

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

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

12月受診の対象者（御津・建部地区は1月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和4年5月生、3歳児健診＝令和2年5月生）に、11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込み

☑ 他託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
12月5日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区南保健センター	11月5日
12月8日		中区保健センター	11月8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	相談時間	場所
12月7日	13:30～15:00	東区保健センター
12月22日	13:30～15:00	南区西保健センター
12月27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
11月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月16日	13:30～16:30	中区保健センター
11月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月20日	13:30～16:30	東区保健センター
11月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月30日	13:30～16:30	南区南保健センター

診察 一口メモ 健康ちよっといい話

近視治療のお話

岡山市医師会

日本人の約7割に近視があります。

この近視は、目が前後に長くなる軸性近視といわれるものが大部分をしめます。学童期から成人になるまでに近視が進行します。

本来、眼球はピンポンボールのように球状です。しかし近視の目はラグビーボールのように長丸に変形します。

近視の目は網膜剥離、白内障、緑内障の危険性が高まりますので、近視にならないよう、進行しないよう努力したいものです。

近視の治療には内科的治療と外科的治療があります。

内科的治療とは目に侵襲を加えない治療で、メガネ・コンタクトレンズが多く使用されています。最近では近視を進行させないよう、オルソケラトロジーや低濃度アトロピン点眼が、注目されており、この2つは寝ている間に治療するものです。また遠方を見たり、日光にあたり、戸外で遊ぶのも良いでしょう。

外科的治療とは目にメスを入れて積極的に近視を治す手術です。レーシックや眼内コンタクトレンズ（ICL手術）が代表的なものです。どちらも適応を間違わなければ安全な手術になってきました。

半世紀前には考えられない近視治療が開発され、今は多くの人々が享受できる良い時代になりました。嬉しいことです。

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
江西	11月10日	7:30～9:00	江尻親和コミュニティハウス
福浜 (福浜・平福)	11月14日	7:30～9:00	福浜公民館
西大寺	11月15日	7:30～9:00	東区保健センター

市内のAED設置施設を確認できます！

問 医療政策推進課 ☎086-803-1636 FAX086-803-1776

市内に設置されているAEDのうち、緊急時に使用可能な協力施設の情報をHPに掲載しています。救急車が来るまでの間、応急手当としてAEDを活用するため、生活圏内のAED設置施設を日頃からご確認ください。



岡山市 AED 施設

◆AED設置施設の情報提供をお待ちしています

情報提供に当たっては、次の事項についてご了承ください。

- ①施設の名称、所在地、電話番号、設置場所、台数、使用可能時間の公表
- ②施設近隣で救命処置が必要な事態が生じた際のAEDの無償使用（消耗品の交換費用含む）
- ③設置情報が変わった際の連絡

◆情報の提供方法

入力フォームから送信、または情報提供書（HPで入手可）を同課へ☎・☎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。

(広告)

Zoomによるオンライン
マンション管理基礎セミナー
 参加無料 11/11 ☎ AM10:00～
 講演内容 マンションの防犯対策 講師 武田 信彦 ご予約はこちら
 日本ハウズイング株式会社 TEL.086-221-1511
 岡山支店 岡山市北区蕃山町 3-7 両備蕃山町ビル 4 階
 マンション管理業：国土交通大臣 (5) 第 030805 号

11月14日は世界糖尿病デーです

問 健康づくり課 けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202
 世界では糖尿病が6秒に1人の命を奪っています。糖尿病は、発症予防、早期発見、定期治療が大切です。そのためにも必ず健康診査を受けましょう！

また、糖尿病の合併症として、がんも指摘されています。通院中も、がん検診を忘れずに！市の健康診査は12月末まで実施中です。必要な場合は精密検査も受けましょう。

11月14日は、インスリンを発見したバンティング博士の誕生日です。糖尿病について理解を深めましょう。

12月1日は世界エイズデーです

テーマ「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE H I V !」

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

国内でのH I V感染者・新規エイズ患者報告数は1年間に約1,000件程度で推移しています。一人一人がH I V / エイズの正しい知識を持ち、身近なものとして語り合うことで、検査・治療・支援につながることを目指しています。

市でも「世界エイズデーin岡山」として下記のとおり展示と夜間検査を行います。この機会に検査を受けてみませんか。

◆エイズキルト・パネル展
 期11月30日(木)、12月1日(金)

場市役所1階市民ホール

◆H I V検査・性感染症検査（夜間・要予約）

日12月4日(月)・5日(火)の各日17時20分～20時

場市保健福祉会館3階

申月～金曜（祝日除く）の各日9時～12時にエイズホットライン（☎086-803-1269）へ

日曜日に助産師がお母さんと赤ちゃんを支援します

問 健康づくり課母子歯科保健係

申岡山母子の支援を考える会 ☎090-7974-3666

妊娠、出産、子育ての不安・悩みなどの相談や、希望者にはベビーマッサージ、乳房マッサージなど、癒やしのケアを行います（一部有料・要予約）。

日毎月第2・4日曜13時～16時

場岡山ふれあいセンター（中区桑野）



人生100年時代 CFP®・AFP認定者があなたをサポートします
 人生100年時代 CFP®・AFP認定者があなたをサポートします
 役立っ セミナー情報 詳細はHPでご確認ください！
 日本FP協会岡山支部 〒700-0904 岡山市北区柳町1丁目1-1 住友生命岡山ビル8F
 TEL 086-227-2824 https://www.jafp.or.jp/shibu/okayama
 CFP®は米国外においてはFinancial Planning Standards Board Ltd.(FPSB)の登録商標で、FPSBとのライセンス契約の下に、日本国内においてはNPO法人日本FP協会が商標の使用を認めています。※AFP認定者(日本FP協会認定)

記号説明

日

日

時

期

期

日

時

時

場

場

所

内

内容

講

師

対

象

定

員

費

費用

など

持

持

参

品

申

申

込

他

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

の

他

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 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9月末現在）

H P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5年11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・瀬崎 ※3
祝日 11月3日	てらだ内科 クリニック（内科） ☎277-0005 中区円山	角南内科 ☎252-2775 北区富町二丁目	岡村一心堂病院 （内科） ☎942-9900 東区西大寺南二丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	金川病院 （内科） ☎724-0012 北区御津金川	せのお病院 （内科） ☎282-1211 南区妹尾	須田外科 内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
第1日曜 11月5日	岡山ハート クリニック（内科） ☎271-8101 中区竹田	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	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	須藤医院 ☎284-0175 北区一宮	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 11月12日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷三丁目	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	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	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	平田内科医院 ☎086-429-2221 倉敷市茶屋町	ほりぐち医院 （内科小児科） ☎281-9380 南区東畦
第3日曜 11月19日	氏平医院 （内科） ☎272-1372 中区古京町一丁目	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	野田内科医院 （内科） ☎278-3318 東区藤井	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所（内科） ☎086-955-0393 赤磐市下市	木村医院 ☎295-0010 北区大井	ふくだ医院 （内科） ☎293-5670 北区平野	さとう内科 クリニック（内科） ☎296-8822 南区藤田
祝日 11月23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	ふじわらクリニック 内科小児科 ☎942-3520 東区中川町	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 北区樽津	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	
第4日曜 11月26日	三田医院 （内科） ☎272-7770 中区門田屋敷一丁目	酒井内科 小児科（内科） ☎255-2131 北区白石西新町	コープ西大寺 診療所（内科） ☎944-0088 東区西大寺中二丁目	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	井上医院 ☎295-0014 北区大井	原田内科医院 ☎282-0318 南区妹尾	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