

1歳6カ月児健康診査 3歳児健康診査

4月受診（御津・建部地区の人は5月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝平成30年9月生、3歳児健診＝平成28年9月生）に、3月末までに健診のお知らせが届きますので、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

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
3月17日	13:30～15:00	南区西保健センター
4月3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
3月26日	13:30～15:00	北区北保健センター
4月2日	13:30～15:00	東区保健センター
4月6日	13:30～15:00	北区中央保健センター

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
3月2日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月13日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月16日	13:30～16:30	東区保健センター
3月17日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月19日	13:30～16:30	中区保健センター
3月26日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ

健康 ちょっと いい話

「マタニティ歯科について」

妊娠するとホルモンバランスの変化により、体にさまざまな変化が見られるようになりますが、口腔内も例外ではありません。
妊娠初期では、つわりに伴う嘔吐、酸性の物を好むようになるといった好みの変化により、口腔内のpHが酸性に傾きます。一回の食事が減り、間食回数は増えるようになることで、口腔内環境は悪化する傾向にあり、虫歯のリスクが高まっています。また、女性ホルモンの影響で歯周病細菌が増殖しやすくなり、歯周病が

悪化すると早産・低体重児出産のリスクが高まることも知られています。妊娠中は、先述したようなさまざまな事情により、自分で口腔内を清潔に保つことがより難しい状態になってしまいます。そのため、常日頃から歯科医院でメンテナンスを行うことで、口腔内を清潔に保つようになります。また、出産後は多忙になることが予想されるので、安定期に入った人は可能な虫歯治療などを済ませておくとういでしょう。
お母さんの口腔内を清潔に保つこ

とにより、生まれてくる子どもへの母子感染のリスクを軽減することができます。自分のため、生まれてくる子どものために口腔内を清潔に保っていただきたいと思います。

岡山市内歯科医師会連合会



3月の第2木曜日は 「世界腎臓デー」

☎健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1263

慢性腎臓病（CKD）は日本人の8人に1人がかかると推計される「新たな国民病」です。年に一度は健診を受けて腎臓の働きをチェックしましょう。

【世界腎臓デー2020inおかやま】

☎ 3月20日(祝)10時～15時30分

①10時～12時30分（受け付けは12時まで）

②13時30分～15時40分（受け付けは13時～）

☎ ①岡山駅南地下道ももたろう観光センター前広場
（北区駅元町）

②岡山県医師会館三木記念ホール（北区駅元町）

☎ ①腎専門医などによる健康相談、慢性腎臓病に関するパンフレットの配布ほか

②県民公開講座 講演会「腎臓と栄養」

☎ その他①②どちらも申し込み不要

「ともに育むネットワーク」 パネル展

☎保健所健康づくり課 ☎086-803-1264

「ともに育むネットワーク」は、さまざまな障害や病気のある子どもを抱える保護者のグループが、相互の理解と交流を図り、共に協力して子どもを健やかに育てることを目的に活動しています。

☎ 3月9日(月)・10日(火)の各日10時～16時

☎ 市役所 1階市民ホール

☎ 加入グループのパネル展示

ハンドベル演奏（各日12時20分～）



子ども予防接種週間 ☎保健所保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

3月1日(日)～7日(土)は、「子ども予防接種週間」です。予防接種手帳などで未接種の予防接種がないか履歴を確認しましょう。市では未接種の定期予防接種がある場合は接種をお勧めしています。この週間中は土・日曜にも接種を行う医療機関があります。ただし、定期予防接種の対象年齢を外れるなど定期外の予防接種となる場合は実費負担となりますのでご注意ください。

特に今年4月に小学校就学予定で、**麻疹・風しん予防接種が済んでいない人（平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ）**は、定期予防接種の期間が**令和2年3月31日まで**です。この機会にぜひ接種を受けましょう。接種間隔などの詳細は、予防接種手帳をご覧ください。

子どもの定期接種の対象となる予防接種

ヒブ	生後2カ月～5歳未満（※1）
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満（※1）
BCG	生後0～12カ月未満で1回接種
B型肝炎（※2）	生後0～12カ月未満で3回接種（1回目から139日以上の間隔を置いて3回目を接種）
四種混合（または二種混合・ポリオ）Ⅰ期（※3）	生後3～90カ月未満に初回3回接種後、6カ月以上あけて1回接種 （二種混合を接種する場合は、生後3～90カ月未満に初回2回接種、6カ月以上あけて1回接種）
麻疹・風しん （混合またはそれぞれ単独）	生後1～2歳未満で1回と、小学校就学前の1年間で1回接種
水痘（※4）	生後1～3歳未満で3カ月以上あけて2回接種
日本脳炎Ⅰ期（※5）	生後6～90カ月未満に初回2回接種後、6カ月以上あけて1回接種
日本脳炎Ⅱ期（※5）	9～13歳未満で1回接種
二種混合Ⅱ期	11～13歳未満で1回接種

（※1）接種回数は接種開始月齢や接種間隔などにより異なります。

（※2）B型肝炎は、平成28年10月から始まった定期予防接種です。

（※3）百日せきにかかったことがある人は、二種混合を選択することも可能です。

（※4）水痘は、平成26年10月から始まった定期予防接種です。

（※5）日本脳炎は、以下の特例がありますのでご注意ください。

① 平成19年4月1日以前生まれの人で、かつ20歳未満の人

Ⅰ期およびⅡ期の不足回数（1～4回）を接種することができます。

② 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの人

生後90カ月までにⅠ期分（合計3回）の接種が完了しなかった場合、Ⅱ期年齢（9歳～13歳未満）で

Ⅰ期の不足回数分を接種することができます。



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

□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2年1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2年3月〕

☆ 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 3月1日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	大西内科消化器科 医院(内科) ☎943-9191 東区益野町	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	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	なかとう 整形外科 ☎298-3811 南区中畦
第2日曜 3月8日	池上医院 (内科) ☎279-0227 中区下	岡田メディカル クリニック(内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	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	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 3月15日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	せとうち クリニック(内科) ☎236-8470 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	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	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	木下医院 ☎282-7788 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 3月20日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	小林内科 診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	梶原内科医院 (内科) ☎086-955-3750 赤磐市桜が丘西	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	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
第4日曜 3月22日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	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	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	まえだ診療所 (内科小児科) ☎282-0812 南区妹尾	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第5日曜 3月29日	原おとな子ども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	露野医院 (内科小児科) ☎241-3933 北区西長瀬	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	小坂内科医院 ☎086-955-3344 赤磐市山陽	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	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎

※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 ●