

特定健診で「要保健指導」だったあなたへ

無料

プロのサポートで健康づくり



お得!

豊中市特定保健指導を受けましょう

豊中市では健康診断の結果、生活習慣の見直しが必要な方に、保健師または管理栄養士等による健康のサポートを行っています！

減塩



健康診断を受けた今こそ未来を変えるチャンス！

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪が溜まることで起こる高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態のことです。進行すると血管が硬くなり、心筋梗塞や脳卒中になることもあります。原因の多くは食べすぎや運動不足によるものであり、生活習慣を見直すことで病気の予防や悪化を防ぐことができます。

血管の中で起きていること

生活習慣病発症

重症化!



良い生活習慣

生活習慣病予備群

今のあなたはココ!

※肥満、高血圧、高血糖、脂質異常のいずれかに該当



あなたが今取り組んでいる健康づくり、合っているか「特定保健指導」で一緒に確認してみませんか？

効果アップ!

特定保健指導の対象者

※動機づけ支援と積極的支援でコースが異なります

腹囲 男性 85cm以上  
女性 90cm以上  
または  
BMI 25以上



さらに以下の追加リスクに該当される方が対象

血圧・脂質・血糖 + 喫煙

※リスクの数や組み合わせ等を総合的に判断し支援コースが決定

どちらのコースか健診結果をチェック!



選べる! 参加特典

5000円相当の健康増進グッズが無料でもらえる!

画像参照: Amazon.com.jp

①塩分測定計



②エア縄跳び



③アイマスク



※流通の状況により特典内容が変更になる場合もあります。

「何とかしたい」と思ったあなた! ぜひこの機会にご利用ください!



ご利用の流れや申し込み方法は裏面をご確認ください!

# 特定保健指導のながれ



※注意※ 生活習慣病等で内服治療等を受けているまたは健診後内服治療を開始された方は対象とはなりません。

## 1. お申し込み



- ・ 電話
- ・ 公式LINE (QRコード)

公式LINEでの  
お申し込みは  
こちらから！



案内到着から**1週間以内**を目安にお申し込みお願いいたします。

## 2. 面接実施



個別面接時間は**30分程度**

保健師・管理栄養士等と一緒に普段の生活を振り返りながら改善に向けた行動計画と目標を立てます。



## 3. 取り組みの実行



初回面接で決めた取り組みを3か月実行します！  
【無理なく続けることを応援！】

時間がなくてもOK！食事の写真を「好きな時間に送るだけ」で出来るSNSチャットを利用したサポートを実施中！



積極的支援の方  
限定！

## 4. 振り返り



3か月後にお電話にて取り組みの成果を確認いたします！

終了後、参加特典をお渡しいたします



ぜひ一緒に無理のない範囲で頑張りましょう！！

## 🕒 面接時間・場所 📍

平日 9:30~16:30  
(土・日・祝日一部対応可能)

この時間以外ご希望の場合は予約時にご相談ください！



- ・ 市内の公共施設
- ・ 自宅訪問
- ・ オンライン (Zoom)



予約時にご希望の場所をお知らせください

## 参加者の声集めてみました！

すでに始めていた取り組みを否定されることなく、「ここを少し変えてみましょう」と保健師さんに具体的に教えてもらえて続けやすくなり、結果として体重も2kg程減りました。  
動機づけ支援 40代・女性

仕事が忙しく、これまで食事を見直す余裕がありませんでしたが、SNSで気軽に相談できたことで、無理なく取り組むことができました。管理栄養士さんから「コンビニでも選び方を工夫すれば大丈夫」と教えていただき、実践しやすかったです。  
積極的支援 50代・男性

特定保健指導のご利用確認のため委託先である「株式会社メディブレン」からお電話させていただく事があります。

お問い合わせ・お申込み

〈運営元〉豊中市健康医療部健康推進課

☎ : 06-6858-2292

〈運営委託先〉株式会社メディブレン

☎ : 0120-422-558

受付時間9:00~17:00 (土日祝・年末年始を除く)

