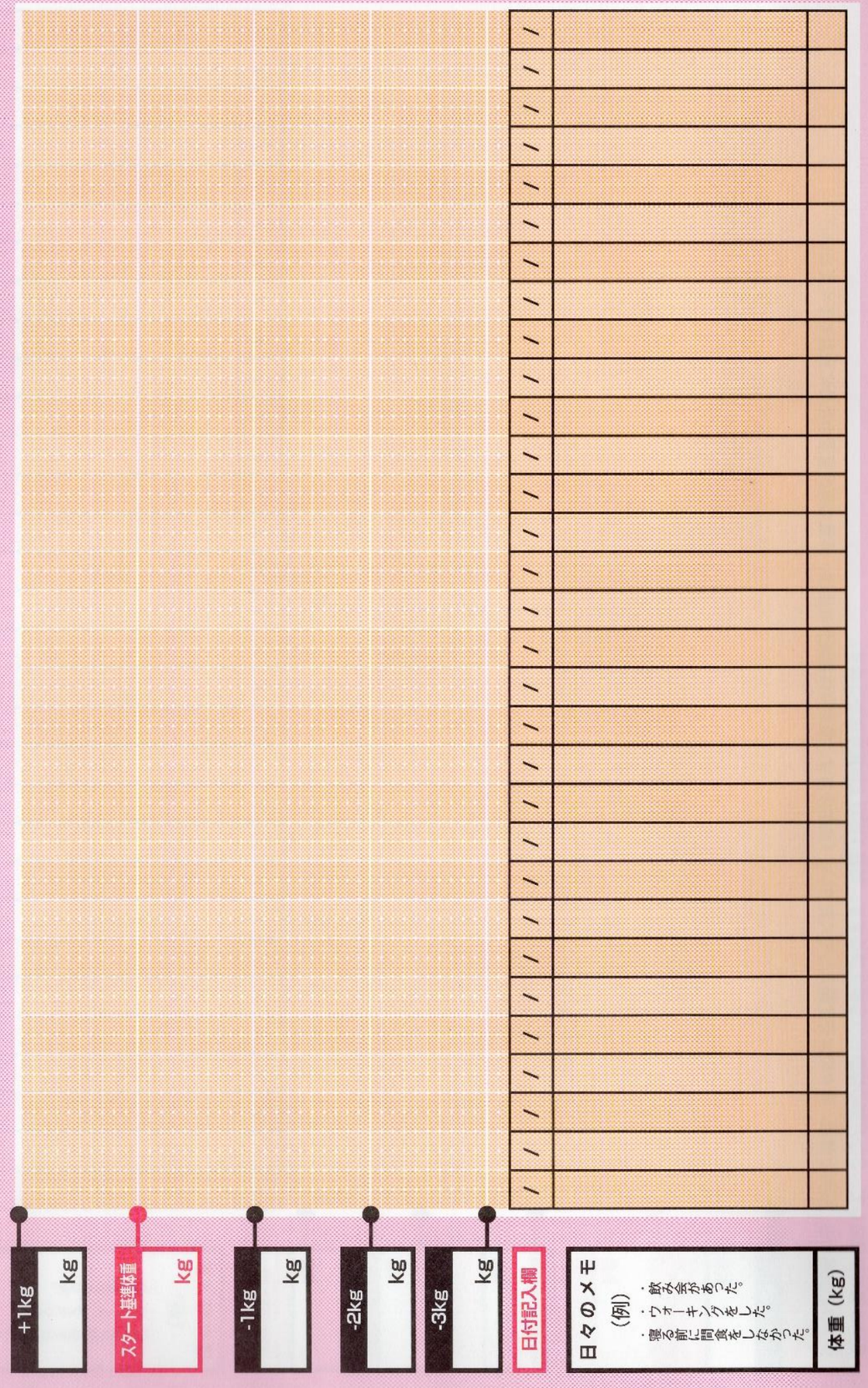


宇佐市
健康チャレンジ
体重管理版

はかるだけ！続ける体重測定

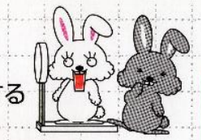
提出先：
◉宇佐市役所健康課健康増進係 0978-27-8137
〒879-0492 宇佐市大字上田 1030 番地の 1
◉安心院支所市民サービス課　◉院内支所 市民サービス課

対象：市内にお住まい、または通勤・通学する 15 歳以上の方（中学生は除く）

STEP1 体重管理目標を決めて、毎日1回以上体重をはかる

STEP2 体重を記録用紙に記入し、グラフにする

STEP3 記録用紙がいっぱいになったら、下記の事項を記入して健康課へ提出する（郵送可）



500円相当の賞品が必ずもらえる！

※ただし年度内に2回までとなります。

クオカード
うさしおメニュー割引券
はちまんの郷利用券

記録用紙は裏面です。

※同時にウォーキング版、禁煙版、体操版との併用はできません。

さらにお得な

ポイントアップチャンス！

記録用紙1枚の提出で、500ポイント、下記のポイントアップメニューのご参加で各10ポイント獲得できます。

合計550ポイント以上なら

5000円相当賞品が抽選で5人に当たる!!

毎年11月に抽選を行います。

健康チャレンジ 体重記録完成報告

住　所	〒	ご希望の賞品に○をつけてください（年度内に 2 回まで） ・クオカード ・うさしおメニュー割引券 ・はちまんの郷利用券	
氏　名	フリガナ	性　別	□ 男 □ 女
電話番号	-　　-	年　齢	

①体重記録はあなたの生活習慣になりましたか？
□ なった　□ ならなかった　□ その他（　　）

②「なった」と答えた方は、これからもその習慣は続けますか？
□ 続ける　□ チャレンジがあれば続ける　□ やめる

③「ならなかった」と答えた方は、理由はなんですか？
（　　）

ポイントアップメニュー
各10ポイント

参加したものに✓をつけてください

- □ 若人健診・特定健診・後期高齢者健診
- □ 肺がん検診
- □ 胃がん検診
- □ 大腸がん検診
- □ 乳がん検診
- □ 子宮頸がん検診
- □ ポイントアップセミナー（　　月）
- □ ポイントアップセミナー（　　月）
- □ 心の健康講座（９月）
- □ 健康まつり（１１月）