

対 象 **16歳以上** (平成23年4月1日以前生まれ) で、恵那市に住民票がある方

対象期間 **令和8年4月1日(水)～令和9年1月31日(日)まで**

応募期間 **令和8年5月1日(金)～令和9年2月1日(月)まで**



エーナ

# 健幸ポイント

健幸の取り組みで賞品獲得!

1コースにつき1回まで応募可能です



恵那市公式キャラクター「エーナ」

## ★ポイントシートによる応募★



コース	賞品
① 健診・検診受診コース	歯間ジェットウォッシャーほか <b>150名様</b>
② 健幸コース	自動調理ポットほか <b>100名様</b>
③ ボランティアコース	電動歯ブラシほか <b>60名様</b>
④ 運動施設利用コース	スマートウォッチほか <b>60名様</b>
⑤ 運動コース	フットマッサージャーほか <b>45名様</b>

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

## ★え～なび(アプリ)による応募★

①から④までのコースについて、ポイントシートを使用せず、え～なびから応募することができます。

### ステップ 1

え～なびのトップ画面から「健康・子育て」を選択。



### ステップ 2

メニューの中から「エーナ健幸ポイント」を選択。



### ステップ 3

コース①から④で、取り組んだコースを選択して応募。

アプリの **無料**ダウンロードはこちら。

恵那市公式アプリ「え～なび」



iPhone



Android

| 問い合わせ先 |

恵那市健幸推進課 ☎0573-26-6821



# ① 健診・検診受診コース

※健診・人間ドックについては、  
令和8年2月～令和9年1月に受診した方が対象です。

WEB  
応募



氏名	ふりがな		
性別	男・女	年齢	歳
生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒 - - 恵那市		
電話番号	-	-	
受診日	西暦	年	月 日

市記載欄 ID :

●電話番号は、賞品の受け渡しについてお知らせする際に利用します。

**賞品**

抽選でどちらかが  
当たります!

**2**  
名様

**148**  
名様

歯間  
ジェットウォッシャー  
QUOカード  
1,000円分

**ポイント対象の健(検)診** 【受診したものに☑点をつけてください。】

<input type="checkbox"/> ①若いひと健診	<input type="checkbox"/> ②特定健診
<input type="checkbox"/> ③職場健診・被扶養者健診	<input type="checkbox"/> ④人間ドック
<input type="checkbox"/> ⑤すこやか健診	<input type="checkbox"/> ⑥がん検診
<input type="checkbox"/> ⑦肝炎ウイルス検査	<input type="checkbox"/> ⑧歯科健診

**アンケートにご協力ください。**  
※☑点で回答してください。

No.1 健幸ポイントの参加回数は?  
初めて 2回目 3回以上

No.2 健幸ポイント事業がきっかけで、健診(検診)を受診しましたか?  
はい いいえ 毎年受診している

感想など

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

# ② 健幸コース

WEB  
応募



氏名	ふりがな		
性別	男・女	年齢	歳
生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒 - - 恵那市		
電話番号	-	-	

市記載欄 ID :

●電話番号は、賞品の受け渡しについてお知らせする際に利用します。

**賞品**

抽選でどちらかが  
当たります!

**2**  
名様

**98**  
名様

自動調理ポット  
QUOカード  
1,000円分

**ポイント対象の取り組み** 【実施したもの2つに☑点をつけてください。】

<input type="checkbox"/> ①健診後の保健指導を受けた
<input type="checkbox"/> ②献血をした
<input type="checkbox"/> ③減塩食品を購入した
<input type="checkbox"/> ④毎日体重を測っている
<input type="checkbox"/> ⑤「食育の日」イベントに参加した <small>※詳細につきましては裏面をご覧ください。</small>
<input type="checkbox"/> ⑥たばこを吸っていません(または禁煙した)
<input type="checkbox"/> ⑦介護予防事業に参加した

**アンケートにご協力ください。**  
※☑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、生活習慣に変化がありましたか?(複数回答可)

<input type="checkbox"/> 食生活を見直した
<input type="checkbox"/> 減塩に興味を持った
<input type="checkbox"/> 血圧・体重・体脂肪をチェックするようになった
<input type="checkbox"/> その他( )
<input type="checkbox"/> 特に変わっていない

感想など

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

### ③ ボランティアコース

WEB  
応募



氏名	ふりがな		
性別	男・女	年齢	歳
生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒 -		
	恵那市		
電話番号	-	-	

市記載欄 ID :

●電話番号は、賞品の受け渡しについてお知らせする際に利用します。

**賞品**  
抽選でどちらかが  
当たります!

**2名様**  
電動  
歯ブラシ

**58名様**  
QUOカード  
1,000円分

#### ポイント対象の取り組み 【実施したものを2つに☑をつけてください。】

- ①地域の清掃作業に参加した
- ②地域の通学・防災などの見守りボランティアをした
- ③福祉施設でのボランティア活動をした
- ④子育て支援のボランティアをした
- ⑤地域のボランティアをした
- ⑥その他（近所のごみ出し手伝い、地域の子供の世話など）

#### アンケートにご協力ください。

※☑点で回答してください。

恵那市地域包括支援センターでは、地域で高齢者を対象とした介護予防のボランティア活動をする方を募集しています。

#### 介護予防サポーター活動に関心がある

- はい  いいえ

※「はい」と答えた方には、介護予防サポーター養成講座の案内をお送りします。

※ボランティア活動に関心のある方は、**☎26-5221**  
恵那市社会福祉協議会へお問い合わせください。

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

### ④ 運動施設利用コース

WEB  
応募



氏名	ふりがな		
性別	男・女	年齢	歳
生年月日	西暦	年	月 日
住所	〒 -		
	恵那市		
電話番号	-	-	

市記載欄 ID :

●電話番号は、賞品の受け渡しについてお知らせする際に利用します。

**賞品**  
抽選でどちらかが  
当たります!

**2名様**  
スマートウォッチ

**58名様**  
QUOカード  
1,000円分

#### ポイント対象の運動施設 【合計2回以上の施設の利用】

※利用した施設の番号を記入してください。  
同じ施設を2回利用した場合は同じ番号を記入してください。

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | ①まきがね公園施設        |
| <input type="checkbox"/> | ②山岡健康増進センター      |
| <input type="checkbox"/> | ③クリスタルパーク恵那スケート場 |
| <input type="checkbox"/> | ④グラウンド           |
| <input type="checkbox"/> | ⑤体育館             |
| <input type="checkbox"/> | ⑥上記以外のスポーツ施設     |

#### アンケートにご協力ください。

※☑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     | <input type="checkbox"/> 血圧が下がった |
| <input type="checkbox"/> 腹囲が減った     | <input type="checkbox"/> 体脂肪が減った |
| <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（ ）     |                                  |

利用した施設:

施設の感想

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

# エーナ健幸ポイント事業

## ⑤ 運動コース



こちらのアプリが  
おすすめなんだな

県のアプリで参加

万歩計機能で県のポイント事業  
にも応募が可能!



スマホアプリ  
「スポーツタウン WALKER」をダウンロード



iPhone



Android

実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	小計 歩
実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	小計 歩
実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	小計 歩
実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	小計 歩
実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	小計 歩
実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	実施日 ( / ) 歩	小計 歩
<b>合計歩数</b>							歩
※応募条件200,000歩以上							

★1日5,000歩以上を目標にチャレンジ!

★200,000歩以上で賞品が当たる!

★応募は1人1回まで。

### 【応募欄】

氏名	ふりがな	性別	生年月日	年齢
		男・女	西暦 年 月 日	歳
住所	〒 ー 恵那市			
電話番号	ー	ー	市記載欄	ID :

**希望賞品** ※裏面の賞品一覧のア～オの中から1つ記入してください。

**アンケートにご協力ください。** ※☑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)

体重が減った ( kg減)  腹囲が減った ( cm減)  体脂肪が減った ( %減)

血圧が下がった  毎日の運動量が増えた  特になかった

その他 ( )

来年度以降、賞品にあったら嬉しいものがあればご記入ください。

希望賞品を  
裏の賞品一覧から  
えらんで  
ほしいんだな





**【賞品一覧】** 令和9年2月1日(月)までに応募してください。

**ア**



**1**  
名様

**フットマッサージャー**

**イ**



**3**  
名様

**血圧計**

**ウ**



**6**  
名様

**地元お肉券** 5,000円分

**エ**



**5**  
名様

**野菜の保存食セット**

**オ**



**10**  
名様

**スマートウォッチ**

はずれたら



**20**  
名様

**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

## あなたの生活、実はもう健康的？ 運動量の目安とちょっとプラスのヒント！



1日1時間以上の運動がおすすめなんだナ  
1時間歩くと大体5,000~7,000歩になるけど、  
歩くだけじゃなくて掃除機をかけたり、洗濯物を  
干したりするのも運動になるんだナ  
色々組みあわせて1日に1時間以上運動する  
のがおすすめなんだナ



負荷の高い運動を始めなくても、日常の中にある家事や通勤なども健康を支える大きな効果があります。継続型の運動は心血管系や代謝の改善、生活習慣病予防、メンタルの安定など、長期的な健康効果が強いことが分かっています。今日の一步が、未来のあなたの健康を支える大きな力になります。無理なく、コツコツ続けてみましょう。



活動内容	運動強度	歩数換算(10分あたり)
<ul style="list-style-type: none"> <li>洗濯(干す・たたむ)</li> <li>ストレッチ</li> </ul>	2.3メッツ	約760歩
<ul style="list-style-type: none"> <li>掃除機がけ</li> </ul>	3.0メッツ	約1,000歩
<ul style="list-style-type: none"> <li>台所全般(調理、皿洗いなど)</li> </ul>	3.3メッツ	約1,100歩
<ul style="list-style-type: none"> <li>草むしり</li> </ul>	3.5メッツ	約1,160歩
<ul style="list-style-type: none"> <li>部屋の片づけ</li> </ul>	4.8メッツ	約1,600歩

※国立健康・栄養研究所 改訂第2版「身体活動メッツ(METs)表」成人版から換算  
メッツとは、身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

# 第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画

恵那市は、国や県に比べ女性の平均寿命が短いことや、高血圧の人が高い割合で推移していること、メタボリックシンドローム該当者が増加傾向といった状況があります。

この状況を踏まえ、恵那市では、第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画に基づき、目指す姿「健康寿命日本一を目指した健幸のまちづくり」を達成するため、以下のとおり3つ重点目標を掲げ、重点目標を達成するため5つ主要施策を設定し、健康寿命を延伸するための健幸のまちづくりに取り組んでいます。

## 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

減塩対策

適正体重の維持

たばこ対策

健(検)診受診率向上

運動習慣のある人の増加

### 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。

塩分測定計を使って、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？

申し込みは健幸推進課まで問い合わせください。

1日の塩分摂取  
目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

※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。

先着100名様に  
減塩食品の  
詰め合わせセット  
プレゼント

塩分とりすぎない食事♪  
高血圧予防なんだナ♪



朝食を食べよう 野菜を食べよう

減塩しよう

毎月19日 / 「食育の日」イベント

場所

えなえーる

(パロー恵那ショッピングセンター2階)

日時

毎月19日 午前10時から11時半頃まで

(配布物がなくなり次第終了)

※土日の場合は、午前9時半から

★簡単なアンケートにお答えいただいた方に、減塩食品等をプレゼント(数に限りがあります)

★血管年齢測定などの健康測定もできます

問い合わせ先 恵那市健幸推進課 (西庁舎2階)

TEL 0573-26-6821 FAX 0573-20-2122

〒509-7292 恵那市長島町正家一丁目1番地1 (土日祝・年末年始を除く 8:30~17:15)