

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



Merit 1
メリット

ご自宅や職場で
手軽にできる!

Merit 2
メリット

アプリを使って日々の
取組みをサポート!

Merit 3
メリット

楽しみながら
続けられる!



オンライン保健指導は、長岡市から委託を受けた

株式会社JMDCが実施いたします。

経験豊富な専門知識を持った保健師・管理栄養士が、
全力でサポートさせていただきます!

【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。

オンライン保健指導の流れ

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、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。

約6か月間サポート！

申込

予約

保健指導

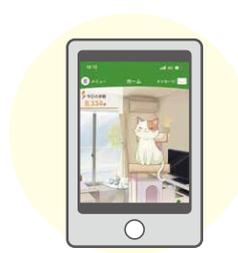
終了



かかりつけ医の指示があった方には、長岡市の保健師よりお電話いたします。



指導者とWeb面談(40分程度)を実施するための日程調整を、株式会社JMDCからお電話いたします。



指導者のアドバイスとTOMOCOアプリで日々の取組をサポート！

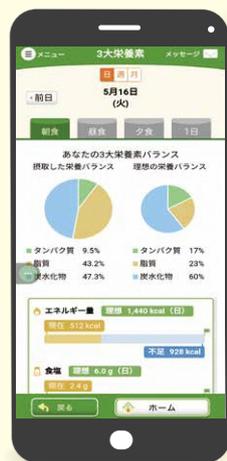


生活習慣改善者
9割以上!!

※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。

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。

オンライン保健指導に関する
お問い合わせ

株式会社JMDC 担当者:吉本

TEL: 対象の方へご案内します 受付時間:9:00-18:00(土日祝日除く)