

## 健康チャレンジ参加方法

### STEP 1

#### チャレンジする コースを選択

7つある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！複数選んでもOKです。  
(特別コースは、別応募となります)  
目標は「私の目標」に記入しましょう。

### STEP 2

#### チャレンジ期間は 9月～1月までの間で 連続30日間

9月～1月までの5か月間のうち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」に記入していきます。

### STEP 3

#### 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  
締切に一人様1回、最大5回まで応募可能です。

##### ① はがきで応募

「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または、新潟県内の最寄りJAへお持ち込みください。締切は10月～2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 Webサイトから応募

リーフレットの二次元コードを読み取り、応募フォーム  
に必要事項をご入力ください。



|          |     |      |        |        |
|----------|-----|------|--------|--------|
| 応募<br>締切 | 1回目 | 令和5年 | 10月10日 | メロン    |
|          | 2回目 |      | 11月10日 | さつまいも  |
|          | 3回目 |      | 12月10日 | みかん    |
|          | 4回目 | 令和6年 | 1月10日  | にいがた和牛 |
|          | 5回目 |      | 2月10日  | 越後姫    |

コース番号

私の目標

番

## 健康チャレンジ 報告はがき

実施期間 令和5年 9月1日⇒令和6年 1月31日

|                                                                                                                                                                     |    |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| ふりがな                                                                                                                                                                | 性別 | 男・女 |
| お名前                                                                                                                                                                 | 年齢 | 歳   |
| 住所                                                                                                                                                                  |    |     |
| 電話番号                                                                                                                                                                |    |     |
| 最寄りもしくは<br>ご利用JA名                                                                                                                                                   |    |     |
| チラシ記載のチャレンジ項目番号<br>1・2・3・4・5・6 ( )                                                                                                                                  |    |     |
| あなたがチャレンジした期間を記入してください。<br>令和 年 月 日 ~ 令和 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。<br><input type="checkbox"/> 効果があった <input type="checkbox"/> どちらともいえない<br><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。<br><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。<br><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                                                                                                                                                                  |    |     |

※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。

START

#### 30日間の記録

自分で決めたチャレンジ期間の

|             |    |    |           |                  |
|-------------|----|----|-----------|------------------|
| 1<br>日目     | 2  | 3  | 4         | 5<br>かんばって       |
| 6           | 7  | 8  | 9<br>その調子 | 10               |
| 11          | 12 | 13 | 14        | 15               |
| 16<br>あと半分  | 17 | 18 | 19        | 20               |
| 21          | 22 | 23 | 24        | 25               |
| 26<br>もう少しだ | 27 | 28 | 29        | 30<br>おめでとう 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JAへお問い合わせください。  
※家庭用プリンターで印刷できる報告はがきのデータが、JAグループ新潟のホーム  
ページに掲載されています。

ここから・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つを柱に、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。

抽選で  
合計100名様に  
おいしいごほうび  
プレゼント!

朝食をしっかり食べる

続けてうれしい 健康習慣

JAグループ新潟 継続30日間

# 健康チャレンジ

バランスの良い食事を心がける

7つの  
コースから選んで  
チャレンジ!

自分で決めるマイチャレンジ

好きな

令和5年 令和6年

チャレンジ期間：9月1日⇒1月31日のうち 30日間  
プレゼント応募締切：10月～2月までの毎月10日

主催/ JAグループ新潟

JAえちご上越、JAひすい、JAえちご中越、JA越後おぎや、JA北魚沼、JAみなみ魚沼、JA十日町、JA津南町、JA新潟市、  
JAにいがた岩船、JAかみはやし、JA北越後、JA胎内市、JA新潟かがやき、JA佐渡、JA羽茂、JAバンク新潟県信連、  
JA新潟厚生連、JA全農にいがた、JA共済連新潟、JA新潟中央会

後援/新潟県、公益社団法人 新潟県栄養士会

事務局  
お問い合わせ

JA新潟中央会 食農くらし対策課  
TEL 025-211-2816 (平日9:00～16:00)  
kurashi@ja-niigata.or.jp

にいがた  
けんこう  
time

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

3  
すべての人に  
健康と福祉を

# 気軽にチャレンジ! 30日間続けよう!



下の7つのコースから  
あなたに必要なチャレンジを  
選んで頑張ってみましょう!  
複数選んでもOK!

## マイチャレンジコース

いじむのおすすめ



チャレンジ  
例

1

### 自分で決める マイチャレンジ

- 音読、脳トレ、塗り絵、クイズ、パズルをする。
- 今日のうちに寝る。
- 楽しく笑ってストレス解消を心がける。
- スマホ、タブレット、PCのアプリを使って健康管理をする。
- お口の健康を保つハミガキとパタカラ発声\*1をする。



\*1 パタカラ発声とは「パ・タ・カ・ラ」の発声で、舌や唇を動かして飲み込む力や頬の筋肉を鍛えるお口の健康体操です。

## 食生活コース

あさかのおすすめ



チャレンジ  
例

2

### 朝食を しっかり食べる

JA  
おすすめ!

ごはんとお味噌汁の  
お味噌汁を食べる。

- 朝食は起床後1時間以内に食べる。
- 夜食・間食・飲酒は控えめにする。



せいこのおすすめ



チャレンジ  
例

3

### バランスの良い 食事を心がける

JA  
おすすめ!

新潟の旬の味を楽しむ(県産の野菜・果物を毎日食べる)。

- 主食・副菜・主菜を揃えることを心がけて食べる。

ハンのおすすめ



チャレンジ  
例

4

### 減塩生活を 続ける

- しょうゆは小皿にとって、つけて食べる。
- 漬物も小皿に少々盛って食べる。
- 乳和食\*2を心がける。
- 麺のスープは飲み干さない。



\*2 乳和食とは 味噌やしょうゆ、だしなどの調味料に、牛乳(成分無調整牛乳)を組み合わせ減塩し、おいしく和食を食べる調理法のことです。

## 元気コース

たけみのおすすめ



チャレンジ  
例

5

### 自分に合った 運動を続ける

- 毎日10分以上早歩きをする(10分歩くと約1,000歩!)
- 毎日10分以上ラジオ体操や筋トレ・ストレッチをする。



## 誘惑に負けないコース

まもるのおすすめ



チャレンジ  
例

6

### タバコは 買わない、 もらわない

- 吸いたくなったら〇〇する(ルール)を決めて、周りの人に宣言して実行する。

うれしい  
おいしい  
ごほうび

結果を報告していただいた方の中から

毎月20名×5回 合計100名様に県産農畜産物プレゼント



メロン

カリウムが豊富な、高級果実の代表格です。ねっとりした甘みが特徴で、2~3時間ほど冷蔵庫で冷やしてから食べるとおいしいです。

令和5年  
10/10  
締切



さつまいも

食物繊維の総量が多く、カリウムとビタミンCも多く含まれます。焼き芋やふかし芋はもちろん、スイートポテトやプリンにしてもおいしいです。

令和5年  
11/10  
締切



みかん

さわやかな酸味と甘みのバランスがほどよく、ビタミンCを多く含み、食欲増進の役割を果たします。国内の果実生産量は多いですが、新潟県での生産は希少です。

令和5年  
12/10  
締切



にいがた和牛

県産黒毛和種の中で、定められた品質規格等級以上の牛肉です。ももの部位は、たんぱく質が多く、脂肪は少ない赤身の肉です。

令和6年  
1/10  
締切



越後姫

新潟県のオリジナル品種のいちごです。旬のはしりのビタミンCが豊富な果実を存分にお楽しみください。

令和6年  
2/10  
締切

※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。

## 特別コース

7

JA新潟厚生連の病院で  
「特定保健指導※」を受ける…



※特定健診受診後の結果に基づき、主にメタボリック症候群の予防や解消を目的に行われる健康支援のこと。

指導を受けたその日から  
抽選で当たるプレゼントの  
ご応募ができます!

注① 健康チャレンジ実施期間中(令和5年9月1日~令和6年1月31日)、特定保健指導を受けた際にもらえる「特別コース専用 健康チャレンジ報告カード」でご応募ください。

注② 特別コースでのご応募は、お一人様1回に限ります。

郵便はがき

9 5 1 8 1 1 6

63円切手を貼って郵送または、新潟県内の最寄りJAへお持ち込みください。

JA新潟中央会  
「JAグループ新潟健康チャレンジ」係行

新潟県新潟市中央区東中通一番町189番地3