

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

健康ちょっといい話

人生会議（ACP）ってなに？

岡山市医師会

もしも大きな病気やケガで、自分の気持ちを話せなくなったら——そんな「もしも」に備える取り組みが「人生会議（ACP）」です。難しい治療法を決めることではなく、「これからどう生きたいか」「何を大切にしたいか」を、元気なうちに家族や友人、かかりつけ医と話しておくことです。

医療現場では、本人の希望がわからないまま、家族が「これでよかったのか」と悩み続けることがあります。反対に、たった一言でも本人の言葉が残っていれば、いざというとき家族は迷わず、後悔も少なくて済みます。大切なのは「答えを一つに決めること」ではなく、「話し合い続けること」そのものです。

まず「これまでの人生で大切にしてきたこと」「今、幸せだと感じること」「これから大切にしたいこと」を振り返ってみましょう。次に、自分が決められなくなったとき、誰に判断を託したいかを考え、その人に伝えておきます。気持ちが変わることもあります。その変わったときにも話し合いを記録に残すことが大切です。

「最善を望み、もしもに備える」——それが人生会議です。今日、誰か一人に「こんなことを考えている」と話しかけてみませんか。それが、あなたと大切な人を守る第一歩になります。



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7年4月生、3歳児健診＝令和5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

初めて離乳食を始めようとする保護者

持親手帳（母子健康手帳）

申HPで事前に 他託児なし



月 日	開催時間	場 所	申込受付開始日
11月6日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	10月6日
11月20日	②14:00～15:00	北区北保健センター	10月20日

こころの健康相談

こころの健康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
10月16日	13:30～15:00	中区保健センター
10月23日	13:30～15:00	南区西保健センター
11月5日	13:30～15:00	東区保健センター

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

月 日	時 間	場 所
10月5日	9:30～12:30	北区中央保健センター
10月15日	13:30～16:30	中区保健センター
10月16日	9:30～12:30	南区西保健センター
10月19日	13:30～16:30	東区保健センター
10月20日	13:30～16:30	北区北保健センター
10月22日	13:30～16:30	南区南保健センター

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

50歳以上（昭和52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度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や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。

70歳未満（昭和32年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和32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。

本人確認書類、胃がん検診票、検診料金または無料券

食事は前日の22時までに済ませ、検診当日は絶飲食・禁煙で来場ください。注意事項などの詳細はHPをご確認ください。

地区	月 日	受付時間	場 所
西大寺	10月5日	7:30～9:00	西大寺公民館
灘崎	10月8日	8:00～9:00	ウェルポートなださき
江西	10月9日	7:30～9:00	瀬戸公民館
幡多	10月14日	7:30～9:00	東公民館
福南(福島・南郷)	10月15日	7:30～9:00	ハローズ岡南店
妹尾	10月21日	7:30～8:30	妹尾地域センター
御休	10月23日	7:30～8:30	岡山ガーデン
操明	10月26日	7:30～8:30	岡山ふれあいセンター西玄関前
上南	10月29日	7:30～8:30	上南公民館
浮田	10月30日	7:30～9:00	わたなべ生鮮館城東店
中山(一宮)	11月4日	7:00～9:00	ザ・ビッグ岡山一宮店
富山	11月5日	7:30～9:00	ハッピーズ円山店駐車場
江西	11月6日	7:30～9:00	江尻親和コミュニティハウス

結核・肺がん集団検診

④40歳以上（昭和62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）

⑤①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保険に加入していることが分かる書類を提示した人は200円、無料券持参者は無料）

⑥本人確認書類、結核・肺がん検診票

地区	月 日	受付時間	場所
伊島	10月1日	9:00～10:00	北ふれあいセンター 北玄関前
		10:40～11:10	伊島小学校 体育館北側
浮田	10月1日	13:00～14:00	草ヶ部公会堂
		14:20～14:50	わたなべ生鮮館 城東店
城東台	10月1日	9:00～9:40	城東台コミュニティハウス
平島	10月1日	10:00～11:00	砂場公会堂
	10月8日	15:10～16:00	平島小学校
福浜	10月1日	13:00～14:00	マルナカ福富店
		14:30～15:00	戸田造園入口
		15:30～16:30	ヒマラヤスポーツ&ゴルフ 岡山豊浜店 駐車場
建部	10月2日	9:45～10:05	大田分校跡
		10:20～10:35	大田活性化センター
	10月5日	10:40～10:50	桜地区集会所
		11:05～11:20	富沢生活改善センター
		11:35～11:55	市場地区集会所
		13:15～13:45	福祉交流プラザ建部
		14:00～14:20	建部町公民館 西原分館
		14:55～15:10	久具公会堂
	10月7日	14:55～15:10	久具公会堂
		14:55～15:10	久具公会堂
		14:55～15:10	久具公会堂
		14:55～15:10	久具公会堂
中山	10月2日	13:10～13:40	辛川市場公会堂
		14:00～14:40	旧JA岡山 一宮支所裏(西辛川21-1付近)
		15:00～15:15	高堤町内会集会所
		15:40～15:55	一宮公民館・中山認定こども園前通路
灘崎	10月2日	10:00～11:00	ウェルポートなださき(後期)
迫川	10月2日	9:00～9:30	迫川分館跡地
福渡	10月2日	11:05～11:25	福渡小学校
		11:40～12:00	川口地区集会所

福渡	10月2日	13:30～13:40	川口集会所(野口)
		14:00～14:30	下神目地区集会所
		14:50～15:05	下神目上集会所
	10月7日	10:50～11:05	鶴田連絡所
		11:25～11:40	上代上倉庫
		13:10～13:20	角石畝文化センター
		13:35～13:45	長尾農村活性化センター
		14:10～14:25	品田地区集会所
朝日	10月5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)
宇野	10月5日	8:00～8:30	中区役所平面駐車場東側付近
		8:50～9:40	★2台★エディオン東川原店 駐車場
大井	10月5日	13:15～13:30	(弓矢)公会堂前
		13:50～14:00	(上之原)坂本産業社宅 倉庫前
		14:20～14:30	(久田)大森橋付近
	10月6日	9:15～9:25	大井児童館駐車場(福祉交流プラザ大井前)
高田(岩田)	10月5日	10:30～10:40	(石妻)公会堂前
		11:00～11:15	(山上)岩田ふれあい広場
		11:35～11:45	(上高田)上高田公民館下
政田	10月5日	13:10～13:40	上南公民館
	10月9日	11:00～11:30	政田小学校
足守	10月6日	9:45～10:30	足守公民館
		10:50～11:10	足守コミュニティハウス
御休	10月6日	10:10～10:40	浅川団地集会所
	10月8日	10:40～11:00	上道公民館御休分館(一日市)
		11:20～11:50	御休小学校
		13:20～13:50	寺山公会堂
加茂	10月6日	14:40～15:40	高松公民館(後期)
高田(日近)	10月6日	11:30～11:40	吉春自転車店駐車場
		13:10～13:20	(日近)渡辺猛行さん宅前
		13:40～13:50	(高田)高田コミュニティハウス
千種	10月6日	11:00～11:20	大内公民館
		11:50～12:10	弓削コミュニティハウス
		13:30～14:30	万富公民館(後期)
豊	10月6日	9:00～9:40	豊小学校(後期)
弘西	10月7日	14:30～15:00	弘西コミュニティハウス
芳泉	10月7日	8:40～9:30	★2台★南ふれあいセンター
		10:00～10:40	わたなべ生鮮館 泉田店
		11:10～11:30	芳泉コミュニティハウス
		13:30～14:00	当新田団地 中央集会所
江西	10月8日	10:40～11:20	江尻親和コミュニティハウス
		13:00～13:30	森末コミュニティハウス
		13:50～14:20	観音寺コミュニティハウス
		14:40～15:40	瀬戸公民館(後期)
西大寺	10月8日	9:00～10:00	★2台★西大寺公民館

角山	10月8日	14:10~14:40	角山コミュニティハウス
開成	10月9日	9:30~9:50	旧JA岡山 金田事業所
芥子山	10月9日	13:00~13:45	松新町公会堂東隣
		14:10~15:10	旭東公民館
西大寺南	10月9日	10:10~10:40	西大寺南コミュニティハウス

高齢者に対するインフルエンザ・ 新型コロナ予防接種

問 感染症対策課

専用ダイヤル 086-803-1255 (9月30日~令和9年1月29日)

対 次のいずれかに該当する市内在住の接種希望者

- 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のある人(いずれかの単独障害で身体障害者手帳1級程度)
- 持 ①住所、氏名、生年月日が分かる本人確認書類
- ②助成券または無料券(交付を受けた人のみ)
- ③身体障害者手帳(1級)の写しまたは医師の診断書(対象者②の人のみ)

実施期間 10月1日~令和9年1月31日 接種回数 各1回

自己負担 インフルエンザ1,800円 新型コロナ5,500円

実施医療機関 HPまたは「けんしん・予防接種ガイド」を参照。

申 各実施医療機関の窓口で

他 今年度から接種開始予定の高用量インフルエンザワクチンは供給困難により接種見送りとなりました。

自己負担額の減免(要事前申請)

次の人は事前申請により助成券または無料券が交付され、自己負担額が減額または免除されます。接種時に必ず助成券または無料券を医療機関に提出してください。

【助成券】世帯員全員が市民税非課税の世帯の人

自己負担:インフルエンザ900円 新型コロナ2,700円

【無料券】生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人 自己負担なし

申請受付期間 9月30日~令和9年1月29日

申請方法 窓口、☎(086-803-1255)、QRで

申請窓口 【助成券】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 【無料券】同課、各福祉事務所

※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ます。

※対象②に該当する人は、同課で申請してください。

※助成券・無料券は、インフルエンザ用と新型コロナ用がセットで発行されます。希望するワクチンのみ接種してください。

お得にけんしんを受けましょう

問 健康づくり課けんしん専用ダイヤル

☎086-803-1202

市の健康診査・がん検診は12月末まで実施しています。市の補助がある機会に早めに受診しましょう。女性スタッフ対応の医療機関もあります。



10月はピンクリボン(乳がん)月間です

問 健康づくり課けんしん専用ダイヤル

☎086-803-1202

乳がんは日本人女性のかかるがんの第1位です。早期発見のため、毎月1回のセルフチェックと定期検診、また40歳からは2年に1回マンモグラフィ検査を受けましょう。

乳がんの症状やセルフチェックの方法などを分かりやすく解説した動画をYouTubeで公開中です。



▲動画はこちらから

10月は骨髄バンク推進、臓器移植普及推進月間です

問 健康づくり課 ☎086-803-1271

骨髄や臓器の移植で、あなたの大切な人や、病気を抱える誰かの命を救えるかもしれません。臓器移植の意思表示や骨髄バンクへの登録をお願いします。

なお、市では骨髄バンクを経由した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2026~いのちを 育む家族のきずな~」

問 健康づくり課 ☎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どなたでも参加できます。(詳細はHP参照)

日 11月3日(祝)11時~16時

場 岡山ふれあいセンター(中区桑野)

内 講演会…「赤ちゃんがやってくる!~パートナーと取り組む妊娠・出産・子育て!~」

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…相談コーナー、市内産科医療機関・助産所情報パネル展示など

申 体験コーナーはHPで9月24日以降に



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 北区天瀬6-10 ※10月1日(休)から移転

◇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】※9月30日(休)は休診
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 北区天瀬6-10 ※10月1日(休)から移転

◇受付時間 日曜、祝日、年末年始 9:30～11:30、13:00～14:30
※急患に限ります。予約・往診はできません。

▶救急医療電話相談

医療機関を受診するか迷った際、看護師などが電話で助言を行います。

【おとな】☎#7119 または ☎086-222-7119

◇受付時間 24時間365日

【こども】☎#8000 または ☎086-801-0018

◇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

岡山市休日急患当番医表（内科系）【令和8年10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変わる場合がありますので、受診の前にご確認ください。
- ・「小児科」受診の際は、事前に各当番医へ受診可能かご確認ください。
- ・休憩時間は診療の状況に応じて変わる場合があります。往診はできません。

詳細はこちら▶



	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4日	ただとも 胃腸内科・外科 (内科) ☎086-277-7572 中区江崎	あんどう内科 クリニック (内科) ☎086-244-1000 北区野田一丁目	宿毛診療所 (内科) ☎086-946-1035 東区宿毛	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	中山医院 (内科) ☎086-299-0005 北区西山内	重井医学研究所 附属病院 ☎086-282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック (内科) ☎086-296-8822 南区藤田
第2日曜 10月11日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎086-277-0005 中区円山	ながい内科 クリニック ☎086-246-3332 南区泉田五丁目	澤原内科 小児科医院 ☎086-297-6711 東区中尾	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	芳賀佐山 診療所 ☎086-284-7272 北区芳賀	撫川クリニック (内科小児科) ☎086-292-8133 北区撫川	
祝日 10月12日	岡山ハート クリニック (内科) ☎086-271-8101 中区竹田	うらべ内科 クリニック ☎086-259-3801 南区築港新町二丁目	大西内科 消化器科医院 (内科) ☎086-943-9191 東区益野町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	木村医院 ☎086-295-0010 北区大井	しまばら内科 消化器科 クリニック (内科) ☎086-292-2555 北区平野	
第3日曜 10月18日	鈴木内科医院 ☎086-273-0101 中区門田屋敷三丁目	河合外科内科 (内科) ☎086-231-3278 南区豊浜町	野口医院 (内科小児科) ☎086-943-5131 東区可知二丁目	石原医院 ☎086-952-0162 東区瀬戸町瀬戸	大守クリニック ☎086-284-2777 北区櫛津	三宅おおふく クリニック (内科) ☎086-281-2020 南区大福	さとう内科 クリニック (内科) ☎086-296-8822 南区藤田
第4日曜 10月25日	庄医院 (内科) ☎086-277-0270 中区山崎	井戸内科医院 (内科) ☎086-241-0041 北区今七丁目	宇治医院 (内科) ☎086-942-2158 東区西大寺中三丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	前田医院 (内科) ☎086-284-7676 北区櫛津	前田医院 (内科小児科) ☎086-282-0812 南区妹尾	

※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
※4 赤磐医師会病院内に設置されていますが、運営は医師会本体です。連絡先にご注意ください。