

乳幼児健診・健康相談等

★ 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	栃木（栃木保健福祉センター）
7	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
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。	

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、問合せ	
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	

♥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▶	
★はこども家庭センター ☎(25)3505 またはこちらから▶		

★ Hello 赤ちゃん教室（妊娠前期～中期クラス）		
※事前に問合せ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		
※事前に問合せ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	火	栃木保健福祉センター	① 13 時～② 14 時～
	25			③ 15 時～④ 16 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	① 13 時 30 分～
				② 14 時 30 分～
				③ 15 時 30 分～

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）
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
10	月 石川（柴病院）
11	火 獨協医科大学病院医師
12	水 鈴木（紀）（すずきクリニック）／小児：獨協医大医師
13	木 獨協医科大学病院医師
14	金 古清水（なかつぼクリニック）
15	土 獨協医科大学病院医師
16	日 青木（虎）（青木医院）
17	月 金子（金子内科医院）
18	火 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
19	水 石川（柴病院）
20	火 黒木（知）（くろき内科クリニック）
21	水 前田（城西病院）
22	木 金子（金子内科医院）
23	金 獨協医科大学病院医師
24	土 江口（えぐち内科クリニック）
25	日 竹田（竹田内科小児科クリニック）
26	月 青木（虎）（青木医院）／小児：獨協医大医師
27	火 石川（柴病院）
28	火 黒木（知）（くろき内科クリニック）
29	水 大森（うづまクリニック）
30	木 金子（金子内科医院）
31	金 獨協医科大学病院医師
1	土 青木（虎）（青木医院）
2	日 横山（よこやま内科小児科クリニック）
3	月 天海（裕）（天海整形外科）／小児：獨協医大医師
4	火 獨協医科大学病院医師
5	水 獨協医科大学病院医師
6	木 獨協医科大学病院医師
7	金 獨協医科大学病院医師
8	土 獨協医科大学病院医師
9	日 獨協医科大学病院医師
10	月 獨協医科大学病院医師
11	火 獨協医科大学病院医師
12	水 獨協医科大学病院医師
13	木 獨協医科大学病院医師
14	金 獨協医科大学病院医師
15	土 獨協医科大学病院医師
16	日 獨協医科大学病院医師
17	月 獨協医科大学病院医師
18	火 獨協医科大学病院医師
19	水 獨協医科大学病院医師
20	木 獨協医科大学病院医師
21	金 獨協医科大学病院医師
22	土 獨協医科大学病院医師
23	日 獨協医科大学病院医師
24	月 獨協医科大学病院医師
25	火 獨協医科大学病院医師
26	水 獨協医科大学病院医師
27	木 獨協医科大学病院医師
28	金 獨協医科大学病院医師
29	土 獨協医科大学病院医師
30	日 獨協医科大学病院医師
31	月 獨協医科大学病院医師

※日・祝下段：外科、その他：内科

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。

☎ 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。

☎ 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 ^{ながた だいすけ} 長田 太助 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 ^{まつうら ひろこ} 松浦 弘子 氏
申込	不要
☎	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）

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

※ 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。）