

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

診療一口メモ 健康ちょっといい話

スマホ顎（スマホあご）とは??

岡山市内歯科医師会連合会

最近、若い患者さんの中で、①急に口が開きにくくなった②口が開けられず、物が食べにくい③口を開けたら顎がカクカクと音がする…などの顎関節症が急増しています。これは、長時間、下を向いてスマホの画面を見ることにより、顎の下の筋肉が常に収縮し下顎周囲の筋肉が硬直することで生じると言われています。この顎関節症は、長時間におけるスマホの使用が原因であることから「スマホ顎」とも呼ばれ、世間でも注目され始めています。

スマホ顎の予防には、日頃から正しい姿勢を意識し、日常生活におけるスマホの使用時間を減らすことが基本です。また、スマホを長時間使用する際には、合間に顔を上げて空を見上げたり、首や顎のストレッチをしたりすることで、筋肉の緊張をほぐすことが効果的です。他には1日30回程度の「あいうべ体操」で口周りの筋肉を鍛える運動を取り入れることもお勧めです。

それでも、改善が見られない場合は、歯科医院にて、顎関節や噛み合わせのチェック・調整、スプリント療法（マウスピース）などの治療が必要となる場合があります。詳しくは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

10月受診（御津・建部地区の人は11月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和6年3月生、3歳児健診＝令和4年3月生）に、9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

対 初めて離乳食を始めようとする保護者

持 親子手帳（母子健康手帳）

申 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
10月28日	各日2回開催 ①11:00～12:00	中区保健センター	9月28日
10月31日	②14:00～15:00	北区北保健センター	9月30日

歯と口の健康相談

月 日	受付時間	場 所
10月3日	13:30～15:00	歯の相談室（市保健福祉会館内）

こころの健康相談

こころの健康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
9月16日	13:30～15:00	南区南保健センター
9月25日	13:30～15:00	北区北保健センター
10月2日	13:30～15:00	北区中央保健センター
10月3日	13:30～15:00	中区保健センター

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。

対 市内在住の65歳以上でBMI20以下の人など

持 健康診査などの結果

月 日	時 間	場 所
9月1日	9:30～12:30	北区中央保健センター
9月8日	13:30～16:30	東区保健センター
9月16日	13:30～16:30	北区北保健センター
9月18日	12:30～15:30	中区保健センター
9月19日	9:30～12:30	南区西保健センター
9月25日	13:30～16:30	南区南保健センター

子宮頸がんワクチン（HPVワクチン） 予防接種（無料）

問 感染症対策課 ☎086-803-1262

対 小学6年生～高校1年生相当の女子

平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方は、定期接種の最終年度です。来年の3月31日までに3回の接種を終えるには、9月中に1回目を接種する必要があります。

なお、14歳以下で9価のワクチンで接種を開始した場合は、2回で接種を完了することもできます。早めの接種開始をご検討ください。詳細はお問い合わせください。



健診は受けた後が大切！ 保健指導をご利用ください

問 健康づくり課 ☎086-803-1202

メタボリックシンドロームに該当するなど保健指導の案内が届いたら利用しましょう。

◆国民健康保険特定保健指導

市内のスポーツクラブ、医療機関、保健センターなどで受けられます。対象者には案内を送ります。

国保特定保健指導の対象でない人は、近くの保健センターで実施している健康相談をご利用ください（要予約）。申し込みは各保健センターへ。

記号説明

F II フォックス

日 II 日程

時 II 時間

場 II 場所

内 II 内容

講 II 講師

対 II 対象

定 II 定員

¥ II 費用など

持 II 持参品

申 II 申込

他 II その他

9月はがん征圧月間

☎保健管理課 ☎086-803-1243

岡山がんサポート情報▶



日本人の2人に1人が一生のうちがんと診断される時代です。生涯でがん^{りかん}に罹患する確率は男性で62%、女性は49%です。あなた自身や周りの大切な人が、がんと関わることがあるかもしれません。

がん検診で早期発見！

☎岡山市けんしん専用ダイヤル

☎086-803-1202

職場などでがん検診を受ける機会がない人はご利用ください。

がんは、早期に発見することで、90%以上が治る可能性があります。定期的に検診を受けることが大切です。

詳細は



がんに関する相談窓口

がんに関する不安や悩みを相談できる窓口として、がん相談支援センターや患者会・サロンがあります。

がん相談支援センターでは、患者さんやご家族、地域の人からの相談に応じます（無料）。1人で抱え込まず、まずは相談しましょう。



患者会・サロン	連絡先
あけぼの岡山	☎akebonookayama30@gmail.com
QOL“輪唱”岡山（テイクハート/アンダンテ）	☎090-7375-9583
アニマト	☎animato2005@gmail.com
若年性がんサポートグループAYACan!!	☎ayacan2019@gmail.com
第2の患者会 すろーす	☎sloth.okayama@gmail.com
玉野市地域ガンサロン&メンタルルームブルーファルシオン	☎090-7509-7662
町なかがんサロン葉日	☎086-235-2015
肺がん患者サロンなでしこ	☎info.nadeshiko5@gmail.com
日本オストミー協会 岡山県支部	☎090-6845-0103
岡山県咽頭摘出者福祉団体 新声会	☎090-3746-2625
ライオンハート岡山	☎086-235-2015
岡山造血細胞移植患者会 きぼう	☎086-221-9077
地域がんサロン たんぽぽカフェ	☎090-5263-1275
がんの患者と家族のための集い「並木ひろば」	☎090-4140-2500
がんの患者と家族のための「赤坂ひろば」	☎080-4267-1516
(公財)がんの子どもを守る会 岡山支部	☎03-5825-6312 (東京本部)

アピランスサポート事業

がん患者の皆さんの社会活動や療養生活を応援するため、アピランス（外見）サポート事業としてウィッグ・乳房補整具購入費用の一部を助成します。対象補整具、助成金額などの詳細はHPからご確認ください。



詳細は

マンモグラフィ無料検診

☎岡山健康づくり財団総務課

☎086-246-6254 ☎zaidan@okakenko.jp

☎10月13日(祝)9時～16時

☎場県南部健康づくりセンター（北区平田）

☎対昭和61年4月1日以前生まれで、初回または今年度未受診の女性（要件あり） ☎定55人（応募多数の場合は抽選）

☎申郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、生年月日（西暦）、電話番号をメールで9月12日17時までに（件名に「マンモ無料検診」）



治療と仕事の両立支援

がん検診の普及や医療の進歩により、生存率が向上し、がんは「長く付き合う病気」に変化しています。

「治療と仕事の両立支援」は、働く意欲・能力のある人が、治療を受けながら、生き生きと働ける社会を目指す取り組みです。



がん対策推進企業アクション

がん検診、がんの知識、社員ががんになっても働き続けられる環境づくりなどの情報を掲載しています。

がん対策に取り組む企業として、「がん対策推進パートナー企業」を募集しています。大切な人材を守るため一緒に「がん対策」を進めませんか。



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

☎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分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。詳細はHPをご確認ください。

地区	月日	受付時間	場所
芥子山	9月24日	7:30～9:00	ニシナフードバスケット 西大寺店駐車場
中山（一宮）	9月25日	7:00～8:30	JA岡山フライト集出荷場 （大窪）
彦崎	9月26日	8:00～9:00	彦崎分館 （灘崎体育センター隣）
可知	9月29日	7:30～8:30	可知小学校
灘崎	9月30日	8:00～9:00	ウェルポートなださき
灘崎	10月7日	8:00～9:00	ウェルポートなださき

結核・肺がん集団検診

対40歳以上（昭和61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）

¥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制度に加入していることが分かる書類（資格確認書等）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	会場名
馬屋上	9月1日	9:30～10:00	(富古)富吉公民館
		10:30～10:50	(田原)田原撰果場
野谷	9月1日	11:20～12:00	(栢谷)栢谷集会所
		14:10～14:30	香橋・1区あずまや横
	9月8日	9:00～9:20	(西菅野)西菅野公民館
		9:50～10:30	(東菅野)東菅野撰果場
		11:00～11:30	(吉宗)吉宗集会所
15:30～16:00	(栢谷)津高公民館前		
横井	9月1日	15:00～16:00	(津高)津高グランドマート(前期)
	9月8日	13:00～14:00	(津高)津高グランドマート(後期)
朝日	9月1日	8:30～8:45	犬島(済生丸)
		9:00～9:30	宝伝集会所
	9月29日	9:50～10:10	東宝伝 中山泰宏様宅(道路使用)
芳泉	9月4日	8:40～9:30	★2台★南ふれあいセンター
		10:00～10:40	わたなべ生鮮館 泉田店
		11:10～11:30	芳泉コミュニティハウス
		13:30～14:00	当新田団地 中央集会所
東睦	9月4日	10:00～11:30	東睦小学校
		13:00～13:30	東睦ライフセンター
弘西	9月4日	14:30～15:00	弘西コミュニティハウス
七区	9月9日	9:00～9:20	西紅陽台分館(ふれあい会館)
		9:50～10:00	七区コミュニティハウス
瀬崎	9月9日	11:00～12:00	ウェルポートなださき(前期)
	9月11日	10:00～11:00	ウェルポートなださき(後期)
中山	9月9日	14:10～14:30	緑町集会所(みどり町中央公園)
		13:50～14:20	辛川市場公会堂
		14:40～15:20	旧JA岡山 一宮支所裏
		15:40～15:55	高堤町内会集会所
		16:20～16:35	中山認定こども園校門前
平津	9月9日	14:50～15:50	ザ・ビッグ岡山一宮店 第2駐車場(後期)
迫川	9月11日	9:00～9:30	迫川分館跡地
	9月11日	11:40～12:10	山田公会堂
福田	9月24日	13:40～14:10	光輝公会堂
		14:40～15:30	福田コミュニティハウス(三社宮隣)
		15:50～16:30	福田公民館駐車場
牧石	9月11日	9:00～9:15	金山寺花卉集出荷場
		9:45～10:05	畑結集出荷場
		10:45～11:45	大原土地改良区現場事務所
		13:30～14:00	JA岡山(新)牧石支所
		14:30～15:00	牧石集出荷場(備前原駅横)
幡多	9月16日	15:30～15:50	旭川荘厚生専門学校校門内
		9:00～9:50	安全スイミングスクール
		10:20～10:50	藤原団地北集会所
旭操	9月16日	11:20～11:50	赤田公会堂 筋向かいニューカースル駐車場
		15:30～16:00	トマト銀行 竜操支店
操南	9月18日	13:30～14:00	旭操コミュニティハウス
		9:30～10:30	マルナカ平井店 駐車場
操明	9月18日	13:10～13:30	JA岡山 沖元低温倉庫
		15:00～15:30	ハローズ江崎店 駐車場
出石	9月18日	11:00～11:40	岡山ふれあいセンター 西玄関前
		14:00～14:30	平田釣具店
出石	9月18日	9:00～9:30	出石コミュニティハウス

鹿田	9月18日	9:50～10:20	市保健福祉会館 西出入口前	
		10:50～11:20	新屋敷公園	
大野	9月18日	11:50～12:10	大野コミュニティハウス	
吉備	9月18日	13:50～14:30	犬養木堂記念館 駐車場(県道川入・巖井線沿い)	
		14:50～15:20	吉備西幼稚園	
		16:00～16:40	吉備公民館	
平井	9月24日	8:00～9:00	フレスタ 操南店 駐車場	
		9:30～10:10	東山公民館 駐車場	
財田	9月24日	10:50～11:40	ハローズ 東岡山店	
桃丘	9月26日	9:00～9:20	佐山第一撰果場	
		9:40～10:20	桃丘コミュニティハウス	
		11:00～11:30	上芳賀共撰場	
馬屋下	9月26日	13:00～13:30	下芳賀共撰場	
		13:50～14:30	JA岡山 フライト集出荷場(大窪)	
大宮	9月29日	10:30～10:50	大宮コミュニティハウス	
幸島	9月29日	11:10～11:30	幸島コミュニティハウス	
		11:45～12:05	東幸西公会堂	
彦崎	9月29日	14:10～15:00	植松児童館	
		15:20～16:20	彦崎分館(灘崎体育センター隣)	
第一藤田	9月29日	13:00～13:30	都老人憩の家	
		14:00～14:50	JA岡山 藤田支所	
第二藤田	9月29日	9:50～10:30	第二藤田コミュニティハウス(旧錦老人憩の家)	
第三藤田	9月29日	9:00～9:20	都六区老人憩いの家	
		11:00～11:30	錦六区消防機庫前	
芥子山	9月30日	9:00～10:00	ニシナフードバスケット 西大寺店	
		15:40～16:40	芥子山小学校	
古都	9月30日	10:30～11:10	古都コミュニティハウス(後期)	
		11:30～12:00	(古都南方下)(有)ミツフ金型製作所 駐車場	
可知	9月30日	13:30～14:10	可知小学校(後期)	
竹枝	9月30日	9:40～10:10	トランスポート御津 駐車場	
		10:35～10:50	土師方集会所	
		11:15～11:35	竹枝コミュニティハウス	
宇野	9月30日	16:30～17:00	OSKスポーツクラブ藤原 第3駐車場	
	9月30日	13:00～14:10	建部支所(北区北保健センター建部分室)	
福渡	10月2日	9:45～10:00	鶴田連絡所	
		10:15～10:25	旧鶴田幼稚園	
		10:45～10:55	上代上倉庫	
		11:15～11:25	角石畝文化センター	
		11:40～11:50	長尾農村活性化センター	
		13:50～14:00	三明寺集会所	
		14:30～14:45	品田地区集会所	
10月3日	11:05～11:25	福渡小学校		
	11:40～12:00	川口地区集会所		
	13:30～13:40	川口集会所(野口)		
	14:00～14:30	下神目地区集会所		
建部	10月3日	14:50～15:05	下神目上集会所	
		9月30日	14:50～15:20	建部町文化センター
		10月2日	15:10～15:25	久具公会堂
伊島	10月1日	9:45～10:05	大田分校跡	
		10:20～10:35	大田活性化センター	
福浜	10月1日	9:00～9:30	北ふれあいセンター 北玄関前	
		10:00～10:30	伊島小学校 体育館北側	
豊	10月2日	11:00～11:20	県赤十字血液センター 駐車場	
		13:10～14:00	マルナカ福富店	
西大寺	10月2日	14:30～15:00	わたなべ生鮮館 福富いちば店 第2駐車場	
		15:30～16:30	ヒラヤスポーツ&ゴルフ 岡山豊浜店 駐車場	
城東台	10月3日	9:00～9:40	豊小学校(前期)	
		10:20～11:10	JA岡山 西大寺支所前	
平島	10月3日	11:40～12:00	吉原撰果場	
		13:30～14:10	西大寺(観音院) 第2駐車場	
浮田	10月3日	9:00～9:40	城東台コミュニティハウス	
		10:00～11:00	マルナカ平島店 駐車場	
政田	10月3日	11:20～11:40	砂場公会堂	
		13:10～14:10	草ヶ部公会堂	
出石	9月18日	14:30～14:50	わたなべ生鮮館 城東店	
		15:30～16:30	上南公民館	

記号説明
F II ファックス
日 II 日程
時 II 時間
場 II 場所
内 II 内容
講 II 講師
対 II 対象
定 II 定員
¥ II 費用など
持 II 持参品
申 II 申込
他 II その他

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

◇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9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・興除・灘崎 ※3
第1日曜 9月7日	横田内科クリニック (内科) ☎272-2202 中区国富	井戸内科医院 (内科) ☎241-0041 北区今七丁目	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)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	大守クリニック ☎284-2777 北区櫛津	庭瀬ファミリークリニック ☎903-4114 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 9月14日	江森内科・循環器科 ☎275-7474 中区中井一丁目	西岡外科 (内科) ☎253-8808 北区花尻みどり町	岡山西大寺病院 (内科) ☎943-2211 東区金岡東町一丁目	栗井内科医院 ☎953-0617 東区瀬戸町万富	井上医院 ☎295-0014 北区大井	重井医学研究所附属病院 ☎282-5311 南区山田	うちおグリーンクリニック (内科) ☎282-5722 南区内尾
祝日 9月15日	長井クリニック (内科) ☎276-2111 中区円山	いろいろクリニック (内科) ☎206-1028 北区幸町	じょうとうクリニック (内科小児科) ☎278-7070 東区上道北方	うえおか内科医院 (内科) ☎952-5665 東区瀬戸町江尻	えばらクリニック ☎287-3300 北区加茂	南岡山医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	渡辺医院 (内科) ☎362-0363 南区彦崎
第3日曜 9月21日	畑クリニック (内科) ☎272-7117 中区原尾島三丁目	のなか内科腎診療所 (内科) ☎253-5173 北区野殿東町	宇治医院 (内科) ☎942-2158 東区西大寺中三丁目	石原医院 ☎952-0162 東区瀬戸町瀬戸	あしもりクリニック ☎295-1133 北区下足守	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 9月23日	ただとも胃腸内科・外科 (内科) ☎277-7572 中区江崎	西下内科医院 ☎253-8131 北区津島西坂一丁目	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	鳥越医院 ☎284-7211 北区櫛津	赤司整形外科医院 ☎293-3557 北区平野	須田外科内科医院 ☎362-3221 南区西紅陽台三丁目
第4日曜 9月28日	てらだ内科クリニック (内科) ☎277-0005 中区円山	しげとし内科小児科医院 (内科小児科) ☎222-2627 南区新保	上南クリニック (内科小児科) ☎948-5539 東区君津	岩藤胃腸科外科歯科クリニック ☎952-1166 東区瀬戸町沖	田中胃腸科 (内科) ☎287-9200 北区小山	すぎはら眼科・循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	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
※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。連絡先にご確認ください。