

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。

診療一コマモ 健康ちょっといい話

お酒を飲まなくても脂肪肝に注意

岡山市医師会

肝臓に脂肪が多くなった状態が脂肪肝です。脂肪肝には、お酒を飲み過ぎた人がなるアルコール性の脂肪肝と、お酒をあまり飲んでいないのに肝臓に脂肪がたまってしまいう非アルコール性の脂肪肝があります。お酒の飲み過ぎは脂肪肝にとどまらず、肝炎や肝硬変になることがよく知られていますが、お酒をあまり飲んでいない非アルコール性の脂肪肝の人でも同じように10～20%の人は徐々に悪化して、肝硬変に進行したり、中には肝がんを発症したりすることもあります。

食事とった糖分は、通常はグリコーゲンとして肝臓に一時的に貯蔵されますが、過剰な糖分は中性脂肪に変換されて肝臓にたまります。食事で余分にとった脂肪分はもちろんのこと、タンパク質が分解されてできるアミノ酸も過剰な分は脂肪分に変換されます。

脂肪肝を予防するにはまず食生活を見直しましょう。食べ過ぎに注意し、糖分を多く含む清涼飲料水や缶コーヒー、果物のとり過ぎに注意しましょう。揚げものや炒めもの、菓子パンや洋菓子などのとり過ぎにも注意しましょう。青魚や緑黄色野菜を積極的にとるようにしましょう。

体内の脂肪を燃焼させるため、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を週3～4回、30分以上行いましょう。筋肉トレーニングやヨガなどの運動を加えるようにすると、筋肉量が増加して基礎代謝も高まるので、さらに効果的です。

健康診断のときやかかりつけの先生から「脂肪肝の疑いがあります」といわれたら、一度は専門の医療機関を受診して、詳しい検査を受けることをお勧めします。

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

3月受診の対象者（1歳6カ月児健康診査＝令和2年8月生、3歳児健康診査＝平成30年8月生）に、2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
3月11日	各日2回開催 ①11:00～12:00	中区保健センター	2月10日
3月18日	②14:00～15:00	北区北保健センター	2月18日

歯と口の健康相談

月日	開催時間	場所
3月4日	13:30～15:00	歯の相談室（市保健福祉会館内）

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
2月25日	13:30～15:00	南区西保健センター
3月10日	13:30～15:00	中区保健センター
3月15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
2月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
2月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
2月17日	13:30～16:30	中区保健センター
2月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
2月21日	13:30～16:30	東区保健センター
2月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

記号説明
日 日時
期 曜日
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

精密検査は必ず受診 お早めに

問健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診で「要精検」と判定された人は、精密検査が必要です。がん以外の病気を疑う場合も「要精検」と判定されます。早期発見のため、確実な診断を受ける必要がありますので、必ず受診してください。

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。精密検査結果報告票が届いた人は、ご協力をお願いします。

※「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へ提出してください。

※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。

※県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。(子宮がん検診では一覧がありません。婦人科を受診してください)



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)

下表のとおり (令和3年12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4年2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 2月6日	コープみんなの診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	岡内科医院 (内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	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	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
祝日 2月11日	おかもと内科小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	
第2日曜 2月13日	森末泌尿器科内科クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	澤原内科小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	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 (内科) ☎724-0012 北区御津金川	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第3日曜 2月20日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	宇治医院 (内科) ☎942-2158 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	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	林内科小児科医院 ☎282-2626 南区大福	さとう内科クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 2月23日	横田内科クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	はだ医院 (内科小児科) ☎242-5151 北区大元上町	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	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	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第4日曜 2月27日	江森内科・循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	辻医院 ☎805-1118 北区野田三丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	木村医院 ☎295-0010 北区大井	大守クリニック ☎284-2777 北区檜津	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	寺沢クリニック (内科) ☎281-7211 南区東畦

※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