

**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

**新型コロナウイルスの影響により各種事業が中止になる可能性があります。随時市HPでご確認ください。**

## 診療一口メモ

## 健康 ちょっと いい話

歯並びは口腔機能との関係が深く、良い呼吸、良い飲みこみ方、良い噛み方が身に付いている子は健やかな歯列成長を促し、健全な永久歯咬合が確立されていきます。まず、安静時には口唇は閉じられ、呼吸は鼻で行われます。そのときに舌尖は口蓋に接触して、上下の歯は接触せずに少しの空隙があります（安静空隙）。嚥下時には、上下歯列はしっかりと咬合し、口蓋に舌を押し付けて食塊を送り込みます。その際に口唇の動きは関

### 「歯並びについて」

与しません。咀嚼は口唇を閉じ、舌で食塊を左右に運びながら左右均等に咬みます。歯ごたえのあるもの、軟らかいものを区別して上下運動あるいは臼歯ですりつぶす動きを使い分けます。このように口蓋がしっかりと成長することで乳歯列に发育空隙があり、下顎臼歯もしっかりと直立していきます。嚥まずに丸呑みすることや、早食いは異常嚥下につながり、咀嚼筋も発達しません。また、口呼吸、お口ポカンなど口唇が閉じていな

い状態が続くと口腔周囲の筋力が低下してきます。お口の機能や歯列に問題を抱えたまま成長するということは、心身の発育にも影響し、将来的に歯を失うリスクが高い口腔環境であることを意味します。

歯並びだけでなく、食事や会話の時の口元の動きや癖にも注意をして、気付いたことはかかりつけの先生にご相談ください。

### 岡山市内歯科医師会連合会

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

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

## 離乳食講習会

- 対 赤ちゃんを育てる保護者 定 先着20人
- 持 親子手帳（母子健康手帳）、子育てのしおり
- 申 各保健センターへ 他 託児なし

月日	開催時間	場所	申込受付開始日
7月17日	11:00~12:00	北区中央保健センター	6月17日
	14:00~15:00		
7月31日	11:00~12:00	北区北保健センター	6月30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
6月19日	13:30~15:00	中区保健センター

## おとなの歯のなんでも相談

月日	受付時間	場所
7月3日	13:30~15:00	歯の相談室(保健福祉会館3階)

## 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	開催時間	場所
6月26日	13:30~15:00	南区西保健センター
7月2日	13:30~15:00	中区保健センター
7月16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
6月1日	9:30~12:30	北区中央保健センター
6月15日	13:30~16:30	東区保健センター
6月16日	13:30~16:30	北区北保健センター
6月18日	13:30~16:30	中区保健センター
6月19日	9:30~12:30	南区西保健センター
6月25日	13:30~16:30	南区南保健センター

# 「けんしん」を受けてカラダ点検!

問 保健所健康づくり課 ☎086-803-1202

6月から各種健（検）診がはじまりますが、**新型コロナウイルス感染症の状況により、実施できない場合もあります。最新情報は、市HPなどでご確認ください。**

実施期間

6月1日～12月31日  
(実施機関の休診日を除く)

**実施場所** 市内の医療機関（受診したい医療機関へ電話で予約してください。）

**持参品** 健康保険証などの公的身分証（住所、氏名、生年月日確認用）、検診料金または無料券

国保特定健診および35歳からの健康診査については、受診券（個別通知します。受け取りまでお待ちください。）

種類	内容	検診料金		対象者年齢
		70歳未満	70歳以上	
胃がん検診	胃部エックス線検査	3,370円	1,130円	50歳以上で偶数年齢の人 または前年度検診を受けていない人
	胃内視鏡検査	4,810円	1,540円	
乳がん検診	マンモグラフィ検査 (視触診併用)	500円		40歳以上で偶数年齢の女性 または前年度検診を受けていない女性
子宮頸がん検診	頸部細胞診	2,220円	720円	20歳以上の女性 * 30～65歳は毎年受診可。20歳代と66歳以上は偶数年齢または前年度検診を受けていない人は受診可。
肺がん検診	胸部エックス線検査	500円	310円	40歳以上の人 * 50歳以上で喫煙指数が600以上の人は「たんの検査」
大腸がん検診	便潜血検査	1,170円	410円	40歳以上の人
肝炎ウイルス検査	血液検査	920～	310～	40歳になる人
		2,550円	820円	41歳以上で検査をしたことのない人
歯周病検診		1,000円	300円	30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人
高齢者歯科口腔健診			300円	76歳、 <b>新80歳</b> の人
35歳からの健康診査		2,050円		35～39歳の国保加入者
国保特定健診		500円	500円	40歳以上の国保加入者
後期高齢者健診			500円	後期高齢医療者被保険者
生保健診		無料		40歳以上（福祉事務所で無料券申請が必要）

◇年齢はすべて令和3年4月1日時点のもの（年度年齢を使用）

◇市民税非課税世帯（区役所、支所、地域センター、保健センターで申請）や生活保護等受給世帯（福祉事務所で申請）に「無料券」を交付します。健診受診前に申請してください。

◇詳しくは、市HPや「けんしんガイド」（地区の愛育委員などが配布）をご覧ください。

(広告)

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

## 人生100年時代の“プラス年金”



**全国国民年金基金**

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

60歳以上65歳未満の方や海外居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も国民年金基金に加入できます。  
※非居住者が支払った掛金は、所得控除対象外です。

わたしも入っています。確信

**自由なプランで掛金設定。ライフサイクルに応じて増減も可能です。**

掛金は、年金の型と口数の組み合わせで自由に設定ができ、あなたにぴったりのプランがつけられます。また、口数単位であれば、加入後に途中変更も可能。各型の掛金額は加入時の年齢(月単位)により異なりますので、詳しくは国民年金基金までお問い合わせください。

**【1口目としてA型、2口目にI型を1口加入した場合】**

**35歳(誕生月)に加入の男性の場合**

掛金額	受取額	
60歳までお支払い 月額 <b>17,410円</b>	65歳～80歳 月額 <b>3万円</b>	80歳～終身 月額 <b>2万円</b>

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

**35歳(誕生月)に加入の女性の場合**

掛金額	受取額	
60歳までお支払い 月額 <b>19,520円</b>	65歳～80歳 月額 <b>3万円</b>	80歳～終身 月額 <b>2万円</b>

※加入中、受給中(保証期間中)に亡くなられた場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます

資料請求・ご相談・お問い合わせは  
**お気軽に今すぐこちらへ!**

フリーダイヤル ロゴ ヨイクニ  
**0120-65-4192**

**全国国民年金基金 岡山支部**  
〒700-0822 岡山市北区表町1丁目5番1号  
岡山シンフォニービル10F  
TEL 086-225-7122

記号説明 日 日 時 期 日 時 時間 場 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 費 費用など 持 持参品 申 申込 他 その他

# 結核・肺がん、胃がん集団検診について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、**7月までの予定会場について、集団検診を中止します。**

- ・気になる症状がある人は、検診を待たず医療機関を受診してください。
- ・6月からの医療機関での個別検診でも、緊急事態宣言の状況により実施を見合わせる場合があります。また、診療状況などにより、検診の受け入れができない医療機関もあります。
- ・8月以降の検診会場については、市HP、広報紙などでお知らせします。状況に応じて実施を見合わせる場合がありますので、受診前に情報をご確認ください。

## 【実施を見合わせる検診と会場】

検診の種類	実施を見合わせる会場
結核・肺がん検診	5月7日～7月27日の予定会場
胃がん検診	6月8日～7月9日の予定会場

## 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

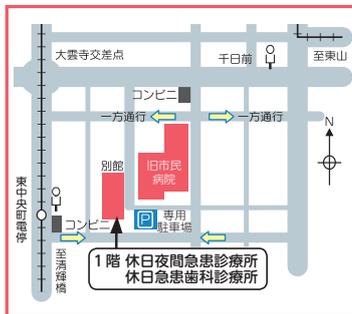
9:30～11:30、12:30～16:30、  
20:00～22:30

#### 【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

※当分の間、診療時間を午前中のみとしております。  
※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4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6月】

☐診療時間 午前9時～午後5時 ☐往診はできません

☆ やむを得ない事情で当番医がか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 6月7日	森末泌尿器科内科 クリニック(内科) ☎274-3330 中区倉田	ながい内科 クリニック(内科) ☎246-3332 南区泉田五丁目	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	済生会 吉備病院(内科) ☎287-8655 北区高松原古才	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 6月14日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	さとうファミリー クリニック(内科小児科) ☎254-5500 北区野殿東町	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	長島病院 (内科) ☎952-1355 東区瀬戸町瀬戸	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 6月21日	横田内科 クリニック(内科) ☎272-2202 中区国富	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	平山医院 ☎287-8464 北区平山	野崎医院 (内科小児科) ☎292-0101 北区庭瀬	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 6月28日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	酒井内科 小児科(内科) ☎255-2131 北区白石西新町	大西内科消化器科 医院(内科) ☎943-9191 東区益野町	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	えばら クリニック ☎287-3300 北区加茂	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 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

● 問は問い合わせ先 ● 申は申し込み先です ※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 ● 27

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康