

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

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
11月7日	各日2回開催 ①11:00～12:00	北区中央保健センター	10月7日
11月11日	②14:00～15:00	南区南保健センター	10月11日

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
10月24日	13:30～15:00	南区西保健センター
11月6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。
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
10月6日	9:30～12:30	北区中央保健センター
10月16日	13:30～16:30	中区保健センター
10月17日	9:30～12:30	南区西保健センター
10月20日	13:30～16:30	東区保健センター
10月21日	13:30～16:30	北区北保健センター
10月23日	13:30～16:30	南区南保健センター

集団検診での感染対策にご協力ください

- ・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 検査前の食事（固形物）は前日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。受診には検診機関による基準があります。詳細はHPをご確認ください。

地 区	月 日	受付時間	場 所
福南 （福島・南輝）	10月9日	7:30～9:00	ハローズ岡南店
江西	10月10日	7:30～9:00	瀬戸公民館
平島	10月14日	7:30～9:00	山陽マルナカ平島店
幡多	10月15日	7:30～9:00	東公民館
御休	10月23日	7:30～8:30	岡山ガーデン

診療一口メモ 健康ちょっといい話

デジタル機器との付き合い方

岡山市医師会

近年、私たちの生活でスマートフォンは欠かせないものとなっています。そのほかパソコン、タブレット端末、携帯ゲーム機など身の回りにはデジタル機器があふれています。

確かにデジタル機器は便利ですが、目にとっては大きな負担になります。

具体的には、近視が進行する可能性・瞬きが減ることによるドライアイ・眼精疲労・急に発症する内斜視などの影響が指摘されています。

そこでデジタル機器の視聴を含む近くを見る作業をするときには

①目と端末の画面との距離を30cm以上離しましょう。
（子どもは大人より手が短いので、どうしても画面が近くなりがちです）

②30分に1回は、30秒以上画面から目を離して、遠くを見るなどして目を休めましょう。

③物がダブって見えるなど、見え方の異常を感じたら早めに眼科を受診しましょう。

（5歳未満のお子さんは斜視になっても異常を訴えることがありません。2歳まではデジタル機器の使用を控えることをお勧めします）

なお、デジタル機器から発せられるブルーライトが目の病気を引き起こすという科学的な根拠はありませんが、夜遅くまで使用していると体内リズムを乱すなどの悪影響が出ることがあります。

以上のことに気を付けてデジタル機器と上手に付き合いましょう。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

11月受診の対象者（1歳6カ月児健診＝令和6年4月生、3歳児健診＝令和4年4月生）に、10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



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

妹尾	10月24日	7:30~8:30	妹尾地域センター
操明	10月27日	7:30~8:30	岡山ふれあいセンター西玄関前
上南	10月28日	7:30~8:30	上南公民館
浮田	10月30日	7:30~9:00	わたなべ生鮮館城東店
富山	11月5日	7:30~9:00	ハピーズ円山店駐車場
江西	11月7日	7:30~9:00	江尻親和コミュニティハウス

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資格確認書などの書類持参者は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	会場名
朝日	10月6日	9:30~9:50	久々井公会堂
		10:20~10:40	旧JA岡山 朝日事業所
		11:10~11:30	(正儀)三輝建設駐車場(大工町クラブ隣)
開成	10月6日	13:30~13:50	旧JA岡山 九幡事業所
	10月7日	9:30~9:50	旧JA岡山 金田事業所
宇野	10月6日	8:00~8:30	中区役所平面駐車場東側付近
		8:50~9:40	★2台★エディオン東川原店 駐車場
高田(岩田)	10月6日	12:00~12:10	(石妻)公会堂前
		12:30~12:45	(山上)岩田ふれあい広場
		13:05~13:15	(上高田)上高田公民館下
大井	10月6日	13:35~13:50	(弓矢)公会堂前
		14:10~14:20	(上之原)坂本産業社宅 倉庫前
		14:40~14:50	(久田)大森橋付近
	10月7日	9:15~9:25	大井児童館駐車場(福祉交流プラザ大井前)
建部	10月6日	11:30~11:40	桜地区集会所
		13:00~13:15	富沢生活改善センター
		13:30~14:00	市場地区集会所
		14:20~14:50	福祉交流プラザ建部
		15:10~15:30	建部町公民館 西原分館
西大寺南	10月7日	10:10~10:40	西大寺南コミュニティハウス
政田	10月7日	11:00~11:30	政田小学校
芥子山	10月7日	13:00~13:45	松新町公会堂東隣
		14:10~15:10	旭東公民館
足守	10月7日	9:55~10:35	足守公民館
		11:00~11:15	足守もみの木保育園
		11:35~11:55	足守コミュニティハウス
		13:30~13:40	(上土田)公会堂前
高田(日近)	10月7日	14:10~14:20	吉春自転車店駐車場
		14:50~15:00	(日近)渡辺猛行さん宅前
		15:30~15:40	(高田)高田コミュニティハウス
西大寺	10月9日	9:00~10:00	★2台★東区保健センター

江西	10月9日	10:40~11:20	江尻親和コミュニティハウス
		13:00~13:30	森末コミュニティハウス
		13:50~14:20	観音寺コミュニティハウス
		15:20~16:20	瀬戸公民館(後期)
平島	10月9日	14:45~15:30	平島小学校
千種	10月9日	15:50~16:10	大内公民館
	10月10日	11:10~11:30	弓削コミュニティハウス
		13:00~14:00	万富公民館(後期)
御休	10月9日	10:40~11:00	上道公民館御休分館(一日市)
		11:20~11:50	御休小学校
		13:20~13:50	寺山公会堂
	10月10日	10:10~10:40	浅川団地集会所
角山	10月9日	14:10~14:40	角山コミュニティハウス
豊	10月10日	9:00~9:40	豊小学校(後期)

お得にけんしんを受けましょう

健康づくり課けんしん専用ダイヤル

☎086-803-1202

市の健康診査・がん検診は12月末まで実施しています。市の補助があるお得な機会に早めにけんしんを受けましょう。女性スタッフ対応の医療機関もあります。



詳細はこちらから↓



10月はピンクリボン(乳がん)月間です

健康づくり課けんしん専用ダイヤル

☎086-803-1202

乳がんの正しい知識を広め、早期発見のために乳がん検診の受診を啓発する「ピンクリボン運動」を推進しています。乳がんは日本人女性のかかるがんの第1位です。早期発見のため、毎月1回のセルフチェックと定期検診を推奨しています。40歳から2年に1回はマンモグラフィ検査を受けましょう。

市では、乳がんについての解説動画を作成し、YouTubeへ掲載しています。乳がんの症状やセルフチェックの方法などを分かりやすく解説しています。ぜひご確認ください。



10月は骨髄バンク推進、臓器移植普及推進月間です

健康づくり課 ☎086-803-1271

骨髄や臓器の移植で、あなたの大切な人や、病気を抱える誰かの命を救えるかもしれません。推進月間を機にドナー登録や臓器提供について考えてみませんか。

一人でも多くの患者さんに移植の機会が確保されるよう、臓器移植の意思表示や骨髄バンクへの登録をお願いします。

なお、市では骨髄バンクを経由した提供者と、その人が勤務する事業所に奨励金を交付しています。

また、10月16日はグリーンリボンデーです。臓器移植医療が広く認知され、理解が進むことを目的として、移植医療のシンボルカラーのグリーンに岡山城をライトアップします。

高齢者に対するインフルエンザ・ 新型コロナ予防接種

岡感染症対策課

専用ダイヤル 086-803-1255 (9月30日～令和8年2月27日)

対 次のいずれかに該当する市内在住の接種希望者

- ① 接種当日に65歳以上の人
- ② 接種当日に60歳～64歳で、心臓、腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人 (いずれかの単独障害で身体障害者手帳1級程度)



持 ①住所、氏名、生年月日が分かる本人確認書類

②本人確認書類と身体障害者手帳 (1級) の写しまたは医師の診断書 (対象者②の人のみ)

③助成券または無料券 (交付を受けた人のみ)

実施期間 インフルエンザ: 10月1日～12月31日

新型コロナ: 10月1日～令和8年2月28日

実施医療機関 HPまたは「けんしん・予防接種ガイド」を参照。

申 各実施医療機関に直接

接種回数 各1回

自己負担 インフルエンザ2,080円 新型コロナ11,560円

※やむを得ない事情で県外の医療機関など協力医療機関外で接種する場合は、事前の申請が必要です。

※新型コロナの自己負担額は昨年度の金額から変更になります。

自己負担額の減免 (要事前申請)

次の人は事前申請により助成券または無料券が交付され、自己負担額が減額または免除されます。接種時に必ず助成券または無料券を医療機関に提出してください。

【助成券】世帯員全員が市民税非課税の世帯の人

自己負担: インフルエンザ1,040円 新型コロナ5,780円

【無料券】生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人

自己負担なし

申請受付期間 インフルエンザ: 9月30日～12月26日

新型コロナ: 9月30日～令和8年2月27日

申請方法 窓口・☎ (086-803-1255) ・QRで

申請窓口 【助成券】同課、各保健センター、北区北保健センター御津・建部分室、各区役所市民保険年金課・支所・地域センター 【無料券】同課、各福祉事務所

※窓口申請は接種を受ける本人、住民票上の同一世帯員、本人からの委任状を持参した人のみ受け付けます。

※対象者②に該当する人は、同課で申請してください。

※助成および無料券は、インフルエンザ用と新型コロナ用の2つがセットで発行されます。接種勧奨するものではありませんので、希望するワクチンのみ接種してください。

岡山市いいお産サポート事業 「いいお産の日in岡山市2025 ～いのちを育む家族のきずな～」

岡健康づくり課 ☎086-803-1264

出産の現状を多くの人に知ってもらい、妊娠・出産・育児について知るためのイベントです。お産に興味のある人ならどなたでも参加できます。詳細はHPをご確認ください。

日 11月3日(祝)11時～16時

場 岡山ふれあいセンター (中区桑野)

因 講演…「パパとママのメンタルヘルスを守ろう! 産前産後、育休中のストレスケア講座」

体験コーナー (要予約) …赤ちゃん人形育児体験・妊婦体験、沐浴実習、マタニティストレッチ、ベビーマッサージ

妊娠・出産・子育てコーナー…相談コーナー、岡山市内産科医療機関・助産施設情報パネル展示など

申 体験コーナーはHPで9月24日以降に



麻しん (はしか) 無料抗体検査

岡感染症対策課 ☎086-803-1262

保健所で無料の麻しん抗体検査を実施します。

日 11月12日(水)13時～16時30分

場 市保健福祉会館 (北区鹿田町一丁目)

対 次の①～③を全て満たす人

- ① 検査日に市内在住の18歳以上の人
- ② 麻しんの予防接種を2回受けていないまたは不明の人
- ③ 麻しんの罹患歴がないまたは不明の人

持 本人確認書類

申 HPで10月10日以降に



歯たち (20歳) のチェック & クリーニング (無料)

岡健康づくり課けんしん専用ダイヤル

☎086-803-1202

今年度から20歳の人を対象に歯科健診が始まりました。ぜひ、この機会に、歯科医院を受診しましょう。

対 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれで、市内在住の人

日 令和7年12月31日までの各歯科医療機関の診療時間内

場 市内の指定歯科医療機関

内 歯科健診 (治療が必要なむし歯の有無など)

歯のクリーニング (専用の機械を使って歯を磨くこと)

持 受診券ハガキ (対象の人には5月下旬に郵送)

本人確認書類 (マイナ保険証、免許証など)

申 各歯科医療機関に直接予約



(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)

岡山店 **はやぶさ造園**

無料 お見積り・出張費

樹木1本から でも対応可能です

☎0120-737-739 営業時間 8:00～20:00 (不定休)

岡山県岡山市南区芳泉4丁目10-17

運営/株式会社UTO TEL/086-959-4868

美術品・骨董品 **お宝なんでも鑑定会**

鑑定・査定 **無料**

岡山	11/7 金	10:00	岡山プラザホテル
		15:00	岡山市中区浜2-3-12 3階
香川	11/8 土	11:00	穴吹学園ホール
		16:00	高松市屋島西町2366-1 2階
	11/9 日	10:30	ハイスタッフホール
		15:00	観音寺市観音寺町甲1186-2 1階

◎予約優先制 ◎ご売却の場合は本人確認書類が必要となります

本郷美術骨董館

ご予約 **0120-518-100**

神戸芦屋支店: 兵庫県芦屋市上宮川町9-7

東京都公安委員会許可 第305471009552号 美術商 (株式会社染谷尚人事務所)

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 費 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。

▶救急医療電話相談

医療機関に受診するかどうか迷った際、看護師などが電話で相談に応じ、適切な助言を行います。

【子ども】 (おおむね15歳以下)

☎#8000 または ☎086-801-0018

【大人】 ☎#7119 または ☎086-222-7119

◇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10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 10月5日	岡山ハート クリニック (内科) ☎271-8101 中区竹田	あけぼの クリニック ☎902-2211 南区築港新町 一丁目	時末消化器科 内科医院 (内科) ☎942-2317 東区西大寺中 一丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	今井医院 ☎284-0043 北区西辛川	木村医院 (内科小児科) ☎086-482-0028 早島町早島	松木内科 (内科) ☎362-0247 南区宗津
第2日曜 10月12日	庄医院 (内科) ☎277-0270 中区山崎	三浦内科医院 (内科) ☎252-6783 北区伊福町 二丁目	渡辺内科 (内科) ☎942-2124 東区西大寺中野	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	坂野内科医院 ☎294-5025 北区吉宗	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	ほりぐち医院 (内科小児科) ☎281-9380 南区東畦
祝日 10月13日	鈴木内科医院 ☎273-0101 中区門田屋敷 三丁目	同仁病院 (内科) ☎252-2661 北区下伊福上町	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)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	マスカット内科 クリニック (内科) ☎294-7111 北区菅野	ガーベラ木村 クリニック ☎282-0318 南区妹尾	岡山光南病院 ☎282-0555 南区東畦
第3日曜 10月19日	三田医院 (内科) ☎272-7770 中区門田屋敷 一丁目	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	マツザキ クリニック (内科) ☎944-4777 東区西大寺松崎	佐伯北診療所 ☎086-954-2032 赤磐市塩木	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
第4日曜 10月26日	原おとな子ども クリニック (内科) ☎277-8233 中区藤崎	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	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	福渡病院 ☎722-0525 北区建部町福渡	いしい内科・ 胃大腸内視鏡・ IBDクリニック ☎282-0500 南区妹尾	みやけ内科 クリニック (内科) ☎296-7778 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。