

＼ スマホやパソコンでOK！ /

オンライン特定保健指導

のご案内

0円

先着
20名様
限定！

特定保健指導利用で
WoLN ポイント
最大
100pt
付与！



※通信費用はご本人の負担となります。

“オンライン” だからこそ、
忙しく時間がない方でも **続けられます！**



保健師・管理栄養士が
しっかりサポート



自宅でも職場からでも
手軽に参加



LINE 通話での面談が
可能です！



＼ 今すぐ / お申し込みしませんか？

※お電話によるお申し込み、Zoom によるオンライン面談もお選びいただけます。
裏面のお問い合わせ電話番号からお申し込みください。

長岡市のオンライン特定保健指導で 生活習慣を改善しませんか？

Q オンライン特定保健指導とは？

- ▶ スマホやパソコンから、経験豊富な保健師や管理栄養士の特定保健指導をご利用いただけます。あなたのライフスタイルに合わせて、無理のない食事・運動指導を行います。

特定保健指導お申し込みの流れ

1 LINE 友だち追加

表面に掲載の二次元コードを LINE アプリで読みとって友だち追加します。



画面にJMDC (委託先) の管理者名と「長岡市オンライン保健指導(株JMDC)」と表示されているのを確認し、「友だち追加」してください。

2 本人確認

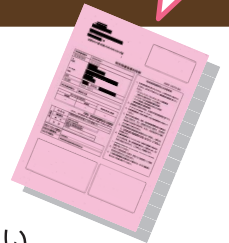
LINE のメッセージからご本人確認へのご協力をお願いします。

- ひらがな氏名
- 生年月日
- 利用券番号

などをメッセージでご返信ください。

(お送りいただいた個人情報は本人確認のみに使用し、厳重に管理します。)

お手元に特定保健指導利用券(ピンクの用紙)をご用意ください。



3 オンライン面談

LINE 通話や Zoom でオンライン面談を受けることができます。

日程も LINE メッセージから調整可能なのでお手軽です。



オンライン特定保健指導に関するお問い合わせ

ご不明な点やご不安がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

LINE の利用が難しい場合は、お電話でのお申し込み、Zoom によるオンライン面談の実施にも対応いたします。

☎ **0120-36-0080**

受付時間 9:00~18:00
(土日祝・年末年始を除く)

本状が届いた方へは、JMDC (委託先) 保健師・管理栄養士よりご案内のお電話を差し上げます。

【個人情報の取り扱いについて】

指導に必要な個人情報は、長岡市から JMDC (委託先) に開示されます。これは本事業実施以外の目的に使用されることは一切ありません。