



健康づくり チャレンジ2025

JAあいち
健康会議
企画



実施したよ報告募集

健康づくりチャレンジとは?

チャレンジに応募して
賞品をゲットしよう!!

チャレンジカレンダー



実施した日に✓チェックを
入れよう!(提出は不要です)

健康で長生きすることは、誰にとっても、また支えるご家族にとっても切実な願いです。

JAあいち健康会議では、毎年、JA組合員・役職員の健康寿命を延ばすことを目的に、健康づくりに関する活動を提案しています。そこで学んだ内容を日常生活で実践し、健康増進につながる習慣を身に付けるための取り組みをチャレンジ企画としました。大切なのは継続すること!! 無理なくチャレンジできることから始めて、仲間とともにJA版ウェルビーイング運動を拡げましょう!

2025年6・7月

月	火	水	木	金	土	日
6/16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	7/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

募集要項

●参加方法

※県内在住であれば、どなたでもご参加いただけます

1 裏面のチャレンジ項目①～⑦のうち、1項目を選択し、チャレンジ期間(28日間)で20日以上目標達成を目指す。

2 次のいずれかでJA愛知中央会宛てに実施の「報告」をする。

A. JA愛知中央会ホームページのアンケートフォームから応募する。
<https://form.ja-group.or.jp/ja0221/ken>

B. 右下の「報告ハガキ」に必要事項を記入し切手を貼って郵送する。



▲応募はこちらから

●チャレンジ期間

2025年6月16日(月)～7月13日(日)の28日間
※20日以上の実施でなくても応募可能です。

●応募締切

2025年7月21日(月) ※ 郵送の場合、消印有効
※応募はお一人様につき1回とさせていただきます。

●賞品

応募者の中から抽選で50名に「ふれあい商品券3,000円分」又は「季節の農産物3,000円相当分」をプレゼント!!

厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。
なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

実施団体 / 愛知県農業協同組合中央会、愛知県厚生農業協同組合連合会、JAあいち女性協議会、JAあいち助け合い組織連絡協議会、愛知県農協健康保険組合

お問合わせ先 JA愛知中央会健康づくりチャレンジ事務局 TEL052-951-6944

健康づくりチャレンジ報告ハガキ

お名前			
性別	男・女	年齢	歳
区分	<input type="checkbox"/> JA組合員・家族 <input type="checkbox"/> JA役員 <input type="checkbox"/> JA組合員外 <input type="checkbox"/> 分からない		
JA名			
ご住所	〒 _____		
電話番号	_____		
選んだチャレンジ項目	私は _____ 番 にチャレンジしました		
実施した日数	_____ 日 実施		
チャレンジ結果	<input type="checkbox"/> 習慣化に大いに効果があった <input type="checkbox"/> 習慣化にある程度効果があった <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> 習慣化にあまり効果がなかった <input type="checkbox"/> 習慣化に効果はなかった <input type="checkbox"/> その他(すでに習慣化していた等)		
賞品希望	<input type="checkbox"/> ふれあい商品券 <input type="checkbox"/> 季節の農産物		

※記載いただいた個人情報は、プレゼントの発送のみに使用いたします。
※ご記入もれがある場合、ご当選が無効になる場合がございます。

健康づくりチャレンジ項目

① 運動

おすすめ

●ウォーキングなどの有酸素運動を中心に、積極的に身体を動かそう



定期的な運動は、全身の血流を改善し、脳の細胞を活性化する効果が期待できます。今よりプラス10分身体を動かしましょう。また、「しりとり」や「100から3を引く」など頭を使いながら身体を動かすと、効果がさらに増します。

② 野菜摂取【1日 350g】

おすすめ

●朝食で野菜をプラス1皿



ビタミンA・C・Eやポリフェノールなどには抗酸化作用があり、さらに食物繊維を摂ると、神経炎症を改善させ認知症予防に効果があると言われています。愛知県の野菜摂取量は男性ワースト1、女性ワースト3です。特に不足しがちな朝食に野菜を食べましょう。洗って出だけの野菜や冷凍野菜を活用すると、手軽に1皿追加できます。

③ 「こうせいテラス.NET」の動画を活用する

おすすめ

●日頃の健康づくりを意識しよう

右のQRコードをスマホのカメラで読み込む



“こうせいテラス”では、JA愛知厚生連の保健師・管理栄養士等の専門職がJA各地で行ってきた健康講話や料理教室、運動教室などの中から、日常生活で活かしやすい情報を提供しています。JA組合員とそこご家族の日頃の健康づくり、JA健康管理活動にお役立てください。

郵便はがき

切手(85円)を貼ってポストに投函ください。

4 6 0 0 0 0 3

名古屋市中区錦三丁目3番8号

JA愛知中央会 JAあいち健康会議

健康づくりチャレンジ係行

応募締切2025年7月21日(月)



©よい食P

健康づくりチャレンジで
始めよう! 身につけよう!
ステキな健康習慣!!

④ 体重測定

●起床時や入浴前、“時間を決めて”測定しよう

⑤ 血圧測定

●朝と夜に同じ条件で2回ずつ※測定しよう

※平均を見ることが望ましいため

血圧測定に適した条件

朝 朝起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前

夜 就寝前、食後1時間以降、排尿後、入浴前もしくは入浴後1時間以降が望ましい

⑥ 口腔ケア

●毎食後と就寝前に歯磨きをしよう

⑦ 水分補給

●意識的な水分補給で脱水を予防しよう

～ひろげよう、みんなのウェルビーイング～ とは?

※JAグループ愛知では、「農業者」「地域の組合員・利用者」「働く職員」のウェルビーイング(幸せ・健康)を目指しています。やりがいと魅力ある農業、健康で生き活きたくらし、成長と働きがいを実感できる職場をつくっていきます。