

＼ 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！



“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

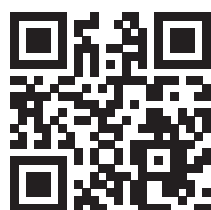


アプリで楽しくポイント
を貯めよう！

今すぐお申し込みませんか？

特定保健指導のお申し込み・
初回面談のご予約は

こちらの QR コードから



サクッと！

入力項目は
7問程度

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。



健康ポイントサービスアプリ

WoLN を使って楽しく、生活改善して健康ポイントをゲット！

“見る” から始める 健康づくり

歩数や食事、体重などあなたの
カラダ情報がひと目でわかる！



“楽しく” 習慣化 「まあいいか」から「さあやろう！」

健康づくりに役立つ情報を掲載！
講座やイベントの情報もお知らせ！
歩数ランキングなどクセになる楽しさ



アプリ (WoLN) の
ダウンロードはこちらから



今年度は、最終面接・
アンケートまで参加
で最大 **100 ポイント** の
健康ポイント※を付与！



※一定数ポイントを貯めると「なが
おかペイポイント」に交換できます



事業概要は公式HPをチェック！

ながおかウェルネスチャレンジ

検索

オンライン保健指導に関するお問い合わせ

参加をご希望の方は、表面の QR コードまたは下記の電話番号からお申し込みください。
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。
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。

☎ 0120-36-0080

受付時間 9:00~18:00
(土日祝・年末年始を除く)

【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。

