

あなたも
健活始めて
みませんか？

健活！ チャレンジ

令和7年度 相模原市



▲Nintendo Switch+
リングフィット アドベンチャー
Nintendo Switchのロゴ・Nintendo Switchは任天堂の商標です。



ヘアードライヤー
ナノケア▶
パナソニック



▶トンネル2ルームハウス
LDXスタートパッケージ
Coleman

ReFa
BEAUTECH POINT▶
リファ



BALMUDA
The Brew▶
バルミューダ



ウォーキングなどの健康づくりに取り組むと
抽選で景品をプレゼント！

まちのコイン

「健活！チャレンジ」への
参加登録ですもーが
もらえるよ！

【個人部門】

前期：令和7年 9月1日(月)～11月30日(日)
後期：令和7年12月1日(月)～令和8年2月28日(土)

【グループ部門】

令和7年10月1日(水)～12月31日(水)

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



健活!チャレンジとは?

健康づくりに対する意識を育むことや身近で気軽な健康づくり活動が日々当たり前になることを目的とした事業です。

個人で参加する「**個人部門**」と5人以上のグループで参加する「**グループ部門**」を実施しています。

「**個人部門**」は、スマートフォンで一定期間内の歩数を計測する「**アプリコース**」と自ら設定した活動目標の結果を紙で提出する「**レポートコース**」の2コースがあり、参加者には抽選で景品を贈呈します。

「**グループ部門**」は、「**アプリコース**」で参加し、参加したグループ同士で平均歩数を競い合います。



概要

個人部門

レポートコース

アプリコース

対象

18歳以上の相模原市内に
在住・在学・在勤の人
(令和7年度中に18歳になる人も含む)

前期(抽選12月)

令和7年

9/1 月 ▶ 11/30 日

後期(抽選3月)

令和7年

令和8年

12/1 月 ▶ 2/28 土

レポート用紙に自身で設定した健康づくりの目標を記入して取組み、提出するだけ!

- ・健康づくりの目標記入
- ・30日以上のお取組み

スマートフォンのアプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロードし、参加登録をしてスマートフォンを持って歩くだけ!

- ・1日平均6,000歩以上
- ・10日以上のお登録

上記の条件を満たした方を対象に抽選を実施し、当選した方にステキな景品をプレゼントします。



アプリをダウンロードして簡単参加!



AppStore



GooglePlayストア



グループ部門

アプリコース

対象

18歳以上の
相模原市内に在住・
在学・在勤の人で構成し、
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7年

10/1 水 ▶ 12/31 水

令和7年9月1日 日 から
参加登録できます

グループの代表者が事前参加登録をし、グループコードを入手します。

参加者は、スマートフォンのアプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロードし、参加登録とグループコードを入力して歩くだけ!

◆資格要件

- ・5人以上の団体で参加します。
- ・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、ウォーキング以外で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、1人が複数チームへ所属することはできません。

個人部門参加方法

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

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！

- 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。



- 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

- 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
まちのコイン
すもーは
こちらのURLから
もらえます！
参加する

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

- 参加要領を確認し、在住・在学・在勤を選択の上、「**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6,000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！

- 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
- 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**取り組み
● レポート用紙に記入した取り組みの日付を記入
● 希望の景品カテゴリー・参加者情報を記入

健康づくりの取組内容(例)



なりたい自分
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



なりたい自分
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



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7年**12月3日(水)**
後期 令和8年**3月4日(水)**



グループ部門参加方法

STEP1 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 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。

- 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。

- 事前参加登録は完了です。

STEP2 グループ全員の参加登録

- 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。



- 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

- 相模原市 健活!チャレンジの「**詳細を見る**」をタップします。

- 「**グループ部門**」をタップし、参加要領を確認し、在住・在学・在勤を選択の上、代表者に送付された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。

- スマートフォンを持って歩きましょう！
※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。

表彰式について

平均歩数や参加者数が上位のグループについて表彰式を開催し、賞状や記念品の贈呈をします。

表彰式は、ウェルネスさがみはらで2月に予定しています。



<グループ部門景品>
ゆず坊サイダー

チラシを見てくれてありがとう！
読み込むと「まちのコイン」
100すもーがもらえるよ！



相模原市マスコットキャラクター
さがみん



+100

