

# 「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 <small>注1</small>	高い	普通	低い
活動量計の受け取り <small>※ご自宅で受け取る場合は、別途840円の送料・代引手数料が必要です。</small>	<input type="checkbox"/> TANITA CAFEで受け取る	<input type="checkbox"/> 4月20日アオーレ長岡交流ホールAで受け取る	

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 はい いいえ	署名
---------------------	----

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。