

令和4年度 あらかわ NO!メタボチャレンジャー申込書

※全て記入し、該当するものに○をして下さい。

記入日	令和4年 月 日		
ふりがな		生年月日	昭和・平成 年 月 日
氏名			
住所	〒 ー 荒川区 丁目 番 号		
区外在住の方は 勤務先			
携帯番号	()	自宅電話	()
メールアドレス 動画配信等の連絡用	※注意※ 英字のo(オー)と数字の0(ゼロ)、英字のl(エル)と数字の1(イチ)、英字のh(エイチ)とn(エヌ)、「-(ハイフン)」と「_(アンダーバー)」等は区別して記入 @		
LINE (アプリ)	1 インストール済み 2 インストール予定 3 インストール不可 (スマホ未所持)		
申込み動機 複数選択可	1 減量 2 検査値改善 3 ボディラインを整える 4 筋肉をつける 5 その他 []		
参加確認事項 該当するものに ✓して下さい。 全て✓が入る方が 対象です。	<input type="checkbox"/> 20～64歳の区内在住、在勤、在学である <input type="checkbox"/> インターネットで動画が視聴できる <input type="checkbox"/> 脳血管疾患、心臓病の既往・治療中でない <input type="checkbox"/> 医師から運動制限の指示がない <input type="checkbox"/> 令和元年度以前に当プログラムを修了していない		
身長	. cm	体重	. kg
治療中・服薬 中の病気	1 無し 2 糖尿病 3 高血圧 4 運動制限のある病気 5 その他 () (疾患名:)		
過去の病気 現在治療中を除く	1 無し 2 糖尿病 3 高血圧 4 運動制限のある病気疾患 5 その他 () (疾患名:)		
申込の きっかけ	1 がん予防健康づくりセンター 2 区役所 3 区民事務所 4 図書館 5 ひろば館・ふれあい館 6 荒川総合スポーツセンター 7 スーパーマーケット 8 駅 9 紹介：家族・チャレンジャー修了者・知人・その他 () 10 その他 ()		



※裏面の「安全にチャレンジするためのチェックリスト」と一緒に提出してください。

“やせたい！” “筋肉をつけたい！”
“検査値を改善したい！”



と思っている あなた
今がチャンス!!!

あらかわ NO! メタボチャレンジャー

第14期生

仲間と助け合い&学び合い、
自分に合った方法を見つける

5か月間プログラム



対象年齢: 20~64歳

先着20名

募集期間: 3月22日~4月22日

無料



荒川区チャレンジャー14



区ホームページから、電子申請・申込書のダウンロード可

期 間

令和4年5月15日(日)～令和4年10月2日(日)の約5か月間

対 象

- ①20～64歳で区内在住または在勤・在学の方
 - ②インターネットで動画が視聴できる方(パソコン・タブレット・スマホ)
- ※脳血管疾患や心臓病の既往・治療中の方、運動制限の指示がある方、令和元年度以前に当講座を修了された方は、応募不可

申込み方法

◆持参・郵送・FAX ◀裏面の申込書に記入
※区ホームページからもダウンロード可

◆電子申請 ◀区ホームページからアクセス(右バーコード)



募集期間

令和4年3月22日(火)～4月22日(金) ※先着20名限定

プログラム



- ◆仲間との交流 一緒に取り組む仲間と交流&情報交換でやる気アップ♪
- ◆健康講座 正しい知識を学んで、無理なく&効果的に健康づくり(下記参照)
- ◆LINE マガジン(LINE@マガジン) 健康情報などを配信(週1回程度)
- ◆個別相談 保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。
- ◆グッズ提供 ダイエットや健康づくりに役立つグッズを提供します。

		日 程	内 容
健康講座	スタートアップ講座	5月15日(日)	具体的な行動目標を仲間と一緒に考えます。
	モチベーションアップ講座	7月3(日)	仲間との交流で、中だるみ防止&モチベーションアップします。自宅で楽しく継続できる運動も体験！
	セカンドスタート講座	10月2日(日)	5か月間のチャレンジを振り返り、プログラム修了後に向けての準備講座。運動講座も同時開催します。
自己学習講座	随時	「プレスタート講座」「基礎運動講座」「基礎栄養講座」「ステップアップ運動講座」の動画を、インターネットで限定公開！お届けするテキストを活用しながら、健康づくりのポイントを学びます。	
レポート	7月下旬頃 用紙郵送	チャレンジの経過をレポートで提出。 後日、スタッフからアドバイス、応援メッセージをお届けします。	

※健康講座は全て9時30分～11時30分。会場は、区内施設を予定。詳細は後日ご案内。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、プログラム等が変更となる場合があります。

申込
問合せ先

荒川区保健所 健康推進課 チャレンジャー担当

〒116-8507 荒川区荒川2-1-1-1 がん予防健康づくりセンター内

☎ 03-3802-3111 内線 432・434 Fax 03-3806-0364

*個人情報、区で厳重に管理をし、事前のご了解なく他の目的で利用および提供を行うことはありません。

安全にチャレンジするためのチェックリスト



- * 申し込みにあたり、必ずご確認いただき、✓の記入をお願いいたします。
- * 体調不良時には、チャレンジャーを中断していただく場合もありますので、ご承知おきください。

✓欄	チェック項目
	1. 食生活について 急激な食生活の変化や体重の減少は、変調をきたしますので、無理な食事制限等はお控え下さい
	2. 運動について 食事をきちんと取り、水分補給を十分に行ってください
	熱中症予防のため、気温の高い時間帯の運動は避けて下さい
	事故等に十分気を付けて行って下さい
	運動前には準備体操を行ってから実施して下さい
	体調が悪い時は無理せず中止して下さい
	3. 感染症対策 外で運動する場合等は、感染症対策を十分行って下さい
	4. その他 病気治療中の方は、体調の変化がある場合、必ず主治医とご相談下さい
上記について確認しました。	
令和4年 月 日 氏名 _____	

※裏面の「申込書」と一緒に提出してください。

* 個人情報は、区で厳重に管理をし、事前のご了解なく他の目的で利用および提供を行うことはありません。