

健康のページ

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

11月受診の対象者（1歳6カ月児健診=令和3年4月生、3歳児健診=平成31年4月生）に、10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
11月11日	各日2回開催 ①11:00~12:00 ②14:00~15:00	中区保健センター	10月11日
11月21日		BRANCH岡山北長瀬内ハッシュダブ	10月21日

歯と口の健康相談

月 日	受付時間	場 所
11月4日	13:30~15:00	歯の相談室（保健福祉会館3階）

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
11月15日	13:30~15:00	南区南保健センター
11月17日	13:30~15:00	中区保健センター
11月24日	13:30~15:00	北区北保健センター
11月25日	13:30~15:00	南区西保健センター

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
10月3日	9:30~12:30	北区中央保健センター
10月17日	13:30~16:30	東区保健センター
10月18日	13:30~16:30	北区北保健センター
10月20日	13:30~16:30	中区保健センター
10月21日	9:30~12:30	南区西保健センター
10月27日	13:30~16:30	南区南保健センター

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

診療一コマも健康ちょっといい話

アイフレイルもお忘れなく

岡山市医師会

人生百年時代となり、多くの人が長い寿命を楽しむことができるようになりました。寿命は延びましたが、加齢による人体の機能低下が生じることは、残念ながら変わりありません。

近年、日本老年医学会が「フレイル」という概念を提唱し、一般に啓蒙しています。（※フレイル…活動的な生活ができている状態と要介護の間に位置し、身体的機能や認知機能に低下が見られる状態）

人体の機能の衰えを放置していると、幸せな生活が損なわれてしまいます。そこで「フレイル」に対して適切な対策を講じましょうという呼びかけです。

言うまでもなく眼は人体の一部で、眼も加齢に伴ってその機能が衰えてきます。これについて、眼科領域では「アイフレイル」という言葉を提唱しています。

そもそも、眼は外界の情報の大部分を受け取る器官とされ、これが損なわれると、物にぶつかる、転倒するなどケガの危険が増します。また、テレビやスマホが見えなくなると、楽しみが減ってしまうとともに、必要な情報が得られなくなり、認知症につながることも知られています。

医学の進歩はめざましく、白内障は手術をすれば治すことができるようになりました。緑内障や糖尿病網膜症などは、完全に治すことは困難ですが、早期に発見し、適切に加療することで、日常生活に支障が無い視機能を保つことは十分可能になりました。

「フレイル」という言葉を耳にされたときには、是非「アイフレイル」という言葉も思い出していただき、自覚症状の有無にかかわらず、眼科健診を受けてみてください。

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

持ち物

申込み

申込み

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
御休	10月26日	7:30～8:30	おかやまガーデン
富山	11月2日	7:30～9:00	ハッピーズ円山店駐車場（富山地域センター前）
灘崎	11月10日	8:00～9:00	ウェルポートなださき

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
桃丘	10月27日	10:00～10:20	佐山第一撰果場
		10:50～11:30	桃丘コミュニティハウス
		13:00～13:30	上芳賀共撰場
馬屋下	10月27日	14:00～14:30	下芳賀共撰場
		15:00～15:15	松尾集会所
		15:45～16:20	JA岡山 フライト集出荷場（大窪）
		9:00～9:50	犬養木堂記念館 駐車場（県道川入・巖井線沿い）
吉備	10月27日	10:20～10:50	吉備西幼稚園
		11:20～12:00	吉備公民館
高田（日近）	10月27日	13:50～14:00	コミュニティプラザ杉谷
		14:25～14:35	【会場変更】吉春自転車店駐車場
		15:00～15:10	（日近）渡辺猛行さん宅前
		15:35～15:45	（高田）高田コミュニティハウス
		16:10～16:20	（吉）の場英一さん宅 倉庫付近
伊島	10月31日	9:00～9:30	北ふれあいセンター 北玄関前
		10:00～10:30	伊島小学校 体育館北側
		11:00～11:20	岡山県赤十字血液センター 駐車場
福浜	10月31日	13:30～14:20	マルナカ福富店
		14:50～15:30	わたなべ生鮮館 福富いちば店 駐車場
		16:00～17:00	ホームセンターダイキ 豊浜店 駐車場
高田（岩田）	11月1日	8:50～9:00	（石妻）公会堂前
		9:20～9:35	（山上）岩田ふれあい広場
		9:55～10:05	（上高田）上高田公民館下
大井	11月1日	10:35～10:50	（弓矢）公会堂前
		11:10～11:25	（上之原）坂本産業社宅 倉庫前
		11:45～12:00	（久田）大森橋付近
福谷	11月1日	13:30～13:45	（吉田）森永要さん宅前
		14:05～14:20	（苔山）苔山公会堂
		14:40～14:55	（浮田）旧浮田温泉 翠明館
足守	11月1日	15:30～16:00	足守公民館
平島	11月2日	10:30～11:30	平島小学校
		9:00～10:20	山陽マルナカ平島店 駐車場
江西	11月2日	13:00～13:30	森末コミュニティハウス
		14:00～14:30	観音寺コミュニティハウス
東畦	11月2日	9:00～10:30	東畦小学校
		14:30～15:00	東畦ライフセンター
第一藤田	11月2日	11:00～11:50	都老人憩の家
		13:30～14:00	大曲児童館
		15:30～16:10	JA岡山 藤田支所
		11:10～11:30	西大寺新公会堂
豊	11月4日	13:00～13:20	西大寺新地公会堂
		13:50～14:20	JA岡山 豊支所
		11月15日	14:00～14:20

(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。

全力で応援!! 次世代に残さない!

老後・相続の問題は元気なうちに相談!!

民事信託

実家信託、アパート信託、認知症対策などお任せ下さい。

成年後見

申立書類の相談から後見人の引受までお任せ下さい。

遺言・贈与

法改正にも対応! 生前に決めておく人が増えています。

相続・名義変更

戸籍から書類作成 手続代行までお任せ下さい。

無料相談

相談時間はお1人1時間

要事前予約 (前日迄受付10:00～18:00) お電話でご予約ください。

司法書士法人 **アレクシア (一休法務事務所)**

岡山市北区野田3丁目1-1 東光野田ビル3F 受付時間/平日 9:00～18:00

※土曜日の営業は、相談会等の事前予約のみの対応となります。法律相談は、司法書士法第三条 第一項第六号および第七号に定められた事項に限る。司法書士法第三条に定める訴訟標的の範囲に限る。

☎0120-193-552

ホームページからもご相談承ります

アレクシア 一休法務事務所 検索

<https://www.ikkyuu-law.com/>

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

豊	11月15日	14:50~15:30	豊小学校
西大寺	11月4日	15:00~16:00	東区保健センター
	11月15日	9:30~10:30	JA岡山 西大寺支所前
		11:00~11:20	吉原撰果場
		13:00~13:30	西大寺観音院 第2駐車場
千種	11月7日	10:30~11:30	万富公民館
		13:30~13:50	弓削コミュニティハウス
		14:20~14:40	大内公民館
御休	11月7日	9:30~10:00	浅川団地集会所
		10:30~10:50	上道公民館 御休分館
		11:20~11:50	御休小学校
		13:10~13:40	寺山公会堂
雄神	11月7日	14:30~15:10	福祉交流プラザ雄神
		15:30~15:50	河本修省社
朝日	11月9日	9:30~9:50	久々井公会堂
		10:20~10:40	旧JA岡山 朝日事業所
		11:10~11:30	(正儀) 三輝建設駐車場(大工町クラブ隣)
開成	11月9日	13:30~13:50	旧JA岡山 九幡事業所
	11月17日	11:25~11:45	旧JA岡山 金田事業所
政田	11月9日	14:20~14:50	上南公民館
	11月17日	10:30~11:00	政田小学校
可知	11月11日	9:30~10:30	可知小学校
		11:00~11:30	(笹野町)サービスセンターおかやままがり苑 駐車場
		13:00~13:30	中川町 河野フード
古都	11月11日	14:10~14:40	古都コミュニティハウス
彦崎	11月14日	9:10~10:00	植松児童館
		10:30~11:30	彦崎分館(灘崎体育センター隣)
迫川	11月14日	13:00~13:30	迫川分館跡地
灘崎	11月14日	14:00~15:00	ウェルポートなださき
太伯	11月16日	9:30~10:00	用木倉庫
		10:30~11:00	西吉塔集会所 東広場
		11:30~11:50	西村町内会館
		13:20~13:50	乙子公民館
		14:20~14:40	東浦クラブ
西大寺南	11月17日	9:30~10:00	西大寺南コミュニティハウス
		13:30~14:30	旭東公民館
芥子山	11月17日	15:00~15:45	松新町公会堂東隣
		11月21日	9:30~9:45
御津南(牧山・葛城)	11月24日	9:30~9:45	大坪撰果場
		10:15~10:30	湯須(常長義雄さん宅車庫前の広場)
		11:00~11:10	鍋谷(内藤さん宅横の広場)
		11:30~11:40	田土(公園)
	11月29日	14:00~14:20	川高公民館広場

御津南(宇垣)	11月21日	14:40~15:10	葛城地区コミュニティハウス	
		10:10~10:25	吉尾撰果場	
		10:50~11:25	御津南コミュニティハウス	
		11:40~11:55	小山公会堂	
		13:20~13:45	山条公会堂	
		14:05~14:25	宇垣原みどり団地 入口の広場	
		14:45~15:05	旧JAみつ 富谷農業倉庫	
		15:20~16:00	御津公民館(旧文化センター)	
		11月24日	13:20~13:30	(小田) 舞原繁栄さん宅車庫付近
			14:00~14:30	河内公会堂
14:50~15:20	母谷公会堂			
理美容	11月29日	9:00~11:00	岡山県赤十字血液センター(理美容組合関係)	
		9:30~9:50	江田智宏さん宅(国道向い側)駐車場	
		10:05~10:15	久師井 旭清苑	
		10:30~10:55	旧JAみつ 草生農業倉庫	
御津(金川)	11月29日	11:10~12:00	金川コミュニティハウス	
		13:30~13:40	大園大曾根橋横の広場	

記号説明

日

日

時

期

日

時

間

場

場

所

内

容

講

師

対

象

定

員

費

費

用

持

持

参

申

他

申

他

の

他

10月は骨髄バンク推進月間です

☎健康づくり課特定疾病係 ☎086-803-1271

白血病などの血液疾患には、骨髄移植などが有効な治療法の一つです。そのためには、善意の提供者(ドナー)の存在が不可欠です。一人でも多くの患者に移植の機会が確保されるよう、骨髄バンクへの登録をお願いします。なお、市では骨髄などの提供者とその人が勤務する事業所に奨励金を交付しています。

岡山市いいお産サポート事業 「いいお産の日in岡山市2022 ~いのちを育む家族のきずな~」

☎健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

出産の現状を多くの人に知ってもらい、妊娠・出産・育児について知るためのイベントです。お産に興味のある人なら誰でも参加できます。詳細は市HPをご確認ください。

日 11月23日(例)11時~16時

場 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

☎体験コーナー(要予約)

赤ちゃん人形育児体験・妊婦体験、沐浴実習、マタニティストレッチ、ベビーマッサージ

妊娠・出産・子育てコーナー(予約不要)

相談コーナー、市内産科医療機関・助産施設情報パネル展示など

☎体験コーナーは☎で10月26日から



(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)

庭木の剪定・庭リフォームはプロの庭師に!

造園技能士が **剪定** 相談見積り **無料** 最短即日 **見積可能**

剪定料金(1日例)

コノテガシワ	高さ 2.5m×12本
スギ	高さ 7m×2本
シマトネリコ	高さ 2m×1本

全部まとめて **25,300円(税込)**

お庭のことなら何でもご相談ください!

ニワドットプロ **フリーダイヤル【10:00~19:00】** 東証スタンダード上場 株式会社KG情報 岡山市北区平田 170-108 **0120-335-332**

美術品の整理でお悩みの皆様

美術品専門店ですので お茶道具、煎茶道具、額、軸など、美術品を一点一点丁寧に査定し **買取** 致します。

生前整理等お悩みの方お気軽にご相談ください。(出張可)

ギャラリー 碧苑
岡山表町商店街紙屋町内

TEL.086-238-5605

岡山県公安委員会許可 第721010020237号 美術品商 三沢一郎

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8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10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 10月2日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	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 外科クリニック (内科) ☎284-3113 北区一宮山崎	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第2日曜 10月9日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	大上クリニック (内科) ☎297-3535 東区東平島	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	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	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
祝日 10月10日	原おとな子ども クリニック(内科) ☎277-8233 中区藤崎	酒井内科 小児科(内科) ☎255-2131 北区白石西新町	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	鳥越医院 ☎284-7211 北区檜津	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	
第3日曜 10月16日	はいさ内科医院 (内科) ☎272-2593 中区門田屋敷四丁目	岡田メディカル クリニック (内科) ☎255-2345 北区伊福町三丁目	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	三宅おおふく クリニック(内科) ☎281-2020 南区大福	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾
第4日曜 10月23日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	マスカット内科 クリニック(内科) ☎294-7111 北区菅野	そうしん クリニック茶屋町 ☎086-428-9000 倉敷市茶屋町	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第5日曜 10月30日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	しげとし 内科小児科医院 (内科小児科) ☎222-2627 南区新保	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	深井医院 ☎287-2011 北区高松	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

※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