

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

診療
一口メモ

健康ちょっといい話

五十肩について

岡山市医師会

「五十肩」というのは正式な医学用語ではなく医学的には「肩関節周囲炎」または「凍結肩」と呼ばれます。中年以降、特に50歳前後に多くみられ、肩の関節を動かすための腱やその周りの組織が年齢とともに傷んで炎症を起こすのが主な原因と考えられています。多くの場合、1～2年ほどで自然に良くなります。ただし、似た症状を示す病気に、石灰性腱板炎（すじにカルシウムがたまる病気）、腱板断裂（肩のすじが切れる）、上腕二頭筋長頭腱損傷（力こぶのすじの障害）などがあり、区別が必要です。

肩関節周囲炎の経過としては、

- 1.急性期（数週間～数カ月）は炎症が強くなり、痛みが悪化する時期です。特に夜に痛みが強く、眠れないこともあります。三角巾などで腕を休ませたり、痛み止めの薬や注射で症状を抑えます。
- 2.拘縮期では炎症や痛みは少しずつ治まりますが、肩の動きが硬くなってきます。この時期は無理に動かすと逆効果なので、温めたり、軽く動かす程度にとどめます。
- 3.回復期になると肩の硬さと痛みがだんだん良くなってきます。この時期は運動療法として肩をしっかりと動かすことが大切です。ここで運動をきちんとしないと、肩の動きが元に戻らず生活に支障が残ることがあります。

注意点として、なかなか良くならないときは、レントゲン・MRI・超音波検査などでしっかり原因を調べることが大切です。

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

12月受診（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6年5月生、3歳児健診＝令和4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で事前に 他託児なし



月 日	開催時間	場 所	申込受付開始日
12月2日	各日2回開催 ①11:00～12:00	東区保健センター	11月2日
12月9日	②14:00～15:00	中区保健センター	11月9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
11月18日	13:30～15:00	南区南保健センター
11月27日	13:30～15:00	北区北保健センター
12月4日	13:30～15:00	北区中央保健センター
12月12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。

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
11月10日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月17日	13:30～16:30	東区保健センター
11月18日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月20日	12:30～15:30	中区保健センター
11月21日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月27日	13:30～16:30	南区南保健センター

日曜日に助産師がお母さんと赤ちゃんを支援します

健康づくり課

岡山母子の支援を考える会 ☎090-7974-3666

妊娠中の過ごし方や母乳での子育てなど、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）

毎月第2・4日曜13時～16時

岡山ふれあいセンター

（中区桑野）



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度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。

対本人確認書類、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
福浜 (福浜・平福)	11月10日	7:30～9:00	福浜公民館
西大寺	11月11日	7:30～9:00	東区保健センター
中山(一宮)	11月27日	7:00～9:00	ザ・ビッグ岡山一宮店

特定健診・がん検診はお済みですか？ 実施期間終了まであとわずか

問保健所健康づくり課

☎けんしん専用ダイヤル086-803-1202



特定健診・がん検診の受診期間は12月末までとなっていますので、早めに受診しましょう。

特定健診（国民健康保険加入の40歳～74歳対象）

血液検査や尿検査などが500円（令和7年度に40、50、60、66歳になる人は無料）。

対受診券、岡山市国民健康保険の加入を確認できるもの（マイナ保険証または資格確認書）

がん検診

詳細は「けんしん・予防接種ガイド」やHPをご確認ください。

11月14日は世界糖尿病デー

問健康づくり課 ☎けんしん専用ダイヤル086-803-1202

世界では5秒に1人が糖尿病で命を奪われています。世界糖尿病デーは、全世界での糖尿病の脅威に対応するために制定されました。市では、糖尿病治療をする人が増加傾向です。糖尿病についての理解を深め、生活を見直すきっかけとしましょう。

糖尿病には、発症予防、早期発見、定期治療が大切です。発症予防や重症化予防のために、今年は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。通院していても、がん検診を忘れずに！必要な場合は精密検査も受けましょう。

11月17日は世界早産児デー

問健康づくり課 ☎086-803-1264

世界早産児デーは、世界の早産における課題や負担に対する意識を高めるために、2008年にヨーロッパNICU家族会（EFCNI）および提携している家族会によって制定されました。

早産児とは、妊娠37週未満で生まれた赤ちゃんのことです。早産児や小さく生まれた赤ちゃんの健やかな成長と、ご家族への理解と応援の輪が広がることを願い、岡山城をシンボルカラーの紫色にライトアップします。

12月1日は世界エイズデー

問感染症対策課 ☎086-803-1290

世界エイズデーは世界全体でエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的に制定されました。

一人一人が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、感染の早期発見、治療につながることを目指しています。ぜひこの機会に検査を受けてみませんか。

パネル展

日11月28日(金)～12月1日(月)

場市役所1階市民ホール

エイズ・性感染症検査（夜間即日・要予約）

日12月1日(月)・2日(火)の各日17時20分～20時

場市保健福祉会館3階

申祝日除く月～金曜の各日9時～12時にエイズホットライン☎（086-803-1269）またはQRで



HPVワクチン無料接種 ラストチャンスをお忘れなく

問感染症対策課 ☎086-803-1262

HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）のキャッチアップ接種と高校1年相当の人の定期予防接種の接種期間が令和8年3月31日で終了します。

HPVワクチンは、3回接種（15歳未満でシルガード接種を開始した人を除く）で、2回目と3回目の接種には3カ月以上の間隔をあける必要があります。早めの接種をご検討ください。詳細はお問い合わせください。

対次の条件を満たす人

①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性（令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上HPVワクチン接種をしている人に限る）

②平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの女性（高校1年相当）



さわやか健康ひろば～健康市民おかやま21普及啓発イベント～

問南区南保健センター ☎086-261-7051

普段の食生活に野菜が足りているか測定できる「ベジチェック」体験、肌年齢などが分かる健康チェックコーナー、医療・介護コーナー、歯科コーナー、がん予防コーナー、ニュースポーツや車いす体験ができるふれあいコーナーなど、参加するだけで自然に健康になれるコーナーが多数あります。また、市健康ポイント事業「ハレ活プロジェクト」のポイントがたまります。

日12月7日(日)10時～12時

場南ふれあいセンター（南区福田）

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

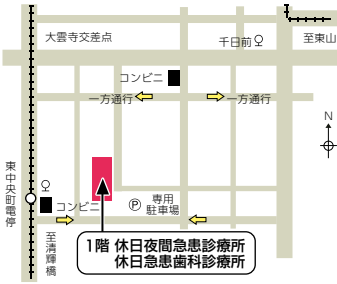
9:30～11:30、12:30～16:30、
20:00～22:30

【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。

【おとな】☎#7119 または ☎086-222-7119

【こども】☎#8000 または ☎086-801-0018
(15歳以下)

◇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11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。



	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 11月2日	内科小児科 吉岡医院 ☎275-4111 中区国府市場	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎238-1080 北区久米	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	浦上ファミリー クリニック ☎284-1221 北区一宮	重井医学研究所 附属病院 ☎282-5311 南区山田	さとう内科 クリニック (内科) ☎296-8822 南区藤田
祝日 11月3日	吉岡内科医院 (内科) ☎272-0353 中区国富	藤本循環器内科 クリニック ☎222-1505 北区北方一丁目	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)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	深井医院 ☎287-2011 北区高松	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	池田医院 (内科) ☎362-3100 南区彦崎
第2日曜 11月9日	おかやま内科 糖尿病・健康長寿 クリニック ☎272-1439 中区中納言町	岡山みなみ クリニック ☎250-5882 南区浜野二丁目	津田内科 小児科医院 (内科) ☎278-4123 東区古都南方	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	前田医院 (内科) ☎284-7676 北区櫛津	河原内科医院 ☎086-480-1112 早島町早島	あいあいえん 診療所(内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 11月16日	高屋クリニック (内科) ☎271-0055 中区高屋	にいや内科 クリニック ☎803-2189 北区北方二丁目	陽クリニック (内科小児科) ☎943-8778 東区西大寺新地	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	済生会 吉備病院 (内科) ☎287-8655 北区高松原古才	かりや内科 (内科) ☎250-2017 北区庭瀬	葵クリニック (内科) ☎728-0008 南区藤田
第4日曜 11月23日	さつき内科 クリニック ☎206-1351 中区西川原	佐々木医院 (内科) ☎253-0230 北区西崎本町	藤田病院 (内科) ☎943-6555 東区西大寺上 三丁目	熊山診療所 (内科) ☎086-995-1251 赤磐市松木	山下クリニック (内科) ☎284-5511 北区櫛津	せのお病院 (内科) ☎282-1211 南区妹尾	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林
祝日 11月24日	ゆうゆう クリニック (内科) ☎275-7716 中区賞田	酒井内科 小児科 (内科) ☎255-2131 北区白石西新町	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	西村内科 小児科医院 ☎287-6886 北区加茂	木下医院 せのお駅前 ☎282-1188 南区東畦	寺沢クリニック (内科) ☎281-7211 南区東畦
第5日曜 11月30日	桜のみち内科 クリニック ☎275-2227 中区中井	たなか内科 診療所 ☎259-1551 北区田中	藤原内科 循環器科医院 (内科) ☎942-2173 東区西大寺東三丁目	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	福本クリニック (内科) ☎284-8811 北区首部	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

※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。