

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。

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

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カ月児健康診査＝令和元年6月生、3歳児健康診査＝平成29年6月生）に、12月末までに健康診査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

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

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
1月15日	各日2回開催 ①11:00～12:00	東区保健センター	12月15日
1月22日	②14:00～15:00	北区北保健センター	12月22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15日	13:30～15:00	南区南保健センター

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
12月25日	13:30～15:00	南区西保健センター
1月7日	13:30～15:00	中区保健センター
1月21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以下の人など

持 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
12月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月17日	13:30～16:30	中区保健センター
12月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月21日	13:30～16:30	東区保健センター
12月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ

健康 ちよっといひ話

誤嚥性肺炎とは？

福祉施設・病院などの調査結果では、入所者・入院患者の日常生活で楽しいことの第一位は「食事」です。何でもしつかりと「噛んで食べる」ことが、全身の健康につながり、積極的に行動する若さの源にもなります。

また、噛んだ後に飲み込む「嚥下」も重要です。食事中にむせたり、咳き込んだり、飲み込んだ後に口の中に食物が残っている場合は嚥下障害が疑われます。日本人の死因の5位は肺炎ですが、その90%以上が高齢

者です。病气や加齢などで飲み込む力が弱くなると、口腔内の細菌などが気管に入り「誤嚥性肺炎」を発症します。誤嚥性肺炎では、膿性の痰が多く、発熱や咳を伴わないこともあります。元気がない、食欲減退などの軽い症状しか出ない時もあり、肺炎と気付かないこともあります。

予防には、「口腔の清掃」と「機能回復」が重要です。歯磨きなどで口の中を清潔にして細菌を減らし、食べたり飲み込んだりする摂食・嚥下機能を回復させることが大切です。

岡山市内歯科医師会連合会

嚥下機能の低下は、口から食べられなくなるだけでなく、肺炎にもかかりやすくなります。また、インフルエンザの予防に口腔ケアは有効だとされています。

歯科医院では、歯科医師と歯科衛生士が、その人の口腔内を診査し、専門的な口腔環境の改善、治療を行います。また、通院できない方への往診や食事を含めた摂食・嚥下機能の維持回復など、かかりつけ医に気軽に相談ください。

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け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

市では妊婦の風しん感染による赤ちゃんの先天性風しん症候群(CRS)の発生を防ぐため、無料抗体検査などを実施しています。詳細は市のHPを確認してください。

◆風しんの追加的対策(成人男性の無料抗体検査・定期予防接種)

風しんの定期予防接種制度の対象外であった成人男性(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)に対し、令和3年3月31日までの間、市が発行するクーポン券による無料抗体検査と抗体価が低い人に対する予防接種を行っています。

◆妊娠希望者などに対する無料抗体検査

妊娠を希望している女性や、配偶者などの同居者に対して、無料抗体検査を行っています。ただし、過去に風しんの抗体検査、予防接種を受けたことがある人、風しんにかかったことがある人は対象外です。

◆妊娠希望者などに対する予防接種費用の助成

風しんの抗体価の低い妊娠を希望している女性やその配偶者などのパートナーに対して、予防接種費用の助成を行っています。

風しん 岡山市 で検索

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、感染力が強いので、流行し始めると一気に感染が広がります。今シーズンは新型コロナウイルス感染症の流行も懸念されます。日ごろからの健康管理に気を付け、感染予防対策を行ってください。

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、人混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、ティッシュや腕の内側などで鼻と口を押さえましょう。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。

※市では高齢者に対するインフルエンザ予防接種を行っています。県では小児に対するインフルエンザワクチン接種支援を行っています。詳細は県ワクチン接種支援事業問い合わせ先窓口(☎086-226-7968)へお問い合わせください。



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)

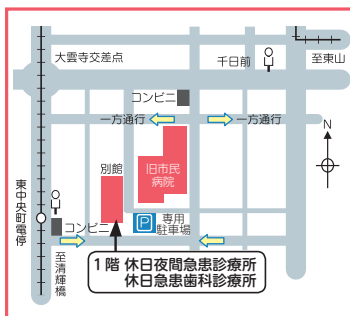
【内科】

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

※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)

次表のとおり(令和2年10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12月・年末年始】

☐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、連絡先などお間違いのないようお気を付けください。

☆ 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・瀬崎 ※3	
第1日曜 12月6日	横田内科 クリニック(内科) ☎272-2202 中区国富	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	津田内科 小児科医院(内科) ☎278-4123 東区古都南方	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区檜津	井上医院 ☎295-0014 北区大井	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第2日曜 12月13日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	時末消化器科 内科医院(内科) ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 12月20日	清野内科医院 (内科) ☎278-5535 中区雄町	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	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27日	戸川医院 (内科) ☎275-0705 中区高島新屋敷	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	中村内科医院 (内科小児科) ☎942-3838 東区金岡東町一丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
年 末 12月29日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	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	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
年 末 12月30日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	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	梶木病院 ☎293-3355 北区西花尻	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
年 末 12月31日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	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	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	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	寺沢クリニック (内科) ☎281-7211 南区東畦
年 始 1月1日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	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	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	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	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
年 始 1月2日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	コープ大野辻 クリニック(内科) ☎805-0335 北区今三丁目	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	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	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
年 始 1月3日	原おとなこども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	河合内科西口 クリニック(内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目	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	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	青木内科小児科医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	あいあいえん 診療所(内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田

※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