

## ♠ 乳幼児健康診査・相談

### 今市・豊岡地区・藤原・栗山地域

会場：今市保健福祉センター

健診名	とき	受付時間
4か月	29日(水)	午後1時～1時30分
8か月	16日(木)	
1歳6か月	15日(水)	
2歳児歯科	9日(木)	
3歳児	22日(水)	
12か月相談	14日(火)	午前9時～10時

### 日光・足尾地域

会場：日光福祉保健センター

健診名	とき	受付時間
4か月	22日(水)	午後1時～1時10分
8か月		午後1時10分～1時20分
1歳6か月	8日(水)	午後1時～1時15分
2歳児歯科		午後1時30分～1時40分
3歳児		午後1時～1時15分
12か月相談	22日(水)	午後1時30分～1時40分

## ✳ 休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター

診療日 日曜日・祝日・振替休日

診療科目 小児科

※入院を必要としない、比較的軽症のお子さんが対象(中学3年生まで)

受付時間 午前…午前9時～11時30分

午後…午後2時～4時30分

夜間…午後7時～10時

電話番号 30-7299(診療日のみ)

年末年始の診療日

29日(日) 午前・午後のみ

30日(月) 診療を行いません

31日(火) 午前のみ

令和2年1月1日(水) 診療を行いません

2日(木) 診療を行いません

3日(金) 午前・午後のみ

※5日(日)以降は通常受付、診察

### 大沢・落合・塩野室地区

会場：今市保健福祉センター

健診名	とき	受付時間
4か月	30日(木)	午後1時～1時30分
8か月	23日(木)	
1歳6か月	24日(金)	
2歳児歯科	9日(木)	
3歳児	31日(金)	
12か月相談	14日(火)	午前9時～10時

❖各健診の対象児は、受診日に対象月齢・年齢に達している乳幼児です。

❖健診はどの会場でも受けられますが、お住まいの地域ごとの指定会場以外の会場で受ける場合は、健康課まで必ずご連絡ください。

❖対象児および家族の中で感染症にかかっている方、または感染症の疑いがある方がいる場合は、事前に健康課までご連絡ください。健診は月齢が過ぎていても受診できますので、感染症が完治してから受診してください。



## ♠ すくすく子育て相談 母子手帳を持参ください

対象地域	とき	受付時間	会場
今市・豊岡 藤原・栗山 落合		相談はありません	
大沢	10日(金)	午前9時30分～11時	大沢公民館
塩野室	7日(火)		小林公民館
日光・足尾	22日(水)	午前10時～11時	日光福祉保健センター

# 1月の休日当番医

## ✳️ 内科

- ◆ 12月31日(火)午前8時～1日(水)午前8時  
日光市民病院(清滝安良沢町)  
☎50-1188
- ◆ 1日(水)午前8時～2日(木)午前8時  
今市病院(今市)  
☎22-2200
- ◆ 2日(木)午前8時～3日(金)午前8時  
獨協医科大学日光医療センター(高德)  
☎76-1515
- ◆ 3日(金)午前8時～4日(土)午前8時  
今市病院(今市)  
☎22-2200
- ◆ 4日(土)午後5時～6日(月)午前8時  
獨協医科大学日光医療センター(高德)  
☎76-1515
- ◆ 11日(土)午後5時～13日(月)午前8時  
川上病院(並木町)  
☎22-2311
- ◆ 13日(月)午前8時～14日(火)午前8時  
日光市民病院(清滝安良沢町)  
☎50-1188
- ◆ 18日(土)午後5時～20日(月)午前8時  
獨協医科大学日光医療センター(高德)  
☎76-1515
- ◆ 25日(土)午後5時～27日(月)午前8時  
今市病院(今市)  
☎22-2200

## ✳️ 歯科 診療時間：午前10時～午後4時

- ◆ 1日(水)  
こばやし歯科医院(今市)  
☎22-0303
- ◆ 2日(木)  
齋藤歯科クリニック(木和田島)  
☎26-3110
- ◆ 3日(金)  
とみづか歯科医院(荊沢)  
☎22-8822
- ◆ 5日(日)  
入江デンタルクリニック(大室)  
☎26-0090
- ◆ 12日(日)  
齋藤歯科医院(花石町)  
☎54-1122
- ◆ 13日(月)  
湯澤歯科医院(今市)  
☎21-0113
- ◆ 19日(日)  
鈴木歯科医院(鬼怒川温泉大原)  
☎76-2112
- ◆ 26日(日)  
船越歯科医院(本町)  
☎53-1330

## ♠️ 成人健康診査(完全予約制)

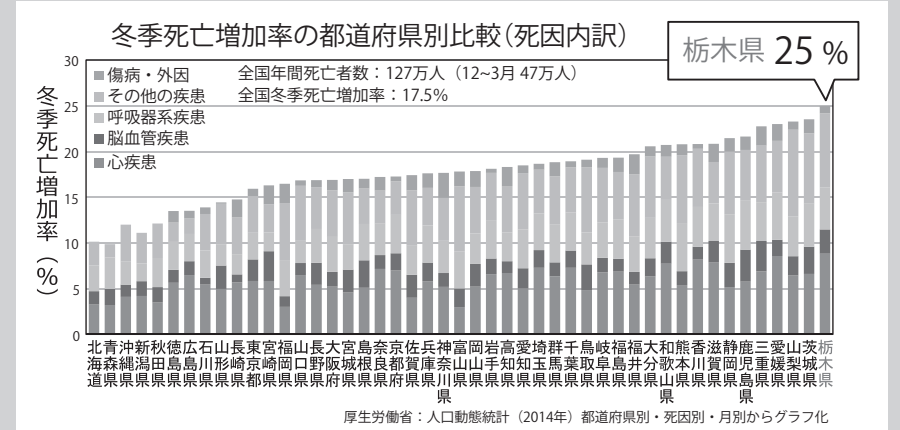
と き	会 場	受付時間(予定)	健康診査・検診項目				
			①	②	③	④	⑤
27日(月)	今市保健福祉センター	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○	○

### 健康診査・検診項目

- ①一般健診(19～39歳の方)、特定健診(40～74歳で日光市国民健康保険に加入の方)、はつらつ健診(後期高齢者医療制度に加入の方)、肝炎ウイルス検査(40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方)
  - ②胃・肺(結核)・大腸がん検診(40歳以上の方)
  - ③子宮がん検診(20歳以上の偶数年齢の女性)・乳がん検診【超音波(30歳以上の女性)、マンモグラフィと超音波(40歳以上の偶数年齢の女性)】  
※子宮がん検診・乳がん検診【マンモグラフィ】は、奇数年齢の方でも前年度に未受診の方は受診できます。電話でお問い合わせください
  - ④前立腺がん検診(50歳以上の男性)
  - ⑤骨粗しょう症検診(20歳から5歳間隔で85歳までの女性)
- ❖健康診査申込書により申し込みをした方には、各健診日の約2週間前に「健診のお知らせ」を郵送します。申し込みをしていない方は、各健診日の2週間前までに健康課に電話で予約をしてください。なお、ご希望の健診日が既に満員となっている場合もありますので、電話でご確認ください。
- ❖受付時間は予定であり、変更する場合があります。事前に送付する「健診のお知らせ」で必ずご確認ください。
- ❖社会保険に加入の方が、特定健康診査を受診する場合は、加入している保険が発行する「特定健康診査受診券」と健康保険証が必要です。

### 栃木県の冬は要注意

栃木県は、「脳血管疾患」や「心疾患」などの冬季死亡増加率が全国で最も高い状況です(グラフ参照)。これは、血圧が深く関係しているといわれています。急激な血圧の変化は、血管に大きな負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす危険性が高まります。



### 冷え込む朝晩、家の中も温度差対策を

これからの季節、血圧の変動を招く急激な温度変化を防ぐことがとても大切になります。次のことに気をつけて生活しましょう。

- ◆ 朝布団から出るとき、ごみ出しや新聞を取るために外に出るときは、必ず上着や靴下を着用しましょう
- ◆ 暖房器具を上手に活用し、リビングと浴室・脱衣所・トイレなどの温度差をできるだけなくしましょう
- ◆ 入浴前には浴槽のふたを開けるなど湯気で浴室を暖め、浴室全体が暖まってから入浴しましょう

※血圧だけでなく、動脈硬化など血管の状態を知っておくことも大切です。定期的に健診を受けましょう