

大阪市職員共済組合

初めての人も、そうでない人も
利用しましょう

対面型

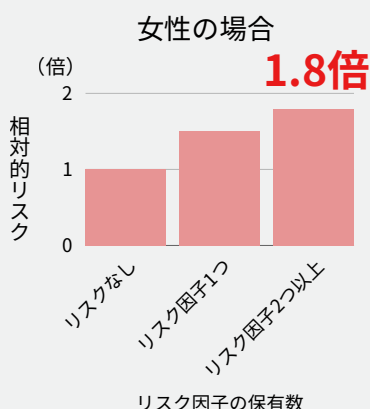
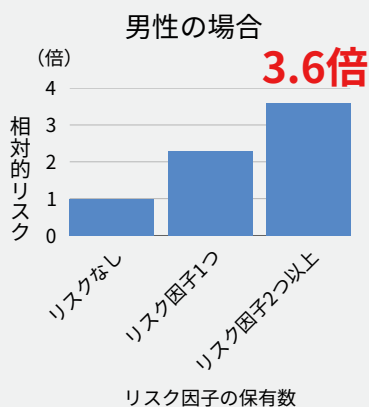
特定保健指導

利用料無料

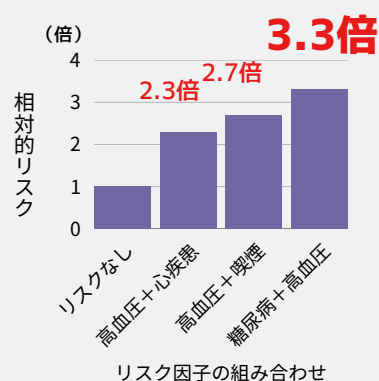
ご存じですか？

痛みや症状を感じなくても、保有しているリスク因子が増えるほど生活習慣病にかかるリスクは高まります

心血管疾患



認知症



・リスク因子は下記に該当するものを指します

リスク①血圧：140/90mmHg以上または服薬あり リスク②non-HDL-c：170mg/dL以上または服薬あり

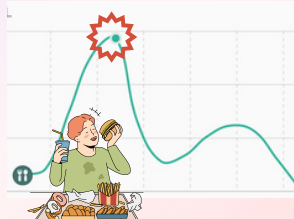
リスク③糖尿病：空腹時血糖126mg/dL以上(随時血糖200mg/dL以上)または糖尿病治療中

選べるコースで 楽しみながら！
生活習慣改善してみませんか？

迷ったときは専門相談員が
あなたに合ったコースを
おすすめします



日頃の塩分摂取量を知り、
具体的な目標を立てられる
塩分見直しコース



24時間の血糖変動を可視化
毎日の変化つながる

糖質見直しコース

初回面接開催日程



開始時間 【午前】 9:30/10:30/11:30
【午後】 13:30/14:30/15:30
【夜間】 17:30/18:30
所要時間 40分

※12/22(火),1/26(火),3/16(火)は夜間帯も開催いたします

	日程	曜日	会場	面接会場
10月	1日	木	大阪市役所	地下1階 体育指導室
	2日	金	天王寺区役所	5階 502会議室
	27日	火	西成区役所	4階 4-7会議室
	28日	水	住吉区役所	4階 第4,5会議室
	29日	木	大阪市役所	地下1階 体育指導室
11月	5日	木	西成区役所	4階 4-5会議室
	6日	金	都島センタービル	1階 中,B大会議室
	18日	水	大阪市中央卸売市場 本場 業務管理棟	3階 会議室
	25日	水	此花区役所	3階 講堂D
	26日	木	中央区役所	7階 703,704会議室
	27日	金	淀川区役所	5階 503,504会議室
	30日	月	ATCビル ITM棟	5階 共通第8会議室
12月	1日	火	大阪市役所	地下1階 体育指導室
	2日	水	鶴見区役所	4階 403,404会議室
	4日	金	旭区役所	3階 第2,3会議室
	9日	水	あべのルシアス	12階 第1,2会議室
	14日	月	東淀川区役所	3階 301,302会議室
	15日	火	都島区役所	3階 第5,6会議室
	18日	金	南港市場 本館棟	2階 第1,2会議室
	22日	火	大阪市役所 (夜間帯も面接)	地下1階 体育指導室
	23日	水	東住吉区役所	3階 区民ホール
	24日	木	阿倍野区役所	2階 大会議室
1月	8日	金	福島区役所	6階 大会議室
	12日	火	西淀川区役所	5階 大会議室1,2
	13日	水	東淀川区役所	3階 301,302会議室

	日程	曜日	会場	面接会場
1月	14日	木	生野区役所	6階 604,605会議室
	15日	金	住之江区役所	3階 3-1,3-2会議室
	18日	月	ATCビル ITM棟	9階 共通会議室1,2
	19日	火	生野区役所	6階 604,605会議室
	20日	水	大正区役所	藤井組大正区民ホール
	21日	木	あべのルシアス	11階 A,B会議室
	22日	金	東成区役所	地下1階 102,103会議室
	25日	月	あべのルシアス	12階 第1,2会議室
	26日	火	大阪市役所 (夜間帯も面接)	地下1階 体育指導室
	27日	水	住吉区役所	4階 第4,5会議室
	28日	木	北区役所	4階 402,403会議室
	29日	金	東成区役所	地下1階 102,103会議室
2月	2日	火	あべのルシアス	11階 A,B会議室
	3日	水	浪速区役所	7階 703,704会議室
	5日	金	城東区役所	1階 101,102会議室
	9日	火	西区役所	4階 402会議室
	15日	月	ATCビル ITM棟	5階 共通第8会議室
	16日	火	大阪市役所	地下1階 体育指導室
	17日	水	ATCビル ITM棟	9階 共通会議室1,2
	19日	金	あべのルシアス	12階 第1,2会議室
	25日	木	港区役所	5階 501,502,503会議室
3月	3日	水	大阪市役所	地下1階 体育指導室
	5日	金	平野区役所	3階 303,304会議室
	11日	木	平野区役所	3階 303,304会議室
	16日	火	大阪市役所 (夜間帯も面接)	地下1階 体育指導室

会場のご案内

都島センタービル

〒534-0027

大阪市都島区中野町5丁目15-21



ATCビル ITM棟

〒559-0034

大阪市住之江区南港北2丁目1-10



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



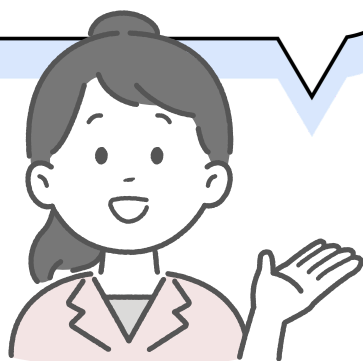
あべのルシアス

〒545-0052

大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目5-1



ご自身の所属にかかわらず、
ご都合のよい面接会場や
日程をお選びいただけます



面接会場に関する お問い合わせ先



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

POINT① 強みは『見える化』！

ご希望のコースがある場合は、当日専門相談員へおしらせください
迷ったときは、専門相談員があなたに合ったコースをおすすめします

塩分見直しコース

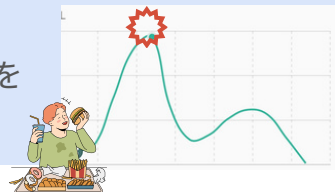
今の塩分摂取量はどれくらいですか？

自宅でできる検査キットで
まずは現状把握から！
無理なく達成できる目標を
見つけましょう



糖質見直しコース

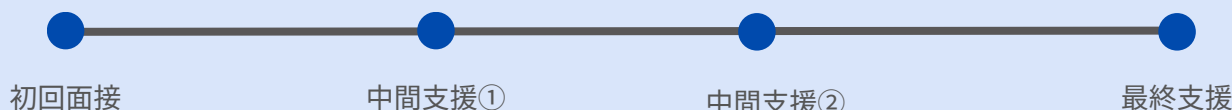
血糖の急激な上昇は肥満にもつながり
ますが、食べ物や食べる順番によって
上がり方は変わります
小さな行動で大きな変化を
実感しましょう！



POINT② 専門相談員による あなたのペースに合わせたアドバイス

プログラムは約3か月間、
メール、電話、オンライン面接などご希望に応じた支援が可能です

※動機付け支援対象の人は、初回面接と最終支援のみとなります



塩分見直しコース ★初回面接後と最終支援前に検査キットを使用します。プログラム前後の変化を見てみましょう

糖質見直しコース ★初回面接から2週間、専用センサーを使って食事と血糖の関係を見てみましょう

まずは初回面接を予約してみましょう！

※面接日が設定されている人は、申込み不要です

面接日程を決める

『初回面接開催日程』のページをご確認いただき、面接希望日をお選びください
ご自身の職場以外の会場でも参加可能です



お申込み

簡単！おすすめ！
Web予約

右の二次元コードを
読み取ってください！



📞 **電話予約**
03-6899-2522

受付時間：平日 9:00～18:00