夏のアルコールとの上手な付き合い方

夏のお酒、飲みすぎていませんか？お酒は適量なら楽しい時間を過ごせるものですが、飲み過ぎは肝臓への負担や高血圧・心臓病のリスク、睡眠の質の低下等心身の健康に影響を及ぼします。またアルコールの利尿作用により、夏は脱水や熱中症のリスクが高くなるので、身体に負担をかけない飲み方をしましょう。

合間に水や炭酸水を飲む

アルコールをゆっくりと分解・吸収してくれます。脱水症状も防ぎます。

1日の純アルコール量は20g程度

【各種アルコール量の目安】
ビール（500ml）、日本酒（180ml）、ワイン（約180ml）、チューハイ（5%）（500ml）
女性や高齢者などは身体に影響を受けやすいため、より少ない量にしましょう。

食事と一緒に楽しむ

きゅうりやトマトなどの夏野菜を使った野菜サラダや枝豆・冷奴・刺身などがおすすめ。血中のアルコール濃度の上昇をゆるやかにし、酔いにくくします。

肝臓の修復のため週2日は休肝日に

肝臓は毎日働き続けることで機能が低下し、障がいが出てきます。2～3日飲んで1日休むという習慣をつくりましょう。

問 健康増進課 ☎（25）3511

糖尿病予防「食生活見直し教室」

日時 8月23日（日）9時30分～13時（受付：9時）
場所 栃木保健福祉センター（今泉町2丁目）
対象 40～74歳の国民健康保険加入者、75歳以上後期高齢医療制度加入者
定員 25人（先着順）
費用 無料
内容 高血糖ミニ講話、AGEs（最終糖化産物）測定、調理実習
持物 エプロン、三角巾、マスク、飲物、筆記用具
申込 8月13日（木）までにお申込みください。

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 ～生活習慣病を考える～

日時 8月8日(土)14時30分～16時30分(開場14時)
場所 とちぎメディカルセンターしもつが 2階講堂（大平町川連）
定員 80人（先着順） **費用** 無料
内容 ①「あなたの腎臓大丈夫？放っておくと怖い腎臓のはなし」しもつが病院長 長田（ながた） 太助（だいすけ） 氏
②「糖尿病！夏はこれに注意！」日本糖尿病療養指導士 看護師 松浦（まつうら） 弘子（ひろこ） 氏
申込 不要

問 一般財団法人とちぎメディカルセンター 総合企画部 ☎（20）1281

集団検診（受診には予約が必須です）

問 健康増進課 ☎(25)3511

8・9の集団検診日程（受付時間7時30分～10時30分）～1年に1回検診を受けましょう～

月	日	曜日	会場	対象
8	2	日	栃木保健福祉センター	男女
	3	月	栃木保健福祉センター	男女
	4	火	静和地区公民館 ※1	男女
	5	水	大平ゆうゆうプラザ	女
	8	土	栃木保健福祉センター	女
	17	月	栃木保健福祉センター	男女
	23	日	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	24	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	26	水	北部ゆったり～な	女
	29	土	大平ゆうゆうプラザ	男女
	30	日	栃木保健福祉センター	男女
	31	月	栃木保健福祉センター	男女
9	1	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
	3	木	栃木保健福祉センター ※2	女
	14	月	栃木保健福祉センター	男女
	16	水	都賀総合支所2階（新庁舎）	男女
	18	金	大平ゆうゆうプラザ	女
	20	日	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	25	金	栃木保健福祉センター	女
	26	土	北部ゆったり～な	男女
	27	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
	28	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女
	30	水	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。
※2 9/3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。)

乳幼児健診・健康相談等

♥は健康増進課☎(25)3511
★はこども家庭センター☎(25)3505またはこちらから▶

★8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		
7	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
26	水	栃木（栃木保健福祉センター）
28	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9か月児健診		
6	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
7	金	栃木（栃木保健福祉センター）
28	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1歳6か月児健診		
5	水	栃木（栃木保健福祉センター）
21	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
3歳児健診		
4	火	栃木（栃木保健福祉センター）
20	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
25	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（妊娠前期～中期クラス）

※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、グループトーク	8月29日（土）	栃木保健福祉センター

★子育て広場（乳幼児）

※10時～11時の間に会場に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	8月4日（火）	栃木保健福祉センター

★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	8月18日（火）	栃木保健福祉センター

医療相談 ※事前に電話（☎20-7705）にて申込

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。

月	日	曜日	会場	相談時間
8	4 25	火	栃木保健福祉センター	①13時～②14時～ ③15時～④16時～

♥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
8	18	火	栃木保健福祉センター	①13時30分～ ②14時30分～ ③15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
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。

お盆期間の休日歯科診療

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
8月13日（木）	町田歯科医院（藤岡町藤岡）	☎（62）2439
8月14日（金）	柳橋デンタルクリニック（柳橋町）	☎（25）6310
8月15日（土）	田村歯科医院（万町）	☎（22）0404
8月16日（日）	新井歯科医院（湊町）	☎（22）1579

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

8月の当番医師（栃木地区急患センター）

1	土	箕輪(箕輪内科)
2	日	黒木(知)(くろき内科クリニック)
		森川(森川内科・外科クリニック)／小児:獨協医大医師
3	月	石川(柴病院)
4	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
5	水	秋元(秋元クリニック)
6	木	金子(金子内科医院)
7	金	獨協医科大学病院医師
8	土	川島(かわしまクリニック)
9	日	獨協医科大学病院医師
		中村(昭)(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)／小児:獨協医大医師
10	月	石川(柴病院)
11	火	獨協医科大学病院医師
		鈴木(紀)(すずきクリニック)／小児:獨協医大医師
12	水	獨協医科大学病院医師
13	木	古清水(なかつぼクリニック)
14	金	獨協医科大学病院医師
15	土	青木(虎)(青木医院)
16	日	金子(金子内科医院)
		後藤(ごとう脳神経外科・救急科クリニック)／小児:獨協医大医師
17	月	石川(柴病院)
18	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
19	水	前田(城西病院)
20	木	金子(金子内科医院)
21	金	獨協医科大学病院医師
22	土	江口(えぐち内科クリニック)
23	日	竹田(竹田内科小児科クリニック)
		青木(虎)(青木医院)／小児:獨協医大医師
24	月	石川(柴病院)
25	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
26	水	大森(うづまクリニック)
27	木	金子(金子内科医院)
28	金	獨協医科大学病院医師
29	土	青木(虎)(青木医院)
30	日	横山(よこやま内科小児科クリニック)
		天海(裕)(天海整形外科)／小児:獨協医大医師
31	月	獨協医科大学病院医師

※日・祝下段：外科、その他：内科