

健康のページ

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

- 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。

診療一コマで 健康ちょっといい話

歯科領域がもたらす全身症状

岡山市内歯科医師会連合会

歯科領域における様々な原因で、歯科領域以外の身体各部に不快な症状が発現することがあります。

人には個人差があり、噛み合わせはもとより、歯の形や硬度であったり、口の中の細菌、顎の骨格や関節の形態など様々です。全身においても骨格、筋力、柔軟性など挙げるとキリがなく、一人として全く同じ条件の方は存在しません。

従って、誰もが同じ様に食べたり、歯を磨いていたとしても同じ結果にはならないのです。皆様、程度の差はありますが、それぞれの部位で不具合をお持ちであるように思えます。症状の出方も様々です。

例えば、よく肩がこる、頭が痛くなるなどの症状も、歯科的な原因で引き起こされている事があります。

「まさかこんな症状に歯が関係していたのか」と思われるような症状も、実は歯科領域の不具合が、全身の不具合に関与しているというようなケースをよく目にします。

歯科医院で検査し治療される事で健康へのお手伝いが出来る事もございますので、足を運んでみられてはいかがでしょうか。



幼児健診などでの感染対策にご協力ください

- ◎ 来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用（乳幼児を除く）。
- ◎ 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

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

1月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和2年6月生、3歳児健診＝平成30年6月生）に、12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

- 対 初めて離乳食を始めようとする保護者
- 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
1月7日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区西保健センター	12月7日
1月14日		中区保健センター	12月14日
1月21日		北区北保健センター	12月21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
12月24日	13:30～15:00	南区西保健センター
1月13日	13:30～15:00	中区保健センター
1月18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
12月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月16日	13:30～16:30	中区保健センター
12月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月20日	13:30～16:30	東区保健センター
12月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月23日	13:30～16:30	南区南保健センター

マタニティマークを知っていますか？

問 健康づくり課 ☎086-803-1264

妊娠初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康維持のための大切な時期です。しかし外見からは見分けがつかないため、市では妊婦さんに、「マタニティマーク」のストラップを妊娠届出時に配布しています。まちや公共交通機関などで、皆さんからの思いやりのある心遣いをお願いします。



- 例
- ・バスや電車で席を譲るよう、心掛けましょう
 - ・妊婦さんの近くでは喫煙をやめましょう

インフルエンザを予防しましょう

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

例年、12月～3月頃に流行します。潜伏期間が短く、感染力が強いので、流行し始めると一気に感染が広がります。健康管理に気を付け、感染予防対策を行ってください。

◆感染経路は2つ！

- ・飛沫感染 咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入します。
- ・接触感染 手すりなどに付着したウイルスが、手などを介して口や眼などの粘膜から侵入します。

◆予防するには

- ・重症化を防ぐためにも、流行前に予防接種を受けましょう
- ・外出後などは、小まめに手を洗いましょう
- ・流行しているときには、人混みへの外出を控えましょう

◆感染の拡大を防ぐために咳エチケットを実行しましょう

外出するときや人と接するときには、必ずマスク（不織布製）を着用しましょう。マスクを着けていない時は、ティッシュや腕の内側などで鼻と口を押さえましょう。また、咳をしている人にはマスクの着用をお願いします。

咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

精密検査を受け忘れていませんか？

問 健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診の結果が「要精検」の場合は、精密検査が必要です。市では精密検査が未受診の人へ受診勧奨を実施しています。必ず受診してください。



※「精密検診依頼書」の茶封筒は、検診実施医療機関から検診結果と併せてお渡ししています。開封せずに、精密検査医療機関を受診する際に提出してください。

※がん以外の病気を疑う場合も「要精検」と判定されます。※精密検査は健康保険での医療受診となり、自己負担が生じます。健康保険証を持参してください。

※岡山市町村がん検診精密検診機関一覧を市HPで確認できます。（子宮がん検診は一覧がありません。婦人科を受診してください）

ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう！

問 保健所衛生課 ☎086-803-1257

問 保健管理課 ☎086-803-1276

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通じて発生していますが、特に冬場に流行します。人から人へも感染しますし、食品を介して大規模な食中毒が発生することもありますので、特に注意が必要です。



◆予防のポイント

- ①加熱 食品は中心温度85～90℃で90秒間以上加熱して食べましょう。
- ②手洗い トイレの後、調理をする際、食事の前など、小まめに手を石けんでよく洗い、流水で十分にすすぎましょう。2回繰り返して洗うとより効果的です。手洗いの徹底は感染症予防にもつながります。
- ③消毒 調理器具などは85℃以上の熱湯で1分以上加熱する、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度0.02%）に浸すなどの方法で消毒して使いましょう。

※家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用可

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)

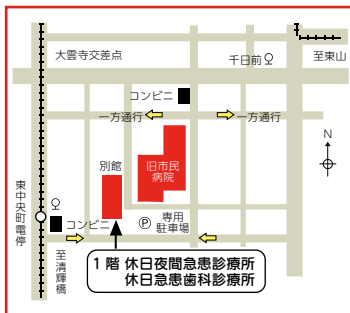
【内科】

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3年10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12月・年末年始】 □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 12月5日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	酒井内科 小児科 (内科) ☎255-2131 北区白石西新町	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	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	済生会 吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	しまばら内科消化器科 クリニック (内科) ☎292-2555 北区平野	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第2日曜 12月12日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	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	平田内科医院 ☎086-429-2221 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3日曜 12月19日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	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	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
第4日曜 12月26日	原おとなこども クリニック (内科) ☎277-8233 中区藤崎	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
年末 12月29日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	岡山メディカル クリニック (内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	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	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
年末 12月30日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	みなみ整形・ 痛みのクリニック ☎239-3735 南区藤田
年末 12月31日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	さとうファミリー クリニック (内科小児科) ☎254-5500 北区野殿東町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	木村医院 ☎295-0010 北区大井	大守クリニック ☎284-2777 北区檜津	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	せのお駅前クリニック 整形外科 ☎281-3131 南区東畦
年始 1月1日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	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	あおぞら内科・整形 クリニック (内科) ☎284-3113 北区一宮山崎	井上医院 ☎295-0014 北区大井	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾
第1日曜 年始 1月2日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	鳥越医院 ☎284-7211 北区檜津	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	みやけ内科 クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
年始 1月3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	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	中村内科医院 (内科小児科) ☎942-3838 東区金岡東町一丁目	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	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	青木内科小児科 医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康