

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

新型コロナウイルスの影響により各種事業が中止になる可能性があります。随時HPでご確認ください。

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3年9月生、3歳児健診＝令和元年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
- 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14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14日
4月25日		南区南保健センター	3月25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。
※日程が変更になる場合があるため、事前にHPでご確認ください。



月日	開催時間	場所
4月6日	13:30～15:00	東区保健センター
4月7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6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
3月14日	13:30～16:30	北区北保健センター
3月16日	13:30～16:30	中区保健センター
3月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
3月20日	13:30～16:30	東区保健センター
3月23日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一コマモ 健康ちよっといひ話

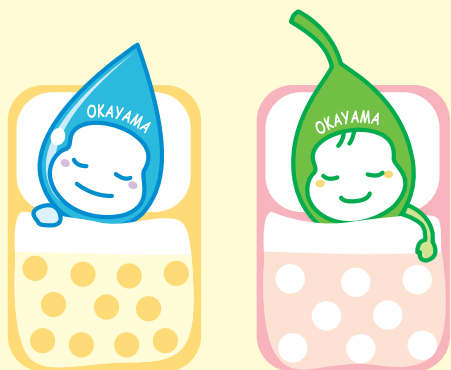
睡眠と歯科の関わり

岡山市内歯科医師会連合会

今回は「睡眠」と歯科の関係について少し考えてみたいと思います。

20年ほど前に、山陽新幹線の運転士が運転中に居眠りをして新幹線が緊急停止し、止まった後も熟睡し続けたことが報道され、大変驚いた記憶があります。この事件後「睡眠時無呼吸」という事が広く認知されました。専門的には「閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）」といってお口の奥の「喉ちんこ」のあたりの狭窄や閉塞が原因になります。もちろんこの病気は呼吸器科、循環器科、耳鼻咽喉科、内科等の診断や治療が必要です。いろいろな基礎疾患も隠れているかもしれません。

OSAは睡眠中に下顎が後退することで、舌の付け根が空気の通り道を狭めたり塞いでしまうことで発症します。治療法は持続的に圧をかけて酸素を送り込むCPAPという治療が中心になりますが、重症の場合には手術をすることもあります。しかし、軽度の場合には歯科からの依頼があれば、歯科で下顎が下がらないようにする口腔内装置を保険治療で作製できます。手術等も必要がないので治療のひとつとして選択肢に入れておくとよいと思います。全ての歯科医院で対応しているわけではないので、気軽に相談して対応可能か確認してください。



3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」

☎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2023inおかやま 『みんなで知ろう、腎臓病～備えあれば憂いなし～』」

◆慢性腎臓病に関する啓発（予約不要）

日 3月21日(木)10時～12時

場 J R岡山駅エキチカひろば（マイナンバーカード駅地下臨時交付センター前）

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21日(木)13時30分～15時

場 県医師会館 三木記念ホール（北区駅元町）

内 講演会『腎臓病ってどんな病気～「丁寧な説明」をいたします』

申 県医師会HPから（空席あれば当日参加可）

子ども予防接種週間

☎感染症対策課 ☎086-803-1262

3月1日(水)～7日(火)は、「子ども予防接種週間」です。予防接種手帳などで未接種の予防接種がないか履歴を確認しましょう。市では未接種の定期予防接種がある場合は接種をお勧めしています。この週間中は土・日曜にも接種を行う医療機関があります。ただし、定期予防接種の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28年4月2日～平成29年4月1日生まれ）で、麻しん・風しん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5年3月31日までです。この機会にぜひ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（※1）
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満（※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日以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目から139日以上の間隔をおいて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3～90カ月未満に初回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3～90カ月未満に初回3回接種、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カ月未満に初回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ワクチン（※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

(※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。

(※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。

(※3) 日本脳炎は、以下の特例がありますのでご注意ください。

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期及びⅡ期の不足回数（1～4回）を接種することができます。

(※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日後までの間となっています。

「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6日(月)・7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)

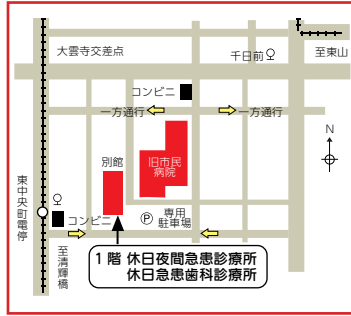
【内科】

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
 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1月末現在）
 市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・日曜、祝日、年末年始 18:00～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5日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	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	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	中島病院 ☎282-0218 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 3月12日	原おとな子ども クリニック (内科) ☎277-8233 中区藤崎	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	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 ☎724-0008 北区御津金川	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 3月19日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	瀨本医院 (内科) ☎241-9484 北区西古松二丁目	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) ☎086-955-0393 赤磐市下市	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	そうしんクリニック 茶屋町 ☎086-428-9000 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
祝日 3月21日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	あんどう内科 クリニック (内科) ☎244-1000 北区野田一丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第4日曜 3月26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	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	あいの里 クリニック (内科) ☎281-6622 南区大福	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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康