

<30日分体重や歩数の記録をしたら…>

毎日じゃなくて  
OK!

## 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



## 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：2019年11月30日（土）★

## 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  
QRコード



★達成賞利用期限：2019年12月15日（日）★

## （参考）自分の体型は？

BMI（体格指数）を計算することで知ることができます。

### <計算方法>

体重 \_\_\_\_\_kg ÷ 身長 \_\_\_\_\_m ÷ 身長 \_\_\_\_\_m = BMI \_\_\_\_\_

### <BMI 判定基準（18歳以上）>

BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上
体型	やせ	普通	肥満

# 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

<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  
体重か歩数を  
はかるだけ

<提出期限>  
2019年  
11月30日  
(土)

30日間体重や歩数をはかって健康になろう！というプロジェクトです。体重や歩数を記録することで、日常生活のちょっとした見直しができます。ご家族やお友達、会社の仲間との参加も大歓迎！楽しく取り組んで、素敵な達成賞と健康を手にししましょう。



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

# 体重・歩数記録表



目標

- 【参加コース】  
○をつけてください  
↓
- ① 体重のみ
  - ② 歩数のみ
  - ③ 両方

身長 cm	年齢 歳	性別 (○をつける) 男 女	参加した年度は? (参加年度すべて○をつける)
感想をどうぞ♪			H28 H29 H30 初めて
郵送・FAXの 場合のみ記入		氏名	住所

1日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	2日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	3日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	4日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	5日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ
6日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	7日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	8日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	9日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	10日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ
11日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	12日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	13日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	14日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	15日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ

あと半分  
ファイト!



16日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	17日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	18日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	19日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	20日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ
21日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	22日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	23日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	24日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	25日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ
26日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	27日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	28日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	29日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ	30日目 月 日 体重 kg 歩数 歩 ×モ

達成  
おめでとう



のりしろ

(のりづけして提出可)

のりしろ

(のりづけして提出可)