

# 保健指導が無料で利用できます！



特定健診の結果、あなたはメタボリックシンドローム\*に該当しました。

メタボリックシンドロームを放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、慢性腎臓病などの生活習慣病のリスクが高くなります。保健師・管理栄養士などの専門家のサポートを受けて、ご自身の生活習慣を変えてみましょう。

\*肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常などのリスクが重なっている状態

## 対象者

特定健診の結果で、「腹囲やBMIで肥満と判定」かつ「血糖・血圧・脂質で基準値を超えた」方

腹囲	男性85cm以上	+	血糖	空腹時血糖100mg/dlまたはHbA1c5.6%以上(NGSP値)
	女性90cm以上		脂質	空腹時中性脂肪150mg/dl以上(随時中性脂肪175mg/dl以上)またはHDLコレステロール40mg/dl未満
BMI	25以上		血圧	収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

## 利用のしかた

### ① 選ぶ

- 受ける場所(スポーツクラブ・医療機関・保健センター)を選ぶ(P.3から一覧)

### ② 予約

- 電話等で予約をする  
「岡山市国民健康保険の特定保健指導(〇〇支援)」と伝える  
※実施機関に直接電話でお申し込みください。

### ③ 受ける

- 予約の日時に受ける  
・持参物  
(特定保健指導利用券、国保資格が確認できるもの(保険証等)、健診結果票)

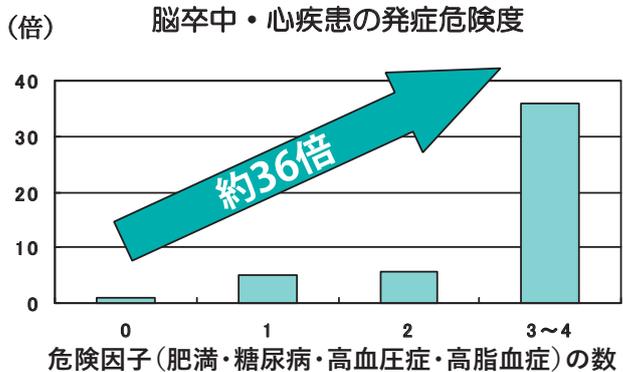
**費用は0円!**  
お得に保健指導を受けることができます

※利用券には有効期限があります。初回面接は有効期限までにご利用ください。

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します。

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善されます。

これを機に特定保健指導を利用し、ご自身の生活習慣(食生活や運動習慣)を専門家と一緒に見直してみませんか？



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より:  
Nakamura et al. Jpn Circ J, 65:11, 2001

# 保健指導の種類

特定保健指導利用券の「あなたが利用する保健指導の名称」に応じて2種類のサポートが受けられます。

## 『動機付け支援』

原則1回、面接による生活習慣の改善をサポート。  
3～6か月後に効果を確認

## 『積極的支援』

初回面接をした後、  
3～6か月間の継続した生活習慣の改善をサポート。  
その後効果を確認

### 初回面接

専門家と一緒に検査値や生活習慣を確認し生活習慣改善に向けて目標を立てます



### 運動指導クーポンを申請し 運動指導を受けましょう！

運動を始めたり、続けたりすることはなかなか難しいものです…  
運動を定期的に行う機会がない方は、ぜひ利用してください！  
希望される方は、初回面接終了時にスタッフにお声がけください。  
※定員に達した場合は、申込みを締め切りとさせていただきます。

### 目標に取り組む

### 継続支援

(電話、運動指導等)

### 効果確認

健康状態や生活習慣の改善状況を専門家と一緒に確認します

## 《あなたの肺の健康チェック！COPD》

COPDとは、主に長年の喫煙習慣が原因となって、徐々に呼吸機能が低下する肺の病気です。「肺の生活習慣病」ともいわれています。「せき・たん・息切れ」の症状が続く病気で、放置すると要介護・寝たきりになる可能性があります。

## 《たばこをやめようかな？と考えているあなたへ》

健康保険で禁煙治療が受けられます。お医者さんのアドバイスやサポートを受けることで、「楽に」「より確実に」禁煙しませんか。  
1人で禁煙するより、禁煙の成功率が高まります。

詳細はこちら



岡山市 たばこ 検索

# 令和6年度 特定保健指導実施機関一覧

ご希望の実施機関を、スポーツクラブ、医療機関、保健センターなどからお選びください。  
9月～11月までは下記実施機関以外にオンライン保健指導を選ぶこともできます。  
利用の前には必ず、実施機関へ予約をしてください。

## ● スポーツクラブ

保健指導実施機関名	所在地	電話番号	動機付け支援	積極的支援
OSKスポーツクラブ岡山	北区絵図町1-50	252-3111	○	○
レイスポーツクラブ岡山	南区泉田1-7-6	233-2626	○	○

## ● 医療機関

中学校区	保健指導実施機関名	所在地	電話番号	動機付け支援	積極的支援
<b>北 区</b>					
岡山中央	畝木医院	平和町1-1	225-1191	○	
	大森クリニック	中山下1-6-18	222-6369	○	
	岡山中央診療所 健康管理センター	柳町1-13-7	233-2222	○	○
	表町診療所	丸の内1-11-14	233-0012	○	
	表町ファミリークリニック	表町3-10-71	222-4939	○	
	亀山内科	平和町5-1-201	223-7479	○	
	河合内科	中山下2-2-63	223-2704	○	
	川崎医科大学総合医療センター	中山下2-6-1	225-2111	○	○
	まるのうちクリニック	丸の内1-13-14	232-0005	○	○
	宮本整形外科駅前診療所	錦町2-8	225-2311	○	
京山	粟井内科診療所	津島京町2-12-38	255-1330	○	
	岡田メディカルクリニック	伊福町3-5-4	255-2345	○	
	岡山済生会予防医学健診センター	伊福町1-17-18	252-2231	○	○
	こばし医院	津島西坂2-2-20	251-3131	○	
	淳風会ロングライフホスピタル	万成東町3-1	252-1185	○	○
	セントラル・クリニック伊島	伊島北町7-5	214-3100	○	○
	永瀬ファミリークリニック	伊島町2-1-37	252-6909	○	
	福島内科医院	清心町3-18	255-1281	○	
	ほそたにクリニック	津島南2-5-25	251-1100	○	
	三浦内科医院	伊福町2-27-30	252-6783	○	
岡北	岡山東部脳神経外科病院	牟佐96-1	229-1188	○	
	キタカタクリニック	大和町2-8-23	226-2821	○	
	水川内科小児科医院	原346-3	228-2524	○	

中学校区	保健指導実施機関名	所在地	電話番号	動機付け支援	積極的支援
石井	岡山済生会昭和町健康管理センター	昭和町 12-15	252-2200	○	○
	河合内科西口クリニック	奉還町 1-2-3	251-2491	○	
	佐々木医院	西崎本町 4-3	253-0230	○	
	角南内科	富町 2-2-12	252-2775	○	
	同仁病院	下伊福上町 15-7	252-2661	○	○
桑田	あんどう内科クリニック	野田 1-9-115	244-1000	○	
	かわだファミリークリニック	東古松 3-2-23	222-2838	○	
	光生病院	厚生町 3-8-35	222-6806	○	○
	順正会内科クリニック	桑田町 2-10 ラ・エスペランサ 1 階	207-2263	○	
	淳風会 健康管理センター	大供 2-3-1	050-3163-0002	○	○
	諸國眞太郎クリニック	錦町 6-17 アウルスタイル錦町Ⅱ -4F	224-1313	○	
	せとうちクリニック	野田 3-1-10	236-8470	○	○
	辻医院	野田 3-18-53	805-1118	○	
	中津クリニック	西古松 237-127	245-3773	○	
	はだ医院	大元上町 12-10	242-5151	○	
	ひまわり内科クリニック	下中野 322-107	246-5115	○	
	むぐるま内科クリニック	下石井 1-2-1-1051 イオンモール岡山 1 階	206-7117	○	
杜の街ひらまつ内科クリニック	下石井 2-10-8 杜の街プラザ 5 F	232-1070	○		
岡輝	岡山記念病院	清輝本町 7-22	221-1116	○	○
	岡山赤十字病院	青江 2-1-1	222-8811	○	○
	片岡内科医院	京町 7-16	222-8143	○	
	川村医院	奥田 2-8-3	223-6322	○	
	さとうハートクリニック	青江 1-22-23	232-0810	○	
御南	寺見内科医院	中仙道 58-122	243-7115	○	
中山	今井医院	西辛川 269-1	284-0043	○	
	大橋内科医院	一宮 144-2	284-5552	○	
	大守クリニック	檜津 1203-1	284-2777	○	
	鳥越医院	檜津 706-1	284-7211	○	
	芳賀佐山診療所	芳賀 5112-103	284-7272	○	○
	前田医院	檜津 310-1	284-7676	○	
香和	坂野内科医院	吉宗 677-1	294-5025	○	○
	津高台診療所	津高台 1-2009-13	251-0372	○	
	難波医院	横井上 222-1	294-3366	○	
	森脇内科医院	津高 712-1	253-1567	○	
高松	えばらクリニック	加茂 15-3	287-3300	○	
	済生会 吉備病院	高松原古才 584-1	287-8655	○	○

中学校区	保健指導実施機関名	所在地	電話番号	動機付け支援	積極的支援
吉備	酒井内科小児科	白石西新町 7-110	255-2131	○	
	しまばら内科消化器科クリニック	平野 1011-6	292-2555	○	
	庭瀬ファミリークリニック	平野 847-6	903-4114	○	
	野崎医院	庭瀬 214-3	292-0101	○	
	モリトウ内科医院	白石 547-1	255-6211	○	
足守	あしもりクリニック	下足守 1900-1	295-1133	○	○
御津	難波医院	御津金川 983	724-0008	○	○
建部	岡山市久米南町組合立国民健康保険福渡病院	建部町福渡 1000	722-0525	○	○

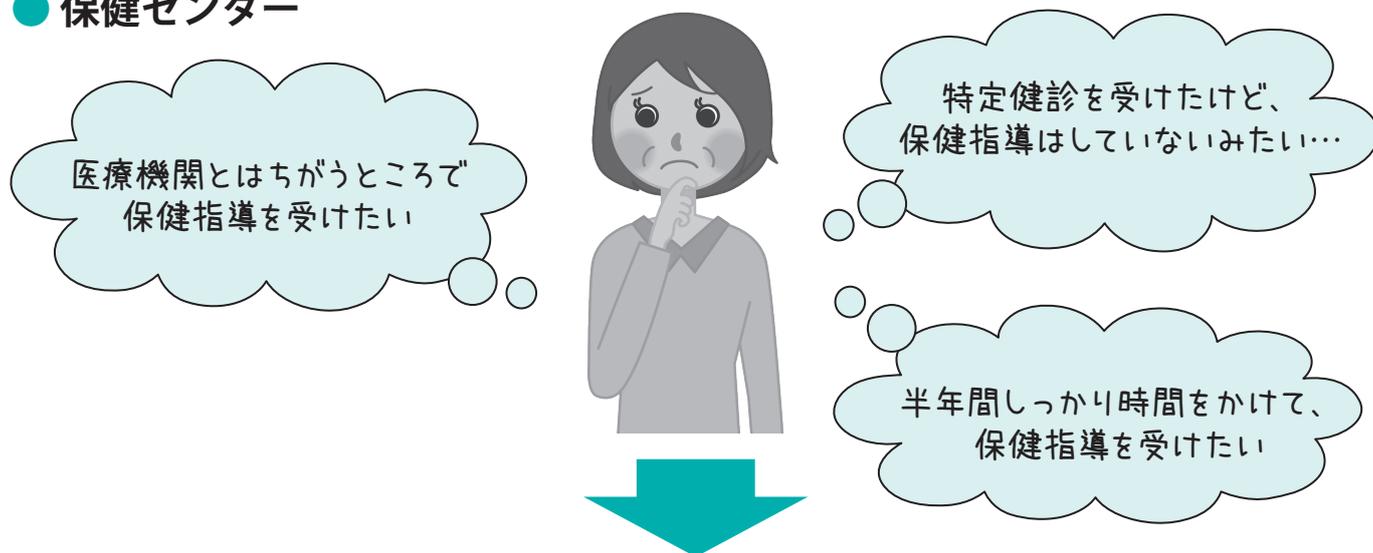
中 区					
東山	総合病院 岡山協立病院	赤坂本町 8-10	0570-007-845	○	○
	河島外科胃腸科	門田屋敷 2-3-22	272-2155	○	
	なかとう内科小児科医院	平井 3-874-40	274-9100	○	
操山	氏平医院	古京町 1-5-10	272-1372	○	
	おかやま内科 糖尿病・健康長寿クリニック	中納言町 4-31	272-1439	○	○
	岡山ハートクリニック	竹田 54-1	271-8101	○	
	くにとみ外科胃腸科医院	国富 1-14-8	271-1358	○	
	清水医院	浜 1-20-27	271-3666	○	
	畑クリニック	原尾島 3-14-37	272-7117	○	
	原尾島クリニック	原尾島 3-8-16	271-3777	○	○
	宮本整形外科病院	国富 4-2-63	272-1211	○	
操南	横田内科クリニック	国富 820-1	272-2202	○	
	岡山旭東病院	倉田 567-1	276-7870	○	○
	岡山博愛会病院	江崎 456-2	274-8101	○	○
	岡山東中央病院	倉田 677-1	277-6887	○	○
	岡山脳神経内科クリニック	江崎 104-16	230-1015	○	
	ペリネイト母と子の病院	倉益 203-1	276-8811	○	
富山	湯原内科医院	湊 374-3	277-5560	○	○
	これさわ内科医院	海吉 1537-2	277-1881	○	○
	長井クリニック	円山 54-18	276-2111	○	
	中島内科小児科医院	円山 81-7	276-3088	○	
竜操	三宅医院	福泊 9-12	277-5655	○	
	岡山第一病院	高屋 343	272-4088	○	○
	きくち脳神経外科内科クリニック	関 436-7	237-8585	○	○
	くろだクリニック	下 378-9	279-5000	○	
	コープみんなの診療所	乙多見 101-4	278-8522	○	
高屋クリニック	高屋 65	271-0055	○	○	

中学校区	保健指導実施機関名	所在地	電話番号	動機付け支援	積極的支援
高島	江森内科・循環器科	中井 1-13-15	275-7474	○	
	旭竜クリニック	中島 70-1	275-6768	○	
	桜のみち内科クリニック	中井 462-1	275-2227	○	
	矢野医院	中井 1-15-18	275-3757	○	

東 区					
旭東	野田内科医院	藤井 174-6	278-3318	○	
西大寺	宇治医院	西大寺中 3-3-24	942-2158	○	
	岡村一心堂病院	西大寺南 2-1-7	942-9900	○	○
	コープ西大寺診療所	西大寺中 2-20-33	944-0088	○	
	十川医院	西大寺中 3-19-19	942-2016	○	
	藤原内科循環器科医院	西大寺東 3-1-8	942-2173	○	
山南	宿毛診療所	宿毛 741-5	946-1035	○	
上道	国富クリニック	東平島 96-1	297-3277	○	○
	丹羽病院	東平島 1036-3	297-5511	○	○
瀬戸	粟井内科医院	瀬戸町万富 622-1	953-0617	○	
	岩藤胃腸科・外科・歯科クリニック	瀬戸町沖 343	952-1166	○	○

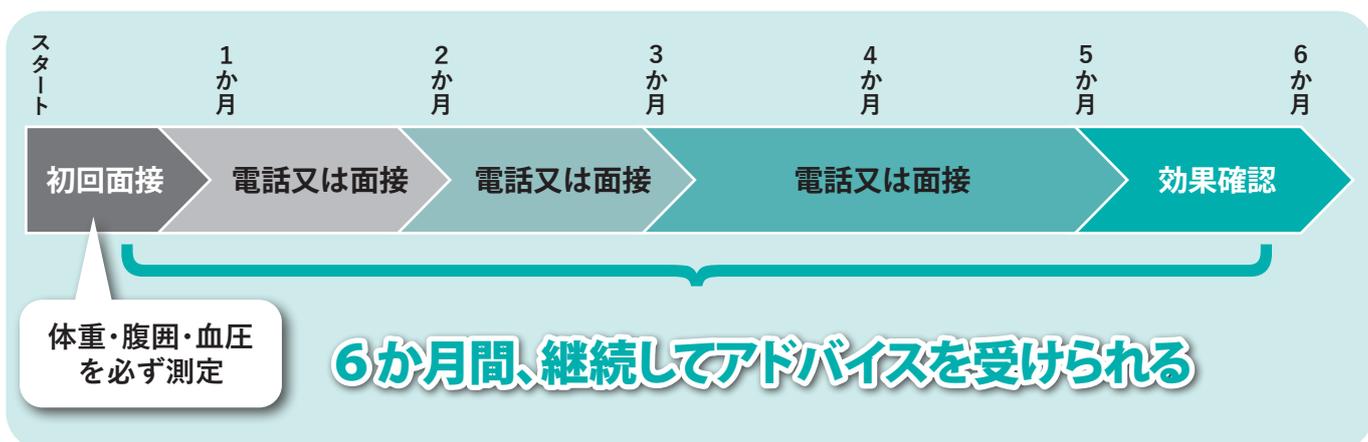
南 区					
福浜	竹原内科医院	福富西 2-5-40	263-6710	○	
	岡山南区にじいろ小児科クリニック	福成 1-167-1	239-1678	○	○
福南	岡山労災病院	築港緑町 1-10-25	262-0131	○	○
	かとう内科並木通り診療所	並木町 2-27-5	264-8855	○	○
	佐藤病院	築港栄町 2-13	263-6622	○	○
	セントラルシティ病院	築港栄町 19-30	264-3111	○	
	松山胃腸科外科	松浜町 16-11	264-3113	○	○
芳泉	木村ファミリークリニック	泉田 4-5-26	902-0007	○	
	伏見医院	泉田 5-4-16	241-3480	○	
芳田	しげとし内科小児科医院	新保 397-17	222-2627	○	
	なかの内科クリニック	万倍 70-10	241-2020	○	
光南台	光南台クリニック	北浦 714	267-2055	○	
	菅医院	郡 54	267-3411	○	
妹尾	岡山市立せのお病院	妹尾 850	282-1211	○	○
福田	あいの里クリニック	大福 950-6	281-6622	○	○
	三宅おおふくクリニック	大福 393-1	281-2020	○	○
灘崎	渡辺医院	彦崎 2869-8	362-0363	○	

## ● 保健センター



**お近くの保健センターで、保健指導をご利用ください!**

- ・ 予約方法：電話または来所など
- ・ 保健指導の種類：積極的支援または動機付け支援
- ・ 保健指導の流れ



- ・ 会場（各保健センター）

※特定保健指導の内容や会場に関するお問い合わせは、各会場の保健センターへご連絡ください。

保健センター	住 所	電話番号
北区中央保健センター	北区鹿田町一丁目1-1 (岡山市保健福祉会館内)	(086) 803-1265
北区北保健センター	北区谷万成二丁目6-33 (北ふれあいセンター内)	(086) 251-6515
中区保健センター	中区桑野715-2 (岡山ふれあいセンター内)	(086) 274-5164
東区保健センター	東区西大寺中野本町4-5	(086) 943-3210
南区西保健センター	南区妹尾880-1 (西ふれあいセンター内)	(086) 281-9625
南区南保健センター	南区福田690-1 (南ふれあいセンター内)	(086) 261-7051

・保健指導の日程 ※予約制です。

初回面接の実施日時				会 場
令和6年	9月17日(火)		午後	東区保健センター
	9月26日(木)	午前		北区北保健センター
	9月27日(金)	午前		中区保健センター
	9月30日(月)	午前		中区保健センター
	9月30日(月)		午後	北区中央保健センター
	10月7日(月)	午前		南区西保健センター
	10月8日(火)	午前		南区南保健センター
	10月10日(木)	午前		北区北保健センター
	10月15日(火)		午後	東区保健センター
	10月28日(月)	午前		中区保健センター
	10月28日(月)		午後	北区中央保健センター
	11月11日(月)	午前		南区西保健センター
	11月12日(火)	午前		南区南保健センター
	11月14日(木)	午前		北区北保健センター
	11月25日(月)	午前		中区保健センター
	11月25日(月)		午後	北区中央保健センター
	11月26日(火)		午後	東区保健センター
	12月2日(月)	午前		南区西保健センター
	12月10日(火)	午前		南区南保健センター
	12月12日(木)	午前		北区北保健センター
12月17日(火)		午後	東区保健センター	
12月23日(月)	午前		中区保健センター	
12月23日(月)		午後	北区中央保健センター	
令和7年	1月6日(月)	午前		南区西保健センター
	1月14日(火)	午前		南区南保健センター
	1月14日(火)		午後	東区保健センター
	1月23日(木)	午前		北区北保健センター
	1月27日(月)	午前		中区保健センター
	1月27日(月)		午後	北区中央保健センター
	1月28日(火)	午前		南区南保健センター
	2月3日(月)	午前		南区西保健センター
	2月4日(火)	午前		南区南保健センター
	2月12日(水)		午後	東区保健センター
	2月13日(木)	午前		北区北保健センター
	2月17日(月)	午前		中区保健センター
	2月17日(月)		午後	北区中央保健センター
	3月3日(月)	午前		南区西保健センター
	3月10日(月)	午前		南区西保健センター
	3月11日(火)	午前		南区南保健センター
	3月11日(火)		午後	東区保健センター
3月17日(月)	午前		中区保健センター	
3月24日(月)		午後	北区中央保健センター	
3月27日(木)	午前		北区北保健センター	