

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

10月受診（御津・建部地区は11月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和3年3月生、3歳児健診＝平成31年3月生）に、9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
10月7日	各日2回開催	南区西保健センター	9月7日
10月14日	①11:00～12:00	中区保健センター	9月14日
10月18日	②14:00～15:00	南区南保健センター	9月16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。

※医療機関を受診し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
10月7日	13:30～15:00	北区中央保健センター
10月13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
9月5日	9:30～12:30	北区中央保健センター
9月12日	13:30～16:30	東区保健センター
9月15日	13:30～16:30	中区保健センター
9月16日	9:30～12:30	南区西保健センター
9月20日	13:30～16:30	北区北保健センター
9月22日	13:30～16:30	南区南保健センター

健診は受けた後が大切です 保健指導をご利用ください！

問 健康づくり課健康増進係 ☎086-803-1202

健診は受けた後が大切です。メタボリックシンドロームに該当するなど保健指導の案内が届いた人は利用しましょう。

◆国民健康保険特定保健指導

市内のスポーツクラブ、医療機関、保健センターで受けられます。対象者には案内を送付します。

◆健康相談

国保特定保健指導の対象でない人は、お近くの保健センターで実施している健康相談をご利用ください（要予約）。申し込みは各保健センターへ。

診療一〇メモ 健康ちよつといい話

がくかんせつしょう 顎関節症について

岡山市内歯科医師会連合会

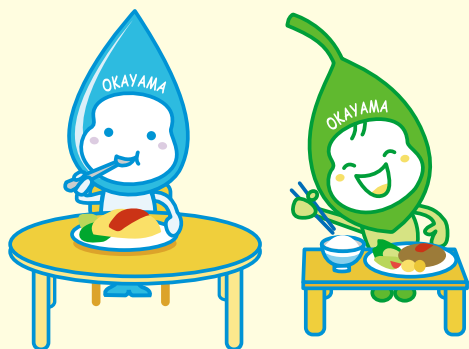
顎関節症の代表的な症状は、「あごが痛む」「口が開かない」「あごを動かすと音がする」の3つです。

顎関節症の原因として、歯のかみ合わせの異常、精神的緊張やストレスによる顎関節への負担、歯ぎしり、食いしばり、頬杖やうつぶせ寝、噛み癖などの日常生活の癖があります。

最近リモートになりパソコンやスマホをする人が増えてきましたが、姿勢が猫背になっていることが多く、猫背は顎関節への負担が大きくなります。また、人はストレスを感じると「歯ぎしり」「食いしばり」などで本能的にストレス発散します。その結果、顎関節に過度な力がかかり、顎関節そのものに痛みが出たり、顎関節を動かす筋肉に症状が出たりします。長引くコロナ禍でストレスを抱える人が増え、顎関節症の患者さんが増えていると言われています。

顎関節症は、日常生活における行動や癖に気を付ける事で症状が軽くなる場合があります。例えば、硬い食品や長時間の咀嚼は避ける、頬杖をやめる、猫背などの姿勢を良くする、工作中や休息時に上下の歯が接触していることに気付いたら歯を離すようにするなどです。

治療法としては、睡眠時の歯ぎしりや食いしばりによる咀嚼筋の緊張の緩和や、顎関節部への負荷の軽減を目的として、マウスピースを使用する方法があります。



記号説明

日

日時

期

曜日

時間

場所

内容

講師

対象

定員

費用

費用

持ち

持参品

申込

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

その他

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

胃がん集団検診（エックス線検査）

対 50歳以上（昭和48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。

費 70歳未満（昭和28年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和28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」持参者は500円。「無料券」持参者は無料。

持 本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券
 ※食事（固形物）は検査前日22時まで（豊地区会場は当日6時まで）に済ませ、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
千種	9月15日	7:30～9:00	万富公民館
	9月30日		
高松	9月26日	7:00～9:00	高松公民館
芥子山	9月28日	7:30～9:00	ニシナフードバスケット 西大寺店駐車場
可知	9月29日	7:30～8:30	可知小学校
中山（一宮）	10月6日	7:00～8:30	J A岡山フライト 集出荷場（大窪）
平島	10月13日	7:30～9:00	山陽マルナカ平島店
豊	10月13日	14:00～15:00	J A岡山豊支所

結核・肺がん検診

問 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
平井	10月4日	9:00～9:30	東山公民館 駐車場
	10月18日	9:00～10:00	フレスタ 操南店 駐車場
小串	10月4日	13:40～14:00	阿津公会堂付近
		14:30～14:50	小串コミュニティハウス 玄関前
		15:20～15:40	向小串ふれあい館 玄関横（ダイヤル石油裏）
甲浦	10月4日	9:00～9:20	甲浦コミュニティハウス 駐車場（鮎浦消防詰所横）
		9:50～10:10	ファミリーマート 岡山郡店
		10:40～11:00	一番堂遊園地前
		11:30～11:50	光南台公民館 臨時駐車場

旭操	10月4日	13:20～14:00	旭操コミュニティハウス
		14:20～14:40	倉益公集館前
		15:10～15:30	旧JA岡山 操陽事業所
福渡（鶴田）	10月5日	9:45～10:00	鶴田連絡所
		10:15～10:25	旧鶴田幼稚園
		10:45～10:55	谷上公民館
		11:15～11:25	角石畝文化センター
		11:40～11:50	長尾農村活性化センター
福渡（上建部）	10月5日	14:00～14:15	品田地区集会所
		14:40～14:55	久具（善木育子さん宅前）
宇野	10月6日	9:00～10:00	エディオオン東川原店 駐車場
		10:30～11:00	OSKスポーツクラブ藤原 第3駐車場
		13:00～13:50	中区役所（平面駐車場西側倉庫前）
建部（竹枝）	10月7日	9:30～9:40	大田上（伊丹晴紀さん宅前）
		9:55～10:05	大田分校跡
		10:20～10:35	大田活性化センター
福渡（福渡）	10月7日	11:05～11:25	福渡小学校
		11:40～12:00	川口地区集会所
		13:30～13:40	平井集会所
		14:10～14:20	川口集会所（野口）
		14:40～15:10	下神目地区集会所
		15:25～15:40	下神目上集会所
	10月17日	13:00～14:30	北区役所建部支所（北区北保健センター建部分館）
古都	10月13日	9:50～10:30	古都コミュニティハウス
		11:00～11:30	（古都南方） 尚ミツ金型製作所 駐車場
可知	10月13日	13:00～13:40	可知小学校
芥子山	10月13日	14:10～15:10	ニシナフードバスケット 西大寺店
		15:40～16:40	芥子山小学校
吉備	10月13日	9:00～10:30	JA岡山 吉備資材店 駐車場
		11:00～12:00	アーバンホール庭瀬 駐車場
		13:30～14:30	エヴァホール庭瀬 駐車場
		15:00～15:20	延友公民館
竹枝（竹枝）	10月17日	9:40～10:10	トランスポート御津 駐車場
		10:35～10:50	土師方集会所
		11:15～11:35	竹枝コミュニティハウス
建部（上建部）	10月17日	15:10～16:00	建部町文化センター
	10月25日	10:15～10:25	田地子構造改善センター
		10:50～11:05	富沢生活改善センター
政田	10月18日	10:50～11:20	上南公民館
福田	10月18日	13:30～14:00	山田公会堂
		14:30～15:30	福田コミュニティハウス（三宮隣）
	10月26日	13:00～13:30	光輝公会堂
大井	10月20日	14:00～14:40	福田公民館 駐車場
		9:30～9:40	【会場変更】大井児童館駐車場（福祉交流プラザ大井前）
足守	10月20日	10:10～10:50	足守公民館
		11:20～11:30	（中村）公会堂前
		13:00～13:20	（深茂）長門修二さん宅前
		13:50～14:10	足守コミュニティハウス
		14:40～14:50	（上土田）公会堂前
江西	10月24日	10:00～11:30	瀬戸公民館
	10月26日	13:30～14:10	江尻親和コミュニティハウス
		14:40～15:00	肩脊コミュニティハウス
千種	10月24日	13:30～15:00	万富公民館【手話】
建部（建部）	10月25日	9:45～9:55	桜地区集会所
		11:20～11:50	市場地区集会所
		13:30～14:00	福祉交流プラザ建部
		14:15～14:35	建部町公民館 西原分館
西大寺	10月26日	10:00～11:00	東区保健センター

うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者募集

問 申 ころの健康センター ☎086-803-1273
 日 10月19日～12月14日の各水曜（祝日を除く）
 13時30分～15時（全8回）
 場 保健福祉会館（北区鹿田町一丁目）など
 対 市内在住で、現在うつ病治療で通院中の人 定 10人
 申 日 9月28日までに（必要書類あり。詳細はお問い合わせください）



マンモグラフィ無料検診

問 申 岡山県健康づくり財団総務課 ☎086-246-6254
 日 10月23日(日) 9時～16時 場 岡山県南部健康づくりセンター（北区平田）
 対 昭和58年4月1日以前生まれの女性で、初回または今年度未受診の人（要件あり） 定 70人（応募多数の場合は抽選）
 申 住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を☎で9月26日17時までに（件名に「マンモ無料検診」と入力）

9月はがん征圧月間*です（※公益財団法人日本対がん協会）

問 保健管理課 ☎086-803-1250

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人はがんで亡くなる時代です。生涯でがんに罹患する確率は男性で65%、女性は50%です。あなた自身や周りの大切な人が、がんと関わることがあるかもしれません。

がんのリスクを減らす健康習慣

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクを減らすことができます。

- ①禁煙（他人のたばこの煙も要注意!）
- ②食生活を見直す（減塩、野菜や果物不足にならない、飲み物・食べ物は冷ましてから）
- ③節酒する
- ④身体を動かす
- ⑤適正体重を維持する

*科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」、
 国立がん研究センターがん情報サービス ホームページより



がん検診で早期発見!

問 岡山市けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202

市のがん検診は、職場などでがん検診を受ける機会がない人はどなたでもご利用いただけます。

下記に該当する人も市のがん検診の対象です。

- ・職場でがん検診の機会がない人
- ・社会保険の被扶養者で、検診機会のない人
- ・勤め先を退職後、国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入した人 など

がんは早期発見により90%以上が治る可能性があります。がんはコロナ収束を待ってくれません。あなたとあなたの大切な人のために、がん検診を受けましょう。

詳細は



がんに関する相談窓口

がんに関する不安や悩みの相談窓口として、がん相談支援センターや、患者会・サロンがあります。1人で抱え込まず、まずは相談しましょう。

*市では、がん相談窓口を紹介するカードを市内の各窓口に設置しています。

岡山がんサポート情報



▶市内のがん相談支援センター

- ・患者さんやご家族あるいは地域の人からのがんに関する相談（症状や治療、家族や仕事のことなど）に応じます（無料）。
- ・診療の有無に関係なく、どの病院でも相談できます。

センター名	連絡先	相談時間
岡山大学病院 総合患者支援センター	086-235-7744	月～金曜 8時30分～17時
岡山済生会総合病院 がん相談支援センター	086-252-2211	月～金曜 9時～16時
岡山赤十字病院 がん相談支援センター	086-222-8827	(予約受付) 月～金曜 9時～12時、(面談) 月～金曜 9時～16時
岡山医療センター がん相談支援センター	086-294-9911	月～金曜 9時～17時
岡山市立市民病院 がん相談支援センター	086-737-3000	月～金曜 9時～17時
岡山ろうさい病院 がん相談支援センター	086-262-0131	月～金曜 9時～17時
川崎医科大学総合医療センター がん相談支援センター	086-225-2134	月～金曜 8時30分～17時、土曜 8時30分～12時30分

▶県内のがん患者会・サロン

詳細は各団体にお問い合わせください。

名称	連絡先	名称	連絡先
乳がん患者会 あげぼの岡山	086-254-5953	地域がんサロン たんぽぽカフェ	090-5263-1275
QOL"輪唱"岡山 テイクハート(乳がん)	090-7375-9583	がんの患者と家族のための集い「並木ひろば」	090-4140-2500
乳がん患者会 アニマート	animato2005@gmail.com	がんの患者と家族のための「赤坂ひろば」	080-4267-1516
日本オストミー協会 岡山県支部	090-6845-0103	公益財団法人がんの子どもを守る会 岡山支部	03-5825-6312 (東京本部)
岡山県喉頭摘出者福祉団体 新声会	086-277-7236	若年性がんサポートグループAYACan!!	ayacan2019@gmail.com
肺がん患者会 ライオンハート岡山	086-235-2015	第2の患者会(家族・遺族のための) すろーず	slloth.okayama@gmail.com
岡山造血細胞移植患者会 きぼう	090-1686-0922		

パパママも安心！赤ちゃん相談（要予約）



☎健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対1歳未満の乳児の保護者

◆オンライン育児相談

☑自宅などからスマホやパソコンを使ったビデオ通話で、子どもや保護者の様子を見ながら助産師・保健師が相談に応じます。子育ての悩みや不安など、お気軽にご相談ください。

◆ざんざん育児相談（来所型）

☑保健師・助産師が日頃の子育てに関する相談に応じます。身長・体重の計測を行い、授乳や離乳食、発育・発達についてアドバイスを受けられます。予約制のため、密を避けて相談できます。

☑親子手帳、バスタオル

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7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9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 9月4日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	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	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第2日曜 9月11日	ただとも胃腸内科 ・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 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 9月18日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	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	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	重井医学研究所 附属病院 ☎086-282-5311 南区山田	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
祝日 9月19日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	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	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	撫川クリニック (内科小児科) ☎292-8133 北区撫川	
祝日 9月23日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	大西内科消化器科 医院 (内科) ☎943-9191 東区益野町	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	大守クリニック ☎284-2777 北区櫛津	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第4日曜 9月25日	氏平医院 (内科) ☎272-1372 中区古京町一丁目	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	井上医院 ☎295-0014 北区大井	平田内科医院 ☎086-429-2221 倉敷市茶屋町	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