

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／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。

診療一コマモ 健康ちょっといい話

心不全について

岡山市医師会

胸の真ん中にある心臓は、体中の隅々にまで血液を送り出す強力なポンプです。心臓の動きが悪くなることを「心不全」と言います。とても悪くなると心臓は止まってしまう。

私たちの健康や生命予後に大きく関係する「心不全」は、2017年に「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です」と定義されました。2018年に国会で、国民の健康増進のため「脳卒中・循環器病対策基本法」が成立し、5カ年計画に基づき、都道府県を中心に心不全についても対策を進めていくことになりました。

心不全の原因には、心筋梗塞や心臓弁膜症、不整脈をはじめとする心臓病がありますが、高血圧症や高脂血症、糖尿病、動脈硬化症などの全身疾患は心臓に負担をかけ続けることで心不全を引き起こします。

心臓の動きを調べる検査には心電図、胸部レントゲン、血液検査(BNP)などありますが、心臓の音を聴診器で聴いたり、首や足の血管の視診と触診も参考になります。

心不全の症状は動機や息切れ、倦怠感、むくみ、眩暈など多彩であり、ひどくなると寝ていても息が苦しくなります。心不全の予後改善には早期発見、治療継続が大切です。そんな症状があれば、かかりつけの先生に相談して下さい。



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3年11月生、3歳児健診＝令和元年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

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2日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区西保健センター	5月2日
6月6日		南区南保健センター	5月6日

歯と口の健康相談

月日	開催時間	場所
6月2日	13:30～15:00	歯の相談室（岡山市保健福祉会館内）

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
6月1日	13:30～15:00	東区保健センター
6月23日	13:30～15:00	南区西保健センター
6月28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。

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
5月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
5月15日	13:30～16:30	東区保健センター
5月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
5月18日	13:30～16:30	中区保健センター
5月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
5月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

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。

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】 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



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

対50歳以上（昭和49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。

費70歳未満（昭和29年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和29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。

持本人確認書類、胃がん検診票、自己負担金または無料券

他検査前日の夕食（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
建部	6月6日	7:30～9:00	鶴田連絡所
香和（津高）	6月7日	7:30～8:30	グランドマート津高店

結核・肺がん検診

対40歳以上（昭和59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）

持結核・肺がん検診票、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所
生石	5月24日	9:45～10:45	【2台】セレモニーホール高松
		11:15～11:30	J R足守駅前
		11:15～11:55	庄内小学校
加茂	5月24日	13:00～13:30	(政所) 山陽道橋架下付近
		14:00～14:30	(橋向) 田口博正さん宅前の空地
		15:00～15:15	東加茂公会堂
高松	5月24日	13:30～14:10	ファミリーマート 高松稲荷店
		14:40～15:10	造り山団地 入口
妹尾	6月1日	9:00～10:00	【2台】西ふれあいセンター 南側駐車場
		10:30～11:00	ザグザグ妹尾店
		11:30～11:40	ハマはうす 駐車場(妹尾駅前筋)
箕島	6月1日	13:00～13:15	呑海寺公会堂
		13:45～14:00	箕島小学校
		14:30～14:40	ファミリーマート 岡山箕島店
		15:10～15:30	妹尾地域センター 駐車場
太伯	6月2日	9:30～10:00	用木倉庫
		10:30～11:00	西吉塔集会所 東広場
		11:30～11:50	西村町内会館
		13:20～13:50	乙子公民館
		14:20～14:40	東浦クラブ
	15:10～16:00	山南公民館	

大元	6月5日	10:10～10:40	北長瀬みずほ住座
		11:10～11:30	西古松東公園
		13:00～14:10	宗忠神社
富山	6月5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
鯉山	6月5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
岡南	6月6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7日	9:45～10:00	石川眞之さん宅工場跡(中畑929)
		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(的場睦明さん宅倉庫前)		

風しん予防対策

問申 感染症対策課 ☎086-803-1262

妊娠を希望する人へ

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。

岡山市 風しん 検索

実施期間 令和6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（詳細は市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、**☎**・**☑**で

予防接種を受ける機会がなかった成人男性へ

成人男性(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ)に、風しん抗体検査・予防接種のご案内をしています。該当者にはクーポン券を送付しており、記載の有効期間に関わらず2024年3月末まで利用できます。この機会に抗体の有無を確認し、ない場合は予防接種(無料)を受けましょう。

産後ケア事業を拡充しました！

☎健康づくり課母子歯科保健係 ☎086-803-1264

令和5年4月から宿泊・日帰り産後ケアに加え、訪問産後ケア、多胎児の公費や利用日数の加算を始めました。産後ケア事業は出産後のお母さんが地域で安心して子育てできるよう、県内の契約医療機関および助産所で実施し、市が費用の一部を負担します。対象は産後1年未満の母親とその赤ちゃんです。詳しくは市HPをご確認ください。



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
※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3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5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、お気を付けてください。
- ・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
祝日 5月3日	横田内科 クリニック（内科） ☎272-2202 中区国富	あけぼの クリニック ☎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	おかやま西 クリニック（内科） ☎250-1000 北区榑津	せのお病院 （内科） ☎282-1211 南区妹尾	
祝日 5月4日	江森内科・ 循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	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	岡山西大寺病院 （内科） ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	南岡山 医療センター（内科） ☎086-482-1121 早島町早島	
祝日 5月5日	清野内科医院 （内科） ☎278-5535 中区雄町	佐々木医院 （内科） ☎253-0230 北区西崎本町	藤田病院 （内科） ☎943-6555 東区西大寺上三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	
第1日曜 5月7日	戸川医院 （内科） ☎275-0705 中区高島新屋敷	河合内科西口 クリニック（内科） ☎251-2491 北区奉還町一丁目	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	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	赤司整形 外科医院 ☎293-3557 北区平野	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
第2日曜 5月14日	長井クリニック ☎276-2111 中区円山	さとうファミリー クリニック（内科小児科） ☎254-5500 北区野殿東町	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	あしもり クリニック ☎295-1133 北区下足守	庭瀬ファミリー クリニック ☎903-4114 北区平野	池田医院 （内科） ☎362-3100 南区彦崎
第3日曜 5月21日	畑クリニック （内科） ☎272-7117 中区原尾島三丁目	まつお内科 クリニック ☎246-2323 北区上中野一丁目	すどうクリニック （内科） ☎942-3890 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	鳥越医院 ☎284-7211 北区榑津	しまばら内科消化器科 クリニック（内科） ☎292-2555 北区平野	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 5月28日	ただとも胃腸内科 ・外科（内科） ☎277-7572 中区江崎	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	野口医院 （内科小児科） ☎943-5131 東区可知二丁目	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	田中胃腸科 （内科） ☎287-9200 北区小山	いしい内科・胃大腸内視鏡 ・IBDクリニック ☎282-0500 南区妹尾	松木内科 （内科） ☎362-0247 南区宗津

※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