



恵那市公式キャラクター  
「エーナ」

メタボや血糖値等、生活習慣病が気になる皆さま

プロと一緒に

# 運動チャレンジ

「運動をやってみたいけどなかなかできない」、「ジムに通ってみたいけど…」という方、健康維持のための運動を教える「プロ」がいる施設で、まずは3ヶ月を目標に運動を始めませんか？  
今ならとっても「お得」に運動を始められます！

◆対象◆ 20歳以上で恵那市在住であり、メタボリックシンドローム、糖尿病等がある方

医師・保健師・管理栄養士等に勧められた方

【注意事項】本事業の申請はお一人1回限りとなります。

下記に該当する方は、医師の許可を得て下さい

・血圧 160/100 以上      ・心電図検査にて所見がある

詳しくは裏面を  
ご覧下さい

## ★「プロ」がいる施設で運動するメリットって何？

### その1

医師の指導のもと、健康診断結果や身の状態、疾病・病状を把握し、一人ひとり合った個別運動プログラムを運動療法のプロ健康運動指導士が作成します。

### その2

理学療法士、健康運動実践指導者などの有資格者が個別でサポート。医療、運動を連携させたトレーニングを提案します。  
膝痛・腰痛等身体に痛みを感じる方も安心です。

## ★今なら「お得」にチャレンジできます！

### その1：この企画だけの特別割引料金！

	(通常)		(運動チャレンジ)
入会金	11,000円	→	免除
事務手数料	3,300円	→	免除
施設利用料	36,300円	→	26,400円(税別)
<b>合計</b>	<b>50,600円(税別)</b>		<b>26,400円(税別)</b>

3ヶ月で

**24,200円お得！**

### その2：3ヶ月続けて通うと 15,000円補助金が交付されます！

注：恵那市に申請が必要です

運動チャレンジ **26,400円(税込)**

補助金 **-15,000円**

**11,400円(税込)**



通常入会3ヶ月分と比べて  
**39,200円お得！**

◆詳しくは裏面をご覧ください◆

# プロと一緒に **運動チャレンジ**



健幸ポイント対象  
事業なんだナ

## ◆対象となる方◆

20歳以上で恵那市に住民票があり、健康診断結果、または医療機関での検査において、下記のいずれかに該当する方

(1) 特定健診で「積極的支援」または「動機付け支援」と判定された方
(2) メタボリックシンドロームに該当する方 (該当基準) ウエスト周囲径が、男性 85 cm以上、女性 90 cm以上で、下記のうち 2 つ以上該当する方 ①脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満 (治療中含む) ②血圧 最高血圧 130mmHg 以上 または 最低血圧 85mmHg 以上 (治療中含む) ③血糖 空腹時血糖 110mg/dl 以上
(3) 糖尿病で治療をしている、または「ヘモグロビン A1c」の数値 6.0%以上の方 血糖検査の場合：空腹時血糖 110mg/dl 以上 随時血糖 140mg/dl 以上
(4) 医師、保健師、管理栄養士等に勧められた方

※ただし、下記に該当する方は医師の許可を得て下さい

- ①血圧 最高血圧 160mmHg 以上 または 最低血圧 100mmHg 以上
- ②心電図検査にて所見がある

## ◆参加のながれ◆

### STEP① 申込み

健康診断の結果、または医療機関での検査結果をご用意いただき、恵那市役所 健幸推進課までご連絡下さい。

☎0573-26-6821

### STEP② 実施施設にオリエンテーションの予約

ご自身で実施施設にオリエンテーションの予約を行って下さい。

医療法人社団 高陵会 メディカルフィットネス familiar (ファミリア)

☎0573-22-9202

実  
施  
施  
設

【営業時間】 月曜日～金曜日 13:30 ～ 19:30

土曜日 9:00 ～ 19:00

休業日 毎週日曜日 (夏季・年末年始休業日有)

健康増進のための有酸素運動を安全かつ適切に行うことのできる「運動型健康増進施設」として厚生労働省より認定をうけた東濃唯一の施設です

### STEP③ 3ヶ月間、プロと一緒に運動チャレンジ

### STEP④ 3ヶ月間続けてチャレンジ達成できた方に、補助金 15,000 円!

### STEP⑤ 運動チャレンジ、自分で続けましょう

【申込み・問合せ先】 恵那市役所 健幸推進課 電話 26-6821