

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

オンライン編もあります！
詳細はHPをチェック



SmaNARA健康6か月チャレンジ
オンライン編HP



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）

※エントリーから3か月以上経過している場合は無効となります。

健康増進課スタッフ
からの応援メッセージ
が返ってきます😊



Step3.

6か月提出

エントリーから6か月後の月末ごろに
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