

# 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／企画調整係 ☎086-803-1262
- 感染症対策係 ☎086-803-1290
- 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 健康ちょっといい話

### 歯の外傷について

岡山市内歯科医師会連合会

顔を打撲した時に歯もぶつけて、欠けたりグラグラしたりすることがあります。乳歯では1～2歳前後、永久歯では小学校低学年に多く、部位としては上顎前歯に起こりやすいようです。歯に異常がなくても周囲の骨が骨折している場合があるので、顎の動きや噛み合わせに異常がないか、動かしたときに痛みがないかを確認し、顔面、口腔内の出血や腫れがないかも観察してください。異常があれば歯科口腔外科などの専門医を受診してください。もし、歯が抜けて口腔外に出ていたら、こすらずに流水で汚れをとってラップで包むか、またはビニール袋の中の牛乳に歯を浸してできるだけ早く歯科医院へ受診してください。永久歯は再植といって元に戻せば歯が保存できる可能性があります。その際、前もって状況を説明し対応してもらえることを確認してください。受傷後は歯の欠けたところの修復や歯の固定、場合によっては歯髄(歯の神経)の治療が必要になることもあるので、歯科医に経過を観てもらってください。稀に転倒して歯ブラシなど棒状のものが口の中に刺さるというケースがあります。その場合は出血や神経損傷の危険性があるので抜かず救急を受診してください。口に物を入れている時は重大な事故につながることもあるので注意が必要です。

## 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5年6月生、3歳児健診＝令和3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し込み
- ☑ 他託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
令和7年1月17日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	12月17日
令和7年1月21日	②14:00～15:00	東区保健センター	12月21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。

月日	開催時間	場所
12月27日	13:30～15:00	南区西保健センター
令和7年1月9日	13:30～15:00	中区保健センター

## 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。

- ☑ 市内在住の65歳以上でBMI20以下の人など
- ☑ 健康診査などの結果（お持ちの方）

月日	開催時間	場所
12月2日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月16日	13:30～16:30	東区保健センター
12月17日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月19日	13:30～16:30	中区保健センター
12月20日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月26日	13:30～16:30	南区南保健センター

## がん検診を忘れていませんか？

☎健康づくり課 ☎086-803-1202

市のがん検診は、12月末まで実施しています。がんを早期発見・早期治療するためには、定期的ながん検診が有効です。市の検診期間内であれば、検診費用の補助があり、お得に受けられます。忘れずに受診しましょう。



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ので、必ず医療機関を受診しましょう。詳細はHPをご確認ください。

# インフルエンザを予防しましょう

問 保健所感染症対策課 ☎086-803-1290

インフルエンザは、例年12月～3月頃にかけて流行します。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。発熱などの症状がみられる場合は、インフルエンザの他に新型コロナウイルスなどの可能性もあります。日ごろから健康管理に気をつけ、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。
- ・流行している時には、高齢者や持病のある人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は「咳エチケットをしましょう」

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。

# マタニティマークを知っていますか？

問 保健所健康づくり課 ☎086-803-1264

「マタニティマーク」は妊産婦の健康を守るための大切なマークです。妊娠中（特に初期）は赤ちゃんの成長はもちろん、妊婦さんの健康を守るためにも大切な時期です。マタニティマークは、妊産婦さんが外出する時に身につけ、周りの人が気づかいを示しやすくするためのものです。

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、思いやりのある気づかいをお願いします。



### 例

- ・バスや電車で席を譲るよう、心がけましょう
- ・妊産婦さんの近くでは喫煙をやめましょう

# 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  
9:30～11:30、13:00～15:00

※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6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、お気をつけください。
- ・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1日	森末泌尿器科内科 クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	しげとし内科 小児科医院 (内科小児科) ☎222-2627 南区新保	大西内科 消化器科医院 (内科) ☎943-9191 東区益野町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	寺沢クリニック (内科) ☎281-7211 南区東畦

	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2日曜 12月8日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	岡内科医院 (内科) ☎265-5811 南区浦安本町	コープ西大寺 診療所 (内科) ☎944-0088 東区西大寺中 二丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 12月15日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居 一丁目	時末消化器科 内科医院 (内科) ☎942-2317 東区西大寺中 一丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第4日曜 12月22日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	のなか内科腎 診療所 (内科) ☎253-5173 北区野殿東町	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山中医院 ☎284-0201 北区御津野々口	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
年末 12月29日	長井クリニック (内科) ☎276-2111 中区円山	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町 一丁目	宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中 三丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	みやけ内科 クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
年末 12月30日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	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	ふじわら クリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	有森・整形外科・ 内科クリニック ☎284-6188 北区西辛川	岡山水清会病院 ☎293-3355 北区西花尻	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾
年末 12月31日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	岡田メディカル クリニック (内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南 二丁目	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
年始 1月1日	森末泌尿器科 内科クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	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	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	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
年始 1月2日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	青江クリニック (内科) ☎226-5022 北区青江五丁目	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	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
年始 1月3日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	きらめき クリニック (内科) ☎252-5358 北区下伊福一丁目	大西内科消化器科 医院 (内科) ☎943-9191 東区益野町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	おかやま西 クリニック (内科) ☎250-1000 北区櫛津	青木内科小児科 医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第1日曜 1月5日	ただとも胃腸 内科・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	粟井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	木下医院 せのお駅前 ☎282-1188 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