

## 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

6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「毎日の記録」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、各応募締切に於一人様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つけます。

- |     |     |      |        |        |
|-----|-----|------|--------|--------|
| はがき | 1回目 | 令和3年 | 10月10日 | おけさ柿   |
| 締切  | 2回目 | 3年   | 11月10日 | 日本なし   |
|     | 3回目 |      | 12月10日 | ル レクチエ |
|     | 4回目 | 令和4年 | 1月10日  | にいがた和牛 |
|     | 5回目 | 4年   | 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3年9月1日⇒令和4年1月31日

お名前	性別	男・女
住所	年齢	歳
電話番号		
所管JA名		
チ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 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		

START

### 30日間の記録

日	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
お名前																														
お電話番号																														
お住所																														

GOAL

報告はがきを提出しよう！

ここからつながりを大切に  
JA健康寿命100歳プロジェクト  
JAグループは、「運動」「食事」「健康・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。



※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。

抽選で  
合計100名様に  
ごほうび  
プレゼント!

おいしく元気に健康習慣

JAグループ新潟 継続30日間

# 健康チャレンジ

6つの  
コースから選んで  
チャレンジ!

令和3年 令和4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越後ながおか、JA越後さんとう、JAI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、JAIにいがた岩船、JAKあまはやし、JA北蒲みなみ、JAささかみ、JA北越後、JA胎内市、JA新潟みらい、JA新津さつき、JA越後中央、JA佐渡、JA羽茂、JAVンク新潟県信濃、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 JA新潟中央会 食農くらし対策課  
お問い合わせ TEL 025-230-2023 (平日8:30~17:00)  
kurashi@ja-niigata.or.jp



朝食を  
しっかり食べる



バランスの  
良い食生活



