

健康チャレンジ参加方法

STEP1

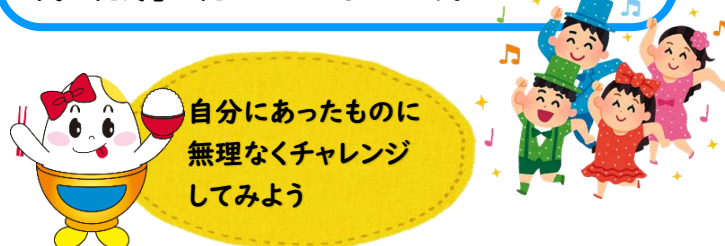
チャレンジするコースを選択

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。
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。



記載いただきました個人情報は、本企画およびJAが企画するイベントの案内にのみ使用させていただきます。

健康チャレンジ

報告はがき

実施期間：令和7年9月1日～令和7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		
チャレンジコース	チャレンジした内容をお書きください	
No.		
あなたがチャレンジした期間を記入してください 令和7年 月 日 ～ 令和7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		
☐ 習慣になった	☐ あまり習慣にならなかった	
☐ ある程度習慣になった	☐ 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		
☐ 続けたい	☐ 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		
☐ チャレンジに参加したい	☐ チャレンジに参加したくない	
感想		

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、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7年10月10日
2回目	令和7年11月10日
3回目	令和7年12月10日
4回目	令和8年1月10日



HPお問い合わせからも送れます

コース番号

番

私の目標

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

続けてうれしい健康習慣

継続

令和7年度 JA えちご上越

30日間

健康チャレンジ



抽選で
チャレンジごほうび
プレゼント！



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



健康チャレンジ



コースの中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。



〈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

course
1

自分で決める マイチャレンジ

チャレンジ例

- ・こまめにうがいや手洗いをする
- ・ボランティアに参加する
- ・一日1回は誰かとおしゃべりする
- ・テレビ、スマホを見る時間を決める
- ・休肝日をつくる
- ・脳トレに取り組む



〈令和6年度の感想〉
規則正しい生活を続けることによって、体も心も気持ちよく生活できることを体感しました

course
2

毎日コツコツ 食生活でチャレンジ

チャレンジ例

- ・朝食をしっかり食べる
- ・国消国産を心がける
- ・減塩生活を続ける
- ・バランスの良い食事を心がける
- ・9時以降はなるべく食べない
- ・具たくさんのみそ汁を食べる



〈令和6年度の感想〉
生活にリズムが出来た
・家族といっしょに取り組めた
・毎日続けることで気分もリフレッシュして良い

course
3

自分にあった 運動でチャレンジ

チャレンジ例

- ・毎朝ラジオ体操をする
- ・毎日10分以上早歩きをする
- ・筋トレ、ストレッチに取り組む
- ・定期的なウォーキング
- ・家事をしながらのながら体操
- ・エレベーターではなく階段を使う



〈令和6年度の感想〉
毎年このチラシをみて一年を見直すようにしています



course
4

小学生までのお友達 子供チャレンジ

チャレンジ例

- ・定期的に外で遊ぶ
- ・ごはんをよくかんで食べる
- ・読書をする



〈令和6年度の感想〉
風邪をひかなかったよ！
ごはんも残さず食べました



気軽にチャレンジ！

～まずは30日間続けてみよう～

JAえちご上越マスコット・えこもりん

JAえちご上越管内の特産品をプレゼント

報告していただいた方の中から
毎月3名×4回

9月



新米「コシヒカリ」
ひすいの里2kg
&JA加工品

令和7年
10/10
締切

10月



新米「コシヒカリ」
えちご上越米2kg
&JA加工品

令和7年
11/10
締切

11月



杵つき餅
「こがね姫」2袋
&JA加工品

令和7年
12/10
締切

12月



旬の地場野菜
詰め合わせ
&JA加工品

令和8年
1/10
締切

子供チャレンジ

毎月3名



お菓子と国消国産
笑味ちゃんグッズ

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

まだまだ
チャンス！

★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）

郵便はがき

切手を貼って郵送
または
支店へ提出

9430817

「健康チャレンジ」係行

えちご上越農業協同組合
総務部 企画課

上越市藤巻5番30号