

完全予約制

個別保健指導 実施日程

(初回面談)



オンライン面談も実施しております
※詳しくは下記二次元コードより受付HPをご覧ください。

実施時間 | 午前 | 9時30分～12時00分 | 午後 | 13時～17時 | 夜間 | 17時30分～20時00分
※オンラインの夜間のみ17時30分～20時30分です。

所要時間 約30分 | 申込期限 個別保健指導(初回面談)の申込みは実施日の1週間前までです。先着順ですので、早めにお申込みください。
※申込期限を過ぎた時でも受付の対応ができる場合がありますのでお問合せください。

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
11月 5日(火)	1	大阪市役所	●	●	
11月 6日(水)	1	大阪市役所	●	●	
11月11日(月)	31	大阪市立総合医療センター	●	●	
11月12日(火)	35	オンライン			●
11月13日(水)	27	ATCビル・ITM棟 5階	●	●	
11月14日(木)	19	鶴見区役所	●	●	
11月19日(火)	35	オンライン			●
11月25日(月)	24	平野区役所	●	●	
11月26日(火)	24	平野区役所	●	●	
11月27日(水)	33	大阪市中央卸売市場	●	●	
11月28日(木)	8	港区役所	●	●	
11月29日(金)	7	西区役所	●	●	
12月 2日(月)	32	エル・おおさか	●	●	●
12月 3日(火)	1	大阪市役所	●	●	★
12月 4日(水)	10	天王寺区役所	●	●	
12月 6日(金)	35	オンライン	●	●	
12月10日(火)	25	西成区役所	●	●	
12月11日(水)	25	西成区役所	●	●	
12月14日(土)	35	オンライン	●	●	
12月17日(火)	1	大阪市役所	●	●	★
12月19日(木)	35	オンライン			●
12月20日(金)	12	西淀川区役所	●	●	
12月21日(土)	32	エル・おおさか	●	★	
12月25日(水)	21	住之江区役所	●	●	
1月 7日(火)	20	阿倍野区役所	●	●	
1月 8日(水)	35	オンライン	●	●	
1月 9日(木)	1	大阪市役所	●	●	
1月10日(金)	4	福島区役所	●	●	
1月14日(火)	5	此花区役所	●	●	
1月16日(木)	16	生野区役所	●	●	
1月18日(土)	34	大阪産業創造館	●	★	
1月20日(月)	35	オンライン	●	●	
1月21日(火)	22	住吉区役所	●	●	
1月22日(水)	23	東住吉区役所	●	●	
1月23日(木)	9	大正区役所	●	●	
1月24日(金)	1	大阪市役所	★		

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
1月27日(月)	2	北区役所	●	●	
1月28日(火)	29	あべのルシアス 11階	●	●	
1月29日(水)	35	オンライン			●
1月30日(木)	13	淀川区役所	●	●	
1月31日(金)	18	城東区役所	●	●	
2月 4日(火)	30	あべのルシアス 12階	●	●	
2月 5日(水)	15	東成区役所	●	●	
2月 6日(木)	14	東淀川区役所	●	●	
2月 8日(土)	32	エル・おおさか	●	★	
2月10日(月)	35	オンライン			●
2月12日(水)	17	旭区役所	●	●	
2月13日(木)	29	あべのルシアス 11階	●	●	
2月14日(金)	11	浪速区役所	●	●	
2月15日(土)	35	オンライン	●	●	
2月17日(月)	14	東淀川区役所	●	●	
2月18日(火)	1	大阪市役所	●	●	★
2月19日(水)	28	ATCビル ITM棟 9階	●	●	
2月20日(木)	27	ATCビル ITM棟 5階	●	●	
2月21日(金)	30	あべのルシアス 12階	●	●	
2月25日(火)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
2月26日(水)	3	都島区役所	●	●	
2月27日(木)	6	中央区役所	●	●	
2月28日(金)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
3月 3日(月)	1	大阪市役所	●	●	★
3月 4日(火)	28	ATCビル ITM棟 9階	●	●	
3月 5日(水)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
3月 6日(木)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
3月 8日(土)	35	オンライン	●	●	
3月10日(月)	1	大阪市役所	●	●	
3月11日(火)	1	大阪市役所	●	●	★
3月17日(月)	35	オンライン	●	●	
3月18日(火)	1	大阪市役所	●	●	
3月19日(水)	1	大阪市役所	●	●	
3月22日(土)	35	オンライン	●	●	
3月25日(火)	1	大阪市役所			★

●……個別保健指導
★……食生活実践スターター講座

食生活実践スターター講座 実施日程 | 午前 | 9時30分～10時30分 | 午後 | 13時～14時 | 夜間 | 18時～19時

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
12月 3日(火)	1	大阪市役所			★
12月17日(火)	1	大阪市役所			★
12月21日(土)	32	エル・おおさか		★	
1月18日(土)	34	大阪産業創造館		★	
1月24日(金)	1	大阪市役所	★		

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
2月 8日(土)	32	エル・おおさか		★	
2月18日(火)	1	大阪市役所			★
3月 3日(月)	1	大阪市役所			★
3月11日(火)	1	大阪市役所			★
3月25日(火)	1	大阪市役所			★

委託者
大阪市職員共済組合
委託業者
エムスリーヘルスデザイン株式会社
〒533-0031 大阪市東淀川区西淡路1-16-13
新大阪MFDビル4F

お問合せはこちら

0120-375-573
osaka.support@m3hd.co.jp (こちらからお申込みできません)

[受付時間] 平日 9時～18時(土日祝年末年始は休業)

[受付HP] <https://happiness-partners.jp/yoyaku/osakacity-shido.html>



実施会場はP6～7を
CHECK!



エムスリーヘルスデザイン株式会社では、個人情報(住所・氏名・電話番号などの特定の個人を識別できる情報)保護にあたっては適切な管理体制のもとで取り扱っております。なお、申込みの際に使用した個人情報は、資料送付、その他の連絡のためのみに使用させていただきます。

“Well-Being” 宣言

「個別保健指導」対象者の皆様へ



エムスリーヘルスデザインの
個別保健指導プログラム

個別保健指導の流れ

100名限定!
「食生活実践スターター講座!!」

ご利用案内

M3 Health Design

エムスリーヘルスデザインの

個別保健指導プログラム

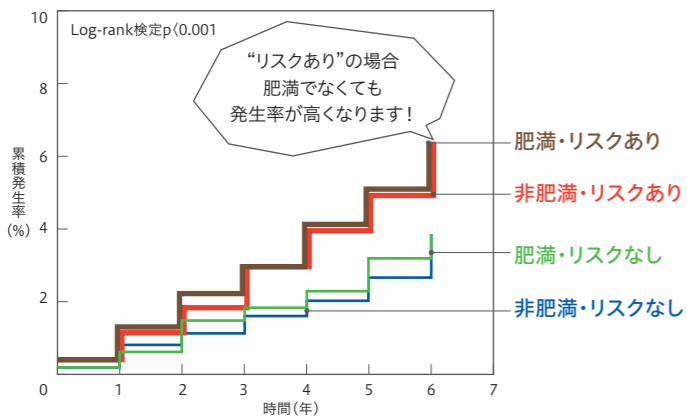
最初の個別面談で、ご自身に合った無理のない活動の提案や食生活の改善など、**オーダーメイドのチャレンジ**を設定します。そしてそのチャレンジが習慣化することを目指して3か月間、専門職が伴走し、サポートするプログラムです。

”肥満”ではない皆さんでも、リスクがない人と比較すると、循環器系疾患を起こす可能性が高くなります。健康寿命を延ばして”生きたいように生きる”ために、本プログラムを是非ご活用ください。

大阪市職員共済組合組合員を対象にした研究結果の一部を紹介します。

※情報については一定の手続きのもと個人が特定できないよう加工し分析しております。

リスク別の脳血管疾患発症と時間の関係



このグラフから読み取れる事

- ①「非肥満・リスクあり」の人は、肥満ではないが将来的に、脳血管疾患を起こす可能性が高くなる
- ②「非肥満・リスクあり」の人は「肥満・リスクあり」の人と脳血管疾患発症リスクに大きな差はない。

このプログラムの対象者になる皆さんは、“**非肥満・リスクあり**”に該当します。

～言葉の説明～

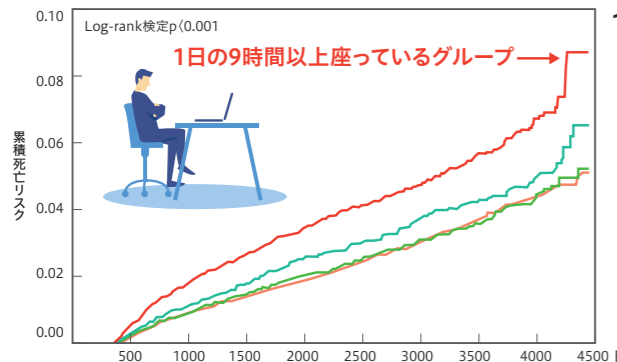
- ①肥満者の定義：腹囲：男性85cm、女性90cm以上またはBMI：25以上
- ②リスクの定義：このプログラムでのリスクは以下の項目に1つでも該当した方としています。
 - 血圧 収縮期血圧 140mmHg以上 または 拡張期血圧 90mmHg以上
 - 脂質 中性脂肪 300mg/dL以上 または LDLコレステロール 140mg/dL以上
 - 血糖 空腹時血糖 110mg/dL以上 または HbA1c(NGSP値) 6.0%以上

～出典～

久保心樓、他. 非肥満者における循環器疾患危険因子の保有が脳血管疾患および虚血性心疾患の新規発症に及ぼす影響 - 肥満者との比較検討 日本循環器病予防学会誌 58(2). 162. 2023.
 ※大阪市職員共済組合員で、2014年から2020年の7年間に定期健康診断を受けた19歳～74歳の男女35,026人を対象にした研究

こまめな運動で、座りすぎを予防しましょう。

座っている時間の長さは、死亡リスクと関係します！



1日の座位時間
 ● 9時間以上
 ● 7～9時間
 ● 5～7時間
 ● 5時間未満

死亡リスク軽減のポイント

仕事やオフの日に座る時間が長くなる方は、週末のまとまった運動よりも、日常的にこまめに動く事をお勧めします。



まずは個別面談で自分の状態を知りましょう！ さっそくお申込み！

個別保健指導の流れ

本パンフレットはプログラム対象者にお渡ししています。以下の流れに従って個別保健指導のお申込みをお願いします。

プログラムの対象者

将来において生活習慣病などで(高血圧症・糖尿病・脂質異常症)治療を必要とする**可能性**が高い方

STEP 1 まずはお申込み！ WEB 郵送 電話
 ご予約はWEB、郵送、電話のいずれかの方法でお申込みください。

詳しくは、P.5へ

STEP 2 初回面談で自分の状態を知ろう！

初回面談 30分
 オンラインか対面か選択できます

- 保健師 面談時間 15分
 健診結果を分かりやすく説明！
 ● 健診結果と現在の身体の状態を説明します。
 ● 生活習慣病の改善ポイントをお伝えします！
- 管理栄養士 面談時間 15分
 少しの変化で手軽に健康な食生活へ！
 ● 健診結果と食生活の関連を説明します。
 ● 食生活の改善ポイントと食事のコツをお伝えします！！

さらに！
 ● 初回面談をお申込み or 受けられた方
 食生活実践スターター講座が受けられます。

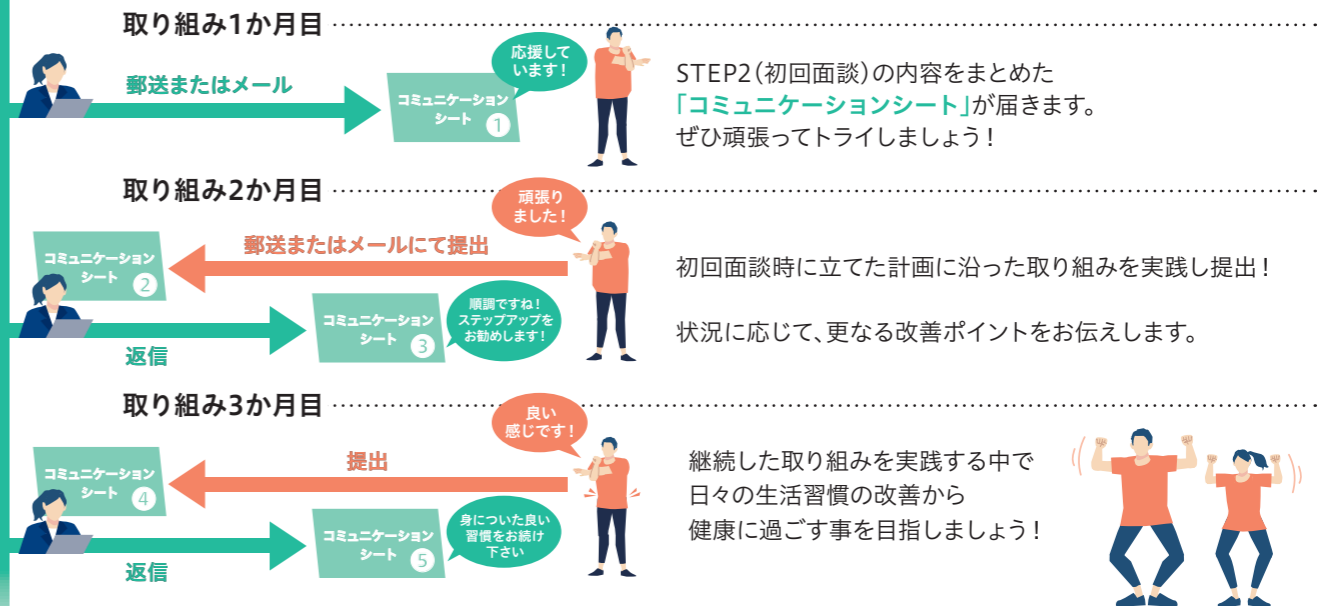
※オンラインは、WEB会議システム「ZOOMミーティング」を使用します。

申込先着順 100名限定！

詳しくは、P.4へ

STEP 3 生活習慣の改善へ 「コミュニケーションシート」で実践する
 あなただけの生活習慣改善プログラムです！

これから3か月間、プログラムに取り組んでいきましょう！



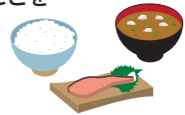
食生活実践スターター講座のご案内

無料!
申込順100名限定
(1講座定員10名)

- プログラムの対象者** 2024年度の個別保健指導初回面談を申込まれた方、または受けられた方、**先着100名**。
※食生活実践スターター講座のみの受講はできません。 ※個別保健指導の継続支援が終了した方は受講できません。
- 申込方法** 8ページに記載されている日程と会場を確認していただき、**個別保健指導とあわせてお申込ください**。(WEB、郵送、電話)後日お申込の場合はお電話ください。
- 開催場所・時間**
 - 大阪市役所 地下1階体育指導室 (大阪市北区中之島1丁目3番20号) **午前 9:30~10:30**
 - 大阪産業創造館 (大阪市中央区本町1-4-5) **午後 13:00~14:00**
 - エル・おおさか (大阪市中央区北浜東3-14) **夜間 18:00~19:00**

目的

食品フードモデル(食育SATシステム)を使用し、初回面談で学んだ食生活の改善方法を楽しみながらより実践的に生活の中に取り入れてもらうことを目的としています。

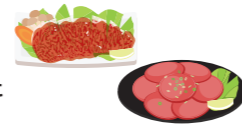


※講座の開催日1週間前に最少催行人数に満たない場合は講座を中止することがあります。
※食生活実践スターター講座は市内出張にはなりません。

講座内容

60分

- 食品フードモデル(食育SATシステム)を使用した体験型講座 60分/回 (最初の説明5分・体験25分・レクチャー20分・質疑応答10分)
- 実際に日常で食べている内容をフードモデルから選び、テーマに応じた振り返りを実施。その場でおひとりおひとりに合った食生活の改善ポイントをお伝えします。
- 日常生活の中で感じている疑問をお伺いし、お答えする場を設けています。



講座に参加後、自宅で健康食材を体験してみよう!

■ 蒟蒻を使った食品(10種セット)

こんにやく由来原料の蒟くらベセット

こんにやくは、ヒトの消化酵素で消化されない食物繊維のグルコマンナンが多量の水分を取り込んで凝固した水分97%の食品です。カロリーがほとんどなく食物繊維が豊富なことから、整腸作用、便秘解消だけでなく、現代人の悩みである肥満や生活習慣病の予防・改善などに役立つことが明らかになっています。
無味無臭で変幻自在な食品であるこんにやくを、麺・刺身・デザートとさまざまな形でお楽しみいただけます。



調理例

実物大の食品フードモデルを使った食育SAT(サット)システム



印刷物や画面等の媒体と違い、具体的な量を示し「さわる」ことができます。

ICタグを内蔵しており、選んだ食事内容を瞬時に分かりやすく表示します。

ご利用案内

個別保健指導(初回面談)の申込期限は実施日の1週間前までです。先着順ですので、早めにお申込みください。

STEP 1

まずはお申込みを!

WEB か郵送、または電話にてお申込みください。
日時・会場は「個別保健指導 実施日程(8ページ)」をご確認ください。

WEBでの申込みがおすすめです!

二次元コードから簡単アクセス!

下記のURLか、右の二次元コードを読み取り、アクセスしてください。24時間申込みが可能です。



1 PC・スマホからアクセス

WEB予約は

<https://happiness-partners.jp/yoyaku/osakacity-shido.html>

2 ログインIDとパスワードを入力

ログインID
パスワード
ログイン

ログインIDは職員番号
初期パスワードは生年月日
(例 1975年11月1日の場合は19751101)

3 本人確認画面



※以前にご登録の方はこの画面は出ません

4 「マイページ」で本人確認



ご予約者情報を必ずご確認ください。

5 予約方法は実施会場(対面・オンライン)or 希望日の好きな方法で検索



会場or希望日時を選び、検索すると、確認できます。「予約」をクリックしてください。

6 「予約する」を押す



食生活実践スターター講座をご希望の方は、「連絡事項欄」にご希望日を記載ください。

7 ご予約の最終確認



WEB予約完了



同封の「個別保健指導申込書」に必要事項をご記入のうえ、返信用封筒(切手不要)でお申込みください。
※記入漏れがないか郵送前にご確認ください。



[受付時間] 平日 9時~18時(土日祝年末年始は休業)
0120-375-573

スマホ・携帯からも通話できます

STEP 2

予約日を確認

申込み後、1週間以内に予約確認通知書・事前アンケート(問診票)を発送します。日時、会場などをご確認ください。

STEP 3

個別保健指導当日

ご家族の方のご同席も大歓迎です。(事前にご連絡ください)
※大阪市職員共済組合の組合員資格喪失後のご利用はできませんのでご注意ください。

必要な物

- ☑ 予約確認通知書
- ☑ 直近の定期健康診断の結果
- ☑ 筆記用具
- ☑ 「個別保健指導」事前アンケート(問診票)

個別保健指導

事前アンケート(問診票)

生活習慣、食習慣の聞き取りアンケートです。
初回面談当日までに記入してご持参ください。



実施会場案内

1 大阪市役所 ※食生活実践
スターター講座も開講

地下1階 | 体育指導室 大阪市北区中之島1-3-20

2 北区役所

4階 | 402・403会議室 大阪市北区扇町2-1-27

3 都島区役所

3階 | 第6会議室 大阪市都島区中野町2-16-20

19 鶴見区役所

4階 | 403・404会議室 大阪市鶴見区横堤5-4-19

20 阿倍野区役所

2階 | 大会議室 大阪市阿倍野区文の里1-1-40

21 住之江区役所

3階 | 3-1会議室 大阪市住之江区御崎3-1-17

4 福島区役所

6階 | 大会議室 大阪市福島区大開1-8-1

5 此花区役所

3階 | 講堂D 大阪市此花区春日北1-8-4

6 中央区役所

7階 | 703・704会議室 大阪市中央区久太郎町1-2-27

22 住吉区役所

4階 | 第4・第5会議室 大阪市住吉区南住吉3-15-55

23 東住吉区役所

3階 | 区民ホール 大阪市東住吉区東田辺1-13-4

24 平野区役所

3階 | 304会議室 大阪市平野区背戸口3-8-19

7 西区役所

4階 | 402会議室 大阪市西区新町4-5-14

8 港区役所

5階 | 501・502・503会議室 大阪市港区市岡1-15-25

9 大正区役所

藤井組大正区民ホール 大阪市大正区千島2-7-95

25 西成区役所

4階 | 4-6・4-7会議室 大阪市西成区岸里1-5-20

26 大阪市職員人材開発センター

7階 | 701研修室 7A7B研修室 大阪市阿倍野区阿倍野3-13-23 あべのフォルサ

27 ATCビル ITM棟 (5階)

5階 | 共通第8会議室 大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビル ITM棟

10 天王寺区役所

5階 | 502会議室 大阪市天王寺区真法院町20-33

11 浪速区役所

7階 | 703・704会議室 大阪市浪速区敷津東1-4-20

12 西淀川区役所

5階 | 第1・2会議室 大阪市西淀川区御幣島1-2-10

28 ATCビル ITM棟 (9階)

9階 | 共通会議室1・2 大阪市住之江区南港北2-1-10 ATCビル ITM棟

29 あべのルシアス (11階)

11階 | B会議室 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-5-1 あべのルシアス

30 あべのルシアス (12階)

12階 | 第1・2会議室 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-5-1 あべのルシアス

13 淀川区役所

5階 | 504会議室 大阪市淀川区十三東2-3-3

14 東淀川区役所

3階 | 301・302会議室 大阪市東淀川区豊新2-1-4

15 東成区役所

地下1階 | 102・103会議室 大阪市東成区大今里西2-8-4

31 大阪市立総合医療センター

都島センタービル1階 | 操作場内A大会議室・B大会議室 大阪市都島区中野町5-15-21

32 エル・おおさか ※食生活実践
スターター講座も開講

本館9階 | 9012会議室 大阪市中央区北浜東3-14

33 大阪市中央卸売市場 本場

業務管理棟 3階会議室 大阪市福島区野田1丁目1番86号

16 生野区役所

5階 | 502会議室 大阪市生野区勝山南3-1-19

17 旭区役所

3階 | 第2・3会議室 大阪市旭区大宮1-1-17

18 城東区役所

3階 | 312・313会議室 大阪市城東区中央3-5-45

34 大阪産業創造館 ※食生活実践
スターター講座も開講

5階 | 研修室E 大阪市中央区本町1-4-5

35 オンライン ※事前にアプリをインストール
いただく必要があります

「ZOOMミーティング」でのオンライン面談

「ZOOMミーティング」のダウンロードはこちら

