

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

夏の食中毒予防

岡山市内医師会連合会

食中毒は、細菌・ウイルス・自然毒・化学物質・寄生虫など、さまざまな原因で発生し、日常のちょっとした油断が食中毒につながるため、正しい知識と予防が大切です。

近年、アニサキスによる食中毒が急増していますが、幼虫は胃壁に侵入して激しい痛みを引き起こし、治療は内視鏡による除去が必要です。幼虫は、サバ・アジ・イワシ・イカなどに多く寄生し、死んだ後に内臓から筋肉へ移動します。新鮮な魚でも購入後はできるだけ早く内臓を取り除き、調理時には目視で幼虫の有無を確認することが重要です。さらに、冷凍（-20℃で24時間以上）や加熱（70℃以上、または60℃で1分以上）が有効です。

また、カンピロバクター食中毒も多発しています。「新鮮だから生でも安全」という考えは危険です。生や半生の肉は感染リスクが高くなります。予防には、中心部を75℃で1分以上しっかり加熱することが重要です。さらに、生肉を扱った手や調理器具からサラダなどに菌が移る二次汚染にも注意が必要です。ひびの入った卵を生で食べることも避けましょう。

腸炎ビブリオは刺身や寿司など海産魚介類が原因となる細菌で、海水温が20℃を超えると急速に増殖します。真水に弱いので、調理前に水道水でよく洗い、低温で保存することでリスクを減らせます。

カレーやシチューなど大量調理で増えるウェルシュ菌も夏場に多い食中毒です。作り置き料理は小分けして急速に冷却し、食べる前に十分に再加熱することが求められます。

食中毒予防の基本は「つけない・増やさない・やっつける」の三原則です。手洗いの徹底、調理器具の清潔保持、温度管理、そして十分な加熱が何より重要です。また、テイクアウト食品は長時間持ち歩かず、エコバッグは定期的に洗うなど、日常の小さな習慣が大きな予防につながります。

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7年2月生、3歳児健診＝令和5年2月生）に、8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

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4日	各日2回開催 ①11:00～12:00	南区西保健センター	8月4日
9月18日	②14:00～15:00	北区中央保健センター	8月18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21日	13:30～15:00	南区西保健センター
9月1日	13:30～15:00	南区南保健センター
9月3日	13:30～15:00	東区保健センター
9月10日	13:30～15:00	北区北保健センター

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）のアドバイスをいたします（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3日	9:30～12:30	北区中央保健センター
8月17日	13:30～16:30	東区保健センター
8月18日	13:30～16:30	北区北保健センター
8月20日	13:30～16:30	中区保健センター
8月21日	9:30～12:30	南区西保健センター
8月27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

- ・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度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。

持 本人確認書類、胃がん検診票、検診料金または無料券

他 食事（固形物）は前日の22時までに済ませ、検診当日は絶飲食・禁煙で来場ください。注意事項などの詳細はHPをご確認ください。

地区	月 日	受付時間	場 所
千種	9月15日	7:30～9:00	万富公民館
京山	9月16日	7:30～8:30	天満屋ハビーズ京山店【手話通訳】
瀬崎	9月17日	8:00～9:00	ウエルポートなださき
芳泉 (芳泉・浦安)	9月18日	7:30～9:00	南ふれあいセンター

結核・肺がん集団検診

対 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持参した人は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	場 所
朝日	9月1日	8:05～10:00	犬島（済生丸）

不妊治療費の助成について

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などの生殖補助医療）を受けた夫婦に対し、費用の一部を助成しています。対象となる治療・要件・申請方法など詳細は、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（保険が適用されないもの）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。対象となる要件・申請方法など詳細は、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歳未満の乳児の保護者 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・発達のアドバイスを受けられます。予約実施日時、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。

持 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。



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、13:00～14:30
※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

医療機関を受診するか迷った際、看護師などが電話で
助言を行います。

【おとな】☎#7119 または ☎086-222-7119

◇受付時間 24時間365日

【こども】☎#8000 または ☎086-801-0018

◇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8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
第1日曜 8月2日	ゆうゆう クリニック （内科） ☎086-275-7716 中区貫田	岡内科医院 （内科） ☎086-265-5811 南区浦安本町	岡山西大寺病院 （内科） ☎086-943-2211 東区金岡東町 一丁目	長島病院 （内科） ☎086-952-1355 東区瀬戸町瀬戸	福渡病院 ☎086-722-0525 北区建部町福渡	庭瀬ファミリー クリニック ☎086-903-4114 北区平野	さとう内科 クリニック （内科） ☎086-296-8822 南区藤田
第2日曜 8月9日	桜のみち内科 クリニック ☎086-275-2227 中区中井	あけぼの クリニック ☎086-902-2211 南区築港新町 一丁目	大上クリニック （内科） ☎086-297-3535 東区東平島	うえおか内科医院 （内科） ☎086-952-5665 東区瀬戸町江尻	浦上ファミリー クリニック ☎086-284-1221 北区一宮	重井医学研究所 附属病院 ☎086-282-5311 南区山田	ほりぐち医院 （内科小児科） ☎086-281-9380 南区東畦
祝日 8月11日	くろだクリニック （内科） ☎086-279-5000 中区下	さとうファミリー クリニック （内科小児科） ☎086-238-5500 北区野殿東町	宿毛診療所 （内科） ☎086-946-1035 東区宿毛	あかいわ☆瀬戸 休日内科診療所 （内科）※4 ☎086-955-0393 赤磐市下市	津高台診療所 ☎086-251-0372 北区津高台一丁目	南岡山 医療センター （内科） ☎086-482-1121 早島町早島	松木内科 （内科） ☎086-362-0247 南区宗津
第3日曜 8月16日	原尾島クリニック （内科） ☎086-271-3777 中区原尾島三丁目	まつお内科 クリニック ☎086-246-2323 北区上中野一丁目	上南クリニック （内科小児科） ☎086-948-5539 東区君津	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	須藤医院 ☎086-284-0175 北区一宮	ふくだ医院 （内科） ☎086-293-5670 北区平野	みやけ内科 クリニック （内科） ☎086-296-7778 南区藤田
第4日曜 8月23日	おきもと内科と 外科のクリニック （内科） ☎086-230-2211 中区関	尾上内科・ 循環器内科医院 ☎086-238-1080 北区久米	津田内科 小児科医院 （内科） ☎086-278-4123 東区古都南方	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	難波医院 ☎086-724-0008 北区御津金川	赤司整形 外科医院 ☎086-293-3557 北区平野	渡辺医院 （内科） ☎086-262-0363 南区彦崎
第5日曜 8月30日	岡山照陽 クリニック （内科） ☎086-274-1700 中区倉田	藤本循環器内科 クリニック ☎086-222-1505 北区北方一丁目	石井内科 クリニック （内科） ☎086-946-2030 東区神崎町	栗井内科医院 ☎086-953-0617 東区瀬戸町万富	大橋内科医院 ☎086-284-5552 北区一宮	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） ☎086-296-8822 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。