

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

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50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※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30年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和30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。

記号説明

日 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用など

持 持参品

申 申込

他 その他

診療一口メモ 健康ちょっといい話

歯の本数と食事の質が健康に及ぼす影響

岡山市内歯科医師会連合会

お口に残っている歯の本数（以下、残存歯数）と食事の関連性についていくつものデータがあり、それらは口腔内の健康が全身の健康維持に重要な役割を果たしていることを示唆しています。歯が少ない、または全く無い人は、硬いものや繊維質が豊富な食べ物を十分に咀嚼することが難しくなります。

このため、栄養摂取に偏りが生じる可能性があります。残存歯数の少なさによって最も影響を受けるのは、硬い食品や繊維質の多い食品の摂取です。特に野菜や果物、肉類などが挙げられます。これらの食品は咀嚼を必要とするため、歯が少ないと摂取が難しくなり、ビタミンやミネラル、たんぱく質などの不足につながる可能性があります。栄養摂取の偏りは、免疫力の低下や心血管疾患、糖尿病、骨粗鬆症などのリスク増加に直接的に関連しています。

予防と対策としては、まず定期的な歯科検診を受け、口腔内の健康を維持すること、またすでに歯を失っている場合はインプラントや入れ歯などで咀嚼機能を回復することが重要です。食事では、食材の選択や調理方法に工夫を凝らし、栄養バランスを崩さずに食事を楽しむようにしましょう。残存歯数が少ないことによる栄養の偏りは、適切な口腔ケアと食事の工夫によって大きく改善することができます。口腔健康が全身の健康に及ぼす影響を理解し、日々の生活の中で意識的に対策を講じることが大切です。



地区	月日	受付時間	場所
香和(津高)	6月4日	7:30~8:30	グランドマート津高店
建部	6月5日	7:30~9:00	鶴田連絡所
藤田	6月6日	7:00~8:30	プラッツ藤田店
御南	6月7日	7:30~9:00	御南西公民館
牧石	6月10日	7:30~8:30	北公民館 牟佐分館
財田	6月12日	7:30~8:30	ハローズ東岡山店
岡輝	6月14日	7:30~9:00	岡輝公民館
建部	6月18日	7:30~9:00	建部町農村教養文化体育施設（旧中田体育館）
陵南	6月19日	7:30~8:30	ハローズ花尻店
吉備	6月20日	7:00~8:30	吉備公民館
操南	6月21日	7:00~8:30	山陽マルナカ平井店
山南	6月24日	8:00~9:00	山南公民館
竜之口	6月25日	7:30~8:30	竜之口コミュニティハウス
香和(津高)	6月26日	7:30~8:30	栢谷集会所（津高地域センター南側）
御津南	6月27日	7:30~9:00	御津公民館（旧御津文化センター）
御津	7月5日	7:30~9:00	金川コミュニティハウス
御野	7月10日	7:30~9:00	岡北中学校体育館南
芳田(芳田・芳明)	7月11日	7:30~9:00	芳田公民館
高松	7月16日	7:00~9:00	高松公民館
五城	7月24日	7:30~9:00	五城コミュニティハウス

結核・肺がん集団検診

問感染症対策課 ☎086-803-1262

対40歳以上（昭和60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）

結核・肺がん検診票、本人確認書類

地区	月日	受付時間	場所
御津 (宇甘西)	6月10日	10:00～10:15	勝尾公民館
	6月19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（片山寿雄さん宅駐車場）	
御津 (宇甘東)	6月10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
石井	6月11日	9:30～10:45	岡西公民館 石井分館
御津南 (牧山・葛城)	6月11日	13:00～13:10	鍋谷（内藤さん宅横の広場）
		13:35～13:45	大鹿広場
	6月14日	9:30～9:45	中山公会堂
	6月18日	14:00～14:20	川高公民館広場
14:40～15:00		葛城地区コミュニティハウス	
御津南 (宇垣)	6月11日	14:20～14:35	河内公会堂
		15:10～15:40	母谷公会堂
		10:10～10:25	吉尾撰果場
	6月14日	10:50～11:25	御津南コミュニティハウス
		11:40～11:55	小山公会堂
		13:20～13:45	山条公会堂
		14:05～14:25	宇垣原みどり団地 入口の広場
		14:45～15:05	旧J Aみつ 富谷農業倉庫
15:20～16:00	御津公民館（旧文化センター）		
旭竜	6月12日	9:00～9:30	高島団地 中央集会所
		10:00～10:30	高島団地 D401 西側駐車場
		11:00～11:20	旭竜小学校 体育館前
高島	6月12日	13:30～14:00	総社宮 駐車場
		14:30～15:10	カラオケハービー・讃岐うどんむらさき 共同駐車場
		9:00～10:00	【手話】高島公民館
	6月13日	10:30～11:00	祇園神社前（素盞鳴神社）
		11:30～12:00	今在家天満宮
		13:30～13:50	藤の里公会堂
		14:20～14:50	マルナカ雄町店 地下駐車場入口
幡多	6月12日	15:50～16:20	東公民館
平津	6月13日	15:40～16:40	ザ・ビッグ岡山一宮店 第2駐車場（前期）
中山	6月13日	17:10～17:30	尾上公会堂
牧山	6月14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14日	13:00～13:50	J A岡山 今菜葉村（旧J A岡山 今支所）

西	6月14日	14:20～14:40	平田（12号）公園
御南	6月14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
御津 (金川)	6月18日	9:30～9:50	江田智宏さん宅（国道向い側）駐車場
		10:10～10:20	久師井 旭清苑
		10:40～10:50	旧J Aみつ 草生農業倉庫
		11:10～11:40	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
吉備	6月21日	9:00～10:00	【2台】アーバンホール庭瀬 駐車場
		10:30～12:00	J A岡山 吉備資材店 駐車場
		13:30～14:30	エヴァホール庭瀬 駐車場
		15:00～15:20	延友公民館
江西	6月21日	9:00～10:20	瀬戸公民館（前期）
千種	6月21日	10:40～11:40	【手話】万富公民館
古都	6月21日	13:30～13:50	古都コミュニティハウス（前期）
雄神	6月21日	14:30～15:10	福祉交流プラザ雄神
		15:30～15:50	河本修省社
清輝	6月24日	9:30～10:00	旧市民病院（休日夜間急患診療所駐車場）
		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	東山プール 駐車場
		15:20～15:40	旭東コミュニティハウス
小串	6月25日	16:10～16:30	さくら住座集会所
		9:00～9:20	阿津ひだまりの里広場
		9:40～9:50	小串コミュニティハウス 玄関前
甲浦	6月25日	10:10～10:20	向小串ふれあい館 玄関横（ダイヤル石油裏）
		10:50～11:05	甲浦コミュニティハウス 駐車場（飽浦消防詰所横）
御野	6月26日	11:25～11:50	一番遊園地前
		10:00～10:30	オルセーメゾン山川 駐車場（OHK岡山放送付近）
		10:50～11:20	御野幼稚園 北付近（北方東本町遊園地）
		13:00～13:40	岡北中学校 体育館南
		14:00～14:40	三野浄水場 入り口
15:00～15:30	宿公会堂付近		
西大寺	6月27日	9:00～10:00	東区保健センター
可知	6月27日	10:50～11:50	可知小学校（前期）
		13:40～13:55	（益野町）デイサービスセンターおかやままかり苑 駐車場
		14:25～14:40	中川町 河野フード
豊	6月27日	15:30～16:00	J A岡山 豊支所
竜之口	6月28日	9:00～9:40	四御神スポーツ広場（古田内科小児科医院隣）
		10:00～10:20	（土田）光藤住宅
		10:40～11:20	竜之口コミュニティハウス
三門	6月28日	13:30～14:30	ニシナフードバスケット 三門店
		15:00～15:30	岡西公民館
		16:00～16:20	三門公園
太伯	7月1日	9:30～10:00	西吉塔集会所 東広場
		11:00～11:30	西村町内会館
		13:00～13:30	乙子公民館
		14:00～14:30	用木倉庫
		15:00～15:20	東浦クラブ
15:50～16:10	山南公民館		
興除	7月1日	9:30～10:30	ローソン 岡山興除店
		11:00～11:30	興除園
		13:00～13:20	興除コミュニティハウス
		14:40～15:00	中畦学校地公会堂
15:30～16:00	興除公民館		
陵南	7月31日	9:00～10:00	ハローズ 花尻店
		10:20～10:50	陵南小学校 正門内
		11:10～11:30	水道局 西管路整備課庁舎前（旧水道センター）
		11:50～12:10	西花尻 難波嗣郎（里江子）さん宅

「けんしん」を受けてカラダ点検！

健康づくり課 ☎086-803-1202

6月から健康診査が始まります。今こそカラダを点検しましょう！機会を逃さず検診を受けるために、早めに医療機関へご予約ください。**※受診の際は感染防止対策にご協力ください**



実施期間 6月1日～12月31日（実施機関の休診日を除く）

実施場所 市内の指定医療機関

持参品 健康保険証など本人確認書類、検診料金または無料券

国保特定健診・35歳からの健康診査は、受診券（個別通知があります）

※後期高齢者医療加入者は、健康保険証で受診できます。（個別通知はありません）

種類	内容	検診料金		対象者年齢(令和7年3月31日時点。年度年齢を使用)
		70歳未満	70歳以上	
胃がん検診	胃部エックス線検査	3,370円	1,130円	50歳以上で偶数年齢の人 または前年度検診を受けていない人
	胃内視鏡検査	4,810円	1,540円	
乳がん検診	マンモグラフィ検査 (視触診併用)	500円		40歳以上で偶数年齢の女性 または前年度検診を受けていない女性
子宮頸がん検診	頸部細胞診	2,220円	720円	20歳以上の女性 ※30～65歳は毎年受診可。 20歳代と66歳以上は偶数年齢または 前年度検診を受けていない人は受診可。
肺がん検診	胸部エックス線検査	500円	310円 (痰検査あり は500円)	40歳以上の人 ※50歳以上で喫煙指数が600以上の人は痰の検査
大腸がん検診	便潜血検査	1,170円	410円	40歳以上の人
肝炎ウイルス検査	血液検査	920～ 2,550円	310～ 820円	40歳になる人 41歳以上で検査をしたことのない人
歯周病検診		1,000円		30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の人
口腔機能健診		1,000円	300円	65歳、70歳、76歳、80歳の人
35歳からの健康診査		2,050円		35～39歳の国保加入者（受診券が届く人）
国保特定健診		500円 (40・50・60・66歳は無料)		40歳以上の国保加入者（受診券が届く人）
後期高齢者健診			500円	後期高齢者医療被保険者
生保健診		無料		40歳以上の生活保護等受給者

◇市民税非課税世帯（区役所、支所、地域センター、保健センターで申請）や生活保護等受給世帯（福祉事務所で申請）に「無料券」を交付します。検診受診前に申請してください。

◇詳細は、HPや「けんしん・予防接種ガイド」（地域の愛育委員などが配布）をご確認ください。

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。

※医療機関を受診し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
7月11日	13:30～15:00	中区保健センター
7月16日	13:30～15:00	南区南保健センター
7月25日	13:30～15:00	北区北保健センター

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BMI 20以下の人など

指 健康診査などの結果

月日	開催時間	場所
6月3日	9:30～12:30	北区中央保健センター
6月17日	13:30～16:30	東区保健センター
6月18日	13:30～16:30	北区北保健センター
6月20日	13:30～16:30	中区保健センター
6月21日	9:30～12:30	南区西保健センター
6月27日	13:30～16:30	南区南保健センター

記号説明

日 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用など

持 持参品

申 申込

他 他

その他

初めての離乳食講習会

対 初めて離乳食を始めようとする保護者

掛 親子手帳 (母子健康手帳)

申 HP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
7月5日	各日2回開催 ①11:00~12:00 ②14:00~15:00	北区中央保健センター	6月5日

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

7月受診対象者(1歳6カ月児健診=令和4年12月生、3歳児健診=令和2年12月生)に、6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



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

9:30~11:30、13:00~15:00

※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6年4月末現在)

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6年6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か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
第1日曜 6月2日	岡山照陽クリニック(内科) ☎274-1700 中区倉田	うらべ内科クリニック ☎259-3801 南区築港新町二丁目	マツザキクリニック(内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所(内科) ☎086-955-0393 赤磐市下市	田中胃腸科(内科) ☎287-9200 北区小山	ふくだ医院(内科) ☎293-5670 北区平野	うちおグリーンクリニック(内科) ☎282-5722 南区内尾
第2日曜 6月9日	矢野医院(内科) ☎275-3757 中区中井一丁目	河合外科内科(内科) ☎231-3278 南区豊浜町	津田内科小児科医院(内科) ☎278-4123 東区古都南方	吉井外科内科クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	マスカット内科クリニック(内科) ☎294-7111 北区菅野	岡山水清会病院 ☎293-3355 北区西花尻	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第3日曜 6月16日	旭竜クリニック(内科小児科) ☎275-6768 中区中島	井戸内科医院(内科) ☎241-0041 北区今七丁目	時末消化器科内科医院(内科) ☎942-2317 東区西大寺中一丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	深井医院 ☎287-2011 北区高松	すぎはら眼科・循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	須田外科内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台
第4日曜 6月23日	コープみんなの診療所(内科) ☎278-8522 中区乙多見	西岡外科(内科) ☎253-8808 北区花尻みどり町	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	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	ガーベラ木村クリニック ☎282-0318 南区妹尾	さとう内科クリニック(内科) ☎296-8822 南区藤田
第5日曜 6月30日	森末泌尿器科内科クリニック(内科) ☎274-3330 中区倉田	三浦内科医院(内科) ☎252-6783 北区伊福町二丁目	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	黒住外科内科 ☎284-5400 北区一宮	前田医院(内科小児科) ☎282-0812 南区妹尾	さとう内科クリニック(内科) ☎296-8822 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