

 市長 小坂 喬峰	岐阜県  恵那市 恵那市公式キャラクター 「エーナ」 	【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 km² ・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】 ・担当: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步」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。

