



# fitbit減量チャレンジ

## 無料!

～目指せ目標体重! 運動と食事ですmartライフ～

こんな人におすすめ!

メタボを解消したい!  
コロナで最近運動不足...  
体重が増えて血圧が上がってきた...

**\* BMI 25以上の方対象 \***



毎日の歩数・体重(測定)・睡眠などを  
知り、生活習慣を改善しましょう!

**\*チャレンジ中は、歩数・体重などの記録票を毎月提出してもらいます!**

## 脱メタボ!

### 【申し込み・登録方法】

- ①「fitbit減量チャレンジ」申込書兼借用書に必要事項を記入し、メール添付してください。
- ②モニターに選ばれた人に、メールでお知らせします。  
スマホにfitbitアプリをインストールしてください。
- ③fitbit端末を、四国中央市近隣の方は社内便、遠方の方はご自宅へお届けします。  
手元に届きましたら、メールでお知らせください。
- ④スマホにfitbitを登録・連携してください。



### 【お届けする物】

fitbit本体・充電器・外箱

### 【日程】

スタート!	開始してから1～4週間の期間のうち、3日間食事記録を記入し、提出してください。
1カ月後	開始1カ月後以降、栄養指導(午後より、オンライン面談または電話)を行います。記録票(歩数・体重・運動)を提出してください。
2カ月後	毎月の記録票(歩数・体重・運動)を提出してください。
3カ月終了!	毎月の記録票(歩数・体重・運動)を提出してください。
fitbit返却	3カ月終了後、fitbit本体(外箱・充電器)の返却とアンケートを提出してください。

※食事記録(3日分) 毎月の記録表(3枚) アンケートの提出は**メール添付**でお願いします。  
メール添付が難しい場合はfitbit本体お届け時に記録票を封入し、郵送での対応も可能です。

期間中、何か不明点などあれば、いつでもご連絡お待ちしております。

連絡先・健康管理課

Tel 0896-24-5051(内線31-240)  
担当 伊藤  
mail natsuki.itou@daigroup.com