

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

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3年5月生、3歳児健診＝令和元年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
12月8日	各日2回開催 ①11:00～12:00	東区保健センター	11月8日
12月9日	②14:00～15:00	中区保健センター	11月9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
12月1日	13:30～15:00	東区保健センター
12月9日	13:30～15:00	北区中央保健センター
12月23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
11月7日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月17日	13:30～16:30	中区保健センター
11月18日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月21日	13:30～16:30	東区保健センター
11月24日	13:30～16:30	南区南保健センター
11月29日	13:30～16:30	北区北保健センター

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の感染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）

診療一〇メモ 健康ちょっといい話

ニキビ治療に満足していますか？

岡山市医師会

ニキビといえば赤いブツブツを思い浮かべると思いますが、これは、毛穴が固くなって皮脂がたまった状態である面皰（コメド）の中でニキビ菌が繁殖し、炎症を起こしたものです。すなわち、コメドが起点となって、赤いニキビに進展していきます。抗菌薬で赤いニキビを治しても、ニキビ菌の繁殖していないコメドの状態には効果はありません。つまり、コメドを治さないと、新しく赤いニキビができてしまいます。

従来のニキビ治療は抗菌薬が主体でしたが、近年、コメドに対しても有効性のある薬が登場し、ニキビ治療は大きく変わりました。これらの薬でコメドを治し、塗り続けることによって予防していくことも可能です。ただ、副作用としてヒリヒリしたり赤くなったりといった刺激症状が起こることがありますので、受診時に十分な説明を受けて理解していただく必要があります。

保護者の方が思春期だった頃とは、使う薬も使用方法も異なります。満足のいく治療のためには、発症早期から医療機関で適切な治療を開始することが大切です。そのためには保護者の方にも最新治療について知っていただくことが大切です。思春期だからとあきらめずに、医療機関を受診して、どうすれば満足のいく状態にできるか一緒に考えていきましょう。

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“診療一〇メモ”係

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

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 📠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間の応急手当てとしてAEDを活用していただくため、生活圏内にあるAED設置施設を日頃からご確認ください。



岡山市 AED 施設 検索

AED設置施設の情報提供をお待ちしております

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、台数、使用可能時間の公表
- 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で入手可）を☎・📠で

高齢者に対するインフルエンザ予防接種

問感染症対策課 ☎086-803-1262

専用ダイヤル086-803-1255（9時～16時）

実施医療機関は市HPまたは「岡山市保健所からのお知らせ」をご確認ください。下記①に該当する人は住所、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）、②に該当する人は本人確認書類に加えて身体障害者手帳（1級）の写または医師の診断書をご持参ください。

対 次のいずれかに該当する市内在住の人

- ①接種当日に65歳以上の人
- ②接種当日に60歳～64歳で、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（いずれかの単独障害で身体障害者手帳1級程度）

実施期間 12月31日までの期間で各協力医療機関が設定した日時。接種日時は各医療機関に直接お問い合わせください。

接種回数/自己負担金 1回/2,080円

自己負担金の減免（要事前申請）

【世帯員全員が市民税非課税の世帯の人】

助成券を交付、自己負担額を1,040円に減額

申請場所 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・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】

無料券の交付により、自己負担なし

申請場所 同課、各担当福祉事務所

※窓口申請は接種を受ける本人、住民票上の同一世帯員、本人からの委任状を持参した人のみ受け付けています。

※同課では助成券・無料券ともに電話申請可。

※対象②に該当する人は、同課で申請してください。

※助成券・無料券交付申請受付は12月28日まで。

※やむを得ない事情で県外の医療機関など協力医療機関外で接種する場合には費用を助成する制度がありますが、事前に申請が必要です。

●新型コロナウイルスとの接種間隔

インフルエンザワクチンは、新型コロナウイルスと同時に接種することもできます。

新型コロナウイルスについての情報は、5ページをご確認ください。

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（古都地区会場は当日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
灘崎	11月21日	8:00～9:00	ウェルポートなださき
江西	11月24日	7:30～9:00	江尻親和コミュニティハウス
古都	11月24日	14:00～15:00	古都コミュニティハウス
上南	11月29日	7:30～8:30	上南公民館
妹尾	11月30日	7:30～8:30	妹尾地域センター
建部	12月6日	7:30～9:00	鶴田連絡所
彦崎	12月7日	8:00～9:00	彦崎分館（灘崎体育センター隣）
山南	12月8日	8:00～9:00	山南公民館
福浜（福浜・平福）	12月12日	7:30～9:00	福浜公民館
浮田	12月13日	7:30～9:00	わたなべ生鮮館城東店
南輝	12月14日	7:30～9:00	ハローズ岡南店

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
平津	12月1日	9:30～10:30	ザ・ビッグ岡山一宮店 第2駐車場
		13:30～13:50	一宮山崎共撰場
中山	12月1日	11:00～11:20	緑町集会所（みどり町中央公園）
		15:10～15:30	尾上公会堂
		16:00～16:40	旧JA岡山一宮支所裏（北区西幸川21-1付近）

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4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4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せんが、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
祝日 11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	きらめきクリニック（内科） ☎252-5358 北区下伊福一丁目	十川医院（内科） ☎942-2016 東区西大寺中三丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	前田医院（内科） ☎284-7676 北区榑津	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	
第1日曜 11月6日	高屋クリニック（内科） ☎271-0055 中区高屋	あんどう内科クリニック（内科） ☎244-1000 北区野田一丁目	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	済生会 吉備病院（内科） ☎287-8655 北区高松原古才	茶屋町駅前クリニック（内科小児科） ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	みやけ内科クリニック（内科） ☎296-7778 南区藤田
第2日曜 11月13日	さつき内科クリニック ☎206-1351 中区西川原	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	津田内科 小児科医院（内科） ☎278-4123 東区古都南方	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	山下クリニック（内科） ☎284-5511 北区榑津	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3日曜 11月20日	ゆうゆうクリニック（内科） ☎275-7716 中区賞田	露野医院（内科小児科） ☎241-3933 北区西長瀬	時末消化器科 内科医院（内科） ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	こやま小児科（内科小児科） ☎086-958-5056 赤磐市下市	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	池田医院（内科） ☎362-3100 南区彦崎
祝日 11月23日	桜のみち内科クリニック ☎275-2227 中区中井	青江クリニック（内科） ☎226-5022 北区青江五丁目	コープ西大寺診療所（内科） ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	福本クリニック（内科） ☎284-8811 北区首部	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 南区東睦
第4日曜 11月27日	矢野医院（内科） ☎275-3757 中区中井一丁目	岡内科医院（内科小児科） ☎265-5811 南区浦安本町	野田内科医院（内科） ☎278-3318 東区藤井	熊山診療所（内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	平山医院（内科） ☎287-8464 北区平山	林内科 小児科医院 ☎282-2626 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