

# 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／企画調整係 ☎086-803-1262
- 感染症対策係 ☎086-803-1290
- 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

## 診療一口メモ 健康ちょっといい話

### 乳幼児の食物アレルギー予防のポイントとは？

岡山市医師会

乳幼児の正しいスキンケアはアレルギーの発症予防と大きな関係がありますが、それはアレルギーの仕組みと関係があります。私たちの体は外から入ってきた異物を「敵」と判断した時に戦うために炎症を起こします。例えば赤み・かゆみ・蕁麻疹・息苦しさ・咳などで、これがアレルギー反応と呼ばれています。

乳幼児の食物アレルギーでは、口の周りの皮膚が荒れていると食物アレルギーを起こしやすいことがわかってきました。口から入った食品にはアレルギーを起こしづらいのですが、食べる時に口の周りについた食品が皮膚の中に入ってしまうとアレルギー反応を起こしやすいのです。いったいなぜでしょう？

もともと口は体の中に食品を取り入れるための仕組みなので、外から入ってくる食品を「敵」と誤って判断することはあまりありません。しかし、皮膚は外からの異物を入れないための「壁」です。そのため、表面が荒れていて食品成分が中に入り込んでしまうとそれを「敵」と間違えて判断しやすいのです。

そのため、特に離乳食を食べ始める時期に口の周りの皮膚に炎症があったり荒れていると、食物アレルギーになりやすいのです。離乳食が始まる時期にお肌が荒れているようなら急いで専門医に相談するようにしてください。

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

11月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和5年4月生、3歳児健診＝令和3年4月生）に、10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

☎ 初めて離乳食を始めようとする保護者

📖 親子手帳（母子健康手帳）

📄 HP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
11月1日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	10月1日
11月15日	②14:00～15:00	北区北保健センター	10月15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	開催時間	場所
11月14日	13:30～15:00	中区保健センター
11月19日	13:30～15:00	南区南保健センター
11月28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。

☎ 市内在住の65歳以上でBMI20以下の人など

📄 持健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
10月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
10月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
10月17日	13:30～16:30	中区保健センター
10月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
10月21日	13:30～16:30	東区保健センター
10月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 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。
- ・来場前に自宅で体温測定をしてください。
- ・来場時はマスク着用をお願いします。

## 胃がん集団検診

☎ 50歳以上（昭和50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度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。



📄 70歳未満（昭和30年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和30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」の所持者は当日提示すると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
平島	10月15日	7:30～9:00	山陽マルナカ平島店
操明	10月16日	7:30～8:30	岡山ふれあいセンター 西玄関前

福南 (福島・南輝)	10月17日	7:30~9:00	ハローズ岡南店
御休	10月24日	7:30~8:30	岡山ガーデン
妹尾	10月25日	7:30~8:30	妹尾地域センター
浮田	10月31日	7:30~9:00	わたなべ生鮮館城東店
富山	11月6日	7:30~9:00	ハピース円山店駐車場 (富山地域センター前)
江西	11月8日	7:30~9:00	江尻親和 コミュニティハウス
福浜 (福浜・平福)	11月12日	7:30~9:00	福浜公民館
豊	11月13日	7:30~8:30	JA岡山豊支所
高島	11月14日	7:30~9:00	高島公民館【手話通訳】

## 高齢者に対するインフルエンザ・ 新型コロナ予防接種

### 問感染症対策課

専用ダイヤル 086-803-1255 (9月30日~12月27日)

令和6年度から新型コロナ接種が定期接種となりました。  
接種期間はインフルエンザと同じです。

実施医療機関はHPまたは「けんしん・予防接種  
ガイド(インフルエンザのみ)」をご確認ください。  
詳細はお問い合わせください。



対次のいずれかに該当する市内在住の人

- ①接種当日に65歳以上の人
- ②接種当日に60歳~64歳で、心臓、腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人(いずれかの単独障害で身体障害者手帳1級程度)

持①住所、氏名、生年月日が分かる本人確認書類

持②本人確認書類と身体障害者手帳(1級)の写しまたは医師の診断書

実施期間 10月1日~12月31日で各協力医療機関が設定した日時。詳細は各医療機関に直接お問い合わせください。

接種回数 各1回

自己負担 インフルエンザ2,080円 新型コロナ3,260円

### 自己負担金の減免(要事前申請)

令和6年度から助成券・無料券が2種セットで発行されます。  
接種勧奨するものではありませんので、希望するワクチンのみ接種してください。

助成券・無料券交付申請受付は9月30日~12月27日

【世帯員全員が市民税非課税の世帯の人】

助成券を交付、自己負担額をインフルエンザ1,040円 新型コロナ1,630円に減額

申請場所 同課、各保健センター、北区北保健センター御津・建部分室、各区役所市民保険年金課・支所・地域センター

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券を交付、自己負担なし

申請場所 同課、各福祉事務所

※窓口申請は接種を受ける本人、住民票上の同一世帯員、本人からの委任状を持参した人のみ受け付けています。

※同課では助成券・無料券ともに電話申請可。

※対象②に該当する人は、同課で申請してください。

※やむを得ない事情で県外の医療機関など協力医療機関外で接種する場合は、事前の申請が必要です。

## お得にけんしんを受けましょう

問健康づくり課けんしん専用ダイヤル

☎086-803-1202

市の健康診査・がん検診は12月末まで実施しています。  
市の補助があるお得な機会にぜひけんしんを受けましょう。  
期間の終わりは予約が取りづらくなりますので、早めに受診  
しましょう。女性スタッフ対応の医療機関もあります。



詳細はこちらから↓



## 10月はピンクリボン(乳がん)月間です

問健康づくり課けんしん専用ダイヤル

☎086-803-1202

乳がんの正しい知識を広め、早期発見のために乳がん  
検診の受診を啓発する「ピンクリボン運動」を推進して  
います。乳がんは日本人女性のかかるがんの第1位です。

早期発見のため、毎月1回のセルフチェックと  
定期検診を推奨しています。

40歳から2年に1回はマンモグラフィ  
検査を受けましょう。



## 岡山市いいお産サポート事業「いいお産の日 in 岡山市 2024 ~いのちを育む家族のきずな~」

問健康づくり課 ☎086-803-1264

出産の現状を多くの人に知ってもらい、妊娠・出産・育児  
について知るためのイベントです。お産に興味のある人なら  
どなたでも参加できます。詳細はHPをご確認ください。

日 11月17日(日)11時~16時

場 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

内 講演会

「イマドキ子育て世代の産前産後から始める  
チーム子育て戦略」

体験コーナー(要予約)

赤ちゃん人形育児体験・妊婦体験、沐浴実習、マタニティス  
トレッチ、ベビーマッサージ

妊娠・出産・子育てコーナー(予約不要)

相談コーナー、市内産科医療機関・助産施設情報パネル展示  
など

申 体験コーナーは☎で10月16日9時から



## 10月は骨髄バンク推進、 臓器移植普及推進月間です

問健康づくり課 ☎086-803-1271

骨髄や臓器の移植で、あなたの大切な人や、病気を抱える  
誰かの命を救えるかもしれません。推進月間を機にドナー登  
録や臓器提供について考えてみませんか。

一人でも多くの患者さんに移植の機会が確保されるよう、  
臓器移植の意思表示や骨髄バンクへの登録をお願いします。  
なお、市では骨髄バンクを経由した提供者とその方が勤務す  
る事業所に奨励金を交付しています。

また、10月16日はグリーンリボンデーです。臓器移植医療  
が広く認知され、理解が進むことを目的として、移植医療の  
シンボルカラーのグリーンに岡山城がライトアップされます。

# 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  
9:30~11:30、13:00~15:00

※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6年8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6年10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、お気を付けてください。
- ・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 10月6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	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	山本クリニック (内科) ☎086-955-8868 赤磐市五日市	たけべクリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	みやけ内科 クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
第2日曜 10月13日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	あんどう内科 クリニック (内科) ☎244-1000 北区野田一丁目	じょうとう クリニック (内科小児科) ☎278-7070 東区上道北方	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
祝日 10月14日	ゆうゆう クリニック (内科) ☎275-7716 中区賞田	湊本医院 (内科) ☎241-9484 北区西古松二丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中 三丁目	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	有森・整形外科・ 内科クリニック ☎284-6188 北区西辛川	そうしん クリニック 茶屋町 ☎086-428-9000 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 10月20日	桜のみち内科 クリニック ☎275-2227 中区中井	うらべ内科 クリニック ☎259-3801 南区築港新町 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	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	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4日曜 10月27日	くろだ クリニック (内科) ☎279-5000 中区下	河合外科内科 (内科) ☎231-3278 南区豊浜町	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	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