

## ★けんこう月間歩数ランキング 報告用紙★

令和7年度



氏名

ニックネーム

連絡電話番号

| 月   | 1ヶ月の合計歩数 | 締切日      | 備考 |
|-----|----------|----------|----|
| 4月  |          | 5月8日(木)  |    |
| 5月  |          | 6月5日(木)  |    |
| 6月  |          | 7月7日(月)  |    |
| 7月  |          | 8月5日(火)  |    |
| 8月  |          | 9月5日(金)  |    |
| 9月  |          | 10月6日(月) |    |
| 10月 |          | 11月5日(火) |    |
| 11月 |          | 12月5日(金) |    |
| 12月 |          | 1月5日(月)  |    |
| 1月  |          | 2月5日(木)  |    |
| 2月  |          | 3月5日(木)  |    |
| 3月  |          | 4月6日(月)  |    |

◆この紙1枚で令和8年3月分まで繰り返し使えます。

◆ランキング参加の歩数登録は、毎月5日までに保健センターへFAX、TEL、メール等で報告しましょう。(土日祝の場合は明けの平日、締切日参照)

### ●報告先 宇陀市保健センター

宇陀市榛原下井足49-1(榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内)

TEL:0745-82-2100 FAX:0745-82-2104

e-mail : c-hokenc@city.uda.lg.jp