

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

健康ちょっといい話

冬の時期にはなぜかゆい

岡山市医師会

冬になると、肌にかゆみを感じて病院を受診される方も多いのではないのでしょうか。かゆみは外部の環境や肌の変化を感じる大事な感覚の一つですから、それを感じた際には注意が必要です。さて、冬の時期のかゆみにはいろいろなものが関係しています。

まず、冬場に湿度が低下すると皮膚表面の乾燥が進行します。暖房や電気毛布などの使用によっても同様のことが生じます。特に年配の方はかゆみを感じやすいのではないのでしょうか。皮膚表面には皮脂の膜があり、角層と呼ばれる部分には細胞間脂質、天然保湿因子などの乾燥から守る成分が存在していますが、加齢によりこれらの保湿成分が減少し、外からの刺激を受けやすくなりかゆみにつながると考えられます。さらに入浴が簡単にできる現代、洗いすぎによる乾燥も問題となります。入浴時には、洗いすぎに注意しましょう。石けんの泡をつくり手洗いとし、こすりすぎないようにしましょう。風呂上がりには、肌に保湿ローションやクリームを使用することも対策になります。乾燥だけでなく、皮膚炎になっている場合はステロイド含有の薬剤の使用も有効です。十分な対策をして冬にかゆみを感じないで過ごしたいものです。



1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査

12月受診（御津・建部地区の人は1月受診）の対象者（1歳6カ月児健診：令和7年5月生、3歳児健診：令和5年5月生）の人に、11月末までに健診のお知らせが届きますので、日時などを確認のうえ、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1日	各日2回開催 ①11:00～12:00	南区南保健センター	11月1日
12月15日	②14:00～15:00	中区保健センター	11月15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。

月 日	相談時間	場 所
11月24日	13:30～15:00	南区南保健センター
11月26日	13:30～15:00	北区北保健センター
12月3日	13:30～15:00	北区中央保健センター
12月11日	13:30～15:00	南区西保健センター

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2日	9:30～12:30	北区中央保健センター
11月16日	13:30～16:30	東区保健センター
11月17日	13:30～16:30	北区北保健センター
11月19日	12:30～15:30	中区保健センター
11月20日	9:30～12:30	南区西保健センター
11月26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

- ・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
福浜 (福浜・平福)	11月27日	7:30～9:00	福浜公民館

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 健康づくり課

☎ 086-803-1202（けんしん専用ダイヤル）



特定健診・がん検診の受診期間は12月末までです。早めに受診しましょう。

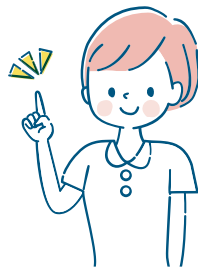
◆ 特定健診（国民健康保険加入の40歳～74歳対象）

¥ 血液検査や尿検査などが500円（令和8年度に40、50、60、66歳になる人は無料）。

持 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です

問 健康づくり課

☎ 086-803-1202（けんしん専用ダイヤル）

世界糖尿病デーは、糖尿病の予防や治療の大切さを広く知ってもらうための日です。糖尿病は初期に自覚症状が少なく、放置すると目・腎臓・神経などに合併症を引き起こすことがあります。

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、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。健康診査と併せて、がん検診も受けましょう。

11月15日は世界早産児デーです

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です

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。夜間検査もあるのでご利用ください。

◆ エイズパネル展

日 11月30日(月)～12月1日(火)

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 11月30日(月)・12月1日(火)の各日17時20分～20時

場 市保健福祉会館3階

申 エイズ・性感染症ホットライン ☎ 086-803-1269

（祝日除く月～金曜の各日9時～12時）またはQRで



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 北区天瀬6-10

◇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 北区天瀬6-10

◇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

岡山市休日急患当番医表（内科系）【令和8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・ 瀬崎 ※3
第1日曜 11月1日	三田医院 （内科） ☎086-272-7770 中区門田屋敷一丁目	西岡外科 （内科） ☎086-253-8808 北区花尻みどり町	井上内科 小児科医院 ☎086-297-9333 東区東平島	岩藤胃腸科外科 歯科クリニック ☎086-952-1166 東区瀬戸町沖	あしもり クリニック ☎086-295-1133 北区下足守	茶屋町駅前 クリニック （内科） ☎086-420-0007 倉敷市茶屋町	松木内科 （内科） ☎086-362-0247 南区宗津
祝日 11月3日	原おとな子ども クリニック （内科） ☎086-277-8233 中区藤崎	のなか内科腎 診療所（内科） ☎086-253-5173 北区野殿東町	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	深井医院 ☎086-287-2011 北区高松	岡山水清会病院 ☎086-293-3355 北区西花尻	みやけ内科 クリニック （内科） ☎086-296-7778 南区藤田
第2日曜 11月8日	内科小児科 吉岡医院 （内科） ☎086-275-4111 中区国府市場	三戸内科医院 ☎086-229-3331 北区牟佐	藤田病院 （内科） ☎086-943-6555 東区西大寺上三丁目	長島病院 （内科） ☎086-952-1355 東区瀬戸町瀬戸	田中胃腸科 （内科） ☎086-287-9200 北区小山	木村医院 （内科小児科） ☎086-482-0028 早島町早島	さとう内科 クリニック （内科） ☎086-296-8822 南区藤田
第3日曜 11月15日	吉岡内科医院 （内科） ☎086-272-0353 中区国富	福島内科医院 ☎086-255-1281 北区清心町	コープ西大寺 診療所（内科） ☎086-944-0088 東区西大寺中二丁目	栗井内科医院 ☎086-953-0617 東区瀬戸町万富	鳥越医院 ☎086-284-7211 北区檜津	重井医学研究所 附属病院 ☎086-282-5311 南区山田	庵谷医院 （内科） ☎086-485-0057 倉敷市林
第4日曜 11月22日	おかやま内科 糖尿病・健康長寿 クリニック ☎086-272-1439 中区中納言町	いろどり クリニック （内科） ☎086-206-1028 北区幸町	野田内科医院 （内科） ☎086-278-3318 東区藤井	熊山診療所 （内科） ☎086-995-1251 赤磐市松木	井上医院 ☎086-295-0014 北区大井	せのお病院 （内科） ☎086-282-1211 南区妹尾	渡辺医院 （内科） ☎086-362-0363 南区彦崎
祝日 11月23日	高屋クリニック （内科） ☎086-271-0055 中区高屋	渚本医院 （内科） ☎086-241-9484 北区西古松二丁目	渡辺内科 （内科） ☎086-942-2124 東区西大寺中野	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） ☎086-294-7111 北区菅野	すぎはら眼科・ 循環器科内科 ☎086-428-2868 倉敷市茶屋町	岡山光南病院 ☎086-282-0555 南区東畦
第5日曜 11月29日	さつき内科 クリニック ☎086-206-1351 中区西川原	西下内科医院 ☎086-253-8131 北区津島西坂一丁目	岡山西大寺病院 （内科） ☎086-943-2211 東区金岡東町一丁目	森クリニック ☎086-954-4747 赤磐市周匝	済生会 吉備病院 （内科） ☎086-287-8655 北区高松原古才	笛木内科医院 （内科） ☎086-292-0033 北区庭瀬	うちおグリーン クリニック （内科） ☎086-282-5722 南区内尾

※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。