

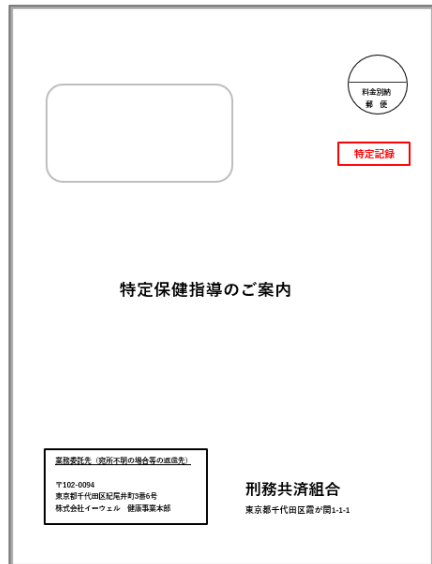
# 特定保健指導の通知が届いたら すぐにお申込をしましょう！



**無料**

## ①届く・申し込む

この書類を受け取ってからお申込ください。  
書類到着前のお申込は受付できません。




## ②初回面談を受ける

面談の方法は2通りから選べます。  
お申込時にご選択ください。

対面方式



遠隔方式



※遠隔面談をご希望の方は、支部所属所のご担当者様より「遠隔面談ガイド」を受け取ってください。

## ③支援を受ける

※電話支援のみとなります



## ④実践する



## 指導終了



評価

体重が減った！



運動習慣が身に付いた！