

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／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

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

9月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和6年2月生、3歳児健診＝令和4年2月生）に、8月末までに健診のお知らせが届きます。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

母子手帳（母子健康手帳）

HPで事前に 他託児なし



月 日	開催時間	場 所	申込受付開始日
9月2日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区南保健センター	8月2日
9月5日		南区西保健センター	8月5日
9月19日		北区中央保健センター	8月19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。※医療機関を受診し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
8月22日	13:30～15:00	南区西保健センター
9月4日	13:30～15:00	東区保健センター

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BMI20以下の人など

健康診査などの結果

月 日	時 間	場 所
8月4日	9:30～12:30	北区中央保健センター
8月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
8月18日	13:30～16:30	東区保健センター
8月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
8月21日	13:30～16:30	中区保健センター
8月28日	13:30～16:30	南区南保健センター

診療
一口メモ

健康ちょっといい話

老衰を穏やかに支えるために

岡山市内医師会連合会

老衰は日本人の死因の第3位に位置し、6位の誤嚥性肺炎（老衰と関連が深い）と合わせると第2位になります。高齢化が進む日本では、老衰で最期を迎える方が今後ますます増えていくと見込まれています。

老衰とは、特別な病気があるわけではなく、加齢によって心身の機能が徐々に低下し、自然に命が尽きていく過程です。よく見られる症状として、原因がはっきりしないまま食欲が落ち、食事や水分がだんだんと取れなくなっていくことがあります。これは体の自然な変化であり、無理に食べさせることでかえって苦痛や誤嚥のリスクを高めることもあります。こうした時期には、医療よりも介護の支えが重要になります。排泄や清潔のケア、静かな見守りが、本人の穏やかさと尊厳を保つことにつながります。

介護が必要になったら、まずかかりつけの先生と相談し、介護保険の申請を行いましょう。認定を受けると、ケアマネジャー（介護支援専門員）が担当につき、介護サービスの計画を立てたり、日常の悩みに寄り添ってくれたりします。

どこで、どのように最期を迎えたいかを早めに話し合い、支援体制を整えておくことが、本人と家族にとって大きな安心となります。



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51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。

¥70歳未満（昭和31年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和31年4月1日以前生まれ）500円

※65～69歳で後期高齢者医療保険に加入していることがわかる書類を提示した人は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
陵南	9月5日	7:30～8:30	ザグザグ白石店
千種	9月9日	7:30～9:00	万富公民館
芳泉 (芳泉・浦安)	9月12日	7:30～9:00	南ふれあいセンター
京山	9月16日	7:30～8:30	天満屋ハピーズ京山店 【手話通訳】



不妊治療費の助成について (8月1日申請受付開始)

問申健康づくり課 ☎086-803-1264



不妊治療（保険が適用される体外受精および顕微授精等の生殖補助医療）を受けた夫婦に対し、費用の一部の助成を開始します。対象となる治療・要件・申請方法などの詳細は、HPをご確認ください。

不育症治療費の助成について

問申健康づくり課 ☎086-803-1264



不育症治療（検査）を受けた夫婦に対し、費用の一部を助成しています。

不育症とは、妊娠はするものの、流産や死産、早期新生児死亡を2回以上繰り返す場合を指します。対象となる検査・治療などの詳細はHPをご確認ください。

パパママも安心！赤ちゃん相談

問申健康づくり課 ☎086-803-1264



対1歳未満の子どもの保護者 申要事前予約

◆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。各会場で身長・体重を計測し、授乳や離乳食、発育・発達についてアドバイスを受けられます。予約方法などの詳細は、HPをご確認ください。お待ちいただく可能性はありますが、予約なしでもご利用いただけます。

問親子手帳・バスタオル

◆オンライン育児相談

外出が不安な人も安心して相談ができるよう、オンライン相談を行っています。自宅などからスマートフォンやパソコン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。実施日時、予約方法などの詳細は、HPをご確認ください。

フレイル予防の体操をしましょう！

問市ふれあい介護予防センター

北区の人 ☎086-251-6517 動画は

中区・東区の人 ☎086-274-5211 こちら▶

南区の人 ☎086-230-0315



- 効果**
- けがの予防 1動作10秒を目安に毎日行いましょう
 - 血行の促進 介護予防フェスティバルに参加しよう！（P18参照）
 - 疲労回復

太もも（後ろ）のストレッチ



左足を前に伸ばしてかかとを床につけます。伸ばした足の方向に体を向け、背筋を伸ばします。前を見たまま体を前に倒します。（反対側も同様）

(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。

年金定期預金

＼充実のセカンドライフをサポート！／

**1年もの
年利 1.25%**
(税引後0.996%)

2025年4月1日現在の適用利率です。

※本商品は預金保険制度の対象であり、同保険制度の範囲内で保護されます。※ご契約には本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)、印鑑、基礎年金番号、年金コードがわかる書類が必要となります。※利息には20.315%(国税15.315%・地方税5%)の税金がかかります。※金融情勢の変化により、予告なく内容の変更や取り扱いが中止となることがございますので予めご了承ください。※店頭に説明書を用意しております。詳しくは窓口までお問い合わせください。

公的年金を当組合で受給されているお客さまに
【取扱期間】 2025年4月1日(火)～
2026年3月31日(火)まで
※4月1日(火)以降に満期を迎える方は表記の適用利率にて自動継続されます。

- お預入れ金額：お一人さま10万円以上1,000万円以下
- 対象者：公的年金(国民年金・厚生年金・共済年金)を当組合口座にて継続的に受給している個人のお客さまおよび新規にご指定いただく個人のお客さま
- 組合員ではない方の場合表記利率より-0.1%
- お預入れ期間：1年
- 自動継続定期預金(自動継続時は満期時の「年金定期預金」の預金利率を適用します。)

※特別支給の老齢厚生年金は可 ※企業年金、代行年金、国民年金基金、厚生年金基金、確定拠出年金、確定給付企業年金、保険会社が販売している個人年金保険等は不可 ※年金定期預金のお預入れ期間中、当組合口座に年金が継続して振込みされていることが条件となります。満期時に年金受取口座への年金のお振込の中断が確認された場合は、お客さまへ通知することなく自動継続を停止させていただきます。※年金受取口座のある店舗でのお取扱いに限りします。

お問合せは 横浜幸銀信用組合岡山支店 ☎086-241-8181

電話受付時間 平日9:00～17:00
岡山市北区野田2-7-9

詳しくはこちらから▶▶
https://www.yokohamakougoin.co.jp/

ATM手数料 キャッシュバック

ご利用回数
5回/月まで

実質 **0円!**

全国のコンビニ
駅でも

ご利用分を
翌月20日に返戻!

お引出し・
お預入れが
実質無料でご利用
いただけます

ATM情報は
こちらから▶▶

[対象] 普通預金/カード預金/カードローンのキャッシュカード。当組合ATM及び提携ATMを使用した場合(返戻日)毎月月末締め 翌月20日(休日の場合は前営業日)

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

◇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

◇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。

▶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7年8月】 診療時間 9時～17時（休憩時間12時～13時）

- ・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、受診の前にご確認ください。
- ・「小児科」受診の際は、事前に各当番医へ受診可能かご確認ください。
- ・休憩時間は診療の状況に応じて変わる場合があります。往診はできません。

詳しくはこちら▶



	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・興隆・ 灘崎 ※3
第1日曜 8月3日	おきもと内科と 外科のクリニック (内科) ☎230-2211 中区関	せとうち クリニック (内科) ☎236-8470 北区野田三丁目	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上 三丁目	吉井外科内科 クリニック ☎952-3331 東区瀬戸町沖	サンノゼの丘 クリニック (内科) ☎286-0888 北区芳賀	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2日曜 8月10日	岡山照陽 クリニック (内科) ☎274-1700 中区倉田	きらめき クリニック (内科) ☎252-5358 北区下伊福一丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町 一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	金川病院 (内科) ☎724-0012 北区御津金川	茶屋町駅前 クリニック (内科) ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
祝日 8月11日	矢野医院 (内科) ☎275-3757 中区中井一丁目	あんどう内科 クリニック (内科) ☎244-1000 北区野田一丁目	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)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	おかやま西 クリニック (内科) ☎250-1000 北区桤津	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第3日曜 8月17日	旭電クリニック (内科小児科) ☎275-6768 中区中島	渕本医院 (内科) ☎241-9484 北区西古松二丁目	野口医院 (内科小児科) ☎943-5131 東区可知二丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	中山医院 (内科) ☎299-0005 北区西山内	林内科 小児科医院 ☎282-2626 南区大福	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
第4日曜 8月24日	ながけクリニック (内科) ☎207-6788 中区中井	うらべ内科 クリニック ☎259-3801 南区築港新町 二丁目	澤原内科 小児科医院 ☎297-6711 東区中尾	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	芳賀佐山 診療所 ☎284-7272 北区芳賀	善家循環器科 内科医院 ☎086-420-0255 倉敷市茶屋町	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
第5日曜 8月31日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎278-8522 中区乙多見	河合外科内科 (内科) ☎231-3278 南区豊浜町	井上内科 小児科医院 ☎297-9333 東区東平島	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	木村医院 ☎295-0010 北区大井	にしがわ診療所 ☎239-2450 北区中撫川	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎

※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

※4 赤磐医師会病院内に設置されていますが、運営は医師会本体です。連絡先にご注意ください。