

対 象 **16歳以上** (平成21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6年4月1日** (月) ~ **令和7年1月31日** (金) まで

応募期間 **令和6年5月1日** (水) ~ **令和7年2月3日** (月) まで



★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	クオカード1,000円分	150名様
② 健幸コース	クオカード1,000円分	100名様
③ ボランティアコース	クオカード1,000円分	70名様
④ 運動施設利用コース	クオカード1,000円分	70名様
⑤ 運動コース	エアロバイクほか	51名様

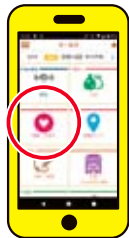
●提出は、健幸推進課 (市役所西庁舎2階)、各振興事務所、山岡健康増進センター、まきがね公園体育館まで。

★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

氏名	ふりがな		
性別	男・女	年齢	歳
住所	〒		
電話番号			
生年月日	年	月	日
ポイント番号 右記①~⑫			
受診日	年	月	日

●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。

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
-----	--

ポイント対象の健(検)診

- | | |
|--------------|-----------|
| ①若いひと健診 | ②特定健診 |
| ③職場健診・被扶養者健診 | ④人間ドック |
| ⑤75歳到達者健診 | ⑥すこやか健診 |
| ⑦胃がん検診 | ⑧大腸がん検診 |
| ⑨肺がん検診 | ⑩子宮頸がん検診 |
| ⑪乳がん検診 | ⑫肝炎ウイルス検査 |

賞品
(抽選)

QUOカード
1,000円分



150
名様

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。

- 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

✂ 切り取り ✂

② 健幸コース

氏名	ふりがな		
性別	男・女	年齢	歳
住所	〒		
電話番号			
生年月日	年	月	日
ポイント番号 右記①~⑥			

●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。

動画deえ~な! 恵那料理教室 ▶▶▶▶



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
-----	--

ポイント対象の取り組み【2つ実施】

- 健診後の保健指導を受けた
- 献血をした
- 減塩食品を購入した
- 歯科健診を受けた
- 動画deえ~な! 恵那料理教室を視聴した
- たばこを吸っていません(または禁煙した)
- 介護予防事業に参加した

賞品
(抽選)

QUOカード
1,000円分



100
名様

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)
- 食生活を見直した
- 減塩に興味を持った
- 血圧・体重・体脂肪をチェックするようになった
- 口腔ケアを意識するようになった
- その他()
- 特に変わっていない

感想など

③ ボランティアコース

氏名	ふりがな		
性別	男・女	年齢	歳
住所	〒		
電話番号			
生年月日	年	月	日
ポイント番号 右記①~⑥			

●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。

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
-----	--

ポイント対象の取り組み【2つ実施】

- 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高齢者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地域の高齢者サロン活動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)

賞品
(抽選)

QUOカード
1,000円分



70
名様

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。

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(はつらつサポーター)を募集しています。はつらつサポーターは、地域の介護予防サロンなどで活動しています。一緒に活動しませんか?

はつらつ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、はつらつ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、恵那市
社会福祉協議会へお問い合わせください。

☎26-5221

④ 運動施設利用コース

氏名	ふりがな		
性別	男・女	年齢	歳
住所	〒		
電話番号			
生年月日	年	月	日
ポイント番号 右記①~⑥			

●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。

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
-----	--

ポイント対象の運動施設【2回利用または2施設の利用】

- ①まきがね公園施設
- ②山岡健康増進センター
- ③クリスタルパーク恵那スケート場
- ④学校施設
- ⑤地域のウォーキングコース
- ⑥上記以外のスポーツ施設

賞品
(抽選)

QUOカード
1,000円分



70
名様

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

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。

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!



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
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

合計歩数

※応募条件240,000歩以上

歩

歩いて健康♪
賞品も
もらえるんだナ♪



【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			

岐阜県事業

清流の国ぎふ

健康・スポーツ ポイント事業

健診の受診やウォーキング、

スポーツイベントへの参加など、健康づくりに取り組み、
一定のポイントが貯まると特典が受けられます。

特典 1 ミナモ健康スポーツカードがもらえる！

協力店に「ミナモ健康スポーツカード」を提示することで、県内各地の協力店でさまざまな特典を受けることができます。

協力店に関する情報は、岐阜県ホームページをご覧ください。

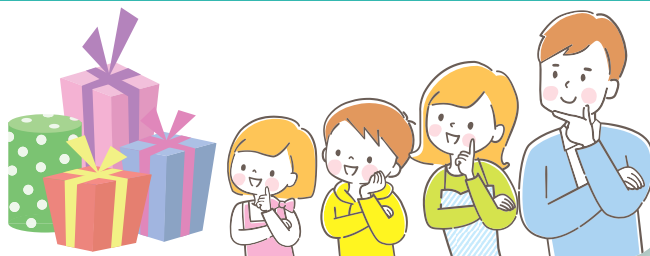


岐阜県ホームページ



特典 2 抽選で健康グッズや県産品が当たる！

ポイント獲得者に対して、ハガキによる抽選申込書またはアプリから応募すると、抽選で健康グッズや県産品が当たります。



スマホアプリで参加 アプリでポイント管理と応募が可能！



スマホアプリ
「スポーツタウン WALKER」をダウンロード



iPhone



Android

主催 | 岐阜県



問い合わせ先 |

岐阜県健康福祉部保健医療課
☎058-272-1111 (内線3316)
岐阜県清流の国推進部地域スポーツ課
☎058-272-1111 (内線2618)