記入例

「仲間de健康づくり2012」参加申込書

私は、「仲間de健康づくり」の趣旨に賛同し、事業内容を了解の上、
（ ８月実施 ・ 9月実施 ）の参加申込書を提出します。

申込：平成24年 7月 7日

（ふりがな） 氏　　名	ちゅうぶ　はなこ 中部　花子	性別	男 ・ 女	年代	10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 50代 ・ 60代 ・ 70代以上
連絡先（電話）	９３８－９７０１				（ 携帯 ・ 自宅 ・ 職場 ・その他 ）
E-メールアドレス	hlower@pref.okinawa.lg.jp				（ パソコン ・ 携帯 ）
公開ネーム	フラワー	報告方法	E-メール ・ その他（　　）		

★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
参加者には、実践した翌日に実践確認のメールが届きます。 メールを配信してほしい時間をご記入ください。	AM / PM　9　時

★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
	② 少し間食した
	③ 間食した
	④
	⑤

※体重・腹囲の目標にチャレンジする参加者は、記入をお願いします。

体重減量目標	ー（マイナス） ３ Kg	腹囲減量の目標	ー（マイナス） ３ Kg