

健康のページ

〒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



健康ちょっといい話

健康診断の勧め

岡山市内医師会連合会

健康診断には、学校保健法で定められた学校での健診、労働安全衛生法で定められた職場での健診、40歳から74歳の方が対象のメタボ健診である特定健診、75歳以上の後期高齢者健診、任意で人間ドックなどさまざまな種類があります。

高血圧や、糖尿病、脂質異常症などで定期的に通院されておられる人は、主治医と相談しながら定期的な検査や必要な健診をされていますが、医者知らずの元気な人は、健康診断を受ける機会がないまま過ごされ、何か症状が出て初めて検査を受けられるかもしれません。一般的に、健診で見つかった病気が早期診断で早期治療につながる事が多いのですが、症状が出てから診断された場合には、治療が難しいこともあります。

令和2年はコロナで医療機関受診を控えられた人も多く、岡山市でも特定健診や、肺がん、大腸がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん検診の受診率が例年と比べ9割に減少しています。受診控えで病気がより重症な状態で発見されるのは、残念なことです。

日頃病院を受診されておられない人も、ぜひ年1回は健診を受けて、健康寿命を全うしましょう。



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。随時市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

8月受診（御津・建部地区の人は9月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和2年1月生、3歳児健診＝平成30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

☑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）

☑市電子申請サービスで事前申し込み ☑他託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
8月6日	各日2回開催	南区西保健センター	7月6日
8月19日	①11:00~12:00 ②14:00~15:00	南区南保健センター	7月19日
8月20日		北区中央保健センター	7月20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。※医療機関を受診され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29日	13:30~15:00	北区北保健センター
8月5日	13:30~15:00	東区保健センター
8月13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。

☑市内在住の65歳以上でBMI 20以下の人など

☑健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
7月5日	9:30~12:30	北区中央保健センター
7月15日	13:30~16:30	中区保健センター
7月16日	9:30~12:30	南区西保健センター
7月20日	13:30~16:30	北区北保健センター
7月26日	13:30~16:30	東区保健センター
7月29日	13:30~16:30	南区南保健センター

集団検診での感染対策にご協力ください

◎次の人は来場をご遠慮ください。

- ・風邪症状が続く、または2週間以内に37.5度以上の発熱があった人
- ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症（疑いを含む）の患者と接触歴がある人

- ・新型コロナウイルス感染症の患者と濃厚接触の可能性があり、経過観察期間中の人

◎集団検診を受ける人は、**来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用してください。**

結核・肺がん検診

対40歳以上（昭和57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）

費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被保険者証持参者は200円、無料券持参者は無料）

持結核・肺がん検診票、公的身分証明書

地区	月日	受付時間	場所
陵南	7月20日	9:00～10:00	ハローズ 花尻店
		10:30～11:00	水道局 西管路整備課庁舎前（旧水道センター）
		11:30～11:50	西花尻 難波副郎（里江子）さん宅
		13:30～14:00	陵南小学校 正門内
弘西	7月26日	8:30～9:00	岡山中央小学校 東側駐車場（聖オーガスチン教会北隣）
内山下	7月26日	9:30～10:00	中国電力 駐車場
深砥	7月26日	10:30～11:00	深砥コミュニティハウス

（結核・肺がん検診の続き）

三敷	7月26日	13:00～13:30	操山公民館
		14:00～14:30	三敷小学校 体育館前
		15:00～15:30	岡大附属小学校 正門内
興除	8月18日	9:30～10:30	ローソン 岡山興除店
		11:00～11:30	興除園
		13:00～13:20	興除コミュニティハウス
		13:50～14:10	内尾南部公会堂
		14:40～15:00	中畦学校地公会堂
	15:30～16:00	興除公民館	
	8月20日	9:00～9:30	興除公民館
曾根	8月20日	10:10～10:30	西畦 黒田操一郎さん宅前
		11:00～11:30	曾根小学校
		13:00～13:30	(株)山陽米肥広場
		14:00～14:30	曾根旭町内公会堂

特定不妊治療費の助成について

問申健康づくり課 ☎086-803-1264

市では、特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）を受けた夫婦に対し、費用の一部を助成しています。

不妊治療は、保険適用外の特定不妊治療などさまざまな治療があり、治療内容によっては高額になることがあります。妊娠

や治療に適した時期などもあるため、希望しているのになかなか妊娠しない場合、早めに医療機関へ相談・受診することをお勧めします。

特定不妊治療の助成の申請書は、市HPからも入手できます。詳細は、お問い合わせください。



自宅でフレイル予防の体操をしましょう！

～外出を控えているシニアの皆さんへ～

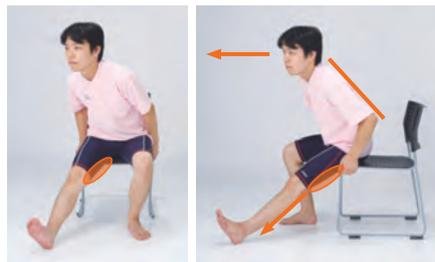
- 問岡山市ふれあい介護予防センター
- 北区の人 ☎086-251-6517
 - 中区・東区の人 ☎086-274-5211
 - 南区の人 ☎086-230-0315



効果

- けがの予防 1動作10秒を目安に毎日行いましょう
- 血行の促進 ※HPに動画あり
- 疲労回復

太もも（後ろ）のストレッチ



左足を前に伸ばしてかかとを床につけます。伸ばした足の方向に体を向け、背筋を伸ばします。前を見たまま体を前に倒します。（反対側も同様）

（広告）

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

安心初めてのお墓えらび

永代供養墓って
どんなお墓？
将来の供養や管理が
心配だわ...

※お墓の費用は0円

- ✓ 従来のお墓に比べて少し小さめです
- ✓ 永代供養つきで、供養・管理の心配がありません
- ✓ 契約後の費用は一切かかりません

石豊なら墓石やデザイン墓、樹木葬や納骨堂、墓じまいまでたくさんの選択肢の中から選べます！

東山聖光苑：バラの樹木葬

納骨堂合祀タイプ

1名様 **15万円** 税別

悩んでいても解決しません。お墓の専門店にご相談ください！

いしとよ ☎0120-37-9481

あなたに合ったお墓が見つかります

岡山市中区門田本町2-1-3 営業時間8:30～17:30 / 定休日 水曜日・第1火曜

詳しくはホームページへ **石豊** 検索 <http://www.ishitoyo.net/> 株式会社 石豊

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）

下表のとおり（令和3年5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3年7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 7月4日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	酒井内科小児科 (内科) ☎255-2131 北区白石西新町	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	あかいわファミリー クリニック (内科小児科) ☎086-955-9251 赤磐市河本	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	金川病院 ☎724-0012 北区御津金川	せのお病院 (内科) ☎282-1211 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 7月11日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	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) ☎086-955-0393 赤磐市下市	サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 7月18日	原おとな子ども クリニック (内科) ☎277-8233 中区藤崎	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	芳賀佐山診療所 ☎284-7272 北区芳賀	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	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
祝日 7月22日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	木村医院 ☎295-0010 北区大井	大守クリニック ☎284-2777 北区榑津	笹木内科医院 (内科) ☎292-0033 北区庭瀬	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
祝日 7月23日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	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	あおぞら内科・整形 外科医院 (内科) ☎284-3113 北区一宮山崎	井上医院 ☎295-0014 北区大井	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	山本整形外科医院 ☎086-485-1435 倉敷市林
第4日曜 7月25日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	マツザキ クリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	鳥越医院 ☎284-7211 北区榑津	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	せのお駅前クリニック 整形外科 ☎281-3131 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