

令和4年度
相模原市

毎年
大好評

健活!!!! チャレンジ

健康づくりに取り組んで、健康と景品を手に入れよう!

参加者 98%

来年も
参加したい!
と回答!!

開催期間

対象

20歳以上の相模原市内在住・在勤・在学の人
(令和4年度中に20歳になる人も含む)

前期
(抽選12月)

令和4年

9月1日(木) ▶ 11月30日(水)

令和4年

後期
(抽選3月)

令和4年

12月1日(木) ▶ 令和5年 2月28日(火)

令和5年

参加方法

参加方法の詳細は中面へ!

アプリをダウンロードして簡単に参加!

スマホでチャレンジ!アプリコース

1日平均5,000歩以上歩くと抽選の対象に!※

①アプリ「マイME-BYOカルテ」に登録

②スマートフォンを持って歩く

アプリダウンロードはこちら!

Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play



※期間中10日以上登録していることが必要です

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

健康づくりに関する目標に30日取り組むと抽選の対象に!

健康づくり目標
30日分
のレポートを提出



レポート用紙はこのチラシの中面にあります。

主な景品

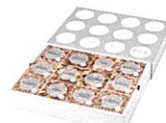
他にも様々な景品があります♪



▲Toffy コンパクトホットプレート



▲シェイプディスク ジムテリア



▲IZAMESHI CAN BOX



▲タニタ 体組成計 インナースキャン

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



参加方法

アプリをダウンロードして簡単に参加！

スマホでチャレンジ!アプリコース



こんな方に
おすすめ

- スマホを持っている!
- ウォーキングでチャレンジしたい!

- App StoreまたはGoogle Play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。通信回線費は必要。)



- 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

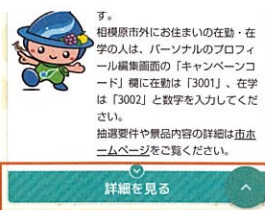
※景品発送のため、住所は必ず正確に登録してください。
(市外にお住まいの在勤・在学の方はプロフィール編集欄のキャンペーンコードに在勤の方は「3001」、在学の方は「3002」と入力してください)



- アプリトップ画面下部にある「かながわトクトクウォーク」をタップ

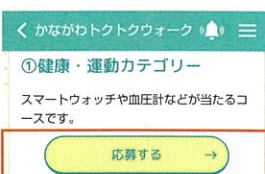


- 相模原市 健活!チャレンジの「詳細を見る」をタップ



詳細を見る

- 欲しい景品カテゴリーを選択して「応募する」をタップ
(カテゴリーは複数選択可能です)



- 参加要領を確認し、「同意して参加する」をタップ

- スマートフォンを持って歩く!
1日平均5,000歩以上歩くと、抽選の対象に!

(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。)

※毎月末には一度でもアプリにログインしましょう。
ログインすることで、歩数データが登録されます。

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



こんな方に
おすすめ

- 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!

- 右ページの「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

- 右ページのレポート用紙の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んだ日付を記入
- 希望の景品カテゴリー・参加者情報を記入

例 健康づくりの取組内容



なりたい自分 運動の習慣をつけたい
取組内容 1日5,000歩ウォーキングをする



なりたい自分 適正体重^{※1}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^{※2}をする

※1 適正体重(kg)とは、身長(m)×身長(m)×18.5~25の間の体重を指します。
例として、身長が160cmの場合は47.4kg以上~64kg未満になります。

※2 バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜の揃った食事です。



なりたい自分 いつまでもきれいな口元でいたい
取組内容 1日1回歯の隙間ケアをする
(糸付ようじや歯間ブラシの使用)

- 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4年12月5日(月)

後期 令和5年3月3日(金)

健活!!!!!! チャレンジレポート

令和4年度

提出日

年

月

日

提出用



- 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みますか?

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

なりたい自分に近づけましたか?
(30日取組後)

- ☐ とても近づけた ☐ まあまあ近づけた
☐ あまり近づけなかった ☐ まったく近づけなかった

達成!

- 希望する商品カテゴリーにチェック(複数可)

- ☐ 健康・運動 ☐ 調理・食品 ☐ 口腔・衛生 ☐ 行楽・防災
☐ ホームタウンチーム ☐ QUOカード ☐ パソコン用キーボード

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	電話番号 (日中連絡の取れる番号)
氏名	年 月 日	
住所	〒 -	
※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		
該当するものにチェック!	☐ 相模原市在住 ☐ 相模原市在勤 ☐ 相模原市在学	



提出方法

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、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。

宛先

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

本数
1000本
以上!!!!

景品の紹介

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 (一部協賛)

Salacia Perfect Tea



▲サラシアパーフェクティー
アサエンジニアリング株式会社



▲AGF ブレンディスティック
カフェオレコレクション



▲Toffy
コンパクトホットプレート



▲藤野ゆずの尊
有限会社ふじの



▲カロリーメイトゼリー
大塚製菓株式会社



▲アイリスオーヤマ
低温調理器



▲アビックス
減煙グリルプレート
「肉祭り」



▲カゴメすやか
ファミリーギフト



▲ソーダストリーム
スピリットワンタッチ



▲お〜いお茶お抹茶
株式会社伊藤園

健康・運動 (一部協賛)



▲スポーツクラブ招待券
株式会社ルネサンス



▲シェイプディスク
ジムテリア



▲スマート
ウォッチ



▲タニタ体組成計
インナースキャン

口腔・衛生 (一部協賛)



▲キレイキレイ
泡ハンドソープセット



▲バナソニック
音波電動歯ブラシドルツ



▲うさりん&かろんバス
タオル



▲歯磨き粉
日本ゼトック株式会社



▲歯みがきセット
アクサ生命保険株式会社

▲羽毛足首ウォーマー
東洋羽毛工業株式会社

行楽・防災 (一部協賛)



▲帰宅困難者12点セット



▲ダイナモチャージング
ラジオライト



▲炉ばた焼器炙りやII



▲直売所あぐりんず
ソフトクリーム引換券
JA神奈川つくい



▲さがみ湖リゾート
プレジャーフォレスト
フリーパス ペア券
相模湖リゾート株式会社



▲Vitality
サーモボトル



▲回転式ヘルメット
Crubo

・建設業労働災害防止協会
神奈川支部相模原分会



▲メスティン2.0合用



▲サーモス真空
断熱ケータイマク



▲IZAMESHI
CAN BOX

QUOカード



パソコン用 キーボード (協賛)



▲REAL FORCE for Mac
東プレ株式会社

ホームタウン グッズ



▲チームユニフォーム
Team UKYO SAGAMIHARA



▲サコッシュ
Team UKYO SAGAMIHARA

DYNABOARS
SAGAMIHARA



▲ベースボールシャツ
三菱重工相模原ダイナボアーズ

SCS
SPORTS CLUB
S.C.SAGAMIHARA



▲レプリカユニフォーム
SC相模原



▲ガミティボール
SC相模原

NOJIMA
RISE
SAGAMIHARA



▲ナップザック
ノジマ相模原ライズ

NOJIMA
STELLA
SAGAMIHARA



▲タオルマフラー
ノジマステラ神奈川相模原



▲レプリカユニフォーム
ノジマステラ神奈川相模原

応募・景品に 関する注意事項

- 前期・後期の各期間につき、お一人様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・当選品を決定します。当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。
- 景品は令和4年12月及び令和5年3月に発送する予定です。

- 景品内容・数量は予告なく変更することがあります。
- 宛先不明、長期間のご不在などの理由により景品を配送できない場合は、ご当選の権利を取消させていただきます場合があります。
- お預かりした個人情報は、本事業に関すること以外には使用しません。