

SmaNARA 健康6か月チャレンジ

Step1.

エントリー

- ・エントリーシートを記入し提出
- ・健康管理シートに目標を記入
- ・健康管理シートに体重記録開始



Step2.

1 か月提出

健康増進課へ下記2点を提出

- ・振り返りシート
- ・健康管理シート（1か月分）



※令和8年1月30日までにエントリーされ
令和8年3月19日までに1か月提出があった場合のみ

Step3.

6 か月提出

6か月後頃に健康増進課より届く2点を提出

- ・振り返りシート
- ・6か月間取組シート

提出された方には
健康グッズをプレゼント



お問い合わせ：奈良市 健康増進課

住所：奈良市三条本町13番1号

電話：0742-34-5129（直通） FAX：0742-34-3145