

体重を減らしたい！健康管理を頑張りたい！

専門スタッフがそんなあなたの健康づくりをサポートします！

参加の流れ

詳細はHPをチェック！



メールでの参加希望の方は
こちらをチェック！



エントリー

振り返りシートの提出

健康管理シートに目標を記入

健康管理シートに記録開始

※指定の用紙に記録してください
※エントリー日から3か月以内に1か月後の
提出がない場合は、再度エントリーから
始めてください。

記録を継続

1か月後

振り返りシートを記入

健康増進課に提出

振り返りシート

健康管理シート (1か月分の記録)

※69歳以下の方はカード登録が必要
※70歳以上の方ななまる番号の
申し出が必要

記録を継続

6か月後

振り返りシートと取り組みシートが届く

健康増進課に提出

振り返りシート

取り組みシート

応援メッセージをお届け！
奈良市ポイント100Pゲット！

※6か月後の提出物を当課から
送付した日より、3か月以上
経過してのご提出は奈良市
ポイント500ポイント付与
対象外とします。

応援メッセージをお届け！
奈良市ポイント500Pゲット！

ご自身の健康のために健康管理を継続しましょう！

(参加は年度内1回のみ)

奈良市ポイントについて、詳しく知りたい方はこちら→



奈良市ポイント
運営事務局HP

※提出後、1~2か月後に奈良市ポイントを自動的に付与します。



メタボのくぬぎ君

奈良市のシンボルの木

“イチイガシ”の仲間、どんぐり君がイメージキャラクターです！



体重が気になり、できること
から実践中のかしのみ君



健康生活を実践中の
しいのみ王子

お問い合わせ先

奈良市健康増進課 成人保健係

〒630-8122 奈良市三条本町13番1号

電話：0742-34-5129 (直通)

メール：sma-nara@city.nara.lg.jp

郵送をご希望の方は
ご連絡ください

