

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

1月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年6月生、3歳児健診＝令和元年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
1月13日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	12月13日
1月27日	②14:00～15:00	北区北保健センター	12月27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。

※医療機関を受診し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
1月12日	13:30～15:00	中区保健センター
1月17日	13:30～15:00	南区南保健センター
1月26日	13:30～15:00	北区北保健センター

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5日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月15日	13:30～16:30	中区保健センター
12月16日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月19日	13:30～16:30	東区保健センター
12月20日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月22日	13:30～16:30	南区南保健センター

市がん検診 精密検査を受けましょう！

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。がん以外の疾患が疑われる場合にも「要精検」と判定される場合があります。必ず医療機関を受診しましょう。※岡山県市町村がん検診精密検診医療機関一覧を市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。）

※「要精検」と判定された人には「精密検診依頼書」と記載された茶封筒をお渡ししています。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。

※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。

診療一メモ 健康ちょっといい話

糖尿病と歯科

岡山市内歯科医師会連合会

糖尿病と歯科が関係あるのかと疑問に思う方もおられることでしょう。ところが最近、糖尿病は歯科の2大疾患の一つ「歯周病」と大きく関わっていることが分かってきています。簡単にいえば、糖尿病に罹患している方は歯周病が悪化しやすいということです。それだけではなく、重篤な歯周病がある糖尿病患者の歯周病を治療し改善することで、糖尿病も改善。血糖値を下げるために欠かせなかったインスリン注射をせずとも通常の生活が可能に、病状が改善する例もあるほど、密接に関係しているのです。

この為、我々歯科医師会は、糖尿病専門医や行政も巻き込んだ医科歯科連携を推進する「DMネットワーク（DM：糖尿病のこと）」を構築しており、患者さんのQOL（生活の質）向上のため密な連携を行っています。

現在、糖尿病患者は日本国内に約1,000万人とされていますが、治療を受けていない糖尿病が強く疑われる方を含めると、更にその数は増えると考えられています。歯科受診から糖尿病が発見されることもあります。今回取り上げた糖尿病のみならず、歯科検診を定期的に行っている人が支払う医療費は比較的少額であることが知られています。

健康によく、さらに財布にも優しい歯科検診をぜひお勧めします。



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

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。今冬は新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。インフルエンザは潜伏期間が短く感染力が強いため、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を吸い込むことによる感染です。
- ・接触感染 ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる感染です。

◆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
- ・流行している時には、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实行しましょう

咳やくしゃみが出ている時は、マスク（不織布製）を着けましょう。とっさの咳やくしゃみの際にマスクを着けていない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。

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。

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します。
- ◎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（エックス線検査）

問 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。

注 本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券
 ※食事（固形物）は検査前日22時までに済ませ、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
西大寺	12月15日(木)	7:30～9:00	東区保健センター
吉備	12月16日(金)	7:00～8:30	吉備公民館
江西	12月19日(月)	7:30～9:00	瀬戸公民館
操明	12月20日(火)	7:30～9:00	岡山ふれあいセンター西玄関前

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4年12月・年末年始】 □診療時間 9時～17時 □住診はできません

- ・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・灘崎 ※3
第1日曜 12月4日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 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2日曜 12月11日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第3日曜 12月18日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	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	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第4日曜 12月25日	森末泌尿器科内科 クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	あだち内科クリニック (内科小児科) ☎902-0551 南区三浜町二丁目	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	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	木下医院 ☎282-7788 南区妹尾	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
年 末 12月29日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	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	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	
年 末 12月30日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	コープ大野辻 クリニック (内科) ☎805-0335 北区今三丁目	マツザキ クリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区榎津	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
年 末 12月31日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	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	深井医院 ☎287-2011 北区高松	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第1日曜 年始 1月1日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	山下クリニック (内科) ☎284-5511 北区榎津	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	
年 始 1月2日	ゆうゆうクリニック (内科) ☎275-7716 中区貴田	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 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	済生会 吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	
年 始 1月3日	桜のみち内科 クリニック ☎275-2227 中区中井	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	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	青木内科小児科医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康