

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

2月受診（御津・建部地区は3月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和2年7月生、3歳児健診＝平成30年7月生）に、1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
2月4日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	北区北保健センター	1月4日
2月15日		南区南保健センター	1月14日
2月18日		北区中央保健センター	1月18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
1月27日	13:30～15:00	北区北保健センター
2月3日	13:30～15:00	東区保健センター
2月4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
1月17日	9:30～12:30	北区中央保健センター
1月17日	13:30～16:30	東区保健センター
1月18日	13:30～16:30	北区北保健センター
1月20日	13:30～16:30	中区保健センター
1月21日	9:30～12:30	南区西保健センター
1月27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

骨そしょう症による背骨の骨折

岡山市医師会

骨そしょう症とは骨がもろくなり、折れやすくなる病気です。その多くは原発性骨そしょう症と言われるもので、明らかな原因となる病気がなく、主に女性ホルモンの低下や加齢によって引き起こされるものです。骨そしょう症になると尻もちをつくようなケガで背骨が折れてしまうことがあります。骨が折れるというよりも骨がつぶれるといった方がわかりやすいと思います。骨がもろくなるとこのようなはっきりとしたケガがなくても、あまり重たくない物を持ち上げたりする程度の動作でつぶれてしまうことがあります。なかにはいろいろお聞きしても骨折した原因が全くわからないこともあります。

激しい腰痛があって日常動作が辛い場合は早く受診されると思いますが、椅子に座っておとなしくしているとあまり痛みが辛くない場合などは、しばらく我慢されることもあると思います。骨そしょう症による背骨の骨折の場合、状態によってはこのように日中はあまり辛くなくても寝起きや寝返りで痛みが強いという訴えをよくお聞きします。そのような症状がある場合は早めにかかりつけ医にご相談ください。

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

令和3年度対象者の高齢者肺炎球菌予防接種は3月31日までです

問感染症対策課 ☎086-803-1262

令和3年度の対象者で希望する人は、3月31日までに接種を受けてください。4月1日以降は公費負担を受けられません（65歳から5歳刻みの年齢を対象者としている経過措置は、令和5年度で終了します）。

◆対象 過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次の①または②に該当する市内に住民登録のある人

①令和3年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人

②接種当日に満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人（身体障害者手帳1級程度）

◆接種回数 1回（23価肺炎球菌ワクチン）

◆実施医療機関 県内の各協力医療機関

※詳細は「岡山市保健所からのお知らせ」または市HPをご確認ください。また、取り寄せが必要なワクチンのため、1週間程度余裕をもって医療機関に予約をしてください。

◆持参物 対象①の人は住所、氏名、生年月日が分かる本人確認書類（健康保険被保険者証など）。対象②の人は本人確認書類に加えて身体障害者手帳（1級）の写しまたは医師の診断書

◆自己負担額 3,670円

◆自己負担金の減免手続き 対象者のうち次の人は、事前に申請し助成券または無料券の交付を受けることで、自己負担金が減額または免除されます。

■市民税非課税世帯の人

助成券の利用により自己負担額1,830円

◆申請先 同課、各保健センター、北区北保健センター御津・建部分室、各区役所市民保険年金課、各支所・地域センター

■生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人

無料券の利用により自己負担額なし

◆申請先 同課、各福祉事務所

※ただし、対象②に該当する人は、いずれも同課窓口で申請してください。

※同課では助成券・無料券ともに電話での受け付けもしています。



風しんの予防対策

問感染症対策課 ☎086-803-1262

先天性風しん症候群（CRS）の発症防止を目的として、風しんの無料抗体検査や予防接種費用の助成を行っています。詳細は市HPをご確認ください。

◆風しんの追加的対策（成人男性の無料抗体検査・予防接種）

無料クーポン有効期限は、3月31日までです。風しんの定期予防接種制度の対象外であった成人男性（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）にクーポン券を送付しています。まだ、抗体検査を受けていない人はぜひご利用ください。クーポン券を紛失された場合は再発行できますのでお問い合わせください。

◆妊娠希望者などに対する無料抗体検査

妊娠を希望している女性や、配偶者などの同居者に、無料抗体検査を行っています。ただし、過去に抗体検査、予防接種を受けたことがある人、風しんにかかったことがある人は対象外です。

◆妊娠希望者などに対する予防接種費用の助成

風しんの抗体価の低い妊娠を希望している女性やその配偶者などのパートナーに対して、予防接種費用の助成を行っています。

妊婦・パートナー歯科健康診査を受けましょう！

問健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

妊婦とそのパートナー（いずれも市内に住民登録のある人）は、妊娠期間中に1回無料で、歯科健康診査が受けられます。

自分自身の口の中を健康に保ちつつ、生まれてくる子どもの歯と口腔の健康を守るための知識を身に付けるためにも、妊婦・パートナーともに歯科健康診査を受けましょう。

受診票つづりの中の歯科健康診査受診票を持参して、指定歯科医療機関で受診してください。



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3年11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）



記号説明

日

時

期

日

時

場

場

所

内

容

講

講

師

対

象

定

員

費

用

な

ど

持

持

参

品

申

込

他

の

他

岡山市休日急患当番医表（内科系）【令和4年1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か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	
年始 1月1日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	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	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 北區大井	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
第1日曜 年始 1月2日	吉岡内科医院 （内科） ☎272-0353 中区国富	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	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	鳥越医院 ☎284-7211 北区櫛津	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	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
年始 1月3日	おかやま内科 糖尿病・健康長寿 クリニック ☎272-1439 中区中納言町	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	中村内科医院 （内科小児科） ☎942-3838 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	青木内科 小児科医院 （内科小児科） ☎281-2277 南区大福	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 1月9日	ゆうゆうクリニック （内科） ☎275-7716 中区賞田	小林内科 診療所 ☎226-5022 北区青江五丁目	陽クリニック （内科小児科） ☎943-8778 東区西大寺新地	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	渡辺医院 ☎287-7232 北区吉備津	難波医院 ☎294-3366 北区御津金川	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 1月10日	桜のみち内科 クリニック ☎275-2227 中区中井	きらめきクリニック （内科） ☎252-5358 北区下伊福一丁目	渡辺内科 （内科） ☎942-2124 東区西大寺中野	あかいわ ファミリークリニック （内科小児科） ☎086-955-9251 赤磐市河本	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	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	あいあいえん 診療所（内科） ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 1月16日	矢野医院 （内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	石井内科クリニック （内科小児科） ☎946-2030 東区神崎町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	深澤内科医院 ☎284-1151 北区西辛川	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	庭瀬ファミリー クリニック ☎903-4114 北区平野	松木内科 （内科） ☎362-0247 南区宗津
第4日曜 1月23日	旭竜クリニック （内科小児科） ☎275-6768 中区中島	露野医院 （内科小児科） ☎241-3933 北区西長瀬	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	三宅おおふく クリニック （内科） ☎281-2020 南区大福	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 1月30日	たかはし クリニック （内科） ☎277-1105 中区湊	しげとし内科 小児科医院 （内科小児科） ☎222-2627 南区新保	大西内科消化器科 医院（内科） ☎943-9191 東区益野町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	あいの里 クリニック （内科小児科） ☎281-6622 南区大福	庵谷医院 （内科） ☎086-485-0057 倉敷市林

※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