

きろくひょう だ かた
記録表の出し方

<30日分体重やめあての記録をしたら…>

①窓口に提出

- ・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（土日も提出可）

②郵送で提出

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

★提出期限：令和5年12月28日（木）★

たっせいしょう
達成賞について

きろくひょう ていしゅつ かならずたっせいしょう
記録表を提出すると必ず達成賞がもらえます。

たっせいしょう みなみくない しせつ ぶんかしせつ
達成賞は南区内のスポーツ施設や文化施設、

かんこうのうえん りょうわりびきけん
レストラン、観光農園の利用割引券として

つか
使えます。

たっせいしょうりょう きげん れいわ
★達成賞 利用期限：令和6年1月15日（月）★

南区ホームページ
QRコード



せいかつ
生活リズムをととのえよう



令和5年度

たいじゅう
はかろう体重!
みなみく
あるこう南区!
だいさくせん
大作戦

げんき
元気なからだをつくるには

しょくじ うんどう すいみん
食事、運動、睡眠が

だいじだよ



はかりすくん

げんき
「元気なからだづくりをしよう」というとりくみです。

めあてをきめて30日間がんばりましょう。

おうちの人もしっかりと一緒にとりくんで

みんなで達成賞をもらおう。



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