

健康のページ

〒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

9月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年2月生、3歳児健診＝平成31年2月生）に、8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

対赤ちゃんを育てる保護者

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
9月2日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区北保健センター	8月2日
9月12日	②14:00～15:00	北区中央保健センター	8月12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
8月26日	13:30～15:00	南区西保健センター
9月8日	13:30～15:00	中区保健センター
9月20日	13:30～15:00	南区南保健センター
9月22日	13:30～15:00	北区北保健センター

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
8月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
8月8日	13:30～16:30	東区保健センター
8月18日	13:30～16:30	中区保健センター
8月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
8月23日	13:30～16:30	北区北保健センター
8月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一コマモ 健康ちよっといい話

虫除け剤とマダニ

岡山市内医師会連合会

市販の虫除け剤の成分には「ディート」と「イカリジン」があります。どちらも忌避剤で塗った所は虫に感知されにくくなります。薬に接触しても虫は死なないので、塗りそこねや塗りむらができないように塗ることが大切です。ディートは使用年齢や年齢ごとの使用回数の制限があります。

マダニは草むらにいて犬、猫、人などが来ると吸血します。吸血前の大きさは2mm程度ですが吸血により最大2cm程度になります。口器と言われる口の部分で人の皮膚を咬んで、数日から10日余りも吸血し続けます。マダニに咬まれたら気持ち悪いのですが、自分でちぎらずに皮膚に虫がついたまま皮膚科の医療機関などを受診してください。マダニの口器が皮膚に残らないように除去します。

マダニが媒介する感染症に重症熱性血小板減少症候群（SFTS）、日本紅斑熱、ライム病などがあります。SFTSを発症した猫から感染して人が死亡した例があります。飼ひ猫を外に出さないことや散歩のあと犬にマダニが付いていないか確認すると良いでしょう。

草むらで作業する時は長袖・長ズボン・長靴を着用してズボンの裾を長靴に入れること、特に猪や鹿が来る所に行く時はディートやイカリジンを含む虫除け剤を使用することが重要です。



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

集団検診での感染対策にご協力ください

- ◎緊急事態宣言中も感染対策を講じて実施の予定です。
- ◎検診を受ける人は**来場前の体温測定、マスクの持参・着用**が必要です。
- ◎次の人は**来場をご遠慮**ください。
 - ・いわゆる風邪症状がある人、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

結核・肺がん検診

問 保健所感染症対策課 ☎086-803-1262

対 40歳以上（昭和58年4月1日以前生まれ）で、職場などで検診を受ける機会のない人（結核患者の多い国から来た外国人などは15歳以上）

費 ①胸部エックス線撮影／無料②肺がんの痰検査＝胸部エックス線撮影を受ける人のうち、50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者／500円（70歳以上および65～69歳で後期高齢者医療被保険者証持参者は200円、無料券持参者は無料）

持 結核・肺がん検診票、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所	
牧石	9月1日	9:00～9:15	金山寺花卉集出荷場	
		9:50～11:00	北公民館 牟佐分館	
		11:30～12:00	大原土地改良区現場事務所	
		13:30～14:00	JA岡山（新）牧石支所	
		14:30～15:00	牧石集出荷場（備前原駅横）	
		15:30～16:00	旭川荘厚生専門学院校門内	
	9月16日	13:30～13:50	畑鮎集出荷場	
		14:30～14:50	牧石コミュニティハウス	
		9月2日	9:30～9:50	野殿天満宮 南側（踏切付近）
			10:20～10:40	矢坂公会堂
11:10～11:30	大野コミュニティハウス			
9月2日	13:30～13:50	第三藤田コミュニティハウス		
	14:20～14:50	都六区老人憩の家		
9月5日	13:00～13:30	錦六区消防機庫前		
妹尾	9月2日	15:30～16:20	西ふれあいセンター 南側駐車場	
出石	9月5日	9:00～9:30	出石コミュニティハウス	
鹿田	9月5日	10:00～10:30	岡山市保健福祉会館 西出入口前	
		11:00～11:30	新屋敷公園	
第二藤田	9月5日	14:00～14:40	第二藤田コミュニティハウス（旧錦老人憩の家）	
		15:10～15:40	錦児童館	
馬屋上	9月6日	9:30～9:40	（日応寺）日応寺公民館	
		10:20～10:50	（富吉）富吉公民館	

馬屋上	9月6日	11:20～11:40	（田原）田原撰果場
野谷	9月6日	13:00～13:40	（栢谷）栢谷集会所
		14:10～14:30	香橋・1区あずまや横
	9月22日	9:30～9:50	（西菅野）西菅野公民館
		10:20～11:00	（東菅野）東菅野撰果場
11:30～12:00		（吉宗）吉宗集会所	
横井	9月6日	15:00～16:10	（津高）津高ブランドマート
		16:50～17:30	（横井上）はなやが津高店 駐車場
	9月22日	13:30～14:00	（横井上）はなやが津高店 駐車場
		14:30～15:00	（半田山ハイツ）半田山ハイツ集会所
中山	9月7日	9:30～10:00	辛川市場公会堂
		10:30～11:10	旧JA岡山 一宮支所裏（西辛川21-1付近）
		13:00～13:20	高堤町内会集会所
津島	9月12日	9:00～9:30	津島スポーツ広場（津島コミュニティハウス）
		10:00～10:20	津島公園（津島西坂二丁目）
		10:50～11:10	新野公会堂（津島新野一丁目）
福谷	9月12日	13:00～13:15	（福谷）福谷コミュニティハウス
		13:40～13:50	（高尾）河田靖彦さん宅裏
足守	9月12日	14:30～14:50	（備前町）公会堂前
芳田	9月13日	9:30～10:10	新保公会堂（新保北公園）
芳明	9月13日	10:40～11:30	芳田中学校 正門前
		13:00～13:40	芳明小学校 正門前
		14:10～14:50	芳田公民館 駐車場
		15:20～15:50	旭電業（株）社屋前
竜之口	9月16日	9:00～10:00	四御神スポーツ広場（古田内科小児科医院隣）
		10:30～10:50	（土田）光藤住宅
		11:20～11:50	竜之口コミュニティハウス
操南	9月20日	9:30～10:30	マルナカ平井店 駐車場
		13:00～13:20	JA岡山 沖元低湯倉庫
操明	9月20日	14:50～15:20	ハローズ江崎店 駐車場
		11:00～11:40	岡山ふれあいセンター 西玄関前
灘崎	9月26日	13:50～14:20	平田釣具店
		9:30～10:30	ウェルポートなださき
角山	9月26日	13:00～13:20	百枝月（本村）公会堂
		13:50～14:20	旧JA岡山 才崎支所
朝日	9月26日	9:30～10:10	宝伝集会所
		10:40～11:00	東宝伝 中山泰宏さん宅
幸島	9月26日	11:30～11:50	東幸西公会堂
		13:20～13:40	幸島コミュニティハウス
大宮	9月26日	14:10～14:30	大宮コミュニティハウス
		9:00～9:30	砂場公会堂
平島	9月29日	15:00～15:30	上道公民館（東平島）
		10:00～10:50	城東台コミュニティハウス
浮田	9月29日	11:20～12:00	わたなべ生鮮館 城東店
		13:30～14:30	草ヶ部公会堂

外出を控えているシニアの皆さんへ 自宅でフレイル予防 ～下半身全体の筋力トレーニング～

その他トレーニング動画はこちら ⇒



問 岡山市ふれあい介護予防センター

北区の人 ☎086-251-6517 中区・東区の人 ☎086-274-5211
南区の人 ☎086-230-0315

手順

- ① 手を胸の前で交差させる
 - ② 4秒かけてイスから立ち上がる
 - ③ 4秒かけてイスに座る
- ①～③を10回繰り返す。

**ポイント**

膝がつま先より前に出ないように、背すじが丸くならないように注意します。難しい人は、手を膝に置いて行いましょう。

効果

- 歩く力を高める
- 下半身の安定

産後ケア事業

健康づくり課母子歯科保健係

☎086-803-1264

対産後1年未満の母親とその赤ちゃん
(その他条件あり)

■出産後に事前予約が必要(電子申請も可)



☑出産後は、お母さんの心身が最も不安定な時期です。家族などから十分な家事、育児の援助が受けられず、育児に不安がある・眠れなくてつらいなどお困りの人は、産後ケアを利用してみませんか。

産科医療機関・助産所での宿泊や日帰り入所により、心身のケアや育児サポートなどの支援が受けられます。お気軽にご相談ください。実施施設、予約方法など詳細は市HPをご確認ください。

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)

下表のとおり(令和4年6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4年8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 8月7日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	あだち内科 クリニック (内科小児科) ☎902-0551 南区三浜町二丁目	ふじわら クリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	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	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 8月11日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	
第2日曜 8月14日	清野内科医院 (内科) ☎278-5535 中区雄町	コープ大野辻 クリニック (内科) ☎805-0335 北区今三丁目	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	金川病院 (内科) ☎724-0012 北区御津金川	しまばら 内科消化器科 クリニック(内科) ☎292-2555 北区平野	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第3日曜 8月21日	戸川医院 (内科) ☎275-0705 中区高島新屋敷	河合内科西口 クリニック (内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目	宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	茶屋町駅前 クリニック (内科小児科) ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第4日曜 8月28日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	さとうファミリー クリニック (内科小児科) ☎254-5500 北区野殿東町	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	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