

<<宇陀市 中央保健センター 御中>>

★けんこう月間歩数ランキング 報告用紙★

令和5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6日(金)	
5月		6月6日(月)	
6月		7月5日(火)	
7月		8月5日(金)	
8月		9月5日(月)	
9月		10月5日(水)	
10月		11月7日(月)	
11月		12月5日(月)	
12月		1月5日(木)	
1月		2月6日(月)	
2月		3月6日(月)	
3月		4月5日(水)	

◆この紙1枚で令和6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日までに中央保健センターへ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 宇陀市中央保健センター TEL:0745-92-5220
IP :0745-88-9175
e-mail : c-hokenc@city.uda.lg.jp
FAX 0745-92-5223

