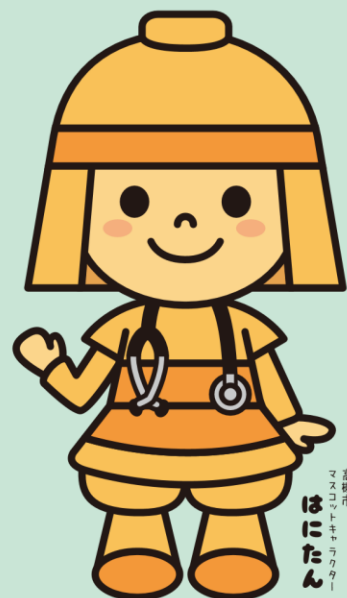


健診結果、 “様子を見よう”が 続いていませんか？



～専門スタッフと一緒に、
“一歩”をはじめませんか～

利用料
無料

特定保健指導とは？

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。
健診結果をもとに、医師、保健師、管理栄養士などが、
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、ご予約ください

高槻市保健センターで受ける



健康づくり 作戦！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 

保健師・管理栄養士からのメッセージ

がんばりすぎない健康づくり、はじめませんか。

「運動しなきゃ」「お菓子をがまんしなきゃ」と思うと、ちょっと大変に感じますよね。
特定保健指導では、
あなたの生活に合った“できること”と一緒に考えます。
ぜひ、お気軽にご利用ください。



高槻市保健センターで受ける 健康づくり大作戦！セミナー

こんな方におすすめ

- 体重やお腹周りが気になっている方
- 同じ悩みを持つ人の工夫を知りたい方
- 一人では続かないと感じている方



来年度の健診結果が変わる！



健康づくり 作戦！セミナー

日程	好きな日程をお選びください			
	9月2日	水	10月13日	火
	11月13日	金	12月10日	木
	1月25日	月	2月12日	金
	3月9日	火	3月29日	月
時間	10時～12時			
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 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。  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。			

内容

- 健診結果の振り返り
- 食事や運動のコツをご紹介します
- 自分に合った作戦(計画)づくり

参加者特典

体組成測定

内臓脂肪レベル、
筋肉量などを
約90秒で
測定できます



からだメンテノート

プレゼント!!

我慢せずに
生活習慣を
見直すコツを
紹介しています



初めての方もこれまでに参加したことがある方も大歓迎！

★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

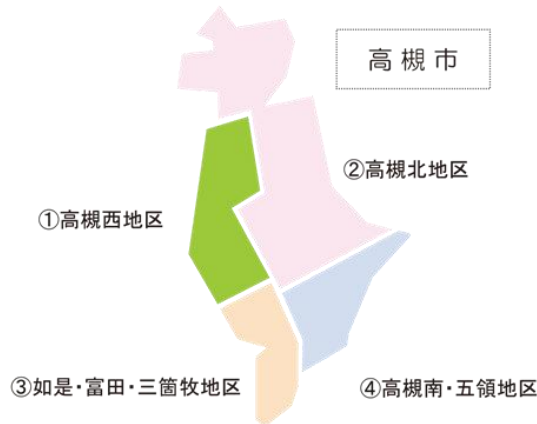
こんな方におすすめ

- 持病や服薬があり、配慮しながら改善したい方
- 健診結果を詳しく相談したい方

下記の一覧から、自由に選ぶことができます。 **(無料)**



実施医療機関 一覧



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 近藤診療所	南平台2-14-2	694-4060	●	●
3 尾花医院	宮田町2-16-14	696-1809	●	
4 愛仁会総合健康センター	幸町4-3	692-9291	●	●
5 田崎医院	川西町1-31-12	681-0689	●	
6 上島内科医院	上土室5-20-10	693-5335	●	●
7 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
8 おおくま医院	天神町2-6-20	684-0363	●	
9 高島内科クリニック	芥川町2-14-1	686-5522	●	
10 みどりヶ丘病院	真上町3-13-1	681-5717	●	●
11 彦坂医院	安岡寺町2-18-3	689-0676	●	
12 松本ほかからクリニック	日吉台7番町17-12	687-6525	●	●
13 さとうクリニック	別所新町2-15	691-1314	●	
14 けいしょう内科クリニック	古曽部町2-13-22	681-0200	●	

申込方法	直接お申込ください
有効期限	令和9年3月31日まで (初回面接)

③如是・富田・三箇牧地区	住 所	電話番号	動機	積極
15 富田町病院	富田町6-10-1	696-7754	●	●
16 坂谷クリニック	津之江町 1-44-3	670-0155	●	
17 北摂総合病院	北柳川町6-24	690-3366	●	●
18 末光・稲毛クリニック	柳川町1-17-10	696-2709	●	
19 津久田医院	栄町3-7-18	692-2266	●	
20 大阪医科薬科大学三島南病院	玉川新町8-1	677-1333	●	
21 西崎クリニック	如是町21-12	696-2291	●	
22 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
23 澤木内科・糖尿病クリニック	紺屋町1-1-501	669-8111	●	●
24 湯浅医院	紺屋町12-25	668-6366	●	
25 藤田胃腸科病院	松原町17-36	671-5916	●	●
26 永田医院	高垣町18-5	682-3040	●	
27 内科・循環器内科・心臓リハビリ さかねクリニック	高垣町40-8	685-1122	●	
28 第一東和会病院	宮野町2-17	671-1008	●	●
29 あけの診療所	明野町17-1	648-3555	●	
30 中谷医院	登町16-5	671-2016	●	
31 うえだ下田部病院	登町33-1	673-7722	●	
32 第二東和会病院	大塚町5-20-3	674-1008	●	
33 しもむら内科クリニック	藤の里町9-5	668-3152	●	
34 高橋医院	藤の里町24-29	661-3831	●	
35 もりクリニック	大手町3-60	661-8555	●	
36 ながい内科クリニック	高槻町2-11	681-8341	●	●
37 おおぜき医院	高槻町8-14	683-2630	●	
38 きい内科クリニック	城北町2-2-16	676-5551	●	
39 松本ほかからクリニック 阪急高槻市駅前	城北町2-2-3 5F	648-3900	●	●
40 澤田医院	城北町2-14-14	675-1020	●	
41 ゆりfemina内科クリニック	北園町1-27 2F	682-8808	●	

- ・ 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。

保健指導の成果

セミナーを受けた方の

約 **73%** の方が体重・腹囲が**減少**しています！

参加者の声

自分の身体・健康に向き合うきっかけ
を作ってくださって本当に感謝です。
日々意識して生活していきます。

58歳 男性



一人ではなかなかできなかった
けど、セミナーに参加して減量
できました。

69歳 女性



保健指導を受けた方の

約 **26%** の方が翌年度の健診結果、
特定保健指導の対象ではなくなりました！

令和6年度実績

今の状態を放置すると、自覚症状がないままに血管に負担がかかり、
心筋梗塞や**脳卒中**、**認知症**などのリスクが高まることがわかってきています。
今のうちに生活習慣を整えることが、将来の健康につながります。

特定保健指導
判定基準

この基準に該当し、加えて下記のいずれかに該当した場合に対象となります

腹 囲

または **BMI**

男性：85 cm以上

女性：90 cm以上

または BMI 25 以上



血 糖

☐ 空腹時血糖 ※
…100 mg/dl 以上

☐ HbA1c
…5.6% 以上

脂 質

☐ 中性脂肪 ※ …
空腹時 150 mg/dl 以上
随 時 175 mg/dl 以上
☐ HDL コレステロール
…40 mg/dl 未満

血 圧

☐ 収縮期血圧
…130 mmHg 以上
☐ 拡張期血圧
…85 mmHg 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

※原則として空腹時に測定。やむを得ず測定しない場合、血糖はHbA1c値、脂質(中性脂肪)は随時中性脂肪の値が基準となります。

◆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8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。