

糖尿病でもあきらめない！

糖尿病重症化予防のための オンライン保健指導のご案内



先着10名様
限定！

0円

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！

メリット5

かかりつけ医と
連携して
安心！

まだ症状はないし……。参加したいけど、できるか不安……。



日々の中でこんなお悩みはありませんか？まずはお気軽にご相談・お申込みください！



オンライン保健指導に関する
お問い合わせ

長岡市健康増進課 TEL: 0258-39-7508

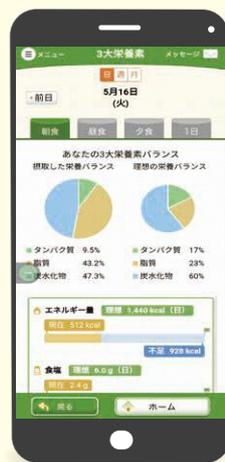
受付時間: 8:30-17:15
(土日祝日除く)

オンライン保健指導では、 保健師・管理栄養士にアドバイスをもらいながら、 約6か月間、生活習慣改善アプリ「TOMOCO(トモコ)」を 使って保健指導を進めていきます。

※かかりつけ医からの指示を受け指導を実施し、指導結果をかかりつけ医と共有します。

オンライン保健指導で利用するアプリ TOMOCO 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。



日々の生活状況等(食事・運動・体重等)を簡単に
入力することができます。

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。

対象者の声



- 「TOMOCO」に記録して、振り返るようになりました！
- 健康的な生活をすることによって充実感を得られるようになりました！
- 活動量も増え、検査値も改善しました。
- 毎月電話が来るのを楽しみに頑張れました！

個人情報の取り扱いについて

指導に必要な個人情報、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。