

かしわら健康大学2026

KASHIWARA Health University

健康づくりパスポート



かしわら健康大学とは

人生100年時代といわれる今、健康でいきいきと暮らし続けることは、私たち一人ひとりにとって大切な願いです。日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳と年々延びており、長く生きる時代となりました。



かしわら健康大学
学長 富宅正浩

一方で、健康上の問題なく日常生活を送ることができる「健康寿命」は、男性72歳、女性75歳といわれており、平均寿命との間には差があります。元気に活動できる期間を少しでも長くしていくことが、これからの健康づくりにおいて重要です。

そのためには、元気なときから健康に関心を持ち、運動や栄養、休養に関する知識を学び、日々の生活の中で無理なく継続していくことが大切です。また、自分の身体の状態を知り、病気の予防や早期発見につなげるために、定期的に健診(検診)を受けることも重要です。

少子高齢化が進むなか、市民の皆さんが健康でいきいきと暮らし続けることは、ご自身やご家族の幸せにつながるだけでなく、地域全体の元気にもつながると考えています。

かしわら健康大学とは、市が実施しているさまざまな健康づくり教室や健診(検診)を通して、楽しみながら健康について学び、実践することで健康づくりを継続していくことを目的とした市民のためのプログラムです。

必死に頑張るのではなく、楽しみながら続けることが健康づくりへの第一歩です。未来の自分や家族のために、かしわら健康大学で健康づくりを始めましょう。

令和8年度 かしわら健康大学 概要

- 対象:市内在住の18歳以上の方
- 実施期間:令和8年10月～令和9年3月
- 内容:健康づくりの取り組みに参加することで健康について総合的に学ぶ
- 大学の流れ

①わたしの健康づくり宣言

大学生活のスタートとして、“健康づくり”の目標を立てます。

②健康づくりに参加

さまざまな健康教室や健診(検診)を受けることで楽しみながら学びます。

③振り返り

ご自身の取り組みを振り返り、自分の身体や生活の変化を確認します。

かしわら健康大学は健康づくりを始めるきっかけづくりの場です。

運動・栄養・休養を楽しくバランスよく学びながら、健康づくりを続けましょう。

また、自分の身体を知るために健診(検診)を受けましょう！



わたしの健康づくり宣言

〇〇をする！ 〇〇になりたい！



体組成等測定結果

開校時：R8. .
閉校時：R9. .

項目	開校時	閉校時	項目	開校時	閉校時
体重	kg	kg	BMI		
体脂肪率	%	%	基礎代謝量	kcal	kcal
脂肪量	kg	kg	握力(右)	kg	kg
筋肉量	kg	kg	握力(左)	kg	kg
体水分量	kg	kg			
タンパク質量	kg	kg			
推定骨量	kg	kg			

運動

- ☐ 毎日、今までより10分多く歩きます
- ☐ エスカレーターを使用せず、できるだけ階段で上るようにします
- ☐ ラジオ体操など、決まった時間に身体を動かします
- ☐ 体操教室に休まず通います
- ☐

栄養

- ☐ 1日3食、できるだけ決まった時間に食べます
- ☐ 腹八分目をこころがけ、暴飲暴食をしません
- ☐ 就寝の3時間前までに夕食を済ませます
- ☐ 塩分を控え、出汁や酸味を味わいます
- ☐

休養

- ☐ 毎日6～8時間、睡眠時間を確保します
- ☐ 就寝時間の30分前にスマートフォンやパソコンを使用しないようにします
- ☐ 趣味や好きなことに没頭する自分時間を持ちます
- ☐

健診(検診)

- ☐ 市が実施する特定健診や、がん診断などを受診します
- ☐ 血圧や体重を毎日測定し記録します
- ☐ 広報かしわらや市のホームページで各種健診(検診)の確認をします
- ☐

健康を維持するために
行動をかえよう！
チャレンジしようと思う項目に
✓をつけましょう。

設置コース一覧

目的別のコースを設置しています。
自分の目的に合ったコースを選んで、健康づくりを始めましょう！

コース	こんな方にオススメ	主な分野
健康デビュー コース 【バランス型】	-初めての健康づくりを応援- 「何から始めたらいいかわからない」をいう方のためのコースです。基本的な食事・運動・生活習慣をやさしく学び、気軽に健康づくりをスタートできます。 こんな方におすすめ ・健康づくり初心者の方 ・気軽に楽しく始めたい方	運動教室 A
		わいわい C
		カープス D
		関福大 E
		健診・検診 H
シニア いきいき コース 【高齢者 向け】	-いつまでも元気に、自分らしく- 年齢とともに起こる体力や筋力の低下を予防することを目的としたコースです。運動・栄養・社会参加をバランスよく取り入れ、元気でいきいきとした生活を支えます。 こんな方におすすめ ・体力の低下や疲れやすさを感じている方 ・外出や人との交流が減ってきた方	わいわい C
		カープス D
		関福大 E
		社会参加 G
		健診・検診 H
アクティブ 健康づくり コース 【運動重視 型】	-しっかり動いて力を付ける、運動重視の健康づくり- 運動を通じてより健康づくりに取り組んでいただけるコースです。これまで以上に運動に取り組みたい、体重・体型を見直したい方の健康習慣づくりをサポートします。 こんな方におすすめ ・運動不足を感じている方 ・健診などをきっかけに、体重や体型を見直したい方	運動教室 A
		オーエンス B
		カープス D
		イベント F
		健診・検診 H
こころの健康 養成コース 【ストレス軽減 型】	-気持ちをほっと整え、毎日を軽やかに- ストレスや疲れをため込まず、こころを穏やかにすることを目的としたコースです。リラクゼーションや簡単な運動、生活リズムの整え方などを通して、自然とこころと身体のバランスを整えていきます。 こんな方におすすめ ・疲れやすさや、気分の落ち込みを感じている方 ・リラックスできる時間をもちたい方	わいわい C
		カープス D
		関福大 E
		社会参加 F
		健診・検診 H

必修科目	選択科目
■ C わいわい健康大作戦から 3 科目	■ A～Hのうち 2 科目選択
※運動編、調理実習編、知識講座から各 1 科目	
■ D カープス オンライン映像講座から 2 科目	必修+選択 7 科目受講
※【健康チェック】含む	
■ C わいわい健康大作戦から 1 科目	■ A～Hのうち 2 科目選択
■ D カープス オンライン映像講座から 2 科目	
※【健康チェック】含む	必修+選択 6 科目受講
■ F 社会参加または G 健診・検診から 2 科目	
■ A 運動教室または B オーエンスから 1 科目	■ A～Hのうち 2 科目選択
■ C わいわい健康大作戦から 2 科目	
※調理実習編 1 科目必修	必修+選択 7 科目受講
■ D カープス オンライン映像講座から 2 科目	
※【健康チェック】含む	
■ C わいわい健康大作戦から 1 科目	■ A～Hのうち 1 科目選択
■ D カープス オンライン映像講座から 2 科目	
※【健康チェック】含む	必修+選択 6 科目受講
■ E 関西福祉科学大学または F イベントから 1 科目	
■ G 社会参加または H 健診・検診から 1 科目	

コース設定

前のページからご自身に合ったコースを選択し、下記に受講したい科目を記載しましょう。

選択コース

コース

必修 ・ 選択

—

必修 ・ 選択

—

必修 ・ 選択

—

必修 ・ 選択

—

必修 ・ 選択

—

必修 ・ 選択

—

必修 ・ 選択

—

運動教室① セレクト・ウェルネスKASHIWARA



自分の健康、自分で選ぼう！
セレクト・ウェルネス柏原は、健康づくりに役立つ市民のためのプログラムです。

	教室名	対象者	時間
1	若さキープエクササイズ ノーマルクラス	40歳～	10:00～11:00
2	若さキープエクササイズ レベルUPクラス	40歳～	10:00～11:00
3	楽しく代謝アップ♪	40～75歳未満	10:00～11:00
4	短期集中！初めてのセルフトレーニング	40歳～	10:00～11:30
5	短期集中！初めてのセルフトレーニング	40歳～	10:00～11:30
6	リズムダンス！	30歳～	10:00～11:00
7	リズムダンス！	30歳～	14:30～15:30
8	はわいあんYoga♪ ※マット持参	30歳～	14:00～15:00
9	エンジョイエアロ	30歳～69歳 ※65歳以上は 経験者のみ	10:00～11:00
10	めざせ筋力アップ男組プラス	40歳～ 男性のみ	10:00～11:00
11	からだアップ ア ア C 火曜午後の部	65歳～ 元気な方	15:00～16:00
12	からだアップ ア ア J 木曜午後の部	65歳～ 元気な方	15:00～16:00

費用:無料
担当課や申込み方法・期間や注意事項などの詳細は
広報かしわら9月号、または2次元コードからご確認ください



場所	日程	曜日	回数	履修・摘要
地域福祉センター	10/22～12/17	木	5	
地域福祉センター	1/21～3/4	木	5	
地域福祉センター	12/1～3/16	火	7	
アゼリア	11/7～11/28	土	3	
アゼリア	11/29～12/13	日	3	
地域福祉センター	10/19～3/8	月	8	
市民交流センター 「wakka」	10/19～3/8	月	8	
アゼリア	10/22～2/25	木	8	
地域福祉センター	10/21～2/24	水	8	
地域福祉センター	10/23～2/26	金	8	
地域福祉センター	10/20～3/2	火	10	
国分図書館	10/15～3/18	木	10	

運動教室② オーエンスアリーナ



オーエンスアリーナ (住所: 柏原市玉手町25-80)

	教室名	内容
1	若返りシェイプアップ教室	体ほぐしやボールでシェイプアップが出来る教室
2	いきいき健康教室	転倒・骨折などの予防を目的とした教室
3	ズンバ教室 I	ラテン系の音楽に合わせて様々なダンスの動きを取り入れて楽しく体を動かします
4	楽しいバドミントン教室	基礎的な動きから行いますので久しぶりの方・初めての方でも安心して参加出来ます
5	からだ整えヨガ教室 ～スアイヨガ～	同じような生活、運動をしているのになぜ痛くなる人とならない人があるのか？その答えを探りながら身体を整えます
6	ピラティス教室 I	身体のバランス・歪みを調整しながら美しい姿勢をつくり、心と身体をリフレッシュ！！
7	ピラティス教室 II	身体のバランス・歪みを調整しながら美しい姿勢をつくり、心と身体をリフレッシュ！！
8	ハワイアンフラ教室	ゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて体を動かします
9	筋膜体操教室	筋膜の流れに沿った動きをゆっくり無理なく行って、身体の調子を整えます
10	ボディメイク教室	軽い動きで全身をあたためてから、身体の調整と不可欠な筋力・体幹を養います
11	パワーヨガ教室	人気のパワーヨガを遅い時間帯に…様々なポーズで代謝をアップ！ ボディメイクに効果的！
12	自力整体教室 ～スアイヨガ～	ヨガ初めての方でも安心！優しいポーズが多く、体のメンテナンスに効果がありますのでレッスン後は身体がスッキリ！
13	猫背矯正 ストレッチヨガ教室	様々なヨガのポーズをとり姿勢を改善し、肩こり・腰痛を予防します

費用: 各教室3,500円(全8回)
申込み方法・期間や注意事項などの詳細は、オーエンスアリーナ
ホームページからご確認ください



対象者	日程	時間	曜日	履修・摘要
一般	11/9～1/18 申込10/26～11/2	9:00～10:00	月	
65才以上	11/9～1/18 申込10/26～11/2	10:20～12:00	月	
一般	11/9～1/18 申込10/26～11/2	13:00～13:50	月	
中学生以上	11/9～1/18 申込10/26～11/2	19:20～20:40	月	
一般	11/10～1/12 申込10/20～11/27	9:00～10:00	火	
一般	11/10～1/12 申込10/20～11/27	10:15～11:15	火	
一般	11/10～1/12 申込10/20～11/27	11:30～12:30	火	
一般女性	11/10～1/12 申込10/20～11/27	13:00～14:00	火	
一般	11/4～1/13 申込10/21～10/28	10:15～11:05	水	
一般	11/4～1/13 申込10/21～10/28	11:20～12:10	水	
一般	11/11～1/13 申込10/28～11/4	19:35～20:35	水	
一般	11/5～1/14 申込10/22～10/29	9:00～10:00	木	
一般	11/5～1/14 申込10/22～10/29	11:20～12:20	木	

運動教室③ オーエンスアリーナ

B

オーエンスアリーナ (住所: 柏原市玉手町25-80)

	教室名	内容
14	ズンバ教室Ⅱ	ラテン系の音楽に合わせて様々なダンスの動きを取り入れて楽しく体を動かします
15	ピラティス教室Ⅲ	身体のバランス・歪みを調整しながら美しい姿勢をつくり、心と身体をリフレッシュ!!
16	楽しく動いてリフレッシュ教室	誰でもできる、優しいストレッチや体をほぐす体操を行います
17	楽しく無理なく筋力アップ教室	加齢と共に減少する筋力・柔軟性をストレッチと簡単な筋トレで取り戻します
18	フリースタイルダンス教室 ベーシック	初心者向け 楽しくダンスをしたい方
19	フリースタイルダンス教室 アドバンス	経験者向け レベルアップを目指す方
20	みんなで楽しいスポーツ教室	主に40代以上の方を対象に、様々なスポーツを行い元気な体作りを目指します

オーエンスアリーナ 第二アリーナ (住所: 柏原市安堂町9-20)

	教室名	内容
21	ボクシングフィットネス教室	パンチを出してストレス発散&ダイエット!
22	健康ヨガ教室	ヨガを楽しみながら、シェイプアップに『的』を絞ったプログラム
23	フリースタイルダンス教室 ベーシック	初心者向け。楽しくダンスをしたい方
24	からだ整えヨガ教室 ～スアイヨガ～	同じような生活、運動をしているのになぜ痛くなる人とならない人がいるのか? その答えを探りながら身体を整えます
25	楽しくボディメイク教室	肩こり・腰痛の予防、解消のためのストレッチやエクササイズを行います

費用: 各教室3,500円(全8回)

申込方法・期間など詳細は、オーエンスアリーナホームページからご確認ください



対象者	日程	時間	曜日	履修・摘要
一般	11/12~1/14 申込10/22~11/5	18:40~19:30	木	
一般	11/12~1/14 申込10/22~11/5	19:40~20:30	木	
一般	11/6~1/15 申込10/16~10/30	9:00~10:00	金	
一般	11/6~1/15 申込10/16~10/30	10:10~11:00	金	
満5歳~一般	10/30~12/18 申込10/9~10/16	17:10~18:10	金	
小学校高学年~ 一般(経験者)	10/30~12/18 申込10/9~10/16	18:15~19:15	金	
一般	11/6~1/15 申込10/16~10/30	19:30~20:40	金	

対象者	日程	時間	曜日	履修・摘要
一般	11/10~1/12 申込10/20~10/27	10:30~11:30	火	
一般	11/4~1/13 申込10/21~10/28	9:20~10:20	水	
満5歳~一般	10/29~12/17 申込10/15~10/22	15:50~16:50	木	
一般	11/6~1/15 申込10/16~10/30	11:00~12:00	金	
一般	11/6~1/15 申込10/16~10/30	13:00~13:50	金	

運動・栄養・知識講座

わいわい健康大作戦

楽しみながら健康づくりをしよう！



	教室名	内容	日程
1	調理実習編	知って納得・作って実感 減塩教室	10/30(金)
2	調理実習編	知って納得・作って実感 減塩教室	11/25(金)
3	調理実習編	毎日コツコツ！ 骨活ごはん	1/27(水)
4	調理実習編	毎日コツコツ！ 骨活ごはん	2/19(金)
5	運動編	岡村製油工場見学ウォーク	11/17(火)
6	運動編	はじめてさんもできるタップダンス	12/7(月)
7	運動編	大寅蒲鉾工場見学ウォーク	3/2(火)
8	知識講座	「噛む力と健康」歯科講座	12/4(金)
9	知識講座	「香りを活用したセルフケア」講座	12/24(木)
10	知識講座	「睡眠と健康」講座	11/27(金)
11	知識講座	「がんについて」知識講座	1月～2月頃

回数:各教室1回
申込方法・期間などの詳細は、『わいわい健康大作戦』
ホームページからご確認ください



時間	場所	対象者	費用	履修・摘要
10:30～13:00頃	市民交流センターwakka		500	
10:30～13:00頃	市民交流センターwakka	男性対象	500	
10:30～13:00頃	市民交流センターwakka		500	
10:30～13:00頃	市民交流センターwakka	男性対象	500	
9:15～11:30	市役所集合		無料	
10:00～11:00	市民交流センターwakka		無料	
8:50～11:30	市役所集合		無料	
9:45～11:30	市役所4階 大会議室		無料	
9:45～11:30	市役所4階 大会議室		無料	
13:00～15:40	市役所4階 大会議室		無料	
	市役所4階 大会議室		無料	

カーブス オンライン映像講座



映像で簡単に学べる！ お悩み別、からだの健康づくり！

体重やお腹周り、腰・ひざの痛み、血圧などの数値・・・
実はそれら、すべて「ある共通の理由」からきています
お悩み別に、解説とともにあなたに合わせた対策をご紹介します！
「これなら自分もできる！」がきっと見つかります

	教室名	内容
1	【健康チェック】 映像講座	かんたん健康チェックでご自身のお身体を見直しましょう！
2	【お腹まわり・体重編】 映像講座	お腹まわり・体重が気になる… 原因は〇〇だった！ 答え合わせ＆あなたにピッタリの解決アクション！！
3	【腰・ひざ編】 映像講座	腰・ひざの痛みが気になる… 原因は〇〇だった！ 答え合わせ＆あなたにピッタリの解決アクション！！
4	【血圧・血糖値・中性脂肪編】 映像講座	血圧・血糖値・中性脂肪が気になる… 原因は〇〇だった！ 答え合わせ＆あなたにピッタリの解決アクション！！

講座の視聴方法

- ①カメラや二次元コード読み込みアプリを右下のコードにかざしてください
- ②画面に出るURL（リンク）を押してください
- ③YouTubeが開いて画面が切り替わります
- ④並んでいる動画の中から視聴したい動画を選択し、視聴してください



動画を選択して
視聴してください！

YouTube 二次元コード



〔カーブス オンライン映像講座〕

回答時間
5分

スマホで
観れる

無料

受講形態	日程	履修・摘要
必修科目	10/1から視聴可能	
選択科目	10/8から視聴可能	
選択科目	10/8から視聴可能	
選択科目	10/8から視聴可能	

映像視聴後のアンケート

映像を視聴した後に、アンケートにご回答ください！

- ①カメラや二次元コード読み込みアプリを右下のコードにかざしてください
- ②画面に出るURL（リンク）を押してください
- ③開いた画面でアンケートに回答してください
- ④受講管理に活用しますので、必ずご回答ください

アンケート 二次元コード →



〔カーブス オンライン映像講座〕

関西福祉科学大学 教養講座



大学で学ぶ、ワンランク上の健康づくり。

関西福祉科学大学の教授による専門的な講座や、充実した施設・器具を活用した講座などのプログラムを実施します

普段は体験できない学びの場で、より深く健康づくりに取り組めます

分かりやすい内容で、初めての方も安心して参加できます

	教室名	内容
1	カムカム健康プログラム	「カムカム健康プログラム」は、国の支援を受けながら進めている「噛むこと」「口の健康」「栄養」をコンセプトとした複合的オーラルフレイル予防プログラムです 噛み応えのあるお弁当を食べながら楽しく学べます 全4回講座
2	健口（けんこう）から全身元気に！ 噛んで防ぐオーラルフレイル体験講座	いつまでも若々しく健康でいる秘訣は「噛む力」にあります！本講座では、お口の衰え（オーラルフレイル）を予防する「カムカム健康プログラム」をワンコイン（500円）で実施します。 全1回講座
3	香りと健康	香りは、気分や記憶、日々の生活習慣と深く関わっています。本講座では、香りを感じる仕組みや、香りと認知機能との関連について、分かりやすく紹介します。
4	栄養と脳と心	脳と体の健康を長く保つために、毎日の食事では何をどのように食べればよいのでしょうか。本講座では、糖質・タンパク質・脂質が脳で果たす役割や、脳内物質と気分・行動との関係を分かりやすく解説します。
5	介護予防・健康増進のための運動の重要性	健康で自分らしい生活を長く続けるためには、日頃からの介護予防・健康づくりが大切です。本講座では、要介護となる原因やフレイルについて分かりやすく解説し、高齢期における運動の重要性や、日常生活の中で無理なく身体を動かすポイントを紹介します。

【お問い合わせ】

柏原市 健康づくり課

TEL：072-920-7381

E-Mail：kenkofukushi@city.kashiwara.lg.jp

日程	担当学科	持ち物 その他	履修・摘要
10/21（水） 11/25（水） 12/23（水） 1/13（水） 各回10時から	リハビリテーション学科	参加費：各回1000円 （お弁当代） 食物アレルギー、重度の腎機能障害、咀嚼・嚥下障害を合併している方は参加できません	
2/19（金） 11時から	リハビリテーション学科	参加費：各回500円 （お弁当代） 食物アレルギー、重度の腎機能障害、咀嚼・嚥下障害を合併している方は参加できません	
12/10（木） 11時から	健康科学科	筆記用具 実際に香りを嗅ぎますので、妊婦の方、アレルギーがある方は事前にご相談ください	
1/14（木） 14時から	福祉栄養学科	筆記用具	
2/9（火） 10時から	リハビリテーション学科	上履き	

イベント

F

学び方は、ひとつじゃない！

市では、運動教室や講座に加えて健康づくりに関するイベントも実施しています。楽しみながら身体を動かしたり、健康について学べるプログラムで、運動に不安がある方や、何から始めてよいかわからない方でも気軽に参加しやすい内容です。

	イベント名	内容
1	スマートウォッチを活用したウォーキング講座	スマートウォッチを着用（無料貸し出し）し、ご自身の心拍を確認しながら楽しくウォーキングします。座学と実技があります。
2	サイクリングで堺まつりへ行こう！	サイクリングで柏原市役所から堺市まで行き、「堺まつり」に参加します。
3	市民総合フェスティバル	柏原市最大のイベント スポーツフェスティバルや商工まつり、河内音頭おどり全国大会などの催しがあります。
4	スマートウォッチを活用したランニング講座	スマートウォッチを着用（無料貸し出し）し、ご自身の心拍を確認しながら楽しくランニングします。座学と実技があります。
5	耳活フィットネス	市内の各コミュニティ会館と、市役所をWEBでつなぎオンライン講座を実施します。 デュアルタスク(二重課題)について学び、身体を動かす体験も行います。
6	からだ測定会	企業と連携し、握力測定や血管年齢測定などの測定をマンツーマンで実施します。専門のスタッフによるストレッチのプチレッスンもあります。
7	2027 柏原シティキャンパスマラソン	親子ジョギング（2km）、小学校高学年・中学校女子（3km）、一般男女・中学校男子（5km）、一般男女（10km）に分かれ、大阪教育大学のアップダウンコースを走ります。

- 21 -

〔イベント〕

【お問い合わせ】

柏原市 健康づくり課

TEL：072-920-7381

E-Mail：kenkofukushi@city.kashiwara.lg.jp

日程	会場	申し込み	履修・摘要
10/10（土） 14時から	市役所1階 フリースペース		
10/18（日） 9時30分から	柏原市役所 ～ 堺市		
10/31（土） 10時から	市役所前大和川 河川敷公園	申込不要 ただし、河内音頭おどり全国大会 は事前エントリー必要	
11/14（土） 14時から	市役所4階 大会議室		
1～2月頃	市内 コミュニティ会館	後日ご案内	
1～2月頃	市役所1階 フリースペース	後日ご案内	
3/14（日） 9時から	大阪教育大学 柏原キャンパス		

- 22 -

〔イベント〕

社会参加



地域があなたを待っている！

地域コミュニティへの参加はあなたの健康だけでなく、災害時の命を守る行動にも繋がります。地域活動には様々なかたちがありますので、ご自身にあったコミュニティに関わることで社会参加を実現しませんか。

	コミュニティ名	活動内容
1	地域サロン（通いの場）	百歳体操や介護予防に自主的に取り組む地域の団体です。
2	地域ボランティア	趣味やこれまでの経験を活かして地域で活動するボランティア団体です。できるときに、できることから始めてみませんか？
3	老人会（老人クラブ）	地域の高齢者が自主的に組織する親睦・社会活動団体です。
4	自治会・町会	地域の住民が自主的に組織し、防犯・防災、レクリエーション活動などを行う団体です。
5	その他社会教育活動	地域には上記以外にも様々な団体や活動があります。ご自身が参加しやすい団体や活動を見つけてください。

お問い合わせ先

柏原市高齢者いきいき元気センター
（柏原市地域包括支援センター）

柏原市社会福祉協議会内

TEL：970-3100

柏原市社会福祉協議会

TEL：972-6786

柏原市社会福祉協議会

TEL：972-6786

柏原市 市民部 地域連携支援課

TEL：971-8305

各社会教育団体・活動窓口

健診・検診



がんや生活習慣病は、誰にでも起こりうる身近な病気です。
定期的な受診は、万が一の際にも「早く見つかった良かった」という希望に繋がります。
市が実施する検診は、公費助成による手頃な費用、または無料で受診できる仕組みです。あなたの健康状態を確認するために、定期的な受診しましょう！

受診日
/

1. 特定健康診査

生活習慣病の予防を図ることを目的としメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。自覚症状がなく進行していく生活習慣病を見つけることができます。

【担当課】

- ・40～74歳の柏原市国保加入者→保険年金課
- ・75歳以上→大阪府後期高齢者医療広域連合

【40～74歳の方】 【75歳以上の方】



※国保加入者以外は加入している保険にお問合せ下さい。

4. がん検診

がんの早期発見・早期治療のため、がん検診を実施しています。

がん検診には「集団検診」と「個別検診」の2種類がありますので、ご自身のご都合に合わせて、受診方法をお選びください。

申込方法や場所・日時は集団検診と個別検診で異なります。

- 個別検診
市内の指定医療機関で都合のよい日時に受診できます。
- 集団検診
市が用意した会場や日時で受診する検診です。

【担当課】健康づくり課



■集団検診 一覧表

予約開始日時	検診日	検診時間	場所
ウェブ:10月1日(木) 電話:10月5日(月) 両日とも9時～	11月6日(金)	17:30～20:00	市役所
	11月16日(月)	9:00～15:00	国分合同会館
	12月6日(日)	9:00～15:00	市役所
	3月10日(水)	10:00～12:00	市役所
	3月18日(木)	9:00～12:00	市役所

各種健診(検診)の**対象者や費用などは異なります。**

詳細は担当課へ電話、または2次元コードからご確認ください。

【問合せ先】

健康づくり課……………☎072-920-7381
保険年金課……………☎072-972-1505
大阪府後期高齢者医療広域連合……………☎06-4790-2031

2. 人間ドック

※柏原市国保に1年以上加入されている方及び75歳以上の方

疾病予防・早期発見及び早期治療を促進し、健康の保持増進を図るため人間ドックの助成事業を実施しています。【40～74歳の方】 【75歳以上の方】

【担当課】
保険年金課



受診日
/

3. 歯周病検診

※40～70歳の5歳刻みの方

お口の健康は、全身の健康にもつながります。むし歯や歯周病の予防・早期発見のため、定期的に検診を受けお口のトラブルを防止しましょう。

【担当課】健康づくり課



受診日
/

5. 歯科健康診査

※75歳以上の方

歯だけでなく、お口の機能低下（オーラルフレイル）を含めてチェックします。1年に1回は歯科健診を受けましょう。

【担当課】大阪府後期高齢者医療広域連合



受診日
/

6. 肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスは、感染していても自覚症状がほとんどないまま進行することがあります。早期に感染の有無を知り適切な治療につなげましょう。

【担当課】健康づくり課



受診日
/

受診日 /	受診日 /	受診日 /	受診日 /	受診日 /	受診日 /
胃がん	大腸がん	肺がん・結核	骨粗しょう症	乳がん	子宮頸がん
30歳～ (X線撮影)	40歳～			30歳～ 西暦偶数年	20歳～ 西暦偶数年
	●	●	●	●	●
	●	●	●		
●	●	●	●		
			●	●	●
●	●	●	●		

わたしの健康ビフォー・アフター

『わたしの健康づくり宣言』振り返りシート

1年を振り返り、**変化した**と思う項目に✓をつけましょう。

🍀 運動

- ☐ 以前より、階段を使うことが抵抗がなくなった
- ☐ 教室で習ったストレッチを、家でも1つ以上実践している
- ☐ 1日の歩数が、1年前より増えた
- ☐ 自分の体力に合った適度な運動量がわかるようになった
- ☐

🍀 栄養

- ☐ 1日3食、なるべく決まった時間に食べることができた
- ☐ よく噛んで、ゆっくり味わって食べるようになった
- ☐ 減塩のために、出汁や酸味を活用する工夫を覚えた
- ☐ 毎食、野菜(副菜)を1皿以上食べるよう意識するようになった
- ☐ 就寝の3時間前までに夕食を済ませられた

🍀 休養

- ☐ 就寝前のスマホ利用を控え、睡眠環境を整えるようになった
- ☐ 疲れを感じたらに適度に休息をとり、リフレッシュしている
- ☐ 休養を「明日のための投資」と捉えるようになった
- ☐ 生活の中で、読書や散歩などリラックスできる時間を確保している
- ☐

🍀 健診(検診)

- ☐ 市が実施する特定健診や、がん検診などを受診した
- ☐ 定期的に血圧や体重を測定する習慣がついた
- ☐ 歯科健診やクリーニングに、定期的に通った
- ☐ 「自分の健康は自分で守る」という意識が強くなった
- ☐

わたしの「できた！」エピソード

“これからのわたし”次の一歩。新たな「健康づくり宣言」

MEMO

Handwriting practice lines on page 31. The page contains 12 horizontal dashed blue lines for writing practice.

Handwriting practice lines on page 32. The page contains 12 horizontal dashed blue lines for writing practice.

学籍番号

Name

柏原市 健康づくりプロジェクトチーム

事務局 健康づくり課

〒582-8555 柏原市安堂町1番55号

☎ 072-920-7381

✉ kenkofukushi@city.kashiwara.lg.jp

