

# 健康のページ

岡山市保健所 〒700-8546 北区鹿田町一丁目 1-1  
岡山市保健福祉社会館（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（岡山市保健福祉社会館内） ☎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 健康ちょっといい話

### インプラントと天然歯の違い

#### 岡山市内歯科医師会連合会

最近「インプラントは第2の天然歯」という広告をよく見かけます。インプラントは天然の歯と同じように硬いものを噛むことができるため、歯を失われた方が美味しくお食事を楽しんでいただくためには大変素晴らしい治療法です。しかし、インプラントと天然の歯には異なる点があるということをご存知でしょうか。

天然歯の根の周囲には歯根膜という組織が存在します。歯根膜は、歯に加わる圧力に対してのセンサーの役割をしており、歯に加わる力をコントロールする機能があります。インプラントにはこの歯根膜が存在しません。そのため、気付かない間に過度な力の負担がかかってしまうことがあります。

また、天然歯と歯茎はコラーゲン繊維で強く結びついています。インプラントと歯茎の結びつきは天然歯よりも弱く、周囲組織への血流も少ないとされています。それによりインプラントは細菌への抵抗性が低く、天然歯より感染に弱いと言われています。

このような理由から、気付かない間にトラブルを抱えているケースがあります。インプラントは噛む機能を回復する点では非常に優れた治療法である一方で、天然歯と全く同じにはなれません。それをよくご理解いただき、インプラント治療を選択したり、インプラントの特徴に合わせたケアをしていくということが大切になります。

## 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4年9月生、3歳児健診＝令和2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
4月12日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	中区保健センター	3月12日
4月23日		南区南保健センター	3月23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。※医療機関を受診している人はご遠慮ください。ご家族の相談も可能。日程が変更になることがあります。

月日	相談時間	場所
4月11日	13:30～15:00	東区保健センター
4月24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
3月4日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月18日	13:30～16:30	東区保健センター
3月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月21日	13:30～16:30	中区保健センター
3月28日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」

問 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2024inおかやま 「どうする腎臓 ～その一歩で未来が変わる～」

### ◆慢性腎臓病に関する啓発（予約不要）

日 3月20日(祝)10時～12時

場 岡山駅2階東西連絡通路西口広場、駅前広場周辺（北区駅元町）

他 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。

### ◆県民公開講座（要予約）

日 3月20日(祝)13時30分～15時30分

場 県医師会館 三木記念ホール（北区駅元町）

内 講演会「元気の腎臓こそ健康長寿の秘訣」

申 県医師会HPから

## 子ども予防接種週間

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

3月1日(金)～7日(木)は、「子ども予防接種週間」です。予防接種手帳で未接種の予防接種がないか確認しましょう。この期間中は土・日曜にも接種を行う医療機関があります。ただし、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29年4月2日～平成30年4月1日生まれ）で、麻しん・風しんⅡ期の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6年3月31日までです。早めに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（注1）
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満（注1）
BCG	生後0～12カ月未満で1回接種
B型肝炎	生後0～12カ月未満で3回接種 （27日以上の間隔をあけて2回接種後、1回目から139日以上の間隔をあけて3回目を接種）
四種混合（または三種混合・ポリオ）Ⅰ期（※2）	生後2～90カ月未満で初回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2～90カ月未満で初回3回接種後、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	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（※3）	生後6～90カ月未満で初回2回接種後、6カ月以上あけて1回接種
日本脳炎Ⅱ期（※3）	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（※4）	【ロタリックス】27日以上の間隔をおいて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日以上の間隔をおいて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

（注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。

（注2）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。

（注3）日本脳炎は、以下の特例があります。

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）を定期接種として接種することができます。

（注4）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日後までの間です。

記号説明

日

日

時

期

期

日

時

時間

場

場所

内

内容

講

師

対

象

定

員

費

費用

など

持

持

参

品

申

込

他

そ

の

他

持

参

品

申

込

他

そ

の

他

持

参

品

申

込

他

そ

の

他

# 「ともに育むネットワーク」パネル展

問 健康づくり課 ☎086-803-1264

日 3月4日(月)・5日(火)の各日10時～16時 場 市役所1階市民ホール 内 加入団体の活動紹介

※「ともに育むネットワーク」は、さまざまな障害や病気のある子どもを抱える保護者のグループが、相互の理解と交流を図り、共に協力して子どもを健やかに育てることを目的に活動しています。

## 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  
9:30～11:30

※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6年1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・足守	吉備・妹尾・福田 ※2	藤田・興除・灘崎 ※3
第1日曜 3月3日	ただとも胃腸内科・ 外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第2日曜 3月10日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	佐伯北診療所 ☎086-954-2032 赤磐市塩木	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	三宅おおぶく クリニック (内科) ☎281-2020 南区大福	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 3月17日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町一丁目	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	有森・整形外科・内科 クリニック ☎284-6188 北区西辛川	木下医院 ☎282-7788 南区妹尾	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
祝日 3月20日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	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	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第4日曜 3月24日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東一丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	原田内科医院 ☎282-0318 南区妹尾	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 3月31日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	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	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	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	笛木内科医院 (内科) ☎292-0033 北区庭瀬	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