

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

歯周病と大腸がんの関係について

岡山市内歯科医師会連合会

歯周病とは、歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が歯茎（歯周ポケット内）に炎症を起こし、徐々に歯肉や歯槽骨など歯の周りの組織を破壊していく細菌感染症です。歯周病は歯を失うリスクがあるだけでなく、糖尿病、肥満、心血管疾患、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産、アルツハイマー型認知症、関節リウマチなどの全身疾患との関連が明らかになっています。最近、歯周病が日本人に最も多いがんの一つ、大腸がんとの深い関係があることが報告されています。歯周病がある人は、そうでない人と比べて1.45倍大腸がんの発症リスクが高いという報告があります。大腸がん組織でフゾバクテリウム・ヌクレアタム（Fn菌）という歯周病菌が多量に見つかっていて、大腸がん患者の腸内からもFn菌を含む多様な口腔細菌が高頻度に検出されています。これらの歯周病菌は唾を飲み込むことや、血流に乗って大腸へと運ばれていき、腸内細菌叢のバランスが乱れ、大腸がんの発症リスクが高まると考えられています。

このように、歯周病は、全身の健康、意外にも大腸がんのリスクにも影響を及ぼす怖い病気であることがご理解いただけたかと思います。まず歯周病予防のために、毎日丁寧な歯磨きを心掛けることが大切です。そして、歯科医院で定期的な歯科健診や歯周ポケット内のクリーニングを受けることで健口を保ち、積極的に全身の健康を守っていきましょう。

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6年6月生、3歳児健診＝令和4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で事前に他託児なし



月 日	開催時間	場 所	申込受付開始日
令和8年1月16日	各日2回開催 ①11:00～12:00	南区南保健センター	12月16日
令和8年1月23日	②14:00～15:00	北区中央保健センター	12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。

月 日	相談時間	場 所
12月19日	13:30～15:00	南区西保健センター
令和8年1月8日	13:30～15:00	東区保健センター

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

月 日	時 間	場 所
12月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
12月15日	13:30～16:30	東区保健センター
12月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
12月18日	13:30～16:30	中区保健センター
12月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
12月25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 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、感染予防対策をしてください。

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、人ごみへの外出を控えましょう

咳エチケットを実行しましょう

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。

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

「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

◇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

◇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。

▶救急医療電話相談

医療機関に受診するかどうか迷った際、看護師などが電話で相談に応じ、適切な助言を行います。

【おとな】☎#7119 または ☎086-222-7119

【こども】☎#8000 または ☎086-801-0018
(15歳以下)

◇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7年12月】 診療時間 9時～17時（休憩時間12時～13時）

- ・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、受診の前にご確認ください。
- ・「小児科」受診の際は、事前に各当番医へ受診可能かご確認ください。
- ・休憩時間は診療の状況に応じて変わる場合があります。往診はできません。

詳細はこちら▶



	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7日	くろだクリニック (内科) ☎279-5000 中区下	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	茶屋町駅前 クリニック (内科) ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾

	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・興隆・ 灘崎 ※3
第2日曜 12月14日	原尾島クリニック (内科) ☎271-3777 中区原尾島三丁目	たつみ内科 クリニック (内科) ☎246-6500 北区辰巳	大西内科消化器科 医院 (内科) ☎943-9191 東区益野町	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台 三丁目
第3日曜 12月21日	おきもと内科と 外科のクリニック (内科) ☎230-2211 中区関	岡田メディカル クリニック (内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	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)※4 ☎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	笛木内科医院 (内科) ☎292-0033 北区庭瀬	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 12月28日	岡山照陽 クリニック (内科) ☎274-1700 中区倉田	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	大上クリニック (内科) ☎297-3535 東区東平島	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東睦
年末 12月29日	矢野医院 (内科) ☎275-3757 中区中井一丁目	青江 クリニック (内科) ☎226-5022 北区青江五丁目	津田内科 小児科医院 (内科) ☎278-4123 東区古都南方	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	青木内科小児科 医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
年末 12月30日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	きらめき クリニック (内科) ☎252-5358 北区下伊福一丁目	コープ西大寺 診療所 (内科) ☎944-0088 東区西大寺中 二丁目	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	岡山水清会病院 ☎293-3355 北区西花尻	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
年末 12月31日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	あんどう内科 クリニック (内科) ☎244-1000 北区野田一丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町 一丁目	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	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	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1日	長井クリニック (内科) ☎276-2111 中区円山	瀧本医院 (内科) ☎241-9484 北区西古松二丁目	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)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	
年始 1月2日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	うらべ内科 クリニック ☎259-3801 南区築港新町 二丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上 三丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	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	ただとも胃腸 内科・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	河合外科内科 (内科) ☎231-3278 南区豊浜町	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	おかやま西 クリニック (内科) ☎250-1000 北区櫛津	庭瀬ファミリー クリニック ☎903-4114 北区平野	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東睦
第1日曜 1月4日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	井戸内科医院 (内科) ☎241-0041 北区今七丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎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	しまばら内科 消化器科 クリニック (内科) ☎292-2555 北区平野	

※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
 ※4 赤磐医師会病院内に設置されていますが、運営は医師会本体です。連絡先にご注意ください。