

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

4月受診（御津・建部地区の人は5月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和元年9月生、3歳児健診＝平成29年9月生）に、3月末までに健診のお知らせが届くので、日時などを確認の上、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
4月16日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	3月16日
4月20日	②14:00～15:00	東区保健センター	3月19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
3月16日	13:30～15:00	南区西保健センター

※令和3年度からは内容を変更し、歯科相談事業を行います。詳細は4月以降に市HPでお知らせします。

## 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
3月25日	13:30～15:00	北区北保健センター
4月1日	13:30～15:00	東区保健センター
4月2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
3月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月15日	13:30～16:30	東区保健センター
3月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月18日	13:30～16:30	中区保健センター
3月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月25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

皆さん、「マスクたるみ」をご存知ですか？ 新型コロナウイルスのまん延により、マスクをするのが当たり前の日常になりました。マスクをしていない時は、見られているという意識から口角を上げることが多いですが、マスクをすることで無意識のうちに筋肉が緩み、その部分の筋肉が衰えて皮膚が下がってしまいます。これを「マスクたるみ」といいます。

### 1. マスクたるみによる老化現象

皆さん、「マスクたるみ」を「ご存知ですか？」 新型コロナウイルスのまん延により、マスクをするのが当たり前の日常になりました。マスクをしていない時は、見られているという意識から口角を上げることが多いですが、マスクをすることで無意識のうちに筋肉が緩み、その部分の筋肉が衰えて皮膚が下がってしまいます。これを「マスクたるみ」といいます。

### 2. マスクたるみにならないために

「ごはにば体操」（考案：奥田逸子医師）

- ①口を閉じる
- ②口を「に」の形に左右に大きく開く（このとき大きく頬が上がっているか意識する）
- ③②の状態を5秒間キープ
- ④「ぱっ」と力を抜く
- ⑤①～④を一日10回繰り返す

## 『マスクたるみ』について

## 岡山市内歯科医師会連合会

マスクたるみ予防に特化した『ごはにば体操』をご紹介します。手軽で簡単なので、日常生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか？

## 3月の第2木曜日は 「世界腎臓デー」

問 健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1263

慢性腎臓病（CKD）は生活習慣病（糖尿病・高血圧など）と関連が深く、日本人の8人に1人がかかると推計されています。年に一度は健診を受けて、腎臓の働きをチェックしましょう。

「世界腎臓デー2021inおかやま」

●パネル展

期 3月8日(月)・9日(火)

場 市役所 1階市民ホール

内 パネル展示、CKDクイズラリー



## 育児相談のお知らせ



◆さんさん育児相談（旧赤ちゃんすこやか相談）

問 健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対 1歳未満の乳児の保護者 持 親子手帳、バスタオル  
内 4月より予約制で各相談会場において、身長・体重などの計測や、発育・発達に関する育児相談を行います。日時、会場、予約方法など詳細については、市HPをご確認ください。要予約。

◆オンライン育児相談

問 健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対 1歳未満の乳児の保護者  
内 4月よりオンラインにて、発育・発達に関する育児相談を行います。実施日時、予約方法など詳細については、市HPをご確認ください。要予約。

## 子ども予防接種週間 問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

3月1日(月)～7日(日)は、「子ども予防接種週間」です。予防接種手帳などで未接種の予防接種がないか履歴を確認しましょう。市では未接種の定期予防接種がある場合は接種をお勧めしています。この週間中は土・日曜にも接種を行う医療機関があります。ただし、定期予防接種の対象年齢を外れるなど定期外の予防接種となる場合は実費負担となりますのでご注意ください。

特に今年4月に小学校就学予定（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）で、麻しん・風しんⅡ期の予防接種が済んでいない人は、定期予防接種の期間が令和3年3月31日までですので、この機会にぜひ接種を受けましょう。接種間隔などの詳細は、予防接種手帳をご覧ください。

### 子どもの定期接種の対象となる予防接種

ヒブ	生後2カ月～5歳未満（※1）
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満（※1）
BCG	生後0～12カ月未満で1回接種
B型肝炎（※2）	生後0～12カ月未満で3回接種 （27日以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目から139日以上の間隔をおいて3回目を接種）
四種混合（または三種混合・ポリオ）Ⅰ期（※3）	生後3～90カ月未満に初回3回接種後、6カ月以上あけて1回接種 （三種混合を接種する場合は、生後3～90カ月未満に初回3回接種、6カ月以上あけて1回接種）
麻しん・風しん （混合またはそれぞれ単独）	生後1～2歳未満で1回と、小学校就学前の1年間で1回接種
水痘（※4）	生後1～3歳未満で3カ月以上あけて2回接種
日本脳炎Ⅰ期（※5）	生後6～90カ月未満に初回2回接種後、6カ月以上あけて1回接種
日本脳炎Ⅱ期（※5）	9～13歳未満で1回接種
二種混合Ⅱ期	11～13歳未満で1回接種
ロタウイルス感染症ワクチン（※6）	【ロタリックス】27日以上の間隔をおいて2回経口投与 生後6週に至った日の翌日から、生後24週に至る日の翌日まで 【ロタテック】27日以上の間隔をおいて3回経口投与 生後6週に至った日の翌日から、生後32週に至る日の翌日まで

（※1）接種回数は接種開始月齢や接種間隔などにより異なります。

（※2）B型肝炎は、平成28年10月から始まった定期予防接種です。

（※3）百日せきにかかったことがある人は、二種混合を選択することも可能です。

（※4）水痘は、平成26年10月から始まった定期予防接種です。

（※5）日本脳炎は、以下の特例がありますのでご注意ください。

① 平成19年4月1日以前生まれの人で、かつ20歳未満の人  
Ⅰ期およびⅡ期の不足回数（1～4回）を接種することができます。

② 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人  
生後90カ月までにⅠ期分（合計3回）の接種が完了しなかった場合、Ⅱ期年齢（9歳～13歳未満）でⅠ期の不足回数分を接種することができます。

（※6）ロタウイルス感染症ワクチンは、令和2年10月1日から始まった予防接種で、定期接種の対象となるのは、令和2年8月1日以降に生まれた人です。

初回接種の標準的な接種期間は、生後2カ月に至った日から出生14週6日後までの間となっています。



## 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）

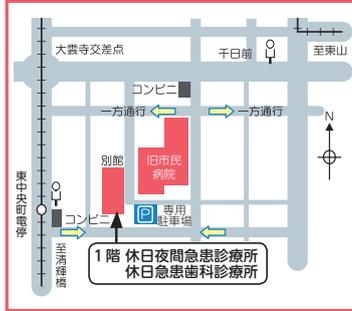
#### 【内科】

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）

下表のとおり（令和3年1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3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ないようお願いください。

☆ 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・興除・瀬崎 ※3	
第1日曜 3月7日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	すどうクリニック （内科） ☎942-3890 東区西大寺中野	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	大守クリニック ☎284-2777 北区椿津	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2日曜 3月14日	矢野医院 （内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	露野医院 （内科小児科） ☎241-3933 北区西長瀬	十川医院 （内科） ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	サンノゼの丘 クリニック（内科） ☎286-0888 北区芳賀	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	しまばら内科消化器科 クリニック（内科） ☎292-2555 北区平野	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
祝日 3月20日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	しげとし内科小児科医院 （内科小児科） ☎222-2627 南区新保	岡山西大寺病院 （内科） ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	マスカット内科 クリニック（内科） ☎294-7111 北区菅野	中山医院 （内科） ☎299-0005 北区西山内	あいの里クリニック （内科小児科） ☎281-6622 南区大福	せのお駅前 クリニック整形外科 ☎281-3131 南区東畦
第3日曜 3月21日	たかはしクリニック （内科） ☎277-1105 中区湊	岡内科医院 （内科小児科） ☎265-5811 南区浦安本町	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	木村医院 ☎295-0010 北区大井	前田医院 （内科） ☎284-7676 北区椿津	あさひクリニック （内科） ☎282-6606 南区大福	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第4日曜 3月28日	楳葉ファミリークリニック （内科小児科） ☎278-5001 中区長利	すなみ内科 ☎255-7265 北区大安寺東町	藤田病院 （内科） ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	福本クリニック （内科） ☎284-8811 北区首部	井上医院 ☎295-0014 北区大井	ふくだ医院 （内科） ☎293-5670 北区平野	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