

# 医療を受ける

こころの病気も他の病気と同じように早めに治療を受けることが大切です。  
気になる症状が続くとき、生活に支障が出ているとき、  
つらい状態が長引く場合は、早めに専門医を受診しましょう。  
多くの医療機関は予約制のため、ご本人やご本人の状況をよく知るご家族から、  
事前に連絡して、予約を取りましょう。  
なお、診療時間等内容に変更がある場合がありますので、  
医療機関へ電話でお問い合わせください。



- 医療費の負担を減らしたい（自立支援医療、高額療養費等）・・・・・・・・・・・・・30
- どんな医療機関があるのか知りたい（診療所・病院）・・・・・・・・・・・・・34
- 通所して生活のリズムや社会生活をする力をつけたい（精神科デイケア）・・・・・・・・54
- 自宅に来て支援をしてほしい（訪問看護ステーション）・・・・・・・・・・・・・56

## 自立支援医療（精神通院医療）

精神疾患の治療のために、指定医療機関（各都道府県等から指定を受けた病院等）に通院する場合、通院医療費の自己負担割合が1割になる制度です。

※入院中の医療費には適用されません。

※通院する医療機関・薬局は、原則1か所に限られます。

（院内処方と薬局の併用は可能です。）

### ● 対象となる方

統合失調症、精神作用物質による急性中毒又はその依存症、知的障害、精神病質その他の精神疾患又はてんかんを有する方で、通院による治療を継続的に必要とする程度の病状にある方です。

※対象となる医療費は、診察料・薬代・訪問看護・精神科デイケア等です。

※精神疾患以外の治療は対象となりません。

### ● 自己負担額について

自己負担額は原則1割ですが、利用者本人の収入や「世帯」<sup>1</sup>の所得・疾患に応じて月額自己負担上限額が設定されています（下表）。

毎月の自己負担上限額が設定された方は、定められた上限額に達するまでは1割の自己負担となり、上限額に達すると、以降の該当月の自己負担がなくなります。

生活保護世帯 【A】	「世帯」が市町 村民税非課税 (本人収入≤80万円) 【B1】	「世帯」が市町 村民税非課税 (本人収入>80万円) 【B2】	「世帯」の市町 村民税額 (所得割) <3万3千円 【C1】	3万3千円≤ 「世帯」の市町 村民税額 (所得割) <23万5千円 【C2】	23万5千円≤ 「世帯」の市町 村民税額 (所得割) 【D】
自己負担 0円	上限月額 2,500円	上限月額 5,000円	上限月額は設定されません		公費負担対象外
			【重 度 かつ 継 続】 <sup>*2</sup>		
			上限月額 5,000円	上限月額 10,000円	上限月額 20,000円 <sup>*3</sup>

\* 1 「世帯」は、住民票上の世帯に関わりなく、受診者が加入している医療保険によって判断します。

\* 2 「重度かつ継続」は疾病の種別等によります。

\* 3 「世帯」の市町村民税額（所得割）が23万5千円以上で「重度かつ継続」に該当する方は、令和6年3月31日までの経過措置として認定を受けることができます。

（法改正の状況により、令和6年4月1日以降認定可能となる場合もあります。）

\* 4 市町村民税額（所得割）は、扶養人数等により調整することがあります。

### ● 有効期間

有効期間は1年間です。

新規申請の場合は、保健センター受付日から1年以内の月の末日です。継続して認定を受ける必要がある場合（再認定）は、有効期間が終了する日の3か月前から申請できます。継続を希望される方は、早めに手続きをしてください。

※継続手続きの連絡・案内はいたしませんのでご注意ください。

## ● 申請方法

## 【必要なもの】

- (1) 自立支援医療費支給認定申請書（各保健センターにあります）
- (2) 診断書（精神通院医療用）
- 訪問看護ステーション等を申請する場合は指示書の写し等が必要です。
  - 再認定（更新）申請の際は、前年度に診断書を提出した方は不要ですが、有効期限が過ぎた後に申請する場合は、新規となるため診断書の提出が必要です。
  - 精神障害者保健福祉手帳を同時に申請する場合は、精神障害者保健福祉手帳用の診断書が必要です。
- (3) 健康保険証（写しも可）
- 社会保険の場合：被保険者本人及び受給者の保険証
  - 国民健康保険の場合：同一記号番号全員の保険証
  - 後期高齢者の場合：同一世帯の後期高齢者全員の保険証
- (4) 個人番号（マイナンバー）がわかるもの  
（マイナンバーカード、マイナンバーの入った住民票等）
- マイナンバーカード以外を提示する際は、身分確認書類も必要です。
  - 受給者が18歳未満の場合には保護者のマイナンバーがわかるものも必要です。
  - 同一保険世帯の方の課税状況等をマイナンバーで確認する場合、その方のマイナンバーがわかるものも必要です。
  - 身分確認書類は、公的機関が発行した写真付きの身分証明書1点（精神障害者保健福祉手帳、運転免許証等）、写真が付いていない場合は2点（健康保険証、介護保険証、年金証書等）
- (5) 「同意書及び収入申告書」（各保健センターにあります）  
ただし、以下に該当する方は所得を確認する書類も必要です。
- ①課税基準となる年の1月1日時点で岡山市に住民票がない場合は、市町村民税課税・非課税証明書等（市民税所得割額がわかる書類）が必要です。
  - ②市町村民税非課税世帯で、受診者本人（受診者が18歳未満のときは保護者）が障害年金等を受給している場合は、収入基準となる年の所得を確認する書類（年金証書、年金等の振込の記載がある通帳等）が必要です。
- ※証明書等の提出に代わって、マイナンバーを提出することにより、他市町村との情報連携が可能です。情報連携により、情報が取得できなかった場合は、証明書等の提出が必要となります。
- (6) 受診を希望する指定医療機関（薬局、訪問看護ステーションを含む）の名称等がわかるもの
- (7) 自立支援医療受給者証（すでに持っている方のみ）

※新規の方及び再認定で診断書を提出した方は、審査委員会で内容を審査し、承認された後に受給者証が交付されます。

※原則、郵送による申請は受け付けておりません。「申請窓口（各保健センター）」までお越しください。申請は、代理の方でも行うことができます。

- 申請窓口 各保健センター → 10ページ
- 認定機関 岡山市こころの健康センター → 12ページ

## 高額療養費制度

同一月（1日から月末まで）にかかった医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度です。医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、「限度額適用認定証」を提示する方法が便利です。

年齢や所得に応じて自己負担限度額は異なります。詳細は各保険者にお尋ねください。

※過去12か月以内に同一世帯で高額療養費に該当した月が3回以上あるときは、4回目から＜多数回該当＞内の上限金額が適用されます。

※令和4年8月現在の掲載内容です。

### (1) 70歳未満の方の上限額（出典：厚生労働省保健局資料一部改変）

適用区分		ひと月の上限額（世帯ごと）	多数回該当の場合
ア	年収約1,160万円～ 健保：標準報酬月額（以下標報）83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1%	140,100円
イ	年収約770～約1,160万円 健保：標報53万～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1%	93,000円
ウ	年収約370～約770万円 健保：標報28万～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1%	44,400円
エ	～年収約370万円 健保：標報26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税者	35,400円	24,600円

注) 1つの医療機関等での自己負担（院外処方代を含む）では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担（69歳以下の場合は21,000円以上であることが必要）を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

### (2) 70歳以上の方の上限額

適用区分		ひと月の上限額		多数回該当の場合
		外来(個人ごと)	(世帯ごと)	
現役並み	年収約1,160万円～ 標報83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1%		140,100円
	年収約770万円～約1,160万円 標報53万円以上/課税所得380万円以上	167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1%		93,000円
	年収約370万円～約770万円 標報28万円以上/課税所得145万円以上	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1%		44,400円
一般	年収156万～約370万円 標報26万円以下 課税所得145万円未満等	18,000円 (年144,000円)	57,600円	44,400円
住民税非課税等	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	/
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円	

注) 1つの医療機関等での自己負担（院外処方代を含む）では上限額を超えないときでも、同じ月の別の医療機関等での自己負担を合算することができます。この合算額が上限額を超えれば、高額療養費の支給対象となります。

## 心身障害者医療費助成制度

心身障害者医療費助成制度受給資格証と健康保険証を医療機関窓口で提示することで、医療費の1割（一部負担金の月額上限額まで）で医療を受けることができます。

※令和元年12月から精神障害者も対象となりました。

### ● 対象者

精神障害者保健福祉手帳1級と自立支援医療（精神通院医療）の両方の認定を受けている方

※精神疾患による入院は1年までが助成対象です。

※本人、配偶者、扶養義務者に所得制限があります。

※生活保護を受けている方は対象となりません。

### ● 申請窓口

各保健センター

→ 10ページ

### ● お問い合わせ先

医療助成課 086-803-1219

→ 100ページ



## 精神科・心療内科を有する診療所

## 北区エリア

## 医療法人 大野はぐみクリニック

〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目2-11  
TEL：086-254-7777 FAX：086-255-2138

## 小児科・小児神経科・精神科

診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～12：30、15：00～18：00  
土曜日 9：00～12：30  
14：00～15：00（ワクチン・健診）  
15：00～17：00

## 医療法人 正善会 今井医院

〒701-1213 岡山市北区西辛川269番地1  
TEL：086-284-0043 FAX：086-284-0509

## 内科、心療内科

診療時間：月・火・水・木・金・土曜日 9：00～12：30、16：00～19：00  
日曜日、祝日は休診

★心因による身体の不調、うつ状態、不安障害等に対応

## 医療法人 せとうちクリニック

〒700-0971 岡山市北区野田三丁目1-10 2階  
TEL：086-236-8470 FAX：086-236-8477

## 内科、心療内科、小児科、整形外科

診療時間：月・火・水・木・金曜日 8：30～13：00、15：00～18：30  
土曜日 8：30～13：00  
日曜日、祝日は休診

★心療内科は予約制、木曜日の午後は予約診療

## うじけ西口クリニック

〒700-0024 岡山市北区駅元町15-1 リットシティビル4階  
TEL：086-254-0066

## 心療内科、神経内科、精神科

診療時間：月・火・木・金曜日 9：30～13：00、15：00～18：00  
土曜日 9：30～13：00

★電話予約必要

★指定駐車場有り（ANAクラウンプラザホテル地下駐車場）

★ホームページ <https://ujike-nishiguchi-clinic.com>

**小川クリニック**〒700-0821 岡山市北区中山下一丁目8-45 NTTクレド岡山ビル8階  
TEL : 086-224-7655**精神科、心療内科、神経内科、内科**診療時間：月・火・木・金曜日 9：00～12：30、15：00～18：00  
土曜日 9：00～12：30

★初診の方のみ電話予約必要

**小松神経科内科医院**〒700-0822 岡山市北区表町一丁目6-36 富山ビル  
TEL : 086-233-0014 FAX : 086-234-2879**精神科、神経科、内科**診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～12：30、15：00～18：00  
土曜日 9：00～12：30**一般財団法人 淳風会 大供クリニック 精神科・心療内科**〒700-0913 岡山市北区大供二丁目3-1  
TEL : 086-221-8480 FAX : 086-222-5935**精神科、心療内科**診療時間：水・木・金曜日 9：00～12：00、14：00～16：30  
火曜日 9：00～12：00  
月・土・日曜日、祝日は休診

★完全予約制

★診療日・時間は変更になることがあるので、電話・ホームページでご確認ください。

**さかいクリニック**〒700-0035 岡山市北区高柳西町16-13 TMCビル5階  
TEL : 086-214-5855**精神科、心療内科**診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～12：30、14：30～18：00  
土曜日 9：00～12：30、14：30～17：00

★電話予約必要

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

**社会医療法人 鴻仁会 セントラル・クリニック伊島**〒700-0017 岡山市北区伊島北町7-5  
TEL：086-214-5678**心療内科**診療時間：水曜日 9：00～12：30 14：00～17：00  
木曜日 14：00～17：00受付時間：水曜日 8：30～12：00（初診の方 8：30～11：30）  
13：30～16：30（初診の方13：30～16：00）  
木曜日 13：30～16：30（初診の方13：30～16：00）★ホームページ <https://www.kohjin.ne.jp/clinic/>

★現在、新規患者の受け入れは行っておりません。

**たかたクリニック**〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目12-15 小松ビル3階  
TEL/FAX：086-214-6171**心療内科、精神科、内科、子どものこころの健康相談、カウンセリング**

診療時間：月・火・水・金・土曜日 9：00～18：00頃まで（曜日により異なる）

★電話予約必要

**たなかクリニック**〒700-0901 岡山市北区本町5-20 高島屋東館4階  
TEL：086-223-2261**精神科、心療内科**診療時間：月・水・金曜日 9：00～12：30、15：00～18：00  
木曜日 9：00～12：00  
土曜日 9：00～13：00

★電話予約必要

★ホームページ <http://www9.plala.or.jp/tanakaclinic/>**東洋クリニック**〒700-0907 岡山市北区下石井一丁目1-1 アーバンオフィスビル4階  
TEL/FAX：086-221-8441**心療内科、漢方内科、精神科、小児科**診療時間：月・木・金曜日 9：00～12：00  
火・水・土曜日 9：00～12：00、14：00～17：00

★専門外来 漢方外来、更年期外来、小児精神科外来

★電話予約必要

★ホームページ <https://tyc-fujiwara.jp>



**ドレミシュタイナークリニック**

〒700-0023 岡山市北区駅前町二丁目4-12 ベネフィットホテル岡山3号館1階  
TEL：086-234-0711 FAX：086-234-0733

**心療内科、精神科**

診療時間：火・木・金・土曜日 10：00～18：00  
水曜日 14：00～20：00

休診日：月・日曜日、祝日

★予約制 カウンセリング中心 シュタイナーの治療教育、ユング派分析

★ホームページ <https://www.jung-okayama.com>

**なかおメンタルクリニック**

〒700-0902 岡山市北区錦町4-11 錦町JNビル3階  
TEL：086-206-2166 FAX：086-206-2168

**心療内科、精神科**

診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～12：00、14：00～18：00  
木曜日 9：00～12：00  
土曜日 9：00～14：00

★完全予約制

★駐車場なし

★ホームページ <https://nakamen.jp>

**中津クリニック**

〒700-0927 岡山市北区西古松237-127  
TEL：086-245-3773 FAX：086-245-3339

**脳神経内科、心療内科、漢方内科、内科**

診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～12：30、15：00～18：00  
土曜日 9：00～13：30

★専門外来 もの忘れ外来、不安・うつの漢方外来、頭痛外来

★初診の方は電話予約必要

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

## なかのクリニック

〒700-0903 岡山市北区幸町4-12 河田ビル3階  
TEL/FAX：086-235-1177

## 心療内科、精神科、神経科

診療時間：月・火・水・土曜日 9：00～12：00、14：00～18：00

金曜日 9：00～12：00

（金曜日午後は月2回出張予定があります。ご予約の方は電話でご確認ください。）

★電話予約必要

ひいらぎ

## 終診療所

〒700-0941 岡山市北区青江一丁目23-17  
TEL：086-803-3380

## 精神科

受付時間：月・火・金曜日 9：00～11：30、13：00～15：00、18：00～20：00

水・木曜日 9：00～11：30

土曜日 9：00～11：30

★ホームページ <https://www.ne.jp/asahi/med/hiiragi/>

★初診の方は予約必要

## 日笠クリニック

〒700-0032 岡山市北区昭和町14-32  
TEL：086-255-5567 FAX：086-255-2237

## 精神科、心療内科

診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～17：00

土曜日 9：00～12：30

（午後の外来についてはお問い合わせください）

日曜外来 9：00～12：00

★電話予約必要

★訪問看護実施

★精神科デイケア、ショートケア

曜日、時間等はお問い合わせください。

★ホームページ <http://www.hikasaclinic.com>

**東古松サント診療所**

〒700-0921 岡山市北区東古松四丁目9-24  
TEL：086-225-7766 FAX：086-225-7799

**精神科**

診療時間：月・火・水・木・金曜日 9：00～12：00、13：00～16：30  
土曜日 9：00～12：00、13：00～15：00

- ★電話予約必要
- ★精神科デイケア（月曜日～土曜日 9：00～15：00）
- ★ホームページ <https://www.popmc.jp>内にリンクがあります。

**HIKARI CLINIC**

〒700-0907 岡山市北区下石井二丁目1-18 ORIX岡山下石井ビル2階  
TEL：086-222-5200 FAX：086-222-5203

**心療内科、精神科**

診療時間：月・火・水・木・金曜日 9：00～12：00、14：00～19：00  
土曜日 9：00～12：00

- ★専門外来 カウンセリング・精神療法
- ★電話予約必要
- ★メールアドレス [info@hikariclinic.jp](mailto:info@hikariclinic.jp)
- ★ホームページ <https://hikariclinic.jp>

**ふじわらクリニック 精神科・心療内科**

〒700-0907 岡山市北区下石井二丁目1-10 KEビル403号  
TEL：086-233-5077 FAX：086-233-5088

**精神科、心療内科**

診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～13：00、14：00～17：00  
木・土曜日 9：00～13：00

- ★時間外の受診を希望される場合はお電話にてご相談ください。
- ★電話予約必要
- ★契約駐車場あり（100円パーキング下石井）

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

## ほしあい心療内科

〒700-0975 岡山市北区今二丁目7-1 KU II ビル2階  
TEL : 086-250-7367

## 心療内科、精神科

診療時間：月・火・水・金曜日 9：30～12：30  
15：00～18：00（火曜日のみ15：00～19：30）  
土曜日 9：00～16：00

- ★休診日 木・日曜日、祝日
- ★往診応需
- ★電話予約必要
- ★ホームページ <http://starmentalclinic.com>

## まことクリニック

〒700-0813 岡山市北区石関町1-1 新石関ビル5階  
TEL : 086-231-2500 FAX : 086-231-2521

## 心療内科、精神科

診療時間：月・火・木・金曜日 9：00～13：00、14：30～18：30  
土曜日 9：00～13：00、14：30～17：00

- ★電話予約必要
- ★ホームページ <http://makotoclinic.com>

## ますたにクリニック

〒700-0026 岡山市北区奉還町二丁目1-29 日笠ビル3階  
TEL : 086-214-3122

## 心療内科、精神科

診療時間：火・水・木・金曜日 9：00～14：00、15：00～19：00  
土曜日 9：00～14：00、15：00～18：00

- ★電話予約必要
- ★ホームページ <http://www.masutani-clinic.com>

## 水之手診療所

〒700-0824 岡山市北区内山下二丁目11-16号 小山ビル2階  
TEL : 086-226-1136 FAX : 086-226-1131

## 心療内科・精神科

診療時間：月・火・水・木曜日 9：00～13：00、15：00～18：30  
土曜日は原則として隔週 9：00～13：00、15：00～18：30  
金・日曜日、祝日は休診

- ★完全予約制
- ★初めて受診される方はお電話でご予約ください。
- ★ホームページ <https://www.mizunoteshinryosho.com>

**みなおクリニック**

〒700-0065 岡山市北区野殿東町1-35 MAK岡山クリニックモール2階  
TEL：086-252-7800

**心療内科、精神科**

診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～12：30、14：30～17：30  
土曜日 9：00～12：30

★電話予約必要

★ホームページ <https://www.minao-cl.com>

**みのクリニック**

〒700-0907 岡山市北区下石井一丁目1-1 アーバンオフィスビル8階  
TEL：086-234-3055 FAX：086-234-3056

**心療内科、精神科**

診療時間：月・火・金曜日 9：00～12：30、15：00～17：30  
水曜日 9：00～12：30、15：00～18：30  
土曜日 9：00～12：30

★電話予約必要

★ホームページ <http://www.mino-clinic.com>

**やましたメンタルクリニック**

〒700-0023 岡山市北区駅前町一丁目2-15  
TEL：086-212-0622 FAX：086-212-0623

**心療内科、神経内科、精神科**

診療時間：月・火・金曜日 10：00～12：30、16：30～18：00  
土曜日 10：00～12：30

★ホームページ [http://ww1.tiki.ne.jp/~kimio/Yamashita\\_Mental\\_Clinic](http://ww1.tiki.ne.jp/~kimio/Yamashita_Mental_Clinic)

★電話予約必要

**山田心療内科クリニック**

〒700-0827 岡山市北区平和町5-1 アミティ西川ビル3階  
TEL：086-212-3545

**心療内科、精神科、神経科**

診療時間：月・火・水・木・土曜日 9：00～12：30、14：00～18：00

★電話予約必要

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

## ゆうクリニック

〒700-0903 岡山市北区幸町1-7 大田ビル3階  
TEL：086-225-0375

### 精神科

診療時間：火・水・金曜日 9：00～13：00、15：00～18：00  
土曜日 9：00～13：00

★電話予約必要

## LEEクリニック

〒700-0985 岡山市北区厚生町一丁目2-6  
TEL/FAX：086-221-0100

### 心療内科、神経精神科

診療時間：火・水・木・金曜日 9：00～13：30、15：00～18：30  
土曜日 9：00～15：30

休診日：月・日曜日、祝日

★専門外来 小児以外の心の相談と治療  
地域相談、会社内での心の病気の方に対する対応相談  
認知症の対応と治療

★駐車場5台あり

★電話予約必要

## 流王クリニック

〒701-1202 岡山市北区榑津581-5  
TEL：086-250-3883 FAX：086-250-3886

### 心療内科、精神科

診療時間：月・火・水・金曜日 8：40～12：40、14：30～17：30  
土曜日 8：40～12：40

休診日：木曜日・土曜日午後・日曜日、祝日

★ホームページ <https://ryuo-clinic.com>



## 中区エリア

## 医療法人 たかはしクリニック

〒703-8266 岡山市中区湊491-2  
TEL：086-277-1105

## 精神科、心療内科、内科、神経内科

診察時間：月曜日	8：30～13：00、14：00～18：00
火曜日	8：30～13：00、14：00～17：00
木曜日	8：30～12：30、14：00～17：00
金曜日	8：30～13：00、15：00～18：00
水・土曜日	8：30～13：00
受付時間：月曜日	8：30～12：00、14：00～17：30
火曜日	8：30～12：00、14：00～16：30
木曜日	8：30～12：00、14：00～16：30
金曜日	8：30～12：00、15：00～17：30
水・土曜日	8：30～12：00

★精神科デイケア 月曜日～土曜日 9：30～15：30

★訪問看護実施

★受付時間・診療時間が変更することがあります。電話等でお問い合わせください。

## きくち脳神経外科内科クリニック

〒703-8232 岡山市中区関436-7  
TEL：086-237-8585 FAX：086-237-8500

内科、外科、小児科、救急科、リハビリテーション科、脳神経外科、神経内科、  
脊椎脊髄外科、循環器内科、心療内科

診療時間：月・火・木・金曜日	9：00～12：00、14：00～18：00
土曜日	9：00～13：00

休診日：水・日曜日、祝日

★受診前にお電話いただけましたら、よりスムーズに段取りできると思います。

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

## 高島心療クリニック

〒703-8205 岡山市中区中井一丁目1-10  
TEL：086-275-8126 FAX：086-275-8125

### 心療内科、精神科

診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～12：00、15：00～18：30  
土曜日 9：00～12：00

★電話予約必要

★ホームページ <https://takashima-sc.jp>

## 原尾島クリニック

〒703-8235 岡山市中区原尾島三丁目8-16  
TEL：086-271-3777 FAX：086-272-5333

### 内科、胃腸科、循環器科、呼吸器科、整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科、 皮膚科、精神科、心療内科、アレルギー科

診療時間：月・火・水・金曜日 9：00～12：30、15：00～18：00  
木曜日 9：00～12：30、15：00～17：00  
土曜日 9：00～13：00

★心療内科、精神科は月・水・金曜日 9：00～12：30

## 山本クリニック

〒703-8255 岡山市中区東川原227-1  
TEL：086-271-7500

### 心療内科、精神科

診療時間：月・火・水・木・金曜日 9：00～18：30

★電話予約必要

★ホームページ <http://y-clinic.jp>





## 東区エリア

## さとうクリニック

〒704-8191 岡山市東区西大寺中野489-8 安倉ビル2階  
TEL：086-943-0880 FAX：086-238-2882

## 心療内科、精神科

診療時間：水・木・金曜日 8：45～13：00、15：00～18：00  
月・土曜日 8：45～13：00

★電話予約必要

★ホームページ <http://www17.plala.or.jp/satoclinic/>

## せとメンタルクリニック

〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸410-1  
TEL：086-952-4848

## 精神科、心療内科

診療時間：火・木曜日 9：00～13：00、15：00～19：00  
水・金曜日 9：00～13：00、15：00～17：00  
土曜日（隔週） 9：00～13：00

★専門外来 精神科、心療内科、禁煙外来

★電話予約必要

## 南区エリア

## 大和診療所

〒702-8025 岡山市南区浦安西町40-2  
TEL：086-238-3355

## 精神科・心療内科

診療時間：水・木曜日 9：30～12：30  
休診日：月・火・金・土・日曜日、祝日

## ゆくり医院

〒702-8024 岡山市南区浦安南町127-3  
TEL：086-262-2629

## 心療内科、精神科

診療時間：月・火・木・金曜日 9：00～12：00、14：00～18：00  
土曜日 9：00～12：00、14：00～17：00

★電話予約必要

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

## 精神科・心療内科を有する総合病院

## 北区エリア

## 岡山済生会外来センター病院

〒700-0013 岡山市北区伊福町一丁目17-18  
TEL：086-252-2211（大代表） FAX：086-254-8036（地域医療連携室）

## 心療科、神経科

診療時間：月・火・水・木・金曜日 8：30～12：00  
火・木・金曜日 14：00～16：00

★初診の方はかかりつけ医より地域連携室にお問い合わせください。

## 岡山赤十字病院

〒700-8607 岡山市北区青江二丁目1-1  
TEL：086-222-8811 FAX：086-222-8841

## 精神神経科

受付時間：月・火・水・木曜日 8：30～11：30

- ★電話予約必要（初めての方は事前に精神神経科へお問い合わせ下さい。）
- ★メールアドレス oka-rcgh@okayama-med.jrc.or.jp
- ★ホームページ <https://www.okayama-med.jrc.or.jp>

## 岡山大学病院

〒700-8558 岡山市北区鹿田町二丁目5-1  
TEL：086-223-7151

## 精神科神経科

診療時間：月・火・木・金曜日 9：30～17：00

- ★専門外来
  - もの忘れ外来 木曜日
  - 性同一性障害外来 木曜日もしくは金曜日
  - 心のリスク・統合失調症外来
  - 思春期コンサルテーション外来 木曜日
  - 睡眠薬ポリファーマシー外来 木曜日

★全て電話予約必要

## 川崎医科大学総合医療センター

〒700-8505 岡山市北区中山下二丁目6-1  
TEL：086-225-2111

## 心療科

診療時間：火曜日 9：00～12：30  
月・水・木・金曜日 9：00～12：30、13：30～16：00

- ★初めての方は事前にお問い合わせください。
- ★電話予約必要
- ★ホームページ <https://g.kawasaki-m.ac.jp>

## 社会医療法人 光生病院

〒700-0985 岡山市北区厚生町三丁目8-35  
TEL：086-222-6806

## 心療内科、神経内科

診療時間：心療内科 火曜日 13：30～17：00  
 水曜日 9：00～17：00  
 土曜日 9：00～12：00  
 神経内科 月曜日 9：00～17：00（物忘れ外来）

★電話予約必要（心療内科）

★ホームページ <https://www.kousei-hp.or.jp>

## 中区エリア

## 総合病院 岡山協立病院

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10  
TEL：086-272-2121

## 心療科

診療時間：月・火・木・金曜日 9：00～12：00（要予約）

★メールアドレス [kyoritsu@okayama-health.coop](mailto:kyoritsu@okayama-health.coop)★ホームページ <https://okayama-kyoritsu.jp>

## 東区エリア

## 社会医療法人 岡村一心堂病院

〒704-8117 岡山市東区西大寺南二丁目1-7  
TEL：086-942-9900

## 心療科（非常勤）、神経内科（非常勤）

心療科 診療時間：火曜日 13：30～16：00  
 受付時間：火曜日 13：00～15：30  
 神経内科 診療時間：土曜日 9：00～12：00、15：00～18：00（第1週・第3週）  
 受付時間：土曜日 7：30～11：30、14：30～17：30

## 南区エリア

## 独立行政法人 労働者健康安全機構 岡山ろうさい病院

〒702-8055 岡山市南区築港緑町一丁目10-25  
TEL：086-262-0131

## 精神科、心療内科

受付時間：月・火・水・木・金曜日 8：00～11：00

## 精神科（専門）病院

## 北区エリア

## 一般財団法人 河田病院

〒700-0031 岡山市北区富町二丁目15-21  
TEL：086-252-1231 FAX：086-252-7111

## 精神科、心療内科、神経内科、リハビリテーション科

受付時間：月・火・水・木・金・土曜日

精神科外来 8：30～12：00、13：00～16：30

認知症外来 8：30～12：00、13：00～16：30

※診察開始は、午前は9：00から、午後は13：30からになります。

※原則予約制（ご予約は9：00～16：30の間をお願いします。）

★心療内科 火・木・土曜日 9：00～12：00

★精神科デイケア 月曜日～金曜日 9：00～15：00

★家族会（河田病院家族会 月に1回程度） 学習会、親睦会、家族会通信の発行等

★併設 ・グループホーム一二三

・訪問看護ステーションとみまち

・ねこの手居宅介護支援事業所

★ホームページ <https://www.kawada.or.jp>

## 地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター

〒700-0915 岡山市北区鹿田本町3-16  
TEL：086-225-3821

## 精神科、児童精神科、心療内科（精神科応急入院指定）

受付時間：一般外来 月・火・水・木・金曜日 8：30～16：30

児童・思春期外来 月・火・水・木・金曜日 8：30～16：30

依存症外来 月・木曜日 9：30～16：30

水曜日（薬物） 9：30～14：00

第2・第4金曜日（ギャンブル） 11：00～13：00

夜間外来 火曜日 17：00～19：00

救急外来 24時間（事前に電話にてご連絡ください）

★全て電話予約必要

★訪問看護

★精神科デイケア 月曜日～金曜日 9：00～15：00（土・日曜日、祝日除く）

料理・レクリエーション・創作活動等

★断酒会 → 84ページ

★依存症家族相談・家族教室 → 91ページ

★ホームページ <https://www.popmc.jp>

## 特定医療法人 万成病院

〒700-0071 岡山市北区谷万成一丁目6-5  
TEL：086-252-2261

### 精神科、神経科、心療内科、内科、歯科

診療時間：月・火・水・木・金・土曜日 9：00～17：00（受付～16：00）

★精神科デイケア（月曜日～金曜日 9：00～15：00）

個人療法、集団療法、年間行事としてレクリエーションを実施

★ナイトケア・デイナイトケア・ショートケアも実施

★家族会（あゆみ会）

学びと家族の癒しの場。よりよい環境づくりと社会復帰の対策を講じている。

★併設 ・共同生活援助事業所 しらゆりホーム・ひまわりホーム

・夜間宿泊型事業所 ひまわり寮

・自立訓練、就労継続支援B型事業所 ひまわり

・介護老人保健施設 岡山リハビリテーションホーム

・訪問看護ステーション 岡山リハ・ケアステーション

★ホームページ <https://mannari.or.jp>

## 中区エリア

### 山陽病院

〒702-8006 岡山市中区藤崎465  
TEL：086-276-1101 FAX：086-276-1104

### 精神科、神経内科、内科、歯科

診療時間：月・火・木・金曜日 9：15～12：30

土曜日 9：15～12：30、14：00～16：45

※歯科 月・火・木・金・土曜日 9：00～17：00

★電話予約必要 TEL：086-276-1103（直通）

★訪問看護

★精神科デイケア「なごみ」 月・火・木・金・土曜日 9：00～15：00

小規模、少人数で家庭的なデイケアです。利用者主体でプログラムを作ります。

例：インプロコミュニケーション、ミニコンサート、卓球等

★カウンセリング、各種心理検査、自律訓練法

★患者・家族会「絆」

学習会、茶話会、施設見学、主催行事を行っている。

★その他 ・介護老人保健施設藤崎苑

・藤崎苑通所リハビリテーション

・藤崎苑在宅介護支援センター

・ケアハウスロータス桑野

・訪問看護ステーション桑の実

★メールアドレス [sanyou@ryoyukai.or.jp](mailto:sanyou@ryoyukai.or.jp)

★ホームページ <https://www.ryoyukai.or.jp/hospital>

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

## 林道倫精神科神経科病院

〒703-8520 岡山市中区浜472  
TEL：086-272-8811

### 精神科、神経科、心療内科、内科、歯科（精神科応急入院指定）

診療時間：月・火・水・木・金曜日 9：00～17：00

土曜日 9：00～12：30

※歯科 月・火・水・木・金曜日 9：00～17：00

★電話予約必要

★カウンセリング、心理テスト、SST（生活技能訓練）

★往診・訪問看護実施（医師、看護師、精神保健福祉士による訪問支援活動）

★精神科デイケア 月曜日～土曜日 9：00～15：00

★アルコールデイケア 月曜日～土曜日 9：00～15：00

★精神科ショートケア 月曜日～土曜日 9：00～12：00、12：00～15：00

集団療法、料理教室、室内作業、ペン習字、喫茶、レクリエーション、スポーツ等

★精神科ナイトケア 月曜日～土曜日 16：00～20：00

夕食をはさんでスポーツ、ゲーム等のレクリエーション、不安なことや困っていることを  
スタッフ・メンバー相互で話し合っている。

★精神科デイナイトケア 月曜日～土曜日 9：00～20：00

★重度認知症患者デイケア（わたぼうし） 月曜日～土曜日 9：30～15：30 送迎有

★岡山EAPカウンセリングルーム 働く人のメンタルヘルスを支援

★家族会・家族教室

精神保健福祉に関する説明、家族同士の交流。その他、病棟別家族会、外来患者親の会がある。

★林友の会 機関誌の発行、講座開催、家族同士の交流会

当事者会（ゆとりの会 第2水曜日 15：00～16：30）

家族会（あじさいの会 第2木曜日 14：30～16：30）

学習会・レクリエーション

★断酒会 → 84ページ

★アルコール家族教室 → 91ページ

★ホームページ <https://hospital.hayashi-dorin.or.jp>

## 南区エリア

## 公益財団法人慈圭会 慈圭病院

〒702-8508 岡山市南区浦安本町100-2  
TEL：086-262-1191

## 精神科、神経科、歯科（精神科応急入院指定）

診療時間：月・火・水・木・金・土曜日 9：00～15：00（ただし初診は11：00まで）

※完全予約制です。事前にお問い合わせください。

※土曜日の定期診察はありません。

※時間外・休日の急患対応いたします。

- ★予約専門外来（午後） アルコール外来 火曜日（女性のみ）・金曜日  
もの忘れ外来 水曜日  
青年期外来 木曜日

★岡山県認知症疾患医療センター 相談時間：月曜日～金曜日 8：30～17：30

★訪問看護実施（保健師・HARE ACTチームによる訪問・支援活動）

★精神科デイケア 月曜日～土曜日 9：00～15：00

★精神科ショートケア 月曜日～土曜日 9：00～12：00

就労支援（認知リハビリ）、外来医療（再発予防、危機介入）、居場所機能、個別プログラムの実施

★家族会（NPO法人 慈圭病院家族会）

- ・病気に対する理解を深め、家族同士の親睦を図る。
- ・地域活動支援センターⅢ型フレンズショップ（院内売店・清掃）

★患者会（八起会 原則第3日曜日） レクリエーション活動や学習会等

★断酒会 → 84ページ

★アルコール家族教室 → 91ページ

★ホームページ <https://www.zikei.or.jp>



## 認知症専門病院

### 岡山ひだまりの里病院

〒702-8012 岡山市南区北浦822-2  
TEL：086-267-2011

#### 精神科、神経科、内科、物忘れ相談

診療時間：月・火・水・木・金曜日（祝日は休診） 9：00～12：00

（認知症の方を専門とした治療と対応を行う。生活相談も含め、多職種との連携を重視した診療を実施している。）

★電話予約必要

★認知症デイケア 月曜日～金曜日（祝日も実施） 9：30～15：30

認知症に対する専門的な集団療法、個人療法

★家族会・家族教室

病気についての学習、精神保健福祉に関する説明、家族同士の交流

★病院近隣地域での認知症カフェの運営

★併設 グループホームひだまりの家

★ホームページ <https://hidamari.hayashi-dorin.or.jp>

#### 認知症治療病棟がある病院（認知症治療病棟入院料の届出のある病院）

岡山ひだまりの里病院      河田病院      慈圭病院      万成病院

## 児童精神科医療機関

### 旭川荘療育・医療センター

〒703-8555 岡山市北区祇園866  
TEL：086-275-4057

#### 児童精神科、精神科、小児科、小児神経科、整形外科、リハビリテーション科、歯科

診療時間：月・火・水・木・金曜日 9：00～12：00、13：00～17：00

専門外来 児童精神科外来・発達外来

★完全予約制、紹介状必要（ご予約の際にはホームページをご確認ください。）

★療育実施（幼児期の療育を行っている。）

★ホームページ <https://www.jidouin.jp>



## すずらんクリニック

〒700-0803 岡山市北区北方2丁目8-25  
TEL : 086-230-1005

## 児童精神科、精神科、心療内科

診療時間：月・火・水・金曜日 9：30～12：30、14：00～18：00  
土曜日 9：30～12：30、14：00～16：00

休診日：木・日曜日、祝日

★完全予約制

★ホームページ <https://suzuranclinic.web.fc2.com>

## なのはなクリニック

〒700-0951 岡山市北区田中182-103  
TEL : 086-244-8007 FAX : 086-244-1166

## 精神科・児童精神科

診療時間：月・火・木・金曜日 9：00～12：00、14：00～18：00  
土曜日 9：00～12：00、13：00～15：00（再診のみ）

休診日：水・日曜日、祝日

★初診は中学生年齢まで

★完全予約制

## まな星クリニック

〒700-0016 岡山市北区伊島町二丁目1-32  
TEL : 086-214-0550 FAX : 086-214-0558

## 児童精神科、精神科、リハビリテーション科（初診は原則小学生以下の方）

診療時間：月・火・水・木・金曜日 9：00～18：00  
土曜日（原則 第2・第4週） 9：00～12：30 ※再来のみ

★完全予約制

★初診予約電話受付日時 月・水・金曜日 10：00～13：00

★療育実施（言語聴覚療法、作業療法、心理療法）

★児童発達支援センター併設

★青年期支援部門併設（自立訓練、就労移行支援、就労定着支援）

★ホームページ <https://manaboshi.jp>

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

## 精神科デイケア

医療機関のデイケアへ通所し、スタッフや他の通所者との対人交流やさまざまなプログラムを通じて、社会生活上で必要な能力を身につけ、より豊かな生活を目指します。

### ● 役立つこと

- ・日中に活動することで、生活リズムが整います。
  - ・仕事や人間関係、日常生活に必要な能力を回復させたり、身につけたりできます。
  - ・病気や障害との付き合い方について学ぶことができます。
  - ・スタッフに日常生活や病気等の相談にのってもらうことができます。
- 具体的な活動内容・プログラムについては各医療機関へご確認ください。

### ● 利用するには

通院先の主治医の指示が必要です。まずは通院先の主治医や職員にご相談ください。通院先の病院にデイケアがない場合は、他の病院のデイケアを利用することも可能です。

### ● 費用

各種健康保険の対象となります。

また、自立支援医療（精神通院医療）を利用することができます。 → 30ページ

### ■ 岡山市内の精神科デイケア施設

	名 称	郵便番号	所 在 地	電話番号
病院	岡山県精神科医療センター	700-0915	岡山市北区鹿田本町3-16	086-225-3821
	河田病院	700-0031	岡山市北区富町2-15-21	086-252-1231
	万成病院	700-0071	岡山市北区谷万成1-6-5	086-252-2261
	山陽病院	702-8006	岡山市中区藤崎465	086-276-1101
	林道倫精神科神経科病院	703-8520	岡山市中区浜472	086-272-8811
	慈圭病院	702-8508	岡山市南区浦安本町100-2	086-262-1191
診療所	日笠クリニック	700-0032	岡山市北区昭和町14-32	086-255-5567
	東古松サント診療所	700-0921	岡山市北区東古松4-9-24	086-225-7766
	HIKARI CLINIC	700-0907	岡山市北区下石井2-1-18 ORIX岡山下石井ビル2階	086-222-5200
	たかはしクリニック	703-8266	岡山市中区湊491-2	086-277-1105

※デイケアの形態には、デイケア・ショートケア・ナイトケア・デイナイトケアがあり、医療機関によって通所時間や形態が異なる場合があります。デイケアの形態等については各医療機関へお問い合わせください。

## 重度認知症デイケア

在宅で生活している精神症状や日常生活で問題行動がある認知症の方を対象として、精神症状等の安定や、心身機能の回復または維持を図るために、さまざまなプログラムを通じて専門スタッフによる指導・援助を受けることができます。

### ● 対象者

精神症状及び行動の問題が著しい認知症の方

### ● 内容

- ・生活上の機能を回復する訓練や指導、また家族に対する介護の指導が受けられます。
- ・介護保険施設ではなく、精神科医師のいる医療機関で実施するもので、介護保険の制約は受けません。

### ● 費用

- ・各種健康保険の対象となります。
  - ・自立支援医療（精神通院医療）を利用することができます。 → 30ページ
  - ・必要に応じて送迎も行っています。
- 詳しくは、実施医療機関のスタッフにお問い合わせください。

### ■ 岡山市内の重度認知症デイケア施設

名 称	郵便番号	所 在 地	電話番号
林道倫精神科神経科病院	703-8520	岡山市中区浜472	086-272-8811
岡山ひだまりの里病院	702-8012	岡山市南区北浦822-2	086-267-2011



## 訪問看護ステーション（精神科対応可）

訪問看護ステーションは、精神障害のある方やそのご家族が地域で安心して生活できるよう、医師の指示の下、看護師、保健師、作業療法士、精神保健福祉士等が自宅へ訪問し、生活上の必要な支援・相談・看護等を行います。

### ● サービスの内容

主治医の訪問看護指示書に基づいて、ご本人・ご家族と相談しながら支援を行います。

- ・ 病気・症状に関する相談
- ・ 服薬の指導や管理
- ・ 日常生活上の相談・リハビリテーション・訓練
- ・ 医療的処置
- ・ 主治医、福祉サービス、行政機関等の関係機関との連携
- ・ ご家族に対する相談支援 等

### ● 申し込み方法

主治医又は各訪問看護ステーションにご相談下さい。

### ● 費用

- ・ 各種健康保険の対象となります。
- ・ 自立支援医療（精神通院医療）を利用することができます。 → 30ページ



## ■ 岡山市内の精神科対応可能な訪問看護ステーション（行政区・五十音順）

名 称	郵便番号	所 在 地	電話番号	FAX番号
アイリーフ 訪問看護ステーション	701-1145	岡山市北区横井上93-2 櫛の森ハイツIII401号	086-259-3503	086-239-3910
朝日医療 訪問看護ステーション	700-0013	岡山市北区伊福町4-4-3	086-230-6822	086-230-6833
医療法人雄風会 あしもり訪問看護 ステーション	701-1334	岡山市北区高松原古才497-16	086-287-9333	086-287-8271
岡山済生会 訪問看護ステーション	700-0013	岡山市北区伊福町1-17-18 外来センター管理棟1階	086-252-2278	086-252-2276
岡山済生会 訪問看護ステーション サテライト一宮	701-1211	岡山市北区一宮73-1 グリーンパレス 兎子B棟102号	086-368-5731	086-368-5731
岡山市医師会 訪問看護ステーション	700-0835	岡山市北区東中央町3-14	086-201-1755	086-201-1295
岡山市久米南町組合立 訪問看護ステーション	709-3111	岡山市北区建部町福渡1003-5	086-722-0351	086-722-0352
オリーブ 訪問看護ステーション	700-0081	岡山市北区津島東1-3-3	086-898-2077	086-898-2088
ココファン ナーシング岡山	700-0965	岡山市北区西長瀬1207-3	086-230-7785	086-230-7786
鹿田丸 訪問看護ステーション	700-0915	岡山市北区鹿田本町3-16 岡山県精神科医療センター内	086-225-3821	086-234-2639
すまいる・ポッケ 訪問看護ステーション おかやま	700-0951	岡山市北区田中172-106	086-259-4563	086-259-4557
スマイルらいふ 訪問看護ステーション岡山	700-0973	岡山市北区下中野364-108	086-250-7231	086-250-7232
ともに 訪問看護ステーション	700-0975	岡山市北区今5-5-16	086-250-0015	086-250-7778
のぞみ 訪問看護ステーション	700-0935	岡山市北区神田町1-9-46	086-221-1009	086-221-2357
ピーチおかやま 訪問看護ステーション	700-0927	岡山市北区西古松1-24-6	086-236-6033	086-236-6034
訪問看護ステーション エール	700-0975	岡山市北区今6-5-23	086-239-8115	086-239-8116
訪問看護ステーション 岡山リハ・ケア ステーション	700-0071	岡山市北区谷万成1-6-5	086-254-6760	なし
訪問看護ステーション そら 宙	700-0816	岡山市北区富田町1-2-21 アレズIII番館315号	086-238-3636	086-238-3646
訪問看護ステーション ソレイユ	700-0811	岡山市北区番町1-10-4	086-237-1113	086-237-1115
訪問看護ステーション タウンサークル	700-0952	岡山市北区平田153-103	086-259-2021	086-259-2022
訪問看護ステーション デューン岡山	700-0023	岡山市北区駅前町2-7-5 進興ビル2階	086-953-4571	086-953-4572
訪問看護ステーション デューン岡山西口	700-0013	岡山市北区伊福町3-5-5 今井事務所2階	086-236-8820	086-236-8821

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

名称	郵便番号	所在地	電話番号	FAX番号
訪問看護ステーション とみまち	700-0031	岡山市北区富町2-16-27	086-251-6067	086-251-6068
訪問看護ステーション ホームナーシング月夜	701-2141	岡山市北区牟佐770-6	086-229-2622	086-201-7138
訪問看護リハビリステーション スリーライフ	700-0976	岡山市北区辰巳42-101 パサージュ101ビル301号	086-259-0624	086-259-0625
訪問看護リハビリステーション そら	700-0973	岡山市北区下中野348-102	086-259-0272	086-259-0273
訪問看護リハビリステーション みつや岡山	700-0825	岡山市北区田町1-2-10 ゴフェルビル4階403号	086-212-0880	086-212-0881
Myステーション 看護協会北長瀬	700-0962	岡山市北区北長瀬表町2-17-80 ランチ岡山北長瀬内	086-901-1373	086-901-1377
みつ訪問看護ステーション 看護協会	709-2133	岡山市北区御津金川969-4	086-724-0072	086-724-0422
あーくす 訪問看護リハビリステーション	702-8005	岡山市中区江崎42-10	086-274-7474	086-274-7475
岡山済生会 訪問看護ステーション サテライト東岡山	703-8204	岡山市中区雄町440-4	086-368-1674	086-368-1674
岡山訪問看護ステーション 看護協会	703-8251	岡山市中区竹田155-7	086-901-1373	086-901-1377
恵風会訪問看護ステーション くにとみ	703-8236	岡山市中区国富739-1	086-270-1088	086-272-6700
さいわい 訪問看護ステーション	703-8233	岡山市中区高屋343	086-272-6511	086-272-0707
はな 訪問看護ステーション	703-8282	岡山市中区平井7-20-56 リバーハイツイシダ1-1	080-4328-7034	050-3588-6649
訪問看護ステーション 桑の実	702-8006	岡山市中区藤崎504-8	086-206-5011	086-206-5022
訪問看護ステーション サマリア	703-8296	岡山市中区さくら住座10-1	086-270-5665	086-271-0981
訪問看護ステーション シエル	703-8261	岡山市中区海吉1794-3	086-207-2642	086-207-2643
訪問看護ステーション たんぽぽ	703-8265	岡山市中区倉田567-1	086-276-6051	086-276-6051
訪問看護ステーション ナスウイング	703-8294	岡山市中区新京橋2-9-28	086-206-5141	086-206-5142



名 称	郵便番号	所 在 地	電話番号	FAX番号
あさかわ 訪問看護ステーション	709-0605	岡山市東区浅川520-28	086-297-0122	086-297-0122
アップルウッド 訪問看護ステーション	704-8194	岡山市東区金岡東町1-1-38	086-942-1765	086-942-0556
しんしあ 訪問看護リハビリステーション	709-0856	岡山市東区瀬戸町下9-4	086-952-9200	086-952-9201
ブルーデージーながしま 訪問看護ステーション	709-0861	岡山市東区瀬戸40-1	080-2940-1395	086-230-1550
訪問看護ステーション デューン岡山西大寺	704-8194	岡山市東区金岡東町2-8-37 金岡テナント1階	086-942-5855	086-942-5856
訪問看護ステーション トワエモア	709-0854	岡山市東区瀬戸町江尻1080-1 ミネマサプラザ203号	086-230-3581	086-230-3582
アーク訪問看護ステーション 新保店	700-0945	岡山市南区新保1314-2 ディアリオB	086-259-3930	086-259-3940
愛光 訪問看護ステーション	700-0945	岡山市南区新保677-10 Be・NEXTビル1階	086-246-7032	086-246-7021
アミューズ富永 訪問看護ステーション	700-0942	岡山市南区豊成3-23-25 ビューティフルプラザ101号	086-250-3077	086-902-1591
ケアーズ訪問看護 リハビリステーション箕島	701-0205	岡山市南区妹尾2348-14	086-238-0114	086-238-0134
こうなん 訪問看護ステーション	701-0211	岡山市南区東畦651-19	086-282-0204	086-282-0208
訪問看護ステーション at Peace	701-0205	岡山市南区妹尾838-1 2階	086-259-5520	086-259-5520
訪問看護ステーション 絆	701-0205	岡山市南区妹尾869-3	086-250-0441	086-250-4708
訪問看護ステーション DAN	709-1203	岡山市南区西紅陽台2-58-612	0863-68-1941	0863-68-1942
訪問看護ステーション ちから	701-0205	岡山市南区妹尾631-1 タカハラマンション102号	086-250-2404	086-250-2405
訪問看護ステーション デューン岡山南	702-8056	岡山市南区築港新町1-6-11 新町ハイツ105号	086-363-1070	086-363-1071
訪問看護ステーション ビートウォール	700-0845	岡山市南区浜野4-8-4	086-265-1061	086-265-2044
訪問看護ステーション ほがらか	700-0953	岡山市南区西市100-5	086-805-2880	086-805-2808
訪問看護ステーション ゆあ 癒安楽	701-0221	岡山市南区藤田654-11 MNステイツビル3階	086-250-5232	086-250-5238
訪問看護リハビリステーション しん 岡山南	701-0221	岡山市南区藤田651-11	086-236-7659	086-899-6380

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

## まとめ ちしき

### セルフケアでこころを元気に

こころの健康を保つのも、身体と同じように早めの対処が大切です。例えば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

#### ■ ストレスチェック

番号	項目	チェック
1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	

#### ■ 判定方法

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになる、毎日の生活に支障が出る場合には、うつ病の可能性があります。早めに専門家等に相談しましょう。

(厚生労働省「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」より抜粋)

#### ● ストレスをためない暮らし方のコツ

- ★ バランスの取れた食事
- ★ 良質の睡眠
- ★ 適度な運動習慣
- ★ リラックスできる時間を作る（入浴・ストレッチ・腹式呼吸・好きなこと等）
- ★ 頭を柔らかくする（〇〇でなければならない、と考えるとストレスになります）
- ★ できていないことではなく、できていることに注意を向ける
- ★ 困ったときには誰かに相談する（家族、友人、同僚、趣味の仲間等日頃から気軽に相談できる相手を増やしておきましょう。症状が続くときには早めに専門家に相談しましょう。）

気軽にできることをまずやってみましょう。  
お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。

