

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

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カ月児健診＝令和4年6月生、3歳児健診＝令和2年6月生）に、12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

- ☑ 初めて離乳食を始めようとする保護者
- ☑ 親子手帳（母子健康手帳）
- ☑ HP掲載の予約システムで事前申込み
- ☑ 他託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
令和6年 1月24日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区西保健センター	12月24日
令和6年 1月30日		北区中央保健センター	12月30日

診療一コマモ 健康ちよっといい話

あなたは口呼吸？それとも鼻呼吸？

岡山市内歯科医師会連合会

突然ですが、皆さんは口で呼吸していますか？それとも鼻で呼吸していますか？

新型コロナウイルス感染症の影響でマスクを着用していた時には、息苦しさから口で呼吸をしていた方も多かったのではないのでしょうか。しかし、口呼吸ばかりしていると様々な悪影響を受けてしまいます。

口呼吸は口腔内が乾燥しやすくなり、唾液による口内の汚れや細菌を洗い流す自浄作用や細菌の発育を抑える抗菌作用が発揮できなくなるため、細菌が繁殖しやすい環境になります。その結果、虫歯や歯周病、口臭などのリスクが高くなります。

また、吸い込んだ空気の中にはウイルスや細菌、アレルギー物質などが含まれており、口呼吸をすることでこれらの物質を気管の中に直接送り込んでしまうので、風邪を引きやすくなったり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。鼻呼吸の場合、鼻の穴にある鼻毛や粘膜がフィルターや加湿の役割を果たすため、感染症に対して最前線で防御してくれます。いわば天然の加湿空気清浄機のようなものです。

他にも、口呼吸は舌の位置や唇の筋力不足によって歯並びが悪くなったり、お顔周りの筋肉が弱いことが多く、「お口ぱかん」や顔のたるみにつながったりします。

鼻で呼吸することは意外と難しく慣れも必要ですが、たとえ鼻息が荒いと言われても、口のみならず全身の健康のために実践してみたいはいかがでしょうか。

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
令和6年 1月11日	13:30～15:00	中区保健センター
令和6年 1月16日	13:30～15:00	南区南保健センター
令和6年 1月25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。

☑ 市内在住の65歳以上でBMI 20以下の人など

☑ 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
12月4日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月18日	13:30～16:30	東区保健センター
12月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月21日	13:30～16:30	南区南保健センター
12月21日	13:30～16:30	中区保健センター

マタニティマークを知っていますか？

問健康づくり課 ☎086-803-1264

妊娠初期は、赤ちゃんの成長やお母さんの健康のための大切な時期です。しかし外見から妊娠中と分からないため、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出時に配布しています。まちや公共交通機関などで、このマークを見かけたら、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
- ・妊婦さんの近くでは喫煙をやめましょう

市がん検診 精密検査を受けましょう！

問健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診の結果が「要精検」の場合は、精密検査が必要です。市では精密検査が未受診の人へ受診勧奨を実施しています。がん以外の疾患が疑われる場合にも「要精検」と判定される場合があります。必ず医療機関を受診しましょう。
※岡山市市町村がん検診精密検査医療機関一覧を市HPで確認できます。（子宮がん検診は一覧がありません。婦人科を受診してください。）



※「要精検」と判定された人には「精密検査依頼書」と記載された茶封筒をお渡ししています。開封せずに精密検査医療機関を受診する際に提出してください。
※精密検査は健康保険での医療受診となり、自己負担が生じます。健康保険証を持参してください。

インフルエンザを予防しましょう

問感染症対策課 ☎086-803-1262

インフルエンザは、例年12月～3月頃にかけて流行しますが、今季は10月に「インフルエンザ注意報」が発令されるなど、これまでとは異なる時期から感染増加がみられます。インフルエンザは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。発熱などの症状がある場合は、新型コロナウイルスの可能性もあります。日頃から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を吸い込むことによる感染です。
- ・接触感染 ウイルスの付着した手で、目・口・鼻を触ることによる感染です。

◆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。
※新型コロナウイルスと同様、アルコール消毒も有効です。
- ・流行している時には、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咳エチケットを实行しましょう

咳やくしゃみが出ている時は、マスク（不織布製）をしましょう。とっさの咳やくしゃみの際にマスクを着けていない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。

咳エチケットを心がけることは、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。



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)

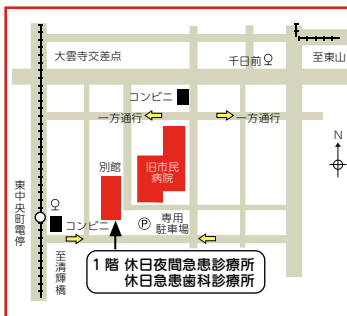
【内科】

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10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 土曜 18:00～翌朝8:00
日曜、祝日、年末年始 8:00～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12月・年末年始】 ◆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か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 12月3日	原おとなこども クリニック（内科） ☎277-8233 中区藤崎	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	藤原内科 循環器科医院（内科） ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	あおぞら内科・整形 外科クリニック（内科） ☎284-3113 北区一宮山崎	前田医院 （内科小児科） ☎282-0812 南区妹尾	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 12月10日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	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	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	しまばら内科消化器科 クリニック（内科） ☎292-2555 北区平野	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第3日曜 12月17日	吉岡内科医院 （内科） ☎272-0353 中区国富	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	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	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24日	おかやま内科 糖尿病 ・健康長寿クリニック ☎272-1439 中区中納言町	岡田メディカル クリニック（内科） ☎255-2345 北区伊福町三丁目	大西内科消化器科 医院（内科） ☎943-9191 東区益野町	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	田中胃腸科 （内科） ☎287-9200 北区小山	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	庵谷医院 （内科） ☎086-485-0057 倉敷市林
年 末 12月29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	渡辺内科 （内科） ☎942-2124 東区西大寺中野	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	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	撫川クリニック （内科小児科） ☎292-8133 北区撫川	松木内科 （内科） ☎362-0247 南区宗津
年 末 12月30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	じょうとうクリニック （内科小児科） ☎278-7070 東区上道北方	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	平山医院 （内科） ☎287-8464 北区平山	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
第5日曜 年 末 12月31日	くろだクリニック （内科） ☎279-5000 中区下	酒井内科 小児科（内科） ☎255-2131 北区白石西新町	藤田病院 （内科） ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	うえの内科小児科医院 （内科小児科） ☎086-956-0505 赤磐市桜が丘西	おかやま西 クリニック（内科） ☎250-1000 北区榑津	せのお病院 （内科） ☎282-1211 南区妹尾	あいあいえん 診療所（内科） ☎086-470-2000 倉敷市申田
年 始 1月1日	原尾島クリニック （内科） ☎271-3777 中区原尾島三丁目	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	岡山西大寺病院 （内科） ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	佐伯北診療所 ☎086-954-2032 赤磐市塩木	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	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	矢野医院 （内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	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	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	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 始 1月3日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	大上クリニック （内科） ☎297-3535 東区東平島	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	青木内科小児科 医院（内科小児科） ☎281-2277 南区大福	寺沢クリニック （内科） ☎281-7211 南区東畦

※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