

健康のページ

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

10月受診（御津・建部地区は11月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和2年3月生、3歳児健診＝平成30年3月生）に、9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



〒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

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 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
10月5日	各日2回開催	南区南保健センター	9月3日
10月8日	①11:00～12:00	中区保健センター	9月8日
10月29日	②14:00～15:00	東区保健センター	9月29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
9月30日	13:30～15:00	北区北保健センター
10月1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
9月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
9月16日	13:30～16:30	中区保健センター
9月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
9月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
9月27日	13:30～16:30	東区保健センター
9月30日	13:30～16:30	南区南保健センター

健診は受けた後が大切です 保健指導をご利用ください！

問 健康づくり課健康増進係

☎086-803-1202

健診は受けた後が大切です。メタボリックシンドロームに該当するなど保健指導の案内が届いた人は利用しましょう。

◆国民健康保険特定保健指導

市内のスポーツクラブ、医療機関、保健センターで受けられます。対象者には案内を送付します。

◆健康相談

国保特定保健指導の対象でない人は、お近くの保健センターで実施している健康相談をご利用ください（要予約）。申し込みは各保健センターへ。

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。

診療
一口メモ

健康ちょっといい話

唾液のはたらき

岡山市内歯科医師会連合会

唾液はあなたの健康に深く関わっています。唾液は、99%以上が水分で、残りの1%ほどに抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含みます。唾液は口の中を潤すだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守っています。

唾液は耳下腺、顎下腺、舌下腺の3つの大唾液腺と、舌や口蓋（上あご）などの粘膜面に多数存在する小唾液腺から分泌されます。通常、健康な成人は、1日当たり平均1.0～1.5Lもの唾液を分泌しています。

唾液の分泌量の減少を引き起こす原因としては、加齢、薬の副作用、ストレス、口呼吸、糖尿病、放射線治療、透析、寝たきり、不規則な生活、喫煙、シェーグレン症候群、口腔乾燥症が考えられます。

最近では、さらに新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクの着用時間が長いこと、息苦しさから口呼吸になり、口の中が乾いて唾液が減ってしまう。口を動かすことが少なくなり、分泌そのものも減ってしまう。在宅勤務で食事が不規則になり、だらだら食べたり、食事回数が多くなる。歯科受診を控えるなどで口のトラブルが増えているようです。

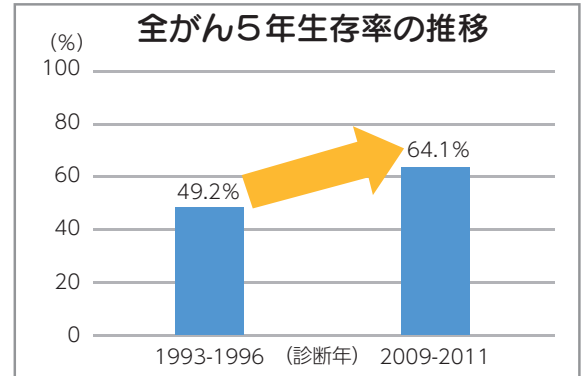
口腔乾燥を防ぐために、唾液腺のマッサージやブラッシングによる口内の刺激で唾液の分泌を促してください。歯周病や虫歯予防の口腔ケアにつながります。

記事説明
日
日時
期
曜日
時
時間
場
場所
内
内容
講
講師
対
対象
定
定員
費
費用など
持
持参品
申
申込
他
その他

がんの現状

日本では、**2人に1人が一生に一度はがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる**、がんは今や国民病とも言われています。また、市では年間約5,100人ががんにかかり、亡くなる原因の**第1位**にもなっています。

団塊世代や団塊ジュニア世代の加齢に伴い、今後5年間で、**がん**と診断され生活する高齢者や働き盛りの世代が増えていく傾向にあります。また、右図のとおり、**がん**の5年生存率は医療の進歩とともに年々上昇しており、「**がん＝死**」と捉えられていた時代から、「**がんと共に生きる時代**」へと変化しています。



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」
地域がん登録における5年相対生存率より作成

これからのがん対策

市では、平成23年3月に制定された「岡山市がん対策推進条例」に基づきがん対策を進めています。現状を踏まえ、今後5年のがん対策の方向性として、「**がんの早期発見の推進**」と「**がんとの共生**」に特に重点を置いて取り組みます。

がんの予防

職場などでがん検診を受ける機会がない次のような人は、市が実施するがん検診をご利用ください。

- ・パート、アルバイトの人
- ・会社員のご家族の人（被扶養者の人）
- ・勤め先を退職された人
- ・無職の人

持病で通院中の人も、**定期的ながん検診は必要です！**
まずは、かかりつけ医に相談を。



がん検診で精密検査を勧められたら、**早期がんを発見するチャンスです。**
必ず精密検査を受けましょう！

早期発見の推進

がんとの共生

緩和ケア・在宅医療の推進

がんに関する相談窓口として、市内7カ所にごん相談支援センター（がん診療連携拠点病院などに設置）があります。診療の有無に関係なく、どの病院でも無料で相談できます。



岡山がんサポート
情報HP

- ・がんの症状や治療
- ・不安な気持ち
- ・家族や仕事
- ・治療費や介護等のサービス
- ・セカンドオピニオン
- ・緩和ケア
- など

**1人で抱え込まないで、
まずは相談を。**

目指す先

全ての人のがんについて正しい知識を持ち、がんを理解し、
**がんになっても互いに支え合い、
安心して暮らすことのできる地域社会の実現**



集団検診での感染対策にご協力ください

- ◎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。
- ◎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℃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

胃がん集団検診

対50歳以上（昭和47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
費70歳未満（昭和27年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和27年4月1日以前生まれ）500円
 ※65～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」持参者は500円。「無料券」持参者は無料。
持公的身分証明書、胃がん検診票、自己負担金または無料券、口を拭うタオル
他検査前日の夕食（固形物）は22時までに済ませ、検診当日は絶飲食・禁煙でお越しください。高齢者や持病のある人、内視鏡検査を希望する人は、個別検診（医療機関で実施）を受けてください。特に、ピロリ菌検査を受けたことがない人やこれまでに検査で陽性となった人（除菌後も含む）は、エックス線検査でなく、医療機関での胃内視鏡検査を強くお勧めします。

地区	月日	受付時間	場所
京山	9月15日	7:30～8:30	天満屋ハピーズ京山店【手話通訳】
千種	9月16日	7:30～9:00	万富公民館
	10月8日	7:30～9:00	
芥子山	9月17日	7:30～9:00	ニシナフードバスケット西大寺店
富山	9月22日	7:30～9:00	ハピーズ円山店駐車場（富山地域センター前）
可知	9月28日	7:30～8:30	可知小学校
幡多	9月29日	7:30～9:00	東公民館
高松	9月30日	7:00～9:00	高松公民館
豊	10月1日	7:30～8:30	J A岡山豊支所
彦崎	10月5日	8:00～9:00	彦崎分館（灘崎体育センター隣）
平島	10月6日	7:30～9:00	山陽マルナカ平島店
浮田	10月13日	7:30～9:00	わたなべ生鮮館城東店
上南	10月14日	7:30～8:30	上南公民館

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
御野	10月1日	9:20～9:50	宿公会堂付近
		10:20～11:00	三野浄水場 入口
		11:30～12:00	オルセーメゾン山川 駐車場（OHK岡山放送付近）
		13:30～14:00	御野幼稚園 北付近（北方東本町遊園地）
		14:30～15:10	岡北中学校 体育館南
中山	10月4日	9:30～10:00	辛川市場公会堂
		10:30～11:10	旧JA岡山 一宮支所裏（西辛川21-1付近）
		13:00～13:20	高堤町内会集会所
	10月22日	11:00～11:20	緑町集会所（みどり町中央公園）

中山	10月22日	15:10～15:30	尾上公会堂
		16:00～16:40	旧JA岡山 一宮支所裏（西辛川21-1付近）
伊島	10月4日	9:00～10:00	北ふれあいセンター 北玄関前
		11:00～11:20	岡山県赤十字血液センター 駐車場
福浜	10月4日	13:00～13:50	山陽マルナカ福富店
		14:20～15:00	わたなべ生鮮館 福富いちば店 駐車場
		15:30～16:30	ホームセンターダイキ 豊浜店 駐車場
野谷	10月5日	9:30～9:50	（西菅野）西菅野公民館
		10:20～11:00	（東菅野）東菅野撰果場
		11:30～12:00	（吉宗）吉宗集会所
		15:30～16:00	（栢谷）津高公民館前
横井	10月5日	13:30～14:00	（横井上）はなやか津高店 駐車場
		14:30～15:00	（半田山ハイツ）半田山ハイツ集会所
灘崎	10月6日	9:30～10:30	ウェルポートなださき
角山	10月6日	13:00～13:20	百枝月（本村）公会堂
		13:50～14:20	旧JA岡山 才崎支所
		14:50～15:50	上道公民館 駐車場
宇野	10月7日	9:00～10:00	エディオン東川原店 駐車場
		10:30～11:00	OSKスポーツクラブ藤原 第3駐車場
		13:00～13:50	中区役所（平面駐車場西側倉庫前）
朝日	10月13日	9:30～10:10	宝伝集会所
		10:40～11:00	東宝伝 中山泰宏さん宅
幸島	10月13日	11:30～11:50	東幸西公会堂
		13:20～13:40	幸島コミュニティハウス
大宮	10月13日	14:10～14:30	大宮コミュニティハウス
		15:00～15:20	山南公民館 大宮分館
太伯	10月14日	9:30～10:00	用木倉庫
		10:30～11:00	西吉塔集会所 東広場
		11:30～11:50	西村町内会館
		13:20～13:50	乙子公民館
		14:20～14:40	東浦クラブ
平井	10月20日	9:00～9:30	東山公民館 駐車場
		10月25日	9:00～10:00
福田	10月20日	10:20～10:50	光輝公会堂
		11:20～12:00	福田公民館 駐車場
		10月25日	13:30～14:00
小串	10月20日	14:30～15:30	福田コミュニティハウス（三社宮隣）
		13:40～14:00	阿津公会堂付近
甲浦	10月21日	14:30～14:50	小串コミュニティハウス 玄関前
		15:20～15:40	向小串ふれあい館 玄関横（ダイヤル石油裏）
		9:00～9:20	甲浦コミュニティハウス 駐車場（飽浦消防詰所横）
旭操	10月21日	9:50～10:10	ファミリーマート 岡山郡店
		10:40～11:00	一番堂遊園地前
		11:30～11:50	光南台公民館 臨時駐車場
平津	10月22日	13:20～14:00	旭操コミュニティハウス
		14:20～14:40	倉益集会所前
		15:10～15:30	旧JA岡山 操陽事業所
政田	10月25日	9:30～10:30	ザ・ビッグ岡山一宮店 第2駐車場
		13:30～13:50	一宮山崎共撰場
		14:20～14:40	首部 原榮さん宅前
江西	10月26日	10:50～11:20	上南公民館
千種	10月26日	10:00～11:30	瀬戸公民館
古都	10月28日	13:30～15:00	万富公民館【手話通訳】
		9:00～9:40	古都コミュニティハウス
雄神	10月28日	10:10～10:40	（古都南方下）菊ミツ金型製作所 駐車場
		11:15～11:30	久保東児童館
可知	10月28日	13:00～13:40	可知小学校
芥子山	10月28日	14:10～15:10	ニシナフードバスケット 西大寺店
		15:40～16:40	芥子山小学校
桃丘	10月29日	10:00～10:20	佐山第一撰果場
		10:50～11:30	桃丘コミュニティハウス
馬屋下	10月29日	13:00～13:30	上芳賀共撰場
		14:00～14:30	下芳賀共撰場
		15:00～15:15	松尾集会所
		15:45～16:20	JA岡山 フライト集出荷場（大窪）

パパママも安心！赤ちゃん相談



問健康づくり課母子歯科保健係

☎086-803-1264

対1歳未満の乳児の保護者

申市HPで事前申し込み

◆さんさん育児相談（来所型）

持親子手帳、バスタオル 内保健師・助産師が日頃の子育てに関する相談に応じます。各会場にて身長・体重の計測を行い、授乳や離乳食、発育・発達についてアドバイスを受けられます。予約制のため、密を避けて相談できます。

◆オンライン育児相談

内自宅などからスマホやパソコンを使ったビデオ通話で、子どもや保護者の様子を見ながら助産師・保健師が相談に応じます。子育ての悩みや不安など、お気軽にご相談ください。

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

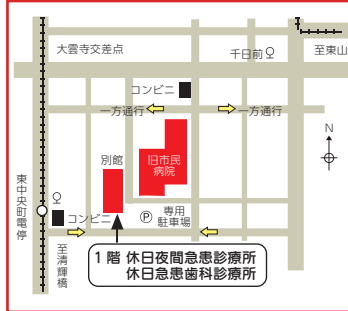
9:30～11:30、12:30～16:30、
20:00～22:30

【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7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9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 9月5日	城東ファミリークリニック（内科） ☎278-5001 中区長利	すなみ内科 ☎255-7265 北区大安寺東町	野口医院（内科小児科） ☎943-5131 東区可知二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	茶屋町駅前クリニック（内科小児科） ☎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
第2日曜 9月12日	なかとう内科小児科医院 ☎274-9100 中区平井三丁目	つしまクリニック（内科） ☎251-3388 北区津島福居一丁目	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	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	田中胃腸科（内科） ☎287-9200 北区小山	野崎医院（内科小児科） ☎292-0101 北区庭瀬	さとう内科クリニック（内科） 296-8822 南区藤田
第3日曜 9月19日	コープみんなの診療所（内科） ☎278-8522 中区乙多見	ほそたにクリニック（内科） ☎251-1100 北区津島南二丁目	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	有森・整形外科・内科クリニック（内科） ☎284-6188 北区西辛川	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
祝日 9月20日	おかもと内科小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	三浦内科医院（内科） ☎252-6783 北区伊福町二丁目	藤原内科循環器科医院（内科） ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	福本クリニック（内科） ☎284-8811 北区首部	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	須田外科内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
祝日 9月23日	森末泌尿器科内科クリニック（内科） ☎274-3330 中区倉田	はだ医院（内科小児科） ☎242-5151 北区大元上町	陽クリニック（内科小児科） ☎943-8778 東区西大寺新地	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	みやけ内科クリニック（内科） ☎296-7778 南区藤田
第4日曜 9月26日	ながけクリニック（内科） ☎207-6788 中区中井	林ファミリークリニック（内科小児科） ☎902-0007 南区泉田四丁目	渡辺内科（内科） ☎942-2124 東区西大寺中野	熊山診療所（内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	ほりぐち医院（内科小児科） ☎281-9380 南区東睦

※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