

令和4年度 紀北町

ちょい減らし +10(プラス・テン)

チャレンジ 記録表



ふりがな
氏名： (男・女)
生年月日： 年 月 日 () 歳

第1回

【チャレンジ期間】
令和4年5月1日(日)～令和4年7月31日(日)
【応募締切】
令和4年8月31日(水) 必着 令和4年9月抽選

第2回

【チャレンジ期間】
令和4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火)
【応募締切】
令和5年2月28日(火) 必着 令和5年3月抽選



チャレンジに参加して、
素敵な記念品をゲット
しよう！

【問合せ先】
本庁福祉保健課 地域保健係 TEL 46-3122
支所福祉環境室 福祉保健係 TEL 32-3904

※ この用紙は、ご自身の記録用としてお使いください（提出する必要はありません）。

目標	ちょい減らし【食事の目標】	+10(プラス・テン)【運動の目標】

【第1回】 応募対象！3か月チャレンジ期間

4月				5月				6月				7月				8月				9月				10月											
日	曜日	食事	運動	日	曜日	食事	運動	両方〇の日	日	曜日	食事	運動	両方〇の日	日	曜日	食事	運動	両方〇の日	日	曜日	食事	運動	日	曜日	食事	運動	日	曜日	食事	運動					
1	金			1	日				1	水				1	金				1	月				1	木				1	土					
2	土			2	月				2	木				2	土				2	火				2	金				2	日					
3	日			3	火				3	金				3	日				3	水				3	土				3	月					
4	月			4	水				4	土				4	月				4	木				4	日				4	火					
5	火			5	木				5	日				5	火				5	金				5	月				5	水					
6	水			6	金				6	月				6	水				6	土				6	火				6	木					
7	木			7	土				7	火				7	木				7	日				7	水				7	金					
8	金			8	日				8	水				8	金				8	月				8	木				8	土					
9	土			9	月				9	木				9	土				9	火				9	金				9	日					
10	日			10	火				10	金				10	日				10	水				10	土				10	月					
11	月			11	水				11	土				11	月				11	木				11	日				11	火					
12	火			12	木				12	日				12	火				12	金				12	月				12	水					
13	水			13	金				13	月				13	水				13	土				13	火				13	木					
14	木			14	土				14	火				14	木				14	日				14	水				14	金					
15	金			15	日				15	水				15	金				15	月				15	木				15	土					
16	土			16	月				16	木				16	土				16	火				16	金				16	日					
17	日			17	火				17	金				17	日				17	水				17	土				17	月					
18	月			18	水				18	土				18	月				18	木				18	日				18	火					
19	火			19	木				19	日				19	火				19	金				19	月				19	水					
20	水			20	金				20	月				20	水				20	土				20	火				20	木					
21	木			21	土				21	火				21	木				21	日				21	水				21	金					
22	金			22	日				22	水				22	金				22	月				22	木				22	土					
23	土			23	月				23	木				23	土				23	火				23	金				23	日					
24	日			24	火				24	金				24	日				24	水				24	土				24	月					
25	月			25	水				25	土				25	月				25	木				25	日				25	火					
26	火			26	木				26	日				26	火				26	金				26	月				26	水					
27	水			27	金				27	月				27	水				27	土				27	火				27	木					
28	木			28	土				28	火				28	木				28	日				28	水				28	金					
29	金			29	日				29	水				29	金				29	月				29	木				29	土					
30	土			30	月				30	木				30	土				30	火				30	金				30	日					
				31	火									31	日				31	水								31	月						
○の合計				○の合計				○の合計				○の合計				○の合計				○の合計				○の合計				○の合計				○の合計			

○のついた日付を、応募はがきに記入してください。