

**取組方法** 「食事」と「運動」の目標を決め、両方達成した日は「1ポイント」!

**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
- 食後の甘いものを食べない
- 食事は腹八分目にする
- 甘い飲み物を無糖に変える
- 夜8時以降は食べない など

※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
- なんでもいいから10分運動する。
- 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

※座りっぱなしをやめて、少しでも身体を動かしましょう。



**がん検診等を受けたら「3ポイント」!**

がん検診・健康診査・人間ドック・歯科健診・歯周病検診、特定保健指導を受ける、献血を  
すると3ポイントになります。**【対象期間】** 令和7年4月～12月の各検(健)診等



キリトリ

郵便はがき

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

**中面の「ちょい減らし+10  
記録カレンダー」に記録しよう**

食事と運動の健康目標を達成したら、中面の記録カレンダーに記録しよう!  
ちょい減らし+10の達成状況は「美村ヘルスケアアプリ」でも記録ができます。



**チャレンジ期間が終わったら  
応募しよう!(50ポイント以上)**

チャレンジ期間が終わり、50ポイント以上貯まった方は、①インターネットの応募専用フォーム、②美村ヘルスケアアプリに入力、または③左の応募はがきのいずれかの方法で応募してください。  
(応募はがきは本庁福祉保健課・支所福祉環境室の窓口へ提出もできます。)



キリトリ

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			
■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? はい いいえ			
■アンケート② ①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?あてはまるものすべてに○をつけてください。			
体重 血圧 血液検査値 腰・関節 便通 ころろ 睡眠 その他( )			
■アンケート③ あなたの健康法を教えてください。			

※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。

令和7年度

紀北町

プラス・テン

**ちょい減らし+10  
チャレンジ!**



ちょっと  
チャレンジ  
ずっと健康



きーほくん

**「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っと減らして、今より10分多く体を動かすことをいいます。

今年度のチャレンジ期間は1回(8か月間)です!

令和7年

**5/1 木 ~ 12/31 水**

応募締切 令和8年1月30日(金)必着 対象者 紀北町在住の方、紀北町在勤の方  
(在勤の方は勤務先の明記で対象になります)

**チャレンジ期間で貯まった  
ポイント数に応じて全員にプレゼント!**

貯まったポイントに応じた記念品となります(いずれか1つ)。  
【例】120ポイントが貯まった場合→②または③の記念品をお選びください。

<p><b>RANK SILVER</b> 50ポイント (50~99ポイント)</p> <p>① A:「きいながしま古里温泉」無料利用券×1 B:「紀北健康センター」無料利用券×1 C:「おでかけ応援サービス えがお」利用券×1 ※A、B、Cいずれか一枚(記入例:①-A)</p>	<p><b>RANK GOLD</b> 100ポイント (100~149ポイント)</p> <p>② 左記の利用券 A...3枚 B...2枚 C...3枚 ※A、B、Cいずれか一つ</p>	<p><b>RANK PLATINA</b> 150ポイント (150ポイント以上)</p> <p>③ 口腔ケアグッズ</p>	<p>④ おたのしみ健康グッズ</p>	<p>⑤ 美村 VISON 美村ポイント 3,000pt</p>
---	---	---	-------------------------	--

さらに! 応募者全員に「マイレージ特典協力店」にご提示で特典を受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント!



**応募は一人1回まで!**

※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。  
※応募の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。



「ちよい減らし+10」チャレンジ

令和7年度

# 記録カレンダー

壁に貼って  
使ってね!



きーぼくん

ちよい減らし【食事の目標】

+10 (プラス・テン)【運動の目標】

## 5月 計 ポイント

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

## 6月 計 ポイント

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

## 7月 計 ポイント

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

## 8月 計 ポイント

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

## 9月 計 ポイント

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

## 10月 計 ポイント

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

## 11月 計 ポイント

日	月	火	水	木	金	土
						1
						食事
2	3	4	5	6	7	8
食事	運動	食事	運動	食事	運動	食事
9	10	11	12	13	14	15
食事	運動	食事	運動	食事	運動	食事
16	17	18	19	20	21	22
食事	運動	食事	運動	食事	運動	食事
23	24	25	26	27	28	29
食事	運動	食事	運動	食事	運動	食事

## 12月 計 ポイント

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

### 記入例



食事、運動両方の目標を達成した日を1ポイントとして計算してください。

### 応募フォームはこちら

50ポイント以上貯まった方は、インターネットの応募専用フォーム、美村ヘルスケアアプリに入力、または右の応募はがきに必要事項を記入し応募してください。



▲応募専用フォームはこちら



▲美村ヘルスケアアプリはこちら

令和7年度「ちよい減らし+10」チャレンジ応募はがき

合計50ポイント以上で応募できます

【応募締切】

令和8年  
1月30日(金)必着

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:

食事の目標と、運動の目標の両方が達成できた日を1ポイントとして計算してください。

1日  
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、特定保健指導を受ける、献血をする(令和7年4月~12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
特定保健指導	月 日
献血	月 日

1日  
3ポイント

貯まったポイントに応じた記念品となります(いずれか1つ)。右の欄に①と②の合計ポイントと、ご希望の記念品番号を記入してください。

合計(①+②)

ポイント

【例】120ポイントが貯まった場合→②か③の記念品から1つをお選びください。  
※記念品の詳細は表面をご覧ください。

ご希望の  
記念品番号

※記録カレンダーの提出は必要ありません。