

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 窓口へ提出

- ・南区役所 健康福祉課 健康増進係(⑦番窓口)
- ・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)

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・希望する達成賞の種類を記入し、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・希望する達成賞の種類を記入し、記録表を 025-372-4033 へ FAX してください。

★カード提出期限:令和8年12月25日(金)

記録カードを提出すると「達成賞」がもらえます!

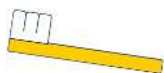
達成賞は次の①または②を選択

割引券・無料券

- ① 南区内のスポーツ・文化施設、レストラン、観光農園などの
割引券・無料券
(利用期限:令和9年1月13日(水))



↑詳しい情報は南区ホームページに掲載しています。

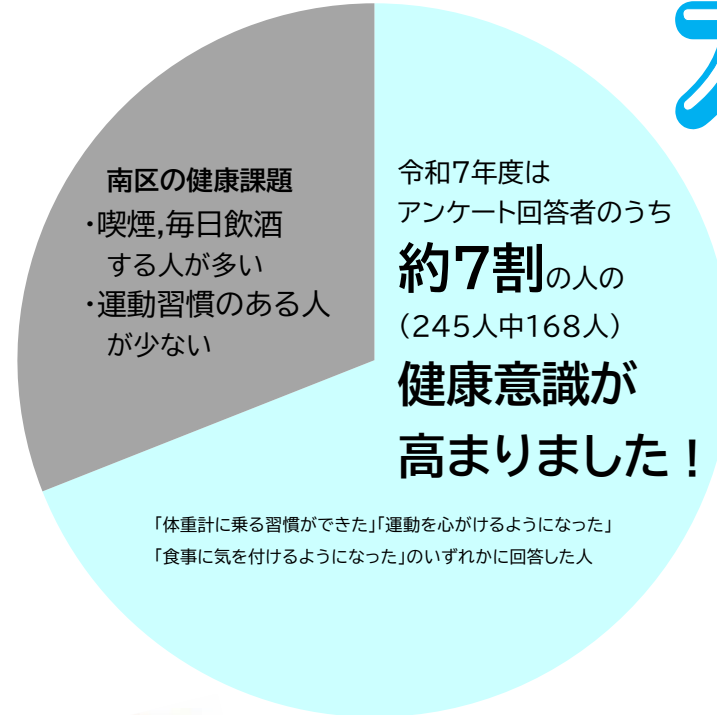


- ② 歯ブラシ
(南区役所健康福祉課⑦番窓口にてお渡し)

記録カードの達成賞との交換は1年度につき1人1回です。郵送・FAXの場合は後日郵送します。

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8年
12月25日
(金)