

将来の健康リスクに備えるために！

受けましょう

初めての人も
2回目以降の人も

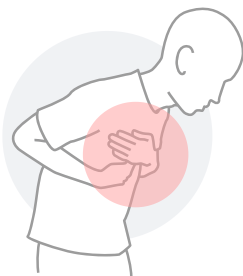
対面型

特定保健指導

高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙は生活習慣病のリスク因子です

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

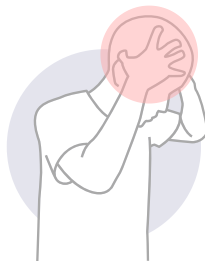
●心血管疾患



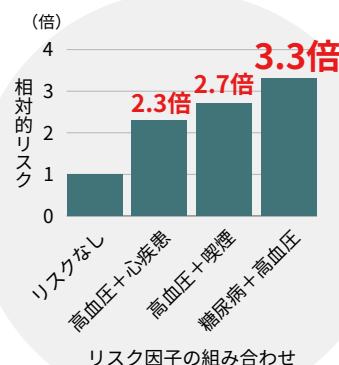
参考文献：
1. 国立がん研究センター JPHC研究 (2024):
<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/9504.html>
2. 端野・辻野町研究 (Takeuchi H, et al. 2005)

- ・リスク因子は下記に該当するものを指します
- 血圧 : 149/90mmHg以上または服薬あり
 - non-HDL-c : 170mg/dL以上または服薬あり
 - 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

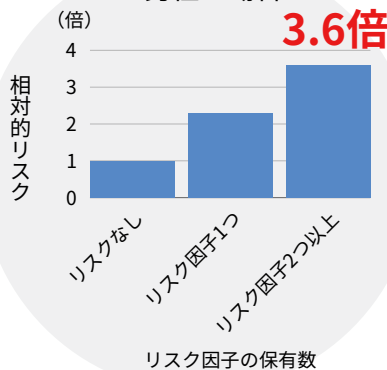
●認知症



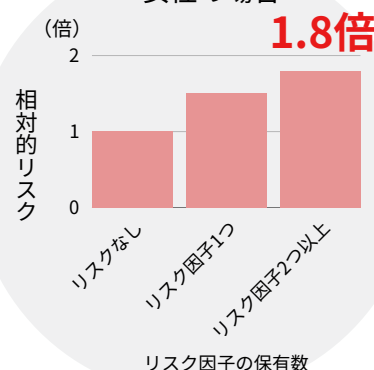
参考文献：
Luchsinger et al. Neurology 2005
Framingham Heart Study



男性の場合



女性の場合



いつまでも元気に過ごしていくために
あなたに合わせたコースで検査値の改善を目指しましょう

血圧が高いあなたへ

塩分見直しコース

血糖・脂質が高いあなたへ

糖質見直しコース

プログラムの詳細は裏面へ

POINT① 強みは『見える化』！

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！

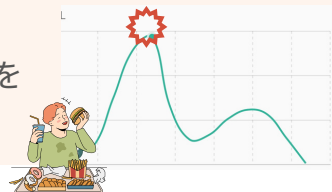
無理なく達成できる目標を
見つけましょう



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 専任の相談員による 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かたは、初回面接と最終支援のみとなります

初回面接

中間支援①

中間支援②

最終支援

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！

面接日程を決める

次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



シンクヘルス株式会社

保健指導事務局 サポート窓口
(平日：9:00-18:00)



mail : h2kenpo@health2sync.com



電話：03-6899-2522

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

※12/16(火),1/9(金),3/6(金)は夜間帯も開催いたします

	日程	曜日	会場	面接会場
9月	30日	火	大阪市役所	地下1階 体育指導室
10月	29日	水	住吉区役所	4階 第4,5会議室
	30日	木	大阪市役所	地下1階 体育指導室
11月	4日	火	住之江区役所	3階 3-1,3-2会議室
	7日	金	都島センタービル (大阪市立総合医療センター)	1階 A,B大会議室
	10日	月	大阪市役所	地下1階 体育指導室
	11日	火	天王寺区役所	5階 502会議室
	12日	水	大阪市中央卸売市場 本場 業務管理棟	3階 会議室
	19日	水	ATCビル ITM棟 (水道局)	9階 共通会議室1,2
	20日	木	鶴見区役所	4階 403,404会議室
	21日	金	ATCビル ITM棟 (建設局)	5階 第8会議室
	26日	水	西成区役所	4階 4-5,4-7会議室
	28日	金	大阪市中央卸売市場 南港市場 本館棟	2階 第1,2会議室
12月	4日	木	城東区役所	1階 102,103会議室
	8日	月	西成区役所	4階 4-5,4-7会議室
	9日	火	此花区役所	3階 講堂D
	12日	金	西淀川区役所	5階 大会議室1,2
	15日	月	浪速区役所	7階 703,704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
	17日	水	東住吉区役所	3階 区民ホール
	19日	金	都島区役所	3階 第6会議室
	26日	金	港区役所	5階 501,502,503会議室
1月	8日	木	生野区役所	6階 604,605会議室
	9日	金	大阪市役所 (夜間帯も面接)	地下1階 体育指導室
	13日	火	生野区役所	6階 604,605会議室

	日程	曜日	会場	面接会場
1月	14日	水	福島区役所	6階 大会議室
	19日	月	大阪市職員 人材開発センター	7階 701研修室7A,7B
	20日	火	大正区役所	藤井組大正区民ホール
	21日	水	住吉区役所	4階 第4,5会議室
	23日	金	東成区役所	地下1階 102,103会議室
	26日	月	西区役所	4階 402会議室
	27日	火	あべのルシアス (環境局)	12階 第1,2会議室
	29日	木	北区役所	4階 402,403会議室
2月	2日	月	東淀川区役所	3階 301,302会議室
	3日	火	あべのルシアス (大阪広域環境施設組合)	11階 A,B会議室
	5日	木	旭区役所	3階 2,3会議室
	9日	月	阿倍野区役所	2階 大会議室
	10日	火	東淀川区役所	3階 301,302会議室
	13日	金	大阪市役所	地下1階 体育指導室
	16日	月	ATCビル ITM棟 (水道局)	9階 共通会議室1,2
	17日	火	あべのルシアス (大阪広域環境施設組合)	11階 A,B会議室
	19日	木	あべのルシアス (環境局)	12階 第1,2会議室
	20日	金	ATCビル ITM棟 (建設局)	5階 第8会議室
	24日	火	平野区役所	3階 303,304会議室
	26日	木	中央区役所	7階 703,704会議室
3月	2日	月	平野区役所	3階 303,304会議室
	4日	水	淀川区役所	503,504会議室
	6日	金	大阪市役所 (夜間帯も面接)	地下1階 体育指導室
	10日	火	大阪市職員 人材開発センター	7階 701研修室7A,7B
	16日	月	大阪市役所	地下1階 体育指導室

会場のご案内

大阪市立総合医療センター 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



大阪市職員人材開発センター

〒545-0052

大阪市阿倍野区阿倍野筋3丁目13-23

あべのフォルサ



面接会場に関する お問い合わせはこちら



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

