

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**になったら下の応募はがきに切手を貼って応募してください。または本庁福祉保健課・支所福祉環境室の窓口にて提出してください。

※ご本人様、各回1回の応募となります。



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】

- 毎食野菜を食べる
- 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



+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
- 1日1回以上、「きほく活活体操」をする
- 通勤、買い物は徒歩か自転車にする
- 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



▼ダウンロードして印刷した場合は、封筒に入れて郵送してください▼

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

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（会社名）		
氏名	フリガナ	年齢	歳
		性別	男・女
電話	ご希望の記念品番号		

■アンケート①「ちょい減らし+10チャレンジ」を何で知りましたか？
広報さほく 職場のすすめ 元気づくり推進員のすすめ
その他（ ）

■アンケート②「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？
はい いいえ →はいと答えた方（内容）

■アンケート③ 感想・ご意見をご自由にお書きください。

住所	〒□□□-□□□□		
	紀北町在勤（会社名）		
氏名	フリガナ	年齢	歳
		性別	男・女
電話	ご希望の記念品番号		

■アンケート①「ちょい減らし+10チャレンジ」を何で知りましたか？
広報さほく 職場のすすめ 元気づくり推進員のすすめ
その他（ ）

■アンケート②「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？
はい いいえ →はいと答えた方（内容）

■アンケート③ 感想・ご意見をご自由にお書きください。

※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。

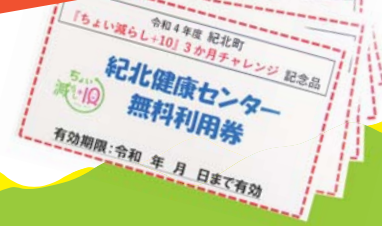
※個人情報の取扱について、ご記入いただいた個人情報は健康づくり事業以外では使用いたしません。

抽選で記念品が
当たるポウ!



ちょい **減らし+10**

3か月チャレンジ!



第1回 チャレンジ期間 令和4年 5月1日(日)～7月31日(日)

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 第1回 令和4年8月31日(水) 必着 第2回 令和5年2月28日(火) 必着

「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と減らし、今より10分多く体を動かすことをいいます。

応募用紙の配布場所
本庁福祉保健課または支所福祉環境室の窓口で配布。または紀北町ホームページの「ちょい減らし+10チャレンジ」のページからダウンロードできます。詳しい応募方法は二次元コードからご確認ください。

