



新潟県厚生農業協同組合連合会
新潟医療センター



JA新潟市



JA新潟かがやき

新潟医療センター監修

健康チャレンジ

続けてうれしい健康習慣! 健康寿命100歳プロジェクト



4つのコースの中から選んでチャレンジ!

抽選で合計60名様に
豪華賞品をプレゼント!

継続

30
日間

チャレンジ期間

令和7年11月1日～12月31日のうちの30日間

プレゼント応募期間

令和7年12月1日～令和8年1月8日

健康チャレンジ
参加方法

- STEP 1** 下記の4コースの中からチャレンジするコースを選択し、自分の目標を決める
- STEP 2** 令和7年11月1日～12月31日のうち30日間継続でチャレンジ!
- STEP 3** 結果報告・プレゼント応募 **締切: 令和8年1月8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

- お家でできる体操(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日〇時間
- 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

自分で
チャレンジ内容を
決める

応募方法

A

右記の
QRコード
から応募



B

はがきで応募

宛先

〒950-0861 新潟市東区海老ヶ瀬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名、目標
- ⑤希望のプレゼント名
- ⑥感想

報告していただいた方の中から抽選でAコープ商品詰め合わせプレゼント!

30
名様

バラエティ
セット



30
名様

お料理
セット



※写真はイメージです。プレゼント内容は都合により変更になる場合があります。※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入いただいた情報は、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。

後援: 新潟県・公益財団法人新潟県栄養士会