

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 (①～④の「食事」「運動」の目標を両方達成で1ポイント!)

ちょい減らし【食事の目標】

- 塩分を減らす (例: 麺類の汁を残す、減塩をこころがける等)
- カロリーを減らす (例: 間食をしない、夜8時以降食べない、腹八分目等)
- 食生活改善 (例: バランスよく食べる、野菜を毎食食べる等)
- その他 (自分に合った目標を決めよう!)

+10 (プラス・テン)【運動の目標】

- ストレッチ・体操をする
- 1日10分以上ウォーキング・ジョギングをする
- 筋力トレーニング (スクワット・腹筋等) をする
- その他 (自分に合った目標を決めよう!)

①～④まで一つずつ目標を選ぼう!

「ボーナスポイント」をためよう!

- けんしんポイント** (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・献血)

【けんしんの対象期間】令和8年4月～12月 …… **1日3ポイント** (上限15ポイントまで)
- 歩数ポイント** (1日8,000歩以上歩いた日) …… **1日3ポイント** (上限30ポイントまで)

郵便はがき

〒

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)		
フリガナ	年齢	歳	
氏名	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 便秘 ころ 睡眠 その他 ()
 アンケート③ 健康づくりについてのご意見があればご記入ください。

※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。

イベントポイント
(町が指定する健康づくりイベントに参加)
… **1回10ポイント**

詳細はこちら▲

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!

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、インターネットの応募専用フォーム、または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。)

▲応募フォームはこちら

令和8年度 **紀北町**

ちょい減らし+10チャレンジ!

チャレンジ期間 **5/1(金)～12/31(木)**

応募締切 令和9年 **1月29日(金)** 必着
 応募対象者 紀北町在住の方、紀北町在勤の方
 (在勤の方は勤務先を記入いただくと対象になります)

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。

ちょい減らし+10

ちょい減らし+10

必ずもらえる!

ポイント数に応じて全員に記念品をプレゼント!

貯まったポイントに応じた記念品となります。
 【例】120ポイントが貯まった場合 → ①～⑤の記念品から一つお選びいただけます。

RANK シルバー 50ポイント
(50～99ポイント)

- 「きいながしま古里温泉」無料利用券 ×1
- 「紀北健康センター」無料利用券 ×1
- 「おでかけ応援サービス えがお」利用券 ×1

RANK ゴールド 100ポイント
(100～149ポイント)

- 口腔ケアグッズ
- 美村 VISON 美村PAYポイント 500pt

RANK プラチナ 150ポイント
(150ポイント以上)

- 「きいながしま古里温泉」無料利用券 ×3
- 「紀北健康センター」無料利用券 ×2
- 「おでかけ応援サービス えがお」利用券 ×3
- 美村 VISON 美村PAYポイント 1,000pt

※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。

期間中応募は一人1回まで!

「マイレージ特典協力店」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。



「ちよい減らし+10」チャレンジ

令和8年度 記録カレンダー

壁に貼って
使ってね!



きーほくん

▼裏面の「食事・運動の目標」①～④から、それぞれ一つずつ目標を選ぼう!

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

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

ちよい減らし【食事の目標】	
目標番号 ()	内容
+10 (プラス・テン)【運動の目標】	
目標番号 ()	内容

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

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

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

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

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

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

カレンダーの記入例

1
○

食事と運動両方の目標が達成できた日の枠内に「○」をつけよう!

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

チャレンジ期間内に**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、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。

インターネットからの応募専用フォームはこちら

キリトリ >8

令和8年度「ちよい減らし+10」チャレンジ応募はがき

- 自分の健康目標を立て、健康づくりを続ける

食事の目標：(番号) 内容
運動の目標：(番号) 内容

月	ポイント	月	ポイント
5月		9月	
6月		10月	
7月		11月	
8月		12月	

1 合計 ポイント
- けんしんポイント (対象期間：令和8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

2 合計 ポイント
※上限15ポイントまで
- 歩数ポイント (1日8,000歩以上歩いた日)

() 日 × 3 ポイント

3 合計 ポイント
※上限30ポイントまで
- イベントポイント

町が指定する健康づくりイベントに参加すると、1回**10ポイント**になります。(詳細は裏面QRコードへ)

4 合計 ポイント

①～④の合計ポイントと、裏面から希望する記念品番号を記入してご応募ください。(合計50ポイント以上から応募できます)

合計 (1+2+3+4)	希望する記念品番号	【応募締切】
ポイント		令和9年 1月29日(金) 必着

※記録カレンダーの提出は必要ありません。