

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▶



★ 10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		
2	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
6	火	栃木（栃木保健福祉センター）
21	水	栃木（栃木保健福祉センター）
29	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9か月児健診		
2	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）
7	水	栃木（栃木保健福祉センター）
20	火	栃木（栃木保健福祉センター）
29	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1歳6か月児健診		
9	金	栃木（栃木保健福祉センター）
14	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）
3歳児健診		
8	木	栃木（栃木保健福祉センター）
13	火	栃木（栃木保健福祉センター）
22	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）

★ 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。			
助産師の話、栄養士の話 グループトーク、妊婦体験	10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	10月6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	10月30日（金）	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
10	6	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				
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
10	19	月	栃木保健福祉センター	①13時30分～ ②14時30分～ ③15時30分～

♥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気軽にご相談ください。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伝えます。

※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



10月20日は世界骨粗しょう症デー

骨粗しょう症を予防しよう

「骨粗しょう症」は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気のことです。骨の強度は男女問わず誰もが年齢とともに弱くなります。骨の質を高めて、骨粗しょう症を予防するため、**食事** と **運動** を工夫しましょう。

食事

骨を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、様々な栄養素が関係しています。1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

◆カルシウムで骨密度をUP

カルシウムを多く含む食品：牛乳・乳製品
緑黄色野菜・海藻等

◆ビタミンDでカルシウムの吸収をサポート

ビタミンDを多く含む食品：魚、きのこ類等

運動

骨を丈夫に保つために、適度な運動が必要です。過ごしやすい秋は、紅葉散策などを楽しみながら、運動しましょう。

◆とけポロードを歩いて健康とお得をゲット

とけポロードとは、「とちまる健康ポイント」（愛称：とけポ）のスタンプを貯められる、県内各地から選ばれた、気軽に楽しみながら歩くことができるウォーキングコースです



集団検診で、骨粗しょう症検診を実施しています。詳しくは、けんしんガイドブックをご覧ください。

※骨粗しょう症検診の受診には年齢条件があります

問 健康増進課 ☎（25）3511

健康あっぷ講座（口腔編）

日時 10月21日（水）10時～11時
場所 栃木保健福祉センター（今泉町2丁目）
2階 運動機能訓練室
対象 栃木市民（おおむね20歳以上の方）
定員 35人（先着順）
費用 無料
講師 講話：須田 寛志 先生
（四季の森デンタルクリニック）

演習：歯科衛生士

申込 9月25日（金）8時30分～
電話または電子申請システム

問 健康増進課 ☎（25）3511



内容

講話 「万病のもとはお口から？
歯周病を予防しましょう」

演習 歯科衛生士によるお口のケア方法、
口腔体操

※健診ではありません。講話を聞いていただき、お口のお手入れ方法を学びます。

※参加者全員にお口のケアグッズのプレゼントがあります。



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 ～1年に1回検診を受けましょう～									
受付時間（10月）7：30～10：30					受付時間（11月）8：00～11：00				
月	日	曜日	会場	対象	月	日	曜日	会場	対象
10	1	木	長寿園 ※1	男女	11	2	月	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女
	5	月	藤岡保健福祉センター ※1	女		4	水	都賀総合支所 2階（新庁舎）	男女
	8	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		5	木	長寿園 ※1	男女
	14	水	北部ゆったり～な	男女		9	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	18	日	栃木保健福祉センター	女		10	火	大平ゆうゆうプラザ	男女
	19	月	栃木保健福祉センター	男女		12	木	皆川公民館 ※2	男女
	20	火	大平ゆうゆうプラザ	男女		13	金	寺尾公民館 ※2	男女
	21	水	大平ゆうゆうプラザ	女		19	木	吹上公民館 ※2	男女
	22	木	栃木保健福祉センター	男女		26	木	藤岡公民館 ※1※2	男女
	27	火	栃木保健福祉センター	男女		27	金	大平ゆうゆうプラザ	女
	28	水	都賀総合支所 2階（新庁舎）	男女	※1 上履きと下足入れ用の袋をお持ちください。 ※2 11/12、11/13、11/19、11/26は受付時間が8：30～11：00となります。 ※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。詳しくはけんしんガイドブックをご覧ください。）				
	29	木	栃木保健福祉センター ※3	女					
	31	土	栃木保健福祉センター	男女					