

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

12月受診（御津・建部地区の人は1月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年5月生、3歳児健診＝平成28年5月生）に、11月末までに健診のお知らせが届くので、日時などを確認のうえ、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



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

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
12月20日	13:30～15:30	北区北保健センター	11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
11月19日	13:30～15:00	南区西保健センター
12月6日	13:30～15:00	北区北保健センター

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
11月28日	13:30～15:00	北区北保健センター
12月2日	13:30～15:00	北区中央保健センター
12月5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。

- 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
11月11日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月18日	13:30～16:30	東区保健センター
11月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月21日	13:30～16:30	中区保健センター
11月28日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ 健康 ちょと いい話

家庭血圧測定について

血圧を測るとき、診察室では水銀血圧計が使われてきましたが、水銀の環境汚染の問題から2021年1月以降の製造と輸出入が禁止されるため、上腕式自動血圧計に代わってきました。この血圧計は家庭血圧測定にも使われていて、有用性が確認されています。

家庭血圧測定では、原則2回測定し、その平均値を血圧値として用います。高血圧診断、降圧効果判定には、朝・晩それぞれの測定値7日間（少なくとも5日間）の平均値を用います。家庭血圧値は135/85mmHg以上の場合に高血圧と判断されます。

高血圧症は脳卒中と心臓病の最大の危険因子です。高齢者では、脳卒中と心臓病は、がんと同程度の死亡原因となっているので、血圧の十分なコントロールが必要となります。

また、診察室血圧と家庭血圧の間に差がある場合は、家庭血圧による診断を優先します。家庭血圧が高いのに診察室では正常な血圧を「仮面高血圧」と言い、これは家庭でも診察室でも血圧が高い高血圧症に匹敵するほど脳卒中と心臓病発症のリスクが高いことがわかりました。高血圧症の治療や血圧を正常化する

岡山市医師会

るには減塩食とダイエット、運動療法などの生活習慣の修正と薬物療法があります。血圧を下げる目標値は年齢や合併症によって異なりますが、75歳未満の成人は、家庭血圧で125/75mmHg未満を目指します。

今後の希望テーマは「はがきで」ご連絡ください。
〒700-10835
北区東中央町3-14
岡山市医師会「診療一口メモ」係

11月は「薬剤耐性(AMR)対策推進月間」です!

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

抗菌薬(抗生物質)が効かなくなること「薬剤耐性」といいます。耐性を持った細菌が増えると、薬が効かなくなり、治療が難しくなります。薬剤耐性菌を増やさないためには、抗菌薬を正しく飲むことが大切です。また、感染症にかからないように予防対策をすることも大切です。

《耐性菌を増やさないため知ってほしいこと》

- ◆ 抗菌薬は、風邪やインフルエンザなどのウイルスによる感染症には効きません
- ◆ 抗菌薬は、医師の指示どおり最後まで飲みきりましょう
- ◆ 基本的な予防対策(手洗い・咳エチケット・ワクチン接種など)をしましょう

12月1日は世界エイズデー 令和元年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ「UPDATE!話そう、HIV/エイズのとらなりで〜検査・治療・支援〜」

問 保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

国内において、HIV感染者・新規エイズ患者報告数は1年間に1,400件程度で推移しています。一人一人が身近な問題として考え、正しい知識を持っていくことが必要です。

市では「世界エイズデーin岡山」として下記の予定で、エイズキルト・パネル展、夜間検査を行います。今まで検査を受けたことのない人は、この機会に検査を受けましょう。

エイズキルト・パネル展

HIVと共に生きる人々への思いを託すメッセージキルトを展示します。

期 11月27日(水)・28日(木) 場 市役所1階市民ホール

HIV検査・性感染症検査(夜間)

日 12月2日(月)・3日(火)の各日17時20分~20時

場 岡山市保健福祉会館

申 11月1日以降の祝日除く月~金曜9時~12時にエイズホットラインへ(☎086-803-1269)

日曜日に助産師がお母さんと赤ちゃんを支援します

問 保健所健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

申 岡山母子の支援を考える会 ☎090-7974-3666

胃がん集団検診

対 50歳以上(昭和45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
費 70歳未満(昭和25年4月2日以後生まれ)1,020円、70歳以上(昭和25年4月1日以前生まれ)400円 ※65~69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は400円。無料券持参者は無料。
持 公的身分証明書、胃がん検診票、自己負担金または無料券 ※内視鏡検査を希望する人や持病のある人は個別検診(医療機関で実施)を受けてください。

地区	月日	受付時間	場所
江西	11月15日	7:30~8:30	森末コミュニティハウス
	11月21日	7:30~9:00	観音寺コミュニティハウス
豊	11月18日	7:30~9:00	J A岡山豊支所

市内のAED(自動体外式除細動器)設置施設が確認できます!

問 医療政策推進課

☎086-803-1636 ㊚086-803-1776

市内に設置されているAEDのうち、緊急時に使用可能な協力施設(市の公の施設を含む)の情報を、市HPの「岡山市地図情報公共施設マップ(AED設置施設)」に掲載しています。救急車が来るまでの応急手当としてAEDを活用するため、生活圏内にあるAED設置施設をご確認ください。

岡山市 AED設置施設

検索



【AED設置施設の情報提供にご協力ください】

情報提供にあたっては、次の事項についてご了承ください。

- ①施設の名称、所在地、電話番号、設置場所、設置台数の公表
- ②施設近隣で救命処置が必要な事態が生じた際のAEDの無償使用(消耗品の交換費用含む)
- ③設置情報が変わった際の連絡

◆情報の提供方法

HP内入力フォームから送信、または情報提供書(HPから入手可)を同課へ☎・㊚で

妊娠、出産、子育ての不安・悩みなどの相談や、希望者にはベビーマッサージや乳房マッサージなどを行います(一部有料・要予約)。

日 毎月第2・4日曜の各日13時~16時

場 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

(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。

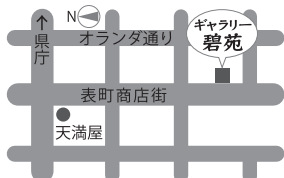
生前整理等お悩みの方お気軽にご相談ください。(出張可)

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



庭木1本からお手入れOK!



- ✓1本より明瞭料金
- ✓お茶はご遠慮します
- ✓土日でもOKです
- ✓トイレは借りません

●「市民のひろばおかやま」をご覧の方へ●
生垣剪定 11月1日よりスタート!
(幅1m・高さ2m) 通常2,000円を 先着10名様 1,000円!
(税別)

株式会社 ガーデンエクスプレス

●岡山西店 北区間屋町 9-101

●岡山東店 中区山崎 178-3

営業時間
9:00~17:00

☎0120-61-4128

記号説明
日 日時
期 期日
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

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

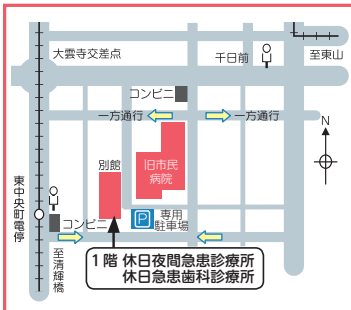
□受付時間 ※往診はできません。
(診療は受付開始時間の30分後から)

【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。

●在宅当番医（内科系）

下表のとおり（令和元年9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11月】

☆ やむを得ない事情で当番医がか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	
祝日 11月3日	原おとな子ども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	はだ医院 (内科小児科) ☎242-5151 北区大元上町	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	粟井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	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	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
振替休日 11月4日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	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	石井内科クリニック (内科小児科) ☎946-2030 東区神崎町	うえおか内科医院 (内科小児科) ☎952-5665 東区瀬戸町江尻	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	なかやま クリニック(内科) ☎282-4199 南区東畦
第2日曜 11月10日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	辻医院 ☎805-1118 北区野田三丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	うえの内科小児科医院 (内科小児科) ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	原田内科医院 ☎282-0318 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 11月17日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	梶原内科医院 (内科) ☎086-955-3750 赤磐市桜が丘西	有森・整形外科・内科 クリニック(内科) ☎284-6188 北区西辛川	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	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
祝日 11月23日	おやかま内科・糖尿病 健康長寿クリニック ☎272-1439 中区中納言町	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	小坂内科医院 ☎086-955-3344 赤磐市山陽	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	深澤内科医院 ☎284-1151 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	みやけ内科 クリニック(内科) ☎296-7778 南区藤田
第4日曜 11月24日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	南方クリニック (内科) ☎224-3739 北区南方三丁目	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	大屋医院 ☎293-6821 北区東花尻	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

● 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 ●