竹山病院監修

竹山病院 Takeyama Hospital × JA新潟市

JA健康寿命100歳プロジェクト

健康チャレンジ

継続30日間

抽選で30名様に“ごほうび”をプレゼント!

続けてうれしい健康習慣!

4つのコースの中から選んでチャレンジ!

何かを続けることって難しいですよね。
この1ヶ月間だけは自分の体と向き合って、小さな健康習慣をコツコツ続けてみませんか?



竹山病院診療部長
産婦人科医
竹山希

チャレンジ期間 令和8年11月12日(木)～12月31日(木)のうちの30日間

プレゼント応募期間 令和8年12月12日(土)～令和9年1月12日(火)

健康チャレンジ参加方法

- ステップ1 4つのコースの中からチャレンジするコースを選択し、目標を決める。
- ステップ2 令和8年11月12日～12月31日のうち30日間継続でチャレンジ! 右下の記録表を利用して、無理なくチャレンジ♪
- ステップ3 結果報告・プレゼント応募　締切:令和9年1月12日必着

健康チャレンジコース

食習慣コース

- よく噛んで食べる(20回以上)
- 新潟県産の農畜産物を食べる
- 朝・昼・晩、3食規則正しく食べる

運動習慣コース

- おうちでできる体操(ラジオ体操)
- エレベーターでなく、階段を使う
- 30分以上体を動かす

生活習慣コース

- 禁煙をする
- メディア時間1日○時間
- 1日1回誰かとおしゃべり
- 血圧・体重を測る
- 休肝日をつくる
- 早寝早起きをする

マイチャレンジコース

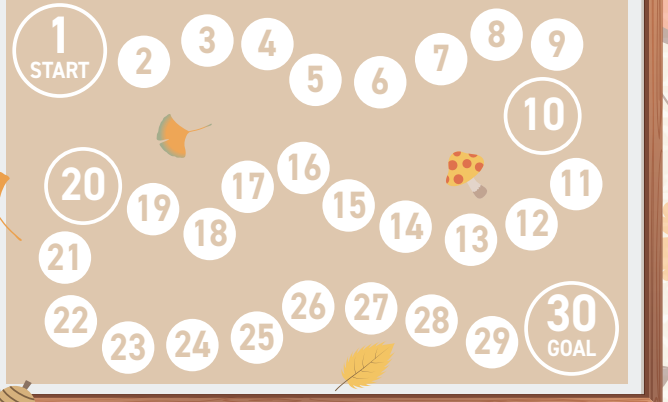
- 自分でチャレンジ内容を決める

30日間を記録しよう!

チャレンジするコース　　コース

目標

取組期間　　月　　日 ～　　月　　日



報告していただいた方の中から抽選で“ごほうび”をプレゼント!

A 15名様 フラワーアレンジメント

B 15名様 キラキラマーケット厳選商品詰め合わせセット

応募方法

①下記QRコードから応募

②はがきで応募
宛先:〒950-0861
新潟市東区海老ケ瀬512-1
JA新潟市総務部行き

①お名前
②郵便番号・住所
③電話番号
④チャレンジしたコース、目標、取組期間
⑤希望のプレゼント
⑥感想

後援:新潟県・公益財団法人新潟県栄養士会