2026年
終わり
よければ
すべてよし！

健康づくりで福来たる!?

健康寿命
100歳プロジェクト

30日間健康チャレンジ

2026年も残りわずか。「今年こそ、健康に気をつけよう…」と思いながら、ついつい後回しにしてきた方も、まだ間に合います！今年の締めくくりに、健康づくりに挑戦してみませんか？食事や運動、生活習慣など、自分に合った目標を決めて30日間継続チャレンジ！達成した方には、抽選で素敵な賞品をプレゼント☆たくさんのご応募、お待ちしてます！

気軽にチャレンジ！30日間続けよう！

チャレンジコースの中から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！

- 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
- 10分以上の運動・ストレッチを行う
- 階段を使う

- 自分で決めるマイチャレンジ

【チャレンジ例】
・毎日早寝早起き、血圧測定
・１日１回は大笑いする　　など

私は

にチャレンジします！

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

＼各10名様にプレゼント／

抽選で10名様にプレゼント　チャレンジ賞

健康チャレンジを達成した応募者の中から、抽選で10名に魚沼産コシヒカリ玄米茶24本セットをプレゼント！

上位10名様にプレゼント　エピソード賞

30日間の健康チャレンジを通じて感じたことや自分自身の変化、気づいたことなどを応募用紙に記入して応募しよう！素敵なエピソード上位10名に妻有ポークのわくわくセットをプレゼント！

健康チャレンジ 参加方法

STEP 1

チャレンジする
内容を決めよう！

STEP 2

30日間 必ず
毎日チャレンジ！

自分にあったものに
無理なくチャレンジ
してみよう

チャレンジ期間は
11月１日～12月31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！

STEP 3

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、ハガキに貼り付けるか封筒に入れるなどして下記住所まで郵送してください。ハガキや切手代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	2027年 1月12日（必着）

- 当選者の発表は、賞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、賞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、ＪＡ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

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

キリトリセン

30日間健康チャレンジ 報告用紙

実施期間：令和８年11月１日～12月31日

フリガナ	
氏　　名	
住　　所	〒
電話番号	

チャレンジ内容

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

健康チャレンジに取り組んで感じたことや変化があったことなどエピソードを書いてください！

※記載いただきました個人情報は、賞品の発送に使用します。
※いただいたエピソードは広報誌やＨＰ等に掲載する場合があります。

キリトリセン