

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

1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

6月受診（御津・建部地区の人は7月受診）の対象者（1歳6カ月児健診＝令和6年11月生、3歳児健診＝令和4年11月生）に、5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
- ☑ 親子手帳（母子健康手帳）
- ☑ HPで事前に ☑ 託児なし



月日	開催時間	場所	申込受付開始日
6月5日	各日2回開催 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00	南区西保健センター	5月5日
6月9日		南区南保健センター	5月9日
6月26日		北区中央保健センター	5月26日



歯と口の健康相談

月日	受付時間	場所
6月5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（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
5月22日	13:30～15:00	南区西保健センター
5月26日	13:30～15:00	南区南保健センター
5月28日	13:30～15:00	北区北保健センター
6月4日	13:30～15:00	北区中央保健センター
6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
5月11日	9:30～12:30	北区中央保健センター
5月15日	9:30～12:30	南区西保健センター
5月18日	13:30～16:30	東区保健センター
5月19日	13:30～16:30	北区北保健センター
5月21日	12:30～15:30	中区保健センター
5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

においの変化、ありませんか？

岡山市医師会

私たちは毎日、たくさんのにおいに囲まれて暮らしています。朝、トーストが焼けるにおいでお腹がすいたり、雨の前に土のにおいを感じたり、昔使っていた柔軟剤のにおいでふと学生時代を思い出したり。においは、気分や記憶とつながる不思議な感覚です。

そんなにおいが「最近よく分からない」、「食べ物の風味がおかしくなった」といった変化は、まず鼻の状態が影響していることが多いといわれています。風邪や花粉症、アレルギーなどで鼻の奥がむくむと、においの通り道が狭くなり、香りが届きにくなります。また、鼻の奥にある“においのセンサー”が一時的に弱ってしまうこともあります。

一方で、においは脳とも深くつながっています。においの情報は鼻から脳へまっすぐ伝わるため、脳の働きが変化するとにおいの感じ方にも影響が出ることがあります。ただし、こうしたケースはあくまで一部で、においの変化の多くは鼻の状態によるものです。

最近、レモンやバラなど身近な香りをゆっくり嗅ぐ「においのトレーニング」が、感覚を整える方法として注目されています。まるで鼻のストレッチのようなものです。

においは、体が発する小さなサインでもあります。いつもと違うと感じることが続く場合は、早めに医療機関に相談していただくと安心です。

記号説明
F II ファクス
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

乳児健康診査に関するお知らせ

☎健康づくり課 ☎086-803-1264

◆乳児一般健康診査（第1回・第2回）
名称と受診時期を、次のとおり変更しました。
詳細はHPをご確認ください。



名称	受診期間
1カ月児健康診査	生後28日～満6週になる前日まで
9・10カ月児健康診査	生後9カ月～満11カ月になる前日まで

◆1カ月児健康診査
4月1日以降、県外の医療機関で1カ月児健康診査を受診した場合、償還払いが可能となりました。
詳細はHPをご確認ください。



◆7・8カ月児健康診査
4月1日以降の受診は、全額無料となりました。

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52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32年4月2日以後生まれ）1,050円、70歳以上（昭和32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。

☎本人確認書類、胃がん検診票、検診料金または無料券

☎検査前日の夕食（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。受診に関して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
御南	6月2日	7:30～9:00	御南西公民館
建部	6月3日	7:30～8:30	鶴田連絡所
建部	6月4日	7:30～9:00	建部町農村教養文化体育施設（旧中田体育館）
藤田	6月5日	7:00～8:30	プラッツ藤田店

結核・肺がん集団検診

☎40歳以上（昭和62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保険に加入していることが分かる書類を提示した人は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
南輝	5月22日	9:00～10:00	福南中学校 正門内
		10:30～11:00	南輝町公民館
		11:30～12:00	あけぼの公園
芳田	5月22日	13:30～14:20	リョービプラッツ 泉田店
		14:50～15:20	新保公会堂（新保北公園）
福谷	5月25日	9:00～9:15	（苔山）苔山公会堂
		9:35～9:50	（浮田）旧浮田温泉 翠明館
		10:10～10:25	（吉田）森永要様宅前
		10:45～11:00	（福谷）福谷コミュニティハウス
芳明	5月25日	13:00～13:30	芳田中学校 正門前
		14:00～14:30	芳明小学校 正門前
		15:00～15:30	芳田公民館 駐車場
		16:00～16:30	旭電業（株）社屋前
浦安	5月27日	9:30～9:50	若林勇様宅 倉庫前
		10:20～10:40	浦安土地改良区事務所 駐車場
		11:10～11:40	浦安小学校 正門内
		13:10～13:30	太刀洗公会堂
平福	5月27日	14:00～14:30	福浜北公園（福浜中学校北）
		15:00～15:20	八剣伝洲崎店
		15:50～16:20	マルナカ平福店
南方	5月29日	9:00～9:30	南方コミュニティハウス
		10:00～10:30	岡ビル北 野田屋町公園付近
大元	5月29日	11:00～11:30	北長瀬みずぼ住座
		13:00～13:20	西古松東公園
		13:50～15:00	宗忠神社

鯉山	6月1日	9:30~10:30	鯉山小学校 正門内
		11:00~11:30	向畑駐車場(吉備津)
		13:00~13:30	鯉山コミュニティハウス(吉備津保育園保護者駐車場)
		14:00~14:30	(長江)川井浩平様宅前
富山	6月1日	15:20~15:50	池ノ内公会堂
		16:20~16:50	ダイヤクリーニング 海吉店
吉備	6月2日	9:00~10:00	【2台】アーバンホール庭瀬 駐車場
		13:00~14:30	JA岡山 吉備資材店 駐車場
		14:45~15:45	エヴァホール庭瀬 駐車場
生石	6月2日	10:40~11:20	庄内小学校西門入口付近
高松	6月2日	11:45~12:15	(石井谷)松風園
		13:40~14:10	(池ノ下)清鏡庵
		14:30~15:00	(高松稲荷)高橋商店前
加茂	6月2日	10:30~11:30	高松公民館(前期)
御津 (宇甘西)	6月3日	10:00~10:15	勝尾公民館
御津 (宇甘東)	6月3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

高齢者肺炎球菌・带状疱疹予防接種

問感染症対策課 ☎086-803-1262

◆肺炎球菌予防接種

対市内在住で接種当日に65歳の人
接種回数 20価肺炎球菌ワクチン1回
自己負担額 3,600円



▲肺炎球菌 ▲带状疱疹

◆带状疱疹予防接種

対市内在住で令和8年度中に65,70,75,80,85,90,95,100歳に達する、以下の生年月日の人

- 65歳 昭和36年4月2日生~昭和37年4月1日生
- 70歳 昭和31年4月2日生~昭和32年4月1日生
- 75歳 昭和26年4月2日生~昭和27年4月1日生
- 80歳 昭和21年4月2日生~昭和22年4月1日生
- 85歳 昭和16年4月2日生~昭和17年4月1日生
- 90歳 昭和11年4月2日生~昭和12年4月1日生
- 95歳 昭和6年4月2日生~昭和7年4月1日生
- 100歳 大正15年4月2日生~昭和2年4月1日生

※肺炎球菌・带状疱疹ともに60歳~64歳で特定の障害のある人も対象となる場合があります。(HP参照)

接種回数 生ワクチン(ビケン)1回、不活化ワクチン(シングリックス)2回 ※不活化ワクチンは実施期間内に、2カ月の間隔をあけて2回接種する必要があります。

自己負担額 生ワクチン4,400円
不活化ワクチン11,000円(1回あたり)

肺炎球菌・带状疱疹共通事項

居住地、氏名、生年月日が分かる本人確認書類。60歳~64歳で特定の障害のある人は本人確認書類に加えて身体障害者手帳(1級)の写しまたは医師の診断書

実施期間 4月1日~令和9年3月31日(ただし、各実施医療機関によって接種可能日時が異なるため、医療機関へ直接お問い合わせください。)

実施医療機関 HPまたは「けんしん・予防接種ガイド」を参照
自己負担金の減免(令和8年4月1日から受付)

対象者のうち次の人は、申請により助成券または無料券を発行します。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。

【市民税非課税世帯の人】

助成券の利用により、自己負担額を減額
肺炎球菌:1,800円
带状疱疹:生ワクチン2,200円
不活化ワクチン5,500円(1回あたり)

申請場所 同課、各保健センター、各区役所市民保険年金課・支所・地域センター

【生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付受給世帯の人】

無料券の利用により、自己負担額なし

申請場所 同課、各福祉事務所

※同課では助成券・無料券ともに電話での受付もしています。

5月31日は世界禁煙デー

5月31日~6月6日は禁煙週間です

☎健康づくり課 ☎086-803-1263

たばこを吸う人も吸わない人も、この機会に喫煙と健康について考えてみませんか。

◆たばこをやめたい人へ

健康保険で禁煙治療が受けられます。医師のアドバイスやサポートを受けることで、禁煙の成功率が高まります。詳細は医療機関にお問い合わせください。県内の禁煙治療受診機関はHPでご確認ください。



◆受動喫煙防止について

多くの施設において、原則屋内禁煙です。屋外や家庭などで喫煙をする際、望まない受動喫煙を生じさせないよう、周囲への配慮が定められています。詳細はHPでご確認ください。



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



▶救急医療電話相談

医療機関を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

▶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、13:00~14:30
※急患に限ります。予約・往診はできません。

▶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8年5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変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。

詳細はこちら▶



	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
祝日 5月3日	旭竜クリニック (内科小児科) ☎086-275-6768 中区中島	たつみ内科 クリニック ☎086-246-6500 北区辰巳	岡村一心堂病院 (内科) ☎086-942-9900 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	金川病院 (内科) ☎086-724-0012 北区御津金川	重井医学研究所 附属病院 ☎086-282-5311 南区山田	
祝日 5月4日	コープみんなの 診療所 (内科) ☎086-278-8522 中区乙多見	岡田メディカル クリニック (内科) ☎086-255-2345 北区伊福町三丁目	藤田病院 (内科) ☎086-943-6555 東区西大寺上 三丁目	山陽クリニック (内科小児科) ☎086-955-7111 赤磐市上市	中山医院 (内科) ☎086-299-0005 北区西山内	南岡山 医療センター (内科) ☎086-482-1121 早島町早島	
祝日 5月5日	横田内科 クリニック (内科) ☎086-272-2202 中区国富	せとうち クリニック (内科) ☎086-236-8470 北区野田三丁目	岡山西大寺病院 (内科) ☎086-943-2211 東区金岡東町 一丁目	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎086-952-1166 東区瀬戸町沖	芳賀佐山 診療所 ☎086-284-7272 北区芳賀	せのお病院 (内科) ☎086-282-1211 南区妹尾	
祝日 5月6日	長井クリニック (内科) ☎086-276-2111 中区円山	青江クリニック (内科) ☎086-226-5022 北区青江五丁目	じょうとう クリニック (内科小児科) ☎086-278-7070 東区上道北方	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 ☎086-295-0010 北区大井	にしがわ診療所 ☎086-239-2450 北区中撫川	
第2日曜 5月10日	畑クリニック (内科) ☎086-272-7117 中区原尾島三丁目	きらめき クリニック (内科) ☎086-252-5358 北区下伊福一丁目	十川医院 (内科) ☎086-942-2016 東区西大寺中 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	山下クリニック (内科) ☎086-284-5511 北区櫛津	ふくだ医院 ☎086-293-5670 北区平野	あいあいえん 診療所 (内科) ☎086-470-2000 倉敷市串田
第3日曜 5月17日	ただとも胃腸 内科・外科 (内科) ☎086-277-7572 中区江崎	あんどう内科 クリニック (内科) ☎086-244-1000 北区野田一丁目	ふじわら クリニック 内科小児科 ☎086-942-3520 東区中川町	こやま小児科 (内科小児科) ☎086-958-5056 赤磐市下市	西村内科 小児科医院 ☎086-287-6886 北区加茂	中島病院 ☎086-282-0218 南区妹尾	葵クリニック (内科) ☎086-728-0008 南区藤田
第4日曜 5月24日	てらだ内科 クリニック (内科) ☎086-277-0005 中区円山	淵本医院 (内科) ☎086-241-9484 北区西古松二丁目	土井消化器科 内科医院 (内科) ☎086-942-2317 東区西大寺中一丁目	吉井外科内科 クリニック ☎086-952-3331 東区瀬戸町沖	福本クリニック (内科) ☎086-284-8811 北区首部	平田内科医院 ☎086-429-2221 倉敷市茶屋町	さとう内科 クリニック (内科) ☎086-296-8822 南区藤田
第5日曜 5月31日	岡山ハート クリニック (内科) ☎086-271-8101 中区竹田	うらべ内科 クリニック ☎086-259-3801 南区築港新町 二丁目	大西内科消化器科 医院 (内科) ☎086-943-9191 東区益野町	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 (内科)※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	森脇内科医院 ☎086-253-1567 北区津高	かりや内科 (内科) ☎086-250-2017 北区庭瀬	庵谷医院 (内科) ☎086-485-0057 倉敷市林

※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。