

## エーナ健幸ポイントシートの記入例

### 毎日健幸ポイント表の記入例

目 標	内 容	目 標	ポイント
運 動	1日( 8000 )歩、歩きます。	自由目標 私は( )	1
	1日3食食べます。	自由目標 私は( ラジオ体操をします。 )	1
生 活 習 慣	一口30回以上噛んで食べます。		1
	毎食野菜を食べます。		1
	毎日体重を測ります。		1
	毎日血圧を測ります。		1
	自由目標 私は( 夜の8時以降は食べません。 )		1
			1



### 《自由目標の例》

- 運動目標例
- ・ラジオ体操をする
  - ・犬の散歩をする
  - ・自転車や徒歩で通勤する
  - ・「ながら運動」をする
  - ・腕立て伏せをする
  - ・プールで泳ぐ など

- 生活習慣目標例
- ・間食しない
  - ・夜の8時以降は食べない
  - ・毎食腹八分目にする
  - ・休肝日をつくる
  - ・野菜から食べる
  - ・1日350gの野菜を食べる など

### 第1週 さあスタートです。焦らずゆっくり。

月	日	曜日	運 動	生 活 習 慣					ポイント ○=1P	× モ		
				1日3食	一口30回	毎食野菜	毎日体重	毎日血圧			自由目標	
1	5	1	月	○	○	○	○	○	135 / 90	○	7	78kg
2	5	2	火	○	○	×	×	×	/	○	3	
3	5	3	水	×	○	○	○	○	138 / 89	×	5	77kg
4	5	4	木	○	○	○	×	×	/	○	4	
5	5	5	金	○	○	○	○	○	129 / 98	○	7	
6	5	6	土	×	×	×	×	○	136 / 86	×	2	外食した
7	5	7	日	○	×	×	○	×	/	○	3	
1週間のポイント合計											31	

### 基本ポイント表の記入例

喫煙習慣	ポイント
タバコをやめます	50
タバコを吸っていません	20



タバコを吸っている人がやめれば50ポイントに○、タバコをもともと吸っていない人は20ポイントに○を付けます。

健診・検診等	月 日	会場・場所	ポイント
特定健診・人間ドック (事業所、職場健康診断含む)	5月2日	〇〇病院	50
若いひと健診	月 日		50
胃がん検診	6月1日	恵那市役所	30
大腸がん検診	月 日		30
肺がん検診	月 日		30
子宮頸がん検診	月 日		30
乳がん検診	月 日		30
成人歯科健診	月 日		30
献血	月 日		20

健診・検診等を受けた日にちど会場名を記入し、ポイントに○を付けます。

社会参加	月 日	イベント・名称	ポイント	
地域行事に参加 <sup>※1</sup>	5月7日	町内草刈清掃	30	
地域行事に参加	5月13日	ボランティア活動	30	
生涯学習講座 <sup>※2</sup>	月 日		30	
生涯学習講座	月 日		30	
市指定事業 ※各事業の開催においては、諸事情により日程変更、中止になる場合がありますので、予めご了承ください。				
・2017健幸フェスタinえな	6月4日	・夏期巡回ラジオ体操会 恵那市大会	8月4日	50
・健康長寿大学	平成29年6月～平成30年3月 毎月1回	・在宅医療・介護シンポジウム	10月	
・認知症講演会	9月	・エーナ健幸ウォーキング大会	11月	30
・えな環境フェア	10月	・スポーツ講演会	2月	

草刈作業や祭事などの地域行事や生涯学習講座の参加した日にちどイベント名、講座名を記入してポイントに○を付けます。

参加した市指定事業名とポイントに○を付けます。

健幸習慣	月 日	タイトル・施設名・商品名	ポイント
図書館で本を借りる <sup>※3</sup>	月 日		20
スポーツ施設を利用する <sup>※3</sup>	月 日		20
エーナ健幸体操をする <sup>※3</sup>	月 日	えなっコチャンネルで絶賛放送中	20
減塩商品を購入する <sup>※3</sup>	5月12日	減塩みそ	20
明知鉄道に乗って	浪渡亭へ行く	月 日	50
	花白温泉へ行く	5月5日	50
	岩村の城下町を歩く	月 日	50

健幸習慣の該当する活動を行い、日にちどタイトル、会場名等を記入してポイントに○を付けます。

地域行事とは…草刈、祭事、町民運動会、ウォーキング大会、サロン、壮健クラブ、生きがい大学ボランティア活動、資源回収、地域の清掃活動、地域のスポーツイベント、防犯パトロールなど

## 平成29年度エーナ健幸ポイント

ポイントを貯めて、健康と豪華賞品をゲットしよう!

5月1日(月)スタート

自分の健康に関心を持ち、普段の生活を見直すきっかけづくりとして「エーナ健幸ポイント」を始めませんか。

### 「エーナ健幸ポイント」って？

「運動をする」「生活習慣を見直す」ことでポイントが貯まる毎日健幸ポイントと「健(検)診を受ける」「地域行事に参加する」ことでポイントが貯まる基本ポイントがあります。毎日健幸ポイントと基本ポイントをそれぞれ50ポイント以上貯めると豪華賞品が当たる抽選に応募ができるという制度です。

□ポイント期間 平成29年5月1日(月)～平成30年2月28日(水) (応募期限平成30年3月9日(金))

□対象 恵那市在住者で20歳以上の方

□ポイントシート設置場所 市役所、各振興事務所、恵那文化センター、まきがね公園体育館など

※広報の中に折り込まれています

□提出場所 恵那市役所受付、健幸推進課、各振興事務所、恵那文化センター

□景品内容 ウォーターオープン専用機、スマートフォン対応体脂肪計、商品券1万円分、

お肉のギフト券5千円分など

問 健幸推進課 (西庁舎2階 内線285、286)

ポイントシートの記入の仕方は次のページを見るんだナ!



### 情報ボックス

**募集** 家庭や事業所等の自慢の庭や花壇を募集します

第2回清流の国ぎふ花かざりコンテストを開催します。県内を対象に花や緑で装飾された自宅の庭やバルコニー、公共施設の花壇、事業所の壁面緑化などを自薦、他薦を問わず募集します。

- 対象期間/6月1日(木)～30日(金)
- 応募方法/申込用紙に必要事項を記載し、郵送またはメールにて応募してください。申込用紙は、県内コンビニエンスストア・園芸店等に設置してあるほか、ウェブサイトからも入手できます。
- 申込期限/6月30日(金)消印有効
- 申込先/問/清流の国ぎふ花き戦略会議事務局(県庁農産園芸課) ☎058(272)8428 FAX 058(278)2692

**案内** 「第3回ぎふ清流文化プラザ民謡まつり」を開催します

岐阜県民謡研究会会員による、民謡の舞台公演を開催します。ぜひご来場ください。

- とき/5月21日(日) 開演12:00 開場11:30(予定)
- ところ/ぎふ清流文化プラザ(岐阜市学園町3-42)
- 定員/450人●入場料/無料(申込み不要)
- 問/(公財)岐阜県教育文化財団 ☎058(233)8164

**募集** 高山陣屋おもしろ歴史教室の受講者を募集します

「郷土の歴史を楽しく、おもしろく勉強しよう」をテーマに歴史教室を開催します。

- とき/6月3日(土)、10日(土)、24日(土)、7月1日(土)の10:00～12:00
- ところ/高山陣屋(高山市八軒町1-5)
- 定員/各回20人 先着順
- 対象/小学生4～6年生の児童およびその家族
- 料金/無料
- 申込方法/申込先へ電話またはFAX
- 申込期限/5月25日(木)
- 申込先/問/高山陣屋管理事務所 ☎0577(32)0643 FAX 0577(32)0612

**募集** 県職員採用試験(大学卒程度等)の受験者を募集します

- 試験日/第1次試験 6月25日(日)
- 試験場所/岐阜市内
- 申込書/人事委員会事務局、各県事務所、東京事務所などで4月21日(金)から配布します。郵便での請求や、ウェブサイトからも入手できます。
- 受付/5月2日(火)～19日(金)消印有効 ※詳細は必ず試験案内で確認してください。
- 申込先/問/人事委員会事務局 ☎058(272)8796

**案内** 「砂防フェアinかいつ」を開催します

砂防ウォークラリーなど、楽しみながら砂防事業に親しんでいただける催しを予定しています。ぜひお越しください。

- とき/6月10日(土)10:00～15:00
- ところ/岐阜県さぼう遊学館・羽根谷だんだん公園一帯(海津市南濃町奥条地内)
- 料金/無料
- 問/県庁砂防課 ☎058(272)8621

**案内** 避難準備情報の名称が変わりました

豪雨時や台風時などにお住まいの市町村から発令される避難情報の名称が、昨年12月に変わりました。市町村からの避難情報には十分に注意し、早めの避難を心がけましょう。

【避難準備・高齢者等避難開始】ご高齢の方、障がいのある方など、避難に時間を要する方は避難を開始し、その他の方は避難の準備をしましょう。

【避難勧告】避難場所へ速やかに避難しましょう。

【避難指示(緊急)】まだ避難していない場合直ちに避難し、外出により命に危険が及ぶ場合は自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

- 問/県庁防災課 ☎058(272)1132