

★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

★ 1 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		
21	水	栃木（栃木保健福祉センター）
23	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9 か月児健診		
15	木	栃木（栃木保健福祉センター）
23	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1 歳 6 か月児健診		
8	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
20	火	栃木（栃木保健福祉センター）
26	月	栃木（栃木保健福祉センター）
3 歳児健診		
9	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
19	月	栃木（栃木保健福祉センター）
27	火	栃木（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。		

★ 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、栄養士の話など	1 月 25 日（日）	栃木保健福祉センター

★子育て広場（乳幼児）※10時～11時の間に会場まで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	1 月 6 日（火） 2 月 3 日（火）	栃木保健福祉センター

★離乳食教室 ※事前に電話にて申込みください		
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	1 月 13 日（火）	栃木保健福祉センター

こどもの医療相談				
お子さまの発達や学校生活等について医師が相談に応じます。 ※予約制です。事前に、こども家庭センター☎(20)7705 までご連絡ください				
月	日	曜日	会場	相談時間
1	20	火	栃木保健福祉センター	① 13 時～② 14 時～ ③ 15 時～④ 16 時～
	27			

♥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。※事前に問合先まで（予約制）			
月	日	曜日	会場
1	22	木	大平ゆうゆうプラザ
	27	火	栃木保健福祉センター
相談時間			
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
※必ず、受診前に電話確認をお願いします。 外 科 9 時～17 時
症状により、時間や注意点をお伝えします。小児科 18 時～21 時
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
1 月 1 日 (木)	添野歯科クリニック (泉町)	☎ (22) 1574
1 月 2 日 (金)	蔵の街歯科医院 (片柳町 2 丁目)	☎ (24) 4182
1 月 3 日 (土)	あおば歯科クリニック (片柳町 2 丁目)	☎ (25) 1100
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



1 月の当番医師（栃木地区急患センター）

1	木	獨協医大医師 / 17 時～青木(虎)(青木医院)
2	金	青木(虎)(青木医院) / 小児:獨協医大医師
3	土	黒木(知)(くろき内科クリニック)
4	日	後藤(城西病院) / 小児:獨協医大医師
5	月	金子(金子内科医院)
6	火	石川(柴病院) / 小児:獨協医大医師
7	水	獨協医科大学病院医師
8	木	獨協医大医師 / 小児:獨協医大医師
9	金	中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
10	土	石川(柴病院)
11	日	黒木(知)(くろき内科クリニック)
12	月	獨協医科大学病院医師
13	火	金子(金子内科医院)
14	水	獨協医科大学病院医師
15	木	黒木(知)(くろき内科クリニック)
16	金	獨協医科大学病院医師
17	土	金子(金子内科医院)
18	日	青木(虎)(青木医院)
19	月	古清水(なかつぼクリニック)
20	火	金子(金子内科医院)
21	水	石川(柴病院) / 小児:獨協医大医師
22	木	石川(柴病院)
23	金	黒木(知)(くろき内科クリニック)
24	土	前田(城西病院)
25	日	金子(金子内科医院)
26	月	獨協医大医師 / 17 時～青木(虎)(青木医院)
27	火	青木(虎)(青木医院) / 小児:獨協医大医師
28	水	石川(柴病院)
29	木	黒木(知)(くろき内科クリニック)
30	金	獨協医科大学病院医師
31	土	秋元(秋元クリニック)
1	日	金子(金子内科医院)
2	月	小林(こばやしクリニック)
3	火	獨協医科大学病院医師

※日・祝下段：外科、その他：内科



オーラルフレイルを予防しよう

「オーラルフレイル」とは、歯と口の機能が衰えた状態のことです。オーラルフレイルによって噛む力が弱まると、食欲低下、低栄養、「フレイル（虚弱）」へと進行し、全身機能の低下につながります。



5 つのうち、2 つが該当するとオーラルフレイルです（参考：Of5 Oral Frailty 5-item Checklist）

- ①自身の歯は 20 本未満である
- ②半年前と比べて硬い物が食べにくくなった
- ③お茶や汁物等でむせることがある
- ④口の渇きが気になる
- ⑤普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある



「オーラルフレイル」を予防するための 2 つのケア

プロフェッショナルケア

歯とお口全体の健康状態を診てくれる「かかりつけ歯科医」を持ち、年に数回は定期健診やケア方法の指導を受けましょう



セルフケア

- ・歯の清掃（歯ブラシ、歯間ブラシ、義歯の手入れ等）
- ・お口の体操（長めのブクブクうがい等）
- ・よく噛む（1 口につき 30 回噛む、ガムを噛む等）

栃木市では、自治会等のグループに対する出前講座において、オーラルフレイルの予防方法を詳しくお話しています。ご希望がある場合は、ぜひお気軽にお問い合わせください。

☎ 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～こどもの健康を考える～

日時 2 月 14 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「小児の胸痛について」
とちぎメディカルセンターしもつが 小児科 医長 國分 文香 氏
 - ②「インターネット・ゲーム障害について学ぶ」
獨協医科大学 小児科学 教授 今高 城治 氏
 - ③「みんなが知らない小児アレルギーの基本」
自治医科大学 小児科学講座 助教 小太刀 豪 氏

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

※1 上履きと下足入れ用の袋をご持参ください。

※2 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。）