

健康チャレンジ参加方法

STEP1

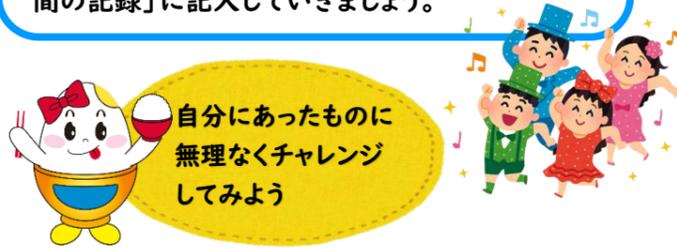
チャレンジするコースを選択

3つのチャレンジコースの中からコースを選んで目標を決めましょう。複数もOKです。目標は「私の目標」に記入しましょう。

STEP2

チャレンジ期間は9月～12月の連続30日間

9月～12月までの4ヶ月のうち30日間継続してチャレンジしましょう。実施した日を「30日間の記録」に記入していきましょう。



STEP3

結果を報告・プレゼント応募

実施期間中30日間のチャレンジ継続により、各応募締切にお一人様1回、最大4回まで応募可能です。

①ハガキで応募

「報告はがき」に必要事項をご記入のうえ、63円切手を貼って郵送か、最寄りのJA支店へお持ち込みください。締切は10月～1月までの毎月10日となっています。必要事項がもれなく記載されていれば、官製はがきでの応募も受け付けます。

② FAX、ホームページから応募

必要事項を漏れなく記載のうえ、FAX、ホームページからご応募ください。(様式は問いません)
FAX:025-527-2009

応募締切	1回目	令和6年10月10日
	2回目	令和6年11月10日
	3回目	令和6年12月10日
	4回目	令和7年1月10日



HPお問い合わせからも送れます

コース番号	私の目標
番	

START	30日間の記録				
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	
				GOAL	

「報告はがき」を提出しよう!

報告はがきの追加をご希望の際は、最寄りの支店、またはHPにチラシを掲載しておりますのでプリントしてお使いください

記載いただきました個人情報は、本企画のみに使用し、それ以外の目的で使用することはありません。

続けやすい健康習慣

令和6年度 JA えちご上越 継続 30日間

報告はがき

実施期間:令和6年9月1日～令和6年12月31日

ふりがな	性別	男・女
お名前	年齢	歳
住所		
電話番号		

チャレンジ項目番号 *番号に○をつけてください
1・2・3 (チャレンジ内容をお書きください)
あなたがチャレンジした期間を記入してください
令和6年 月 日 ~ 令和6年 月 日

チャレンジの効果について、該当欄をチェックしてください

<input type="checkbox"/> 効果があった	<input type="checkbox"/> どちらでもない
<input type="checkbox"/> 効果がなかった	<input type="checkbox"/> その他()

期間終了後について、いずれかをチェックしてください

<input type="checkbox"/> 続けたい	<input type="checkbox"/> 続けたくない
-------------------------------	---------------------------------

来年の参加について、いずれかをチェックしてください

<input type="checkbox"/> チャレンジに参加したい	<input type="checkbox"/> チャレンジに参加したくない
--------------------------------------	----------------------------------------

感想

自分にあった運動

休肝日をつくる

休肝日

抽選でチャレンジごほうびプレゼント!

続けやすい健康習慣

令和6年度 JA えちご上越 継続 30日間

健康チャレンジ

朝食はしっかり食べよう

こまめにうがいと手洗い

一日一回は誰かとおしゃべり

お好きな

チャレンジ期間:9月1日⇒12月31日のうち30日間

プレゼント応募締切:10月～1月までの毎月10日

主催 後援 事務局

えちご上越農業協同組合
新潟県、公益社団法人 新潟県栄養士会
えちご上越農業協同組合 総務部企画課
Tel:025-527-2001 FAX:025-527-2009

気軽にチャレンジ! 30日間続けよう!



3つのコースからあなたに必要なチャレンジを選んでがんばってみましょう。複数選んでもOKです。



〈健康チャレンジの目的〉

自分にあった健康づくりの習慣を身につけ、健康寿命を伸ばし、家族、地域の仲間と共に元気に楽しく生活しましょう

こころ・からだ・つながりを大切にする
JA健康寿命100歳プロジェクト

JAグループは「運動」「食事」「健診・介護・医療」の3つの柱に、自立して健康に暮らせる健康寿命を延ばす取り組みをすすめます

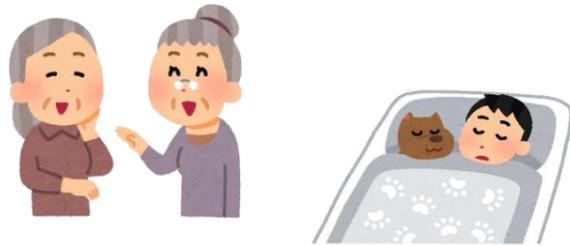
マイチャレンジコース 1



自分で決める マイチャレンジ

- 血圧をはかる
- 休肝日をつくる
- 音読、脳トレ、クイズ、パズルをする
- 今日のうちに寝る
- 1日1回は誰かとおしゃべりする
- こまめにうがいや手洗いをする
- テレビ、スマホを見る時間を決める

チャレンジ
例



食生活チャレンジコース 2



食生活で チャレンジ

- 朝食をしっかり食べる
- 国消国産を心がける
- 好き嫌いなく何でも食べる
- 減塩生活を続ける
- 三食規則正しく食べる
- 誰かといっしょに食べる
- 9時以降はなるべく食べない

チャレンジ
例



運動チャレンジコース 3

自分にあつた 運動でチャレンジ

- 毎朝ラジオ体操をする
- 毎日10分以上早歩きする
- 毎日10分以上筋トレ、ストレッチをする
- エレベーターでなく階段を使う
- 定期的に外で遊ぶ
- 畑に行く前に軽くストレッチ
- 家事をしながら、ながら体操

チャレンジ
例



JAえちご上越のホームページにもチラシを掲示しています。

ホームページも
ぜひみてね!



郵便はがき

9 4 3 0 8 1 7

切手を貼って郵送
または
支店へ提出

上越市藤巻5番30号
えちご上越農業協同組合
総務部 企画課

「健康チャレンジ」係行

うれしい
おいしい
ごほうび

報告していただいた方の中から
毎月3名×4回

JAえちご上越管内の特産品をプレゼント

まだまだ
チャンス!

ひすい
地域



新米コシヒカリ
「ひすいの里」5kg
令和6年
10/10
締切

頸南
地域



新米コシヒカリ
「新雪米」5kg
令和6年
11/10
締切

上越
地域



お餅セット
令和6年
12/10
締切

頸北
わかば
地域



いちご「越後姫」
セット
令和7年
1/10
締切

毎月10名
チャレンジ賞
国消国産笑味ちゃん
エコバック



みんなの良い食プロジェクト

★商品の発送をもって、当選者の発表とさせていただきます（農産物の状況により内容が変更となる場合があります。ご了承ください）