

# 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

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

10月受診（御津・建部地区は11月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和4年3月生、3歳児健診＝令和2年3月生）に、9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 H P掲載の予約システムで事前申し込み

他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
10月3日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区南保健センター	9月3日
10月13日		中区保健センター	9月13日
10月31日		東区保健センター	9月30日

## 歯と口の健康相談

月日	受付時間	場所
10月6日	13:30～15:00	歯の相談室（岡山市保健福祉会館内）

## 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
10月12日	13:30～15:00	東区保健センター
10月25日	13:30～15:00	北区中央保健センター
10月27日	13:30～15:00	南区西保健センター

## 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
9月4日	9:30～12:30	北区中央保健センター
9月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
9月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
9月21日	13:30～16:30	中区保健センター
9月25日	13:30～16:30	東区保健センター
9月28日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 診療一〇メモ 健康ちょっといい話

### 「毒出しうがい」とは？

岡山市内歯科医師会連合会

最近、ちまたで「毒出しうがい」という言葉を聞くようになりました。簡単に言えば、食べたらすぐうがいをするのですが、普通のうがいとは違っていくつかポイントがあります。まず、少量の水（10mlくらい）をお口に含んでクチュクチュと音を立ててうがいをします。歯と歯の間に水を通し、歯の裏だけではなく、唇側にも水流が行きわたるようにクチュクチュします。行う順番を決めておくのがいいでしょう。最初は上の前歯、次に下の前歯、左の奥歯、右の奥歯という具合です。クチュクチュの回数はそれぞれ10回くらいです。その際、部位ごとに水を吐き出してください。1分ほどで終了です。これなら習慣にできるのではないのでしょうか？注意していただきたいことは、うがいだけではプラーク（歯についた食べかすとバイ菌のかたまり）は取れませんので、その後でゆっくりと歯磨きをしてください。

食後のタイミングのほか、間食後や口の中がネバネバするとき、口臭が気になるときなどいつでも簡単に取り入れられて、口周りの筋肉の衰えを防ぐトレーニングとしても有用です。以上、照山裕子著『歯科医が考案 毒出しうがい』より紹介させていただきました。

## 健診は受けた後が大切！保健指導の利用を

問 健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1202

メタボリックシンドロームに該当するなど保健指導の案内が届いたら利用しましょう。

### ◆国民健康保険特定保健指導

市内のスポーツクラブ、医療機関、保健センターで受けられます。対象者には案内を送付します。

### ◆健康相談

国保特定保健指導の対象でない人は、お近くの保健センターで実施している健康相談をご利用ください（要予約）。申し込みは各保健センターへ。

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

## 集団検診での感染対策にご協力ください

- ・発熱などの体調不良がある場合は来場をご遠慮ください。
- ・来場前の体温測定・来場時のマスク着用をお願いします。

## 胃がん集団検診

対50歳以上（昭和49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29年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和29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。

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
富山	9月8日	7:30～9:00	ハピーズ円山店駐車場（富山地域センター前）
中山（一宮）	9月11日	7:00～8:30	JA岡山フライト集出荷場（大窪）
	9月13日	7:00～9:00	ザ・ビッグ岡山一宮店
千種	9月14日	7:30～9:00	万富公民館
京山	9月20日	7:30～8:30	【手話】天満屋ハピーズ京山店
高松	9月25日	7:00～9:00	高松公民館
可知	9月26日	7:30～8:30	可知小学校
芥子山	9月27日	7:30～9:00	ニシナフードバスケット 西大寺店駐車場
彦崎	10月2日	8:00～9:00	彦崎分館（灘崎体育センター隣）
山南	10月3日	8:00～9:00	山南公民館

## 結核・肺がん検診

対40歳以上（昭和59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）

結核・肺がん検診票、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所
操南	10月3日	9:30～10:30	マルナカ平井店 駐車場
		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	10月3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
古都	10月11日	9:50～10:30	古都コミュニティハウス
		11:00～11:30	（古都南方下）備ミツ金型製作所 駐車場
可知	10月11日	13:00～13:40	可知小学校
芥子山	10月11日	14:10～15:10	ニシナフードバスケット 西大寺店
		15:40～16:40	芥子山小学校
建部	10月23日	9:45～9:55	桜地区集会所
		10:15～10:25	田地子構造改善センター
		10:50～11:05	富沢生活改善センター
		11:20～11:50	市場地区集会所
		13:30～14:00	福祉交流プラザ建部
宇野	10月25日	8:30～9:00	中区役所平面駐車場東側付近
		9:20～10:00	【2台】エディオン東川原店 駐車場
		10:30～11:00	OSKスポーツクラブ藤原 第3駐車場
平井	10月25日	10:30～11:00	東山公民館 駐車場
財田	10月25日	11:40～12:30	ハローズ 東岡山店

## 接種機会を逃した子どもの定期予防接種

問感染症対策課 ☎086-803-1262

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年4月16日から令和5年5月7日の間に定期予防接種期間を過ぎた場合でも、特例として無料で定期予防接種を受けられます。

接種期間 令和6年3月31日まで

対次の①～③全てを満たす子ども

- ①現在、岡山市に住居がある
- ②コロナの影響で本来の定期予防接種の時期に接種できなかった
- ③接種時にワクチンの接種上限年齢に達していないこと

(広告)

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

(広告)

## 美術品の整理でお悩みの皆様

美術品専門店ですので お茶道具、煎茶道具、額、軸など、美術品を一点一点丁寧に査定し買取致します。

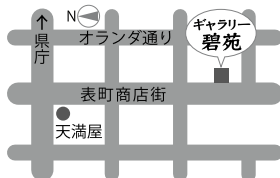
生前整理等お悩みの方お気軽にご相談ください。(出張可)

## ギャラリー 碧苑

岡山表町商店街紙屋町内

TEL. 086-238-5605

岡山県公安委員会許可 第721010020237号  
美術品商 三沢一郎



雨漏り
外壁のヒビ
ゴミ詰まり

### 「雨どい」修理専門店へ!

「広報紙の広告を見た」とお伝えいただければ...  
通常のお見積りより

## 2000円OFF!!

**放置しないで!**  
外壁や基礎を痛め、害虫を繁殖させやすくなります!

あまとい屋  
岡山中央店

担当直通

090-2803-4188

0120-311-642

年中無休で営業中! 電話受付時間 / 9:00～19:00

福成工務店


岡山県岡山市南区  
福田532-12-3B  
代表 露無淳一

# 9月はがん征圧月間<sup>※</sup>です (※公益財団法人日本対がん協会)

問 保健管理課 ☎086-803-1243

日本人の2人に1人が一生のうちのがんと診断される時代です。生涯でがん<sup>りかん</sup>に罹患する確率は男性で65%、女性は51%です。あなた自身や周りの大切な人が、がんに関わることがあるかもしれません。

## がん検診で早期発見！

問 岡山市けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202 

下記に該当する人は市のがん検診の対象です。

- 職場でがん検診の機会がない人
- 社会保険の被扶養者で検診機会のない人
- 退職後、国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入した人など

がんは早期に発見することで、90%以上は治る可能性があります。あなたとあなたの大切な人のために、がん検診を受けましょう。

詳細は

## マンモグラフィ無料検診

問 申 岡山県健康づくり財団 総務課

☎086-246-6254 ✉zaidan@okakenko.jp

日 10月29日(日) 9時～16時

場 岡山県南部健康づくりセンター (北区平田)

対 昭和59年4月1日以前生まれで、初回または今年度未受診の女性 (要件あり)

申 住所、氏名(ふりがな)、生年月日を☎で9月25日17時まで(件名に「マンモ無料検診」と入力)

## 喫煙による健康への影響

部位別の死亡数は男性では肺が最も多く、がん死亡全体の24%を占めます。喫煙はがんをはじめ、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、その他多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因と言われています。あなたとあなたの大切な人のために禁煙治療を始めてみませんか。

詳細は

## がんに関する相談窓口 ※市では、がん相談窓口を紹介するカードを市内の各窓口に設置しています。

がんに関する不安や悩みを相談できる窓口として、がん相談支援センターや、患者会・サロンがあります。1人で抱え込まず、まずは相談しましょう。



岡山がんサポート情報

### ▶市内のがん相談支援センター

- ・患者さんやご家族あるいは地域の人からのがんに関する相談(症状や治療、家族や仕事のことなど)に応じます(無料)。
- ・診療の有無に関係なく、どの病院でも相談できます。

センター名	連絡先	相談時間
岡山大学病院 総合患者支援センター	086-235-7744	月～金曜 8時30分～17時
岡山済生会総合病院 がん相談支援センター	086-252-2211	月～金曜 9時～16時
岡山赤十字病院 がん相談支援センター	086-222-8827	(予約受付) 月～金曜 9時～12時 (面談) 月～金曜 9時～16時
岡山医療センター がん相談支援センター	086-294-9911	月～金曜 9時～17時
岡山市立市民病院 がん相談支援センター	086-737-3000	月～金曜 9時～17時
岡山ろうさい病院 がん相談支援センター	086-262-0131	月～金曜 9時～16時30分
川崎医科大学総合医療センター がん相談支援センター	086-225-2134	月～金曜 8時30分～17時 土曜 8時30分～12時30分

### ▶県内のがん患者会・サロン

詳細は各団体にお問い合わせください。

名称	連絡先	名称	連絡先
あけぼの岡山	086-272-9443	(公財)がんの子どもを守る会 岡山支部	03-5825-6312 (東京本部)
アニマート	✉animato2005@gmail.com	若年性がん経験者 サポートグループ AYACan!!	✉ayacan2019@gmail.com
岡山県咽喉頭摘出者福祉団体 新声会	090-3746-2625	第2の患者会 すろーす	✉sloth.okayama@gmail.com
岡山造血細胞移植患者会 きぼう	086-221-9077	地域がんサロン たんぽぽカフェ	090-5263-1275
がんの患者と家族のための「赤坂ひろば」	080-4267-1516	地域がんサロン 「並木ひろば」	090-4140-2500
QOL“輪唱”岡山 テイクハート	090-7375-9583	日本オストミー協会 岡山県支部	090-6845-0103
QOL“輪唱”岡山 アンダンテ	090-7375-9583	肺がん患者会 ライオンハート岡山	086-235-2015

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

# パパママも安心！赤ちゃん相談（要予約）



☎健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対 1歳未満の乳児の保護者

## ◆オンライン育児相談

自宅などからスマホやパソコンを使ったビデオ通話で、子どもや保護者の様子を見ながら助産師・保健師が相談に応じます。子育ての悩みや不安など、お気軽にご相談ください。

## ◆さんさん育児相談（来所型）

保健師・助産師が日頃の子育てに関する相談に応じます。身長・体重の計測を行い、授乳や離乳食、発育・発達についてアドバイスを受けられます。予約制のため、密を避けて相談できます。

持 親手帳、バスタオル

# 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5年7月末現在）

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 土曜

18:00~翌朝8:00

日曜、祝日、年末年始

8:00~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5年9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 9月3日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	うらべ内科 クリニック ☎259-3801 南区築港新町	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	前田医院 （内科小児科） ☎282-0812 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 9月10日	コープみんなの 診療所（内科） ☎278-8522 中区乙多見	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	大上クリニック （内科） ☎297-3535 東区東平島	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	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	あいあいえん 診療所（内科） ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 9月17日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	露野医院 （内科小児科） ☎241-3933 北区西長瀬	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	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	南岡山 医療センター（内科） ☎086-482-1121 早島町早島	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
祝日 9月18日	森末泌尿器科内科 クリニック（内科） ☎274-3330 中区倉田	三浦内科医院 （内科） ☎252-6783 北区伊福町二丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	池田医院 （内科） ☎362-3100 南区彦崎
祝日 9月23日	ながけクリニック （内科） ☎207-6788 中区中井	岡内科医院 （内科小児科） ☎265-5811 南区浦安本町	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	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	松木内科 （内科） ☎362-0247 南区宗津
第4日曜 9月24日	横田内科 クリニック（内科） ☎272-2202 中区国富	河合内科西口 クリニック（内科） ☎251-2491 北区奉還町一丁目	野口医院 （内科小児科） ☎943-5131 東区可知二丁目	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	岡山光南病院 ☎282-0555 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