

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

診療 一口メモ 健康ちよっといい話

ヘルニアについて

岡山市医師会

ヘルニアとは、臓器が本来あるべき位置からずれて脱出した状態をいいます。古代エジプトの壁画にも描かれており、昔から認識されていた疾患で椎間板ヘルニア、食道裂孔ヘルニア、鼠径ヘルニア、腹壁癒痕ヘルニア、大腿ヘルニアなどの名称は、皆さんも聞き覚えのある疾患名だと思います。脱出した臓器が体表面より確認できるものを外ヘルニアと言い、鼠径ヘルニア、腹壁癒痕ヘルニアなどがこれに当たります。一方、脱出先が体腔内で体表面からは確認できないものを内ヘルニアと言い、食道裂孔ヘルニアなどがこれに該当します。今回は、体表面から確認でき、皆さんがご自分でも見つけることができる外ヘルニアについてお話しします。中でも一番多いのが鼠径ヘルニアで、腹部ヘルニア手術の約85%を占めます。治療の基本は手術で、その目的はQOLの改善（痛み・違和感の解消、見た目の改善、不安感の除去）と緊急手術の回避と言えます。脱出したまま戻らなくなったり、脱出した腸管に血流障害を伴ったりした場合には、腸切除を伴う緊急手術が必要になることもあり、リスクが高くなります。近年は、手術方法も大きく変化し、日帰り手術や局所麻酔による手術など、皆さんのライフスタイルや全身状態を考慮した手術方法の選択も可能です。ご自分で体表面をチェックし、ヘルニアが疑われたら、早めに医療機関で相談してください。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

2月受診（御津・建部地区は3月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和4年7月生、3歳児健診＝令和2年7月生）に、1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 親子手帳（母子健康手帳）

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
2月2日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	北区北保健センター	1月2日
2月6日		東区保健センター	1月6日
2月9日		中区保健センター	1月9日

歯と口の健康相談

月 日	受付時間	場 所
2月2日	13:30～15:00	歯の相談室（市保健福祉会館内）

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
2月8日	13:30～15:00	東区保健センター
2月28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
1月15日	9:30～12:30	北区中央保健センター
1月15日	13:30～16:30	東区保健センター
1月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
1月18日	13:30～16:30	中区保健センター
1月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
1月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

令和5年度対象者の高齢者肺炎球菌予防接種は3月31日までです

問 感染症対策課感染症対策係 ☎086-803-1262

令和5年度の対象者で希望する人は、令和6年3月31日までに接種を受けてください。令和6年4月1日以降は公費負担を受けられません（65歳から5歳刻みの年齢を対象者としている経過措置は、令和5年度で終了します）。

対 過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次の①または②に該当する市民

①令和5年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人

②接種当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する人（身体障害者手帳1級程度）

接種回数 1回（23価肺炎球菌ワクチン）

実施医療機関 県内の各協力医療機関

※詳細は「けんしん・予防接種ガイド」または市HPをご確認ください。また、取り寄せが必要なワクチンのため、1週間程度余裕をもって医療機関に予約をしてください。

持 対象①の人は住所、氏名、生年月日が分かる本人確認書類（健康保険被保険者証など）。対象②の人は本人確認書類に加えて身体障害者手帳（1級）の写しまたは医師の診断書

自己負担額 3,670円

自己負担金の減免 対象者のうち次の人は事前に申請し助成券または無料券の交付を受けることで、自己負担金が減額または免除されます。必ず予防接種前に申請し、接種当日に助成券または無料券を医療機関に提出してください。

【市民税非課税世帯の人】

助成券の利用により自己負担額1,830円

申請先 同課、各保健センター、北区北保健センター御津・建部分室、各区役所市民保険年金課、各支所、各地域センター

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券の利用により自己負担額なし

申請先 同課、各福祉事務所

※ただし、対象②に該当する人は、いずれも同課窓口で申請してください。

※同課では助成券・無料券ともに電話での受け付けもしています。



妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう！

問 健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

妊婦とそのパートナー（いずれも市内に住民登録のある人）は、妊娠期間中に1回、無料で、歯科健康診査を受けられます。国の調査で20～30代の約3割は歯周病との報告もありますので自分自身の口の中を健康に保ちつつ、生まれてくる子どもの歯と口腔の健康を守るための知識を身につけるためにも、この機会にぜひ歯科健康診査を受けましょう。

受診票つづりの中の歯科健康診査受診票を持参して、指定歯科医療機関で受診しましょう。

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11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6年1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
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 南区東睦
第1日曜 1月7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	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	深井医院 ☎287-2011 北区高松	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 1月8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	津田内科 小児科医院 (内科) ☎278-4123 東区古都南方	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	マスカット内科 クリニック (内科) ☎294-7111 北区菅野	あさひクリニック (内科) ☎282-6606 南区大福	
第2日曜 1月14日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	淵本医院 (内科) ☎241-9484 北区西古松二丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	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	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	みやけ内科 クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
第3日曜 1月21日	森末泌尿器科内科 クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	うらべ内科 クリニック ☎259-3801 南区築港新町二丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	済生会 吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	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4日曜 1月28日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	河合外科内科 (内科) ☎231-3278 南区豊浜町	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山下クリニック (内科) ☎284-5511 北区檜津	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎

※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