

## 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。

## 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。外歯科 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 ブッシュ回線の場合 # 8000

大人(おおむね15歳以上) ☎ 028-623-3344 ブッシュ回線の場合 # 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

### ★ 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)	栃木保健福祉センター
--------------------------------	---------	------------

お口の様子、歯みがきの仕方	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	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	①13時~②14時~ ③15時~④16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	相談時間
---	---	----	----	------

1	22	木	大平ゆうゆうプラザ	①13時30分~ ②14時30分~ ③15時30分~
	27	火	栃木保健福祉センター	



## 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口の渴きが気になる
- 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。

問 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か 小児科 医長 国分文香氏

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

問 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(受診には予約が必要です)

問 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		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。)