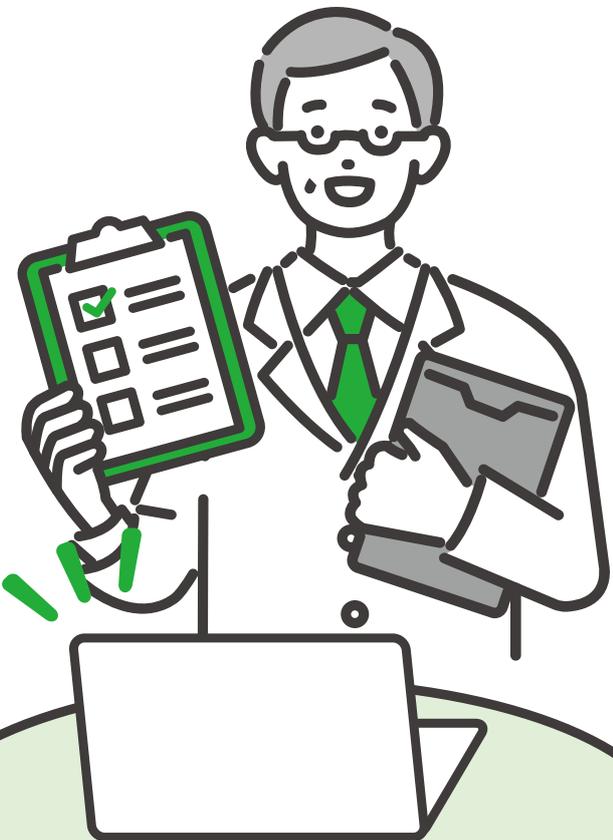


# オンライン 特定保健指導の ご案内



先着  
20名様  
限定!

0円



## オンライン特定保健指導の4大メリット

メリット  
1

ご自宅や  
職場で手軽に  
できる!

メリット  
2

アプリを使って  
日々の取組みを  
サポート!

メリット  
3

楽しみながら  
続けられる!

メリット  
4

平日夜間や土日も  
利用できる!

詳細・お申し込みはコチラ!



入力項目は  
7問程度



特定健診の結果をもとに、オンライン特定保健指導のご利用について、長岡市が委託している株式会社JMDCからお電話でご案内させていただきます。健診結果に関するご相談もお気軽にどうぞ。

オンライン特定保健指導に  
関するお問い合わせ

株式会社JMDC TEL:0120-36-0080

受付時間:9:00-18:00  
(土日祝日除く)

# 長岡市から委託を受けた 株式会社JMDCの保健師・管理栄養士が あなたの健康をサポートします！

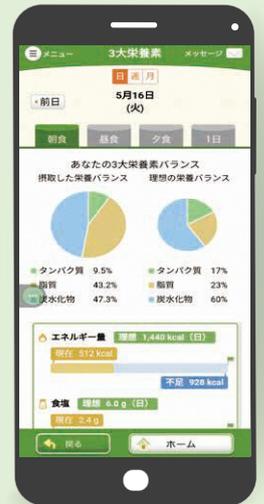


## オンライン特定保健指導で利用するアプリ **TOMOCO** (トモコ) のご紹介

「TOMOCO」は、食事・運動・体重などの日常生活を楽しみながら記録し、生活習慣の改善に向けた行動目標の達成をサポートしてくれるアプリです。自分で記録した内容を、グラフで直感的に把握することができます。

### 【アプリの利用についての注意点】

- ① お使いの機種によっては、ご利用いただけない場合がございます。
- ② TOMOCOをご利用いただくにあたり発生する、通信料については自己負担となります。



## 参加者の声



毎日体重を量る習慣がついた。  
(40代男性)



節酒、休肝日が必要なことは分かっていたが、なぜ必要かを分かりやすく説明してもらい、行動に移すことができた。  
(50代男性)



食事回数を減らしていたが、1日3食摂る方が太りにくく、健康に良いということを知り驚いた。  
(60代女性)



女性ホルモンの変化が体に及ぼす影響について知ることができた。  
(50代女性)



生活習慣を少し変えただけで、体重・腹囲に変化が出てきた。  
(60代男性)

### 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に開示されます。ただし、本事業実施の目的外に使用することは一切ありません。