

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。

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

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

2月受診（御津・建部地区は3月受診）の対象者（1歳6カ月児健康診査＝令和元年7月生、3歳児健康診査＝平成29年7月生）に、1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 初めて離乳食を始めようとする保護者

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



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
2月9日	各日2回開催 ①11:00～12:00	南区南保健センター	1月8日
2月12日	②14:00～15:00	中区保健センター	1月12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。

月日	受付時間	場所
1月18日	13:30～15:00	東区保健センター
2月2日	13:30～15:00	北区中央保健センター

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
1月28日	13:30～15:00	北区北保健センター
2月4日	13:30～15:00	東区保健センター
2月5日	13:30～15:00	北区中央保健センター

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
1月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
1月18日	9:30～12:30	北区中央保健センター
1月18日	13:30～16:30	東区保健センター
1月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
1月21日	13:30～16:30	中区保健センター
1月28日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ

健康 ちよっと いい話

① 傷がなくても冷やして冷やす。
日常生活では外傷を起こす機会が多くなります。どんな方法を使っても傷跡は残りますが、より目立たないようにする方法を考えてみましょう。

② 傷について汚れた傷は早めにおとす。
転倒などで起こる、砂や砂利などの細かい異物がついた傷に対しては、シ

外傷の初期治療

日常では外傷を起す機会が多くなります。どんな方法を使っても傷跡は残りますが、より目立たないようにする方法を考えてみましょう。

③ 適切な材料で外傷を覆う。
ヤワなどで洗浄することで感染と治療過程での色素沈着を予防できます。

外傷は、傷の表面の湿潤環境を保つことが有効です。表皮細胞は乾燥していると生存できないため、生理的な湿潤に近い環境を作ることによって表皮形成が速くなります。また、外傷の滲出液に含まれるサイトカインは治癒を促進させる働きがあります。従って、湿潤環境を保つ材料で外傷を覆うのが効果的です。

しかし、真皮のダメージが強い傷などでは、滲出液が極めて多く過度の湿潤状態となり、頻繁な外傷を覆う材料

岡山市医師会

の交換を要し、かえって感染のリスクが高まります。また、外傷に感染のある場合は、湿潤環境では感染を悪化させることがあります。このため、消毒やガーゼなどを用いた従来からの乾燥環境を利用した治療法が有効なこともあります。

外傷の状態に沿って適切な治療を行えば傷跡は目立ちにくくなります。詳しくは近隣の医療機関にご相談ください。

今後の希望テーマははがきでご連絡ください。
〒700-0835 北区東中央町3-14
岡山市医師会 診療一口メモ 係

令和2年度対象者の高齢者肺炎球菌 予防接種は3月31日までです

岡保健所保健課感染症対策係
☎086-803-1262

令和2年度の対象者で希望する人は、3月31日までに接種を受けてください。4月1日以降は公費負担を受けられません（65歳から5歳刻みの年齢を対象としている経過措置は、令和5年度で終了します）。

◆**対象** 過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、次の①または②に該当する市民

①令和2年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人

②接種当日に60～64歳で、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（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）

◆**実施医療機関** 県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を参照してください。また、取り寄せが必要なワクチンのため、1週間程度余裕をもって医療機関に予約をしてください。

◆**持参物** 対象①の人は住所、氏名、生年月日が分かる公的身分証明書（健康保険被保険者証など）
対象②の人は上記の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、事前に申請し助成券または無料券の交付を受けることで、自己負担金が減額または免除されます。

【市民税非課税世帯の人】

助成券を交付 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、各支所、各地域センター

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券を交付 自己負担金免除（無料）

◆**申請先** 保健所保健課、各福祉事務所
※ただし、対象②に該当する人は、いずれも保健所保健課の窓口で申請してください。

※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。



妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう！

岡保健所健康づくり課母子歯科保健係
☎086-803-1264

妊婦とそのパートナー（いずれも市民である人）は、妊娠期間中に1回、無料で、歯科健康診査が受けられます。自分自身の口の中を健康に保ちつつ、生まれてくる子どもの歯と口腔の健康を守るための知識を身に付けるためにも、妊婦・パートナーともに、歯科健康診査を受けましょう。

受診票つづりの中の歯科健康診査受診票を持参して、指定歯科医療機関で受診してください。



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

※**発熱を伴う場合、受診前に必ずお電話ください。**

□**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)

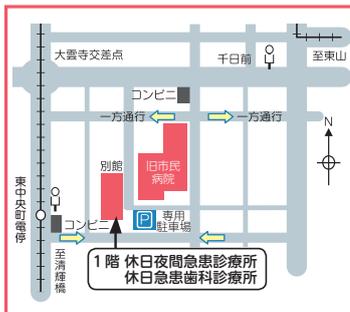
【内科】

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）

次表のとおり（令和2年11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3年1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ので、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。

☆ あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科)は、赤磐医師会病院の内部に設けられますが、運営は医師会病院ではなく医師会本体が行っているため、連絡先などお間違いのないようお気を付けください。

☆ 発熱を伴う場合、各当番医の受診前に必ずお電話ください。

	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・興隆・瀧崎 ※3	
年始 1月1日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	脳神経外科・内科 眞壁クリニック(内科) ☎201-5222 北区中仙道一丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	こまごえ医院 ☎724-2222 北区御津宇垣	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
年始 1月2日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	コープ大野辻 クリニック(内科) ☎805-0335 北区今三丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第1日曜・年始 1月3日	原おとな子ども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	河合内科西口 クリニック(内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目	コープ西大寺 診療所(内科) ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	青木内科小児科医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	あいあいえん 診療所(内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第2日曜 1月10日	池上医院 (内科) ☎279-0227 中区下	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	西大寺中央 クリニック(内科) ☎943-9211 東区松新町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	深井医院 ☎287-2011 北区高松	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 1月11日	ただとも胃腸内科 ・外科(内科) ☎277-7572 中区江崎	ふじわら内科 クリニック ☎250-8070 南区福成一丁目	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	済生会吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 1月17日	てらだ内科 クリニック(内科) ☎277-0005 中区円山	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	藤原内科 循環器科医院(内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	茶屋町駅前クリニック (内科小児科) ☎086-420-0007 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4日曜 1月24日	岡山ハート クリニック(内科) ☎271-8101 中区竹田	酒井内科 小児科(内科) ☎255-2131 北区白石西新町	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	平山医院 ☎287-8464 北区平山	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	まえだ診療所 (内科小児科) ☎282-0812 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 1月31日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	石井内科クリニック (内科小児科) ☎946-2030 東区神崎町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	鳥越医院 ☎284-7211 北区櫛津	えばら クリニック ☎287-3300 北区加茂	原田内科医院 ☎282-0318 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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康