

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

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

6月受診（御津・建部地区は7月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和5年11月生、3歳児健診＝令和3年11月生）に、5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

☑初めて離乳食を始めようとする保護者

📖親子手帳（母子健康手帳）

📄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
6月4日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	5月4日
6月6日	②14:00～15:00	南区西保健センター	5月6日



歯と口の健康相談

月日	受付時間	場所
6月6日	13:30～15:00	歯の相談室（市保健福祉会館内）

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。日程が変更になることがあります。

月日	相談時間	場所
5月20日	13:30～15:00	南区南保健センター
5月22日	13:30～15:00	北区北保健センター
5月23日	13:30～15:00	南区西保健センター
6月5日	13:30～15:00	北区中央保健センター
6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。

☑市内在住の65歳以上でBMI20以下の人など

📖健康診査などの結果（お持ちの人）

月日	開催時間	場所
5月12日	9:30～12:30	北区中央保健センター
5月15日	12:30～15:30	中区保健センター
5月16日	9:30～12:30	南区西保健センター
5月19日	13:30～16:30	東区保健センター
5月20日	13:30～16:30	北区北保健センター
5月22日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療一口メモ 健康ちょっといい話

人の体はどれくらいの水分で できているのでしょうか？

岡山市医師会

胎児では体重の約90%、新生児では約75%、子どもでは約70%、成人では約60～65%、老人では50～55%を水分が占めています。

小児の体は成人と比べても水分の占める割合が多いことがわかりますね？

①食事と水分補給を合わせた必要な水分量の目安は？

- ・0～11カ月…体重1kgあたり、150ml/日
- ・1～6歳…体重1kgあたり、100ml/日
- ・小学生…体重1kgあたり、80ml/日

日常診療でお伺いしても意外に水分をとられていません。500mlのペットボトルで何本ですか？とお尋ねして1本飲んでいるかどうかですとお答えになられる場合が多いです。

②どんな飲み物？

水分補給は、基本的に水や麦茶などのノンカフェインのお茶がおすすめです。暑い時や汗をたくさんかいた時などは、塩が入っている経口補水液も検討してください。そして、食べ物からの水分補給は、みそ汁やスープなどの汁物、野菜や果物がおすすです。

③子どもは水分不足になるとどうなる？

乳幼児では機嫌が悪い、元気がないなどが症状の一つであることがあり、注意が必要です。

夜間、激しくせき込む場合も水分不足で痰の粘り気が増加している場合が多いです。脱水症は大人より子どもに起こりやすく、また症状が進むとけいれんなどを起こし、生命に危険がおよぶことさえあるので、早い対応が必要です。

④水分をとるタイミングは？

「喉が渴いた」と感じた時には、すでに脱水の初期段階です。お子さんの喉が渴いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

次のようなタイミングなどで、水分補給をすることが大切です。

- ・起床時
- ・外から帰ってきたとき
- ・食事やおやつするとき
- ・入浴の前

楽しく過ごすためにも水分摂取を見直してみましょう！

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 申込み

他 その他

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。

胃がん集団検診

①50歳以上（昭和51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。

②70歳未満（昭和31年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和31年4月1日以前生まれ）500円

※65～69歳で、後期高齢者医療保険に加入していることが分かる書類を提示した人は500円。「無料券」持参者は無料。

③本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券

④検査前日の夕食（固形物）は22時までに済ませ、検査当日は絶飲食・禁煙で来場ください。

地区	月日	受付時間	場所
藤田	6月2日	7:00～8:30	プラッツ藤田店
建部	6月4日	7:30～9:00	鶴田連絡所
建部	6月5日	7:30～9:00	建部町農村教養文化体育施設（旧中田体育館）

結核・肺がん検診

①40歳以上（昭和61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）

②①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制度に加入していることが分かる書類（資格確認書など）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
南輝	5月23日	9:00～10:00	福南中学校 正門内
		10:30～11:00	南輝町公民館
		11:30～12:00	あけぼの公園
芳田	5月23日	13:30～14:20	リョービプラッツ 泉田店
		14:50～15:20	新保公会堂（新保北公園）

加茂	5月26日	9:00～9:15	加茂小学校
		11:00～11:30	（政所）山陽道橋架下付近（道路使用）
		11:45～12:00	西加茂公会堂
		13:20～13:50	小規模多機能ひまわりの家
		14:10～14:50	（橋向）田口博正さん宅前の空地
		15:10～16:10	高松公民館（前期）
6月6日	10:30～11:00	大山交差点北側	
	11:20～11:40	造山古墳 駐車場	
13:00～14:00	岡山シルバーセンター		
	5月26日	9:35～10:25	【2台】セレモニーホール高松
10:45～11:15		足守川福崎緑地	
6月6日	9:20～10:00	庄内小学校	
	5月26日	11:35～12:10	ファミリーマート 高松稲荷店
13:30～14:10		造り山団地 入口	
5月26日	15:00～15:30	津島公園（津島西坂二丁目）	
	15:50～16:20	津島スポーツ広場（津島コミュニティハウス）	
5月27日	9:00～10:00	【2台】西ふれあいセンター 南側駐車場	
	10:00～12:00	西ふれあいセンター 南側駐車場	
5月27日	13:30～13:40	ファミリーマート 岡山箕島店	
	14:10～14:30	妹尾地域センター 駐車場	
5月27日	11:00～11:30	福島南公園（福吉町）	
	13:00～13:30	福島小学校 南運動場入口	
	14:00～14:30	福島コミュニティハウス	
5月28日	9:30～9:50	若林勇さん宅 倉庫前	
	10:20～10:40	浦安土地改良区事務所 駐車場	
	11:10～11:40	浦安小学校 正門内	
	13:10～13:30	太刀洗公会堂	
5月28日	14:00～14:30	福浜北公園（福浜中学校北）	
	15:00～15:20	八剣伝洲崎店	
	15:50～16:20	マルナカ平福店	
5月29日	9:00～9:15	（吉田）森永要さん宅前	
	9:35～9:50	（苔山）苔山公会堂	
	10:10～10:25	（浮田）旧浮田温泉 翠明館	
	10:45～11:00	（福谷）福谷コミュニティハウス	
5月29日	13:00～13:30	芳田中学校 正門前	
	14:00～14:30	芳明小学校 正門前	
	15:00～15:30	芳田公民館 駐車場	
	16:00～16:30	旭電業（株）社屋前	

（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。

相続税の準備、相続登記は大丈夫ですか？

2024年から相続登記が、2026年から住所等変更登記が義務化！

相続税がかかるかどうか
わからない

将来の相続に備えて
対策したい！

どの専門家に
相談したらいいか
わからない

土地や建物の名義が
先代のままに
なっている

吉井財務グループの
税理士・司法書士が窓口ひとつで対応

相続税 贈与税 相続登記 に関する
相談 1時間無料

24時間
LINE予約
受付中

税理士法人 吉井財務研究所

司法書士法人 吉井財務

岡山市北区青江1-4-16

受付時間 平日 9:00～17:30

TEL 086-230-4050

南方	5月30日	9:00~9:30	南方コミュニティハウス
		10:00~10:30	岡ビル北 野田屋町公園付近
大元	5月30日	11:00~11:30	北長瀬みずほ住座
		13:00~13:20	西古松東公園
		13:50~15:00	宗忠神社
鯉山	6月2日	9:30~10:30	鯉山小学校 正門内
		11:00~11:30	向畑駐車場 (吉備津)
		13:00~13:30	鯉山コミュニティハウス (吉備津保育園保護者駐車場)
		14:00~14:30	(長江) 川井浩平さん宅前
富山	6月2日	15:20~15:50	池ノ内公会堂
		16:20~16:50	ダイヤクリーニング 海吉店
岡南	6月3日	9:00~10:00	県立岡山南高校
		10:30~11:30	ザ・ビッグ 奥田南店
		13:00~13:20	青江公会堂
		13:50~14:20	岡輝公民館
		14:50~15:10	岡山市旭西浄化センター
五城 (五城)	6月6日	9:30~9:45	石川眞之さん宅工場跡 (中畑929)
		10:15~10:40	平岡西公会堂
		11:00~11:25	五城コミュニティハウス
		13:15~13:30	上伊田公会堂
		13:50~14:10	小林公会堂
		14:40~14:50	石上公会堂 (道路使用)
		15:20~15:40	ひかり団地集会所 (道路使用)
		16:00~16:15	矢原 (的場睦明さん宅倉庫前)
陵南	6月6日	14:40~15:40	ハローズ 花尻店
		16:10~16:30	水道局 西管路整備課庁舎前 (旧西水道センター)

5月31日は世界禁煙デー

5月31日~6月6日は禁煙週間です

問健康づくり課 ☎086-803-1263

たばこを吸う人も吸わない人も、この機会に喫煙と健康について考えてみませんか。

◆たばこをやめたい人へ

健康保険で禁煙治療が受けられます。医師のアドバイスやサポートを受けることで、禁煙の成功率が高まります。詳細は医療機関にお問い合わせください。



【県内の禁煙治療受診機関】岡山県 禁煙治療 [検索](#)

◆多くの施設において、原則屋内禁煙です

屋外や家庭などで喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせないよう、周囲への配慮が定められています。詳細は [なくそう！望まない受動喫煙](#) [検索](#)



(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

任意後見契約や成年後見申立てのお手伝いをいたします。

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)** ☎0120-193-552

岡山市北区野田3丁目1-1 東光野ビル3F 受付時間/平日 9:00~18:00
*土曜の営業は、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行為の範囲に限る。

ホームページからも [ご相談承ります](https://www.ikyuu-law.com/) [アレクシア 一休法務事務所](https://www.ikyuu-law.com/) [検索](#)

風しん予防対策

問申感染症対策課 ☎086-803-1262

妊娠希望者等への風しん予防対策

胎児が先天性風しん症候群 (心臓病、白内障、聴力障害など) を持って生まれるのを防ぐため、風しんの無料抗体検査や予防接種費用の助成を行っています。

実施期間 令和8年3月31日まで

◆抗体検査

対検査日に市に住民登録があり①~③のいずれかに該当する人

- ①妊娠を希望する女性
- ②①の配偶者などの同居者
- ③風しん抗体価の低い妊婦の配偶者などの同居者

※ただし、過去に風しんの抗体検査を受け、十分な抗体があるため予防接種を行う必要がないと判定されたことがある人は対象外です。 **¥無料** **回数**1人につき1回

実施機関 県内の契約医療機関 (詳細はHP参照)

◆予防接種

対過去に当事業による助成を受けたことがない人のうち、接種日に市に住民登録があり、①②のいずれかに該当する人

- ①妊娠を希望する風しん抗体価の低い女性
- ②①または風しん抗体価の低い妊婦のパートナーで、風しん抗体価の低い男性

助成金額 ▶麻しん・風しん混合ワクチンを接種した場合 7,000円 (上限額)、▶風しん単独ワクチンを接種した場合 4,000円 (上限額) **助成回数**1人につき1回

申請方法 申請書 (同課で配布、HPからも入手可) に、領収書 (原本)、抗体価が記載された書類 (男性の場合はパートナーのものも必要) を添付し、同課へ

麻しん風しんワクチンの接種期間延長に関して

問申感染症対策課 ☎086-803-1262

一部のメーカーの麻しん・風しん混合ワクチンの不足により、接種対象期間内に接種を受けられないと見込まれる人に対して、接種期間を延長します。

対次の①~③のいずれかに該当する人で、麻しん・風しん混合ワクチンが不足したことを理由にワクチンの接種ができなかった人

- ①令和4年4月2日~令和5年4月1日生まれの人
- ②平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれの人
- ③昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性で令和7年3月31日までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分だった人

実施期間 令和7年4月1日~令和9年3月31日

¥無料 助成回数1人につき1回

詳細はHPをご確認ください。

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

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

◇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7年3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

※休憩時間は診療の状況に応じて (休憩時間 12:00~13:00)
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5月】

◆診療時間 9時~17時 (休憩時間 12時~13時)

- ・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、お気をつけください。

	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 5月3日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	岡内科医院 (内科) ☎265-5811 南区浦安本町	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	うえおか内科医院 (内科) ☎086-952-5665 東区瀬戸町江尻	難波医院 ☎724-0008 北区御津金川	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	
第1日曜 5月4日	ただとも胃腸 内科・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	あけぼの クリニック (内科) ☎902-2211 南区築港新町一丁目	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	大橋内科医院 ☎284-5552 北区一宮	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	
祝日 5月5日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	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	山中医院 ☎724-0201 北区御津野々口	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	
祝日 5月6日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	あだち内科 クリニック (内科小児科) ☎902-0551 南区三浜町二丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	ふくだ医院 (内科) ☎293-5670 北区平野	
第2日曜 5月11日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 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	有森・整形外科 ・内科 クリニック ☎284-6188 北区西辛川	中島病院 ☎282-0218 南区妹尾	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第3日曜 5月18日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	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	難波医院 ☎294-3366 北区横井上	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
第4日曜 5月25日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	山谷医院 (内科) ☎294-2987 北区吉宗	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	うちおグリーン クリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾

※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