

**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

**紫外線による眼障害**

天気の良い夏や雪山の屋外で過ごした後、または溶接光などを直接見ていると、激しい痛みや涙で目が開けていられなくなることがあります。原因は強い紫外線（U-VIB・280〜315nmの中波長紫外線）による角膜びらんです。目に見える光（可視光）よりも短い（100〜400nm）波長の光が紫外線です。近年、夏の暑さが問題になっていますが、日照量に加え紫外線量も、この20年で約1割増加しています。紫外線の眼への影響は、急性の障

害としては角膜びらんがあります。それ以外にも慢性の障害として光老化、発癌、翼状片、白内障などがあります。

予防方法は、サングラスや保護眼鏡を使うことです。その他、気象庁の発表する紫外線量（UVインデックス）をチェックしてください。UVインデックスは5段階に分けられており、その対策は次のとおりです。

- ・1〜2 弱い（問題なく屋外で過ごせる）
- ・3〜5 中程度（炎天下での日陰利用の推奨、日焼け止め、長袖、帽子の着用）
- ・6〜7 強い（炎天下での日陰利用の推奨、日焼け止め、長袖、帽子の着用）
- ・8〜10 非常に強い（日中の外出は控え、必ず長袖、日焼け止め、帽子を着用）
- ・11+ 極端に強い（日中の外出は避け、必ず長袖、日焼け止め、帽子を着用）

## 岡山市内医師会連合会

## 集団検診での感染対策にご協力ください

新型コロナウイルス感染症予防のために検診環境を整えて、集団検診を再開します。受ける人は、安全な実施にご協力ください。  
**※来場前に、自宅で体温測定し、問診時にお知らせください。**  
**※来場時は、必ずマスクを着用してください。**  
**※次の項目に当てはまる場合は、来場をご遠慮ください。**

- ・いわゆる風邪症状のある人
- ・検診受診の2週間以内に37.5度以上の発熱があった人
- ・検診受診の2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある人
- ・検診受診の2週間以内に、新型コロナウイルス感染症の患者やその疑いがある患者との接触歴がある人
- ・新型コロナウイルス感染症の患者と濃厚接触の可能性があり、待機期間中の人

## 胃がん集団検診

**対**50歳以上（昭和46年4月1日以前生まれ）で、今年度中に偶数年齢になる人または昨年の胃がん検診を受けていない人  
**費**70歳未満（昭和26年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和26年4月1日以前生まれ）500円 ※65〜69歳で「後期高齢者医療被保険者証」持参者は500円。「無料券」持参者は無料。  
**持**公的身分証明書、胃がん検診票、自己負担金または無料券  
**※**検査前日の夕食（固形物）は22時までに済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙。※内視鏡検査を希望する人や持病のある人は、個別検診（医療機関で実施）を受けてください。特に、ピロリ菌除菌後の人はエックス線検査でなく、医療機関で内視鏡検査による個別検診をお勧めします。※今年度の手話通訳者派遣会場は伊島のみです。

地区	月日	受付時間	場所
中山 (一宮)	9月4日	7:00~8:30	J A岡山フライト集出荷場(大窪)
	9月8日	7:00~8:30	ザ・ビッグ岡山一宮店
伊島	9月9日	7:30~8:30	天満屋ハピーズ京山店【手話】
江西	9月10日	7:30~9:00	江尻親和コミュニティハウス
灘崎	9月7日	8:00~9:00	ウェルポートなださき
	9月11日		

## 結核・肺がん集団検診

**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
興除	8月19日	9:00~10:00	ローソン 岡山興除店
		10:30~10:50	興除地域センター
		11:20~11:50	興除園
		13:00~13:20	興除コミュニティハウス
		13:50~14:10	内尾南部公会堂
		14:40~15:00	中畦学校地公会堂
8月21日	14:30~15:10	興除公民館	
	8月20日	9:00~10:30	J A岡山 吉備資材店 駐車場
11:00~12:00		アーバンホール庭瀬 駐車場(男女別検診会場)	
13:30~14:30		エヴァホール庭瀬 駐車場	
15:00~15:20		延友公民館	
8月28日		9:00~9:50	犬養木堂記念館 駐車場(県道川入・蔵井線沿い)
		10:20~10:50	吉備西幼稚園
	11:20~12:00	吉備公民館	
8月21日	9:30~9:50	西畦 黒田操一郎さん宅前	
	10:20~10:50	曾根小学校	
	11:20~11:50	(株)山陽米肥広場	

(結核・肺がん集団検診の続き)

Table with columns for location, date, and time. Includes entries for 曾根, 高田(日近), 大井, 足守, 芳泉, 馬屋上, 野谷, 横井, 高田(岩田), 福谷, 御野, 出石, 鹿田, 第三藤田, 第二藤田, 津島, 中山, 大野.

(結核・肺がん集団検診の続き)

Table with columns for location, date, and time. Includes entries for 大野, 妹尾, 東畦, 第一藤田, 牧石.

### 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

9月受診の対象者(1歳6カ月児健康診査=平成31年2月生、3歳児健康診査=平成29年2月生)に、8月末までに健康診査のお知らせが届くので、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 離乳食初心者の保護者 持 親子手帳(母子健康手帳) 申 市電子申請サービスで事前申し込み 他 託児なし

Table with columns: 月日, 開催時間, 場所, 申込受付開始日. Includes dates 9月4日 and 9月29日.

### 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。

Table with columns: 月日, 受付時間, 場所. Includes date 8月18日.

### 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。

Table with columns: 月日, 相談時間, 場所. Includes dates 8月28日, 9月3日, 9月17日.

### 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

Table with columns: 月日, 開催時間, 場所. Includes dates 8月3日, 8月17日, 8月18日, 8月20日, 8月21日, 8月27日.

記事説明 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

## 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)

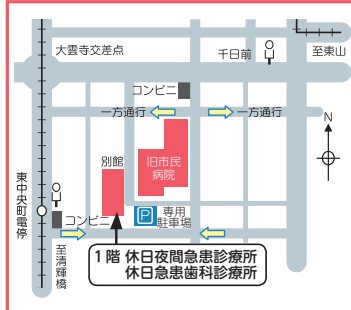
#### 【内科】

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6月末現在）。  
市HP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8月】

□診療時間 9時~17時 □往診はできません

☆ 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 8月2日	てらだ内科 クリニック(内科) ☎277-0005 中区円山	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	マツザキ クリニック(内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	サンノゼの丘 クリニック(内科) ☎286-0888 北区芳賀	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	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第2日曜 8月9日	岡山ハート クリニック(内科) ☎271-8101 中区竹田	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	津田内科 小児科医院(内科) ☎278-4123 東区古都南方	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	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	南岡山 医療センター(内科) ☎086-482-1121 早島町早島	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 8月10日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	いのち内科 クリニック ☎253-8000 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	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	大守クリニック ☎284-2777 北区櫛津	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	S S K茶屋町 クリニック(内科) ☎086-428-9000 倉敷市茶屋町	うちおグリーン クリニック(内科) ☎282-5722 南区内尾
第3日曜 8月16日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	西大寺中央 クリニック(内科) ☎943-9211 東区松新町	うえおか内科医院 (内科小児科) ☎952-5665 東区瀬戸町江尻	鳥越医院 ☎284-7211 北区櫛津	木村医院 ☎295-0010 北区大井	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 8月23日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	岡山メディカル クリニック(内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	中村内科医院 (内科小児科) ☎942-3838 東区金岡東町一丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	マスカット内科 クリニック(内科) ☎294-7111 北区菅野	井上医院 ☎295-0014 北区大井	原田内科医院 ☎282-0318 南区妹尾	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第5日曜 8月30日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	せとうち クリニック(内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	コープ西大寺 診療所(内科) ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	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	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区櫛津	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田

※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 ● 31