

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／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

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

貧血の予防について

岡山市医師会

産婦人科には、貧血の方が多く来院されます。

まず、貧血とは様々な原因で赤血球やヘモグロビンが少なくなった状態です。症状としてめまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、疲れやすい、頭痛、眠気、集中力の低下、味覚の異常など、様々な症状があります。

原因は、大きく分けて赤血球やヘモグロビン発生量の減少と消失量の増加の2つです。

前者は、食事制限、妊娠、慢性腎臓病、後者は月経量が多かったり、がんなどで出血が続いたりすることで貧血になります。

年齢別にいきますと、10代は過度のダイエットや偏食、激しい運動、次に20代から45歳は子宮腺筋症、子宮筋腫、などが原因です。妊産婦では、胎児への栄養移行、出産に伴う出血が原因となります。45歳～老年期は、子宮筋腫以外にもがん・消化器系の重大な病気が見つかることもあります。

予防としては、赤血球やヘモグロビンの材料となる鉄・亜鉛・葉酸・ビタミンBなどの栄養素を摂取することが大切です。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

3月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和5年8月生、3歳児健診＝令和3年8月生）に、2月末までに健診のお知らせが届きます。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 HP掲載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
3月7日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	2月7日
3月19日	②14:00～15:00	南区西保健センター	2月19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
2月26日	13:30～15:00	北区中央保健センター
2月28日	13:30～15:00	南区西保健センター
3月13日	13:30～15:00	中区保健センター

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BMI20以下の人など
- 持 健康診査などの結果（お持ちの人）

月 日	開催時間	場 所
2月3日	9:30～12:30	北区中央保健センター
2月17日	13:30～16:30	東区保健センター
2月18日	13:30～16:30	北区北保健センター
2月20日	13:30～16:30	中区保健センター
2月21日	9:30～12:30	南区西保健センター
2月27日	13:30～16:30	南区南保健センター



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

※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

◇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12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7年2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、お気をつけください。
- ・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 2月2日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	すどうクリニック (内科) ☎942-3890 東区西大寺中野	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 北区樺津	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第2日曜 2月9日	原おとなこども クリニック (内科) ☎277-8233 中区藤崎	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	井上医院 ☎295-0014 北区大井	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
祝日 2月11日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	酒井内科 小児科 (内科) ☎255-2131 北区白石西新町	じょうとう クリニック (内科小児科) ☎278-7070 東区上道北方	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	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	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾
第3日曜 2月16日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	津田内科 小児科医院 (内科) ☎278-4123 東区古都南方	佐伯北診療所 ☎086-954-2032 赤磐市塩木	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	ガーベラ木村 クリニック ☎282-0318 南区妹尾	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東睦
第4日曜 2月23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	いのくち内科 クリニック ☎253-8000 北区大安寺東町	時末消化器科 内科医院 (内科) ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	鳥越医院 ☎284-7211 北区樺津	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 2月24日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	たつみ内科 クリニック ☎246-6500 北区辰巳	藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	深井医院 ☎287-2011 北区高松	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	

※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