

# 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

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

12月受診（御津・建部地区は1月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和5年5月生、3歳児健診＝令和3年5月生）に、11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
12月3日	各日2回開催 ①11:00～12:00	南区南保健センター	11月3日
12月13日	②14:00～15:00	中区保健センター	11月13日

## 診療一口メモ 健康ちょっといい話

### 子どものワクチン、もし時期を逃したら

岡山市医師会

ワクチン（予防接種）には、接種した個人が免疫をつける意味と、接種していない周囲の家族や社会も病原体に接触する機会が減ることにより、結果的に感染症から守られているという意味があります。また、病気による体の負担だけでなく、看病する大人の心理的負担、経済的負担も予防しているのです。そのためには、より多くの人がワクチンを受けることが重要です。

しかしながら、手術・長期療養・信条・うっかり忘れていたなどの理由で接種機会を逃してしまう場合があります。このような状況でも、標準的なワクチンスケジュールからは外れてしまいますが、規定の回数を接種することにより完了できます。ただし、場合によっては任意接種（有料）になったり、ある時期を過ぎると接種できないこともあります。

もしワクチンの接種時期を逃してしまっても、できる状況になったときや思い出したときに、あらためて予定を立てるようにしましょう。変則的となったワクチンスケジュールを計画するのもかかりつけ医の役割ですから、叱られるのではないかとためらう必要はありません。接種すべきかどうか、どのように接種を進めたらよいか、迷っている方はインターネット等の情報だけで判断せず、是非かかりつけ医に相談してみてください。

## 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
11月19日	13:30～15:00	南区南保健センター
11月28日	13:30～15:00	北区北保健センター
12月5日	13:30～15:00	北区中央保健センター
12月12日	13:30～15:00	東区保健センター

## 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BMI20以下の人など
- 持 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
11月11日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月18日	13:30～16:30	東区保健センター
11月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月21日	13:00～16:00	中区保健センター
11月28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

- ・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。
- ・来場前に自宅で体温測定をしてください。
- ・来場時はマスク着用をお願いします。

## 胃がん集団検診

☑50歳以上（昭和50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度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30年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和30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」の所持者は当日提示すると500円。「無料券」持参者は無料。

☑本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券

☑検査前日の夕食（固形物）は22時まで済ませ、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
幡多	11月20日	7:30～9:00	東公民館
西大寺	11月27日	7:30～9:00	東区保健センター
中山（一宮）	11月29日	7:00～9:00	ザ・ビッグ岡山一宮店

## 特定健診・がん検診はお済みですか？ 実施期間終了まであとわずかです

☑保健所健康づくり課

☑けんしん専用ダイヤル 086-803-1202

特定健診・がん検診の受診期間は12月末までとなっていますので、早めに受診しましょう。

◆特定健診（国民健康保険加入の40歳～74歳対象）

血液検査や尿検査などが500円（令和6年度に40、50、60、66歳になる人は無料）。

☑受診券、国民健康保険証

◆がん検診

※詳細は「けんしん・予防接種ガイド」やHPをご確認ください。



## 11月14日は世界糖尿病デーです

☑保健所健康づくり課

☑けんしん専用ダイヤル 086-803-1202

世界では5秒に1人が糖尿病で命を奪われています。世界糖尿病デーは、全世界での糖尿病の脅威に対応するために制定されました。市では、糖尿病治療をする人が増加傾向です。糖尿病についての理解を深め、生活を見直すきっかけとしましょう。

糖尿病には、発症予防、早期発見、定期治療が大切です。発症予防や重症化予防のために、今年は必ず健康診査を受けましょう。また、糖尿病の合併症として、がんも指摘されています。通院していても、がん検診を忘れずに！必要な場合は精密検査も受けましょう。

## 11月17日は世界早産児デーです

☑保健所健康づくり課 ☎086-803-1264

世界早産児デーは、世界の早産における課題や負担に対する意識を高めるために、2008年にヨーロッパNICU家族会（EFCNI）および提携している家族会によって制定されました。

早産児とは、妊娠37週未満で生まれた赤ちゃんのことです。早産児や小さく生まれた赤ちゃんの健やかな成長と、ご家族への理解と応援の輪が広がることを願い、岡山城をシンボルカラーの紫色にライトアップします。

## 12月1日は世界エイズデーです

☑保健所感染症対策課 ☎086-803-1290

世界エイズデーは世界全体でエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的にWHO（世界保健機関）が制定したものです。

世界エイズデーにちなみ、エイズキルト・パネル展とHIV夜間即日検査を開催します。

◆エイズキルト・パネル展

☑11月29日（金）～12月2日（月）

☑市役所1階市民ホール

◆HIV検査・性感染症検査（夜間・要予約）

☑12月2日（月）・3日（火）の各日17時20分～20時

☑場市保健福祉会館3階

☑申祝日除く月～金曜の各日9時～12時にエイズホットライン（☎086-803-1269）または☑で



## さわやか健康ひろば

☑南区南保健センター ☎086-261-7051

楽しく健康について学んでみませんか。普段の食生活に野菜が足りているか測定できる「ベジチェック」体験、体力チェックや骨密度などの測定、医療・介護コーナー、高齢者・車いす・妊婦体験、福祉の店の出店など健康に関するコーナーが多数あります。また、健康市民おかやま21普及啓発イベントで、岡山市健康ポイント事業「ハレ活プロジェクト」のポイントがたまります。

☑12月1日（日）10時～12時

☑場南ふれあいセンター（南区福田）

☑各種測定は11時45分まで

## 日曜日に助産師がお母さんと赤ちゃんを支援します

☑保健所健康づくり課

☑岡山母子の支援を考える会 ☎090-7974-3666

妊娠中の過ごし方や母乳での子育てなど、妊娠、出産、子育ての不安・悩みなどの相談や、希望者にはベビーマッサージ、乳房マッサージなど、癒やしのケアを行います。（一部有料・要予約）

☑毎月第2・4日曜13時～16時

☑場岡山ふれあいセンター（中区桑野）



# 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

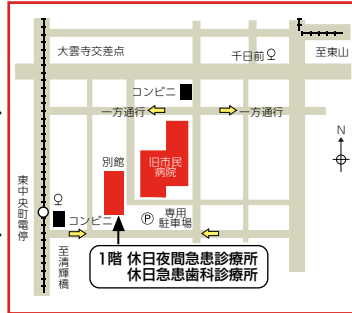
9:30~11:30、12:30~16:30、  
20:00~22:30

### 【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  
 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。

## ●在宅当番医 (内科系)

次表のとおり (令和6年9月末現在)

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6年11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、お気をつけください。
- ・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 11月3日	原尾島クリニック (内科) ☎271-3777 中区原尾島三丁目	井戸内科医院 (内科) ☎241-0041 北区今七丁目	マツザキ クリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾
祝日 11月4日	おきもと 内科と外科の クリニック (内科) ☎230-2211 中区関	西岡外科 (内科) ☎253-8808 北区花尻みどり町	津田内科 小児科医院 (内科) ☎278-4123 東区古都南方	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第2日曜 11月10日	岡山照陽 クリニック (内科) ☎274-1700 中区倉田	いろいろ クリニック (内科) ☎206-1028 北区幸町	ふじわら クリニック (内科小児科) ☎942-3520 東区中川町	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	青木内科 小児科医院 (内科小児科) ☎281-2277 南区大福	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第3日曜 11月17日	矢野医院 (内科) ☎275-3757 中区中井一丁目	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	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	マスカット内科 クリニック (内科) ☎294-7111 北区菅野	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東睦
祝日 11月23日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	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	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
第4日曜 11月24日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	露野医院 (内科小児科) ☎241-3933 北区西長瀬	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	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	前田医院 (内科小児科) ☎282-0812 南区妹尾	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 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