

## 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…>

### 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）

毎日じゃなくて  
OK!



### 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

### ③ FAX 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 7 年 12 月 26日(金)

## 達成賞について

達成賞

記録カードを提出すると、  
南区内のスポーツ・文化施設、  
レストラン、観光農園などの**利用割引券**  
として使える達成賞がもらえます!



↑詳しい情報は  
南区ホームページに  
載っています。

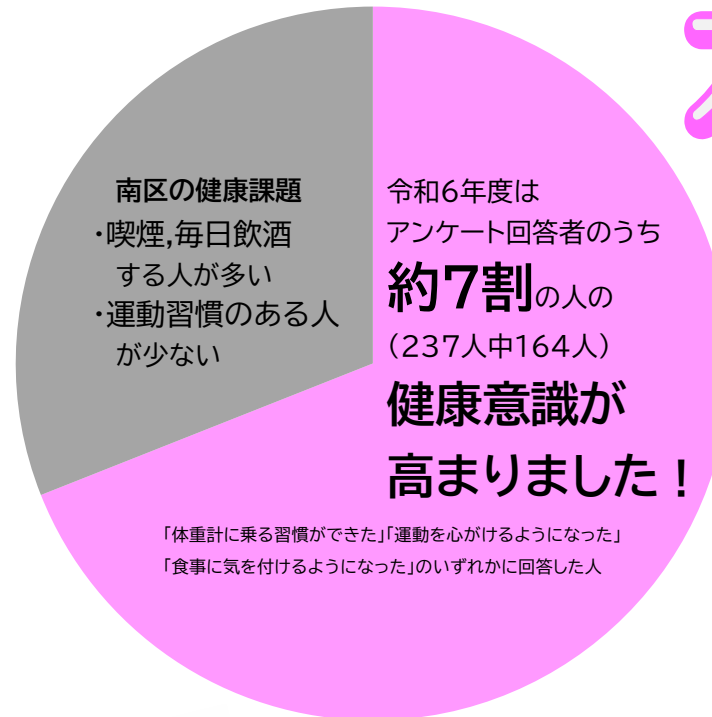
達成賞は1年度に1人1枚です。郵送・FAX の場合は後日郵送します。

★達成賞利用期限:令和 8 年 1 月14日(水)



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

# はかるう体重!あるこう南区! 大作戦



体重や歩数をはかって  
健康になろう!



推進キャラクター  
はかりすくん



「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。体重または歩数どちらかを必ず記録  
して提出してください。

<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7年  
12月26日  
(金)