

対 象 **16歳以上** (平成22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7年4月1日** (火) ~ **令和8年1月31日** (土) まで

応募期間 **令和7年5月1日** (木) ~ **令和8年2月2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



## ★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	血圧計ほか	150名様
② 健幸コース	塩分測定計ほか	100名様
③ ボランティアコース	電動歯ブラシほか	70名様
④ 運動施設利用コース	保温・保冷水筒ほか	70名様
⑤ 運動コース	スイッチ・運動ゲームセットほか	56名様

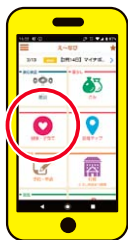
●提出は、健幸推進課 (市役所西庁舎2階)、各振興事務所、山岡健康増進センター、まきがね公園体育館まで。

## ★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

※健診・人間ドックについては、令和7年2月～令和8年1月に受診した方が対象です。

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

**賞品**

抽選でどちらかが  
当たります!



**3名様**

**血圧計**



**147名様**

**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胃がん検診
<input type="checkbox"/> ⑦大腸がん検診	<input type="checkbox"/> ⑧肺がん検診
<input type="checkbox"/> ⑨子宮頸がん検診	<input type="checkbox"/> ⑩乳がん検診
<input type="checkbox"/> ⑪肝炎ウイルス検査	

**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

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

動画deえ～な! 恵那料理教室 ▶▶▶▶



**賞品**

抽選でどちらかが  
当たります!



**3名様**

**塩分測定計**



**97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☑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歯科健診を受けた
<input type="checkbox"/> ⑤動画deえ～な! 恵那料理教室を視聴した
<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"/> 口腔ケアを意識するようになった
<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

# 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!



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
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		年齢
			男・女	西暦 年 月 日		歳
住所	〒	恵那市				
電話番号						



### 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	〒 恵那市		
電話番号			
生年月日	西暦	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。

**賞品**

抽選でどちらかが  
当たります!



**3名様**



**67名様**

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

- 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(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活動に関心がある

- はい  いいえ

※「はい」と答えられた方には、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

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

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

**賞品**

抽選でどちらかが  
当たります!



**3名様**



**67名様**

#### ポイント対象の運動施設

[2回利用または2施設の利用]

- 回利用 ①まきがね公園施設
- 回利用 ②山岡健康増進センター
- 回利用 ③クリスタルパーク恵那スケート場
- 回利用 ④学校施設
- 回利用 ⑤地域のウォーキングコース
- 回利用 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)

- 体重が減った
- 血圧が下がった
- 腹囲が減った
- 体脂肪が減った
- 毎日の運動量が増えた
- 特になかった
- 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

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

☎058-272-8497

岐阜県清流の国推進部地域スポーツ課

☎058-272-8799