

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／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。随時HPでご確認ください。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

5月受診の対象者（1歳6カ月児健診=令和3年10月生、3歳児健診=令和元年10月生）に、4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
- ☑ 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
5月12日	各日2回開催 ①11:00~12:00 ②14:00~15:00	中区保健センター	4月12日
5月19日		北区北保健センター	4月19日
5月30日		東区保健センター	4月30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	開催時間	場所
5月11日	13:30~15:00	中区保健センター
5月16日	13:30~15:00	南区南保健センター
5月25日	13:30~15:00	北区北保健センター
5月26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。

- ☑ 市内在住の65歳以上でBMI 20以下の人など
- ☑ 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
4月10日	9:30~12:30	北区中央保健センター
4月17日	13:30~16:30	東区保健センター
4月18日	13:30~16:30	北区北保健センター
4月20日	13:30~16:30	中区保健センター
4月21日	9:30~12:30	南区西保健センター
4月27日	13:30~16:30	南区南保健センター

成人男性への風しん抗体検査・予防接種

☑ 感染症対策課感染症対策係 ☎086-803-1262

風しんの予防接種をする機会がなかった年代の人を対象とした風しん抗体検査・予防接種を実施します。希望する人は、事前に同課へお問い合わせください。

- ☑ 接種日に市内に住民登録があり、かつ①②に該当する人
- ① 昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性
- ② 平成26年4月以降に受けた風しん抗体検査で抗体が十分でない人

診療一コマモ 健康ちょっといい話

腎臓とクスリ

岡山市薬剤師会

腎臓は体に不要なものを尿として体の外に出す働きをしていますが、毎日24時間働き続けているため、高血圧や糖尿病などの病気がなくても年をとるにつれて疲れてきて、少しずつ働きが悪くなります。

薬などの「異物」も最終的に体から排泄されますが、大半の薬は主として腎臓から尿中に排泄されます。そのため、主に腎臓から排泄される薬を服用する場合、通常の投与量では多すぎて副作用を起こす場合があり、腎臓の機能に応じて薬の量を減らす必要があります。

もし、腎臓の検査値が悪くなり始めたら、腎臓の機能に応じた適切な量の薬を処方してもらうため、また残された腎機能を長持ちさせ、それ以上悪くしないために、対策を講ずることが大切です。

対策例①

抗菌薬やヘルペスの薬の中にも注意が必要な薬があります。かかりつけ以外の医療機関で新しく薬をもらう時には、「腎臓の働きが悪くなっている」と言われていることをきちんと伝えてください。そうすることで、他の医療機関でも腎臓に注意して薬を処方してもらえます。また薬局の薬剤師が把握していれば、注意が必要な薬剤がないか、お薬手帳などからチェックしてもらえます。

対策例②

市販の薬（かぜ薬、解熱鎮痛剤等）にも腎臓をさらに傷めてしまう薬があります。購入する時には薬剤師に相談してから購入してください。



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

子どもの定期予防接種（無料）を行っています

問感染症対策課感染症対策係 ☎086-803-1262

◆麻しん・風しん予防接種

I期対象者は生後12カ月～24カ月未満の人。II期対象者は、平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの人。それぞれ1回接種。

◆日本脳炎予防接種

標準的にはI期を3歳で2回・4歳で1回、II期を9歳で1回（合計4回）接種。また、以下に該当する人には特例措置あり。

平成19年4月1日以前生まれの人で20歳未満の人

日本脳炎予防接種I期およびII期の不足分（1～4回）を接種可能。

※他にもさまざまな定期予防接種があり、それぞれ対象年齢や回数が決まっています。各予防接種の接種時期がきたら、予防接種手帳、親子手帳（母子健康手帳）を持参し、協力医療機関で接種してください。

HPVワクチンについて

問感染症対策課感染症対策係 ☎086-803-1262

子宮頸がんを予防するため、HPVワクチンの接種をお勧めしています。3回の接種を終えるためには、おおむね6か月を要しますので、計画的に接種してください。

令和5年4月1日から、今までの2価（サーバリックス）、4価（ガーダシル）に加えて、9価（シルガード）も定期予防接種の対象となりました。

定期予防接種

対小学6年生～高校1年生相当の女子

持親子（母子）手帳、予防接種手帳

キャッチアップ接種

対平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性で、過去にHPVワクチンの接種合計3回を受け終えていない人（受け終えていない回数のみが対象となります）

※いずれの接種対象者も、接種前には必ず医療機関へお問い合わせの上、必要に応じて予約などを取ってください。

パパママも安心！赤ちゃん相談

問健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

対1歳未満の乳児の保護者

※日時など詳細はHPをご確認ください。

◆さんさん育児相談（来所型）

日頃の子育てで気になることについて、保健師・助産師が相談に応じます。各会場にて身長・体重の計測を行い、授乳や離乳食、発育・発達についてアドバイスを受けることができます。持親子手帳、バスタオル 申HPで（予約優先）

◆オンライン育児相談

自宅などからスマートフォンやパソコンのZoomを使ったビデオ通話で、子どもや保護者の様子を見ながら助産師・保健師が相談に応じます。子育ての悩みや不安など、お気軽にご相談ください。申HPで



（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。

あらゆる法的トラブルに岡山弁護士会の弁護士が相談に応じています。

平日昼間の法律相談

一般相談 / 40分
5,500円（税込）

クレサラ、民事の交通事故は無料!!

場所 岡山弁護士会館
岡山市北区南方1-8-29

毎週月曜日～金曜日 9:30～15:20

平日夜間と土日の法律相談

一般相談 / 30分
5,500円（税込）

場所は岡山労働者福祉センター2F
岡山市北区春日町5-6 岡山パブリック法律事務所内

毎週月曜日～金曜日 17:45～20:00
土曜日・日曜日 13:00～15:15

まずはお電話でご予約ください

☎086-234-5888

電話受付時間 / 平日 9:00～16:30

詳しくはホームページをご覧ください 岡山弁護士会 検索

https://www.okaben.or.jp/

高齢者肺炎球菌予防接種

問感染症対策課感染症対策係 ☎086-803-1262

高齢者などを対象とした肺炎球菌の定期予防接種を実施します。法的な接種義務はないので、本人が希望する場合のみ接種を受けてください。

対過去に自費・公費を問わず23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、次の①または②に該当する市内に住民登録のある人

①次の年齢（生年月日）の人

65歳 昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生

70歳 昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生

75歳 昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生

80歳 昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生

85歳 昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生

90歳 昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生

95歳 昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生

100歳 大正12年4月2日生～大正13年4月1日生

②接種当日に満60歳以上65歳未満で、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を有する人（それぞれ身体障害者手帳1級程度）

接種回数 1回（23価肺炎球菌ワクチンに限る）

実施期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日（ただし、各協力医療機関によって接種可能日時が異なるため、直接お問い合わせください）

実施医療機関 市内の各協力医療機関（詳細は「けんしん・予防接種ガイド」または市HPを参照）。なお、県内の他市町村内の一部の医療機関でも市内と同様に接種を受けることができますが、直接医療機関へ確認する必要があります。

持参物 対象①の人は住所、氏名、生年月日が分かる本人確認書類（健康保険被保険者証など）。対象②の人は本人確認書類に加えて身体障害者手帳（1級）の写しまたは医師の診断書

自己負担額 3,670円

自己負担金の減免 対象者のうち次の人は、事前の申請により助成券・無料券を発行します。

【市民税非課税世帯の人】

助成券の利用により、自己負担額1,830円

申請先 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

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券の利用により、自己負担なし

申請先 同課、各福祉事務所

※ただし、対象②の人は、いずれも同課に申請してください。

※窓口での即日発行には本人確認書類が必要です。

※同課では助成券・無料券ともに電話での受け付けもしています。

記号説明

日 日 時

期 期 日

時 時 間

場 場 所

内 内 容

講 講 師

対 対 象

定 定 員

費 費 用 等

持 持 参 品

申 申 込 込

他 他

他 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 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
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）

次表のとおり（令和5年2月末現在）
市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・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5年4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 4月2日	矢野医院 (内科) ☎275-3757 中区中井一丁目	露野医院 (内科小児科) ☎241-3933 北区西長瀬	藤原内科循環器科 医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	あかいわファミリー クリニック (内科小児科) ☎086-955-9251 赤磐市河本	金川病院 (内科) ☎724-0012 北区御津金川	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2日曜 4月9日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	しげとし内科小児科 医院 (内科小児科) ☎222-2627 南区新保	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	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
第3日曜 4月16日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	岡内科医院 (内科小児科) ☎265-5811 南区浦安本町	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	芳賀佐山診療所 ☎284-7272 北区芳賀	茶屋町駅前クリニック (内科小児科) ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第4日曜 4月23日	おかもと内科 小児科診療所 ☎271-2655 中区浜	つしまクリニック (内科) ☎251-3388 北区津島福居一丁目	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	木村医院 ☎295-0010 北区大井	あさひクリニック (内科) ☎282-6606 南区大福	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 4月29日	森末泌尿器科内科 クリニック (内科) ☎274-3330 中区倉田	ほそたにクリニック (内科) ☎251-1100 北区津島南二丁目	大上クリニック (内科) ☎297-3535 東区東平島	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	大守クリニック ☎284-2777 北区櫛津	かりや内科 (内科小児科) ☎250-2017 北区庭瀬	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第5日曜 4月30日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	大西内科消化器科 医院 (内科) ☎943-9191 東区益野町	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	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田

※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