

エーナ健幸ポイント事業

⑤運動コース

★1日5,000歩以上を目標にチャレンジ!

★240,000歩以上で賞品が当たる!

★応募は1人1回まで。

歩いて健康♪
賞品も
もらえるんだナ♪



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	7日間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	7日間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	7日間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	7日間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日目	30日目	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	7日間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
36日目	37日目	38日目	39日目	40日目	41日目	42日目	7日間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	7日間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
50日目	51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	7日間歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

実施月	月～	月	合計歩数	※応募条件240,000歩以上
				歩

【応募欄】

氏名	ふりがな	性別	生年月日
		男・女	年 月 日 (歳)
住所	〒		
電話番号		メールアドレス	

希望賞品	第1希望 ()	第2希望 ()
★健幸推進課の貸し出し用として保有しているノルディックポールを抽選で無償提供します。希望の有無をお答えください。		<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
アンケートにご協力ください ※〇点で回答し、その他の場合は()に記入してください。		
健幸ポイント事業により、成果が出たことがありましたか？(複数回答可)		
<input type="checkbox"/> 体重が減った (kg減) <input type="checkbox"/> 腹囲が減った (cm減) <input type="checkbox"/> 体脂肪が減った (%減)		
<input type="checkbox"/> 血圧が下がった <input type="checkbox"/> 毎日の運動量が増えた <input type="checkbox"/> 特になかった		
<input type="checkbox"/> その他 ()		
ご意見・感想など		

【賞品一覧】 令和5年2月28日(火)までに応募してください。

ア  ロードバイク 1名様	イ  地元のお肉 5,000円分	ウ  たべとるマルシェお買物券 2,000円分	エ  クオカード 1,000円分
--	---	---	---

《提出先》健幸推進課(市役所西庁舎2階) / 各振興事務所 / 山岡健康増進センター / まきがね公園体育館

健幸ポイント特別編

減塩チャレンジ

塩分のとりすぎは、高血圧の原因。恵那市は県下でも血圧が高い傾向にあります。塩分測定器を使って、家庭の汁物の塩分を測ってみましょう。家族の健康のため、「家庭の味」を確認してみませんか？

1日の塩分摂取目標量

➡

男性 **7.5g未滿**

女性 **6.5g未滿**

塩分とりすぎない食事♪
高血圧予防なんだナ♪



Step1 ▶▶▶▶ 「申込」
健幸推進課(市役所西庁舎2階) ☎26-2111内線285)に申し込みください。塩分測定器をお渡しします。

Step2 ▶▶▶▶ 「測定」
自宅で食べた汁物(みそ汁、スープ、めん類など)の塩分濃度を測定して記入。10回分の測定を目標とします。

Step3 ▶▶▶▶ 「提出」
健幸推進課(または各振興事務所)に提出してください。先着100名様に減塩食品の詰め合わせセットをプレゼントします。

※減塩食品の詰め合わせセットは、1家族1セット限りです

問合せ先
恵那市役所 健幸推進課 (西庁舎2階) TEL 0573-26-2111 FAX 0573-20-2122
 〒509-7292 恵那市長島町正家1-1-1 (土日祝を除く 8:30~17:15)