

5桁コード
部署

職員番号
名前

WEB予約が便利です！

1. 予約サイトの URL

https://hokenshido.resv.jp/reserve/reg_member.php

2. あなたの WEB 予約 ID

「A2210000AB」

WEB 予約



- ・ ID の入力間違いにご注意ください
- ・ 任意のパスワードの設定が必要です
- ・ 詳細は「特定保健指導のパンフレット」P.7 をご確認ください

大阪市職員共済組合 特定保健指導のご案内

あなたは特定健康診査（定期健康診断）の結果、特定保健指導の対象となりました。

下記検査項目（対象となった検査項目に*アスタリスクが付いています）をご確認のうえ、お申込みください。
血管は生活習慣を映す鏡です。この機会に生活習慣病を予防しましょう。

対象検査項目は[血圧]です

下記表中の*アスタリスクが付いている項目は、今回の特定保健指導プログラムで改善すべき項目です。

※対象者基準値は、厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム（平成30年度版）」に基づいており、定期健康診断の基準とは異なります。

	検査項目	結果	対象者基準値	判定
血圧	収縮時血圧	132	130mmHg 以上	*
	拡張期血圧	81	85mmHg 以上	
脂質	中性脂肪	78	150mg/dl 以上	
	HDL コレステロール	59	39mg/dl 以下	
血糖	空腹時血糖値	94	100mg/dl 以上	
	HbA1c	5.3	5.6%以上	

動機付け支援
です

同封書類

- ① 特定保健指導のご案内（本案内）
- ② 特定保健指導パンフレット「健康意識から健康志向へ」（A4サイズ冊子）
- ③ 返信用封筒（郵送でのお申込みにご利用いただけます。切手は不要です。）

ご利用方法

- ・ 申込みは申込期限までに郵送、電話、WEBのいずれかの方法で申込みください。詳しくはパンフレットをご参照ください。
- ・ ご利用は無料です。
- ・ 特定保健指導の初回面談は、勤務時間内にご利用いただく場合、市内出張となります。
- ・ 運動実践スターター講座をご利用の場合は市内出張になりません。

お問合せ先

株式会社 COSPA ウエルネス 特定保健指導係 TEL06-6262-3472（月～金 9:00～18:00）※祝日を除く

※特定保健指導は、医療保険者である大阪市職員共済組合が実施を義務付けられており、株式会社 COSPA ウエルネスが業務を受託しています。

⚠️ ご注意ください

- ・ 次に該当する方は、特定保健指導の利用について主治医にご相談ください。
治療中（がん・透析・肝硬変など）の方
定期健康診断の結果、所属から医療機関への受診を勧められた方
定期健康診断以前から血圧・血糖・脂質異常に関する服薬をされていた方

あなたの職場から一番近い面談会場は ⑤東淀川区役所 です。

日程：2月21日（火）、2月27日（月）

※既に今年度の開催が終了している場合がありますので、詳細は「②特定保健指導のパンフレット」P.8 でご確認ください