

①～⑭まで
合計**100**名様に
当たる!

30ポイントをためて 記念品をもらっちゃおう!

希望の記念品番号を1つ選んで、応募はがきに記入してください。




1



スマートウォッチ

合計 **5**名

2



紀北健康センター
無料利用券5回分

合計 **5**名

合計 **90**名

下記③～⑭の記念品は合計で90名様に当たります。

3



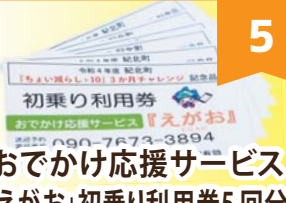
きいながしま古里温泉
無料利用券5回分

4



いこかバス乗車券
100円×5枚を5セット

5



おでかけ応援サービス
「えがお」初乗り利用券5回分

6



「ちょい減らし+10」
オリジナルブルゾン

7



歩数計

8



非接触型体温計

9



暗い場所でもよく目立つ
ランニングライト

10



たすき自体が発光する
ウォーキングライト

11



ペットボトルも入る
ウエストポーチ

12



不織布マスク

13



電子レンジ調理
シリコンスチーマー

14



一気にたためる
エコバッグ

注意事項

※写真はイメージです。実際の記念品と異なる場合がありますので、ご了承ください。※厳正な抽選により当選者を決定いたします。当選の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。ただし、記念品によっては役場にて引き換えとなります。(当選に関するお問い合わせは受け付けておりません)※応募はがきの記入内容に不備がある場合は無効となる場合がありますのでご了承ください。

さらに応募者全員プレゼント!

「ちょい減らし+10」オリジナルタオル +
「三重とこわか健康応援カード」をセットで
お届けします!

※応募はがきを郵送・提出いただいた方全員が対象です。※タオルの色はお選びいただけません。※「三重とこわか健康応援カード」はおひとりにつき1回です。

応募方法

STEP① 応募はがきに記録しよう!

食事・運動の目標を達成してポイントをためる

「ちょい減らし【食事の目標】」と「+10【運動の目標】」を、応募はがきに記入してください。

「ちょい減らし【食事の目標】」と「+10【運動の目標】」の両方が達成できた日付を、応募はがきに記入してください(最大30日まで記入できます)。※目標例は裏面をご覧ください。

1日1ポイント
になります。

健診を受けてポイントをためる

がん検診・健康診査・人間ドック・歯科健診・歯周病検診を受けた日にちを応募はがきに記入してください。

健診の受けた日
が5ポイントに
なります。

【第1回応募の受診期間】 令和4年4月～7月中

【第2回応募の受診期間】 令和4年10月～令和5年1月中

STEP②、食事・運動の目標例は裏面へ▶

第2回応募 「ちょい減らし+10 チャレンジ」 応募はがき

合計**30**ポイントで応募できます

合計 (①+②)
ポイント

①+②の合計ポイント数と、裏面の必要事項をご記入の上ご応募ください。

① 自分の健康目標を立て、健康づくりを続ける

- 食事の目標:
- 運動の目標:

▼「食事」「運動」両方達成できた日付を書きましょう。

/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/

1日
1ポイント

①
ポイント

② がん検診・健康診査・人間ドック・歯科健診・歯周病検診を受ける (令和4年10月～令和5年1月中の受診)

検(健)診名	日付
がん検診	/
健康診査・人間ドック	/
歯科健診・歯周病検診	/

1日
5ポイント

②
ポイント

【応募締切】 令和5年2月28日(火) 必着

第1回応募 「ちょい減らし+10 チャレンジ」 応募はがき

合計**30**ポイントで応募できます

合計 (①+②)
ポイント

①+②の合計ポイント数と、裏面の必要事項をご記入の上ご応募ください。

① 自分の健康目標を立て、健康づくりを続ける

- 食事の目標:
- 運動の目標:

▼「食事」「運動」両方達成できた日付を書きましょう。

/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/

1日
1ポイント

①
ポイント

② がん検診・健康診査・人間ドック・歯科健診・歯周病検診を受ける (令和4年4月～7月中の受診)

検(健)診名	日付
がん検診	/
健康診査・人間ドック	/
歯科健診・歯周病検診	/

1日
5ポイント

②
ポイント

【応募締切】 令和4年8月31日(水) 必着