

# 2025年度 特定保健指導プラン一覧

プラン名	支援期間	初回面談の予約方法	面談時の使用ツール	利用できる曜日・時間
<b>A 最短・最速！ 在宅リモートプラン</b>	3カ月	申込サイトで面談の空き状況を確認し、その場で予約完了	Zoom 専用アプリ	平日・土曜日 10時～17時
<b>B お悩み別/女性向け オンラインサポート プラン</b>	3カ月	① メールで案内到着 メール記載のリンク内にて日程調整 ②専用アプリのインストールとログイン	専用アプリ	平日・土曜日 9時～19時 ※8時以降/20時 以降も応相談
<b>C 食事管理アプリ付き 対面面談プラン</b>	積極的支援 5ヶ月 動機付け支援 3ヶ月	相談員と電話にて初回面談の調整	—	土日祝含めて 調整の上決定 9時～17時
<b>D PepUp保健指導 プラン</b>	3カ月	PepUp内「PepUp保健指導」へアクセスし予約 (申込後最大1ヶ月程度でPepUpへ表示されます)	Teams	平日・土曜日 10時～18時
<b>E ベースブレッ ド/LEAN BODY特 典付きプラン</b>	3カ月	① メールで案内到着 メール記載のリンク内にて日程調整 ②専用アプリのインストールとログイン	専用アプリ	平日・土曜日 9時～19時 ※8時以降/20時 以降も応相談
<b>F はかるだけ体組成 計プラン ※自己負担5,000円</b>	3カ月	自己負担5,000円入金後、初回面談予約専用URLをメールでお知らせ	Zoom専用 アプリ	平日・土曜日 10時～17時