

# 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）



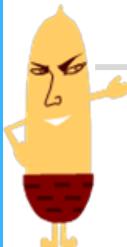
## Step3.

### 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