

# 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

### 今日は鬱（うつ）？

岡山市医師会

「今日は雨だからうつだ」「最近嫌なことがあってうつ」という表現を耳にしたことはありますか？確かに雨で気持ちがふさいだり、嫌なことがあって落ち込んだりすることは誰にでもあることです。しかし、これは医学的な「うつ病」とは異なります。

健康なときのエネルギーを100%だとしたら、うつ病のときのエネルギーは20%とか30%とか、極端に低い状態になっています。エネルギーが不足している状態なので、100%のときにはできていたことができなくなります。

この「エネルギー不足」の状態が長期間続くと、様々な症状が現れます。気分の落ち込みや意欲の低下だけでなく、不眠、食欲不振、体のだるさなど、心身両面に影響が出ます。うつ病は気合いで治るものではありません。薬物療法や休養などで徐々に脳の機能を回復させていきます。すぐに治るといってもないので、焦りも禁物です。エネルギーが回復するのを待つ必要があります。

うつ病は決して珍しい病気ではありません。誰にでも起こりうる病気です。一時的な気分の落ち込みと混同せず、長期間症状が続く場合はかかりつけ医や精神科へ相談するようにしましょう。

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

2月受診（御津・建部地区は3月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和5年7月生、3歳児健診＝令和3年7月生）に、1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
- 持 親子手帳（母子健康手帳）
- 申 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
2月14日	各日2回開催 ①11:00～12:00	中区保健センター	1月14日
2月21日	②14:00～15:00	北区北保健センター	1月21日

## 歯と口の健康相談

月 日	相談時間	場 所
2月28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21日	13:30～15:00	南区南保健センター
1月23日	13:30～15:00	北区北保健センター
2月6日	13:30～15:00	東区保健センター

## 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
1月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
1月16日	13:00～16:00	中区保健センター
1月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
1月20日	13:30～16:30	東区保健センター
1月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
1月23日	13:30～16:30	南区南保健センター

# HPVワクチンを任意で接種された人へ（償還払い申請は令和7年3月31日まで）

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）を定期接種の対象年齢を過ぎて任意で接種した人に対して、接種費用の助成（償還払い）を行っています。まだ申請をしていない人は、期限までに申請してください。

対象者 平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性で、令和3年度末日までに任意で接種した人

申請期限 令和7年3月31日まで



## 妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう！

問 健康づくり課 ☎086-803-1264

妊婦とそのパートナー（いずれも市内に住民登録のある人）は、妊娠期間中に1回、無料で、歯科健康診査を受けられます。20～30代の約3割の人が歯周病と言われています。自分自身の口の中を健康に保ちつつ、生まれてくる子どもの歯と口腔の健康を守るための知識を身につけるためにも、この機会にぜひ歯科健康診査を受けましょう。

受診票つづりの中の歯科健康診査受診票を持参して、指定歯科医療機関で受診しましょう。

## 市がん検診精密検査は必ず受診をお早めに

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」と判定される場合があります。確実な診断を受けるために、必ず医療機関を受診しましょう。



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。

※岡山県市町村がん検診精密検診機関一覧は市HPにあるリンクから確認できます。（子宮がん検診は一覧がないので、婦人科を受診してください。）

※「要精検」と判定された人は、検診受診機関から「精密検診依頼書」と記載された茶封筒を渡されます。開封せず、精密検査を受診する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。健康保険証またはマイナ保険証や資格確認書を持参してください。

## 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

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11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）

（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。

## 給湯器の故障・家の水もれスピード修理

メーカーを問わず  
対応します

ソーラー式給湯システム

ガス給湯器

エコキュート

ボイラー

ガス給湯器  
電気温水器  
販売・修理・保守点検  
岡山県内出張可能

## NASA 開発の セラミック入り塗料

窓ガラスの断熱施工

製造元：Superior.products.international II, Inc.

建設業・塗装業 / 岡山県知事許可 第24804号

# (株)オオスギ 0120-49-4923

岡山市北区辰巳21-119 オオスギ

記号説明 日 日程 時 時間 場 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 ￥ 費用など 持 持参品 申 申込 他 その他

岡山市休日急患当番医表（内科系）【令和7年1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、お気をつけください。
- ・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
年始 1月1日	森末泌尿器科 内科クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	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	山谷医院 (内科) ☎294-2987 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
年始 1月2日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	青江クリニック (内科) ☎226-5022 北区青江五丁目	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	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
年始 1月3日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	きらめき クリニック (内科) ☎252-5358 北区下伊福一丁目	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	おかやま西 クリニック (内科) ☎250-1000 北区樺津	青木内科小児科 医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第1日曜 1月5日	ただとも胃腸 内科・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	木下医院 せのお駅前 ☎282-1188 南区東畦	
第2日曜 1月12日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	コープ西大寺 診療所 (内科) ☎944-0088 東区西大寺中 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	金川病院 (内科) ☎724-0012 北区御津金川	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 1月13日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	うへの内科小児科 医院 (内科小児科) ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	いしい内科・ 胃大腸内視鏡 ・IBDクリニック ☎282-0500 南区妹尾	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 1月19日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷 三丁目	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	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	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	三宅おおふく クリニック (内科) ☎281-2020 南区大福	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台 三丁目
第4日曜 1月26日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	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	木村医院 ☎295-0010 北区大井	平田内科医院 ☎086-429-2221 倉敷市茶屋町	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