

STEP② 30ポイント貯まったら応募しよう!

合計が、**30ポイント以上**になったらインターネットの応募専用フォームに入力、または応募はがきに必要事項を記入し投函してください。(美村ヘルスケアアプリからも応募できます)

【応募専用フォーム】<https://logofrm.jp/form/5saE/494788>
(本庁福祉保健課・支所福祉環境室の窓口可直接提出もできます)

※ご本人様、各回1回の応募となります。

応募専用
フォーム
はこちら



食事・運動の目標例 (1日に食事・運動の両方達成で1ポイント)

ちょい減らし【食事の目標】

- 麺類の汁を半分残す
- 食事は腹八分目にする
- 間食をしない
- 夜8時以降は食べない
- 塩分をひかえる など



※65歳以上のやせ気味の方は、1日3食しっかり食べて、バランスのよい食生活をこころがけましょう。

+10(プラス・テン)【運動の目標】

- 1日〇分間(〇km)ウォーキング(ジョギング)をする
- いつもより1000歩多く歩く
- 1日1回以上、「きほく活活体操」をする
- 〇〇してストレスをためこまない
- 筋力トレーニング(スクワット、腹筋、腕立てふせ等)を〇回行う など



令和6年度

プラス・テン

ちょい減らし+10 3か月チャレンジ!

抽選で記念品も当たるよ!



「ちょい減らし+10」とは
紀北町の健康づくりの合言葉で、
生活習慣病の予防や健康の維持・
増進のために、摂り過ぎている塩分・糖分・
カロリー・アルコールなどを
ちょい減らし、今より10分多く
体を動かすことをいいます。



きーほくん

キリトリ

郵便はがき

第1回応募

郵送の場合は
切手を貼って
ください

5 1 9 3 2 9 2

紀北町東長島769番地1

紀北町役場 福祉保健課 地域保健係

ちょい減らし+10チャレンジ事業 担当 行

住所	〒□□□-□□□□		
	紀北町在勤(勤務先)		
氏名	フリガナ	年齢	歳
		性別	男・女
電話	ご希望の記念品番号		
<p>■アンケート①「ちょい減らし+10チャレンジ」に取り組んで、体に良い変化はありましたか?</p> <p>はい いいえ</p> <p>■アンケート②①で「はい」と答えた方は下記のどの項目が良くなりましたか?あてはまるものに○をつけてください。</p> <p>体重 血圧 血液検査値 腰・関節 便通 こころ その他()</p>			

キリトリ

キリトリ

郵便はがき

第2回応募

郵送の場合は
切手を貼って
ください

5 1 9 3 2 9 2

紀北町東長島769番地1

紀北町役場 福祉保健課 地域保健係

ちょい減らし+10チャレンジ事業 担当 行

住所	〒□□□-□□□□		
	紀北町在勤(勤務先)		
氏名	フリガナ	年齢	歳
		性別	男・女
電話	ご希望の記念品番号		
<p>■アンケート①「ちょい減らし+10チャレンジ」に取り組んで、体に良い変化はありましたか?</p> <p>はい いいえ</p> <p>■アンケート②①で「はい」と答えた方は下記のどの項目が良くなりましたか?あてはまるものに○をつけてください。</p> <p>体重 血圧 血液検査値 腰・関節 便通 こころ その他()</p>			

※個人情報の取扱について、ご記入いただいた個人情報は健康づくり事業以外では使用いたしません。

お問い合わせ

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

紀北町

第1回 チャレンジ期間

令和6年 水 令和6年 水
5/1 ▶▶ 7/31

応募締切 令和6年 9月2日(月) 必着

第2回 チャレンジ期間

令和6年 金 令和7年 金
11/1 ▶▶ 1/31

応募締切 令和7年 2月28日(金) 必着

参加資格 紀北町在住の方、紀北町在勤の方(在勤の方は勤務先を記入)

びそん プラス・テン
「美村ヘルスケアアプリ」でちょい減らし+10を記録しよう!

「ちょい減らし+10 3か月チャレンジ」の取り組みを記録し、応募までできるアプリができました。日常の健康管理にも活用できますので、ぜひご利用ください!



▲詳しくはこちら



総計
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、応募してください。



1 **3名**

ランニングやウォーキングに活用！
スマートウォッチ



※写真はイメージです。

2 **3名**

お口の中を清潔に、いつまでも歯を健康に保とう！
電動歯ブラシ



※写真はイメージです。

3 **3名**

音楽を聴きながら楽しく運動！
ワイヤレスイヤホン



※写真はイメージです。

4 **3名**

スマートフォン連携で便利あなたの健康を測ろう！
体組成計



※写真はイメージです。

10名 **5**

**紀北健康センター
無料利用券3回分**



10名 **6**

**きいながしま古里温泉
無料利用券5回分**



10名 **7**

**いこかバス乗車券
100円×5枚を5セット**



10名 **8**

**おでかけ応援サービス
「えがお」初乗り利用券5回分**



Wチャンス

48名

全身の健康はお口の健康から！歯周病予防に♪
上記に入らなかった方から抽選で「口腔ケア用品」をプレゼント！

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。

応募者全員プレゼント！



「マイル-ジ特典協力店」にご提示で特典を受けることができる
「三重とこわか健康応援カード」をお送りします！

※チャレンジを達成し、応募していただいた方全員が対象です。
※「三重とこわか健康応援カード」の発行はおひとりにつき年1回です。

応募方法

STEP① 取り組み内容を記録しよう！



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】」を決め、両方が達成できた日付を記録してください。

※目標例は裏面をご覧ください。

→ 1日1ポイント

健診等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、または献血した日にちを記録してください。

→ 1日3ポイント

【第1回応募の対象期間】令和6年4月～8月

【第2回応募の対象期間】令和6年9月～令和7年2月

STEP②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、献血をする(令和6年9月～令和7年2月)

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

1日
3ポイント

②
ポイント

【応募締切】令和7年2月28日(金) 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、献血をする(令和6年4月～8月)

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

1日
3ポイント

②
ポイント

【応募締切】令和6年9月2日(月) 必着