

## 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・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6年12月27日(金)

毎日じゃなくて  
OK!



## 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。

南区ホームページは  
こちらから



★達成賞利用期限:令和7年1月15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

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

# はかろう体重! あるこう南区! 大作戦

### ★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  
他区よりも多い(健診時の質問票より)

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。



<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6年  
12月27日  
(金)