



市制施行70周年記念
令和6年度 相模原市

毎年
大好評

健活! チャレンジ

個人部門
グループ部門
の2部門で開催

健康づくりに取り組んで、
健康と景品を
手に入れよう!



来年も参加したい!

参加者の
98%
が回答

個人部門

レポートコース アプリコース



18歳以上の相模原市内に
在住・在勤・在学の人
(令和6年度中に18歳になる人も含む)

前期 (抽選12月)	後期 (抽選3月)
令和6年 9/1 (日) ▶ 11/30 (土)	令和6年 令和7年 12/1 (日) ▶ 2/28 (金)

グループ部門

アプリコース



18歳以上の相模原市内に在住・
在勤・在学の人で構成し、
5人以上で参加する団体
(事業所の参加でもOK!)

期間 (抽選1月)
令和6年 10/1 (火) ▶ 12/31 (火) 令和6年9月1日(日)から 参加登録できます

参加方法

レポート提出で チャレンジ! コース

- ① レポート用紙に健康づくりの取り組み目標を記入
- ② 記入した健康づくりの目標に30日分取り組み
- ③ 30日分のレポートを提出

レポート用紙は
チラシの面に
あります



スマホでチャレンジ! アプリコース

- ※期間中10日以上登録していることが必要です
- ① アプリ「マイME-BYOカルテ」に登録
 - ② アプリトップ画面下部にある **今すぐ参加して、景品を当てよう!** から参加登録
キャンペーン開催中! 詳しくはこちら

個人部門

- ③ 希望するカテゴリーを選択
- ④ スマートフォンを持って歩く



グループ部門

- ③ グループ部門を選択し、代表者に通知したグループコードを入力
- ④ スマートフォンを持って歩く

記念品等

上位入賞
▶ 平均歩数の多いグループに記念品(トロフィー)を贈呈!

その他
▶ グループで抽選を行い、景品が当たります!



こちらからアプリのダウンロード!

Download on the App Store GET IT ON Google Play

© Apple, App Store は米国およびその他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。
App Store は Apple Inc. の登録商標です。
© Google Play, Google Play は Google LLC の登録商標です。

代表者が事前参加登録
グループの参加コードをゲット!



お問合せ ▶ 相模原市コールセンター (年中無休 8時~21時)
☎ 042-770-7777



詳しくはこちらから ▶
健活チャレンジ 検索



健康! チャレンジレポート

個人部門
令和6年度
【提出用】

受付印刷

- ① 健康づくりに取り組んで、どんな自分になりたいですか？
- ② そのためにどんな健康づくりに取り組めますか？

上記②健康づくりの取り組み内容を実施した日付をご記入ください。
(30日分記入したら応募できます)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

なりたいたい自分に近づけましたか？ とも近づけた まあまあ近づけた **達成!**
(30日取組後) あまり近づけなかった まったく近づけなかった

希望する賞品カテゴリーに 健康・運動 調理・食品 口腔・衛生 行楽・防災 チェック (複数可) ホームタウンチーム QUOカード パソコンアクセサリー

参加者情報 (全ての項目を必ず記入・チェックしてください)

ふりがな	生年月日 (西暦)	電話番号 (日中連絡の取れる番号)
氏名	年 月 日	
住所		
該当するものにチェック!	<input type="checkbox"/> 相模原市在住 <input type="checkbox"/> 相模原市在勤 <input type="checkbox"/> 相模原市在学 <input type="checkbox"/> 相模原市在住 <input type="checkbox"/> 相模原市在勤 <input type="checkbox"/> 相模原市在学	

※番地、建物名 (アパート・マンション名)、部屋番号等を正確にご記入ください

提出方法

原則郵送とします

任意の封筒に入れ、切手を貼り、右記の宛先まで郵送してください。

〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 相模原市健康増進課 宛 (健康!チャレンジレポート在申)

景品の紹介

記載の企業・団体は「健康!チャレンジ」に協賛しています。

紹介しているものは一部です。詳細はホームページをご覧ください。

右の二次元コードよりご覧いただけます



調理・食品



口腔・衛生



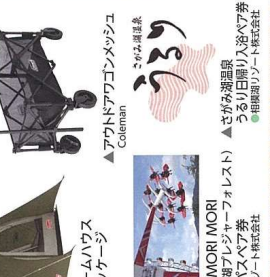
健康・運動



行楽・防災



パソコン



ホームタウンチーム



〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 相模原市健康増進課 宛 (健康!チャレンジレポート在申)

先

健康!チャレンジレポート

▲前期・後期の各期間につき、お一人最大1回の抽選となります。●応募条件を満たした人の中から抽選し、当選者・当地区に決定します。●応募の発表は、原品の発送をもって代させていただきます。●景品の発表は、原品の発送をもって代させていただきます。●景品は令和6年12月及び令和7年3月に発送の予定です。

▲原品内容・数量は予告なく変更することがあります。●販売時期・期間のご不安などご理由により原品を配送できない場合は、ご自身の権利を削除させていただきます。●お預かりした個人情報、本事業に関わることは一切お返しには使用いたしません。

相模原市 健康増進課

令和6年

10/1 火 ▶ 12/31 火

令和6年9月1日 日 から参加登録できます

5人以上の団体で参加し、
アプリ「マイME-BYOカルテ」で
期間中に記録された1日あたりの
参加者平均歩数を競います。

資格要件

- 市内在住・在勤・在学の**18歳以上**の人（令和6年度中に18歳になる人も含む）で構成し、5人以上で参加する団体（事業所での参加もOK!）
- 身近で気軽な健康づくり活動の習慣化を図ることを目的としているため、**ウォーキング以外の運動で歩数を計測することはご遠慮ください。**
- 平均歩数の集計のため、**アプリでの参加のみ**とします。
- 個人部門のアプリコースと併用して参加することも可能です。
- 同じ事業所で複数チームの応募も可能ですが、一人が複数チームへ所属することはできません。



記念品について

平均歩数の上位の
グループに対して

記念品（トロフィー）と
賞状を贈ります。

記念品の贈呈式は、
ウェルネスさがみはらで
2月に予定しています。



景品について

抽選で

市名産品

ゆずサイダー

が当たります。



グループ部門に参加いただいた
全グループで抽選を行い、
市名産品のゆずサイダー
を贈ります。



個人部門

アプリをダウンロードして簡単参加!

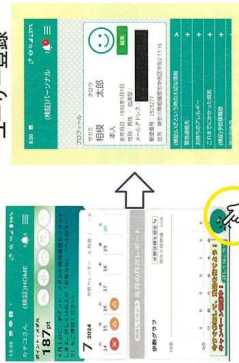
スマホでチャレンジ! アプリコース

- スマホを持っている!
- ウォーキングでチャレンジしたい!

1 AppStoreまたはGooglePlayストアから、「**マイME-BYOカルテ**」をダウンロード
※神奈川県健康アプリをインストールして登録します。
 ※アプリの登録は無料、通関料は必要。



2 ユーザー情報を登録し、アプリを立ち上げ、氏名等のほか、郵便番号と住所までを正確に登録
※景品発送のため、住所は必ず正確に登録してください。



3 アプリトップ画面下部にある「キャンペーンバナー」をタップ

今すぐ参加して、賞品を当てよう!
 キャンペーン開催中! 詳しくはこちら

4 相模原市 健活!チャレンジの「詳細を見る」をタップ



5 欲しい景品カテゴリを選択して「参加する」をタップ
(カテゴリは複数選択可能です)



6 参加要領を確認し、在住・在勤・在学を選択の上、「同意して参加する」をタップ

7 スマートフォンを持って歩く!
 1日平均6,000歩以上歩くと、抽選の対象に!
(期間中、10日以上の取り組み、期間最終日まで登録している必要があります)

※毎月末にはアプリにログインしましょう。
 ログインしないと歩数データが0歩になってしまいます。

参加方法

アプリ登録が難しい場合はこちら!

レポート提出でチャレンジ! コース

- スマホを持っていない
- ウォーキング以外でチャレンジしたい!

1 表面の「健活!チャレンジレポート用紙」に健康づくりの取り組み目標を記入

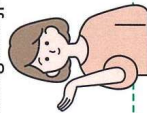
2 表面のレポート用紙の②に記入した健康づくりの目標に30日分取り組む
 ● レポート用紙に取り組みの日付を記入
 ● 希望の景品カテゴリ・参加者情報を記入

健康づくりの取組内容 (例)

<p>やりたい自分 運動の習慣をつけたい 取組内容 1日6,000歩ウォーキングをする</p>	<p>やりたい自分 今の体重を維持したい 取組内容 1日1回体重を量る 毎食バランスの良い食事をする</p>	<p>やりたい自分 いつまでもきれいな口元をいたい 取組内容 1日1回歯の隙間ケアをする <small>(糸付ようじや歯間ブラシの活用)</small></p>
---	--	--

3 レポート用紙を期限までに提出すると抽選の対象に!
 提出は郵送か電子メールでお願いたします。
 レポート用紙の電子ファイルは市ホームページに掲載しています。

メールアドレス
 kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp
 提出期限
 前期 令和6年12月5日(木)
 後期 令和7年 3月5日(水)



チームの平均歩数を競う! 健活!チャレンジ

グループ部門

グループ部門への参加登録について

STEP 1 代表者の事前参加登録

1 参加事業所・団体のグループ代表者が二次元コードから申し込みます。

申込フォームの項目

- ①グループ名 ②種別 (事業所か任意団体) ③代表電話番号 ④代表住所
 - ⑤代表メールアドレス ⑥代表氏名 ⑦参加人数
- ※グループ名を広報さかみはら市ホームページ等で紹介します。



二次元コードはこちら▶

2 登録後、3桁の参加コードを申し込みをした代表者にメールで送付します。
※コード発行まで1週間程度かかる場合があります。

3 代表者はグループ全員に、アプリ「**マイME-BYOカルテ**」グループ部門参加ページの「グループコード」入力欄に**3桁の参加コード**を入力するようお知らせします。

4 事前参加登録は完了です。

STEP 2 グループ全員の参加登録

1 AppStoreまたはGooglePlayストアから、「**マイME-BYOカルテ**」をダウンロード
※神奈川県健康管理アプリを利用して登録します。(アプリの登録は無料、通関料は必要。)



2 ユーザー情報を登録し、アプリを立ち上げ、氏名等のほか、郵便番号と住所までを正確に登録
※景品発送のため、住所は必ず正確に登録してください。



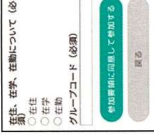
3 アプリトップ画面下部にある「キャンペーンバナー」をタップします。

今すぐ参加して、賞品を当てよう!
 キャンペーン開催中! 詳しくはこちら

4 相模原市 健活!チャレンジの「詳細を見る」をタップします。

詳細を見る

5 「グループ部門」をタップし、参加要領を確認し、在住・在勤・在学を選択の上、代表者に送られた3桁の参加コードを入力し、「同意して参加する」をタップして参加登録完了です。



6 スマートフォンを持って歩きましょ!
※期間中、10日以上取り組み、期間最終日まで登録している必要があります。

※毎月末にはアプリにログインしましょう。ログインしないと歩数データが0歩になってしまいます。