	栃木保健福祉センター ※2※3	女		13	火	北部ゆったり~な	男女
12	9	火	栃木保健福祉センター	男女		14	水	栃木保健福祉センター	男女
12	11	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		20	火	大平ゆうゆうプラザ	女
	13	土	栃木保健福祉センター	女	1	21	水	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	22	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女	'	22	木	栃木保健福祉センター ※2	女
	23	火	栃木保健福祉センター	男女		27	火	都賀総合支所 2 階(新庁舎)	男女
	5	月	栃木保健福祉センター	女		28	水	栃木保健福祉センター	男女
1 1	6	火	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		29	木	栃木保健福祉センター	女
'	7	水	栃木保健福祉センター	男女		30	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
	8	木	栃木保健福祉センター	男女		31	土	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。
- 問 健康増進課 ☎(25)3511 ※ 2 12/5 (AM)、1/22 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。)
- ※3 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。

