

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＝平成30年6月生、3歳児健診＝平成28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



離乳食講習会

- 対** 赤ちゃんを育てる保護者 **定** 先着30人
- 持** 親子手帳（母子健康手帳）、子育てのしおり
- 申** 各保健センターへ☎で **他** 託児あり（要申し込み）

月日	開催時間	場所	申込受付開始日
1月17日	13:30～15:30	北区中央保健センター	12月17日
1月23日	13:30～15:30	中区保健センター	12月20日

子どもの歯の相談

対象は1歳から就学前の幼児です。親子手帳（母子健康手帳）を持参。希望者にはフッ素塗布（1,000円）を行います。

月日	受付時間	場所
12月17日	13:30～15:00	南区南保健センター

おとなの歯のなんでも相談

月日	受付時間	場所
12月20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
12月27日	13:30～15:00	南区西保健センター
1月9日	13:30～15:00	中区保健センター
1月16日	13:30～15:00	南区南保健センター

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BMI20以下の人
- 持** 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
12月2日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月16日	13:30～16:30	東区保健センター
12月17日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月19日	13:30～16:30	中区保健センター
12月20日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月26日	13:30～16:30	南区南保健センター

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

- 保健課 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

診療一口メモ 健康 ちょっといい話

「健康寿命の延伸と口腔ケア」

皆さんは平均寿命と健康寿命の差が10年ほどあることを知っていますか。医療の発達により平均寿命は延びていますが、これからは健康寿命を延ばすことが幸せな老後につながると思います。

実は、健康寿命の延長には歯と口の役割が重要といわれています。自分の歯でしっかりと噛むことで、体にどんな良いことがあるのかご存知ですか？

- ① 噛むことで唾液の分泌が促進されます。消化吸収にも重要ですが、同時に口の中の洗浄や殺菌にも効果があります。
- ② 噛むときの顎の動きで脳に酸素や栄養が送られ脳細胞が活性化されます。このことで認知症の予防になります。
- ③ 口の周りの筋肉を使うことで、発音が明瞭になり、また表情が豊かにもなります。
- ④ よく噛むと比較的少量の食物で満腹感が得られ、肥満の予防になります。
- ⑤ 体のバランスを取ったり、力を入れて何かするときに奥歯をかみ締めます。

めます。筋力をつけ体力の維持に効果があります。

⑥ よくかんで食べることで、胃や腸の負担を減らし健康につながります。

このように年を取っても歯をたくさん残すことで、より健康寿命を延ばせるといわれています。若い時から虫歯や歯周病の予防に努力していきましょう。

岡山市内歯科医師会連合会



インフルエンザを予防しましょう

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

例年、12月～3月頃にかけてインフルエンザが流行します。潜伏期間が短く、感染力が強いため、流行し始めると一気に感染が広がります。日ごろからの健康管理に気をつけ、感染したときには他の人に広げないことが大切です。

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が、鼻や口から侵入します。
- ▶ **接触感染** 手すりなどに付着したウイルスが、手などを介して口や眼などの粘膜から侵入します。

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
- ▶ 流行しているときには、人ごみへの外出を控えましょう

感染の拡大を防ぐためには

▶ 咳エチケットを実行しましょう

咳やくしゃみなどの症状があるときには、マスク（不織布製）の着用をしましょう。マスクを持っていない場合には、ティッシュなどで鼻と口を押さえましょう。また、咳をしている人にはマスクの着用をお願いしましょう。

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。

特定健診を受けましょう

問 保健所健康づくり課けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202

6月から始まった市の国保特定健診は、12月末までが実施期間となっています。自己負担額はワンコイン（500円）です。早期発見・早期治療のため、未受診の人はお早目に受診してください。



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

□ **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)

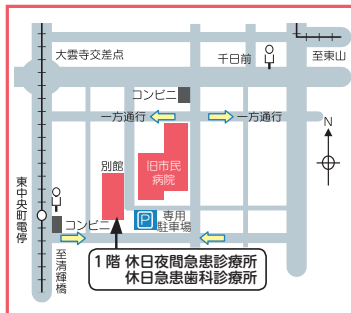
【内科】

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、13:00～15:00
※急患に限ります。予約・往診はできません。

マタニティマークを知っていますか？

問 保健所健康づくり課 ☎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
 - ・タバコを吸うときは、離れた場所で吸いましょう

風しんの予防対策について

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

昨年9月頃から全国的に風しんの報告数が増えてきています。

◆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）

2022年3月31日までの間に限り、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ました。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となります。2019年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を送付しています。なお2019年度にクーポン券が送付されない対象者の人には、希望により随時発行しますので電話などで申請してください。

◆生まれてくる赤ちゃんのために…

先天性風しん症候群（CRS）の発生を防ぐためには、妊娠を予定している女性や、そのパートナーの人は風しん抗体検査を受けておきましょう。また、抗体価が低い場合には予防接種を受けておきましょう。

風しん 岡山市

検索

●在宅当番医（内科系）

下表のとおり（令和元年10月末現在）。
携帯サイト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)【令和元年12月・年末年始】

☆ やむを得ない事情で当番医が変わる場合がありますから、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。

	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1日	さとう内科 ☎275-7711 中区中井二丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	桜井内科 (内科小児科) ☎086-957-3012 赤磐市山口	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	こまごえ医院 ☎724-2222 北区御津宇垣	庭瀬ファミリー クリニック ☎903-4114 北区平野	うちおグリーン クリニック(内科) ☎282-5722 南区内尾
第2日曜 12月8日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	脳神経外科・内科 眞壁クリニック(内科) ☎201-5222 北区中仙道一丁目	コープ西大寺 診療所(内科) ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	桜が丘クリニック (内科小児科) ☎086-955-8025 赤磐市桜が丘西	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	池田医院 (内科小児科) ☎362-3100 南区彦崎
第3日曜 12月15日	矢野医院 (内科) ☎275-3757 中区中井一丁目	コープ大野辻 クリニック(内科) ☎805-0335 北区今三丁目	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 12月22日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	河合内科西口 クリニック(内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目	時末消化器科 内科医院(内科) ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	サンノゼの丘 クリニック(内科) ☎286-0888 北区芳賀	難波医院 ☎724-0008 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	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
年 末 12月29日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	ながい内科 クリニック(内科) ☎246-3332 南区泉田五丁目	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	深井医院 ☎287-2011 北区高松	しまばら内科消化器科 クリニック(内科) ☎292-2555 北区平野	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
年 末 12月30日	たかはしクリニック (内科) ☎277-1105 中区湊	さとうファミリー クリニック(内科小児科) ☎254-5500 北区野殿東町	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	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	済生会 吉備病院(内科) ☎287-8655 北区高松原古才	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	山本整形外科 医院 ☎086-485-1435 倉敷市林
年 末 12月31日	ただとも胃腸内科 ・外科(内科) ☎277-7572 中区江崎	木村ファミリー クリニック(内科小児科) ☎902-0007 南区泉田四丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	近藤内科 (内科小児科) ☎953-1610 東区瀬戸町宗堂	須江内科クリニック (内科) ☎294-1001 北区横井上	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
年 始 1月1日	てらだ内科 クリニック(内科) ☎277-0005 中区円山	辻医院 ☎805-1118 北区野田三丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	こどもクリニック えくぼ(内科小児科) ☎952-1515 東区瀬戸町旭ヶ丘	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	平山医院 ☎287-8464 北区平山	南岡山 医療センター(内科) ☎086-482-1121 早島町早島	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
年 始 1月2日	岡山ハート クリニック(内科) ☎271-8101 中区竹田	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	ふよう内科 クリニック ☎086-955-7110 赤磐市西中	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	えばら クリニック ☎287-3300 北区加茂	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	なかとう 整形外科 ☎298-3811 南区中畦
年 始 1月3日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	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	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	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

● 問は問い合わせ先 ● 申は申し込み先です ※ 申し込み先が市役所の場合は〒700-8544 北区大供一丁目1-1まで ●

注目
スポーツほか
情報のひろば
相談
施設ガイド
健康