# 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


記号説明
F＝ファクス
日＝日程
時＝時間
場＝場所
内＝内容
講＝講師
対＝対象
定＝定員
¥＝費用など
持＝持参品
申＝申込
他＝その他

診療一口メモ

## 健康ちょっといい話

### 尿管結石

岡山市内医師会連合会

尿は腎ぞうで作られて尿管を通って膀胱まで降りますが、尿管に石が詰まった状態を尿管結石と言います。食生活の欧米化に伴い患者さんは増えていて、特に肥満の方は発生率が高いとされています。また、尿が濃くなりがちな夏場に患者さんは多くなります。

症状としては、突然背中やお腹がひどく痛んだり、赤い尿が出たりします。尿の中に菌がいると腎盂腎炎を起こし、発熱して重症化することもあります。

診断のためには、尿検査や腎ぞうの腫れを調べるための超音波検査、結石の位置や大きさを評価するレントゲン検査やCT検査を行います。

治療としては、まず水分をしっかり摂って頂き、尿管を広げる薬を使って結石が出るのを待ちます。痛い時には座薬などの痛み止めを使います。結石を溶かす薬もありますが、限られた成分の結石にしか使えません。1cmを超える大きな結石は自然には出ない可能性が高いので、結石を砕く治療をお勧めします。体の外から衝撃波を与えて結石を砕いたり、尿道から細いカメラを入れてレーザーで結石を砕く方法があります。前者は日帰り治療も可能ですが、レントゲンに写らない結石は治療できません。尿管結石かなと思ったら泌尿器科を受診いただければと思います。

## 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 |
|---|---|---|
| 7月24日 | 13:30～15:00 | 北区北保健センター |
| 8月8日 | 13:30～15:00 | 中区保健センター |
| 8月14日 | 13:30～15:00 | 北区中央保健センター |

## 集団検診での感染対策にご協力ください

・発熱などの体調不良がある場合は来場をご遠慮ください。
・来場前の体温測定・来場時のマスク着用をお願いします。

## 胃がん集団検診

対50歳以上（昭和51年4月1日以前生まれ）で、今年度中に偶数年齢になる人または昨年の胃がん検診を受けていない人

※高齢者、内視鏡検査を希望する人、持病のある人は個別検診（医療機関実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査で陽性を指摘されたことのある人（除菌治療後を含む）や一度も内視鏡検査を受けたことがない人は、胃内視鏡検査を受けてください。

¥70歳未満（昭和31年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和31年4月1日以前生まれ）500円

※65～69歳で後期高齢者医療保険に加入していることが分かる書類を提示した人は500円。「無料券」持参者は無料。

持本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券

他検査前日の夕食（固形物）は22時までに済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙で来場ください。

| 地　区 | 月　日 | 受付時間 | 場　所 |
|---|---|---|---|
| 芳田（芳田・芳明） | 7月10日 | 7:30～9:00 | 芳田公民館 |
| 吉備 | 7月11日 | 7:00～8:30 | 吉備公民館 |
| 高島 | 7月14日 | 7:30～9:00 | 高島公民館【手話通訳】 |
| 竜之口 | 7月15日 | 7:30～8:30 | 竜之口コミュニティハウス |
| 高松 | 7月17日 | 7:00～9:00 | 高松公民館 |
| 山南 | 7月18日 | 8:00～9:00 | 山南公民館 |
| 五城 | 7月22日 | 7:30～9:00 | 五城コミュニティハウス |

## 結核・肺がん集団検診

対40歳以上（昭和61年4月1日以前生まれ）で、職場などで検診を受ける機会のない人（結核患者の多い国から来た外国人などは15歳以上）

¥①胸部エックス線撮影／無料②肺がんの痰検査＝胸部エックス線撮影を受ける人のうち、50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者／500円（70歳以上および65～69歳で後期高齢者医療制度に加入していることが分かる書類（資格確認書など）持参者は200円、無料券持参者は無料）

持結核・肺がん検診票、本人確認書類

| 地　区 | 月　日 | 受付時間 | 会場名 |
|---|---|---|---|
| 曽根 | 7月25日 | 9:00～9:40 | 曽根小学校 |
| | | 10:00～10:20 | ㈱山陽米肥　広場 |
| 陵南 | 7月25日 | 11:10～11:40 | 陵南小学校　正門内 |
| 三勲 | 7月25日 | 13:30～14:00 | 岡大附属小学校　正門内 |

## 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BMI20以下の人など

持健康診査などの結果

| 月　日 | 時　間 | 場　所 |
|---|---|---|
| 7月7日 | 9:30～12:30 | 北区中央保健センター |
| 7月14日 | 13:30～16:30 | 東区保健センター |
| 7月15日 | 13:30～16:30 | 北区北保健センター |
| 7月17日 | 12:30～15:30 | 中区保健センター |
| 7月18日 | 9:30～12:30 | 南区西保健センター |
| 7月24日 | 13:30～16:30 | 南区南保健センター |

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

8月受診（御津・建部地区の人は9月受診）対象者（1歳6カ月児健診＝令和6年1月生、3歳児健診＝令和4年1月生）に、7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 |
|---|---|---|---|
| 8月22日 | 各日2回開催<br>①11:00～12:00<br>②14:00～15:00 | 北区北保健センター | 7月22日 |
| 8月26日 | | 東区保健センター | 7月26日 |

## 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。

### ▶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7年7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。

詳しくはこちら▶

| | 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<br>7月6日 | さつき内科クリニック<br>☎206-1351<br>中区西川原 | 酒井内科小児科<br>(内科)<br>☎255-2131<br>北区白石西新町 | 津田内科小児科医院<br>(内科)<br>☎278-4123<br>東区古都南方 | あかいわ☆瀬戸休日内科診療所<br>(内科)※4<br>☎086-955-0393<br>赤磐市下市 | 津高台診療所<br>☎251-0372<br>北区津高台一丁目 | せのお病院<br>(内科)<br>☎282-1211<br>南区妹尾 | ほりぐち医院<br>(内科小児科)<br>☎281-9380<br>南区東畦 |
| 第2日曜<br>7月13日 | ゆうゆうクリニック<br>(内科)<br>☎275-7716<br>中区賞田 | たなか内科診療所<br>☎259-1551<br>北区田中 | 十川医院<br>(内科)<br>☎942-2016<br>東区西大寺中三丁目 | あかいわ☆瀬戸休日内科診療所<br>(内科)※4<br>☎086-955-0393<br>赤磐市下市 | 須藤医院<br>☎284-0175<br>北区一宮 | 青木内科小児科医院<br>(内科小児科)<br>☎281-2277<br>南区大福 | さとう内科クリニック<br>(内科)<br>☎296-8822<br>南区藤田 |
| 第3日曜<br>7月20日 | 桜のみち内科クリニック<br>☎275-2227<br>中区中井 | いのくち内科クリニック<br>☎253-8000<br>北区大安寺東町 | 陽クリニック<br>(内科小児科)<br>☎943-8778<br>東区西大寺新地 | あかいわ☆瀬戸休日内科診療所<br>(内科)※4<br>☎086-955-0393<br>赤磐市下市 | 難波医院<br>☎724-0008<br>北区御津金川 | 南岡山医療センター<br>(内科)<br>☎086-482-1121<br>早島町早島 | 松木内科<br>(内科)<br>☎362-0247<br>南区宗津 |
| 祝日<br>7月21日 | くろだクリニック<br>(内科)<br>☎279-5000<br>中区下 | たつみ内科クリニック<br>☎246-6500<br>北区辰巳 | 野田内科医院<br>(内科)<br>☎278-3318<br>東区藤井 | 山陽クリニック<br>(内科小児科)<br>☎086-955-7111<br>赤磐市上市 | 大橋内科医院<br>☎284-5552<br>北区一宮 | すぎはら眼科・循環器科内科<br>☎086-428-2868<br>倉敷市茶屋町 | みやけ内科クリニック<br>(内科)<br>☎296-7778<br>南区藤田 |
| 第4日曜<br>7月27日 | 原尾島クリニック<br>(内科)<br>☎271-3777<br>中区原尾島三丁目 | 岡田メディカルクリニック<br>(内科)<br>☎255-2345<br>北区伊福町三丁目 | じょうとうクリニック<br>(内科小児科)<br>☎278-7070<br>東区上道北方 | 熊山診療所<br>(内科)<br>☎086-995-1251<br>赤磐市松木 | 山中医院<br>☎724-0201<br>北区御津野々口 | 木下医院<br>せのお駅前<br>☎282-1188<br>南区東畦 | さとう内科クリニック<br>(内科)<br>☎296-8822<br>南区藤田 |

※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。