

あなた専用の応援プログラム

# ケータイで糖尿病や肥満の方を応援する「からだ改善プログラム」参加方法

このプログラムは、糖尿病や肥満が気になる方を対象に、歩くことによってカロリーを消費して健康的に痩せることを目的としています。

6ヶ月間で3Kgの減量を目標に、無理なく着実なダイエットを目指します。

現状と理想の体重グラフ確認や、お遍路気分で四国一周ウォーキングを楽しむことができます。

※参加の際、歩数計のご利用をおすすめします。

## 1 空メールを送って会員登録します

「[fukuda.m@f-dr.jp](mailto:fukuda.m@f-dr.jp)」宛に空メール  
(件名、本文に何も入力しないメール)を送ります。

※メール受信について設定をされている場合は [ [f-dr.jp](mailto:f-dr.jp) ] を受信できるようにしてください。  
※メール会員情報の管理については、ファミリードクター運営会社に委託しております。  
※当サービスでは「個人情報の保護に関する法律」に基づき適正な管理を行っています。  
利用者のプライバシー保護に配慮し、「<http://www.f-dr.jp>」サイト下部の「プライバシーポリシー」に規定しています。



2次元バーコードを使えば  
簡単にメールが送れます。

新規メール

◆件名

◆宛先

◆本文

件名・本文なしの  
「空メール」を送信！



メール会員登録

以下の項目に入力し、OKボタンを押すと会員登録できます。

◆メールアドレス  
× × @docomo.ne.jp

◆性別  
○ 男性

OK

会員登録情報を入力し、OKボタンを押して会員登録してください。

## 2 「糖尿病専門医のからだ改善プログラム」に参加登録します

ケータイからファミリードクタートップ [<http://www.f-dr.jp>] にアクセス  
「会員ログイン」からケータイのメールアドレスでログイン  
「生活習慣病リンク」⇒「糖尿病専門医のからだ改善プログラム」から参加できます。

応援プログラム

◆開始日

◆身長  
 cm

◆体重  
 kg

開始

参加登録！

## 3 体重と”歩数” または”歩いた時間” を定期的に登録しましょう。アドバイスをお送りします。

★プログラム参加中にして頂きたいこと

- ・2週間ごとにアドバイスメールが届いたタイミングで現在体重の入力をしてください。
- ・毎日、歩数(または歩いた時間)をメールで送信して登録してください。

⇒歩数を登録する場合

メール本文に数字で歩数を入力して(例:9000)、[hosu@f-dr.jp](mailto:hosu@f-dr.jp) 宛にメールを送信します。

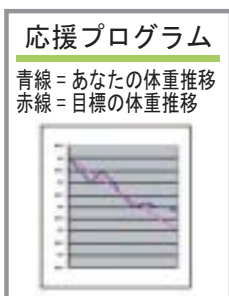
⇒歩いた時間(分)を登録する場合

メール本文に歩いた時間を分で入力して(例:60)、[hohun@f-dr.jp](mailto:hohun@f-dr.jp) 宛にメールを送信します。

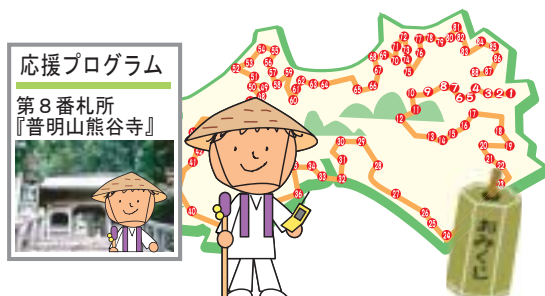
※送信先をアドレス帳に登録しておくとう便利です



● 体重の変移をグラフで確認できる！



● ウォーキングがより楽しくなる四国お遍路めぐり！



毎日の歩いた量をメールで登録すると、あなたの分身のお遍路さんが四国霊場八十八ヶ所を歩きます。それぞれ通過したお寺では、あなたの顔写真の入った記念撮影やおみくじができます。