

町内医療機関

健康福祉課 健康増進係 ☎0287-92-1119

病院・医院

市外局番【0287】

医療機関名	診療科目	所在地	電話番号	診療時間	休診日	MAP
高野病院	内科、外科、小児科、心血管内科、神経内科、眼科、耳鼻科、皮膚科、リハビリテーション科、放射線科、消化器内科	馬頭2068	92-2520	午前8時30分～11時30分 午後1時30分～4時30分	日・祝	拡大図A
飯塚医院	内科、小児科、皮膚科、婦人科	馬頭484-3	92-2034	午前8時30分～12時30分 午後2時～5時30分 土：午後1時～4時30分	木午後・日・祝	拡大図A
白寄医院	内科、血液内科	馬頭464-1	92-2710	午前9時～12時 午後1時～4時	水・土午後・日・祝	拡大図A
中山内科医院	内科、消化器内科、循環器科	馬頭200-1	92-2013	午前9時～12時 午後1時30分～5時	水午後・木・日・祝	拡大図A
坂本クリニック	内科、人工透析科、外科、皮膚科、泌尿器科	北向田187	92-1166	午前8時30分～12時 午後2時～5時30分	土午後・日・祝	C-3
佐藤医院	内科、小児科	小川2960-1	96-2841	午前8時30分～12時 午後3時～6時 土：午後2時～5時	木午後・日・祝	拡大図B
上野医院	内科、小児科、循環器科、胃腸科	小川700	96-5151	午前9時～12時30分 午後2時30分～6時 土：午後1時30分～5時	木・日・祝	拡大図B
鈴木整形外科	整形外科、リハビリテーション科	小川419-1	96-2811	午前8時30分～12時 午後2時～6時	木・土午後・日・祝	B-2

歯科医院

市外局番【0287】

医療機関名	所在地	電話番号	診療時間	休診日	MAP
飯塚歯科医院	馬頭363	92-2657	午前8時30分～12時／午後2時～6時	日・木(午後)・祝	拡大図A
高野歯科医院	久那瀬731	92-3529	午前9時～午後6時	日・水(午後)・祝	C-3
佐藤歯科医院	小川2584	96-2022	午前9時～12時／午後2時～5時	日・木・祝	拡大図B
遅沢歯科医院	小川2565	96-2040	午前9時～12時／午後2時～5時	日・木・祝	拡大図B
長谷川歯科クリニック	薬利1071	96-4011	午前9時～12時／午後2時～5時	日・水(午後)・祝	A-2

薬局

市外局番【0287】

薬局名	所在地	電話番号	MAP	薬局名	所在地	電話番号	MAP
荒井薬局	馬頭268	92-2618	拡大図A	とちぎ薬局馬頭店	馬頭2055-2	92-6311	拡大図A
杉浦薬局	馬頭333	92-2151	拡大図A	星薬局	小川2883	96-2054	拡大図B
ポニー薬局	馬頭463-1	92-0100	拡大図A	森島薬局	小川2564	96-3129	拡大図B
やまだ薬局	馬頭474	92-2012	拡大図A	エムハート薬局なかがわ店	小川2961-8	96-7221	拡大図B
あゆみ薬局	馬頭498-1	92-0333	拡大図A	おがわ森島薬局	小川418-16	96-7057	B-2

※MAPは本誌付録の便利マップをご参照ください。

緊急時(意識がない、呼吸困難など)

救急車を呼ぶ ☎119

調べる(パソコン・スマートフォン)



◆とちぎ医療情報ネット(県)

病院や診療所の受診に役立つ情報を提供しています。

◆南那須医師会ホームページ

那珂川町・那須烏山市の医療機関の情報を提供しています。

相談時

◆とちぎ子ども救急電話相談(県)

- 電話番号 #8000または☎028-600-0099
- 対象 子ども(概ね15歳未満)
- 相談時間 月～土 午後6時～翌朝8時

◆とちぎ救急医療電話相談(県)

- 電話番号 #7111または☎028-623-3344
- 対象 大人(概ね15歳以上)
- 相談時間 毎日 午後6時～10時

受診

◆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、町広報紙、町ホームページ等で確認し、電話をかけてから受診してください。

◆夜間

医療期間名	所在地	電話番号	平日	休日
宇都宮市夜間休日救急診療所	宇都宮市竹林町968 (済生会宇都宮病院 西側)	028-625-2211	午後7時30分～翌朝7時	午後7時30分～翌朝7時 (12/30～1/3)
那須地区夜間急患診療所	大田原市中田原1081-4 (那須赤十字病院 本館1階) ※日赤とは別の医療機関です	0287-47-5663	午後7時～午後9時30分	午後7時～午後9時30分 (12/29～1/3)
塩谷地区夜間診療室(しおや)	矢板市富田77 (国際医療福祉大学塩谷病院内)	0287-44-1155		(偶数月) 午後6時30分～午後9時30分 (12/29～12/31)
塩谷地区夜間診療室(くろす)	さくら市氏家2650 (黒須病院内)	028-682-8811	(土のみ) 午後6時30分～午後9時30分	(奇数月) 午後6時30分～午後9時30分 (1/1～1/3)

※受診するときは、必ず事前に電話をしてから受診しましょう。

成人予防接種

定期接種

◆高齢者インフルエンザ

- 接種日現在で、65歳以上の方
- 接種日現在で、60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳1級相当の障害のある方

◆高齢者肺炎球菌

- 当該年度において65歳になる方
(平成31年度を例にあげると、昭和29年4月2日～30年4月1日生まれの方が該当になります。)
- 対象の方には個別通知をいたします。

任意接種(費用一部助成)

◆高齢者肺炎球菌

- 接種日現在で、65歳以上の方
(一度でも町の助成を受けた方は対象外)

◆風しん予防接種

- 妻が妊娠中か妊娠希望者の男性
- 19～49歳の妊娠希望者の女性

手続き

- ①申請書を記入し、提出していただきます。
- ②予診票・説明書をお渡しします。
- ③町内医療機関へ予約し、予診票を持参し、接種を受けます。

※町外医療機関で接種を受ける場合は、接種後60日以内に再度申請の手続きが必要です。

集団検診

集団検診には、基本健診・がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診があります。

◆基本健診

基本健診の実施主体は、加入されている保険により変わります。

費用は無料です。(※ただし被扶養者は、保険者により有料になる場合があります。)

年齢	対象者	項目	個人負担	町負担
20～39歳	全ての方	<ul style="list-style-type: none"> ● 問診 ● 身体計測 ● 尿検査 ● 血圧測定 ● 心電図検査 ● 眼底検査 ● 医師の診察 ● 血液検査 (貧血・脂質・血糖・肝機能・腎機能※) 	無料	7,290円
40～74歳	国民健康保険加入の方			有料の場合あり
	社会保険被扶養の方 ※医療保険者から「特定健診受診券」を発行されている方			
75歳以上	全ての方		無料	7,506円

※20～39歳の方は、腎機能検査は実施しません。

◆がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診

項目	対象者	内容	個人負担	町負担
胃がん検診	20歳以上の方	胃部レントゲン(バリウム飲用)	1,000円	3,320円
胃がんリスク検診(オプション)	20～75歳の5歳刻みの方	血液検査	3,240円	0円
大腸がん検診	20歳以上の方	便潜血反応検査(事前に採便)	400円	1,436円
肺がん検診	20歳以上の方	胸部レントゲン	300円	1,125円
		かく痰検査 ※必要な方のみ	600円	2,208円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	子宮頸部細胞検査	1,000円	3,860円
乳がん検診	20～39歳の女性	超音波検査	500円	2,200円
	40歳以上の女性	超音波およびレントゲン検査	1,200円	6,360円
骨粗しょう症検診	20～70歳の5歳刻みの女性	超音波検査	500円	1,660円
肝炎ウイルス検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 40歳になる方 ● 41～71歳で今まで検査したことのない方 	血液検査	BおよびC型 600円	2,208円
			C型 500円	1,768円
			B型 100円	548円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	400円	1,544円

個別検診

個別検診には、指定医療機関での乳がん検診・子宮頸がん検診・歯周疾患検診があります。

◆乳がん検診・子宮頸がん検診

項目	対象者	協力医療機関	個人負担
乳がん検診	21歳の女性	那須南病院	無料
子宮頸がん検診	41歳の女性	国際医療福祉大学塩谷病院・黒須病院・きうち産婦人科医院・森島医院・さくら産院・菅又病院・谷口医院	

◆歯周疾患検診

項目	対象者	協力医療機関	個人負担
歯周疾患検診	40・50・60・70歳の方	高野歯科医院・飯塚歯科医院・佐藤歯科医院・遅沢歯科医院・長谷川歯科クリニック	1,300円



参加をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

ながわフィットネス倶楽部

健康運動指導士による運動教室です。毎回、運動内容がかわるため、楽しみながら活動できます。定員は30名程度で、おおむね65歳までの方が対象です。

メンバーズらくらく倶楽部

健康教室の卒業生による自主活動団体です。町では、その活動の運営をサポートしています。活動内容は主にエアロビクスとエアロバイクです。



健康づくり番組制作・放映

運動や食事などの健康づくりのヒントとなる番組を制作し、町のケーブルテレビで放映しています。放送日時や内容等については、随時、町広報紙等でお知らせします。

運動普及イベント

運動普及を目的として、各種イベントを開催しています。その都度、町広報紙等でお知らせします。詳細については、お問い合わせください。



運動普及指導員育成

町では、地域で身近なところから運動を広める指導員を育成しています。運動に関するイベントや町の事業等で活躍しています。町民のために、運動をサポートして下さる方、活動に関心のある方を随時、募集しています。

健康マイレージ事業

町民の健康づくりを応援するための事業です。町が実施する事業やボランティア活動に参加して健康づくりに取り組み、ポイントを集めることで、商品と交換することができます。

食生活改善推進員運動

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。活動に関心のある方は、お問い合わせください。



健康を維持するには、「自分の健康は自分で守る」という意識が大切です。健康維持・増進のために、できることから取り組んでみましょう。

食事

◆お酒は適量にしましょう

お酒は1日1合まで、週2日の休肝日を！

- 日本酒 1合 ● ウイスキーダブル 1杯
- ビール中びん1本
- 焼酎(25度) ぐい飲み2杯
- ワイングラス2杯



※以上のうちいずれかひとつです。

※女性や高齢者は半分の量になります。

◆塩分は控えめにしましょう

- 麺類の汁は残す
- 味噌汁は具沢山にする
- だし、柑橘類、酢などを活用する
- しょうゆ・ソースなどは「かけ」ずに「つける」
- 漬物や加工食品、スナック菓子を控える



運動

運動不足で活動量の少ない日々が続くと、足腰がしだいに弱くなりやすくなります。今よりも10分多く身体を動かして、生活習慣病を予防しましょう。



ウォーキング
(早歩き10分)



自転車
(10分)



なかちゃん体操
(3回分)

(体重60kgの場合)

消費できるカロリーは、約40kcalです。

AED設置場所

詳しい情報や、場所については本誌付録の便利マップをご参照ください。

1	那珂川町役場	23	観光センター(道の駅ばとう)	45	まほろばの湯 湯親館
2	馬頭図書館	24	那珂川警察署	46	佐藤歯科医院
3	馬頭総合福祉センター	25	坂本クリニック	47	遅沢歯科医院
4	栃木県立馬頭高等学校	26	高野歯科医院	48	JAなす南 小川支店
5	馬頭広重美術館	27	特別養護老人ホーム 八溝の里	49	小川中学校
6	総合体育館	28	シポレックス株式会社	50	小川中学校 体育館
7	健康管理センター	29	馬頭東小学校	51	上野医院
8	なかのこ認定こども園	30	JAなす南 大内支店	52	鈴木整形外科
9	馬頭小学校 体育館	31	馬頭ゴルフ倶楽部	53	特別養護老人ホーム かたくりの郷
10	馬頭小学校	32	えにし苑	54	吉野工業所 小川第二工場
11	馬頭中学校	33	うぐいすの森ゴルフクラブ	55	なす風土記の丘資料館
12	馬頭運動場	34	デイサービスセンターえがお	56	長谷川歯科クリニック
13	JAなす南 馬頭支店	35	大山田ノンフェール・くらねえ	57	在宅介護支援センター リヴレット
14	足利銀行 馬頭支店	36	大野ゴム工業	58	那須小川ゴルフクラブ
15	飯塚医院	37	小川図書館	59	ジュンクラシックカントリークラブ
16	ひばり認定こども園	38	小川体育館	60	南那須地区斎場
17	特別養護老人ホーム 和見の里山	39	小川小学校	61	JAなす南 本店
18	温泉浴場ゆりがねの湯・定住センター	40	小川武道館	62	JAなす南 中央支店
19	青少年旅行村 那珂川グリーンヒル	41	小川公民館	63	吉野工業所 那須小川工場
20	那珂川苑	42	小川運動場	64	飯塚歯科医院
21	南平台温泉ホテル	43	わかあゆ認定こども園		
22	JAなす南 北部セレモニーホール	44	すこやか共生館		

町が設置している場所

那珂川消防署が把握している場所