

令和5年度 相模原市

健歩モード チャレンジ

毎年
大好評
今回は
個人部門
グループ部門
の2部門で開催!

参加者の
98%
が回答!! 健康づくりに取り組んで、健康と景品を手に入れよう!



個人部門

対象

20歳以上の相模原市内
在住・在勤・在学の人
(令和5年度中に20歳になる人も含む)

前 期 (抽選12月)

令和5年
9/1 金 ▶ 11/30 木

後 期 (抽選3月)

令和5年
12/1 金 ▶ 2/29 木

/NEW!
グループ部門

対象

20歳以上の相模原市
在住・在勤・在学の人で構成し、
5人以上で参加する団体
(事業所での参加OK!)

期 間 (抽選2月)

令和5年
10/1 日 ▶ 1/31 水

令和5年9月1日(金)から
参加登録ができます

参加方法

※期間中10日以上登録している
ことが必要です

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アプリトップ画面 今すぐ参加して、賞品を当てよう!
下部にある キャンペーン開催中!
詳しくはこちら から参加登録
- ③スマートフォンを持って歩く

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!

参加方法

①下記に掲載の二次元コードから代表者が事前参加登録

個人部門の方もこちらからアプリのダウンロード!

グループ部門
参加登録フォームは
こちら



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

記念品等

②全員がアプリ
「マイME-BYOカルテ」の
プロフィール編集ページで代表者に
送付する3桁の参加コードを入力

平均歩数が多い
上位のグループに
△△△△△

個人部門 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
おすすすめ

- スマートフォンを持っている！
- ウォーキングでチャレンジしたい！

1 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

※神奈川県の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。通信回線料金は必要。)



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。
(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「Z1」、在学の方は「Z2」と入力してください)



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



詳細を見る



6 参加要領を確認し、「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5,000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。

＼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
おすすすめ

- スマートフォンを持っていない
- 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



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5年12月5日(火)

後 期 令和6年3月5日(火)





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

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

二次元コードは
▼こちら▼



- 登録後、3桁の参加コードを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。

- 代表者はグループ全員に、アプリ「マイME-BYOカルテ」プロフィール編集ページの「キャンペーンコード」欄に3桁の参加コードを入力するようお知らせします。

- 事前参加登録は完了です。



資格要件



■市内在住・在勤・在学の20歳以上の人
(平成16年4月1日以前に生まれた方)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。

令和5年9月1日(金)から参加登録ができます

令和5年

令和6年

10/1回▶1/31水



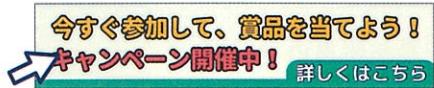
5人以上の団体で参加し、
アプリ「マイME-BYOカルテ」で
期間中に記録された1日あたりの
参加者平均歩数を競います。

STEP 2 グループ全員の参加登録

- 1 代表者に送付した3桁の参加コードをアプリ「マイME-BYOカルテ」
プロフィール編集ページの「キャンペーンコード」欄に入力します。



- 2 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。



- 3 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

- 4 「グループ部門」をタップし、参加要領に同意の上、
応募する → をタップして参加登録完了です。

※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。

- 5 スマートフォンを持って歩きましょう!

※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。

記念品について

平均歩数の上位のグループに対して

記念品と
(トロフィー)
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3月に予定しています。



景品について

抽選で
市名産
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、
市名産のゆずサイダーを
贈ります。



健活! チャレンジレポート

個人部門

令和5年度

提出用

受付印欄



01

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？

02

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

達成！

あまり近づけなかった まったく近づけなかった

03

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	〒 -	※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!	<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



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。

キリトリ
キリトリ
キリトリ

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)

キリトリ

個人部門 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
おすすすめ

- スマートフォンを持っている！
- ウォーキングでチャレンジしたい！

1 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

※神奈川県の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。通信回線料金は必要。)



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。
(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「Z1」、在学の方は「Z2」と入力してください)



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

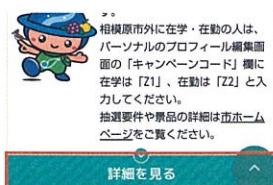
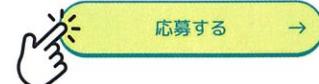
今すぐ参加して、賞品を当てよう！
キャンペーン開催中！ 詳しくはこちら

4 相模原市 健活！チャレンジの「詳細を見る」をタップ

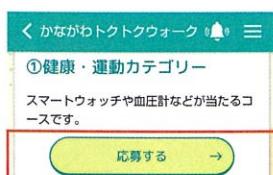


5 欲しい景品カテゴリーを選択して「応募する」をタップ

(カテゴリーは複数選択可能です)



詳細を見る



応募する

6 参加要領を確認し、「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5,000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。

＼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
おすすすめ

- スマートフォンを持っていない
- 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)

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5年12月5日(火)

後 期 令和6年3月5日(火)

