

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／企画調整係 ☎086-803-1262
- 感染症対策係 ☎086-803-1290
- 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

集団検診での感染対策にご協力ください

- ・ 発熱などの体調不良がある場合は来場をご遠慮ください。
- ・ 来場前の体温測定・来場時のマスク着用をお願いします。

結核・肺がん検診

① 40歳以上（昭和60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）

② 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）

③ 結核・肺がん検診票、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所
曾根	8月1日	10:00～10:40	曾根小学校
		11:10～11:30	（株）山陽米肥広場
三助	8月1日	13:30～14:00	操山公民館
		14:30～15:00	三助小学校 体育館前
		15:30～16:00	岡大附属小学校 正門内

記号説明
日 日程
時 時間
場 場所
内 内容
講 講師
対 対象
定 定員
費 費用など
持 持参品
申 申込
他 その他

診療一口メモ 健康ちょっといい話

スマホ脳過労（脳疲労）

岡山市内医師会連合会

スマートフォンの使いすぎが習慣化することで情報のインプットが過剰になり、脳の情報処理機能が低下してしまう状態を指す造語です。最近、テレビや雑誌などで取り上げられることが増えているのでご存じの方も少なくないと思います。

脳過労のサインとは？

- ・ うっかりミスや物忘れが増える。
- ・ 感情のコントロールがしにくくなり、イライラしてキレやすくなったり、不安になったりする。
- ・ 自律神経が乱れ、疲れや頭痛、めまい、冷え、不眠、便秘、腹痛といった身体的不調が出る。

脳過労が続くとうつ病や不安障害を発症する可能性もあります。また、脳過労は脳の老化を進めてしまうため、将来、アルツハイマー病などの認知症を発症するリスクが上がります。

スマホ脳過労を防ぐためには

- ・ ぼーっとする時間を作る…少しの時間でも良いので何も考えずぼーっとして脳を休めましょう。
 - ・ スマホを見ない時間、場所を作る…食事中や会話中に触らないようにしましょう。メールやSNSなど緊急性の低い通知はオフにしましょう。寝室、お風呂やトイレに持って入らないようにしましょう。
 - ・ 手間のかかる方法を選ぶ…メールではなく、あえて手書きで手紙を書くなど、時々で良いので日常生活の中で自分の手足を動かして行う方法を取り入れましょう。
 - ・ お店を利用する…買い物はネットショッピングばかりでなく、直接お店に行くようにしましょう。
 - ・ 睡眠をしっかりとる…脳疲労の回復、記憶の整理のため非常に重要です。忙しくても睡眠の確保を最優先にしましょう。
 - ・ 適度な運動を行う…ウォーキング、サイクリング、ストレッチなど軽く汗がにじむ程度の運動を行いましょう（1回20～30分、週3回以上が推奨されています）。
 - ・ 脳に良い栄養素を摂る…たんぱく質、ビタミンB群、鉄、DH A・EPAを食事でバランス良く摂りましょう。
- スマホとうまく付き合うことで、日常生活をより充実したものにしましょう。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

8月受診（御津・建部地区は9月受診）の対象者（1歳6カ月児健康診査：令和5年1月生、3歳児健康診査：令和3年1月生）の人に、7月末までに健康診査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



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	開催時間	場所
8月1日	13:30～15:00	北区中央保健センター
8月8日	13:30～15:00	東区保健センター
8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。

① 市内在住の65歳以上でBMI 20以下の人など

② 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
7月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
7月8日	13:30～16:30	東区保健センター
7月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
7月18日	13:00～16:00	中区保健センター
7月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
7月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

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
- 用 親子手帳（母子健康手帳）
- 申 HPの予約システムで事前申し込み 他 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
8月2日	各日2回開催 ①11:00~12:00	北区北保健センター	7月2日
8月6日	②14:00~15:00	南区南保健センター	7月6日

不育症治療費の助成について

問 申 保健所健康づくり課 ☎086-803-1264
不育症治療（検査）を受けた夫婦に対し、費用の一部を助成しています。



不育症とは、妊娠はするものの、流産や死産、早期新生児死亡を2回以上繰り返す場合を指します。対象となる検査・治療など、詳細はお問い合わせください。

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

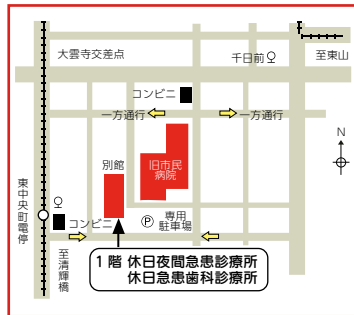
9:30~11:30、12:30~16:30、
20:00~22:30

【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

9:30~11:30、13:00~15:00

※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6年5月末現在）

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 土曜

18:00~翌朝8:00

日曜、祝日、年末年始 8:00~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6年7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 7月7日	江森内科・循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	露野医院 (内科小児科) ☎241-3933 北区西長瀬	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	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
第2日曜 7月14日	横田内科 クリニック (内科) ☎272-2202 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	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
祝日 7月15日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	岡内科医院 (内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	津高台診療所 ☎251-0372 北区津高台一丁目	あさひクリニック (内科) ☎282-6606 南区大福	みやけ内科 クリニック (内科) ☎296-7778 南区藤田
第3日曜 7月21日	清野内科医院 (内科) ☎278-5535 中区雄町	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	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	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	いしい内科・ 胃大腸内視鏡・ IBDクリニック ☎282-0500 南区妹尾	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第4日曜 7月28日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	大橋内科医院 (内科) ☎284-5552 北区一宮	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	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