

# fitbit減量チャレンジ

無料

～目指せ目標体重！～



## fitbitって何？



手首に装着して  
歩数・消費カロリー・睡眠状況  
などが把握できる健康ツール！



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！

**\*BMI 25以上の方対象\***

チャレンジ中は、歩数・体重などの記録票を月に1回提出してもらいます！

【準備物】 デジタル体重計 スマホ (iPhone ios9.0以上 Android ios4.0以上)

申し込みは  
こちらへ！

連絡先・健康管理課

Tel 0896-24-5051(内線31-224)

担当 金山

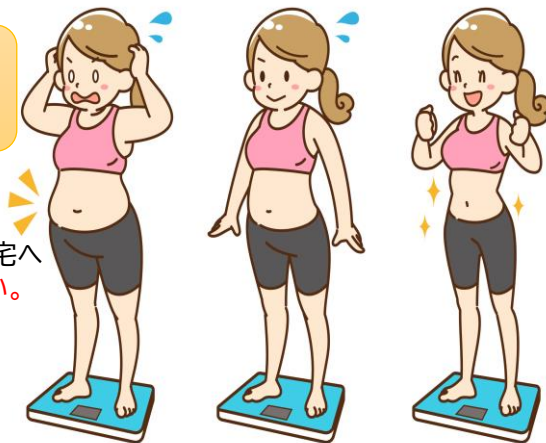
mail:haruka.kanayama.@daiogroup.com

【申し込み後の流れ】

- ①スマホにfitbitアプリをインストールしてください。
- ②fitbit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。お手元に届きましたら、メールでお知らせください。
- ③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！	開始してから毎日、歩数・体重・運動目標を記録表に記載してください。
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。



歩数と体重を毎日管理して  
運動習慣を身につけましょう！

fitbit端末を装着して寝ることで  
自分の睡眠についても確認できる！

