

# 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HPでご確認ください。

## 診療一コマモ 健康ちょっといい話

### 健康長寿のために

岡山市医師会

健康に対する志向の高まりとともに食に対する関心も高いと思います。そんな中で、一時期は「メタボ」という言葉が盛んにメディアに登場しダイエットに関する情報も巷に溢れていました。しかし昨今、特に高齢者の間では「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム」や「フレイル」という言葉で代表されるように筋肉量の減少に伴う様々な問題が注目されています。最近の研究では健康寿命にはフレイルが大きく関与し、むしろメタボリックシンドロームの影響は少ないことが明らかになっています。つまり、低体重は身体の筋肉量の減少を表しており、動くとしんどいといった疲労感であったり、転びやすい、怪我をしやすといった身体の脆弱性につながってしまうということです。

怪我をせず健康に過ごすためには、タンパク質とビタミンDを積極的に取り、適正な身体をつくらなければなりません。タンパク質は卵や牛乳など日常的に取りやすいもので構いませんが、毎食2種類のタンパク質食品を取るように心がけましょう。高齢者の方は若い人達に比べてより多くのタンパク質を取ることが必要です。ビタミンDは鮭や鯛などの魚類やキノコに多く含まれます。そして晴れた日なら10～15分、曇りならば30分程度屋外で過ごすことが勧められます。

健康な身体づくりには、食事と同じように運動することも非常に大切です。ニコニコペースでの散歩のような酸素運動も良いのですが、レジスタンス運動と呼ばれる少し筋肉に負担をかけるような運動も筋肉量を増やすには効果があると言われています。力が入るときに呼吸を止めないで、深い呼吸をゆっくりとしながら行いましょう。

健康寿命の延伸のためには、よく食べ、よく動き、そして社会活動に参加することも重要と言われます。地域社会や趣味の分野で様々な人々つながりながら、いよいよ楽しい日々を過ごしていきましょう。

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

6月受診（御津・建部地区は7月受診）の対象者（1歳6カ月児健診=令和2年11月生、3歳児健診=平成30年11月生）に、5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
6月17日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区北保健センター	5月17日
6月21日	②14:00～15:00	南区南保健センター	5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
5月27日	13:30～15:00	南区西保健センター
6月2日	13:30～15:00	東区保健センター
6月3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
5月2日	9:30～12:30	北区中央保健センター
5月16日	13:30～16:30	東区保健センター
5月17日	13:30～16:30	北区北保健センター
5月19日	13:30～16:30	中区保健センター
5月20日	9:30～12:30	南区西保健センター
5月26日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です。

問 健康づくり課 ☎086-803-1263

喫煙はあなたと、家族やあなたの周りの人の健康に影響を与えます。

### ◆たばこをやめたい人へ

健康保険で禁煙治療が受けられます。医師のアドバイスやサポートを受けることで、禁煙の成功率が高まります。詳細は医療機関にお問い合わせください。



【県内の禁煙治療受診機関】

### ◆受動喫煙を防ぐため、多くの施設において、屋内が原則禁煙になりました

詳細は



## 集団検診での感染対策にご協力ください

- ◎緊急事態宣言中も感染対策を講じて実施の予定です。
- ◎検診を受ける人は来場前の体温測定、マスクの持参・着用が必要です。
- ◎次の人は来場をご遠慮ください。
  - ・いわゆる風邪症状がある人、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48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  
 ※高齢者、内視鏡検査を希望する人、持病のある人は個別検診（医療機関実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査で陽性を指摘されたことのある人（除菌治療後を含む）や一度も内視鏡検査を受けたことがない人は、胃内視鏡検査を受けてください。  
 費70歳未満（昭和28年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和28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。  
 持本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券  
 他検査前日の夕食（固形物）は22時までに済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙で来場ください。

地区	月日	受付時間	場所
京山	6月1日	7:30～8:30	天満屋ハピーズ京山店【手話通訳】
芳泉	6月2日	7:30～9:00	南ふれあいセンター
御南	6月6日	7:30～9:00	御南西公民館
五城	6月7日	7:30～9:00	五城コミュニティハウス
香和（津高）	6月8日	7:30～8:30	グランドマート津高店
藤田	6月9日	7:00～8:30	プラッツ藤田店
牧石	6月14日	7:30～8:30	北公民館 牟佐分館

## 結核・肺がん検診

対40歳以上（昭和58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、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所
富山	6月1日	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（通称 海吉公園）
		14:00～15:10	ハピーズ円山店 駐車場
		15:40～16:10	富山小学校 東門内（体育館横）
五城（五城）	6月2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

五城（五城）	6月2日	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
		16:00～16:15	矢原（的場睦明さん宅倉庫前）
生石	6月2日	9:10～10:00	セレモニーホール高松
		10:30～11:00	J R 足守駅前
		11:30～11:50	高松田中公会堂
三門	6月3日	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
		13:00～13:30	三門公園
鯉山	6月6日	9:30～10:30	鯉山小学校 正門内
		11:00～11:30	向畑駐車場（吉備津）
		13:00～13:30	鯉山コミュニティハウス（吉備津保育園保護者駐車場）
		14:00～14:30	（長江）川井浩平さん宅前
加茂	6月7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

## 風しん予防対策

問申 感染症対策課 ☎086-803-1262

### 妊娠希望者などへの風しん予防対策

市では、先天性風しん症候群（CRS）の発症防止を目的として、風しんの無料抗体検査や予防接種費用の助成を行っています。

岡山市 風しん 検索

実施期間 令和5年3月31日まで

### ◆抗体検査

対検査日に市に住民登録がある①～③のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する女性
- ② ①の配偶者などの同居者
- ③ 風しん抗体価の低い妊婦の配偶者などの同居者

※ただし、対象外となる場合もあるので、事前にお問い合わせください。

費無料 回数 1人につき1回

実施機関 県内の契約医療機関（詳細は市HP参照）

### ◆予防接種

対過去に当事業による助成を受けたことがない人のうち、接種日に市に住民登録があり、①②のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する風しん抗体価の低い女性
- ② ①または風しん抗体価の低い妊婦のパートナーで、風しん抗体価の低い男性

助成金額 ▶麻しん・風しん混合（MR）ワクチンを接種した場合、7,000円（上限額）

▶風しんワクチンを接種した場合、4,000円（上限額）

助成回数 1人につき1回

申請方法 申請書（同課で配布。HPからも入手可）に、領収書（原本）、抗体価が記載された書類（男性の場合はパートナーのものも必要）を添付し、(窓)・(印)で

### 風しんの追加的対策（成人男性の風しん抗体検査・予防接種）

成人男性（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）が風しん定期予防接種の対象者として追加されています（令和5年3月31日まで）。抗体検査や予防接種を受けるためには、市が発行するクーポン券が必要です。なお、2019年、2020年、2021年にお送りしたクーポン券は有効期間が2023年2月まで延長されたため、そのまま使用できます。

# うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者募集

問申こころの健康センター

☎086-803-1273 FAX086-803-1772

HP <https://www.city.okayama.jp/0000004266.html>

集団認知行動療法プログラムの参加者を募集します。  
 日 6月8日～7月27日の毎週水曜13時30分～15時 (全8回)  
 場 ほととプラザ5階 (北区大供二丁目)  
 対 市内在住で現在うつ病治療で通院中の人  
 定 10人 申☎で5月18日までに (必要書類あり。詳細はお問い合わせください)



## 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)

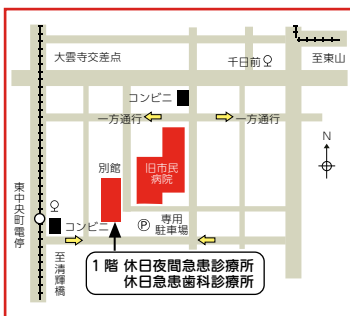
#### 【内科】

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4年3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5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 5月1日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	酒井内科小児科 (内科) ☎255-2131 北区白石西新町	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	吉井外科内科クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	たけべクリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	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
祝日 5月3日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	たなか内科診療所 ☎259-1551 北区田中	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	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	
祝日 5月4日	原おとな子どもクリニック (内科) ☎277-8233 中区藤崎	いのくち内科クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	岩藤胃腸科外科歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	
祝日 5月5日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	たつみ内科クリニック ☎246-6500 北区辰巳	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	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	
第2日曜 5月8日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	岡田メディカルクリニック (内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	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	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	さとう内科クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 5月15日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	せとうちクリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	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	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	みやけ内科クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
第4日曜 5月22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	小林内科診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	澤原内科小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	三宅おおふくクリニック (内科) ☎281-2020 南区大福	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第5日曜 5月29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	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	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	野崎医院 (内科小児科) ☎292-0101 北区庭瀬	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