インフルエンザを予防しましょう

問 健康増進課 ☎(25)3512

インフルエンザとは



インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症で、基本的には軽症である「かぜ症候群」とは分けて考えるべき感染症です。

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴による飛沫感染で、感染すると 24 ～ 72 時間の潜伏期間を経て、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。気管支炎や肺炎などを併発し、重症化しやすいのがインフルエンザの特徴です。高齢者や小児、呼吸器疾患などの持病がある方、妊娠中の方は抵抗力が弱く、特に重症化のリスクが高くなります。

予防接種の時期

インフルエンザワクチンの接種で発症そのものを完全に防ぐことはできませんが、罹患しても症状の重症化を防ぐことができ、合併症発症等の死亡リスクを抑えられます。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで接種後 2 週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は接種後 2 週間からおよそ 5 か月程度と言われています。効率よく有効性を高めるためには、インフルエンザの流行前に接種しておくことが大切です。

インフルエンザの予防

インフルエンザを含む呼吸器感染症は「咳エチケット」「手洗い」「3 密（密接・密集・密閉）回避」「換気」「適切なマスク着用」などの基本的な感染対策の徹底で、感染のリスクを下げることができます。また、体調が悪い時には外出を控えましょう。発熱などの症状がある場合は、まずは、かかりつけの医療機関に電話でご相談ください。



女性のための骨粗しょう症予防教室参加者募集

問 健康増進課 ☎(25)3511

骨粗しょう症の予防方法を学び、丈夫な骨で健康な生活を送りましょう！参加者は令和 8 年度の骨粗しょう症検診を受けられます。

栃木会場 12 月 16 日（水） とちぎロボケアセンター（新井町）

大平会場 令和 9 年 1 月 20 日（水） 大平健康福祉センターゆうゆうプラザ（大平町西野田）

時間 10 時～ 12 時（受付 9 時 45 分～）
対象 市内在住の 20 ～ 64 歳までの女性
定員 各会場 15 人（先着順）
費用 無料
持物 筆記用具、水分補給用飲み物、タオル、上履き
※動きやすい服装でお越しください。
申込 12 月 24 日（木）までに電子申請システムまたは電話にて問合先へ。
※栃木会場へのお申込みは、12 月 9 日（水）までにお願いします。
※詳細は市ホームページをご覧ください

内容
- 骨波測定（骨の健康度チェック）
- 体組成計測定
- 姿勢測定
- 骨粗しょう症予防のための栄養・運動講話
- マット運動

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 8 時～ 11 時） ～ 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
12	1	火	都賀総合支所 2 階（新庁舎）	男女	1	13	水	栃木保健福祉センター	女
	3	木	藤岡保健福祉センター ※1	女		14	木	CITY GYM&SPA 遊楽々館	女
	4	金	栃木保健福祉センター ※2※3	女		18	月	栃木保健福祉センター	男女
	5	土	大平ゆうゆうプラザ	女		19	火	大平ゆうゆうプラザ	女
	8	火	北部ゆったり～な	男女		20	水	都賀総合支所 2 階（新庁舎）	男女
	10	木	大平ゆうゆうプラザ	男女		21	木	栃木保健福祉センター	女
	12	土	栃木保健福祉センター	男女		25	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女
	21	月	藤岡保健福祉センター ※1	男女		26	火	北部ゆったり～な	男女
	22	火	CITY GYM&SPA 遊楽々館	男女		27	水	栃木保健福祉センター	男女
1	7	木	栃木保健福祉センター	女		28	木	栃木保健福祉センター ※2	女
	8	金	栃木保健福祉センター	男女		29	金	大平ゆうゆうプラザ	男女
	9	土	大平ゆうゆうプラザ	男女		30	土	栃木保健福祉センター	男女
	10	日	栃木保健福祉センター	男女		31	日	大平ゆうゆうプラザ	男女
	12	火	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 12/4（AM）、1/28 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。）
※3 12/4 は、午後にも検診を実施します。ただし午後は胃がん検診は実施しませんので、予約の際ご注意ください。
（受付時間 13：30 ～ 15：00）

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▶

★ 12 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		
3	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
9	水	栃木（栃木保健福祉センター）
9 か月児健診		
2	水	栃木（栃木保健福祉センター）
3	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
1 歳 6 か月児健診		
1	火	栃木（栃木保健福祉センター）
16	水	栃木（栃木保健福祉センター）
17	木	大平（大平ゆうゆうプラザ）
3 歳児健診		
10	木	栃木（栃木保健福祉センター）
15	火	栃木（栃木保健福祉センター）
18	金	大平（大平ゆうゆうプラザ）

★ Hello 赤ちゃん教室（妊娠初期～中期クラス）

※事前に問合先へ電話またはアプリ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	12 月 5 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	12 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またはアプリ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	12 月 22 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
12	8 22	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
12	18	金	栃木保健福祉センター	①13 時 30 分～ ②14 時 30 分～ ③15 時 30 分～

♥なんでも健康相談

食生活や運動習慣の見直しについて管理栄養士や保健師等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。
※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。

・・・・・・・・・・・・ 急患センター終了後 ・・・・・・・・・・・・

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）

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

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）

年末年始の休日歯科診療

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
12月30日(水)	まつもと歯科医院（城内町）	☎(20)1184
12月31日(木)	新井歯科医院（湊町）	☎(22)1579
1月1日(金)	今野歯科医院（岩舟町和泉）	☎(55)8214
1月2日(土)	添野歯科クリニック（泉町）	☎(22)1574
1月3日(日)	町田歯科医院（藤岡町藤岡）	☎(62)2439