

Wellness Update

ちょっと実行、
もっと健康、
ずっと笑顔

「個別保健指導」
対象者の皆様へ

エムスリーヘルスデザインの
個別保健指導プログラム

個別保健指導の流れ

100名限定!

「食生活実践スターター講座」

ご利用案内



M3 Health Design

エムスリーヘルスデザインの個別保健指導プログラム

最初の個別面談で、ご自身に合った無理のない活動の提案や食生活の改善など、**オーダーメイドのチャレンジ**を設定します。そしてそのチャレンジが習慣化することを目指して3か月間、専門職が伴走し、サポートするプログラムです。

“肥満”ではない皆さんでも、リスクがない人と比較すると、循環器系疾患を起こす可能性が高くなります。健康寿命を延ばして“生きたいように生きる”ために、本プログラムを是非ご活用ください。

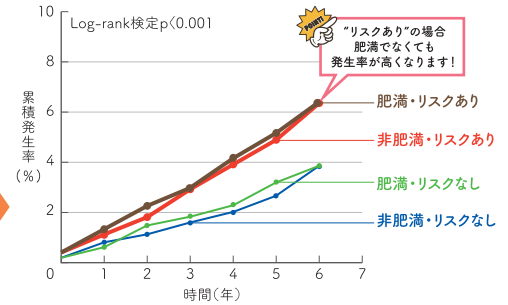
大阪市職員共済組合組合員を対象にした研究結果の一部を紹介します。

※情報については一定の手続きのもと個人が特定できないよう加工し分析しております。

このグラフから読み取れる事

- ①「非肥満・リスクあり」の人は、肥満ではないが将来的に、脳血管疾患を起こす可能性が高くなる。
- ②「非肥満・リスクあり」の人は「肥満・リスクあり」の人と脳血管疾患発症リスクに大きな差はない。

リスク別の脳血管疾患発症と時間の関係



このプログラムの対象者になる皆さんは、“**非肥満・リスクあり**”に該当します。

- 言葉の説明
- ①肥満者の定義: 腹囲: 男性85cm、女性90cm以上またはBMI: 25以上
- ②リスクの定義: このプログラムでのリスクは以下の項目に1つでも該当した方としています。
- 血圧/収縮期血圧 140mmHg以上 または 拡張期血圧 90mmHg以上
- 脂質/中性脂肪 300mg/dL以上 または LDLコレステロール 140mg/dL以上
- 血糖/空腹時血糖 110mg/dL以上 または HbA1c(NGSP値) 6.0%以上

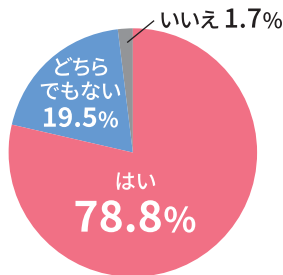
出典

久保心櫻、他、非肥満者における循環器疾患危険因子の保有が脳血管疾患および虚血性心疾患の新規発症に及ぼす影響 - 肥満者との比較検討 日本循環器病予防学会誌 58(2), 162, 2023.

※大阪市職員共済組合員で、2014年から2020年の7年間に定期健康診断を受けた19歳~74歳の男女35,026人を対象にした研究

令和5年度
大阪市個別保健指導
満足度調査結果

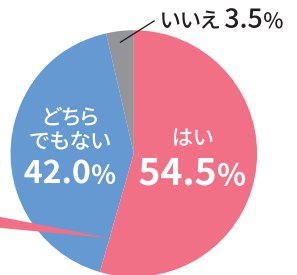
本プログラムは生活習慣において何か「やってみよう」というきっかけ、または「今後も続けよう」という動機付けになりましたか?



本プログラムに参加する前と比べて、生活習慣に良い変化はありましたか?

『はい』と回答した方のコメント

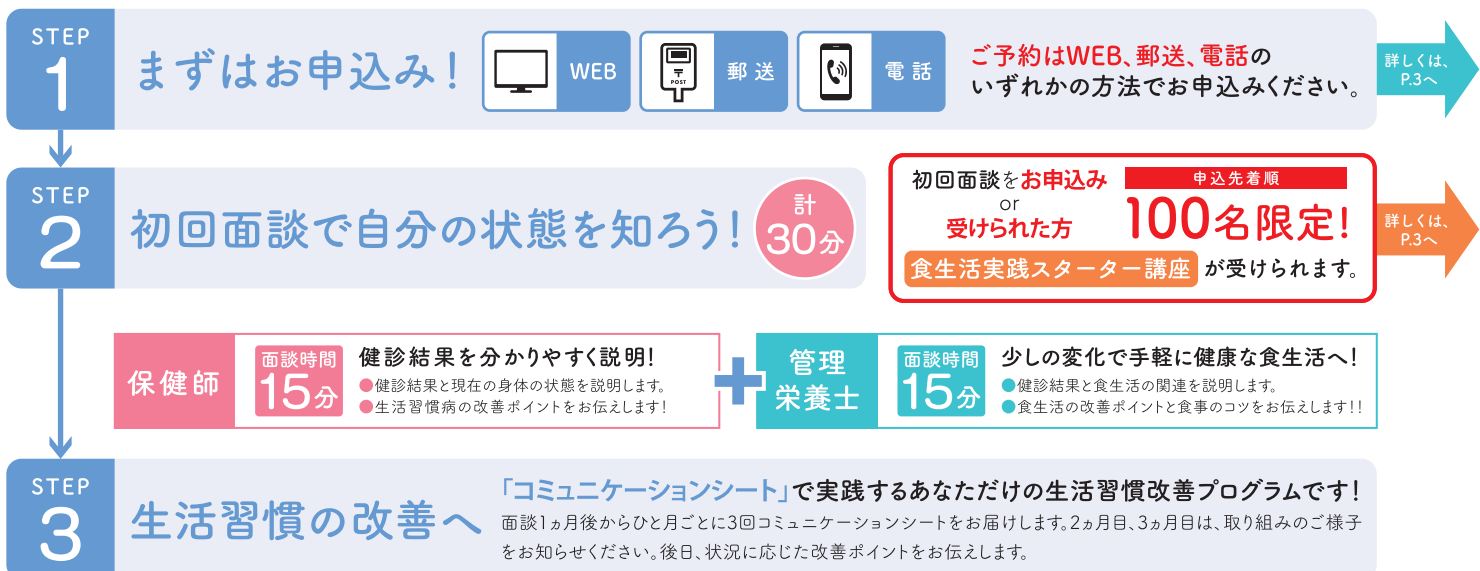
- 自分の体について、客観的に見つめなおすことができて良かった。
- 毎日忙しくて疎かになってしまっていた筋トレやストレッチをまた再開するきっかけとなり、とてもよかったです。今後も無理せず続けていこうと思います。
- こういうきっかけがなければ、取り組むことはなかったであろうと思うから。



個別保健指導の流れ

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

本パンフレットはプログラム対象者にお渡ししています。以下の流れに従って個別保健指導のお申込みをお願いします。



ご利用案内

STEP

1

個別保健指導(初回面談)の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。

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「個別保健指導 実施日程(6ページ)」をご確認ください。



WEB

WEBでの申込みがおすすめです!

二次元コードから
簡単アクセス!

下記のURLか、右の二次元コードを
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本人確認画面は出ません

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 予約方法は実施会場(対面・オンライン)or
希望日のお好きな方法で検索

6 「予約する」を押す 食生活実践スターター講座を
ご希望の方は、「連絡事項欄」に
ご希望日を記載ください

7 ご予約の
最終確認 WEB
予約完了



郵送

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。



電話

[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・事前アンケート(問診票)を
発送します。日時、会場などをご確認ください。

STEP

3

個別保健指導当日

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)

※大阪市職員共済組合の組合員資格喪失後のご利用はできませんのでご注意ください。

必要な物

- ✓ 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』事前アンケート(問診票)

個別保健指導

事前アンケート(問診票)

生活習慣、食習慣の聞き取り
アンケートです。
初回面談当日までに記入して
ご持参ください。



食生活実践スターター講座のご案内

無料!

1講座定員10名

プログラムの
対象者

2025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100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

6ページに記載されている日程と会場をご確認いただき、個別保健指導とあわせてお申込ください。(WEB、郵送、電話)
後日お申込の場合はお電話ください。

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。



体験食(後日お届け)

大豆ミートを使った「サラダバーグ」
がレベルアップして登場です。大豆
で作られたハンバーグ、という点に
変わりはなく、セサミやたんぱく質量
をアップさせ、セサミ&トマト風味、
カレー風味と新しい味でお楽しみ
いただけます。



※講座の開催日1週間前に最少催行人数に満たない場合は講座を中止することがあります。

※食生活実践スターター講座は市内出張にはなりません。

実施会場案内

1 大阪市役所

※食生活実践
スターター講座も開講



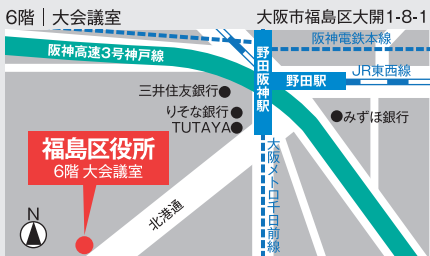
2 北区役所



3 都島区役所



4 福島区役所



5 此花区役所



6 中央区役所



7 西区役所



8 港区役所



9 大正区役所



10 天王寺区役所



11 浪速区役所



12 西淀川区役所



13 淀川区役所



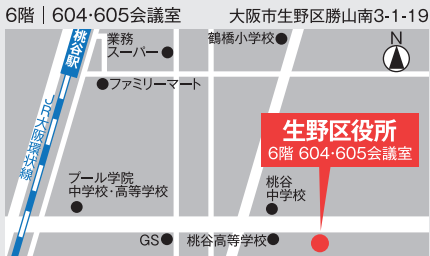
14 東淀川区役所



15 東成区役所



16 生野区役所



17 旭区役所



18 城東区役所



●みどり小学校
●鶴見商業高等学校

鶴見緑地公園

鶴見緑地
鶴見緑地公園

●ローソン

今福鶴見駅

大阪メトロ長堀鶴見緑地線

鶴見区役所
4階 403・404会議室

●鶴見小学校
●インモール

鶴見警察署

鶴見緑地
球技場

横堤駅

横堤中学校

●関西みらい銀行

Map showing the location of the Aikawa-ku Office, 2nd Floor Meeting Room (red dot) relative to Aikawa Station (blue dot) and other landmarks. The map includes labels for Lawson Store, Aikawa Station, Aikawa-ku Office, and various schools and shopping centers. A red line indicates the route from the office to the station.

住之江区役所
3階 3-1-3会議室

住之江小学校

住之江通

ローン
ストア

清江小学校

住之江公園

大坂大正口
四つ橋線

住之江公園駅

野郵便局

住之江
競艇場

阪神線
15号線

新なにわ筋

ダイヤ
ヤマザナ

N

[illegible]

阪神高速 14号松原線

平野区役所
3階 303・304会議室

郵便局

セブンイレブン

りそな銀行

JA大阪市

摂陽中学校

平野駅

大阪メトロ有楽町線

N

西成区役所
4階 4-7会議室

ファミリーマート
天茶屋
ローソン

出光
南海本線
岸里小学校

ファミリー 松田通

N

[illegible]

ATCビル ITM棟
5階 共通第8会議室

ITM棟 2F
6号機エレベーター

クリスタルルーム
海辺のステージ
ウミエール広場

ムーンタワー

空の広場
木の広場

メインゲート

連絡橋
ATCホール入口
連絡橋

ニュートラム南港ポートタウン線

トレードセンター前駅

ATCビル ITM棟
9階 共通会議室1・2

クリスタルルーム
ムーンタワー
空の広場
海の辺のステージ
ウミエール広場
木の広場
メインゲート
連絡橋 ATCホール入口
連絡橋
ニュートラム南港ポートタウン線
7号機エレベーター
ITM棟 2F
6号機エレベーター
連絡橋 (ATC3F→駅3F)
トレードセンター前駅

あべのルシアス
11階 A・B会議室

天王寺駅
大阪阿部野橋駅
近鉄南大塚線

JR阪和線
JR大阪東線
JR関西本線

あべのハルカス
ローソン

大阪市保健所
大阪市立大医学部
附属病院

大阪メトロ御堂筋線
天王寺駅
阪堺電車上野町駅

あべのルシアス
11階 A・B会議室

あべのルシアス
12階 第1・第2会議室

[illegible]

●丸新港運 (株) 南港K-1営業所

大阪市中央卸売市場 南港市場
本館棟2階 第1・2会議室

(公財) 日本食肉
流通センター
大阪センター

●港湾冷蔵 (株)

●新南港工場

●北島鋼材 (株)

●コーヒータウン 悦

バス停
南港南四丁目

※「フェリーターミナル」駅下車後、
シティバス15号系統へ乗り継ぐ

大阪中央卸売市場 本場
業務管理棟 3階会議室

大阪産業創造館
5階 研修室E

東船場JCT
阪神高速13号東大阪線

堺筋本町駅
インテック総領事館

東横INN
南大江小学校

N

大坂市中央区北浜東口4丁目
本館9階 9012会議室

北浜

大川

ファミリーマート

京阪シティーモール

京阪本線

土佐堀通

天満橋

OMMビル

近北 NEXU BUILD

千

大坂メトロ谷町筋線

大坂メトロ御堂筋線

エール・おおさか
本館9階 9012会議室

「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

完全
予約制

個別保健指導 (初回面談) 実施日程



実施会場は
中面(P4～P5)を
CHECK!

オンライン面談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。

実施時間

午前 9時30分～12時

午後 13時～17時

夜間 17時30分～20時

※オンラインの平日のみ12時～13時も実施しています。

※オンラインの夜間のみ17時30分～20時30分です。

所要時間

約30分

申込期限

個別保健指導(初回面談)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	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
9月29日(月)	1	大阪市役所	●	●	
10月 1日(水)	36	オンライン			●
10月20日(月)	1	大阪市役所	●	●	
10月21日(火)	36	オンライン	●	●	
10月28日(火)	22	住吉区役所	●	●	
11月 1日(土)	36	オンライン	●	●	
11月 5日(水)	19	鶴見区役所	●	●	
11月 6日(木)	31	大阪市立総合医療センター	●	●	
11月10日(月)	10	天王寺区役所	●	●	
11月11日(火)	1	大阪市役所	●	●	
11月14日(金)	32	大阪市中央卸売市場 南港市場	●	●	
11月18日(火)	28	ATCビル・ITM棟(9階)	●	●	
11月19日(水)	5	此花区役所	●	●	
11月20日(木)	27	ATCビル・ITM棟(5階)	●	●	
11月25日(火)	36	オンライン	●	●	
11月26日(水)	33	大阪市中央卸売市場 本場	●	●	
11月28日(金)	25	西成区役所	●	●	
12月 3日(水)	18	城東区役所	●	●	
12月 5日(金)	36	オンライン			●
12月 9日(火)	25	西成区役所	●	●	
12月12日(金)	8	港区役所	●	●	
12月13日(土)	34	大阪産業創造館	●		
12月15日(月)	12	西淀川区役所	●	●	
12月16日(火)	23	東住吉区役所	●	●	
12月17日(水)	1	大阪市役所	●	●	
12月18日(木)	3	都島区役所	●	●	
12月19日(金)	35	エル・おおさか			●
12月20日(土)	36	オンライン	●	●	
12月22日(月)	11	浪速区役所	●	●	
12月23日(火)	1	大阪市役所	●	●	
12月25日(木)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
12月26日(金)	21	住之江区役所	●	●	
1月 8日(木)	36	オンライン			●
1月 9日(金)	16	生野区役所	●	●	
1月13日(火)	4	福島区役所	●	●	

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
1月14日(水)	16	生野区役所	●	●	
1月19日(月)	1	大阪市役所	●	●	
1月20日(火)	22	住吉区役所	●	●	
1月21日(水)	9	大正区役所	●	●	
1月23日(金)	2	北区役所	●	●	
1月24日(土)	36	オンライン	●	●	
1月26日(月)	30	あべのルシアス(12階)	●	●	
1月27日(火)	29	あべのルシアス(11階)	●	●	
1月28日(水)	7	西区役所	●	●	
1月30日(金)	15	東成区役所	●	●	
2月 2日(月)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
2月 3日(火)	14	東淀川区役所	●	●	
2月 4日(水)	20	阿倍野区役所	●	●	
2月 5日(木)	1	大阪市役所	●	●	
2月 6日(金)	17	旭区役所	●	●	
2月 7日(土)	35	エル・おおさか	●		
2月 9日(月)	14	東淀川区役所	●	●	
2月10日(火)	36	オンライン			●
2月13日(金)	28	ATCビル・ITM棟(9階)	●	●	
2月16日(月)	27	ATCビル・ITM棟(5階)	●	●	
2月17日(火)	1	大阪市役所	●	●	
2月19日(木)	29	あべのルシアス(11階)	●	●	
2月20日(金)	30	あべのルシアス(12階)	●	●	
2月21日(土)	36	オンライン	●	●	
2月25日(水)	6	中央区役所	●	●	
2月27日(金)	36	オンライン			●
3月 3日(火)	36	オンライン	●	●	
3月 5日(木)	24	平野区役所	●	●	
3月 6日(金)	24	平野区役所	●	●	
3月 8日(日)	35	エル・おおさか	●		
3月 9日(月)	1	大阪市役所	●	●	
3月10日(火)	13	淀川区役所	●	●	
3月11日(水)	26	大阪市職員人材開発センター	●	●	
3月14日(土)	36	オンライン	●	●	
3月17日(火)	1	大阪市役所	●	●	

食生活実践スターター講座 実施日程

午前 10時～11時

午後 13時30分～14時30分

夜間 18時30分～19時30分

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
11月 4日(火)	1	大阪市役所	★		
12月13日(土)	34	大阪産業創造館		★	
12月23日(火)	1	大阪市役所			★
1月20日(火)	1	大阪市役所			★
1月22日(木)	1	大阪市役所	★		

日程	会場番号	実施会場	午前	午後	夜間
2月 7日(土)	35	エル・おおさか		★	
2月17日(火)	1	大阪市役所			★
3月 2日(月)	1	大阪市役所	★		
3月 8日(日)	35	エル・おおさか		★	
3月17日(火)	1	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▼

