

令和 8 年度

個別保健指導

Smart Health Navi

～賢く健診結果を活用しよう～

未来の自分のために、
今日からできる
健康習慣を。



健診結果を
チェック



専門職と一緒に
考える



生活習慣を
見直す



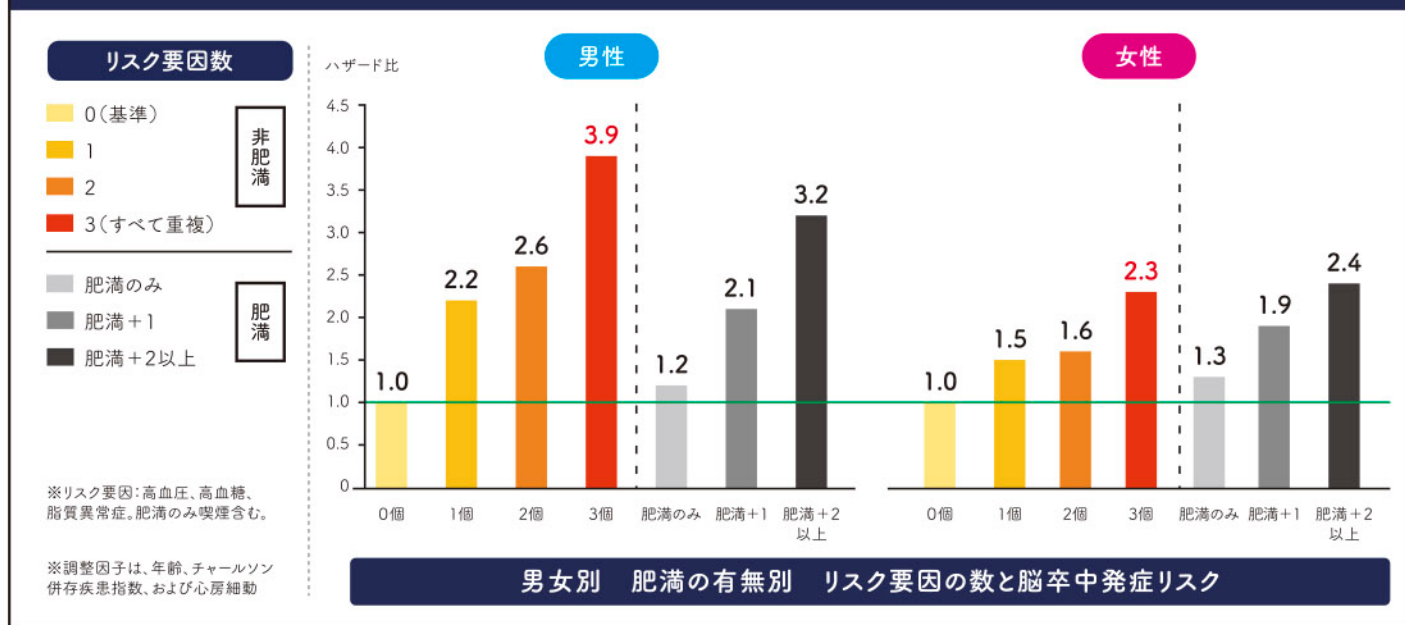
未来の自分へ
つなげる

エムスリーヘルスデザインの 個別保健指導プログラム

無料

初回面接であなたの生活習慣について聞かせてください。間違った認識が健康リスクを高める事になっていないか、もっと良い方法はないか…などを確認し、“今すぐに何が出来るか”を一緒に考えましょう。さらに今年度は、対面型で初回面接を受けていただいた場合は、フードモデルを使って、食事の栄養バランスについて確認を行います。

リスク要因数が脳卒中発症に与える影響（65歳未満）



Association between Metabolic Syndrome and Cardiovascular Events in a Japanese Population with and without Obesity: The Shizuoka Kokuho Database Studyより作図

このグラフから読み取れる事

非肥満のグループでは、男女共リスク要因数が増えるごとに、脳卒中発症リスクは高くなる。特に男性では、非肥満で「リスク要因3個(3.9倍)」の者は、肥満で「リスク要因2個以上(3.2倍)」の者と比べて脳卒中発症リスクが高い。

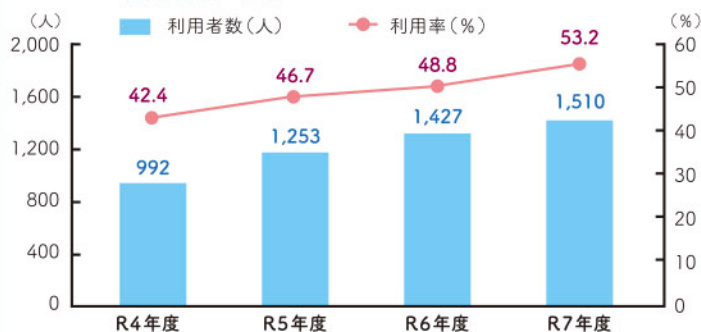
肥満の有無に関わらず、リスク要因(高血圧・高血糖・脂質異常症)が複数合わさると脳卒中の発症リスクは上昇する。

大阪市職員共済組合組合員の個別保健指導の利用者推移

毎年増加

対象者の約2人に1人が利用しています。

利用者数の推移



R4年度は992名でしたが、R7年度は1,510名の方にご利用いただきました。

受けて納得!利用者のリアルな声

- ・新たに生活を見直し、取り組もうという意識づけができた
- ・自分の身体を大切に考えるようになった

<食事編>

- ・肉だけでなく魚も食べるようになった
- ・目標を思い出し、夜中にお菓子を食べなくなった

<運動編>

- ・ジムに行かない日も家で筋トレするようになった
- ・通勤時や休日に歩く習慣がついてきた

“今すぐに何が出来るか”を一緒に考えた後、継続して状況を確認させていただきます。このような専門職の伴走が、皆さんを支え、健康への意識を高めています。

個別保健指導の流れ

面接後3か月間、生活習慣の改善に取り組んでいただきます

〔プログラムの対象者〕 将来において生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）などで治療を必要とする可能性が高い方

1 お申込み

指導日が設定されている方は
お申込み不要です。

下記の **WEB・郵送・電話** のいずれかにてお申込みください。
お申込みから1週間以内に予約確認通知書が届きます。
日時、会場、事前問診票をご確認ください。

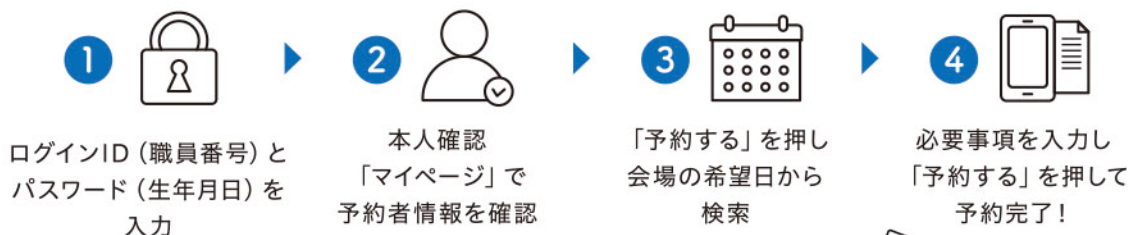


WEB予約がスムーズです！

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

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

WEB



郵送

同封の「個別保健指導利用申込書」に必要事項をご記入の上、返信用封筒（切手不要）でお申込みください。



電話

0120-375-573

【受付時間】平日 9時～18時（土日祝・年末年始は休業）
スマホ・携帯からもお申込みいただけます。

2 保健指導当日（会場・オンライン）

① 保健師による個別面接（約20分）

ご自身の健診結果に基づき現在の身体状況を解説。
現在の生活習慣から「無理なく改善できるポイント」を一緒に見つけます。

当日の持ち物

- ・予約確認通知書
- ・記入済みの事前問診票
- ・定期健康診断結果
- ・筆記用具



② 食事診断コーナーにて「食育SATシステム」体験

（所要時間10分）

実物大フードモデル（SATシステム）を用いた体験型食事診断です。普段の食事バランスを瞬時に判定することができます。



※オンライン実施の場合は、食診断アプリを利用して食事診断をします。
診断結果は管理栄養士が解説いたします。（所要時間10分）

3 生活習慣の改善（3か月）

1か月後



2か月後



3か月後



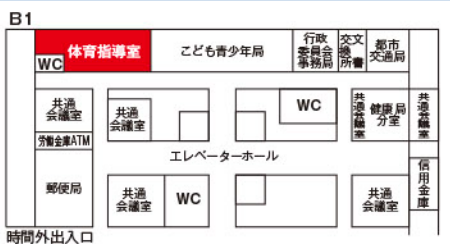
1か月ごとにコミュニケーションシートをお届けします。

取り組みの様子をお知らせください。
現状に応じた改善ポイントを専門職がアドバイスします。

実施会場案内

大阪市役所

地下1階 | 体育指導室 大阪市北区中之島1-3-20



北区役所

4階 | 402・403会議室 大阪市北区扇町2-1-27



都島区役所

3階 | 第5・6会議室 大阪市都島区中野町2-16-20



福島区役所

6階 | 大会議室 大阪市福島区大開1-8-1



此花区役所

3階 | 講堂D 大阪市此花区春日出北1-8-4



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



西区役所

4階 | 402会議室 大阪市西区新町4-5-14



港区役所

5階 | 501・502・503会議室 大阪市港区市岡1-15-25



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



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



浪速区役所

7階 | 703・704会議室 大阪市浪速区数津東1-4-20



西淀川区役所

5階 | 大会議室1・2 大阪市西淀川区御幣島1-2-10



淀川区役所

5階 | 501・502会議室 大阪市淀川区十三東2-3-3



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



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



生野区役所

6階 | 604・605会議室 大阪市生野区勝山南3-1-19



旭区役所

3階 | 第2・3会議室 大阪市旭区大宮1-1-17



城東区役所



鶴見区役所



阿倍野区役所



住之江区役所



住吉区役所



東住吉区役所



平野区役所



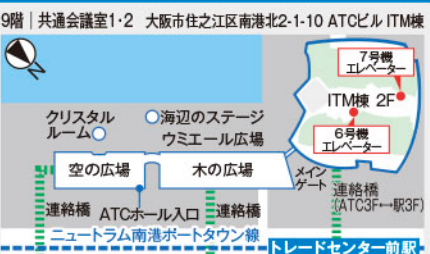
西成区役所



ATCビル ITM棟(5階)



ATCビル ITM棟(9階)



あべのルシアス(11階)



あべのルシアス(12階)



大阪市立総合医療センター



大阪市中央卸売市場 南港市場



大阪市中央卸売市場 本場



大阪産業創造館



エル・おおさか



オンライン





個別保健指導 (初回面接) 実施日程



実施会場は
中面 (P4~P5) を
CHECK!

オンライン面接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。

対面面接開始時間

面接開始時間

午前	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30			
午後	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
大阪市役所 夜間	17:00	17:30	18:00	18:30				
エルおおさか 夜間			18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	

オンライン面接開始時間

午前	9:30	10:15	11:00	11:45	
午後	13:15	14:00	14:45	15:30	16:15
夜間	17:30	18:15	19:00	19:45	20:30

※オンライン面接開始時間は、対面面接開始時間と異なります。

※夜間枠をご希望の方は、必ず夜間対応会場であることをご確認ください。

※いずれの日時でもご希望に添えかねる場合は、委託業者よりお電話いたします。

所要時間

約30分

申込期限

個別保健指導 (初回面接) 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	実施会場	午前	午後	夜間
9月28日(月)	大阪市役所	●	●	
10月 1日(木)	天王寺区役所	●	●	
10月 9日(金)	オンライン			●
10月20日(火)	オンライン	●	●	
10月23日(金)	大阪市役所	●	●	
10月26日(月)	住吉区役所	●	●	
10月27日(火)	住吉区役所	●	●	
10月29日(木)	西成区役所	●	●	
10月30日(金)	西成区役所	●	●	
11月 2日(月)	阿倍野区役所	●	●	
11月 5日(木)	大阪市立総合医療センター	●	●	
11月 6日(金)	南港市場	●	●	
11月 7日(土)	オンライン	●	●	
11月11日(水)	中央卸売市場	●	●	
11月16日(月)	大阪市役所	●	●	
11月17日(火)	淀川区役所	●	●	
11月18日(水)	オンライン	●	●	
11月24日(火)	此花区役所	●	●	
11月26日(木)	ATCビル ITM棟(5階)	●	●	
11月27日(金)	中央区役所	●	●	
11月30日(月)	大阪産業創造館	●	●	
12月 1日(火)	鶴見区役所	●	●	
12月 3日(木)	旭区役所	●	●	
12月 4日(金)	エル・おおさか			●
12月 7日(月)	あべのルシアス(11階)	●	●	
12月 8日(火)	大阪市役所	●	●	●
12月12日(土)	オンライン	●	●	
12月14日(月)	都島区役所	●	●	
12月16日(水)	東淀川区役所	●	●	
12月17日(木)	大阪市役所	●	●	
12月19日(土)	オンライン	●	●	
12月22日(火)	東住吉区役所	●	●	
1月 7日(木)	福島区役所	●	●	
1月 8日(金)	大阪市役所	●	●	
1月 9日(土)	オンライン	●	●	
1月12日(火)	東淀川区役所	●	●	

日程	実施会場	午前	午後	夜間
1月13日(水)	生野区役所	●	●	
1月14日(木)	西淀川区役所	●	●	
1月15日(金)	オンライン			●
1月16日(土)	エル・おおさか	●		
1月18日(月)	東成区役所	●	●	
1月19日(火)	ATCビル ITM棟(9階)	●	●	
1月20日(水)	生野区役所	●	●	
1月21日(木)	大正区役所	●	●	
1月25日(月)	東成区役所	●	●	
1月26日(火)	あべのルシアス(12階)	●	●	
1月27日(水)	北区役所	●	●	
1月28日(木)	あべのルシアス(11階)	●	●	
1月29日(金)	オンライン	●	●	
2月2日(火)	浪速区役所	●	●	
2月3日(水)	城東区役所	●	●	
2月4日(木)	大阪市役所	●	●	
2月6日(土)	エル・おおさか	●		
2月9日(火)	あべのルシアス(11階)	●	●	
2月10日(水)	西区役所	●	●	
2月12日(金)	オンライン			●
2月14日(日)	オンライン	●	●	
2月16日(火)	ATCビル ITM棟(9階)	●	●	
2月18日(木)	あべのルシアス(12階)	●	●	
2月19日(金)	ATCビル ITM棟(5階)	●	●	
2月20日(土)	オンライン	●	●	
2月24日(水)	港区役所	●	●	
2月26日(金)	大阪市役所	●	●	
2月27日(土)	エル・おおさか	●		
3月1日(月)	住之江区役所	●	●	
3月4日(木)	平野区役所	●	●	
3月5日(金)	オンライン			●
3月7日(日)	エル・おおさか	●		
3月9日(火)	大阪市役所	●	●	●
3月12日(金)	平野区役所	●	●	
3月13日(土)	オンライン	●	●	
3月15日(月)	オンライン	●	●	
3月17日(水)	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 (こちらからは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>

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にもとづき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。

受付HPはこちら▼

