

乳幼児健診・健康相談等

★ 9 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		
1	火	栃木（栃木保健福祉センター）
4	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
16	水	栃木（栃木保健福祉センター）
25	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9 か月児健診		
2	水	栃木（栃木保健福祉センター）
4	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
15	火	栃木（栃木保健福祉センター）
25	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1 歳 6 か月児健診		
10	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
17	木	栃木（栃木保健福祉センター）
28	月	栃木（栃木保健福祉センター）
3 歳児健診		
11	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
18	金	栃木（栃木保健福祉センター）
29	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	

♥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▶



★ Hello 赤ちゃん教室（妊娠後期コース）		
※事前に問合先へ電話にて申し込みください。		
助産師の話、妊婦体験グループトーク	9 月 15 日（火）	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	9 月 1 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	9 月 8 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
9	8	火	栃木保健福祉センター	① 13 時～② 14 時～ ③ 15 時～④ 16 時～

♥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。 ※予約制です。事前に問合先までご連絡ください。				
月	日	曜日	会場	相談時間
9	5	土	大平ゆうゆうプラザ	① 13 時 30 分～ ② 14 時 30 分～
	30	水	栃木保健福祉センター	③ 15 時 30 分～

9 月の当番医師（栃木地区急患センター）

1	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
2	水	竹田(竹田内科小児科クリニック)
3	木	金子(金子内科医院)
4	金	獨協医科大学病院医師
5	土	青木(虎)(青木医院)
6	日	黒木(知)(くろき内科クリニック) 長(大平ファミリークリニック)／小児:獨協医大医師
7	月	石川(柴病院)
8	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
9	水	高田(高田クリニック)
10	木	金子(金子内科医院)
11	金	獨協医科大学病院医師
12	土	獨協医科大学病院医師
13	日	獨協医科大学病院医師 石川(柴病院)／小児:獨協医大医師
14	月	石川(柴病院)
15	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
16	水	前田(城西病院)
17	木	金子(金子内科医院)
18	金	青木(虎)(青木医院)
19	土	大門(康)(大門内科医院)
20	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
21	月	福地(蔵の街診療所) 大家(おおやクリニック)／小児:獨協医大医師
22	火	小林(こばやしクリニック) 野崎(野崎医院)／小児:獨協医大医師
23	水	獨協医科大学病院医師 町田(整形外科メディカルパス)／小児:獨協医大医師
24	木	金子(金子内科医院)
25	金	獨協医科大学病院医師
26	土	獨協医科大学病院医師
27	日	腰塚(康)(腰塚医院) 青木(虎)(青木医院)／小児:獨協医大医師
28	月	石川(柴病院)
29	火	黒木(知)(くろき内科クリニック)
30	水	獨協医科大学病院医師

※日・祝下段：外科、その他：内科

こころのサインを知ろう

～ 9 月 10 日～ 16 日は自殺予防週間です～

問 健康増進課
☎（25）3511

身体面

肩こり 目の疲れ
疲労 不眠 頭痛
など

心理面

不安 集中力低下 落ち込み
イライラ 涙もなく涙が出る
など

行動面

生活の乱れ 遅刻、欠勤
過度な飲酒・喫煙 過食
など

身近な人の様子が気になったら…

気づき・声かけ いつもと違う様子、気になる様子に気づいたら声をかける。

傾聴(けいちよう) 否定せず、相手の話をじっくり聞く。

まずは声をかけて話を聞いてみてください。なかなか話を聞くことが難しい場合には、専門家へ相談するように勧めることも一つの手です。



こころの相談窓口の
ご案内（市 HP）

知って欲しいな！こころの病気がある方のくらし

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、地域の皆様の理解が最も重要です。今回は、障がい者支援事業所のスタッフの方のお話をご紹介します。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。

私は、こころの病気を抱える方を支援する施設に従事しています。支援する中でこころの病気を抱える方々は、病気の症状と生活のしづらさ双方に苦慮している姿を目の当たりにしてきました。一般的にこころの病気は目では見えないため、理解することは難しく、無意識の内に『壁』を作ってしまうことがあります。そして、その気配を察した当事者の方々もまた、自らのこころの扉を閉ざしてしまうのです。しかし社会において、この『壁』がもたらすプラスの側面は何一つありません。

私たちは、当事者が抱えている様々な困り事に耳を傾け、社会全体で受け止めてほしいと思っています。支援と並行し、こころの病気の正しい理解を広める普及啓発活動を続けています。多くの方に、自分自身や友人・家族が精神的な不調を抱えたとしても特別な事ではないと理解してもらい、こころの病気の早期発見・早期治療に結び付けてもらいたいです。風邪を引いたら病院に行くように、こころの不調を感じた時にも病院に行く事が当たり前になり、誰もが生きづらさを感じない社会になる事を願っています。

集団検診（受診には予約が必須です）

問 健康増進課 ☎(25)3511

集団検診日程（受付時間 7 時 30 分～ 10 時 30 分） 問診票に印字された受付時間を目安に会場へお越しください									
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
9	1	火	大平ゆうゆうプラザ	男女	10	1	木	長寿園 ※1	男女
	3	木	栃木保健福祉センター ※2	女		5	月	藤岡保健福祉センター ※1	女
	14	月	栃木保健福祉センター	男女		8	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女
	16	水	都賀総合支所 2 階（新庁舎）	男女		14	水	北部ゆったり～な	男女
	18	金	大平ゆうゆうプラザ	女		18	日	栃木保健福祉センター	女
	20	日	藤岡保健福祉センター ※1	男女		19	月	栃木保健福祉センター	男女
	25	金	栃木保健福祉センター	女		20	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
	26	土	北部ゆったり～な	男女		21	水	大平ゆうゆうプラザ	女
	27	日	大平ゆうゆうプラザ	男女		22	木	栃木保健福祉センター	男女
	28	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女		27	火	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		28	水	都賀総合支所 2 階（新庁舎）	男女
						29	木	栃木保健福祉センター ※2	女
						31	土	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、10/29 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、ホームページやけんしんガイドブックをご覧ください。）