

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

3月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年8月生、3歳児健診＝令和元年8月生）に、2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 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
3月3日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	北区北保健センター	2月3日
3月22日		BRANCH岡山北長瀬内ハッシュタグ	2月22日

歯と口の健康相談

月日	開催時間	場所
3月3日	13:30～15:00	歯の相談室（市保健福祉会館内）

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	開催時間	場所
3月9日	13:30～15:00	中区保健センター
3月23日	13:30～15:00	北区北保健センター
3月28日	13:30～15:00	南区南保健センター

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
2月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
2月16日	13:30～16:30	中区保健センター
2月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
2月20日	13:30～16:30	東区保健センター
2月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
2月24日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一コマも健康ちょっといい話

「うつ病かも」と思ったら、早めに相談を 岡山市医師会

家庭や学校、職場内でのトラブルや予期せぬ出来事、人間関係の悩み、環境の変化、健康問題など、私たちの生活はさまざまなストレスであふれています。つらいことや悲しいことを経験したり、物事が思うように進まなかったりすると、憂うつな気分になることは誰にでもあります。でも、それは心の自然な反応であり、家族や友人と話したり、体を動かしたりすることで元を取り戻していきます。

けれども、なかなか回復しないで、ほぼ一日中気持ちが沈んでいる、何をしても楽しめないといった状態が長く続く場合（目安は2週間）、注意が必要です。加えて、眠れない、食欲がない、疲れやすい、集中できない、自分を責めるなどの症状が現れ、日常生活に支障が生じているなら、うつ病になっているかもしれません。

うつ病は誰もがなりうる身近な心の病気なのですが、つらい気持ちを抑え込んでずっと我慢をし続けていると、やがて心がくたびれてしまい、絶望感から、「楽になりたい」→「死んでしまいたい」と短絡的に考えるようになるのもうつ病の特徴です。

うつ病は決して気合や根性で治せる病気ではありません。うつ病は脳内の神経伝達物質のバランスが乱れて発症すると考えられている脳の病気です。そして、現在は治療法がきちんと確立されており、服薬や休養による適切な治療を行えば多くが治る病気です。

ただ、「こんなことで相談するのは申し訳ない」、「自分が劣っていることを人に知られたくない」などと考え、相談をためらう人が多く、また、うつ病になると認知の能力も下がるため、本人が病気を自覚しづらくなり、その結果、治療は遅れがちになってしまいます。

普段と違う様子に気づいたら周囲が声をかけることも大切ですが、表面上は普段と変わらないこともよくあります。「ひょっとしたら自分はうつ病かも」と思ったら、ひとりで抱え込まないで、早めにかかりつけ医や心療内科などの心の専門家に相談するようにしましょう。

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

市がん検診精密検査は必ず受診 お早めに

問健康づくり課 ☎086-803-1202

市がん検診で「要精検」と判定された人は、精密検査が必要です。がん以外の病気を疑う場合も「要精検」と判定されます。早期発見のため、確実な診断を受ける必要がありますので、必ず受診してください。

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。精密検査結果報告票が届いた人は、ご協力をお願いします。

※要精検と判定された人には、「精密検診依頼書」と記載された茶封筒をお渡ししています。開封せずに精密検査医療機関へ提出してください。

※精密検査は健康保険での医療受診となり、自己負担が生じます。健康保険証を持参してください。

※県市町村がん検診精密検診機関一覧を市HPで確認できます。(子宮がん検診は一覧がありません。婦人科を受診してください)



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)

次表のとおり (令和4年12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2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 2月5日	ただとも胃腸内科 ・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	酒井内科 小児科 (内科) ☎255-2131 北区白石西新町	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	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
祝日 2月11日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	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) ☎086-955-0393 赤磐市下市	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	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2日曜 2月12日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 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	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	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3日曜 2月19日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	平田内科医院 ☎086-429-2221 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 2月23日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	岡田メディカル クリニック (内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	十川医院 (内科) ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第4日曜 2月26日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	池田医院 (内科) ☎362-3100 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