

生活ガイドインデックス

142 ▶ 病院・医院・薬局ガイド

146 ▶ 歯科医院ガイド

148 ▶ 宇都宮商工会議所

149 ▶ うつのみや市商工会

150 ▶ リフォームの基礎知識

154 ▶ 空き家 放置していませんか？

156 ▶ エンディングノートを準備しませんか？

※生活ガイドでは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。



病院・医院・薬局

ガイド



HOSPITAL / CLINIC / PHARMACY GUIDE

暮らしに役立つ情報として、病院・診療所、薬局の広告を掲載しました。
ぜひ、日々の生活にご活用ください。



東部

内科・小児科・消化器内科・人間ドック
循環器内科・呼吸器内科・心療内科

青木医院

経鼻・胃・大腸内視鏡検査、超音波検査、禁煙指導
心療内科相談、睡眠時無呼吸症候群治療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前(8:30~12:00)	●	●	●	●	●	●	／
午後(13:30~18:00)	●	●	●	●	●	●	／

※木曜午後受付は 17:30 まで

心療内科受付は木曜午後は
行っておりません。

休診日 土曜午後・日曜・祝日
宇都宮市元今泉1-3-11

TEL 028-634-2100



東部

整形外科・外科・リウマチ科
リハビリテーション科

いしだ整形外科

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:15	●	●	／	●	●	●
15:30~18:15	●	●	／	●	●	／

☆休診日:水曜日・土曜午後・日曜日・祝日

宇都宮市石井町3236-1
TEL 028-657-7311



東部

内科・神経内科・精神科・歯科

特定医療法人 恵会

皆藤病院

KAITOH HOSPITAL

受付時間 午前8:30~12:00
休診日 木曜・日曜・祝日

宇都宮市東町22番地

TEL (028) 661-3261(代)

認知症疾患医療センター 相談専用電話 (028) 689-5088

東部

内科・小児科・呼吸器内科
アレルギー科・放射線科・循環器内科

しみずファミリークリニック

院長 清水 正之

Shimizu Family Clinic

診療時間
AM 8:30~12:00
PM 2:30~7:00

宇都宮市越戸3-15-27

TEL 028-683-1011



東部

内科・脳神経外科・整形外科・皮膚科・泌尿器科

城東クリニック

院長 如水 和也

診療時間 午前9時~12時
午後2時~5時

休診日 木曜・日曜・祝日

宇都宮市峰1-1-33

城東クリニック 検索

TEL (028) 636-3421



東部

泌尿器科・性感染症内科・内科・小児科・皮膚科

鈴木皮フ泌尿科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	▲	●	●	／
15:00~18:00	●	●	●	／	●	／	／

▲木曜日午前の診療は8:30~11:00となります
(休診日) 日曜日・祝日・木曜日午後・土曜日午後

宇都宮市柳田町1284-1

TEL 028-660-2022

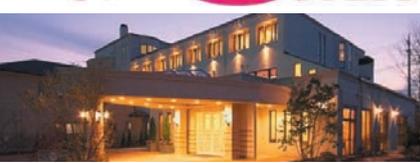
詳しくはHPへ

鈴木皮フ泌尿科クリニック 検索



東部

産婦人科 ちかざわ Ladies クリニック



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	／
15:00~18:00	●	／	／	／	／	／	／

◎は15:00~18:30 ホームページをリニューアルしました

(休診日) 火午後・土午後・日・祝

宇都宮市城東1-2-5
TEL 028-638-2380

ちかざわレディースクリニック 検索



東部

ゆめクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	／
15:00~17:00	●	●	／	／	●	●	／

※診療はWebによる予約制です

《産婦人科》

休診日 水曜午後・日曜・祝日

宇都宮市ゆいの杜 3-14-6

TEL 028-611-1881

ゆめクリニック 検索



東部

薬のファッション 訪問薬局サービス

SATSUKI pharmacy
患者様のもとへ薬剤師が直接お伺いし
お薬のお届けと管理を行います
通院することが困難または、ご自宅でのお薬の管理に不安がある方など、
医師が必要と判断し薬剤師に訪問を指示した場合にはご利用いただけます。

さつき薬局

医療用麻薬対応可能

TEL 028-666-8397

宇都宮市上野町7001番地14 (宇都宮病院向かい)

営業時間 月~金曜 9:00~18:00 休業 日曜

土曜 10:00~12:30 休業 祝日

さつき薬局 河内店

無菌調剤室完備 医療用麻薬対応可能

TEL 028-671-1260

宇都宮市中岡本町466番地4

営業時間 月~金曜 9:00~18:00 休業 日曜

土曜 9:00~17:00 休業 祝日

Health Advice



生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性的な病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8▶良好 5~6▶中庸 0~4 不良

- 毎日朝食を食べている
- 1日平均7~8時間は眠っている
- 栄養バランスを考えて食事をしている
- たばこは吸わない
- 定期的に運動・スポーツをしている
- 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない
(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下)
- 労働は1日9時間以内にとどめている
- 自覚的なストレスはそんなに多くない

西部

西部

荒井胃腸科外科

消化器内科・消化器外科
胃がん検診

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	—	●	●	—
14:00~17:30	●	●	●	—	●	●	—

■休診日/木曜・日曜・祝日

TEL 028-621-1766(代)

宇都宮市小幡2-5-15 (関東バス=新川下車)

西部

社会医療法人中山会

宇都宮記念病院

UTSUNOMIYA MEMORIAL HOSPITAL

診療受付 月~金 午前 8:00~11:30
午後 13:00~17:15
土曜日 午前 8:00~12:00
午後 13:00~16:00 (一部診療科のみ)

休診日 日曜日・祝日・年末年始

2次救急輪番病院 24時間 365日無休

宇都宮記念病院 TEL (028) 622-1991

人間ドック・健康診断 TEL 0570-077831

〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り1-3-16

人工透析 TEL (028) 611-3865/FAX (028) 611-3887

西部

西部



婦人科(不妊治療)
泌尿器科(不妊治療)
内科

医療法人三秀会

宇都宮中央クリニック

☎(028)636-1121

ホームページ▶<https://www.centralclinic.or.jp>
〒320-0806 宇都宮市中央1-7-1



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前10時~午後1時	●	●	●	●	●	●	休
午後 3時~午後6時30分	●	●	●	●	●	●	休

関連施設/医療法人三秀会中央クリニック ☎(0285)40-1121

Health Advice

脂質異常症

ドロドロになった血液が病気を招く

血液中の脂質が増えすぎて血液がドロドロした状態になるのが「高脂血症」です。高脂血症を放置すると、コレステロールが血管の内側に蓄積して動脈硬化を進行させます。



生活ガイド

信頼

貢献

協働

独立行政法人 国立病院機構



栃木医療センター

☎028-622-5241(代表)

〒320-8580 宇都宮市中戸祭1丁目10番37号

栃木医療

検索

病院・医院・薬局

ガイド



HOSPITAL / CLINIC / PHARMACY GUIDE

暮らしに役立つ情報として、病院・診療所、薬局の広告を掲載しました。
ぜひ、日々の生活にご活用ください。



南部

 内科・消化器内科・アレルギー科

あいざわ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00-12:30	●	●	●	—	●	●	—
午後3:00- 6:30	●	●	●	—	●	—	—

休診日 木曜・土曜午後
日曜・祝日

☎ 615-1000



南部

消化器内科・呼吸器内科・アレルギー科

いしかわクリニック

経鼻胃内視鏡・大腸内視鏡・各種検診

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後2:00~ 6:00	●	●	／	●	●	／

休診日 日曜、祝日、第3土曜日

宇都宮市東原町10-7

☎(028)658-0021



南部

大和田内科・循環器科・胃腸科

院長 河野 健

診療時間 午前 9:00~12:30 (受付 12:00まで)
午後 2:00~ 6:00

休診日 木曜・祝日(日曜は12:00まで)

宇都宮市雀の宮4-3-14

TEL028-653-0798



南部

内科・循環器内科・呼吸器内科
アレルギー科・消化器内科・小児科
健康診査・禁煙治療

黒田内科・循環器科

日本内科学会認定 総合内科専門医 医師 黒田敏男
日本循環器学会認定 循環器専門医 医師 黒田敏男
日本超音波医学会認定 超音波専門医 医師 黒田敏男

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	—
午後2:30~6:00	●	●	—	●	●	—	—

宇都宮市江曾島2-7-15(コープ福祉介護センター東)

☎658-0505

<http://www.kurodanaika.or.jp>

南部

今野内科胃腸科

呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・小児科
医師 今野 和典

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	休
13:30~18:30	●	●	休	●	●	▲	休

休診日：日曜・祝日・木曜午後 ▲14:00~17:30となります

宇都宮市西川田町 933-1

☎645-6121



南部

—— 婦人科・女性内科 ——
医療法人
もちづき女性クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	／
15:00~18:30	●	●	／	●	●	／	／

初診予約

【休診日】水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

宇都宮市双葉1-2-1 陽南ビル1階 **駐車場有り**

tel.028-678-4165

南部

在宅訪問対応薬局

リリー薬局

Patient First

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:30	●	●	／	●	●	／

定休日 日曜日・祝日

TEL:(028)684-2870



栃木県宇都宮市東原町10-6

リリー薬局

南部

近隣の在宅患者訪問もご相談ください

処方箋だけ?

市販薬もサプリもご相談



Lemon Drugstore
れもん薬局
TEL.028-684-1631
宇都宮市緑1-2180-14

動脈硬化

古いゴムホースのような血管の老化

動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓(血の塊)が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

Health Advice

北西部

北西部

地域のための医療をめざす。



医療法人 社団 晃陽会
宇都宮第一病院
(救急指定医療機関)
理事長・院長 李 健次
内科・外科・呼吸器内科・脳神経外科・整形外科・形成外科 他
〒320-0075 栃木県宇都宮市宝木本町2313 TEL:028-665-5111 FAX:028-665-5788

北西部

しばファミリークリニック
SHIBACLINIC

内科・外科・呼吸器内科・呼吸器外科・胃腸内科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~17:00	○	×	○	×	○	×

訪問診療
オンライン診療
発熱診療

休診日 日曜・祝日 胃カメラ(完全予約制)
☎028-624-3113 栃木県宇都宮市桜2丁目6-15

オンライン予約



北西部

◇精神科・神経科・内科◇泌尿器科

医療法人社団 松籟会
宇都宮西ヶ丘病院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
13:00~16:00	●	●	●	●	●	—

【受付時間】
[午前] 9:00~11:30 [午後] 13:00~15:30
【休診日】 土曜午後、日祝祭日
〒320-0004 栃木県宇都宮市長岡町842
☎028-621-3171



北西部



医療法人社団 Saiseikai Utsunomiya Hospital
恩賜財団 済生会宇都宮病院
〒321-0974 宇都宮市竹林町911-1
☎028-626-5500(代表)

人間ドック・健康診断 お問合せご予約▼
平日 13:00~17:00 ☎028-643-4441 (直通)

北西部

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
15:00~18:00	●	●	—	●	●	—	—

休診日:日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

医療法人 仁明会
櫻井内科診療所
宇都宮市中戸祭町823
tel.028-622-0535

北西部

整形外科・形成外科

医療法人
戸祭診療所 院長 山崎 民雅

☎028-600-4511
http://tomatsuri-cl.jp/

受付時間/午前9:00~午後6:00
初診受付/午前12:00まで 午後5:30まで

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前	●	●	●	●	●	●	×
午後	●	●	×	●	●	×	×

北西部

冨塚メディカルクリニック
TOMIZUKA MEDICAL CLINIC

内科・小児科・整形外科・人工透析内科・放射線科
リウマチ科・リハビリテーション科・血液内科・呼吸器内科
循環器内科・腎臓内科・神経内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後 3:30~ 6:30	●	●	●	●	●	×

●休診日:土曜午後・日曜・祝日

宇都宮市徳次郎町888 **【入院応需】**
TEL 028-666-2555 FAX 028-665-4188
http://www.tomizuka-med.com ■透析施設

北西部

寄り添う医療



MURAI CLINIC
医療法人社団 宇光会

村井クリニック

整形外科 ベイクリニック 内科
リハビリテーション科 訪問診療 訪問リハビリテーション

宇都宮市宝木町1丁目-2589
TEL028-621-1541

Health Advice

いつもと違う頭痛

今までに経験したことのないような激しい頭痛で嘔気、嘔吐を伴う場合は、くも膜下出血の可能性があります。即刻、専門の医療機関での受診が必要です。また、高熱や麻痺を伴ったり、呂律困難となった場合も、直ちに医療機関に相談してください。一瞬のためらいが手遅れをもたらす可能性があります。



歯科医院 ガイド

DENTAL CLINIC

暮らしに役立つ情報として、歯科医院の広告を掲載しました。
ぜひ、日々の生活にご活用ください。



おおはし歯科クリニック
Ohashi Dental Clinic

地域のかかりつけ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	×	●	●	×	×
14:30~18:30	●	●	●	×	●	—	×	×
14:00~17:30	—	—	—	×	—	●	×	×

【休診日】日・木曜日、祝日

宇都宮市鶴田町1294-1
TEL 028-647-0084
<https://www.ohashi-dent.com>

歯科・歯科口腔外科・小児歯科
日本口腔外科学会認定口腔外科専門医
院長 篠崎 泰久

しのざき歯科医院

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町1丁目34-7
TEL.028-612-5418

●診療時間：平日9:00~12:30 15:00~18:30
：土曜9:00~12:30 15:00~17:30
●休診日：木曜、日曜、祝日

篠原歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科

院長 坂入 道子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
【午前】9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
【午後】14:00~18:00	●	●	●	休	●	●	休

※土曜日の矯正歯科は月2日です。
休診日 木曜・日曜・祝日
宇都宮市南大通り4丁目1-1
TEL 028-634-6618
www.shinoharashikaiin.com

お子様連れでもお気軽にご来院下さい

歯科・小児歯科・歯科口腔外科
なかみぞ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:00~12:00	○	○	○	○	—	△	—	—
13:00~16:00	○	○	○	○	—	△	—	—

△：09:00~13:00 休診：金曜・日曜・祝日

宇都宮市元今泉 8-1-13
☎028-663-4618

詳しい情報はホームページをご覧ください
なかみぞ歯科医院 宇都宮市

福田ファミリー歯科

歯科 / 小児歯科
宇都宮市下荒針町 3867-1
TEL.028-678-4618

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	／	／
14:00 ~ 19:00	●	●	●	▲	●	※	／	／

【休診日】日曜・祝日
△… 木曜は不定期診療のため
ホームページにてご確認ください。
※土曜午後は14:00~18:00までになります。

医療法人社団和宝会
渡辺歯科医院

院長 渡辺 武夫

歯科・小児歯科
歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間 午前9:00~12:00
午後2:00~6:00
休診日 日曜 祝日

宇都宮市戸祭2-9-31(和尚塚通り沿)
☎028-622-3781(代)

このページは有料広告ページです

成人の8割以上が歯周病に!?

歯周病は日頃の予防と、早期発見・早期治療が肝心です。

日本人が歯をなくす原因は、20歳前後までは虫歯が圧倒的。しかし40歳くらいから歯周病(歯肉炎や歯周炎)が原因となるケースが急増します。歯をなくす原因の9割が虫歯と歯周病ですが、歯周病は全体の半数以上を占めています。日本では歯周病の罹患率は非常に高く、なんと成人の約8割以上が罹患しているといえます。しかし、歯周病は虫歯と違ってあまり痛みがないため、気づいたときには手遅れになりがち。ですから、日頃からきちんとケアして予防することが大切なのです。



Dental Advice



健康アップ法



～ 快眠で元気と活力を～

不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法をご紹介します。

気持ちよく眠りにつくために

Health Advice

1 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



2 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事でもできるだけ早めにするませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3～4時間前から、また、たばこも控えましょう。



3 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからも一度床につくようにしましょう。



4 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるはありますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。



5 どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。



心と体のリラクゼーション法

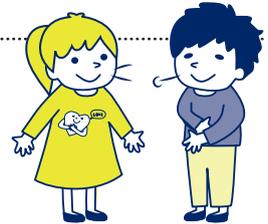
Health Advice

心身の健康を維持するには、日頃からリラクゼーションを心掛けることが大切です。明日からでも気軽に始められる方法をご紹介します。

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。

口を軽く開けて、ハアーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然に任せ、吸ったら、またハアーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



2 アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで効果があるとされるというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。



3 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気になる、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。

犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。

植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。

