

健康づくりに取り組んで景品が当たる！ 健活！チャレンジ 7月1日スタート！

相模原市では平成30年度から「健活！さがみはら」をキャッチコピーに掲げ、市民の健康づくり活動を応援しています。その中心的な事業としてウォーキングなどの健康づくりに取り組んだ人に抽選で景品が当たる「健活！チャレンジ」を実施します。

- 1 期間 【前期】令和元年7月1日～令和元年10月31日（抽選11月）
【後期】令和元年11月1日～令和2年2月29日（抽選3月）

- 2 対象 市内在住の20歳以上の人（平成12年4月1日以前に生まれた人）

3 参加方法

アプリコース（スマホで参加）	レポートコース（紙媒体で参加）
神奈川県が運営している健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」に登録後、スマートフォンを持って、1日平均5,000歩以上歩くと抽選の対象です。（期間中10日以上取り組みが必要）	「健活！チャレンジレポート」を入手し、自分で設定した健康づくりの目標に30日以上取り組みレポートを提出すると抽選の対象です。 レポート配布場所 各保健センター・公民館など 提出期限 前期：令和元年11月6日 後期：令和2年3月3日 提出場所 健康増進課、各保健センター 城山・相模湖・藤野保健福祉課

- 4 景品本数 前期、後期合計1,000本以上

- 5 主な景品 協賛企業や団体からいただいた提供品など健康づくりに関連した景品が盛りだくさんです。



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



藤野やまなみ温泉
入館ペア券(3時間券)



スマートウォッチ



折りたたみ自転車

問合せ先
健康福祉局保健所健康増進課
直通電話 042-769-8274
対応責任者 大島

合計本数1,000本以上

景品の紹介

●どの景品が当たるかは、お楽しみに。なお、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。

健活!
さがみはら
～みんなで仲ばそう健康寿命～

協賛企業・団体提供品



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



さがみ湖温泉 うるり
入館ペア券

相模湖リゾート株式会社



血圧計



体重計

株式会社ノジマ



直売所オリジナル商品
引換券

JA神奈川つくい
JA相模原市



藤野やまなみ温泉
入館ペア券 (3時間券)

藤野やまなみ温泉



「アミール」
やさしい発酵乳仕立て

アサヒ飲料株式会社



藤野ゆずの尊



藤野ゆずジャム

有限会社ふじの



ホームタウンチーム オリジナルグッズ

SC相模原・三菱重工相模原ダイナボアーズ・ノジマ相模原ライズ・ノジマステラ神奈川相模原



歯磨き粉

日本ゼットク
株式会社

その他景品

その他、運動やスポーツ、健康づくり関連グッズなど景品たくさん!
詳しくは市HPで



GARMIN

スマートウォッチ



HUMMER

20型折り畳み自転車



SHARP

ヘルシオ グリエレンジ



アサヒ軽金属工業 ドクタースムージー
スムージーメーカー

*グラス等演出の商品は含まれません。

応募・景品等に関する注意事項

- 応募条件を満たした人の中から抽選の上、当選者・当選品を決定します。
- 景品は11月及び3月に発送する予定です。
- 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。
- 景品は予告なく変更になることがあります。

- 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く場合があります。
- お預かりした個人情報は、本事業に関すること以外に使用しません。

相模原市 保健所 健康増進課

令和元年度 相模原市

健活! チャレンジ

歩くだけで
豪華景品が
当たる!!

主な景品

■景品コース



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



スマートウォッチ



ヘルシオ
グリエレンジ



藤野やまなみ温泉
入館ペア券 (3時間券)

他にも
いろいろ!
詳しくは裏面の
「景品」ページを
ご覧ください。

■さがみはらポイントコース



マイナンバーカードを活用して、市内の一部の商店街等でお買い物に利用できるポイントです。
※ポイントについてはこちら→



■参加方法

参加方法はカンタン!

■スマホアプリでチャレンジ!

アプリ「マイME-BYOカルテ」に登録して、スマートフォンを持って歩くだけ。1日平均5,000歩以上歩きましょう。(期間中10日以上のお組が必要です。)



■レポート提出でチャレンジ!

自分で設定した健康づくりの目標に30日以上取り組みましょう。レポート用紙は中面にあります。



対象者 相模原市内在住で、20歳以上の人 (平成12年4月1日以前に生まれた人)

期間 (抽選時期) 前期：令和元年 7月1日～令和元年10月31日 (抽選11月)

後期：令和元年11月1日～令和2年 2月29日 (抽選 3月)

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
健活チャレンジ 相模原市 検索
こちらからも→



参加方法

スマホを持っている人は
アプリでチャレンジ!

1 App Store又は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。(アプリの利用は無料。通信回線費は必要)



2 ユーザー情報を登録
アプリを立ち上げ、氏名等のほか、郵便番号と住所(*)まで正確に登録
※住所は任意項目ですが、景品発送のため必ず登録してください。



3 **「かながわトフトウォーク」**
をタップ



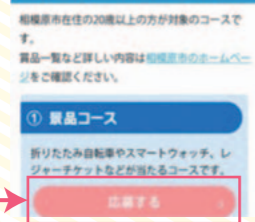
4 「参加する」をタップ
参加要領を確認し、「同意して参加する」をタップ



5 相模原市健活!チャレンジアプリコースで「景品コース」と「さがみはらポイントコース」のうち、希望するコースに「応募する」をタップ



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日以上取り組み、期間最終日まで登録する必要があります。)

スマホを持っていない人・
ウォーキング以外でチャレンジしたい人

レポートでチャレンジ!

1 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組目標を記入
○「レポート」用紙はコピーも可



2 健康づくりの目標に30日以上取り組む。
○「レポート用紙」に取り組んだ日付を記入
○希望の景品コース、参加者情報を記入



健康づくりの取組目標(例) 1日単位の取組目標

運動	<input type="checkbox"/> 30分以上のウォーキングをする <input type="checkbox"/> ラジオ体操をする
食生活	<input type="checkbox"/> 毎食野菜を食べる
歯の健康	<input type="checkbox"/> 1日1回歯のすき間ケアをする(糸楊枝や歯間ブラシの使用)
測定	<input type="checkbox"/> 1日1回体重を量る <input type="checkbox"/> 1日1回血圧を測る

3 「レポート用紙」を期限までに提出すると抽選の対象に!
(郵送又は提出先に直接持参)

提出期限
前期: 令和元年11月6日
後期: 令和2年3月3日
郵送は、当日消印有効

○レポート用紙は、電子メールやFAXによる応募は受け付けません。



健活!チャレンジ
レポートコース

【提出日】 年 月 日

健活!チャレンジレポート【提出用】

1 健康づくりの目標
(1日に取り組むこと)

2 「①健康づくりの目標」を実施した日(30日分をご記入ください「例」11/20)

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

3 希望する景品のコース
(必須)

希望するコースを○で囲んでください。両コース参加することも可能です。
景品コース ・ さがみはらポイント(*)コース

※さがみはらポイントの利用にあたっては、マイナンバーカードの取得及びマイキーIDの登録が必要です。

■参加者情報(氏名、生年月日、電話番号、住所は必ず記入してください。)

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。	相模原市	区		
メールアドレス(任意)				

■アンケートにご協力ください

- ① 今回のチャレンジを通じて、健康づくりを始めるきっかけになりましたか? (はい・いいえ)
- ② 今回のチャレンジを通じて、健康づくりへの意識は変わりましたか? (はい・いいえ)
- ③ 今後も健康づくりの取り組みを続けますか? (はい・いいえ)
- ④ 概ね1年以内に健康診断を受けていますか? (はい・いいえ)
- ⑤ 今後、どのような健康づくりの事業に参加したいですか?

- 提出方法
- 【郵送】 任意の封筒に入れ、必ず切手を貼り、右記の宛先まで郵送してください。
 - 【窓口】 直接、お近くの以下の窓口へお出しください。
 - 健康増進課
 - 中央保健センター
 - 緑保健センター
 - 緑保健センター津久井担当
 - 南保健センター
 - 城山保健福祉課
 - 相模湖保健福祉課
 - 藤野保健福祉課

貼付用宛名

【宛先】

〒252-5277 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)