

対面型 特定保健指導

放置すると危険!!

メタボリックシンドローム



発症リスク

心筋梗塞
脳血管疾患

35%
増加



認知症

3
倍



大腸がん

約 **2**
倍



あなたに合わせたコースをご案内!

血圧が高い方へ

塩分見直しコース

簡単に塩分摂取量をチェック



塩分/カリウム
摂取量がわかる!



減塩以外の改善点も見つかる!

血糖/脂質が高い方へ

糖質見直しコース

採血いらずで
血糖をチェック!



食事バランス
を見直せる!

こんなに上がるの!?



血糖センサー

アプリで自分に合った
食事が分かる!

プログラムの流れ

ご予約

Web・電話で予約 簡単！Web予約がおすすめです

3ヶ月プログラムに参加

※積極的支援の例です。支援レベルにより内容は異なります。
※ご希望により、電話以外の支援（オンライン面談やメール）も可能です。

START

塩分見直しコース

初回面談

中間支援①
(電話)

中間支援②
(電話)

最終支援
(電話)



シオチェック①



シオチェック②



START

糖質見直しコース

初回面談

中間支援①
(電話)

中間支援②
(電話)

最終支援
(電話)



初回面談から2週間:血糖センサー



お申し込み方法

面談日程を決める

次ページをご確認いただき、面談希望日を決めてください
ご自身の職場以外の会場でも利用可能です。



お申し込み

簡単！おすすめ！

Web予約

右のコードを
読み取ってください！



カスタマーサポートが対応します！

電話予約

03-6899-2522

受付時間：平日 9:00~18:00

プログラムに関するご質問は下記へ

シンクヘルス株式会社 保健指導事務局 サポート窓口

mail : h2kenpo@health2sync.com 電話 : 03-6899-2522 (平日 : 9:00-18:00)

初回面談の日程



実施時間 【午前】 9:30-12:00
 【午後】 13:00-17:00
 【夜間】 17:30-20:00
 所要時間 40分

	日程	曜日	会場	面談会場
11月	8日	金	大阪市立 総合医療センター	都島センタービル1階 A大会議室、B大会議室
	12日	火	ATCビル ITM棟	5F 第8会議室
	13日	水	鶴見区役所	4階 403・404会議室
	14日	木	平野区役所	3階 304会議室
	15日	金	平野区役所	3階 304会議室
	19日	火	阿倍野区役所	2階 大会議室
	20日	水	大阪市中央卸売市場本場	業務管理棟 3階会議室
	28日	木	西区役所	4階 402会議室
	29日	金	港区役所	5階 501・502・503会議室
12月	3日	火	天王寺区役所	5階 502会議室
	4日	水	西成区役所	4階 4-7会議室
	5日	木	西成区役所	4階 4-7会議室
	17日	火	西淀川区役所	5階 第1・2会議室
	24日	火	住之江区役所	3階 3-1会議室
	26日	木	大阪市役所	地下1階 体育指導室
1月	9日	木	福島区役所	6階 大会議室
	14日	火	あべのルシアス	11階 B会議室
	15日	水	生野区役所	5階 502会議室
	20日	月	住吉区役所	4階 第4・5会議室
	21日	火	東住吉区役所	3階 区民ホール
	22日	水	大正区役所	藤井組大正区民ホール

	日程	曜日	会場	面談会場
1月	23日	木	あべのルシアス	11階 B会議室
	27日	月	大阪市役所	地下1階 体育指導室
	28日	火	淀川区役所	5階 504会議室
	30日	木	城東区役所	3階 312・313会議室
	31日	金	北区役所	4階 402・403会議室
2月	3日	月	あべのルシアス	12階 第1・2会議室
	4日	火	東成区役所	地下1階 102・103会議室
	5日	水	東淀川区役所	3階 301・302会議室
	6日	木	此花区役所	3階 講堂D
	7日	金	東淀川区役所	3階 301・302会議室
	10日	月	浪速区役所	7階 703・704会議室
	12日	水	都島区役所	3階 第6会議室
	13日	木	旭区役所	3階 第2・3会議室
	17日	月	ATCビル ITM棟	5階 第8会議室
	18日	火	ATCビル ITM棟	9階 共通会議室1・2
	19日	水	大阪市役所	地下1階 体育指導室
	20日	木	あべのルシアス	12階 第1・2会議室
	26日	水	中央区役所	7階 703・704会議室
	27日	木	大阪市職員人材開発センター	7階 701研修室 7A7B研修室
	28日	金	ATCビル ITM棟	9階 共通会議室1・2
3月	4日	火	大阪市役所 (夜間帯も面談)	地下1階 体育指導室

会場のご案内

① 大阪市立総合医療センター

〒534-0027
大阪市都島区中野町5丁目15-21
都島センタービル



② ATCビル ITM棟

〒559-0034
大阪市住之江区南港北2丁目1-10



③ 大阪市中央卸売市場本場

〒553-0005
大阪市福島区野田1丁目1-86



④ あべのルシアスビル

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目5-1



⑤ 大阪市職員人材開発センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋3丁目13-23
あべのフォルサ



面談会場に関する
お問い合わせはこちら

 03-6899-2522

(平日：9:00-18:00)

シンクヘルス株式会社
保健指導事務局 サポート窓口

