

記録カード提出方法

<30日分体重や歩数の記録をしたら…>

毎日じゃなくてOK!

①窓口で提出

- ・南区役所 健康福祉課 健康増進係
- ・各地区コミュニティ協議会（地域生活センター・出張所）
- ・白根健康福祉センター（土日でも提出可）

②郵送で提出

中面の記録表にある氏名・住所欄を記入し、封筒にカードを入れ、84円切手を貼って郵送してください。
 <宛先>〒950-1292
 新潟市南区白根 1235 番地
 南区役所 健康福祉課 健康増進係



③FAXで提出

中面の記録表にある氏名・住所欄を記入し、記録表を025-372-4033へFAXしてください。

★カード提出期限：令和2年11月30日（月）★

達成賞について

カードを提出すると達成賞がもらえます（郵送・FAXで提出した場合は後日郵送します）。
 達成賞は南区内のスポーツ施設や文化施設、レストラン観光農園の利用割引券として使えます。
 南区ホームページにも詳しい情報が載っています。

南区ホームページ QRコード



★達成賞利用期限：令和2年12月15日（火）★

（参考）自分の体型は？

BMI（体格指数）を計算することで知ることができます。

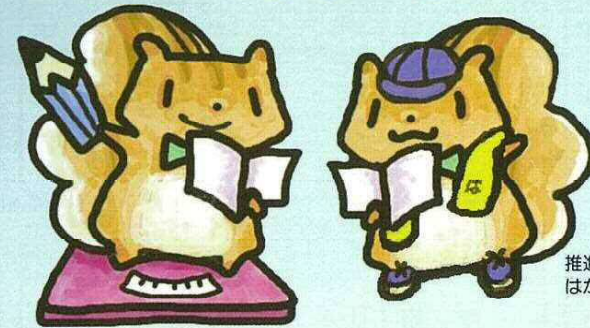
<計算方法>

体重 ____ kg ÷ 身長 ____ m ÷ 身長 ____ m = BMI ____

<BMI 判定基準（18歳以上）>

BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上
体型	やせ	普通	肥満

はかろう体重！ あるこう南区！ 大作戦



推進キャラクター はかりすくん

<参加できる方>
 3歳以上の
 南区民
 どなたでも
 （在学・在勤の方も）

30日分
体重か歩数
 を
 はかるだけ

<提出期限>
 令和2年
 11月30日
 （月）

30日間体重や歩数をはかって健康になろう！というプロジェクトです。体重や歩数を記録することで、日常生活のちょっとした見直しができます。ご家族やお友達、会社の仲間との参加も大歓迎！楽しく取り組んで、素敵な達成賞と健康を手にししましょう。



主催：新潟市南区各地区コミュニティ協議会・新潟市南区役所健康福祉課
 お問い合わせ先：新潟市南区役所健康福祉課 健康増進係 TEL 025-372-6385
 FAX 025-372-4033

体重・歩数記録表

【参加コース】
○をつけてください
↓
①体重のみ
②歩数のみ
③両方

目標

身長 cm	年齢 歳	性別 (○をつける) 男 女	参加した年度は? (参加年度すべて○をつける) H28 H29 H30
感想をどうぞ♪			R1 初めて

郵送・FAXの
場合のみ記入

氏名

住所

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ

あと半分
ファイト!



16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ
26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg	体重 kg
歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩	歩数 歩
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ

達成
おめでとう



のりしろ (のりつけ)して提出可

のりしろ (のりつけ)して提出可