

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

- 保健課 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。

診療一コマモ

## 健康 ちょっと いい話

運動機能低下の予防は高齢になって始めるのではなく、若年から習慣的な運動、特にスクワットで下肢筋力の向上に

ます。

（寝たきり）に進展していくことを言います。

日本では高齢者の人口増加に伴い、高齢期の運動能力の維持や健康寿命年齢を伸ばすことが重要となってきました。

### ロコモティブシンドロームの予防

岡山市医師会

点となり、生活能力が急に低下します。ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉、神経の老化により、骨粗しょう症や脊柱管狭窄症、変形性腰椎症、変形性関節症などを発症し、筋力や平衡感覚の低下、疼痛を起し運動機能低下（寝たきり）に進展していくことを言います。

日頃から適切な食事、定期的な運動や健康診断を心掛け、異常がある場合は早めにかかりつけ医にご相談ください。

今後の希望テーマははがきでご連絡ください。  
〒700-10835 北区東中央町3-14  
岡山市医師会「診療一コマモ」係

## 1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

6月受診（御津・建部地区の人は7月受診）の対象者（1歳6カ月児健康診査＝平成30年11月生、3歳児健康診査＝平成28年11月生）に、5月末までに健康診査のお知らせが届きますので、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

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、6月の「初めての離乳食講習会」は中止とさせていただきます。



再開時期や詳細については随時HPをご確認ください。

## 子どもの歯の相談

対象は1歳から就学前の幼児です。親子手帳（母子健康手帳）を持参。希望者にはフッ素塗布（1,000円）を行います。

月日	受付時間	場所
6月2日	13:30～15:00	北区中央保健センター

## 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。※医療機関を受診され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
5月28日	13:30～15:00	北区北保健センター
6月4日	13:30～15:00	東区保健センター
6月5日	13:30～15:00	北区中央保健センター

## 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

月日	開催時間	場所
5月11日	9:30～12:30	北区中央保健センター
5月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
5月18日	13:30～16:30	東区保健センター
5月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
5月21日	13:30～16:30	中区保健センター
5月28日	13:30～16:30	南区南保健センター

## 胃がん集団検診

対50歳以上（昭和46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胃がん検診を受けていない人  
費70歳未満（昭和26年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和26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。持公的身分証明書、胃がん検診票、自己負担金または無料券 ※内視鏡検査を希望する人や持病のある人は個別検診（医療機関で実施）を受けてください。

地区	月日	受付時間	場所
財田	6月8日	8:00～9:00	ハローズ東岡山店
建部	6月9日	7:30～9:00	鶴田連絡所
香津(津高)	6月10日	7:00～8:00	グランドマート津高店
藤田	6月11日	7:00～8:30	プラッツ藤田店
牧石	6月12日	7:30～8:30	北公民館 牟佐分館

# 結核・肺がん検診

(結核・肺がん検診の続き)

対40歳以上(昭和56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) 特結核・肺がん検診票、公的身分証明書

地区	月日	受付時間	場所
鯉山	6月1日	9:30~10:30	鯉山小学校 正門内
		11:00~11:30	向畑駐車場(古備津)
		13:00~13:30	鯉山コミュニティハウス(古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
御津 (宇甘西)	6月2日	9:20~9:40	天満公会堂
		10:00~10:30	久保撰果場
		10:50~11:00	宇甘西コミュニティハウス
		11:20~11:30	市場公会堂
		11:50~12:00	三谷公会堂
		13:20~13:30	大野公会堂
		13:50~14:05	宿公会堂
		14:35~14:45	鼓田生活改善センター
	15:35~15:45	石原公会堂	
	6月15日	10:00~10:15	勝尾公民館
南輝	6月2日	9:00~10:00	福南中学校 正門内
		10:30~11:20	南輝町公民館
		13:00~13:30	並木町公園(並木町二丁目)
		14:00~14:30	あけぼの公園
		15:00~15:30	築港緑町公園
芳田	6月4日	9:30~10:10	新保公会堂(新保北公園)
芳明	6月4日	10:40~11:30	芳田中学校 正門内
		13:00~13:40	芳明小学校 正門内
		14:10~14:50	芳田公民館 駐車場
		15:20~15:50	旭電業(株)社屋前
三門	6月8日	9:00~10:20	ニシナフードバスケット 三門店
		10:50~11:20	岡西公民館
		13:00~13:30	三門公園
富山	6月10日	9:30~10:00	操陽南山町内会集会所
		10:30~11:30	J A 岡山 富山支所
		13:00~13:30	百間川緑地 海吉広場(通称 海吉公園)
		14:00~15:10	ハッピーズ円山店 駐車場
	15:40~16:10	富山小学校 東門内(体育館横)	
	6月25日	14:50~15:20	池ノ内公会堂
15:50~16:20	ダイヤクリーニング 海吉店		
建部 (建部)	6月11日	9:45~9:55	桜地区集会所
		11:20~11:50	市場地区集会所
		13:30~14:00	福祉交流プラザ建部
		14:15~14:35	建部町公民館 西原分館
建部 (上建部)	6月11日	10:15~10:25	田地子構造改善センター
		10:50~11:05	富沢生活改善センター
	6月15日	14:00~14:15	品田地区集会所
		14:40~14:55	(久具)善木育子さん宅前
6月17日	15:10~16:00	建部町文化センター	
御津 (宇甘東)	6月15日	10:35~10:45	九谷公会堂
		11:10~11:30	上村公会堂
		11:45~12:00	中泉 旧甘泉幼稚園
		13:30~13:45	宇甘東コミュニティハウス
		14:00~14:15	下畑活性化センター
		14:30~14:40	菅精米所前
14:55~15:15	下田コミュニティハウス		
福渡 (鶴田)	6月15日	9:45~10:00	鶴田連絡所
		10:15~10:25	旧鶴田幼稚園
		10:45~10:55	角石谷集会所
		11:15~11:25	角石畝文化センター
		11:40~11:50	長尾農村活性化センター
		13:30~13:40	三明寺集会所

建部 (竹枝)	6月16日	9:30~9:40	(大田上)伊丹晴紀さん宅前
		9:55~10:05	大田分校跡
		10:20~10:35	大田活性化センター
福渡 (福渡)	6月16日	11:05~11:25	福渡小学校
		11:40~12:00	川口地区集会所
		13:30~13:40	平井集会所
		14:10~14:20	川口集会所(野口)
		14:40~15:10	下神目地区集会所
	15:25~15:40	下神目上集会所	
6月17日	13:00~14:30	北区役所建部支所(北区北保健センター-建部分館)	
竹枝 (竹枝)	6月17日	9:40~10:10	オハヨー牛乳 駐車場
		10:35~10:50	土師方集会所
		11:15~11:35	吉田生活改善センター
五城 (五城)	6月18日	9:45~10:00	中畑公会堂
		10:30~10:40	石上公会堂
		11:00~11:25	平岡西公会堂
		11:45~11:55	寺部公民館
		13:20~13:45	五城コミュニティハウス
		14:00~14:15	ひかり団地集会所
		14:45~15:00	上伊田公会堂
		15:20~15:40	小林公会堂
		16:00~16:15	(矢原)の場睦明さん宅倉庫前
		加茂	6月18日
10:30~10:50	造山古墳 駐車場		
11:20~12:00	岡山シルバーセンター		
13:30~13:45	日蓮堂前(黒住揚水機場前)		
14:15~14:40	西加茂公会堂		
6月23日	9:30~10:30	高松公民館	
	11:00~11:40	(政所)山陽道橋架下付近	
	13:30~14:00	(橋向)田口博正さん宅前の空地	
	14:30~15:00	東加茂公会堂	
牧山	6月19日	9:30~10:00	旧J A 岡山 牧山事業所
10:30~11:00	下谷会館 横駐車場		
西	6月19日	13:00~13:50	J A 岡山 今葉集村(旧J A 岡山 今支所)
14:20~14:40	平田(12号)公園		
御南	6月19日	15:10~15:40	今保 火の見やぐら付近
16:10~17:00	御南西公民館		
清輝	6月24日	9:30~10:00	岡山市医師会館(旧市民病院別館)前
10:30~11:00	清輝小学校		
11:30~11:50	岡輝中学校 正門内		
旭東	6月24日	13:30~13:50	岡山医療福祉専門学校 南門内
		14:20~14:50	コムコム別館 駐車場(中消防署旭東出張所南隣)
		15:20~15:40	旭東コミュニティハウス
		16:10~16:30	さくら住座集会所
大元	6月25日	9:00~10:00	スーパードラッグひまわり中野店 駐車場
		10:30~11:00	野田集会所(野田五丁目)
		11:30~11:50	西古松東公園
		13:30~14:10	宗忠神社
御津 (金川)	6月29日	9:30~9:50	江田智宏さん宅(国道向い側)駐車場
		10:05~10:15	久師井 旭清苑
		10:30~10:55	旧J A みつ 草生農業倉庫
		11:10~12:00	金川コミュニティハウス
		13:30~13:40	大園大曾根橋横の広場
御津南 (牧山・葛城)	6月29日	14:00~14:20	川高公民館広場
		14:40~15:10	葛城地区コミュニティハウス
	6月30日	9:30~9:45	大坪撰果場
		10:15~10:30	湯須(常長義雄さん宅車庫前の広場)
		11:00~11:10	鍋谷(内藤さん宅横の広場)
11:30~11:40	田土(公園)		
御津南 (宇垣)	6月30日	13:20~13:30	(小田)舞原繁栄さん宅車庫付近
		14:00~14:30	河内公会堂
		14:50~15:20	母谷公会堂
生石	6月30日	9:00~10:10	セレモニーホール高松
		10:40~11:10	J R 足守駅前
		11:40~12:00	高松田中公会堂



# 世界禁煙デー(5月31日)

## 2020年、受動喫煙のない社会を目指して ～たばこの煙から子ども達をまもろう～

### 禁煙週間(5月31日～6月6日)

問 健康づくり課 ☎086-803-1263

喫煙はあなたと、家族やあなたの周りの人の健康に影響を与えます。

#### ◆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】

#### ◆受動喫煙を防ぐためのルールが新しくなりました。

多くの施設において、屋内が原則禁煙になります。詳細は



## 風しん予防対策

問 保健課感染症対策係 ☎086-803-1262

### 妊娠希望者等への風しん予防対策

市では、先天性風しん症候群(CRS)の発症防止を目的として、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3年3月31日まで

#### ●抗体検査

対 検査日に市に住民登録がある①～③のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する女性
  - ② ①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、対象外となる場合もあるので、事前にお問い合わせください。

費 無料 回数 1人につき1回

実施機関 県内の契約医療機関(詳しくは市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
- ② ①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(MR)ワクチンを接種した場合、7,000円(上限額)

▶ 風しん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、

### 風しんの追加的対策(成人男性の風しん抗体検査・予防接種)

成人男性(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)が風しん定期予防接種の対象者として追加されました(令和4年3月31日まで)。抗体検査や予防接種を受けるためには、市が発行するクーポン券が必要です。今年度は、昭和41年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性に、クーポン券を送付します。なお、今年度に送付されない対象者には、希望により随時発行します。

(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。



リフォーム & ガーデン  
**ベストホーム**

Reform & Garden  
**BEST HOME COMPANY**

性能向上  
リノベーション

外壁・屋根塗装

エクステリア  
ガーデン

中古住宅  
リノベーション

地域密着!おかげ様で25年!!

不動産売買

水まわり・内装  
リフォーム

岡山県での施工実績  
8000件以上!!

お客様満足度 98.7%!!

5月開催のセミナー・勉強会の開催場所はコチラ!

参加費 無料

**屋外壁塗り替えセミナー**

日時 ご予約優先 5/23(土)10:00～11:30

場所 岡山ふれあいセンター 第4研修室

**住まいの性能向上勉強会**

日時 ご予約優先 5/24(日)10:00～12:00

場所 岡山ふれあいセンター 第2研修室



岡山ふれあいセンター



- ☑ 壁をさわると粉がつく
- ☑ 壁の色あせが気になる
- ☑ カビ・コケ・汚れがついている
- ☑ コーキングのひび割れがある
- ☑ 築10年以上経過している
- ☑ 訪問業者からの電話がしつこい
- ☑ 見積りもりの妥当性がわからない

1つでも当てはまる方、塗り替えセミナーで勉強しましょう!

健康な住まいは「家」と「庭」から!!

- 1 手間いらず、エコ、健康、快適性～性能向上リフォームのご紹介～
- 2 補助金・助成金活用で増税後に賢くリフォームする方法とは。
- 3 年中快適な「家」×「庭」リノベーション事例のご紹介。

お問い合わせ先: 株式会社ベストホーム

岡山市中区倉田 387-3 営業時間: 午前9時～午後6時 2・4火曜水曜定休  
宅建業免許番号: 岡山県知事(2)第5522号

**0120-75-5526**

30

# うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者募集

問申こころの健康センター ☎086-803-1273

うつ病集団認知行動療法プログラムの参加者を募集します。  
 日 6月10日～7月29日の毎週水曜13時30分～15時 (全8回)  
 場 岡山市保健福祉会館 (北区鹿田町一丁目)  
 対 市内在住でうつ病治療で通院中の人 定10人 申 5月22日までに (必要書類あり。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

□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

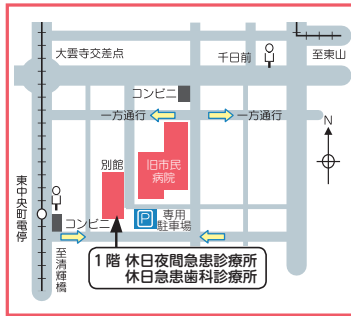
9:30～11:30、12:30～16:30、  
20:00～22:30

#### 【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2年3月末現在)。  
携帯サイト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2年5月]

☆ やむを得ない事情で当番医が変わる場合がありますから、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。

	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・瀬崎 ※3	
祝日 5月3日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	野田内科医院 (内科) ☎278-3318 東区藤井	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	岡南山 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 5月4日	矢野医院 (内科) ☎275-3757 中区中井一丁目	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	岡村一心堂病院 (内科) ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	深井医院 ☎287-2011 北区高松	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 5月5日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	はだ医院 (内科小児科) ☎242-5151 北区大元上町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東一丁目	桜が丘クリニック (内科小児科) ☎086-955-8025 赤磐市桜が丘西	たけべ クリニック ☎722-0063 北区建部町建部上	済生会 吉備病院(内科) ☎287-8655 北区高松原古才	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
振替休日 5月6日	たかはしクリニック (内科) ☎277-1105 中区湊	南方クリニック (内科) ☎224-3739 北区南方三丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	戸川クリニック ☎086-957-3057 赤磐市西軽部	佐藤医院 ☎722-1122 北区建部町川口	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	岡南山 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
第2日曜 5月10日	城東ファミリー クリニック(内科小児科) ☎278-5001 中区長利	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	こどもクリニック えくぼ(内科小児科) ☎952-1515 東区瀬戸町旭ヶ丘	マスカット内科 クリニック(内科) ☎294-7111 北区菅野	ももたろう 整形外科医院 ☎295-2557 北区下足守	笛木内科医院 (内科) ☎292-0033 北区庭瀬	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第3日曜 5月17日	なかとう内科 小児科医院 ☎274-9100 中区平井三丁目	脳神経外科・内科眞壁 クリニック(内科) ☎201-5222 北区中仙道一丁目	石井内科クリニック (内科小児科) ☎946-2030 東区神崎町	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区櫛津	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	あさひクリニック (内科) ☎282-6606 南区大福	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第4日曜 5月24日	コープみんなの 診療所(内科) ☎278-8522 中区乙多見	コープ大野辻 クリニック(内科) ☎805-0335 北区今三丁目	藤原内科 循環器科医院(内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	青木内科小児科 医院(内科小児科) ☎281-2277 南区大福	みなみ整形・ 痛みのクリニック ☎239-3735 南区藤田
第5日曜 5月31日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	河合内科西口 クリニック(内科) ☎251-2491 北区奉還町一丁目	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	近藤内科 (内科小児科) ☎953-1610 東区瀬戸町宗堂	森脇内科医院 ☎253-1567 北区津高	深井医院 ☎287-2011 北区高松	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	みやけ内科 クリニック(内科) ☎296-7778 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

● 問は問い合わせ先 ● 申は申し込み先です ※申し込み先が市役所の場合は〒700-8544 北区大供一丁目1-1まで ● 31

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康