

## 「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
<b>中部保健所</b>	<b>花よりだんご</b>

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			