

# 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

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。

## 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℃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

## 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の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時までに済ませ、検診当日は絶飲食・禁煙でお越しください。  
 ※高齢者や持病のある人、内視鏡検査を希望する人は、個別検診（医療機関で実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査を受けたことがない人やこれまでに検査で陽性となった人（除菌後も含む）は、エックス線検査でなく、医療機関での胃内視鏡検査を強くお勧めします。

地区	月日	受付時間	場所
中山（一宮）	9月8日	7:00～9:00	ザ・ビッグ岡山一宮店
	9月10日	7:00～8:30	J A岡山フライト集出荷場（大窪）
芳泉（芳泉・浦安）	9月13日	7:30～9:00	南ふれあいセンター
山南	9月14日	8:00～9:00	山南公民館

## 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
芳泉	9月1日	8:40～9:30	南ふれあいセンター 正面玄関前
		10:00～10:40	わたなべ生鮮館 泉田店
		11:10～11:30	芳泉コミュニティハウス
		13:00～13:20	福祉の杜 あゆむ(南区福田)
		13:50～14:20	当新田団地 中央集会所
旭竜	9月1日	9:00～9:30	高島団地 中央集会所
		10:00～10:30	高島団地 D401 西側駐車場
		11:00～11:20	八幡公園(八幡東町)
		13:30～14:00	総社宮 駐車場
高島	9月1日	14:30～15:10	カラオケハービー・讃とうどんむらさき共同駐車場
		9:00～10:20	高島公民館【手話通訳者派遣会場】
	9月6日	10:50～11:20	祇園神社前(素盞鳴神社)
		13:00～13:30	今在家天満宮
		14:00～14:20	藤の里公会堂
		14:50～15:20	マルナカ雄町店 地下駐車場入口
幡多	9月1日	15:50～16:20	東公民館
	9月28日	10:20～10:40	沢田集撰果場 倉庫前

## 診療一コマモ 健康ちょっといい話

### こむらがえり

岡山市内医師会連合会

こむらがえり 腓返りがこのところよく起こるんです、としばしば相談されます。

以前、漢方の先生が、腓返りは水滞（水の排出が停滞している状態）の場合に繰り返すことが多く、①甘いもの ②果物 ③生野菜 ④冷たい飲み物 ⑤酢を1度止めてみるようお話をされていました。

水滞が原因であれば、漢方薬である防己黄耆湯や真武湯が効果的でしょう。逆にお水をもっと飲むよう勧められた人もいます。

芍薬甘草湯は、よく効く漢方薬ですが、あくまで対症療法です。続けて使うと偽アルドステロン症になることもあるので注意が必要です。

電解質異常も腓返りの原因として知られていますが、ナトリウムやカリウム以外にマグネシウム不足が原因のこともあるようです。マグネシウムは、藻・魚介類・豆類に多く含まれています。不足すると腓返り以外に骨粗鬆症になることは比較的知られていますが、循環器や血糖にも影響を与えます。利尿剤でマグネシウムが低下することもあります。一方、腎機能が低下している高齢者などでは、漫然と長期間、緩下剤（便通をよくする薬）を内服することで、高マグネシウム血症になることもあるので注意が必要です。

腓返りの原因は他にもたくさんあります。腰椎椎間板症や狭窄症の既往がある人も起こしやすいようです。あまりに頻回に起こるときには、基礎疾患が隠れていることもあります。放置せずかかりつけの先生にご相談ください。

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

幡多	9月28日	11:10~12:00	安全スイミングスクール	
		13:30~14:00	塘児童会館(藤原中北遊園地)付近	
		14:30~15:00	赤田公会堂 筋向かいニューカースル駐車場	
		15:30~16:00	トマト銀行 竜操支店	
石井	9月2日	9:30~10:45	岡山コンベンションセンター 屋外広場	
七区	9月2日	13:00~13:30	西紅陽台分館(ふれあい会館)	
		14:00~14:30	七区コミュニティハウス	
		15:00~15:20	北七区集会所	
妹尾	9月3日	9:30~10:30	西ふれあいセンター 南側駐車場	
	9月9日	15:30~16:20	西ふれあいセンター 南側駐車場	
出石	9月6日	9:00~9:30	出石コミュニティハウス	
鹿田	9月6日	10:00~10:30	市保健福祉会館 西出入口前	
		11:00~11:30	新屋敷公園	
第三藤田	9月6日	13:00~13:30	錦六区消防機庫前	
	9月9日	13:30~13:50	第三藤田コミュニティハウス	
第二藤田	9月6日	14:20~14:50	都六区老人憩の家	
		14:00~14:40	第二藤田コミュニティハウス(旧錦老人憩の家)	
吉備	9月7日	15:10~15:40	錦児童館	
		9:00~10:30	JA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	
		13:30~14:30	エヴァホール庭瀬 駐車場	
	9月24日	15:00~15:20	延友公民館	
		9:00~9:50	大養木堂記念館 駐車場(県道川入・巖井線沿い)	
財田	9月8日	10:20~10:50	吉備西幼稚園	
		11:20~12:00	吉備公民館	
		9:10~9:25	ローソン 岡山長利店	
		10:00~10:30	福祉交流プラザさいでん	
		11:00~11:30	ハローズ 東岡山店	
		13:00~13:20	財田コミュニティハウス	
津島	9月8日	13:40~14:00	長岡県住 中央集会所	
		9:00~9:30	津島スポーツ広場(津島コミュニティハウス)	
		10:00~10:20	津島公園(津島西坂2丁目)	
福谷	9月8日	10:50~11:10	新野公会堂(津島新野1丁目)	
		13:00~13:15	(福谷) 福谷コミュニティハウス	
	9月28日	13:40~13:50	(高尾) 河田靖彦さん宅裏	
		13:30~13:45	(吉田) 森永要さん宅前	
足守	9月21日	14:05~14:20	(苔山) 苔山公会堂	
		14:40~14:55	(浮田) 旧浮田温泉 翠明館	
		9月8日	14:30~14:50	(備前町) 公会堂前
		10:10~10:50	足守公民館	
		11:20~11:30	(中村) 公会堂前	
大野	9月9日	13:00~13:20	(深茂) 長門修二さん宅前	
		13:50~14:10	足守コミュニティハウス	
		14:40~14:50	(上土田) 公会堂前	
東睦	9月10日	15:30~16:00	足守公民館	
		9:30~9:50	野殿天満宮 南側(踏切付近)	
		10:20~10:40	矢坂公会堂	
第一藤田	9月10日	11:10~11:30	大野コミュニティハウス	
		9:00~10:30	東睦小学校	
牧石	9月14日	14:30~15:00	東睦ライフセンター	
		11:00~11:50	都老人憩の家	
		13:30~14:00	大曲児童館	
		15:30~16:10	J A岡山 藤田支所	
		9:00~9:15	金山寺花卉集出荷場	
		9:50~11:00	北公民館 牟佐分館	
竜之口	9月17日	11:30~12:00	大原土地改良区現場事務所	
		13:30~14:00	J A岡山(新) 牧石支所	
		14:30~15:00	牧石集出荷場(備前原駅横)	
		15:30~16:00	旭川荘厚生専門学院校門内	
大井	9月28日	13:30~13:50	畑鮎集出荷場	
		14:30~14:50	牧石コミュニティハウス	
		9:00~10:00	四御神スポーツ広場(古田内科小児科医院隣)	
大井	9月21日	10:30~10:50	(土田) 光藤住宅	
		11:20~11:50	竜之口コミュニティハウス	
		9:30~9:40	福祉交流プラザ大井	
大井	9月28日	10:35~10:50	(弓矢) 公会堂前	
		11:10~11:25	(上之原) 坂本産業社宅 倉庫前	

大井	9月28日	11:45~12:00	(久田) 大森橋付近
		9:30~10:30	マルナカ平井店 駐車場
操南	9月24日	13:00~13:20	J A岡山 沖元低温倉庫
		14:50~15:20	ハローズ江崎店 駐車場
操明	9月24日	11:00~11:40	岡山ふれあいセンター 西玄関前
		13:50~14:20	平田釣具店
高田(日近)	9月24日	13:50~14:00	コミュニティプラザ杉谷
		14:25~14:35	旧J A岡山 日近支所前
		15:00~15:10	(日近) 渡辺猛行さん宅前
		15:35~15:45	(高田) 高田コミュニティハウス
高田(岩田)	9月28日	16:10~16:20	(吉) の場英一さん宅 倉庫付近
		8:50~9:00	(石妻) 公会堂前
		9:20~9:35	(山上) 岩田ふれあい広場
		9:55~10:05	(上高田) 上高田公民館下
馬屋上	9月29日	9:30~9:40	(日応寺) 日応寺公民館
		10:20~10:50	(富吉) 富吉公民館
		11:20~11:40	(田原) 田原撰果場
野谷	9月29日	13:00~13:40	(栢谷) 栢谷集会所
		14:10~14:30	香橋・1区あずまや横
横井	9月29日	15:00~16:10	(津高) 津高グランドマート
		16:50~17:30	(横井上) はなやか津高店 駐車場

### 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カ月児健診=令和2年2月生、3歳児健診=平成30年2月生)に、8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

対赤ちゃんを育てる保護者 持親手帳(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
9月3日	各日2回開催	北区北保健センター	8月3日
9月17日	①11:00~12:00	北区中央保健センター	8月17日
9月21日	②14:00~15:00	南区南保健センター	8月20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。

月日	相談時間	場所
8月27日	13:30~15:00	南区西保健センター
9月9日	13:30~15:00	中区保健センター
9月9日	13:30~15:00	東区保健センター
9月21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BMI 20以下の人など 持健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
8月2日	9:30~12:30	北区中央保健センター
8月16日	13:30~16:30	東区保健センター
8月17日	13:30~16:30	北区北保健センター
8月19日	13:30~16:30	中区保健センター
8月20日	9:30~12:30	南区西保健センター
8月26日	13:30~16:30	南区南保健センター

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

# オンライン育児相談（要予約）



健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対 1歳未満の子どもの保護者

外出が不安な人も安心して相談ができるよう、オンライン相談を行っています。自宅などからスマホやパソコンを使ったビデオ通話で、子どもの様子を見せながら助産師・保健師に相談ができます。子育ての悩みや不安についてお気軽にご相談ください。詳細は市HPをご確認ください。

## 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）

下表のとおり（令和3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3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・灘崎 ※3	
第1日曜 8月1日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	小林内科 診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	津田内科 小児科医院（内科） ☎278-4123 東区古都南方	こやま小児科 クリニック（内科） ☎086-958-5056 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	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	せのお病院 （内科） ☎282-1211 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・ 祝日 8月8日	高屋クリニック （内科） ☎271-0055 中区高屋	きらめきクリニック （内科） ☎252-5358 北区下伊福一丁目	時末消化器科 内科医院（内科） ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	前田医院 （内科） ☎284-7676 北区橋津	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	南岡山 医療センター（内科） ☎086-482-1121 早島町早島	なかとう 整形外科 ☎298-3811 南区中畦
振替休日 8月9日	おかやま内科・糖尿病 健康長寿クリニック ☎272-1439 中区中納言町	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	中村内科医院 （内科小児科） ☎942-3838 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	山下クリニック （内科） ☎284-5511 北区橋津	深井医院 ☎287-2011 北区高松	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3日曜 8月15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	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	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	済生会 吉備病院（内科） ☎287-8655 北区高松原古才	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22日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	しげしげ内科小児科医院 （内科小児科） ☎222-2627 南区新保	宇治医院 （内科） ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	青木内科小児科 医院（内科小児科） ☎281-2277 南区大福	みなみ整形・ 痛みのクリニック ☎239-3735 南区藤田
第5日曜 8月29日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	岡内科医院 （内科小児科） ☎265-5811 南区浦安本町	野田内科医院 （内科） ☎278-3318 東区藤井	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	平山医院 （内科） ☎287-8464 北区平山	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	葵クリニック （内科） ☎728-0008 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