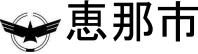


市長 小坂 喬峰

岐阜県





【データ】令和7年3月1日現在

·人 口:45,901人

·世帯数:19,953世帯

·面 積:504.24 km

・市の花:ささゆり

・市の木:ハナノキ

·特産物:恵那栗、菊牛蒡、細寒天

・イベント:みのじのみのり祭り

【連絡先】

· 扫当: 医療福祉部 健幸推進課

·電話:0573-26-6821

■恵那市の紹介

恵那市は岐阜県南東部に位置し、愛知県と長野県に隣接した、山紫水明の豊かな自然に恵まれた地域です。東には恵那山、北には笠置山に囲まれ、山あいには木曽川や矢作川などが流れ、四季折々の姿を楽しむことができます。

平成 16 年 10 月、旧恵那市と恵那郡の 5 つの町村(岩村町、山岡町、明智町、串原村、上 矢作町)が新設合併し、新恵那市として 20 年を迎えました。

大正 13 年に木曽川をせき止めて作られた大井ダムと恵那峡周辺は、県立自然公園に指定されています。また、中心市街地を横断する中山道と 46 番目の宿場である大井宿、800年の歴史を持つ岩村城跡と城下町、レトロな雰囲気漂う日本大正村など、歴史的な観光資源も数多くあります。

■健康都市としての取り組み

本市では、平成 27 年 3 月に「恵那市健幸のまちづくり推進条例」を制定し、「健康寿命日本一」を目標に掲げ、いつまでも健康で幸せに暮らせるようにと願い、平成 27 年 6 月に「健幸都市宣言」を行いました。

恵那市健幸のまちづくり推進条例に基づき、一人ひとりが健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりに取り組み、健やかで幸せにとの願いを込めて「健幸」という理念のもとに、令和6年度には「第2期恵那市健幸のまちづくり基本計画・行動計画」を策定し、食生活や運動、生活習慣などの観点から次のような取り組みを行っています。

エーナ健幸体操

子どもから高齢者まで、誰もが気軽に健康づくりに励んでもらうことを目的に平成 27 年に制作しました。歌詞は市食生活改善連絡協議会が手がけ、楽しく体操をしながら、減塩や野菜を食べることの大切さを伝えています。



市内こども園を訪れ子ども達と体操する「エーナ健幸体操キャラバン」や、健幸フェスタなどのイベントにて体操を広めています。

健幸フェスタ in えな

市民一人ひとりが生涯にわたり、健康に関心を持ち、健康づくりに主体的に取り組むための啓発、体験及び情報提供の場となることを目的として開催しています。

「めざそう!健康寿命日本一」をテーマに、各種健康測定ができる健康コーナー、様々なスポーツ体験、福祉に関する展示や体験コーナーなどを設置し、多くの市民に参加いただいています。



「運動習慣はじめの一歩」プロジェクト

青年期における健全育成と、壮年期及び老年期に おける運動習慣の獲得に向けて、乳幼児期から遊び や運動に親しむことができる機会を提供し、日常的 に体を動かす習慣を身に着けることを目的として推 進しています。

中部大学と連携し、園での体力測定の実施や、子 どもの運動発達の実態に合わせた運動遊びについ て親子で学ぶ「こども園運動遊び交流会」を実施して います。



「食育の日」イベントの実施

毎月 19 日の「食育の日」に市内ショッピングセンター内の出張所にて、食生活改善連絡協議会と協働で「食育の日」イベントを実施しています。

アンケートの実施や啓発資料の配布、試食の提供等を行いながら、減塩・野菜摂取・朝食摂取等に関する 啓発活動を行っています。



減塩 MAP の作成・普及

減塩の取り組みをしている飲食店と、 スーパーでの減塩食品の取扱一覧を掲載した減塩 MAP を保健所と協働で作成し、食環境整備と減塩食品の普及に取り組んでいます。





