

# 건강반 신청서(예시)

반 이 름	뱃살 썩! 허리 썩!				
반 장	홍길동	휴 대 폰	010-○○○○-○○○○		
		E - m a i l			
건 강 리 더	홍길동	휴 대 폰			
		E - m a i l			
신 청 지 역	대덕 구 법 동				
참 가 인 원	총 10 명				
참 가 자		이 름	생 년 월 일	거 주 지 역	조합원 여부
	1	○○○	19○○,○○,○○	대덕구 송촌동	○
	2	○○○	19○○,○○,○○		
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				

- 건강반 면담 신청(건강반 안내, 건강욕구확인, 건강목표, 활동계획 수립 등 )  
희망하는 건강반은 3월 18일부터 3월 29일 중 날짜, 시간, 장소 등을 적어 주세요.  
민들레에서 요청 드릴 수도 있습니다.

면담 신청(희망 날짜, 시간, 장소등) : 2019.3.19. 오전 10시 법동민들레의료사협

■ 건강반에 어떻게 참여하게 되었나요?

<input type="checkbox"/> 민들레의료사협 이용을 통해	<input checked="" type="checkbox"/> 홍보물 (인터넷, 현수막 등)
<input type="checkbox"/> 조합원 추천 (추천: )	<input type="checkbox"/> 지인 추천 (추천: )
<input type="checkbox"/> 기타 ( )	

■ 개인정보 수집 및 이용 동의

· 수집 및 이용목적: 건강반 활동과 지원에 대한 원활한 제공

· 수집항목(개인정보): 이름, 생년월일, 연락처, 거주지

· 활동사진은 사업 활용에 쓰일 수 있습니다.

· 보유 및 이용기간: 커뮤니티비즈니스활성화 사업 종료 후 5년간

· 기재해 주신 개인정보는 본 목적 외에 다른 용도로 사용되지 않습니다.

동의함       동의안함

2019년 민들레의료복지사회적협동조합 건강반 참여를 위와 같이 신청합니다.  
건강반으로 승인된 반은 참가자 명단에 있는 분들 모두 개인정보동의서를 제출합니다.

2019년 ○ 월 ○○ 일 신청인 홍길동 (날인/서명)

# 건강반 운영계획서(신체예시)

반 이 름	뱃살 썩! 허리 썩!		
반 장	홍길동	휴 대 폰	010-
		E - m a i l	
건 강 리 더	홍길동	휴 대 폰	010-
		E - m a i l	
주 활 동 장 소	법동 삼호 공원		
참 가 인 원	총 10 명		

건강 목표-하나만 체크해 주세요(■ 신체  영양  정서·심리  기 타)

1. 적절한 체중 조절로 각종 건강 위험을 줄일 수 있다
2. 현재 자신의 체중에서 3키로그램 감량 한다
- 3.

활동 실천 계획

1. 매주 1회 공원에서 함께 걷기 (1시간)
2. 일 1끼 이상 현미밥 채식 식단 실천
3. 월 1회 공동식사 건강밥상 나눔

활동 실천 계획 세부 사항

실천 활동	단 위	비 고
참여 인원	10명	
월 걷기 실천	4회	
월 현미밥 채식 식단	30회	
월 공동식사 건강밥상 나눔	1회	

건강반 스스로 활동 실천 점검하기

1. SNS 이용 활동 실천 독려하기
2. 인증샷 찍어 올리기
3. 체중변화 기록하기

◎ 건강목표는 분명하게, 활동실천계획은 구체적으로 세워 주세요.

# 건강반 운영계획서(영양예시)

반 이 름	삼시 세끼		
반 장	홍길동	휴 대 폰	010-
		E - m a i l	
건 강 리 더	홍길동	휴 대 폰	010-
		E - m a i l	
주 활 동 장 소	법동		
참 가 인 원	총 10 명		

건강 목표-하나만 체크해 주세요( 신체  영양  정서·심리  기 타)

1. 고른 식단 구성으로 안정된 영양을 섭취할 수 있다
2. 규칙적 식사로 건강 증진을 할 수 있다
3. 함께하는 공동 식사로 심리·정서적 안정을 도모할 수 있다

활동 실천 계획

1. 로컬푸드 공부하기
2. 하루 세끼, 1일 2끼 생 채소 먹기
3. 월 1회 공동식사 만찬
4. 식사 일지 쓰기

활동 실천 계획 세부 사항

실천 활동	단 위	비 고
참여 인원	10명	
월 세끼 식사 실천	30일	
월 공동식사 만찬	1회	
식사일지	30일	

건강반 스스로 활동 실천 점검하기

1. 식사 일지를 통한 점검
2. 공동체 격려(전화,사진,SNS 등)
- 3.

● 건강목표는 분명하게, 활동실천계획은 구체적으로 세워 주세요.

# 건강반 운영계획서(심리·정서 예시)

반 이 름	자전거탄 풍경		
반 장	홍길동	휴 대 폰	010-
		E - m a i l	
건 강 리 더	홍길동	휴 대 폰	010-
		E - m a i l	
주 활 동 장 소	법동		
참 가 인 원	총 10 명		

건강 목표-하나만 체크해 주세요( 신체  영 양  정서·심리  기 타)

1. 스트레스 지수를 낮춰 삶의 질을 높인다
2. 자아존중감 상승으로 가족의 행복지수가 올라갈 수 있다
- 3.

활동 실천 계획

1. 주1회 스트레스 해소 원인 알기 활동
2. 월 1권 책 읽기
3. 월 1회 공동식사
- 4.

활동 실천 계획 세부 사항

실천 활동	단 위	비 고
참여 인원	10명	
월 독서	1권	
월 공동식사	1회	

건강반 스스로 활동 실천 점검하기

1. 정기 모임을 통한 점검
2. 공동체 격려(전화,사진,SNS 등)
- 3.

● 건강목표는 분명하게, 활동실천계획은 구체적으로 세워 주세요.

# 건강반 활동보고서 (예시)

반 이 름	뱃살 쏙! 허리 쏙!																		
날 자	2019. 5. 1																		
활 동 장 소	삼호공원	보고자(반장)	홍길동 (서명)																
참 가 자	홍길동,장리더,....																		
내 용 및 결 과																			
<p>1. 인사나눔(생활나눔)</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>2. 활동 실천 점검</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-left: 20px;"> <thead> <tr> <th style="width: 35%;">실천 활동(단위)</th> <th style="width: 15%;">○(50%↑달성)</th> <th style="width: 15%;">△(25%~50%달성)</th> <th style="width: 35%;">x(25%↓이하)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>참여 10명</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>1시간 걷기</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>현미밥 채식 식단</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>3. 활동 소감</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>4. 다음 활동 계획</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>5. cb기업 사용 평/가격, 품질, 상품성, 재구매 의사 등</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>				실천 활동(단위)	○(50%↑달성)	△(25%~50%달성)	x(25%↓이하)	참여 10명	○			1시간 걷기	○			현미밥 채식 식단	○		
실천 활동(단위)	○(50%↑달성)	△(25%~50%달성)	x(25%↓이하)																
참여 10명	○																		
1시간 걷기	○																		
현미밥 채식 식단	○																		
사회적경제기업명	제품/서비스	집행 금액																	

사 진 자 료


\* 활동 사진을 다양하게 넣어 주세요