

# 健康のページ

〒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

- 感染症対策課／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

記号説明

日 日 時 期 日 時 場 場 内 講 対 定 費 持 申 他

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用

持 持ち

申 申込み

他 その他

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。

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

7月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和元年12月生、3歳児健診＝平成29年12月生）に、6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

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
7月9日	各日2回開催 ①11:00～12:00	中区保健センター	6月9日
7月30日	②14:00～15:00	東区保健センター	6月30日

## 歯と口の健康相談

歯科医師・歯科衛生士による歯と口の相談・指導を行います。子どもから大人までどなたでも利用できます。

月 日	受付時間	場 所
7月2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	相談時間	場 所
6月25日	13:30～15:00	南区西保健センター
7月8日	13:30～15:00	中区保健センター
7月20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7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
6月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
6月17日	13:30～16:30	中区保健センター
6月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
6月21日	13:30～16:30	東区保健センター
6月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 診療一コマモ 健康ちょっといい話

### 歯磨きと唾液の力で 新型コロナを防御できる？

岡山市内歯科医師会連合会

歯磨きが不十分だと歯周病菌などの病原菌が増殖するため、口の中はとても不潔な状態になっています。歯周病菌は、ウイルスが粘膜細胞への侵入を手伝うプロテアーゼという酵素を出します。歯周病などの問題があると、歯周病菌はウイルスの粘膜への侵入を手引きするので、インフルエンザなどの感染症を引き起こす可能性が高くなります。実際、口のケアをしっかり行えば、インフルエンザの感染予防に有効であることが明らかになっています。丁寧に歯磨きして歯周病菌を減らしておくことは、新型コロナウイルスの感染防御にも有効であると言えます。

唾液には、食べ物の消化を助ける酵素のほかに口の中に入ってくるウイルスや細菌などの病原体に対する防御因子が含まれていて、感染症予防に重要な役割を果たしています。なかでも、唾液中にある免疫グロブリンA(IgA)という抗体は、口の中に入ってきたさまざまな種類の病原体に結合し、体の中に侵入するのを阻止するように働きます。したがって、新型コロナウイルスの感染防御にも「唾液の力」が有用であるとされています。唾液中のIgA量を増やすには、有酸素運動、納豆やヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維の摂取が有効です。また、噛むことでも唾液分泌量は増えるので、普段の食事によく噛むことを心掛けてください。

手洗い・マスクに加え、日頃からうがいや歯磨きを励行して口の中を清潔に保ち、唾液中の免疫物質IgAの分泌量を増加させ防御力を上げて、新型コロナウイルスなどの感染症から体を守るようにしておきましょう。



# 「けんしん」を受けてカラダ点検!

問健康づくり課 ☎086-803-1202

6月から各種健(検)診がはじまります。期間後半は混み合うので、早めに予約して受診しましょう。

「けんしん」を受ける際は、感染対策にご協力ください。



**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** 健康保険証など公的身分証、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は、受診券(個別通知します。受け取りまでお待ちください。)

※後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は、健康保険証で受診できますので、受診券はありません。

種類	内容	検診料金		対象者年齢(令和4年4月1日時点。年度年齢を使用)
		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～ 2,550円	310～ 820円	40歳になる人 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、80歳の人
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	後期高齢者医療被保険者
生保健診		無料		40歳以上(福祉事務所で無料券申請が必要)

◇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。

◇詳細は、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。

## 屋根外壁 塗り替えセミナー

参加費  
無料

台風シーズン到来  
暴風雨対策は  
お済みですか?

- ☑壁を触ると手に白い粉がつく!
- ☑築10年以上経過している。
- ☑訪問業者からの電話がしつこい。
- ☑見積もりの見方って?
- ☑良い塗装会社ってどこで見分けるの?
- ☑塗装工事、季節ごとのメリット・デメリット。
- ☑梅雨時期に雨漏りを確認した!!

**日時** 6/5(土)10:00～12:00

**日時** 6/6(日)10:00～12:00

予約優先

西大寺ふれあいセンター第3研修室

岡山市東区西大寺中 2-16-33

桜ヶ丘いきいき交流センター 講座室1

岡山県赤磐市桜が丘東 5丁目 5-391

**主催** **ベストホーム**

リフォーム & ガーデン

地元密着!おかげ様で

今年でご愛顧26周年!!

営業時間  
午前10時～午後6時  
定休日  
第2・4火曜日  
毎週水曜日

ご予約はこちらから

0120-75-5526

株式会社ベストホーム 岡山県岡山市中区倉田 387-3

地域密着!

おかげ様で26年!!

岡山県での施工実績

8000件以上!!

お客様満足度

98.7%!!

リフォーム 応援企画!

ベストホームの 各種契約特典や、お菓子の掴み取り、お楽しみ特典有り!

リフォームで夏対策!

6/12(土)13(日)10:00～16:00 場所:ベストホーム西バイパス店(上記地図参照)

ベストホーム 西バイパス店  
岡山市北区田中605-7  
TEL: 086-238-1155  
FAX: 086-238-1143

## 集団検診での感染対策にご協力ください

◎集団検診を受ける人は、**来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用**してください。

◎次の人は来場をご遠慮ください。

- ・風邪症状が続く、または2週間以内に37.5度以上の発熱があった人
- ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症（疑いを含む）の患者と接触歴がある人
- ・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、経過観察期間中の人

## 結核・肺がん検診

対40歳以上（昭和57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	
御津南 (牧山・葛城)	6月9日	9:30～9:45	大坪撰果場	
		10:15～10:30	(湯須) 常長義雄さん宅車庫前の広場	
		11:00～11:10	(鍋谷) 内藤さん宅横の広場	
		11:30～11:40	田土(公園)	
	6月16日	14:00～14:20	川高公民館広場	
御津南 (宇垣)	6月9日	14:40～15:10	葛城地区コミュニティハウス	
		13:20～13:30	(小田) 舞原繁栄さん宅車庫付近	
		14:00～14:30	河内公会堂	
富山	6月9日	14:50～15:20	母谷公会堂	
		9:30～10:00	操陽南山町内会集会所	
		10:30～11:30	JA岡山 富山支所	
		13:00～13:30	百間川緑地 海吉広場(海吉公園)	
		14:00～15:10	ハッピーズ円山店 駐車場	
	6月21日	15:40～16:10	富山小学校 東門内(体育館横)	
		14:50～15:20	池ノ内公会堂	
三門	6月10日	15:50～16:20	ダイヤクリーニング 海吉店	
		9:00～10:20	ニシナフードバスケット 三門店	
		10:50～11:20	岡西公民館	
福渡 (鶴田)	6月11日	13:00～13:30	三門公園	
		9:45～10:00	鶴田連絡所	
		10:15～10:25	旧鶴田幼稚園	
		10:45～10:55	角石谷集会所	
		11:15～11:25	角石畝文化センター	
		11:40～11:50	長尾農村活性化センター	
福渡(上建部)	6月11日	13:20～13:30	三明寺集会所	
		14:00～14:15	品田地区集会所	
建部 (上建部)	6月11日	14:40～14:55	(久具) 善木育子さん宅前	
		10:15～10:25	田地子構造改善センター	
	6月14日	10:50～11:05	富沢生活改善センター	
建部 (建部)	6月14日	6月30日	15:10～16:00	建部町文化センター
		9:45～9:55	桜地区集会所	
		11:20～11:50	市場地区集会所	
		13:30～14:00	福祉交流プラザ建部	
建部 (竹枝)	6月15日	14:15～14:35	建部町公民館 西原分館	
		9:30～9:40	(大田上) 伊丹晴紀さん宅前	
		9:55～10:05	大田分校跡	
福渡 (福渡)	6月15日	10:20～10:35	大田活性化センター	
		11:05～11:25	福渡小学校	
		11:40～12:00	川口地区集会所	
		13:30～13:40	平井集会所	
		14:10～14:20	川口集会所(野口)	

福渡 (福渡)	6月15日	14:40～15:10	下神目地区集会所	
		15:25～15:40	下神目上集会所	
御津 (金川)	6月30日	13:00～14:30	北区役所建部支所(北区北保健センター建部分館)	
		6月16日	9:30～9:50	江田智宏さん宅(国道向い側) 駐車場
			10:05～10:15	久師井 旭清苑
			10:30～10:55	旧JAみつ 草生農業倉庫
			11:10～12:00	金川コミュニティハウス
13:30～13:40	大園大昔根橋横の広場			
加茂	6月17日	9:30～10:00	大山交差点北側	
		10:30～10:50	造山古墳 駐車場	
		11:20～12:00	岡山シルバーセンター	
		13:30～13:45	日蓮堂前(黒住湯水機場前)	
		14:15～14:40	西加茂公会堂	
	6月22日	9:30～10:30	高松公民館	
		11:00～11:40	(政所) 山陽道橋架下付近	
		13:30～14:00	(橋向) 田口博正さん宅前の空地	
		14:30～15:00	東加茂公会堂	
		6月18日	9:30～10:00	旧JA岡山 牧山事業所
10:30～11:00	下谷会館 横駐車場			
西	6月18日	13:00～13:50	JA岡山 今葉集(旧JA岡山 今支所)	
		14:20～14:40	平田(12号)公園	
御南	6月18日	15:10～15:40	今保 火の見やぐら付近	
		16:10～17:00	御南西公民館	
大元	6月21日	10:10～10:40	野田集会所(野田五丁目)	
		11:10～11:30	西古松東公園	
		13:00～14:10	宗忠神社	
五城 (五城)	6月22日	9:45～10:00	中畑公会堂	
		10:30～10:40	石上公会堂	
		11:00～11:25	平岡西公会堂	
		11:45～11:55	寺部公民館	
		13:20～13:45	五城コミュニティハウス	
		14:00～14:15	ひかり団地集会所	
		14:45～15:00	上伊田公会堂	
		15:20～15:40	小林公会堂	
御津 (宇甘西)	6月23日	16:00～16:15	(矢原) 的場睦明さん宅倉庫前	
		10:00～10:15	勝尾公民館	
	6月30日	9:20～9:40	天満公会堂	
		10:00～10:30	久保撰果場	
		10:50～11:00	宇甘西コミュニティハウス	
		11:20～11:30	市場公会堂	
		11:50～12:00	三谷公会堂	
		13:20～13:30	大野公会堂	
		13:50～14:05	宿公会堂	
		14:35～14:45	鼓田生活改善センター	
		15:35～15:45	(石原) 片山寿雄さん宅駐車場	
		御津 (宇甘東)	6月23日	10:35～10:45
11:10～11:30	上村公会堂			
11:45～12:00	中泉 旧甘泉幼稚園			
13:30～13:45	宇甘東コミュニティハウス			
14:00～14:15	下畑活性化センター			
清輝	6月23日	14:30～14:40	菅精米所前	
		14:55～15:15	下田コミュニティハウス	
		9:30～10:00	岡山市医師会館(旧市民病院別館)前	
		10:30～11:00	清輝小学校	
旭東	6月23日	11:30～11:50	岡輝中学校 正門内	
		13:30～13:50	岡山医療福祉専門学校 南門内	
		14:20～14:50	東山プール 駐車場	
		15:20～15:40	旭東コミュニティハウス	
		16:10～16:30	さくら住居集会所	
生石	6月25日	9:10～10:00	セレモニーホール高松(男女別検査会場)	
		10:30～11:00	J R 足守駅前	
竹枝 (竹枝)	6月30日	11:00～11:20	高松田中公会堂	
		9:40～10:10	トランスポート御津 駐車場	
		10:35～10:50	土師方集会所	
		11:15～11:35	竹枝コミュニティハウス	

# 胃がん集団検診

**対**50歳以上（昭和47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胃がん検診を受けていない人  
**費**70歳未満（昭和27年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和27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時まで済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙でお越しください。  
 ※高齢者、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、医療機関で胃内視鏡検査による個別検診を強くお勧めします。

地区	月日	受付時間	場所
岡輝	6月15日	7:30～9:00	岡輝公民館
建部	6月16日	7:30～9:00	鶴田連絡所
財田	6月17日	7:30～8:30	ハローズ東岡山店
高島	6月18日	7:30～9:00	高島公民館【手話通訳】
菟田(芳田・芳明)	6月22日	7:30～9:00	芳田公民館
陵南	6月23日	7:30～8:30	ハローズ花尻店
建部	6月24日	7:30～9:00	建部町農村教養文化体育施設(旧中田体育館)
香和(津高)	6月25日	7:30～8:30	栢谷集会所(津高地域センター南側)
竜之口	6月29日	7:30～8:30	竜之口コミュニティハウス
操南	6月30日	7:00～8:30	山陽マルナカ平井店
御津南	7月1日	7:30～9:00	御津公民館(旧 御津文化センター)
御野	7月2日	7:30～9:00	岡北中学校体育館南
操山(三敷・宇野)	7月6日	7:30～9:00	操山公民館
五城	7月7日	7:00～8:30	五城コミュニティハウス
吉備	7月8日	7:00～8:30	吉備公民館
御津	7月9日	7:30～9:00	金川コミュニティハウス

## 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4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6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・興除・瀬崎 ※3	
第1日曜 6月6日	てらだ内科 クリニック(内科) ☎277-0005 中区円山	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	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	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第2日曜 6月13日	岡山ハート クリニック(内科) ☎271-8101 中区竹田	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	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	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第3日曜 6月20日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	ふじわら内科 小児科クリニック ☎250-8070 南区福成一丁目	大西内科消化器科 医院(内科) ☎943-9191 東区益野町	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	こまごえ医院 ☎724-2222 北区御津宇垣	平田内科医院 ☎086-429-2221 倉敷市茶屋町	みやけ内科 クリニック(内科) ☎296-7778 南区藤田
第4日曜 6月27日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津

※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