

# 健康のページ

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

- 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。

## 幼児健診などでの感染対策にご協力ください

- ◎来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用（乳幼児を除く）。
- ◎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℃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

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

4月受診（御津・建部地区は5月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和2年9月生、3歳児健診＝平成30年9月生）に、3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
4月20日	各日2回開催 ①11:00～12:00	南区西保健センター	3月18日
4月26日	②14:00～15:00	南区南保健センター	3月25日

## 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24日	13:30～15:00	北区北保健センター
4月1日	13:30～15:00	北区中央保健センター
4月7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BMI 20以下の人など
- 持 健康診査などの結果

月 日	開催時間	場 所
3月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月17日	13:30～16:30	中区保健センター
3月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月24日	13:30～16:30	南区南保健センター
3月28日	13:30～16:30	東区保健センター

## 診療一コマモ 健康ちょっといい話

### 口腔粘膜に発生する疾患

岡山市内歯科医師会連合会

口の中の粘膜に生じる疾患には様々なものがあります。時々見かけるのは、アフタ性口内炎で、円形の白い潰瘍とその周囲を囲むように赤くなるのが特徴的な疾患です。物が触れたり、刺激の強い食事によって痛みを強く感じます。発生の原因はよくわかっていませんが、傷がきっかけで生じたり、体調が落ちた時に生じやすい傾向があります。

通常2週間ぐらいで自然治癒しますが、同時に何カ所も出現したり、繰り返し生じるとかなり苦痛です。対処法として、口腔内を清潔な状態に保ち、潰瘍面にステロイド軟膏を塗布して膜をつくったり、シートを貼って刺激を抑え痛みを和らげて治癒を待ちます。潰瘍面は細菌が繁殖しやすいため、消毒作用のあるうがい薬などを使った後にステロイド軟膏の塗布を行ってください。

他にも、水疱が出現する疾患（口唇ヘルペス、帯状疱疹など）、白斑が出現する疾患（白板症、カンジダ症など）、発赤が生じる疾患（扁平苔癬など）、着色が生じる疾患（色素性母斑など）、腫瘍性疾患などがあります。

また、小さな唾液腺の出口がふさがることによって唾液が貯留して、小さな水風船の様に膨隆する粘液嚢胞が、口唇などに出現することもあります。症状が気になる場合には、かかりつけ医や専門医への受診をお勧めします。

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

## 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）は生活習慣病（糖尿病・高血圧など）と関連が深く、日本人の8人に1人がかかると推計されています。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2022inおかやま もっと腎臓をしよう～ぼっけえ大事なんじゃ～」

☎3月21日(祝)10時～15時30分

### ◆慢性腎臓病に関する啓発

時 10時～12時

場 J R岡山駅エキチカ広場（旧ももたろう観光センター隣）

申 不要

※来場者には啓発グッズを先着順で配布します

※個別相談はありません

※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります

### ◆県民公開講座

講演会「腎臓を守る生活習慣～コロナ時代の注意点～」

時 13時30分～15時

場 県医師会館 三木記念ホール（北区駅元町）

申 必要。かかりつけ医へお問い合わせください

※新型コロナウイルス感染状況により、オンライン配信のみとなる場合があります

※詳細は県医師会HPをご確認ください

## 子ども予防接種週間

☎感染症対策課 ☎086-803-1262

3月1日(火)～7日(日)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（平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ）で、麻しん・風しん予防接種が済んでいない人は、定期予防接種の期間が令和4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、予防接種手帳をご確認ください。

### ◆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（27日以上の間隔を置いて2回接種した後、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（または三種混合・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（三種混合を接種する場合は、生後3～90カ月未満に初回3回接種、6カ月以上あけて1回接種）
麻しん・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
ロタウイルス感染症ワクチン（※6）	【ロタリックス】27日以上の間隔を置いて2回経口投与 生後6週に至った日の翌日から、生後24週に至る日の翌日まで 【ロタテック】27日以上の間隔を置いて3回経口投与 生後6週に至った日の翌日から、生後32週に至る日の翌日まで

（※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日から平成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。

（※6）初回接種の標準的な接種期間は、生後2カ月に至った日から出生14週6日後までの間となっています。

記号説明

☎

日 時

期 日

時 間

場 所

内 容

講 師

対 象

定 員

費 用

持 参

申 込

他

そ の 他

持 参

申 込

他

そ の 他

持 参

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  
 ※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4年1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4年3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 3月6日	清野内科医院 （内科） ☎278-5535 中区雄町	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	岡山西大寺病院 （内科） ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	あおぞら内科・整形 クリニック（内科） ☎284-3113 北区一宮山崎	井上医院 ☎295-0014 北区大井	茶屋町駅前クリニック （内科小児科） ☎086-420-0007 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2日曜 3月13日	戸川医院 （内科） ☎275-0705 中区高島新屋敷	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	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 北区榑津	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	撫川クリニック （内科小児科） ☎292-8133 北区撫川	せのお駅前クリニック 整形外科 ☎281-3131 南区東畦
第3日曜 3月20日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	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	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	マスカット内科 クリニック（内科） ☎294-7111 北区菅野	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	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 3月21日	畑クリニック （内科） ☎272-7117 中区原尾島三丁目	コープ大野辻 クリニック（内科） ☎805-0335 北区今三丁目	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	前田医院 （内科） ☎284-7676 北区榑津	田中胃腸科 （内科） ☎287-9200 北区小山	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	渡辺医院 （内科） ☎362-0363 南区彦崎
第4日曜 3月27日	池上医院 （内科） ☎279-0227 中区下	佐々木医院 （内科） ☎253-0230 北区西崎本町	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	山下クリニック （内科） ☎284-5511 北区榑津	深井医院 ☎287-2011 北区高松	前田医院 （内科小児科） ☎282-0812 南区妹尾	葵クリニック （内科） ☎728-0008 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