

乳幼児健診・健康相談等のご案内

★ 3 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		
6	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
10	火	栃木（栃木保健福祉センター）
9 か月児健診		
6	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
11	水	栃木（栃木保健福祉センター）
1 歳 6 か月児健診		
4	水	栃木（栃木保健福祉センター）
12	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
3 歳児健診		
3	火	栃木（栃木保健福祉センター）
13	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をご相談ください。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	



★ Hello赤ちゃん教室（妊婦さんと家族向け） ※事前に電話にて		
妊婦体験、助産師・栄養士の話など	3 月 4 日（水）	栃木保健福祉センター

★子育て広場（乳幼児） ※10 時～11 時に会場へ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	3 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		
離乳食の進め方、歯みがきの仕方など	3 月 5 日（木）	栃木保健福祉センター

★医療相談 ※事前に電話にて申込				
お子さんの発達や学校生活等について医師が相談に応じます。				
月	日	曜日	会場	相談時間
3	10	火	栃木保健福祉センター	① 13 時～② 14 時～ ③ 15 時～④ 16 時～
	24			

♥こころの健康相談 ※事前に電話にて申込				
保健師、カウンセラーが相談に応じます。				
月	日	曜日	会場	相談時間
3	14	土	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～
	24	火	大平ゆうゆうプラザ	

3月の当番医師（栃木地区急患センター）	
1	日 黒木(知)(くろき内科クリニック) 林(のぞみ整形外科)／小児:獨協医大医師
2	月 石川(柴病院)
3	火 黒木(知)(くろき内科クリニック)
4	水 中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
5	木 金子(金子内科医院)
6	金 青木(虎)(青木医院)
7	土 獨協医科大学病院医師
8	日 獨協医科大学病院医師 長(大平ファミリークリニック)／小児:獨協医大医師
9	月 石川(柴病院)
10	火 黒木(知)(くろき内科クリニック)
11	水 永谷(大島医院)
12	木 金子(金子内科医院)
13	金 獨協医科大学病院医師
14	土 青木(虎)(青木医院)
15	日 金子(金子内科医院) 石川(柴病院)／小児:獨協医大医師
16	月 石川(柴病院)
17	火 黒木(知)(くろき内科クリニック)
18	水 前田(城西病院)
19	木 金子(金子内科医院)
20	金 獨協医科大学病院医師 川島(かわしまクリニック)／小児:獨協医大医師
21	土 鈴木(紀)(すずきクリニック)
22	日 獨協医大医師／17時～青木(虎)(青木医院) 青木(虎)(青木医院)／小児:獨協医大医師
23	月 石川(柴病院)
24	火 黒木(知)(くろき内科クリニック)
25	水 獨協医科大学病院医師
26	木 金子(金子内科医院)
27	金 獨協医科大学病院医師
28	土 栗田口(栃木中央クリニック)
29	日 大門(康)(大門内科医院) 野崎(野崎病院)／小児:獨協医大医師
30	月 石川(柴病院)
31	火 黒木(知)(くろき内科クリニック)

※日・祝下段：外科、その他：内科



3月は自殺対策強化月間です 身近な人に、できることから、いつもの思いやりにひと工夫

自殺の原因で多いのは健康問題、経済・生活問題ですが、自殺は1つの問題から起こるとは限らず、いくつかの問題が複雑に関係していることが多くあります。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることを意識して、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが自殺予防につながります。

自殺予防の4つの役割			
気づき	傾聴	つなぎ	見守り
家族や身近な人の気になる様子に気づいたら声をかける	本人の気持ちや言葉を否定せず、助言も必要なく、話に耳を傾ける	早めに相談窓口や専門家などにつなげる	これまで通りに話かけたり、寄り添いながら様子を見守る

これらの4つの役割のうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになります。自分ができることから始めてみませんか？
 周りにいつもと様子が違うように感じる人がいたら、やさしく声をかけてみてください。心配している人がいることを、本人に感じてもらうことで、不安や悩みを少しは和らげることができるかもしれません。

こころの相談窓口のご案内▶
 問 健康増進課 ☎ (25) 3511



知ってほしいな！こころの病気がある方の暮らし

問 障がい福祉課 ☎ (21) 2219

こころの病気は生涯を通じて5人に1人がかかると言われています。こころの病気のある方が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、地域の皆さまの理解が最も重要です。栃木市には、こころの病気のある方が自分らしく暮らせる地域づくりを進めている『くらしまるごとワーキンググループ』があります。
 今回は、ワーキングメンバーで、地域活動支援センターを利用されている方のお話をご紹介します。このケースを通して、少しでもこころの病気のある方への理解を深めていただければ幸いです。

私たち、心の病気を持ってる人は外からすると一見分かりません。
 なので、お仕事は？と訊かれるとどう答えたらいいか分からなくなってしまいます。
 身体の障害を持つ人でもあんなに頑張って働いているのだから、あなたも頑張って働きなさいよ！と言われると、とても悲しくなります。
 私たちは病気があって生活や仕事が制限されてしまうので、障害年金を受給して生活している人も多くいます。中には心の病気を抱えながらも一所懸命に働いている人もいますが、薬の副作用や病状によって、働きたくても働けないのが現状です。
 風邪をひいている様な体のだるさと、もやのかかった頭を抱えているような状態なのです。
 もし、あなたがこのように体調が悪かったらいつもと同じように働くことはできますか？
 そんな人もいることを少し知って欲しくて書きました。
 そして、どうかあなたが心の病気になりそうな時は、早めに近くの家族や知人、医師にご相談ください。
 早期発見、早期治療はあなたの生活や支え合う心や信頼、愛情など、心の安定を救います。
 障害の有無に関係なく、皆様が健やかな日々を送れます様に。