

完全予約制 個別保健指導 実施日程



オンライン面談も実施しております
※詳しくは下記QR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30分 | 午後 | 13時～17時30分 | 夜間 | 17時30分～19時30分
※オンラインの夜間のみ最終受付20時です。

所要時間 約30分 | 申込期限 申込みは初回面談日の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
10月 3日(月)	1	大阪市役所	●	●	
10月14日(金)	1	大阪市役所	●	●	
10月18日(火)	33	エル・おおさか			●
10月25日(火)	1	大阪市役所	●	●	
10月27日(木)	33	エル・おおさか			●
11月 2日(水)	34	オンライン			●
11月 7日(月)	33	エル・おおさか			●
11月11日(金)	34	オンライン			●
11月12日(土)	34	オンライン	●	●	
11月15日(火)	19	鶴見区役所	●	●	
11月17日(木)	27	建設局	●	●	
11月21日(月)	34	オンライン			●
11月24日(木)	8	港区役所	●	●	
11月25日(金)	25	西成区役所	●	●	
11月26日(土)	32	ヴィアーレ大阪	●	●	
11月29日(火)	7	西区役所	●	●	
12月 1日(木)	1	大阪市役所	●	●	
12月 2日(金)	31	大阪市立総合医療センター	●	●	
12月 3日(土)	34	オンライン	●	●	
12月 5日(月)	32	ヴィアーレ大阪			●
12月 6日(火)	10	天王寺区役所	●	●	
12月 7日(水)	1	大阪市役所	●	●	
12月 8日(木)	29	環境施設組合	●	●	
12月 9日(金)	1	大阪市役所	●	●	
12月12日(月)	25	西成区役所	●	●	
12月13日(火)	12	西淀川区役所	●	●	
12月14日(水)	21	住之江区役所	●	●	
12月15日(木)	27	建設局	●	●	
12月16日(金)	16	生野区役所	●	●	
12月17日(土)	32	ヴィアーレ大阪	●	●	
12月20日(火)	1	大阪市役所	●	●	
12月21日(水)	1	大阪市役所	●	●	
12月22日(木)	11	浪速区役所	●	●	
12月23日(金)	34	オンライン			●
12月26日(月)	1	大阪市役所	●	●	
1月 7日(土)	34	オンライン	●	●	
1月10日(火)	32	ヴィアーレ大阪			●
1月11日(水)	4	福島区役所	●	●	
1月12日(木)	22	住吉区役所	●	●	
1月13日(金)	24	平野区役所	●	●	
1月14日(土)	32	ヴィアーレ大阪	●	●	

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
1月16日(月)	18	城東区役所	●	●	
1月17日(火)	15	東成区役所	●	●	
1月18日(水)	27	建設局	●	●	
1月19日(木)	24	平野区役所	●	●	
1月20日(金)	9	大正区役所	●	●	
1月21日(土)	34	オンライン	●	●	
1月23日(月)	20	阿倍野区役所	●	●	
1月24日(火)	29	環境施設組合	●	●	
1月25日(水)	1	大阪市役所	●	●	
1月26日(木)	13	淀川区役所	●	●	
1月28日(土)	32	ヴィアーレ大阪	●	●	
1月30日(月)	2	北区役所	●	●	
1月31日(火)	5	此花区役所	●	●	
2月 1日(水)	3	都島区役所	●	●	
2月 2日(木)	30	環境局	●	●	
2月 4日(土)	34	オンライン	●	●	
2月 6日(月)	1	大阪市役所	●	●	
2月 7日(火)	29	環境施設組合	●	●	
2月 8日(水)	23	東住吉区役所	●	●	
2月 9日(木)	17	旭区役所	●	●	
2月10日(金)	6	中央区役所	●	●	
2月13日(月)	1	大阪市役所	●	●	
2月14日(火)	29	環境施設組合	●	●	
2月15日(水)	28	水道局	●	●	
2月16日(木)	29	環境施設組合	●	●	
2月17日(金)	34	オンライン			●
2月20日(月)	30	環境局	●	●	
2月21日(火)	29	環境施設組合	●	●	
2月22日(水)	14	東淀川区役所	●	●	
2月24日(金)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
2月28日(火)	14	東淀川区役所	●	●	
3月 2日(木)	1	大阪市役所	●	●	
3月 3日(金)	1	大阪市役所	●	●	
3月 4日(土)	34	オンライン	●	●	
3月 6日(月)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
3月 8日(水)	29	水道局	●	●	
3月13日(月)	1	大阪市役所	●	●	
3月14日(火)	1	大阪市役所	●	●	
3月15日(水)	34	オンライン			●
3月18日(土)	34	オンライン	●	●	
3月20日(月)	1	大阪市役所	●	●	

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
10月25日(火)	1	大阪市役所			●
11月26日(土)	32	ヴィアーレ大阪			●
12月 9日(金)	1	大阪市役所			●
12月17日(土)	32	ヴィアーレ大阪			●
12月26日(月)	1	大阪市役所			●
1月14日(土)	32	ヴィアーレ大阪			●
1月25日(水)	1	大阪市役所			●

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
1月28日(土)	32	ヴィアーレ大阪			●
2月 3日(金)	1	大阪市役所			●
2月13日(月)	1	大阪市役所			●
3月 1日(水)	1	大阪市役所			●
3月14日(火)	1	大阪市役所			●
3月20日(月)	1	大阪市役所			●

委託者
大阪市職員共済組合
委託業者
株式会社 ハピネス・アイ
〒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

[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>

受付HPは
こちら



実施会場はP6～7を
CHECK!



(株)ハピネス・アイでは、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。

「個別保健指導」対象者の皆様へ

健康のチカラ

毎日の健康習慣でカラダ「ととのう」



「健康のチカラ」

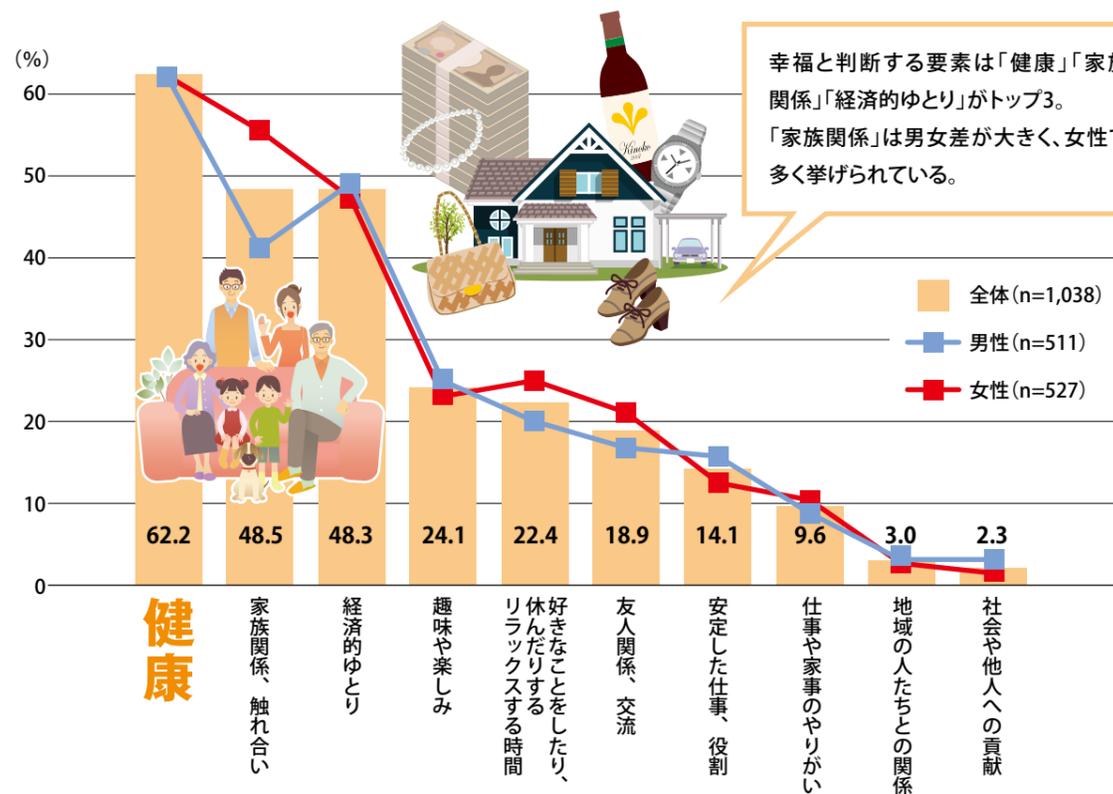
Wellness で Happiness

たしかな健康力を身につけて、これからの人生を
「こころ豊かに、からだ健やかに」



- 毎日の積み重ねで変わる!...生活習慣の見直しで、毎日がハッピーに!
- ずっと元気な身体作り...食生活の見直しで、強く美しいカラダづくり!!
- 病気の可能性について知る!万が一、を知ることが健康継続のコツ!!

幸福(well-being)を判断する要素は何ですか?



幸福と判断する要素は「健康」「家族関係」「経済的ゆとり」がトップ3。
「家族関係」は男女差が大きく、女性で多く挙げられている。

※多い順に並び替えて掲載

出典:株式会社日本リサーチセンター

個別保健指導の流れ

このパンフレットをお受け取りになられたら、まずは、本誌(8ページ)に記載されている日程と会場を確認して、4ページの「ご利用方法」でお申込みをお願いします。
※ご希望の会場でご利用いただけます。



P4へ

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

初回面談 約30分 (会場対面・オンライン)

保健師

面談時間 約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況を詳しくご説明します。
- 手軽に生活習慣の改善ができるコツをお教えします。

&

管理栄養士

面談時間 約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詳しくご説明します。
- 現在の食生活の改善ポイントと食事のコツをお教えします。

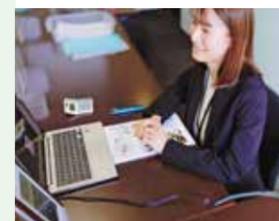


ご予約はWEB、郵送、電話のいずれかの方法でお申込みください。

※お申込みは、4ページの「ご利用方法」をご参照ください。
※オンライン面談は、WEB会議システム「ZOOMミーティング」を使用します。

P4へ

3ヶ月間継続プログラム



オンライン面談のご案内

オンライン面談日を設定いたしました

株式会社ハピネス・アイでは、個別保健指導「初回面談」の利便性を高めるために、「オンライン面談日(13日程)」を設定しています(本誌8ページをご確認ください)。ぜひ、オンライン面談をご利用ください。

新型コロナウイルス

感染予防対策について

みなさまへのお願い



発熱や風邪症状がある場合は 事前にご連絡ください
(平日9~18時 ☎ 0120-375-573)

マスク着用にご協力ください

検温にご協力ください(37.5℃以上または平熱+1℃以上の方は、ご利用をご遠慮いただく場合があります)

手指消毒にご協力ください

会場内の人数を制限しているため、ご来場はできるだけ面談開始時間をお願いいたします

会場内における大声での会話はご遠慮ください



ご利用方法

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P8の「個別保健指導 実施日程」をご確認ください。

P8へ

WEBでの申込みがおすすめです!

QRコードから簡単アクセス!

下記のURLか、右のQR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 予約方法は会場or希望日のお好きな方法で検索



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



予約会場と日程を、再度ご確認の上、
必要情報を入力し、「予約する」を
クリックして予約完了に進みます。

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・アンケートを
発送します。日時、会場をご確認ください。

STEP

3

個別保健指導当日

※P3「みなさまへのお願い」をお読み頂き
お越しください。

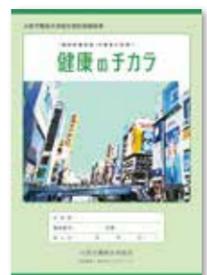
ご家族の方のご同席も大歓迎です。(事前にご連絡ください)
※資格喪失後のご利用はできませんのでご注意ください。

持ち物

- 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」アンケート

個別保健指導 アンケート

生活習慣、食習慣の聞き取り
アンケートです。
必ず記入して初回面談当日に
お持ちください。



4

食生活実践スターター講座のご案内

無料!

申込順150名限定
(1講座定員10名)

プログラムの対象者

2022年度の個別保健指導初回面談を申込みされた方、または受けられた方、**先着150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

同封の「個別保健指導利用申込書」をご確認いただき、郵送・電話のいずれかの方法でお申込みください。

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)
● ヴィアール大阪 5階レガート (大阪市中央区安土町3-1-3)

午前 9:30~10:30 夜間 18:00~19:00
午後 13:00~14:00

P8へ

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。

※新型コロナウイルス感染状況により、講座内容が変わる場合があります。
※食生活実践スターター講座ご利用の場合は、市内出張にはなりません。

あなたの身体の状態に合った健康管理食を体験してみましょう。

- 健康管理食は、それぞれ脂質・血糖値・血圧が高めの方向けがあり、4食1セットになります。ご自身にあった内容のセットを、講座終了後、ご自宅にお届けします。(冷凍)

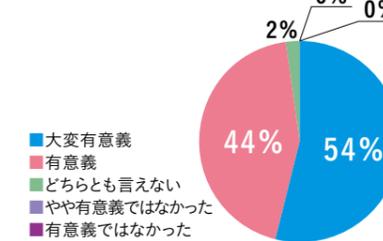
※健康食の体験は初参加の方に限らせて頂きます。



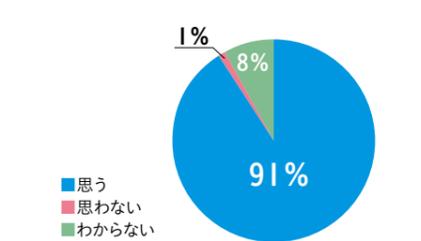
※画像は脂質が高めの方向けの健康管理食です。 ※画像提供 株式会社ニチレイフーズ

令和3年度 食生活実践スターター講座 アンケート集計結果

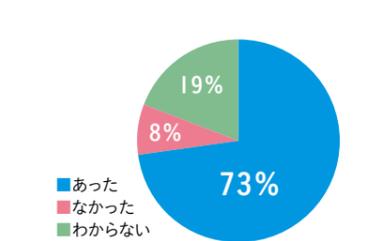
Q1.食育SATシステムを使ってみたいかがでしたか?



Q2.今後もこのような体験講座があれば参加してみたいと思いますか?



Q3.参加前後で食生活について変化がありましたか?



実物大の食品フードモデルを使った食育SAT(サット)システムとは?



栄養指導に活用される実物大の食品模型を「フードモデル」といいます。

食育SATシステム運用の流れ(一食分チェック)

フードモデルの特徴

- 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わかりやすく表示します。

※一人あたりの体験時間
約1~2分
(フードモデル選択時間を除く)

5

実施会場案内



2 北区役所
4階 | 402・403会議室
大阪市北区扇町2-1-27
北区内センター、扇町公園、関西テレビ、雨町公園

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
都島区役所、東高校、明生病院、京橋本線、京橋駅、学研都市線、学研都市駅

4 福島区役所
6階 | 大会議室
大阪市福島区大開1-8-1
福島区役所、野田駅、野田南駅、野田北駅、野田東駅、野田西駅、野田南西駅、野田南東駅、野田南北駅、野田南南駅、野田南西南駅、野田南東南駅、野田南北南駅、野田南南南駅

5 此花区役所
3階 | 講堂A
大阪市此花区春日出北1-8-4
此花区役所、四貫島小学校、三井住友銀行、セブンイレブン、消防署

6 中央区役所
7階 | 会議室
大阪市中央区久太郎町1-2-27
中央区役所、東横INN、南大江小学校、千鳥公園

7 西区役所
4階 | 402会議室
大阪市西区新町4-5-14
西区役所、長堀通、西長堀公園、土佐稲荷神社

8 港区役所
5階 | 501・502・503会議室
大阪市港区市岡1-15-25
港区役所、市岡中学校、市岡高等学校、市岡小学校、市岡幼稚園、市岡保育園、市岡児童館、市岡公民館、市岡体育館、市岡図書館、市岡市民会館、市岡市民センター

9 大正区役所
4階 | 大正区民ホール
大阪市大正区千島2-7-95
大正区役所、千島公園、北津守小学校

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
天王寺区役所、天王寺警察署、天王寺小学校、天王寺幼稚園、天王寺保育園、天王寺児童館、天王寺公民館、天王寺体育館、天王寺図書館、天王寺市民会館、天王寺市民センター

11 浪速区役所
7階 | 701・702会議室
大阪市浪速区敷津東1-4-20
浪速区役所、なんば駅、なんばグランド花月、なんばパークス、なんば駅前ビル、なんば駅前ビル2、なんば駅前ビル3、なんば駅前ビル4、なんば駅前ビル5、なんば駅前ビル6、なんば駅前ビル7、なんば駅前ビル8、なんば駅前ビル9、なんば駅前ビル10

12 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
西淀川区役所、淀川通、淀川橋、淀川公園、淀川児童館、淀川公民館、淀川体育館、淀川図書館、淀川市民会館、淀川市民センター

13 淀川区役所
6階 | 601会議室
大阪市淀川区十三東2-3-3
淀川区役所、十三東駅、十三東公園、十三東児童館、十三東公民館、十三東体育館、十三東図書館、十三東市民会館、十三東市民センター

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
東淀川区役所、東淀川児童館、東淀川公民館、東淀川体育館、東淀川図書館、東淀川市民会館、東淀川市民センター

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
東成区役所、東成病院、三井住友銀行、ガスト

16 生野区役所
5階 | 502会議室
大阪市生野区勝山南3-1-19
生野区役所、生野児童館、生野公民館、生野体育館、生野図書館、生野市民会館、生野市民センター

17 旭区役所
3階 | 第2・3会議室
大阪市旭区大宮1-1-17
旭区役所、旭区民ホール、旭区児童館、旭区公民館、旭区体育館、旭区図書館、旭区市民会館、旭区市民センター

18 城東区役所
3階 | 311・312・313会議室
大阪市城東区中央3-5-45
城東区役所、城東区民ホール、城東区児童館、城東区公民館、城東区体育館、城東区図書館、城東区市民会館、城東区市民センター

19 鶴見区役所
4階 | 403・404会議室
大阪市鶴見区横堤5-4-19
鶴見区役所、鶴見区民ホール、鶴見区児童館、鶴見区公民館、鶴見区体育館、鶴見区図書館、鶴見区市民会館、鶴見区市民センター

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
阿倍野区役所、阿倍野区民ホール、阿倍野区児童館、阿倍野区公民館、阿倍野区体育館、阿倍野区図書館、阿倍野区市民会館、阿倍野区市民センター

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
住之江区役所、住之江区民ホール、住之江区児童館、住之江区公民館、住之江区体育館、住之江区図書館、住之江区市民会館、住之江区市民センター

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
住吉区役所、住吉区民ホール、住吉区児童館、住吉区公民館、住吉区体育館、住吉区図書館、住吉区市民会館、住吉区市民センター

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
東住吉区役所、東住吉区民ホール、東住吉区児童館、東住吉区公民館、東住吉区体育館、東住吉区図書館、東住吉区市民会館、東住吉区市民センター

24 平野区役所
3階 | 304会議室
大阪市平野区背戸口3-8-19
平野区役所、平野区民ホール、平野区児童館、平野区公民館、平野区体育館、平野区図書館、平野区市民会館、平野区市民センター

25 西成区役所
4階 | 4-6会議室
大阪市西成区岸里1-5-20
西成区役所、西成区民ホール、西成区児童館、西成区公民館、西成区体育館、西成区図書館、西成区市民会館、西成区市民センター

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筋3-13-23 あべのフォルサ
大阪市職員人材開発センター、701研修室、7A7B研修室

27 建設局
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
建設局 (ATCビル ITM棟)、5階 共通第8会議室

28 水道局
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
水道局 (ATCビル ITM棟)、9階 共通会議室1・2

29 環境施設組合
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
環境施設組合 (あべのルシアス)、11階 B会議室

30 環境局
12階 | 第1・第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
環境局 (あべのルシアス)、12階

31 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
大阪市都島区中野町5-15-21
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

32 ヴィアーレ大阪
5階 | レガート
大阪市中央区安土町3-1-3
ヴィアーレ大阪、5階 レガート

33 エル・おおさか
南館10階南101
大阪市中央区北浜東3-14
エル・おおさか、南館10階南101

34 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