

保健に関する教室・相談

※開催日時は、8月15日(金)～9月14日(日)の期間のものを掲載しています。
 ※もぐもぐごっくん教室、すくすく教室、心の健幸相談室は事前に申し込みが必要です。
 (心の健幸相談室は各回の5日前までに予約をお願いします。)

教室・相談	日時	場所	内容	持ち物など	問い合わせ
乳幼児健康相談	9月3日(水) 9:30～11:15	大田原保健センター	計測や 育児相談など	母子健康手帳	子ども幸福課 東1階 TEL(23)8634
もぐもぐごっくん 教室	9月4日(木) 9:40～11:10	トコトコ大田原 子ども未来館	離乳食の 進め方など		
おたっしゅクラブ	8月26日(火) 9:30～11:30	大田原市保健センター	与一いさいき体操 作品づくり	軽い体操が できる服装	高齢者幸福課 東1階 TEL(23)8917
ためして運動塾	9月8日(月) 9:15～11:30	トコトコ大田原3階 小会議室1	ウォーキング	専用駐車場を ご利用ください。	健康政策課 東1階 TEL(23)7601
心の健幸相談室	8月28日(木)、9月12日(金) 13:30～16:30	大田原保健センター	カウンセリング		健康政策課 東1階 TEL(23)8704
まちなか保健室	8月24日(日) 13:00～17:00	トコトコ大田原 3階小会議室	健康・栄養相談		まちづくり推進課 B2階 TEL(23)1916

お医者さんの適正受診ガイド

問健康政策課 東1階 TEL(23)8704



【とちぎ子ども救急電話相談】

急な病気やけがで心配な時に、家庭での対処法を看護師がアドバイスします。
 相談時間 毎日午後6時～11時
 電話 局番なしの#8000 ダイヤル回線の場合は TEL 028(600)0099

【とちぎ医療情報ネット】

病院や診療所を受診するにあたって役立つ情報を提供します。
 さまざまな状況にあわせた検索を行うことができます。
 ホームページ <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/>
 モバイル版 <http://www.qq.pref.tochigi.lg.jp/kt/>



昼
間

平日

かかりつけ医

急な病気やケガに備え、
かかりつけ医を決めておきましょう。

休日

休日当番医

【診療時間】午前9時～午後5時

※休日当番医は、新聞、市ホームページなどで確認し、電話をしてから受診しましょう。

夜
間

平日
休日

那須地区夜間急患診療所(中田原 1081-4 / 那須赤十字病院 1階)

☎0287(47)5663

●診療日時…毎日 午後7時～10時(受付は午後6時30分から)

●診療科目…内科・小児科

※那須赤十字病院と併設ですが、別の医療機関になります。

午後10時以降の救急医療

病院	電話		月	火	水	木	金	土	日
那須赤十字病院	0287(23)1122	小児		●		●			●
		一般							●
国際医療福祉大学病院	0287(37)2221	小児	●		●		●	●	
		一般						●	
那須中央病院	0287(29)2121	一般		●		●			
菅間記念病院	0287(62)0733	一般	●		●		●		

※あらかじめ各医療機関に電話で確認してください。

集団健康診査 9月の日程

問健康政策課 東 1階 TEL(23)7601

日 ち	場 所	対象地区
★ 9月3日(水)	金田北地区公民館	小滝・小滝苑
9月6日(土)	市総合文化会館	加治屋
★ 9月12日(金)	川上健康増進センター	須賀川地区
★ 9月13日(土)	野崎研修センター	野崎・野崎東町
9月14日(日)	市総合文化会館	浅野・赤堀東
★ 9月18日(木)	金田南地区公民館	北金丸
9月21日(日)	薄葉小学校	上薄葉・中薄葉・平沢
★ 9月27日(土)	大田原東地区公民館	大手・七軒町
★ 9月29日(月)	湯津上農村環境改善センター	全地区

★…空きがあるため、対象地区外の方でもお申し込みいただけます。

●受付時間…午前8時～10時

※予約人数によって受付開始時間が変更になることがあります。

集団健診の申し込みをされている方には、受診予定日の一か月前頃までに受診の案内を郵送します。医療機関健診を申し込みの方については、特定健康診査は9月に郵送します。

●「特定健康診査」または「後期高齢者健診」を受診する方は、「保険証」と「特定健康診査受診券」をご持参ください。

●市の健診は、1年に1回の受診です。市民健康診査および国民健康保険の人間ドック・脳ドックで受診した項目は、重複して受診できません。

これから新たに受診を希望する場合や受診日を変更する場合は、健康政策課までご連絡ください。

■東日本大震災で避難されている方の集団健診

市内に避難されている方が現在の健康状態を確認できるよう、市内で実施している集団健診を受診することができます。

ご希望の方はぜひお申し込みください。

詳しくはお問い合わせください。

問健康政策課 東 1階 TEL(23)8975

夏に多い感染症

症状があるときは、早期に医療機関を受診しましょう。感染症予防の基本は、日頃から手洗い、うがい、栄養、睡眠をとることです。感染症にかからないよう、体調管理に努めましょう。

病 名	潜伏期間	症 状	予防対策
咽頭結膜熱 (プール熱)	5～7日	▶ 39～40℃の発熱、その後、のどの痛み、結膜の充血、目やになどの症状が3～5日間程度続きます。 ▶ プールを介して流行することがあることから「プール熱」とも呼ばれます。 ▶ 乳幼児に多い病気です。	▶ 手洗い、うがい ▶ プールの前後にはシャワー、洗顔、うがいを励行しましょう。 ▶ 他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りは避けましょう。
ヘルパンギーナ	2～4日	▶ 突然の高熱(38～40℃、1～3日続きます)と、のどの痛みが現れます。続けて口の中に小さな水ぶくれができ、やがて破れただれて痛みを伴います。 ▶ 高熱による食欲不振、全身のだるさが見られます。 ▶ 乳幼児に多い病気です。	▶ 手洗い、うがい ▶ 他の人とのタオル、ハンカチの貸し借りは避けましょう。 ▶ おむつ交換など便を扱った場合、しっかり手洗いをしましょう。
手足口病	3～4日	▶ 手・足・口の中に小さな水泡ができます。ときにかゆみを伴い、発症者の3分の1に軽度の発熱が見られます。 ▶ ごくまれに、髄膜炎、心筋炎などを生じることがあります。	▶ 手洗い、うがい ▶ 他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りは避けましょう。
腸管出血性 大腸菌感染症 (O157等感染症)	3～5日	▶ 激しい腹痛、発熱、水様性の下痢などで、尿毒症や意識障害などの重篤な症状になることもあります。 ▶ 乳幼児や高齢者など免疫の低下している方は、特に注意が必要です。	▶ トイレの後や、調理の前には必ず石けんで手を洗いましょう。 ▶ 牛肉や鶏肉の刺身など食肉を生で食べることは控え、内部まで十分に加熱して食べるようにしましょう。 ▶ 保存温度や消費期限の表示を守りましょう。 ▶ 生肉を焼くときのお箸と食べる時のお箸は別にしましょう。 ▶ 調理の際に使用する包丁、まな板や食器などの調理器具は、清潔に取り扱しましょう。

