

# 「メタボ回避100日チャレンジ」申込書

《下記にご記入いただき、お申し込みください》

項目	記入欄	
フリガナ		
お名前		
性別	男性	女性
身長	cm	
生年月日(西暦)	年	月 日
郵便番号/都道府県	〒	—
ご住所1(市・町・村、番地)		
ご住所2(マンション等)	長岡市に <input type="checkbox"/> 通勤 <input type="checkbox"/> 通学	
電話番号		
メールアドレス	@	
身体活動レベル <sup>注1</sup>	高い	普通 低い
<b>活動量計の受け取り</b> <small>※ご自宅でご受け取る場合は、別途840円の送料・代引手数料が必要です。</small>	<input type="checkbox"/> TANITA CAFE 受け取る	<input type="checkbox"/> 4月20日アオーレ長岡 交流ホールAで受け取る

4A210(火)~  
 7A290(水)までの100日以内  
 の自身のカラダを知り、  
 運動習慣を身に付け  
 未来のメタボの予防につな  
 ぎたい  
 参加費2000円  
 (A=活動量計(送料)付き)

注1 身体活動レベル

低い→ 一日中じっとしてほとんど動かない方。 普通→ 一般的な生活活動の方。  
 高い→ 筋肉トレーニングや強度の高い運動をほぼ毎日行っている方。  
 一日中ほとんど座らずに体力を使う仕事(農業や漁業、肉体労働等)に従事している方。

利用規約をご確認いただき、以下にご署名ください。

利用規約に同意する	署名
はい いいえ	

利用規約は、お申し込み窓口の「TANITA CAFE」または「健康ラボ長岡ホームページ (<https://www.nagaoka-kenkou.jp>)」でご覧いただけます。

〒1000000 = 健康ラボ

参加費のお支払い  
 活動量計の受け取り

郵送の

ここに  
 1000  
 5000円をお支払い