

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

診療一メモ 健康ちょっといい話

稀ではない亜鉛欠乏症について

岡山市内医師会連合会

高齢者や慢性疾患（肝疾患・慢性炎症性腸疾患・腎疾患）の増加、食生活の変化等から亜鉛欠乏症が増加していることをご存じでしょうか。亜鉛は牡蠣、牛肉、レバー、煮干し、海藻、胡麻等に多く含まれる必須微量元素です。欠乏すると味覚障害、食欲不振、舌痛症、褥瘡、皮膚掻痒症等の多彩な症状を生じます。こうした症状から亜鉛欠乏症を疑えば血清亜鉛値を測定し、可能性が高ければ亜鉛補充療法を開始します。治療にはポラプレジンク（プロマック）顆粒または酢酸亜鉛（ノベルジン）錠が用いられます。治療効果の発現までに要する期間として味覚障害は数週～数カ月、食欲不振は1～2週、舌痛症は4カ月～半年前後、褥瘡は数週～3カ月前後、皮膚掻痒症は数週程度とされています。気になる方はぜひ医療機関を受診しましょう。血清亜鉛値には日内変動（午後になると亜鉛値は低下する）と食事の影響があるため「午前中に空腹状態で受診して血液検査を受けること」をおすすめします。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

9月受診の対象者（1歳6カ月児健康診査＝令和4年2月生、3歳児健康診査＝令和2年2月生）に、8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
- 申 HP掲載の予約システムで事前申し込み
- 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
9月1日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区西保健センター	8月1日
9月29日		北区中央保健センター	8月29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	開催時間	場所
9月14日	13:30～15:00	中区保健センター
9月19日	13:30～15:00	南区南保健センター
9月28日	13:30～15:00	北区北保健センター

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
8月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
8月15日	13:30～16:30	北区北保健センター
8月17日	13:30～16:30	中区保健センター
8月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
8月21日	13:30～16:30	東区保健センター
8月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

集団検診での感染対策にご協力ください

- ・発熱などの体調不良がある場合は来場をご遠慮ください。
- ・来場前の体温測定・来場時のマスク着用をお願いします。

胃がん集団検診

- 対 50歳以上（昭和49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
- ※高齢者、内視鏡検査を希望する人、持病のある人は個別検診（医療機関実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査で陽性を指摘されたことのある人（除菌治療後を含む）や一度も内視鏡検査を受けたことがない人は、胃内視鏡検査を受けてください。
- 費 70歳未満（昭和29年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和29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 本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券
- 他 検査前日の夕食（固形物）は22時まで済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙で来場ください。

地区	月日	受付時間	場所
芳田（芳田・芳明）	9月5日	7:30～9:00	芳田公民館
芳泉（芳泉・浦安）	9月7日	7:30～9:00	南ふれあいセンター

結核・肺がん検診

対 40歳以上（昭和59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、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所
馬屋上	9月1日	9:30~9:40	(日応寺) 日応寺公民館
		10:20~10:50	(富吉) 富吉公民館
		11:20~11:40	(田原) 田原撰果場
野谷	9月1日	13:00~13:40	(栢谷) 栢谷集会所
		14:10~14:30	香橋・1区あずまや横
		9:30~9:50	(西菅野) 西菅野公民館
	9月14日	10:20~11:00	(東菅野) 東菅野撰果場
		11:30~12:00	(吉宗) 吉宗集会所
		15:30~16:00	(栢谷) 津高公民館前
横井	9月1日	15:00~16:10	(津高) 津高ランドマート
		16:50~17:30	(横井上) はなやか津高店 駐車場
	9月14日	13:30~14:00	(横井上) はなやか津高店 駐車場
出石	9月4日	9:00~9:30	出石コミュニティハウス
		10:00~10:30	岡山市保健福祉会館 西出入口前
鹿田	9月4日	11:00~11:30	新屋敷公園
		13:30~13:50	都六区老人憩の家
第三藤田	9月4日	15:30~16:00	錦六区消防機庫前
		14:20~15:00	第二藤田コミュニティハウス (旧錦老人憩の家)
西大寺南	9月5日	9:30~10:00	西大寺南コミュニティハウス
政田	9月5日	10:30~11:00	政田小学校
開成	9月5日	11:25~11:45	旧JA岡山 金田事業所
芥子山	9月5日	13:30~14:30	旭東公民館
		15:00~15:45	松新町公会堂東隣
東畦	9月6日	9:00~10:30	東畦小学校
		14:30~15:00	東畦ライフセンター
第一藤田	9月6日	11:00~11:50	JA岡山 藤田支所
		13:30~14:00	大曲児童館
旭操	9月6日	9:00~10:00	旭操コミュニティハウス
		10:20~10:40	倉益集会所前
幡多	9月6日	11:10~12:00	安全スイミングスクール

(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)

雨漏り 外壁のヒビ ゴミ詰まり

「雨どい」修理専門店へ!

「広報紙の広告を見た」とお伝えいただければ...
通常のお見積りより

2000円OFF!!

放置しないで!
外壁や基礎を痛め、害虫を繁殖させやすすします!

担当直通 090-2803-4188 福成工務店
0120-311-642 岡山県岡山市南区 福田532-12-3B 代表 露無淳一

あまどい屋 岡山中央店 年中無休で営業中! 電話受付時間 / 9:00 ~ 19:00

幡多	9月6日	13:30~14:00	藤原団地北集会場前	
		14:30~15:00	赤田公会堂 筋向かい ニューカーズ駐車場	
		15:30~16:00	トマト銀行 電操支店	
妹尾	9月12日	9:00~9:50	西ふれあいセンター 南側駐車場	
灘崎	9月12日	11:00~12:00	ウエルポートなださき	
中山	9月12日	14:00~14:20	緑町集会所 (みどり町中央公園)	
		13:30~14:00	幸川市場公会堂	
		14:30~15:10	旧JA岡山 一宮支所裏 (西幸川121-1付近)	
		15:40~16:00	高堤町内会集会所	
平津	9月12日	16:30~16:45	岡山市立中山認定こども園校門前	
		9月12日	14:40~15:40	ザ・ビッグ岡山一宮店 第2駐車場
		牧石	9月15日	9:00~9:15
9:45~10:05	畑鮎集出荷場			
10:30~11:00	北公民館 牟佐分館			
12:30~12:45	大原土地改良区現場事務所			
13:15~13:45	JA岡山 (新) 牧石支所			
14:15~14:45	牧石集出荷場 (備前原駅横)			
15:15~15:35	旭川荘厚生専門学院校門内			
伊島	9月21日	9:00~9:30	北ふれあいセンター 北玄関前	
		10:00~10:30	伊島小学校 体育館北側	
		11:00~11:20	岡山県赤十字血液センター 駐車場	
高田 (日近)	9月21日	13:50~14:00	コミュニティプラザ杉谷	
		14:25~14:35	吉春自転車店駐車場	
		15:00~15:10	(日近) 渡辺猛行さん宅前	
		15:35~15:45	(高田) 高田コミュニティハウス	
朝日	9月1日	8:05~10:00	犬島 (済生丸)	
	9月27日	9:30~10:10	宝伝集会所	
幸島		9月27日	10:40~11:00	東宝伝 中山泰宏さん宅
	11:30~11:50		東幸西公会堂	
大宮	9月27日	13:20~13:40	幸島コミュニティハウス	
		9月27日	14:10~14:30	大宮コミュニティハウス
弘西	9月28日	11:00~11:30	弘西コミュニティハウス	
桃丘	9月28日	10:00~10:20	佐山第一撰果場	
		10:50~11:30	桃丘コミュニティハウス	
		13:00~13:30	上芳賀共撰場	
馬屋下	9月28日	14:00~14:30	下芳賀共撰場	
		15:00~15:15	松尾集会所	
		15:45~16:20	JA岡山 フライト集出荷場 (大窪)	
城東台	9月29日	9:00~9:40	城東台コミュニティハウス	
平島	9月29日	10:10~11:10	マルナカ平島店 駐車場	
		11:40~12:00	砂場公会堂	
浮田	9月29日	13:30~14:30	草ヶ部公会堂	
		14:50~15:10	わたなべ生鮮館 城東店	

美術品の整理でお悩みの皆様

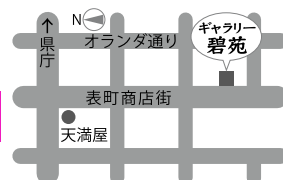
美術品専門店ですので お茶道具、煎茶道具、額、軸など、美術品を一点一点丁寧に査定し買取致します。
生前整理等お悩みの方お気軽にご相談ください。(出張可)

ギャラリー 碧苑

岡山表町商店街紙屋町内

TEL. 086-238-5605

岡山県公安委員会許可 第721010020237号
美術品商 三沢一郎



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

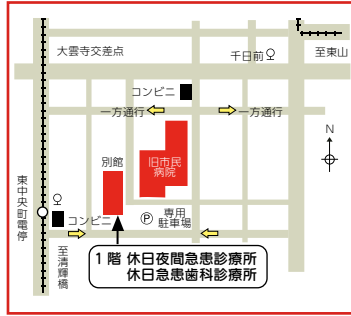
9:30~11:30、12:30~16:30、
20:00~22:30

【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）

次表のとおり（令和5年6月末現在）
 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5年8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・灘崎 ※3
第1日曜 8月6日	高屋クリニック （内科） ☎271-0055 中区高屋	せとうち クリニック（内科） ☎236-8470 北区野田三丁目	陽クリニック （内科小児科） ☎943-8778 東区西大寺新地	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	せのお病院 （内科） ☎282-1211 南区妹尾	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
祝日 8月11日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	青江 クリニック（内科） ☎226-5022 北区青江五丁目	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	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	葵クリニック （内科） ☎728-0008 南区藤田
第2日曜 8月13日	ゆうゆうクリニック （内科） ☎275-7716 中区賞田	きらめき クリニック（内科） ☎252-5358 北区下伊福一丁目	岡山西大寺病院 （内科） ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	かりや内科 （内科小児科） ☎250-2017 北区庭瀬	
第3日曜 8月20日	桜のみち内科 クリニック ☎275-2227 中区中井	あんどう内科 クリニック（内科） ☎244-1000 北区野田一丁目	藤田病院 （内科） ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	あかいわファミリー クリニック（内科小児科） ☎086-955-9251 赤磐市河本	有森・整形外科・ 内科クリニック ☎284-6188 北区西辛川	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
第4日曜 8月27日	矢野医院 （内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	瀨本医院 （内科） ☎241-9484 北区西古松二丁目	宇治医院 （内科） ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	山谷医院 （内科） ☎294-2987 北区吉宗	青木内科小児科 医院（内科小児科） ☎281-2277 南区大福	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