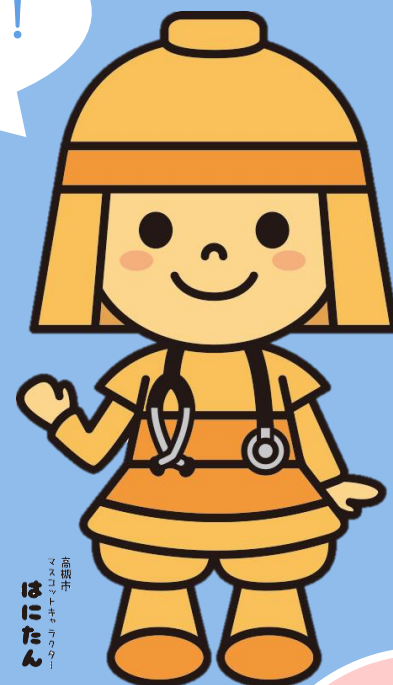


令和7年度

ご利用ください！

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
マスコットキャラクター
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を一緒に考え、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
「健康づくり大作戦！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 >>>

どうして私を対象に？

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

この基準に該当し、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

腹囲

または **BMI**

男性：85cm以上

女性：90cm以上

または BMI 25以上

血糖

☐ 空腹時血糖 ※

…100mg/dl以上

☐ HbA1c

…5.6%以上

脂質

☐ 中性脂肪 ※ …

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

※ 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値、脂質(中性脂肪)は随時中性脂肪の値が基準となります

今が、健康づくりに向けて動き出す大切なときです

おすすめポイント

- グループで健診結果に応じた生活改善のポイントを学び、自宅で実践！
- 体組成計を使ってカラダの筋肉量などをチェック。
実践前と実践後（約3か月）のカラダの変化を確認できます。



来年度の健診結果が変わる！



健康づくり 作戦！セミナー

	好きな日程をお選びください			
日程	9月11日	木	10月14日	火
	11月19日	水	12月12日	金
	1月21日	水	2月20日	金
	3月17日	火	3月30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。				

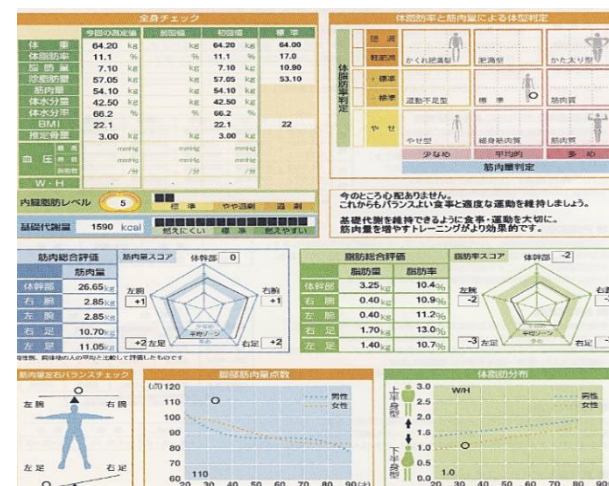
参加者特典

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



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

- 一人ひとりに合わせた生活改善を個別サポートします。
- 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



申込方法

直接お申込ください

有効期限

令和8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	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	松本ほがらかクリニック	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	●	

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	第一東和会病院	宮野町2-17	671-1008	●	●
28	あけの診療所	明野町17-1	648-3555	●	
29	中谷医院	登町16-5	671-2016	●	
30	うえだ下田部病院	登町33-1	673-7722	●	
31	第二東和会病院	大塚町5-20-3	674-1008	●	
32	しもむら内科クリニック	藤の里町9-5	668-3152	●	
33	高橋医院	藤の里町24-29	661-3831	●	
34	もりクリニック	大手町3-60	661-8555	●	
35	ながい内科クリニック	高槻町2-11	681-8341	●	●
36	おおぜき医院	高槻町8-14	683-2630	●	
37	きい内科クリニック	城北町2-2-16	676-5551	●	
38	澤田医院	城北町2-14-14	675-1020	●	
39	松本ほがらかクリニック 阪急高槻市駅前	城北町2-2-3 5F	648-3900	●	●

令和7年9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。

保健指導の成果

集団保健指導を受けた方の

約 **6** 割が体重・腹囲が**減少**しています！

参加者の声

食生活を見直して、健診時から
4.8kg減少！セミナーは良い動機
づけになりました。

64歳 男性



体組成測定で筋肉量や内臓脂肪
レベルの変化を知ることができ
て、取組の成果が見えました。

72歳 女性



保健指導を受けた方の

約 **2** 割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5年度実績

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考えていませんか？
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がる
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

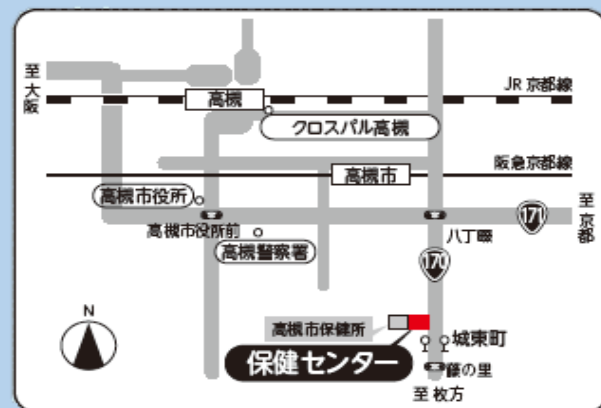
高槻市保健所 健康づくり推進課

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)

T E L：072-674-8800

F A X：072-674-1551



※本冊子の掲載内容は、発行（令和7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。