

# 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。

歩いて健康♪  
賞品も  
もらえるんだナ♪



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	7日間歩数
/	/	/	/	/	/	/	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	7日間歩数
/	/	/	/	/	/	/	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	7日間歩数
/	/	/	/	/	/	/	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	7日間歩数
/	/	/	/	/	/	/	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日目	30日目	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	7日間歩数
/	/	/	/	/	/	/	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
36日目	37日目	38日目	39日目	40日目	41日目	42日目	7日間歩数
/	/	/	/	/	/	/	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	7日間歩数
/	/	/	/	/	/	/	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
50日目	51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	7日間歩数
/	/	/	/	/	/	/	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

実施月	月～	月	合計歩数	※応募条件240,000歩以上
				歩

### 【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		メールアドレス	

希望賞品 第1希望 ( ) 第2希望 ( )

**アンケートにご協力ください** ※〇点で回答し、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 ( )

ご意見・感想など

**【賞品一覧】** 令和6年2月29日(木)までに応募してください。

 <p><b>ア</b> 1名様 <b>クロスバイク</b></p>	 <p><b>イ</b> 5名様 <b>地元のお肉</b> 5,000円分</p>	 <p><b>ウ</b> 10名様 <b>たべとるマルシェお買物券</b> 2,000円分</p>	 <p><b>エ</b> 15名様 <b>クオカード</b> 1,000円分</p>
--	---	--	--

《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

健幸ポイント特別編

# 減塩チャレンジ

塩分とりすぎない食事♪  
高血圧予防なんだナ♪

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。  
塩分測定器を使って、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？

**1日の塩分摂取目標量** → **男性 7.5g未満**   **女性 6.5g未満**

<b>Step1 ▶▶▶ 「申込」</b> 健幸推進課の健幸ポイント担当係へお申し込みください。塩分測定器をお渡します。	<b>Step2 ▶▶▶ 「測定」</b> 自宅で食べた汁物(みそ汁、スープ、めん類など)の塩分濃度を測定して記入。10回分の測定を目標とします。	<b>Step3 ▶▶▶ 「提出」</b> 健幸推進課(または各振興事務所)に提出してください。先着100名様に減塩食品の詰め合わせセットをプレゼントします。
---	--	--

※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

**問い合わせ先** **恵那市役所 健幸推進課**(西庁舎2階) TEL 0573-26-2111 FAX 0573-20-2122

〒509-7292 恵那市長島町正家1-1-1(土日祝を除く 8:30~17:15)