

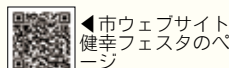
今後のイベント・お知らせ

2025 健幸フェスタ in えな

めざそう！ 健康寿命日本一

食生活や運動の習慣を見直し、「健幸」を考えてみませんか。軽スポーツや健康チェックのブースなど、健康で幸せな生活を送るための催しをたくさん用意しています。

とき 6月1日(日)午前9時～午後2時半
ところ まきがね公園



市ウェブサイト
健幸フェスタのページ

健康部門

- 健康測定器による測定(血管年齢測定、ベジチェックなど)
- 野菜350g当てにチャレンジ
- 献血
- 五平餅・朴葉寿司などの地域特産品の販売

福祉部門

- フードドライブカフェ
- ミニ新幹線の乗車体験
- 恵那農業高等学校によるハーブの寄せ植え体験
- ポニー触れ合い体験

スポーツ部門

- スポーツ体験(弓道、アーチェリー、マレットゴルフ、テニス、ラグビーなど)
- 布ぞうり飛ばし
- ツリークライミング体験



今年も抽選会を開催！

スタンプラリーに参加して豪華賞品をゲットしよう！



エーナ健幸ポイント

応募すると賞品を獲得できます。

- 対象 市内在住で16歳以上の方
- 参加方法 コースを選び、メニューに取り組む(複数選択可)
- ①健診・検診受診コース②健幸コース③ボランティアコース④運動施設利用コース⑤運動コース
- 応募方法 市公式アプリ「えなび」か、ポイントシートで応募する。
- シート配布場所 健幸推進課(西庁舎2階)、各振興事務所、市内の公共スポーツ施設
- 応募期限 令和8年2月2日(月)



市ウェブサイト
エーナ健幸ポイント
のページ

ココトレチャレンジ

自分にあった運動メニューの個別指導が受けられます。

- 対象 生活習慣病のリスクがあり、心臓病などがない方
- とき 毎月第2・4金曜日(12月は第1・3金曜日、2月は第1・2金曜日、3月は第3・4金曜日)午後1時から4時の内の30分間
- ところ らっぽ
- 料金 400円/回(施設利用料)
- 申し込み 電話で申し込む。
- 申し込み らっぽ ☎56-4066



市ウェブサイト
ココトレチャレンジ・プロと一緒に運動
チャレンジのページ

プロと一緒に運動チャレンジ

運動のプロがいる施設で運動を始めませんか。継続できた方には施設利用料を補助します。

- 対象 糖尿病、メタボリックシンドロームなどで医師から運動を勧められた方
- ところ メディカルフィットネスファミリア(長島町)
- 定員 20人
- 申し込み 健幸推進課(西庁舎2階)で直接申し込む。
- 申込期限 12月15日(月)
- その他 3カ月間続けて運動プログラムを達成した方に15,000円を助成



第2期 恵那市健幸のまちづくり計画を策定しました



市は、「健幸」の理念のもと、「第2期恵那市健幸のまちづくり計画」を策定しました。本計画では、市民一人一人が健康に関心を持ち、まち全体で健康づくりに取り組むことで、健康寿命日本一を目指します。

問 健幸推進課 ☎26-6821



市健幸まちづくり計画のページ

エーナも健康のために運動しているんだす！



目指す姿 健康寿命日本一を目指した健幸のまちづくり

重点目標

高血圧を改善しよう 高血糖を改善しよう 適正体重を維持しよう

主要施策

市では、次の五つを主な施策とし、市民の皆さんの健幸への取り組みを支援します。

1. 減塩対策

- ・健康で長生き、減塩生活！
- ・自然に減塩できるまちづくり
- ・カリウムの多い野菜をもう一品食べよう！

減塩の取り組みをする店舗や、減塩商品を紹介する「減塩MAP」を要チェック！



▲減塩商品の目印として店舗に設置してあるPOP



市ウェブサイト
減塩マップのページ

2. 適正体重の維持

- ・自分の適正体重を知り、健康的なバランスの良い食習慣を身に付けよう

4. 健(検)診受診率の向上

- ・毎年健診を受けよう！
- ・がん検診を定期的に受けよう！
- ・歯科健(検)診を定期的に受けよう！



3. たばこ対策

- ・たばこの害を知ろう！
- ・目指そう！禁煙！
- ・受動喫煙を防ごう！

5. 運動習慣のある人の増加

- ・運動するきっかけをつくろう

