

健康の
秋!

挑戦して当てよう☆

「A健康チャレンジ
100歳プロジェクト」

30日間健康チャレンジ

秋は体を動かしやすい季節! この「健康チャレンジ」で、毎日のちょっとした健康習慣を続けてみませんか? 健康チャレンジを実践し、参加方法に沿ってご応募いただいた方の中から、抽選で魚沼産ごほうびギフトをプレゼント☆たくさんのご応募、お待ちしております!

気軽にチャレンジ! 30日間続けよう!

3つのコースの中から1つ選んで、30日間毎日チャレンジしよう!
複数選んでもOK! 下記の「30日間の記録」に記入しましょう。



チャレンジコースはこちら!

食生活チャレンジ

- バランスの良い食事を心がける
- 夜食・間食・飲酒を控えめにする
- 魚沼産の食材を1日1つ取り入れる

運動チャレンジ

- 10分以上の体操、ストレッチ、筋トレ、早歩きを行う
- 定期的に外で遊ぶ。運動する。
- 階段を使う

自分で決めるマイチャレンジ

【チャレンジ例】

- 1日1回は大笑いする
- 早寝早起きをする
- 血圧を測る



私は

にチャレンジします!

こだわりの銘柄豚が
当たるかも!?

抽選で
10名様に
プレゼント

魚沼産

ごほうびギフトはこちら

妻有ポークの
おいしい&ヘルシーセット

妻有ポークは妻有地方（十日町市、津南町）の生産者が良質なおいしさを求めて育て上げた銘柄豚です。子豚の頃から抗生剤を一切使わず、こだわりの配合飼料で安全に配慮して育てています。口の中でとろける脂身の旨み、そして雑味のなさが多くの人から選ばれています。

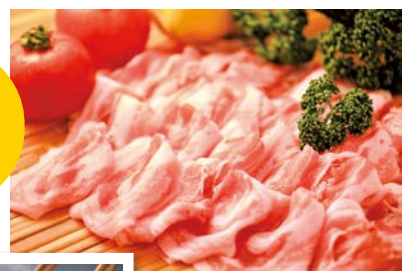
30日間の記録

START

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

妻有ポーク
しゃぶしゃぶ用肉



妻有ポークの
大きな
シューマイ



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
コースを選ぼう。



STEP2

自分にあったものに
無理なくチャレンジしてみよう

30日間毎日チャレンジ!

チャレンジ期間は

**9月20日～11月30日の
連続した30日間!**

実施した日を表面の
「30日間の記録」
に記入しよう!



STEP3

応募する



実施期間中、30日間毎日チャレンジを継続したら、ご応募できます。以下の「報告用紙」に必要事項を記入のうえ、ハガキに貼り付けて下記住所まで郵送してください。ハガキはお客様負担となります。必要事項がもれなく記載されていれば、報告用紙を使用しなくてもご応募可能です。

応募
締め切り

2025年

12月15日(必着)

- 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。
- 応募時に記入いただいたご住所へ発送します。
- 配送トラブル等により、商品をお受け取りいただけなかった場合、再発送は行いませんのでご了承ください。

健康チャレンジとは??

健康チャレンジは、J Aグループが取り組みを進めている「健康寿命100歳プロジェクト」の一環で、自分に合った健康習慣を身につけるきっかけづくりを目的に実施しています。「魚沼らしさを取り入れながら誰もが日常的に、気軽に取り組める」コースをご用意しました。みんなで楽しく健康習慣を身につけましょう!



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



応募先住所

〒948-0056 十日町市高田町六丁目641-1
魚沼農業協同組合 組織広報課 宛

J A魚沼のホームページにもチラシを掲示しています。ぜひ周りの人にも勧めて、みんなで一緒にチャレンジ!

Let's Try!



キリトリセン

健康の秋! 30日間 健康チャレンジ

報告
用紙

実施期間：令和7年9月20日～11月30日

フリガナ	
氏 名	
住 所	〒
電話番号	
チャレンジコース	
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
チャレンジの効果を教えてください	
効果があった	・ どちらでもない ・ 効果なし
これからも続けたいですか?	
続けたい	・ 続けない
チャレンジした感想や今後の意気込みをお願いします!	

キリトリセン

※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。