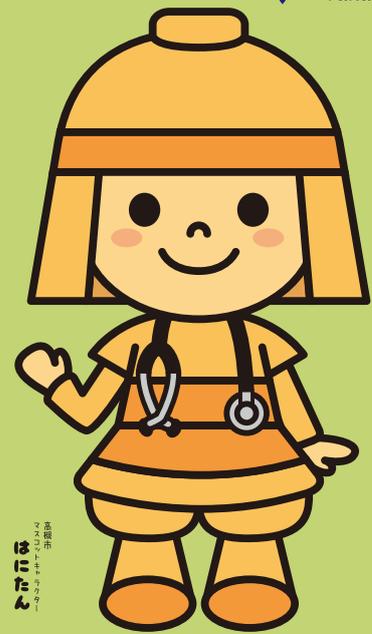


令和6年度

健診の結果、あなたは 特定保健指導の 対象となりました



高槻市
はにたん

利用料
無料

特定保健指導とは？

保健師、管理栄養士などが、健診結果をもとに、あなたに合った健康づくりの方法と一緒に考え、約3か月間サポートします。

どちらかを選び、ご予約下さい

高槻市保健センターで受ける
集団保健指導
「お腹まわりすっきり！セミナー」

高槻市内の医療機関で受ける
個別保健指導

詳しくは中ページへ >>>

どうして私が対象に？

国が定める基準に該当しており、今の状態を放置すると**生活習慣病**を発症し、自覚症状がないままに血管へのダメージが進行し、**心筋梗塞**や**脳卒中**等を引き起こす可能性が高まっていくと考えられています。特定保健指導は、生活習慣病の**予防効果が多く期待できる方**が対象となります。

選定基準

腹囲 ※1

男性：85cm以上
女性：90cm以上
またはBMI 2.5以上



血糖

- 空腹時血糖 ※2
…100mg/dl以上
- HbA1c (NGSP)
…5.6%以上

脂質

- 中性脂肪 ※2 …
空腹時 150mg/dl以上
随時 175mg/dl以上
- HDLコレステロール
…40mg/dl未満

血圧

- 収縮期血圧
…130mmHg以上
- 拡張期血圧
…85mmHg以上

喫煙

血圧・脂質・血糖の
いずれかに該当し、
かつ、現在たばこを
吸っている

※1 腹囲の基準に該当し、加えて他のいずれかの基準に該当した場合に対象となります

※2 原則として空腹時を測定。やむを得ず測定しない場合、血糖はHbA1c(NGSP)値、脂質(中性脂肪)は随時中性脂肪の値を基準とする。

今が、健康に向けて動き出す大切なときです

おすすめポイント

- 一人ではうまくいかなかった方にもおすすめ。
心強い仲間と一緒に、約3か月間の取組を進めます。
- 体組成計を使って、部位ごとの脂肪量や筋肉量をチェック。
今の、あなたの身体の中を知ることができます。



お腹まわり すっきり！セミナー

日程	お好きな日程をお選びください			
	9月12日	木	10月15日	火
	11月20日	水	12月13日	金
	1月22日	水	2月17日	月
	3月11日	火	3月31日	月
時間	10時～12時			
定員	各回 24名			
実施場所	高槻市保健所健康づくり推進課 高槻市保健センター (城東町5番1号) ☆市営バス/京阪バス 城東町下車すぐ			
申込方法	電話 072-674-8800 FAX 072-674-1551 <small>FAXの場合: ①セミナー名②希望日③氏名④生年月日⑤住所⑥連絡先をご記入の上、お送りください。</small>  電子申込(WEB)もご利用いただけます！ 実施日の2日前(土日祝除く)までにお申し込みください。 定員がありますので、ご予約はお早めに。			

体組成計

内臓脂肪レベル、
筋肉量が3分程で
わかります。



結果がその場でわかる！もらえる！



※写真はイメージです。

★上記の日程が合わない方は、お気軽に健康づくり推進課までご相談ください

市内の医療機関で受ける 個別保健指導

おすすめポイント

- 下記の一覧から、自由に選ぶことができます。
- 一人ひとりに合わせた生活改善を個別サポートします。(無料)



実施医療機関 一覧



申込方法	直接お申込ください
有効期限	令和7年3月31日まで (初回面接)

①高槻西地区		住 所	電話番号	動機	積極
1	整形外科なかむらクリニック	郡家本町40-12	685-8637	●	
2	門田内科クリニック	富田丘町3-12	693-1247	●	
3	近藤診療所	南平台2-14-2	694-4060	●	●
4	角辻医院	宮田町2-16-14	696-1809	●	
5	愛仁会総合健康センター	幸町4-3	692-9291	●	●
6	田崎医院	川西町1-31-12	681-0689	●	
7	上島内科医院	上土堂5-20-10	693-5335	●	●
8	むらい内科ハートクリニック	郡家本町25-20	686-1500	●	

②高槻北地区		住 所	電話番号	動機	積極
9	おおくま医院	天神町2-6-20	684-0363	●	
10	高島内科クリニック	芥川町2-14-1	686-5522	●	
11	みどりヶ丘病院	真上町3-13-1	681-5717	●	●
12	彦坂医院	安岡寺町2-18-3	689-0676	●	
13	松本ほがらかクリニック	日吉台7番町17-12	687-6525	●	●
14	さとうクリニック	別所新町2-15	691-1314	●	
15	けいしょう内科クリニック	古曾部町2-13-22	681-0200	●	

③如是・富田・三箇牧地区		住 所	電話番号	動機	積極
16	富田町病院	富田町6-10-1	696-7754	●	●
17	なかじま整形外科・循環器内科クリニック	富田町3-1-10	690-3230	●	●
18	岩瀬クリニック	津之江町 2-3-1	661-2341	●	
19	坂谷クリニック	津之江町 1-44-3	670-0155	●	
20	北摂総合病院	北柳川町6-24	690-3366	●	
21	末光・稲毛クリニック	柳川町1-17-10	696-2709	●	
22	津久田医院	栄町3-7-18	692-2266	●	
23	大阪医科薬科大学三島南病院	玉川新町8-1	677-1333	●	
24	西崎クリニック	如是町21-12	696-2291	●	
25	もりた内科・胃腸内科	川添2-15-8	669-7676	●	

④高槻南・五領地区		住 所	電話番号	動機	積極
26	澤木内科・糖尿病クリニック	紺屋町1-1-501	669-8111	●	●
27	湯浅医院	紺屋町12-25	668-6366	●	
28	藤田胃腸科病院	松原町17-36	671-5916	●	●
29	永田医院	高垣町18-5	682-3040	●	
30	第一東和会病院	宮野町2-17	671-1008	●	●
31	あけの診療所	明野町17-1	648-3555	●	
32	中谷医院	登町16-5	671-2016	●	
33	うえだ下田部病院	登町33-1	673-7722	●	
34	第二東和会病院	大塚町5-20-3	674-1008	●	
35	しもむら内科クリニック	藤の里町9-5	668-3152	●	
36	高橋医院	藤の里町24-29	661-3831	●	
37	もりクリニック	大手町3-60	661-8555	●	
38	ながい内科クリニック	高槻町2-11	681-8341	●	●
39	おおぜき医院	高槻町8-14	683-2630	●	
40	きい内科クリニック	城北町2-2-16	676-5551	●	

令和6年6月現在

- ・ 特定保健指導：生活習慣病のリスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。
- ・ リスクが出始めた方や、65歳以上の方は「動機付け支援」、よりリスクが高い方が「積極的支援」に該当します。
- ・ 該当区分については、同封書類の「特定保健指導利用券」（水色）に記載していますので、ご確認ください。

皆さん親切に寄りそって相談にのってくださったので『3か月間かんばろう!』という気持ちになりました。(60代女性)

折角もらったチャンスを絶対に活かしたいと思うので精一杯取り組んで頑張りたいと思います。(40代男性)



利用者の声

4.5年前に比べると10kg以上体重が増えているので何とかしたいと思っていたところです。参加できてすごくよかったです。3か月後には少しでも体重が減っているように頑張りたいと思います。(70代女性)

丁寧に説明してくださりありがとうございました。昨年参加したので今年はやめておこうかなと思っていましたが、来てよかったです。(60代女性)

健康への意識づけで参加しましたが、様々な点で理解が深まってよかったです。改善・実践できる点をより具体的に整理できた点が助かりました。(40代男性)

保健師・管理栄養士からのメッセージ

これまで健康だったから、これからも大丈夫と感じていませんか？

特定保健指導は、単なる減量ではなく、生涯を通じた健康生活に繋げるチャンスです。私たちと一緒に、生活習慣を工夫してみませんか。ご利用お待ちしております。



◆このパンフレットの内容に関するお問合せ・ご相談等は

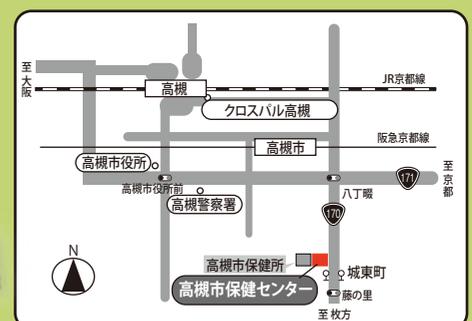
高槻市保健所 健康づくり推進課

住所：〒569-0052

高槻市城東町5番1号 保健センター1階
(高槻市立総合保健福祉センター内)

TEL：072-674-8800

FAX：072-674-1551



※本冊子の掲載内容は、発行（令和6年6月）時点の内容ですので、今後変更の可能性があります。