

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。随時市HPでご確認ください。

幼児健診などでの感染対策にご協力ください

- ◎来場前に体温測定し、会場ではマスクを着用（乳幼児を除く）。
- ◎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

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2年5月生、3歳児健診＝平成30年5月生）に、11月末までに健診のお知らせが届くので、日時などを確認のうえ、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
12月3日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区北保健センター	11月2日
12月17日	②14:00～15:00	北区中央保健センター	11月17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
11月25日	13:30～15:00	北区北保健センター
12月2日	13:30～15:00	東区保健センター
12月3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
11月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月15日	13:30～16:30	東区保健センター
11月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月18日	13:30～16:30	中区保健センター
11月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療
一口メモ

健康ちょっといい話

秋と散歩

岡山市医師会

秋が深まると山々や公園の木々も黄色や赤色に色づきはじめます。街中の街路樹でも紅葉を楽しむことができます。このタイミングでの散歩をお勧めします。散歩をする場所は公園でも良いし、家の近所や散歩道などどこでも良いと思います。お子さんや家族の方といっしょでも楽しいし、一人で歩くのもあります。

毎日散歩をする場合には運動としての効果も期待できます。足を動かすことは、下肢の筋力増強、血行の増進、全身の運動につながります。高齢の方では、フレイル（加齢に伴い生じる虚弱状態）に対する予防にもなります。その日の体調に合わせて自分のペースで歩くことをお勧めします。

秋空のもと散歩は良い気分転換になると思います。ふだん気がつかない発見があるかもしれません。何気ない気づきは、精神衛生上大切な事かもしれません。

徐々に肌寒い日が多くなりますから、保温には気をつけて暖かい服装で出かけることをお勧めします。



★今後の希望テーマははがきでご連絡ください。

〒700-0835 北区東中央町3-14
岡山市医師会“診療一口メモ”係

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

記号説明
 日 日 時 期 期 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

12月1日は世界エイズデーです

令和3年度「世界エイズデー」
 キャンペーンテーマ

「知ってる!? HIVとエイズの違い」

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

国内において、HIV感染者・新規エイズ患者報告数は1年間に1,400件程度で推移しています。一人一人がHIV/エイズについて正しい知識を持ち、身近なものとして語り合うことで、検査・治療・支援につながります。

市では「世界エイズデーin岡山」として下記の予定で、エイズキルト・パネル展、夜間検査を行います。今まで検査を受けたことのない人は、この機会に検査を受けましょう。

◆エイズキルト・パネル展

HIVと共に生きる人々への思いを託すメッセージキルトを展示します。

期 12月1日(水)

場 市役所1階市民ホール

◆HIV検査・性感染症検査(夜間・要予約)

日 12月6日(月)・7日(火)の各日17時20分～20時

場 市保健福祉会館

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)へ

11月は「薬剤耐性(AMR)対策推進月間」です!

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

抗菌薬(抗生物質)が効かなくなることを「薬剤耐性」といいます。耐性を持った細菌が増えると、抗菌薬が効かなくなり、治療が難しくなります。薬剤耐性菌を増やさないためには、処方された抗菌薬を正しく飲むことが大切です。また、感染症にかからないように、日々の生活の中でしっかり予防対策をすることも大切です。

《耐性菌を増やさないため知ってほしいこと》

◆抗菌薬は、風邪やインフルエンザなどのウイルスによる感染症には効きません。

◆抗菌薬は、医師の指示どおり最後まで飲みきりましょう。

◆基本的な予防策(手洗い・咳エチケット・ワクチン接種など)をしましょう。

(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。

(広告)

人生100年時代 CFP®・AFP認定者があなたをサポートします

後援 セミナー情報 詳細はHPでご確認ください!

日本FP協会岡山支部 〒700-0904 岡山市北区柳町1丁目1-1 住友生命岡山ビル8F
 TEL.086-227-2824 https://www.jafp.or.jp/shibu/okayama

CFP®は米国外においてはFinancial Planning Standards Board Ltd.(FPSB)の登録商標で、FPSBとのライセンス契約の下に、日本国内においてはNPO法人日本FP協会が商標の使用を認めています。※AFP認定者(日本FP協会認定)

市内のAED設置施設を確認できます!

問 医療政策推進課 ☎086-803-1636 FAX 086-803-1776

市内に設置されているAEDのうち、緊急時に使用可能な協力施設(市の公の施設を含む)の情報を、市HPの「岡山市地図情報公共施設マップ(AED設置施設)」に掲載しています。救急車が来るまでの応急手当としてAEDを活用するため、生活圏内にあるAED設置施設をご確認ください。

岡山市 AED 施設 で検索



◆AED設置施設の情報提供をお待ちしています

情報提供に当たっては、次の事項についてご了承ください。

- ①施設の名称、所在地、電話番号、設置場所および台数の公表
- ②施設近隣で救命処置が必要な事態が生じた際のAEDの無償使用(消耗品の交換費用含む)
- ③設置情報が変わった際の連絡

◆情報の提供方法

HP内入力フォームから送信または情報提供書(HPから入手可)を同課へ☎・FAXで

日曜日に助産師がお母さんと赤ちゃんを支援します

問 健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

申 岡山母子の支援を考える会 ☎090-7974-3666

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)。実施に当たってはスタッフのマスク着用や手洗いを徹底するほか、会場の換気など、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じています。

日 毎月第2・4日曜の各日13時～16時

場 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

※令和4年3月までの期間、工事のため正面玄関から出入りする際に、一部通行できない通路がありますのでご注意ください。

相続税の準備は大丈夫ですか?

こんな事で悩んでいませんか?
 ・将来の相続に備えて相談(相続対策)したい!
 ・相続税がかかるのかどうか、何から手続きしたらいいのかわからない!
 ・相続があったのだけど、誰に相談していいのかわからない!

相続専門の税理士にお任せください!

相続税・贈与税の 無料相談受付中!!

まずはお気軽にお問い合わせください。
 ☎086-226-5265
 [受付時間/平日9:00~18:00] ※相談時間は1時間

税理士法人 吉井財務研究所
 岡山市北区青江一丁目4番16号

お客様の一人ひとりに合った的確なサポートをします!
 相続 吉井財務 検索

11月14日は世界糖尿病デーです

問健康づくり課けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202

世界では糖尿病が6秒に1人の命を奪っています。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。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、重症化予防のために、今年は必ず健診を受けましょう。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！

市健康診査は12月末まで実施中です。
必要な場合は、精密検査も受けましょう。



11月14日は、インスリンを発見したバンティング博士の誕生日で、今年でインスリン発見から100年がたちます。医療従事者への感謝とともに、糖尿病について理解を深めましょう。

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9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、お気を付けてください。
- ・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・瀬崎 ※3	
祝日 11月3日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	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	木村医院 ☎295-0010 北区大井	大守クリニック ☎284-2777 北区榑津	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林	
第1日曜 11月7日	池上医院 (内科) ☎279-0227 中区下	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	あおぞら内科・整形 クリニック (内科) ☎284-3113 北区一宮山崎	井上医院 ☎295-0014 北区大井	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第2日曜 11月14日	ただとも胃腸内科 ・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	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	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	あさひクリニック (内科) ☎282-6606 南区大福	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 11月21日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	マスカット内科 クリニック (内科) ☎294-7111 北区菅野	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市申田
祝日 11月23日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	ふじわら内科 小児科クリニック ☎250-8070 南区福成一丁目	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	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区榑津	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	寺沢クリニック (内科) ☎281-7211 南区東畦
第4日曜 11月28日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	津田内科小児科 医院 (内科) ☎278-4123 東区古都南方	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山下クリニック (内科) ☎284-5511 北区榑津	深井医院 ☎287-2011 北区高松	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

※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

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康