

「仲間de健康づくり2010」参加申込書2(スケジュール登録用)

職場・団体名	グループ名
中部保健所	花よりだんご

実施月 : 9月

★は必須登録項目です。

メンバー① 世話役	★公開ネーム	フラー	★性別	男・女	★確認メールの配信時間	AM・PM	9時
	★生活改善の実践内容(食生活・運動)	週 3回 (月・火・水・木・金・土・日) (間食をとらない) にチャレンジする。					
	★確認メールの内容 (5段階まで設定が可能です。)	①間食しなかった ④					
		②少し間食した ⑤					
		③間食した					
	体重減量目標	-(マイナス) 1 kg	腹囲減量の目標	-(マイナス) kg			
メンバー②	★公開ネーム		★性別	男・女	★確認メールの配信時間	AM・PM	時
	★生活改善の実践内容(食生活・運動)	週 回 (月・火・水・木・金・土・日) () にチャレンジする。					
	★確認メールの内容 (5段階まで設定が可能です。)	① ④					
		② ⑤					
		③					
	体重減量目標	-(マイナス) kg	腹囲減量の目標	-(マイナス) kg			
メンバー③	★公開ネーム		★性別	男・女	★確認メールの配信時間	AM・PM	時
	★生活改善の実践内容(食生活・運動)	週 回 (月・火・水・木・金・土・日) () にチャレンジする。					
	★確認メールの内容 (5段階まで設定が可能です。)	① ④					
		② ⑤					
		③					
	体重減量目標	-(マイナス) kg	腹囲減量の目標	-(マイナス) kg			
メンバー④	★公開ネーム		★性別	男・女	★確認メールの配信時間	AM・PM	時
	★生活改善の実践内容(食生活・運動)	週 回 (月・火・水・木・金・土・日) () にチャレンジする。					
	★確認メールの内容 (5段階まで設定が可能です。)	① ④					
		② ⑤					
		③					
	体重減量目標	-(マイナス) kg	腹囲減量の目標	-(マイナス) kg			
メンバー⑤	★公開ネーム		★性別	男・女	★確認メールの配信時間	AM・PM	時
	★生活改善の実践内容(食生活・運動)	週 回 (月・火・水・木・金・土・日) () にチャレンジする。					
	★確認メールの内容 (5段階まで設定が可能です。)	① ④					
		② ⑤					
		③					
	体重減量目標	-(マイナス) kg	腹囲減量の目標	-(マイナス) kg			