

# 健康のページ

〒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

- 感染症対策課／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。

## 診療一口メモ 健康ちょっといい話

### 心にもワクチンを

岡山市医師会

新型コロナウイルス感染症によって、私たちの生活は激変しました。「コロナうつ」という言葉を耳にすることも多くなっています。「コロナうつ」とは、正式な医学用語ではありませんが、新型コロナウイルス感染症拡大のために心の不調をきたしている状態をイメージしやすい言葉だと思えます。感染症から体の健康を守るためにワクチンがあるように、心の健康を守るためのワクチンもあるといいですね。

さて、心の健康を保つ上で、レジリエンスという言葉が知られています。レジリエンスとは、「復元力」「困難を跳ね返す力」などと定義されています。アメリカ心理学会はレジリエンスを築く方法の一つとして、良い人間関係を作ること、優先するよう提唱しています。信頼できる人と繋がること、共感的なグループに入ること、困っている人を助けることなどがいいでしょう。

今大変な状況にある人、頑張っている人のことを気にかけて、連絡を入れてみてはどうでしょうか。一方で、自分の問題を一人で抱え込まず、援助を求めることも大切です。人と人との連帯、絆こそ、最強のワクチンではないかと思えます。

最後に、規則正しい生活リズムは心の健康に有益です。夜は早くにお休みください。

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

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

6月受診（御津・建部地区の人は7月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和元年11月生、3歳児健診＝平成29年11月生）に、5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
- 持 親の手帳（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
6月18日	11:00～12:00	北区北保健センター	5月18日
	14:00～15:00		

## 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
5月27日	13:30～15:00	北区北保健センター
6月3日	13:30～15:00	東区保健センター
6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
5月10日	9:30～12:30	北区中央保健センター
5月17日	13:30～16:30	東区保健センター
5月18日	13:30～16:30	北区北保健センター
5月20日	13:30～16:30	中区保健センター
5月21日	9:30～12:30	南区西保健センター
5月27日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です。

健康づくり課 ☎086-803-1263

喫煙はあなたと、家族やあなたの周りの人の健康に影響を与えます。

### ◆たばこをやめたい人へ

健康保険で禁煙治療が受けられます。医師のアドバイスやサポートを受けることで、禁煙の成功率が高まります。詳細は医療機関にお問い合わせください。



【県内の禁煙治療受診機関】 岡山県 禁煙治療 検索

◆受動喫煙を防ぐため、多くの施設において、屋内が原則禁煙になりました

詳細は [なくそう! 望まない受動喫煙](#) 検索



## 集団検診での感染対策にご協力ください

- ◎集団検診を受ける人は、**来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用**してください。
- ◎次の人は来場をご遠慮ください。
  - ・風邪症状が続く、または2週間以内に37.5度以上の発熱があった人
  - ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症（疑いを含む）の患者と接触歴がある人
  - ・新型コロナウイルス感染症の患者と濃厚接触の可能性があり、経過観察期間中の人

## 胃がん集団検診

- 対** 50歳以上（昭和47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27年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和27年4月1日以前生まれ）500円
  - ※65～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」持参者は500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
  - ※検査前日の夕食（固形物）は22時までに済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙でお越しください。
  - ※高齢者、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。特に、ピロリ菌除菌後の人はエックス線検査でなく、医療機関で胃内視鏡検査による個別検診を強くお勧めします。

地区	月日	受付時間	場所
藤田	6月8日	7:00～8:30	プラッツ藤田店
香和(津高)	6月9日	7:30～8:30	グランドマート津高店
御南	6月10日	7:30～9:00	御南西公民館
牧石	6月11日	7:30～8:30	北公民館 牟佐分館

## 結核・肺がん検診

- 対** 40歳以上（昭和57年4月1日以前生まれ）で、職場などで検診を受ける機会のない人（結核患者の多い国から来た外国人などは15歳以上）
- 費** ①胸部エックス線撮影／無料②肺がんの痰検査＝胸部エックス線撮影を受ける人のうち、50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者／500円（70歳以上および65～69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は200円、無料券持参者は無料）
- 持** 結核・肺がん検診票、公的身分証明書

地区	月日	受付時間	場所
妹尾	5月27日	9:10～9:30	焼肉 巨城里 駐車場
		10:00～10:30	ザグザグ妹尾店
		13:00～13:20	ハマはうす 駐車場（妹尾駅前筋）
箕島	5月27日	9:00～10:00	（男女別検診会場）西ふれあいセンター 南側駐車場
		11:00～11:20	（浜）平松睦さん宅駐車場
	5月28日	14:10～14:30	呑海寺公会堂
		10:20～10:40	妹尾産業（有）従業員駐車場（児島線沿い）
		11:10～11:30	赤松公会堂北
		13:00～13:20	箕島小学校
		13:50～14:10	ファミリーマート 岡山箕島店
14:40～15:00	妹尾地域センター 駐車場		
南輝	6月1日	9:00～10:00	福南中学校 正門内
		10:30～11:20	南輝町公民館

南輝	6月1日	13:00～13:30	並木町公園（並木町二丁目）
		14:00～14:30	あけぼの公園
		15:00～15:30	築港緑町公園
芳田	6月3日	9:30～10:10	新保公会堂（新保北公園）
		10:40～11:30	芳田中学校 正門内
		13:00～13:40	芳明小学校 正門内
芳明	6月3日	14:10～14:50	芳田公民館 駐車場
		15:20～15:50	旭電業（株）社屋前
		9:30～9:45	中山公会堂
御津南(宇垣)	6月4日	10:10～10:25	吉尾撰果場
		10:50～11:25	御津南コミュニティハウス
		11:40～11:55	小山公会堂
		13:20～13:45	山条公会堂
		14:05～14:25	宇垣原みどり団地 入口の広場
		14:45～15:05	旧JAみつ 富谷農業倉庫
		15:20～16:00	御津公民館（旧文化センター）
鯉山	6月7日	9:30～10:30	鯉山小学校 正門内
		11:00～11:30	向畑駐車場（吉備津）
		13:00～13:30	鯉山コミュニティハウス（吉備津保育園保護者駐車場）
		14:00～14:30	（長江）川井浩平さん宅前

## 風しん予防対策

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

### 妊娠希望者などへの風しん予防対策

市では、先天性風しん症候群（CRS）の発症防止を目的として、風しんの無料抗体検査や予防接種費用の助成を行っています。

実施期間 令和4年3月31日まで

### ●抗体検査

対 検査日に市に住民登録がある①～③のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する女性
  - ② ①の配偶者などの同居者
  - ③ 風しん抗体価の低い妊婦の配偶者などの同居者
- ※ただし、対象外となる場合もあるので、事前にお問い合わせください。

費 無料 回数 1人につき1回

実施期間 県内の契約医療機関（詳細は市HP参照）

### ●予防接種

対 過去に当事業による助成を受けたことがない人のうち、接種日に市に住民登録があり、①②のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する風しん抗体価の低い女性
- ② ①または風しん抗体価の低い妊婦のパートナーで、風しん抗体価の低い男性

助成金額 ▶ 麻しん・風しん混合（MR）ワクチンを接種した場合、7,000円（上限額）  
▶ 風しんワクチンを接種した場合、4,000円（上限額）

助成回数 1人につき1回

申請方法 申請書（同課で配布。HPからも入手可）に、領収書（原本）、抗体価が記載された書類（男性の場合はパートナーのものも必要）を添付し、窓口・印で  検索

### 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）

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ています（令和4年3月31日まで）。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です。今年度は、昭和37年4月2日～昭和41年4月1日生まれの男性に、クーポン券を送付します。なお、2019年、2020年にお送りしたクーポン券は有効期間が2022年2月まで延長されました。

# うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者募集

問 ころの健康センター ☎086-803-1273

うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者を募集します。  
 日 6月9日～7月28日の毎週水曜13時30分～15時(全8回)  
 場 レンタルスペースあかつき(北区大供一丁目)  
 対 市内在住でうつ病治療で通院中の人 定10人  
 申 込で5月21日までに(必要書類あり。詳細は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  
 ※発熱を伴う場合、受診前に必ずお電話ください。

□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3年3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3年5月】 □診療時間 9時～17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、連絡先など間違いないよう、お気を付けてください。
- ☆ 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・定守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・瀬崎 ※3	
第1日曜 5月2日	横田内科 クリニック(内科) ☎272-2202 中区国富	辻医院 ☎805-1118 北区野田三丁目	津田内科 小児科(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	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	平山医院 (内科) ☎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
祝日 5月3日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	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	
祝日 5月4日	清野内科医院 (内科) ☎278-5535 中区雄町	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	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	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	南岡山 医療センター(内科) ☎086-482-1121 早島町早島	
祝日 5月5日	戸川医院 (内科) ☎275-0705 中区高島新屋敷	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	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	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	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	
第2日曜 5月9日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	ふじわらクリニック ☎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	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第3日曜 5月16日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	藤原内科 循環器科(内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	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 5月23日	池上医院 (内科) ☎279-0227 中区下	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	有森・整形外科・内科 クリニック(内科) ☎284-6188 北区西辛川	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	しまばら内科消化器科 クリニック(内科) ☎292-2555 北区平野	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 5月30日	ただとも胃腸内科 ・外科(内科) ☎277-7572 中区江崎	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 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	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目

※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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康