

# 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

5月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年10月生、3歳児健診＝平成28年10月生）に、4月末までに健診のお知らせが届きますので、日時などを確認のうえ、保健センターなどで受診してください。

1歳6カ月児健康診査 3歳児健康診査



## 初めての離乳食講習会

**対** 初めて離乳食を始めようとする保護者 **定** 先着20人  
**持** 親子手帳（母子健康手帳）  
**申** 市HP電子申請サービスから（QR参照）  
**他** 託児はありません。乳児をお連れの場合は、抱っこなどで参加にご協力ください



月日	開催時間	場所	申込受付期間
5月22日	11:00～12:00	東区保健センター	4月22日9時～5月14日
	14:00～15:00		
5月29日	11:00～12:00	南区西保健センター	4月28日9時～5月21日
	14:00～15:00		

## 子どもの歯の相談

対象は1歳から就学前の幼児です。親子手帳（母子健康手帳）を持参。希望者にはフッ素塗布（1,000円）を行います。

月日	受付時間	場所
4月21日	13:30～15:00	南区南保健センター
5月11日	13:30～15:00	東区保健センター

## こころの健康相談

こころの健康（若年性認知症・アルコール関連問題を含む）について専門医が相談に応じます（要予約）。申し込みは各保健センターへ。※医療機関を受診されている人はご遠慮ください。ご家族の相談も可能。

月日	相談時間	場所
4月24日	13:30～15:00	南区西保健センター
5月7日	13:30～15:00	中区保健センター
5月21日	13:30～15:00	南区南保健センター

## シニアのための健康相談

低栄養、転倒予防について、食事や運動（筋力維持）のアドバイスを行います（要予約）。申し込みは各保健センターへ。  
**対** 市内在住の65歳以上でBMI20以下の人など  
**持** 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
4月13日	9:30～12:30	北区中央保健センター
4月16日	13:30～16:30	中区保健センター
4月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
4月20日	13:30～16:30	東区保健センター
4月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
4月23日	13:30～16:30	南区南保健センター

# 健康のページ Healthy Life

岡山市保健所 〒700-8546 北区鹿田町一丁目1-1  
 岡山市保健福祉会館（市役所南側）内

- 保健課 感染症対策係 ☎086-803-1262
- 健康づくり課 特定疾病係 ☎086-803-1271
- 健康増進係 ☎086-803-1263
- 母子歯科保健係 ☎086-803-1264
- 精神保健係 ☎086-803-1267

- 保健センター
- 北区中央（岡山市保健福祉会館内） ☎086-803-1265
- 北区北（北ふれあいセンター内） ☎086-251-6515
- 御津・建部分室（建部支所総務民生課内） ☎086-722-1114
- 中区（岡山ふれあいセンター内） ☎086-274-5164
- 東区（旧西大寺保健センター） ☎086-943-3210
- 南区西（西ふれあいセンター内） ☎086-281-9625
- 南区南（南ふれあいセンター内） ☎086-261-7051

診療一口メモ

## 健康 ちよっといい話

### 「便秘症」について

便秘症は、患者数が500万人と推計されています。便秘とは、排便が4～5日以上ない状態をいいますが、排便回数は個人差が大きく、毎日ある人もいれば、2～3日に1回という人もいます。苦痛や不快感がなく、自分の生活リズムに沿った排便があれば「便秘」とは呼ばれません。しかし排便が2日に1回でも、お腹の張った感じや腹痛、残便感、排便困難などの苦痛や不快感があり、治療の対象となるものは「便秘症」といいます。

下剤にはさまざまな種類の薬剤がありますが、刺激性下剤と非刺激性下剤の2つに大きく分けられます。非刺激性下剤は大腸を刺激することなく、便が出やすい環境を整える効果があります。慢性便秘症の場合、非刺激性の下剤を毎日飲むことで、排便回数が1日に1回～2回になるよう調節します。刺激性下剤は大腸に直接働き掛けるため、即効性があります。そのため、非刺激性下剤の効果が出るまでに時間がかかるといった場合など、必要ときに服用し

ます。また、2017年にガイドラインが示されてからは、新しい薬も発売されています。便秘は命にかかわることではありませんが、不快な症状です。排便について悩んでいる場合は、医療機関や薬剤師にご相談ください。

岡山市薬剤師会



## 高齢者肺炎球菌予防接種

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

高齢者を対象とした肺炎球菌の定期予防接種を実施します。法的な接種義務はありませんので、本人が希望する場合のみ接種を受けてください。

◆**対象者** 過去に自費・公費を問わず23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、次の①または②に該当する市内に住民登録のある人

①次の年齢（生年月日）の人

- 65歳 昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
- 70歳 昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
- 75歳 昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
- 80歳 昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
- 85歳 昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
- 90歳 昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
- 95歳 大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
- 100歳 大正9年4月2日生～大正10年4月1日生

②接種当日に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（それぞれ身体障害者手帳1級程度）

◆**接種回数** 1回（23価肺炎球菌ワクチンに限る）

◆**実施期間** 4月1日～令和3年3月31日（ただし、各協力医療機関によって接種可能日時が異なるため、直接お問い合わせください）

◆**実施医療機関** 市内の各協力医療機関（詳細は「岡山市保健所からのお知らせ」または市HPを参照）。なお、県内の他市町村内の一部の医療機関でも市内と同様に接種を受けることができますが、直接確認する必要があります。

◆**持参物** 対象①の人は住所、氏名、生年月日がわかる公的身分証明書（健康保険被保険者証など）。対象②の人は公的身分証明書に加えて身体障害者手帳（1級）の写しまたは医師の診断書

◆**自己負担額** 3,670円

◆**自己負担金の減免手続き**

対象者のうち次の人は、事前の申請により助成券・無料券を発行します。

【市民税非課税世帯の人】

助成券の利用により、自己負担額1,830円

◆**申請先** 保健所保健課、各保健センター、北区北保健センター御津・建部分室、各区役所市民保険年金課・支所・地域センター

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券の利用により、自己負担額なし

◆**申請先** 保健所保健課、各福祉事務所  
※ただし、対象②の人は、いずれも保健所保健課に申請。  
※保健所保健課では助成券・無料券ともに電話での受け付けもしています。

## 成人男性への風しん定期予防接種を実施します

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

風しんの予防接種をする機会がなかった次の年代の人を対象とした風しん予防接種を実施します。接種を希望する人は、事前に保健所へお問い合わせください。

対 接種日に市に住民登録があり、かつ①②に該当する人

- ①昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
- ②平成26年4月以降に受けた風しん抗体検査で抗体が十分でない人

## 結核・肺がん検診

対 40歳以上（昭和56年4月1日以前生まれ）で、職場などで検診を受ける機会のない人（結核患者の多い国から来た外国人などは15歳以上）  
費 ①胸部エックス線撮影／無料②肺がんの痰検査＝胸部エックス線撮影を受ける人のうち、50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者／500円（70歳以上および65～69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は200円、無料券持参者は無料）  
持 結核・肺がん検診票、公的身分証明書

地区	月日	受付時間	場所
平福	5月7日	9:30～10:00	福浜北公園(福浜中学校北)
		10:30～11:00	八剣洲洲崎店
		11:30～12:00	マルナカ平福店
芳田	5月7日	13:30～14:40	リョービプラッツ 泉田店
		15:10～15:40	芳田コミュニティハウス(新保天神公園)
岡南	5月8日	9:00～10:00	県立岡山南高校
		10:30～11:30	ザ・ビッグ 奥田南店
		13:00～13:20	青江公会堂
		13:50～14:20	岡輝公民館
		14:50～15:10	十日市町内会公会堂
南方	5月14日	9:00～9:30	南方コミュニティハウス
		10:00～10:30	岡ビル北 野田屋町公園付近
福島	5月14日	11:30～12:00	福島南公園(福吉町)
		13:30～14:10	福島小学校 南運動場入口
		14:40～15:20	福島コミュニティハウス
浦安	5月27日	9:10～9:30	若林勇さん宅 倉庫前
		10:00～10:30	浦安土地改良区事務所 駐車場
		11:00～11:30	浦安小学校 正門内
		13:00～13:20	阿部池公民館
妹尾	5月28日	9:00～10:00	西ふれあいセンター 南側駐車場【男女別検診会場】
		9:10～9:30	焼肉 巨城里 駐車場
	5月29日	10:00～10:30	ザグザグ妹尾店
		13:00～13:20	ハマはうす 駐車場(妹尾駅前筋)
		10:20～10:40	妹尾産業(有)従業員駐車場(児島線沿い)
箕島	5月28日	11:10～11:30	赤松公会堂北
		13:00～13:20	箕島小学校
		13:50～14:10	ファミリーマート 岡山箕島店
		14:40～15:00	妹尾地域センター 駐車場
		5月29日	11:00～11:20
14:50～15:10	呑海寺公会堂		

## 子どもの定期予防接種(無料)を行っています

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

●麻しん・風しん予防接種

対象者は以下の通りで、それぞれ1回接種となります。

- ◆**I期対象者** 生後12カ月～24カ月未満の人
- ◆**II期対象者** 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの人

●日本脳炎予防接種

標準的にはI期を3歳で2回・4歳で1回、II期を9歳で1回(合計4回)接種。また、以下の①または②に該当する人には特例措置があります。

- ①平成19年4月1日以前生まれの人で20歳未満の人  
I期およびII期の不足分(1～4回)を接種可能。
- ②平成19年4月2日～平成21年10月1日の間に生まれた人  
I期の対象年齢(生後6カ月～90カ月未満)の間にI期の接種が完了しなかった人は、II期の対象年齢(9歳～13歳未満)の期間中にI期の未接種分(1～3回)を接種可能。※7歳6カ月～9歳未満の間は接種不可。

# 飲食店のみなさまへ 喫煙可能室を設置したら、届け出が必要です



☎保健所健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1263

4月1日から、飲食店など多くの人々が利用する施設は「原則屋内禁煙」となります。ただし、「既存特定飲食提供施設(※)」は経過措置として当面の間、屋内の全部または一部の場所に喫煙可能室を設置することができます。

喫煙可能室を設置した場合は、運用に関するルールの厳守と、届け出が必要です。詳細は、HPをご覧ください。

※「既存特定飲食提供施設」とは、下記の全てに該当する飲食店です。

- 令和2年4月1日時点で営業している
- 資本金または出資の総額が5,000万円以下
- 客席の面積が100平方メートル以下

## 休日急患診療

### ●岡山市休日夜間急患診療所(内科・小児科)

☎086-225-2225 北区東中央町3-14 旧市民病院別館1階

☐受付時間 ※往診はできません。  
(診療は受付開始時間の30分後から)

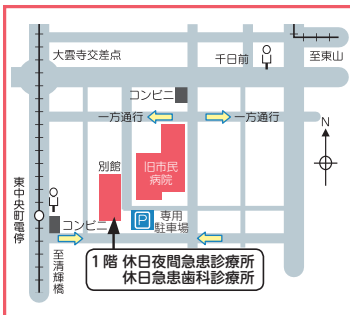
#### 【内科】

日曜、祝日、年末年始  
9:30~11:30、12:30~16:30、  
20:00~22:30

#### 【小児科】

日曜、祝日、年末年始  
9:30~11:30、12:30~16:30、  
19:00~22:30

平日の月~土曜 20:00~22:30



### ●岡山市休日急患歯科診療所

☎086-225-8280 北区東中央町3-14 旧市民病院別館1階

☐受付時間 日曜、祝日、年末年始  
10:00~11:30、13:00~15:00

※急患に限ります。予約・往診はできません。

### ●在宅当番医(内科系)

下表のとおり(令和2年2月末現在)。  
携帯サイトでもお知らせしています。



☐診療時間 日曜、祝日、年末年始 9:00~17:00

※やむを得ない事情で当番医が変わる場合があります。  
往診はできません。

### ●岡山県小児救急医療電話相談

☎#8000または☎086-801-0018

子ども(おおむね15歳以下)の夜間急病時の対応方法  
や医療機関への受診などについて、看護師などが電話で  
相談に応じ、適切な助言を行います。

☐受付時間 土・日曜、祝日、年末年始 18:00~翌朝8:00  
平日の月~金曜 19:00~翌朝8:00

### ●岡山県精神科救急情報センター

☎086-225-9080(県精神科医療センター内)

※救急受診が必要な人に受診先を紹介します。

☐受付時間 土・日曜、祝日、年末年始 8:30~翌朝8:30  
平日の月~金曜 17:00~翌朝8:30

### ●救急病院の問い合わせ

☎086-231-0119

岡山市内救急病院案内(消防局・24時間対応)

## 岡山市休日急患当番医表(内科系)[令和2年4月]

☆ やむを得ない事情で当番医が変わる場合がありますから、受診の前に確認してください。

☆ 「小児科」受診の際は、休日急患当番医が「内科系」のため、各当番医に受診が可能かどうかあらかじめ確認してください。

	旭川東地域	旭川西地域	西大寺・上道	瀬戸 ※1	一宮・津高・御津・建部・高松・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・瀬崎 ※3	
第1日曜 4月5日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	しげとし内科小児科 医院(内科小児科) ☎222-2627 南区新保	マツザキクリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	あかいわファミリー クリニック(内科小児科) ☎086-955-9251 赤磐市河本	サンノゼの丘 クリニック(内科) ☎286-0888 北区芳賀	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 4月12日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	岡内科医院 (内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	津田内科 小児科医院(内科) ☎278-4123 東区古都南方	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第3日曜 4月19日	おかやま内科・糖尿病 健康長寿クリニック ☎272-1439 中区中納言町	すなみ内科 ☎255-7265 北区大安寺東町	時末消化器科 内科医院(内科) ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	うえおか内科医院 (内科小児科) ☎952-5665 東区瀬戸町江尻	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	木村医院 ☎295-0010 北区大井	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	あいあいえん 診療所(内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第4日曜 4月26日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	ひまわり内科 クリニック ☎246-5115 北区下中野	コープ西大寺 診療所(内科) ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	大守クリニック ☎284-2777 北区榑津	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	三宅おおふく クリニック(内科) ☎281-2020 南区大福	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
祝日 4月29日	さとう内科 ☎275-7711 中区中井二丁目	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	中村内科医院 (内科小児科) ☎942-3838 東区金岡東町一丁目	うえの内科小児科 医院(内科小児科) ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	鳥越医院 ☎284-7211 北区榑津	井上医院 ☎295-0014 北区大井	S S K茶屋町 クリニック(内科) ☎086-428-9000 倉敷市茶屋町	なかやま クリニック(内科) ☎282-4199 南区東睦

※1 赤磐医師会エリアを含む ※2 都窪医師会エリアを含む ※3 北児島医師会エリアを含む

● ☎は問い合わせ先 ● 甲は申し込み先です ※申し込み先が市役所の場合は〒700-8544 北区大供一丁目1-1まで ●