

<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、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：2019年11月30日（土）★

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：2019年12月15日（日）★

（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>
2019年
11月30日
(土)

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
お問合せ先：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