

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

新型コロナウイルスの影響により各種事業が中止になる可能性があります。随時市HPでご確認ください。

## 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＝令和元年5月生、3歳児健診＝平成29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

- 対 初めて離乳食を始めようとする保護者
- 定 先着20人 持 親子手帳（母子健康手帳）
- 申 市電子申請サービスで事前申し込み 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
12月11日	各日2回開催 ①11:00～12:00	中区保健センター	11月11日
12月18日	②14:00～15:00	北区中央保健センター	11月18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17日	13:30～15:00	南区西保健センター
12月4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26日	13:30～15:00	北区北保健センター
12月3日	13:30～15:00	東区保健センター
12月4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以下の人など
- 持 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
11月2日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月16日	13:30～16:30	東区保健センター
11月17日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月19日	13:30～16:30	中区保健センター
11月20日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月26日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ

## 健康 ちょっといひ話

**叱る？怒る？褒める？**  
新しい命は無条件でいとおしいものですが、育児は本当に大変です。育児相談を受けると、皆さん同じことで悩んでいます。褒めて育てる、ということですが、子どもは、親が喜ぶことをして褒められるとうれしいですが、叱ることも大切です。

**①正しい叱り方**  
まず「怒る」とは意味が違います。「叱る」は良い方向に導こうとする温かいアドバイス。子どもは元気で、危険な場合は「怒る」のではなく「叱る」です。ただ、叱るときには必ず主語をつけて、・・・は、駄目」と本気で言わないと叱られていることが分

**②褒めるということ**  
子どもは褒められることが大好きです。褒めすぎは逆効果ですが、正しく褒めると自信を持ち、失敗を恐れなくなり、子どもは親が喜ぶことができるとうれしいので、褒めるときにも必ず主語と大きなほほの笑顔で、・・・ができてすごい！、また、諦めずに・・・を頑張ったね！と過程を

## 叱る？怒る？褒める？

## 育児が苦しくなっていますか？

## 岡山市医師会

今後の希望テーマはがきで連絡ください。  
〒700-0835  
北区東中央町3-14  
岡山市医師会 診療一口メモ係

# 12月1日は世界エイズデー

令和2年度「世界エイズデー」

キャンペーンテーマ

「知ってる!? HIVとエイズの違い」

☎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HIV/エイズについて正しい知識を持ち、身近なものとして語り合うことで、検査・治療・支援につながります。

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(金)・30日(月)

場 市役所1階市民ホール

### ◆HIV検査・性感染症検査(夜間・要予約)

日 11月30日(月)・12月1日(火)の各日17時20分~20時

場 市保健福祉会館

申 11月2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(☎086-803-1269)へ

# 日曜日に助産師がお母さんと赤ちゃんを支援します

☎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

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、乳房マッサージなど癒やしのケアを行います(一部有料・要予約)。実施に当たってはスタッフのマスク着用や手洗いを徹底するほか、会場の換気など、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じています。

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)

# 市内のAED設置施設を確認できます!

☎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 施設 で検索



### ◆AED設置施設の情報提供をお待ちしています

情報提供に当たっては、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、設置場所および台数の公表
- 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

# 11月は「薬剤耐性(AMR)対策推進月間」です!

☎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を「薬剤耐性」といいます。耐性を持った細菌が増えると、抗菌薬が効かなくなり、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、処方された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、日々の生活の中でしっかり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
- ◆基本的な予防策(手洗い・咳エチケット・ワクチン接種など)をしましょう

(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)

# 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(幅1m・高さ2m) 11月1日よりスタート!  
通常2,000円を10名様1,000円! (税別)

株式会社 ガーデンエクスプレス  
岡山店/岡山市東区西大寺新地234 営業時間9:00~17:00

☎0120-61-4128

# 高齢者にやさしい パソコン教室 《生徒募集》

申込先(一財)厚生会

電話 086-222-8877

(後援 岡山市社会福祉協議会)

どのコースも午前10時~12時 午後1時半~3時半どちらか2時間

エクセル入門 11月16日~ 毎月曜 全4回  
年賀状の作成 11月18日~ 毎水曜 全4回

受講料 各講座 4,000円(テキスト代込み)

会場 岡山市北区南中央町1-20 厚生会ビル

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 等

持 持 参 品

申 申 込

他 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)

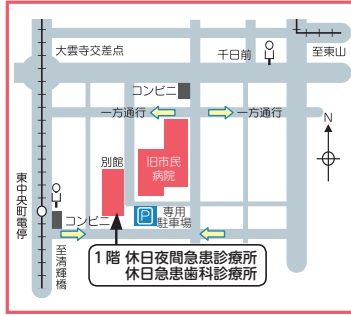
### 【内科】

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

※当分の間、診療時間を午前中のみとしております。  
※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9月末現在)。  
市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・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11月】

□診療時間 午前9時~午後5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、連絡先などお間違いのないようお気を付けてください。

	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・瀬崎 ※3	
第1日曜 11月1日	たかはしクリニック (内科) ☎277-1105 中区湊	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	長島病院 (内科) ☎952-1355 東区瀬戸町瀬戸	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
				あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市				
祝日 11月3日	城東ファミリークリニック (内科小児科) ☎278-5001 中区長利	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	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	庭瀬ファミリー クリニック ☎903-4114 北区平野	山本整形 外科医院 ☎086-485-1435 倉敷市林
第2日曜 11月8日	なかとう内科 小児科医院 ☎274-9100 中区平井三丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	三宅おおふく クリニック(内科) ☎281-2020 南区大福	せのお駅前 クリニック整形外科 ☎281-3131 南区東睦
第3日曜 11月15日	コープみんなの 診療所(内科) ☎278-8522 中区乙多見	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	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	あいの里クリニック (内科小児科) ☎281-6622 南区大福	うちおグリーン クリニック(内科) ☎282-5722 南区内尾
第4日曜 11月22日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	コープ大野辻 クリニック(内科) ☎805-0335 北区今三丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	サンゼの丘 クリニック(内科) ☎286-0888 北区芳賀	大守クリニック ☎284-2777 北区檜津	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
祝日 11月23日	森末泌尿器科内科 クリニック(内科) ☎274-3330 中区倉田	河合内科西口 クリニック(内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目	マツザキ クリニック(内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	鳥越医院 ☎284-7211 北区檜津	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	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 南区東睦
第5日曜 11月29日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	ながい内科 クリニック(内科) ☎246-3332 南区泉田五丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 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	マスカット内科 クリニック(内科) ☎294-7111 北区菅野	木村医院 ☎295-0010 北区大井	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	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

● 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 ● 31