

インフルエンザを**予防**しましょう！

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

乳幼児健診・健康相談等のご案内

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

♥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）

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

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)	☎(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 ☎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



12月の当番医師（栃木地区急患センター）

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	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
8	月	石川(柴病院)
9	火	黒木(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
14	日	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
21	日	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)
28	日	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バス)／小児:獨協医大医師
31	水	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

■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
12	2	火	都賀総合支所 2階（新庁舎）	男女	1	10
	4	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		11
	5	金	栃木保健福祉センター ※2※3	女		13
	9	火	栃木保健福祉センター	男女		14
	11	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		20
	13	土	栃木保健福祉センター	女		21
	22	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女		22
	23	火	栃木保健福祉センター	男女		27
1	5	月	栃木保健福祉センター	女		28
	6	火	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		29
	7	水	栃木保健福祉センター	男女		30
	8	木	栃木保健福祉センター	男女		31

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。

※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。（受付時間 13：30～15：00）

問 健康増進課 ☎(25)3511