青森市
AOMORI CITY

＼ご自宅で健康サポートが受けられる／



オンライン特定保健指導※

※平日　9：00～17：00　予約制　（１回につき30分まで）

※対象：青森市国民健康保険加入者のうち
特定保健指導対象者のかた

※「Zoom」を使用します

開催中

スマホ、パソコン※、
タブレット
いずれかあればOK
※カメラ付きの端末をご用意ください

忙しいかたも
スケジュールが
立てやすい

対面に不安の
あるかたも安心

ご利用までの流れ

①お申込み
お電話、またはメールにてお申し込みください。
氏名・電話番号・メールアドレス・希望日時（第３希望まで）を
お知らせください。
ご希望の3日前（土日祝日を除く）までにご連絡をいただくと
スムーズです。

②お申込み完了
当課より日時・ミーティングID・パスコードをお知らせします。

③相談当日
当日に「Zoom」に接続してください。
※通信料はお客様のご負担となります。Wi-Fi環境をご確認ください。

【申込先】
青森市健康づくり推進課（元気プラザ内）
〒030-0962　青森市佃２丁目19-13
電話　：017-718-2941
メール：hokensidou@city.aomori.aomori.jp

メールはこちらの二次元
コードからでも利用可

はじめてのかたも安心～ZOOM面談の流れ～

① 準備
1. 当日までにご自身の端末で、AppStore や、Playストア から、『Zoom Workplace』をダウンロードしておきましょう。

2. Zoomのアプリケーションを起動して、以下の手順でミーティングへ参加します。

ここから当日の操作↓

② スタートページ

『ミーティング』ボタンを押します。

③『ミーティングに参加』ページ

ミーティングID入力欄にお知らせしたIDを入力します。
表示名（スクリーン名）には、ご自身の名前を入力します。

④ ミーティングパスコード入力

お知らせしたパスコードを入力し、『続行』ボタンを押します。

⑤ 待機ページ

「健康づくり推進課　特定保健指導」が参加を許可するまでそのまま待機します。

⑥ オーディオに参加

許可が下りたら、マイクとカメラをオンにし、『参加』を選択してください。

⑦ 通話画面

『参加』ボタンを押すと、自分の映像が相手に見えるようになります。

～保健師や管理栄養士と面談～
気になっていることやわからないことなど、なんでもお話しください。

⑧ ミーティングを退出

保健指導終了後、『退出』ボタンを押し、『ミーティングを退出』を押すと、終了となります。















