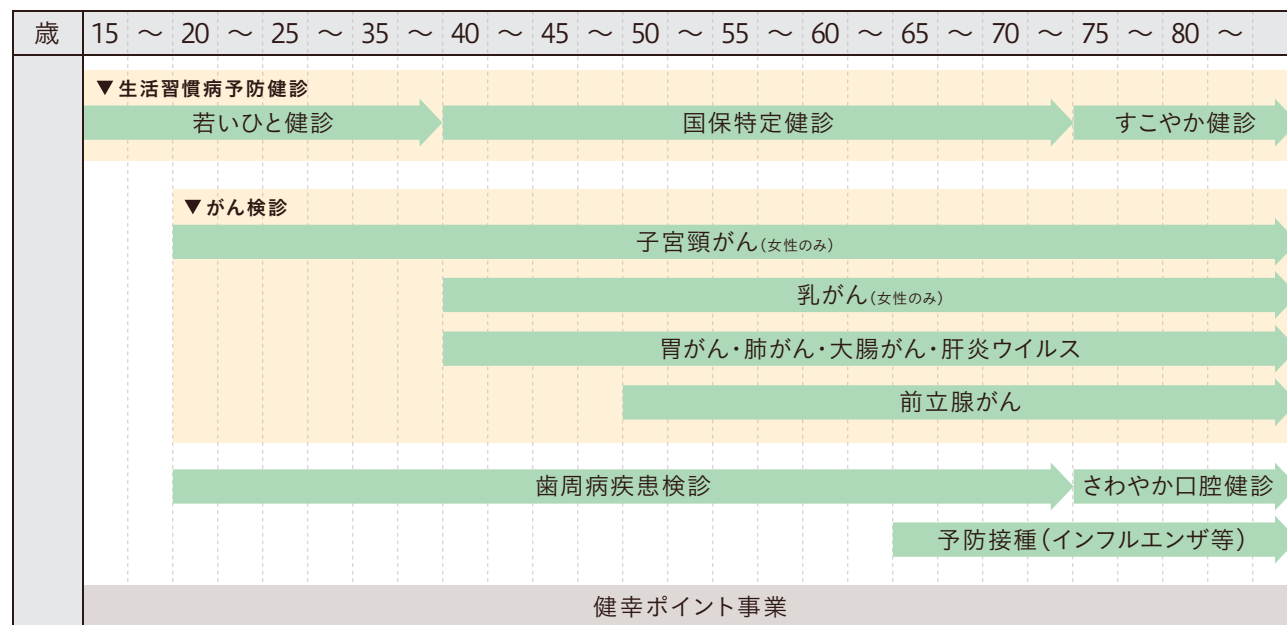
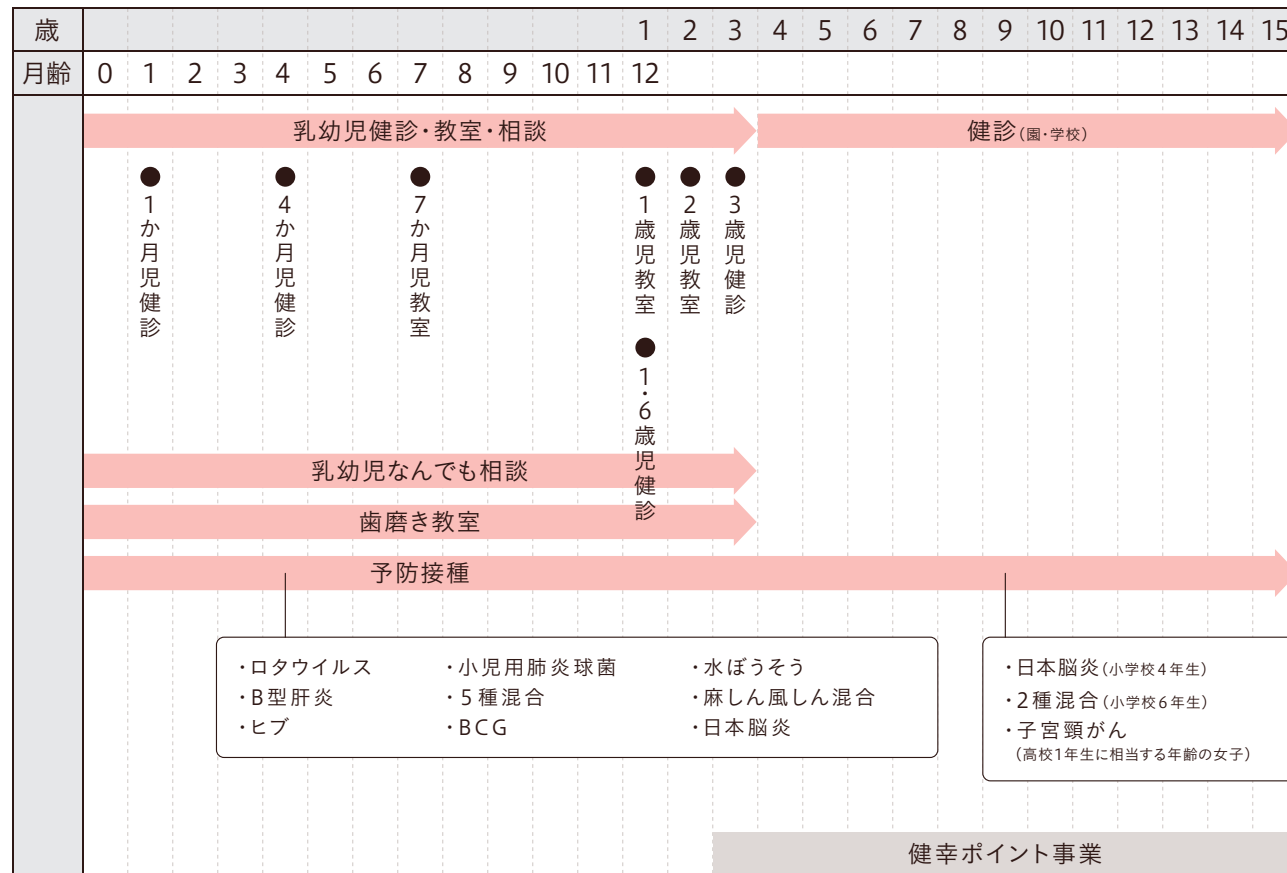


健幸事業一覧 (抜粋)

令和7年3月現在



※詳細は健康カレンダー等をご覧ください。

第2期恵那市 健幸のまちづくり計画 【概要版】

令和7年3月 発行：恵那市
編集：医療福祉部 健幸推進課
教育委員会 スポーツ課

TEL：0573-26-2111 (代表)
FAX：0573-20-2122
<https://www.city.ena.lg.jp/>

概要版



第2期



恵那市公式
キャラクター
エーナ

恵那市健幸のまちづくり計画

計画期間 令和7年度～令和18年度

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

恵那市



「健幸のまちづくり」を推進する主要な施策

1.減塩対策

重点プロジェクト

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

目 標	目標値(現状→R18)
イベント・講座等での普及啓発の実施	【普及対象啓発数・対象者数】 955人/年 → 1,000人/年
減塩食品を食べている人の増加	17.9% → 40.0%
減塩MAP掲載店舗(スーパー)の拡大	5店舗 → 7店舗
減塩MAP掲載協力店舗(飲食店)の拡大	8店舗 → 15店舗
1日に2回以上、主食・主菜・副菜を ほぼ毎日そろえて食べる人の増加	52.6% → 80.0%

- 市 民** 塩分の取りすぎは高血圧などの原因となることを知り、減塩に取り組みます。
- 事業所等** 飲食店やスーパーで減塩メニューや減塩食品を提供します。
- 行 政** 減塩MAPの周知や減塩について普及啓発等を実施します。

2.適正体重 の維持

重点プロジェクト

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

目 標	目標値(現状→R18)
朝食を食べていない幼児の減少	【3歳児健診の朝食欠食率の割合】 2.7% → 0%
朝食を食べている人の増加	(市民アンケートで) 【「朝食をほとんど毎日食べる」と回答する人の割合】 84.5% → 90.0%
毎日体重測定している人の割合の増加	(市民アンケートで) 【「毎日体重を測っている」と回答する人の割合】 29.7% → 40.0%

- 市 民** 自分の適正体重を知り、毎日体重を測定して適正体重を意識します。
毎日朝食を食べます。
- 事業所等** 事業所やスーパー、飲食店において朝食摂取に関する情報発信をします。
- 行 政** 集団指導や個別指導で適正体重について普及啓発します。

3.たばこ対策

重点プロジェクト

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

目 標	目標値(現状→R18)
喫煙者の減少	(市民アンケートで) 【「たばこを吸わない」と回答する人の割合】 64.2% → 75.5%
たばこをやめたい人の増加	(市民アンケートで) 【「たばこをやめたい」と回答する人の割合】 30.9% → 38.0%
たばこの本数を減らしたい人の増加	(市民アンケートで) 【「たばこの本数を減らしたい」と回答する人の割合】 23.6% → 31.1%
公共施設の敷地内全面禁煙	分煙 → 禁煙

- 市 民** 喫煙が身体に及ぼす影響について理解し、禁煙に取り組みます。
受動喫煙について理解を深め、受動喫煙を防止します。
- 事業所等** 禁煙しやすい環境をつくります。
- 行 政** 健診時や保健指導において禁煙指導等を行います。

4.健(検)診 受診率向上

重点プロジェクト

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

目 標	目標値(現状→R18)
健診受診率向上	(市民アンケートで) 【「1年以内に健診を受けた」と回答する人の割合】 79.0% → 85.0%
がん検診受診率向上	(市民アンケートで) 【「1年以内にがん検診を受けた」と回答する人の割合】 39.5% → 50.0%
かかりつけの歯科医をもつ	(市民アンケートで) 【「かかりつけ歯科医がある」と回答する人の割合】 77.8% → 85.0%
定期的に歯科健診を受ける	(市民アンケートで) 【「1年以内に歯科健診・歯科治療を両方受けた」と回答する人の割合】 45.5% → 80.0%

- 市 民** 自分の健康に関心をもち自発的に健(検)診を受診します。
- 事業所等** 健(検)診の実施、または行政等が実施する健(検)診を従業員等に周知します。
- 行 政** 健(検)を実施し、受診後のフォローに取り組みます。

5.運動習慣の ある人の増加

重点プロジェクト

運動するきっかけをつくろう

目 標	目標値(現状→R18)
運動習慣者の増加	【運動習慣者の割合】 (20～64歳) 男性 27.6% → 37.6% 女性 16.9% → 26.9% 総数 21.5% → 31.5% (65歳以上) 男性 32.4% → 42.4% 女性 32.0% → 42.0% 総数 32.2% → 42.2%
1日の平均歩数の増加	(市民アンケートで) 【1日8,000歩以上歩く人の割合】 13.4% → 18.8%
健康(運動)に関する意識の向上	(市民アンケートで) 【積極的に運動している人の割合の増加】 (20～64歳) 20.6% → 25.6% (65歳以上) 28.9% → 38.9%

- 市 民** 日常生活の中で10分多く運動する等、歩数(運動量)を意識して生活します。
- 事業所等** 運動・スポーツに関する行事・イベント等において、積極的に情報発信します。
- 行 政** 運動・スポーツに関する情報を収集・発信します。
健康づくりのメニューを作成し健幸ポイント等を付与します。

「健幸都市 えな」宣言

豊かな自然に恵まれた恵那市のなかで 健康で 生きがいのある
暮らしを続けることは私たちの願いです

そのために 恵那市民一人ひとりが健全な食生活と運動に
親しみ より良い生活習慣を身に付け 自らの健康づくりを
進めていきます

そして 健やかで幸せにとの願いを込めた「健幸」をもとに
子どもからお年寄りまで 生涯にわたり健やかで心豊かに
暮らすことのできるまちをめざして ここに「健幸都市えな」
を宣言します

- 健康寿命日本一をめざしましょう
- いきいきと健康づくりに励みましょう
- 健やかで幸せなまちをつくりましょう



平成27年6月7日宣言