

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) 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月までの間で継続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」に記入していきましょう。



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、各応募締切にお一人様1回、最大5回まで応募可能です。「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。



- はがき 1回目 令和4年 10月10日 いちじく
 締切 2回目 11月10日 ル レクチエ
 3回目 12月10日 シャインマスクット
 4回目 令和5年 1月10日 乳製品ギフトセット
 5回目 2月10日 県産豚肉

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4年9月1日⇒令和5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		
お取引先 JA名		
チャラシ記載のチャレンジ項目番号 ※マイチャレンジの場合は内容を記入 例：今日のうちに寝る 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。 月 日 ~ 月 日		
チャレンジの効果について、該当を選択してください。 <input type="checkbox"/> 効果があった <input type="checkbox"/> どちらともいえない <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、該当を選択してください。 <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、該当を選択してください。 <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		

※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					かんばって
1日	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	その調子
11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	あと半分
21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30日	もう少しだ
					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。

こころ・からだ・つながりを大切に
 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!



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

7つの
 コースから選んで
 チャレンジ!



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越後ながおか、JA越後さんとう、JAにいがた南蒲、JA柏崎、JA越後おぢや、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 食農暮らし対策課
 TEL 025-230-2023 (平日8:30~17:00)
 kurashi@ja-niigata.or.jp



気軽にチャレンジ! 継続する30日間



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!

食生活コース

あさかのおすすめ

1



朝食を しっかり食べる

チャレンジ例

- ごはんとおかずのお味噌汁を食べる。
- 夜食・間食・飲酒は控える。



パンのおすすめ

2



減塩生活を 続ける

チャレンジ例

- 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*1を心がける。
- 麺のスープは飲み干さない。



せいこのおすすめ

3



バランスの良い 食事を心がける

チャレンジ例

- 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。

元気コース

たいけみのおすすめ

4



自分に合った 運動を続ける

チャレンジ例

- 毎日10分以上通勤時など早歩きをする(10分歩くと1,000歩!)
- 毎日10分以上テレビを見ながら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

5



タバコは 買わない、 もらわない

チャレンジ例

- 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。

マイチャレンジコース

いじむのおすすめ

6



自分で決めるマイチャレンジ

チャレンジ例

- 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。
- 寝る前のスマホ等の使用は控える。
- お口の健康をたもつ歯磨きとパタカラ発声*2をする。
- 脳トレ、音読、塗り絵、クイズ、パズルをする。



*1 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)を組み合わせる減塩し、おいしく和食を食べる調理法のことです。

*2 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。

健康診断を受け、結果を健康習慣づくりにいかしましょう!

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



いちじく

令和4年
10/10
締切

酸味が少なく、甘い味わいが魅力。食物繊維のほか、多くの消化酵素が含まれている。



ル レクチエ

令和4年
11/10
締切

華やかな香りと美しいパステルイエロー、とろける甘みをもつ新潟の西洋なし。食物繊維が多い。



シャインマスカット

令和4年
12/10
締切

皮付きで食べることができるぶどう。皮に豊富に含まれるポリフェノールを効率よく摂取できる。



乳製品ギフトセット

令和5年
1/10
締切

乳脂肪が主なバターは、乳由来のビタミンAが豊富。チーズは、吸収率のよいカルシウムがたっぷり。



県産豚肉

令和5年
2/10
締切

適正な管理のもと、すくすく元気に育った安全・安心なおいしい新潟県産豚肉。ビタミンB1が豊富。

*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4年9月1日~令和5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はがき」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回に限りです。

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