

記録カード提出方法

<30日分の体重や歩数などの記録をしたら…>

毎日じゃなくてOK!

①窓口へ提出

- ・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5年12月28日（木）★

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
二次元コード



★達成賞利用期限：令和6年1月15日（月）★

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 025-372-6375
FAX 025-372-4033

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

体重や歩数をはかって健康になろう！

★南区の健康状況★

喫煙する人・毎日飲酒する人・運動習慣のない人 が他区より多い
(健診時の質問票より)

<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
体重や
歩数などを
記録するだけ

<提出期限>
令和5年
12月28日
(木)

30日間体重や歩数をはかって健康づくりをはじめよう！
という取り組みです。記録表の体重または歩数どちらかを
必ず記録して提出をしてください。

