

楽しく続けて健康に！新型コロナウイルスに負けないからだづくりを！

## 令和2年度 健活！チャレンジ

### 10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、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」を令和元年度から実施しており、今年度は10月1日から開始しますので、お知らせします。



- 1 期 間 令和2年10月1日～令和3年1月31日（抽選は、令和3年2月）
- 2 対 象 市内在住・在勤・在学の20歳以上の人（今度中に20歳になる人も含む。）  
※今年度から、市内在勤・在学の人も参加できるよう、対象者を拡大しました！
- 3 参加方法  
健活！チャレンジレポート用紙に、自分で設定した健康づくりの目標と30日以上取り組んだ日付を記入の上、レポートを提出すると、景品の抽選の対象となります。  
  
○レポート配布場所 各保健センター、公民館など（市ホームページからレポート用紙や電子ファイル版のレポート用紙もダウンロードできます。）  
○提出期限 令和3年2月5日（消印有効）  
○提出方法 健康増進課へ郵送又は電子メールで提出。

4 景品本数 300本以上

5 主な景品 協賛企業・団体からの協賛品など健康づくりに関連した景品が盛りだくさんです。（景品の内容は予告なく変更となる場合があります。）



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  
(風天は別料金)



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



パーソナルブレンダー

**★今年度新設！ 健（検）診受診でQUOカードが当たる再抽選の対象に！**

がん検診等の健（検）診受診率の向上に寄与するため、がん検診等を受診し、レポート用紙で健（検）診を受診したことを報告した人を対象に、景品に落選してもQUOカードが当たる再抽選を実施します。

問合せ先

健康福祉局保健衛生部健康増進課

直通電話 042-769-8274

対応責任者 今泉

本数300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  
～みんなで伸ばそう健康寿命～

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 ※雨天は別料金



さがみ湖温泉 うるり  
入館ペア券



体重計



アブトロニック (トレーニング器具)

相模湖リゾート株式会社

株式会社ノジマ

Tojima



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



藤野ゆずの尊

藤野ゆずジャム

有限会社ふじの



ボディメンテドリンク

大塚製薬株式会社



「うさりん」&「かめろん」  
パスタオル

明治安田生命保険相互会社



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

日本ゼット株式会社

### その他景品

●その他、健康づくりに関連したグッズが盛りだくさん! 詳しくは市ホームページをご覧ください。



スマートウォッチ



アルファ米詰め合わせセット



パーソナルブレンダー



バランスクッション

応募・景品等に関する注意事項

- 応募条件を満たした方の中から抽選し、当選者・当選品を決定します。
- 宛先不明、長期間のご不在などの理由により景品をお届けできない場合は、ご当選の権利を取消しさせていただきます場合があります。
- 景品は令和3年2月に発送する予定です。
- 景品内容は予告なく変更することがあります。

- 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。
- 景品コースを選択された場合、希望の景品を指定することはできません。
- 応募はお一人様一口となります。

相模原市 保健所 健康増進課

令和2年度 相模原市

# 健活! チャレンジ

健康づくりで  
豪華景品が  
当たる!!

楽しく続けて健康に!  
新型コロナウイルスに負けないからだづくりを!



### 期間

令和2年10月1日(木)～  
令和3年1月31日(日)  
(抽選2月)

### 対象者

相模原市内在住・  
在勤・在学で、  
20歳以上の人  
(令和2年度中に  
20歳になる人も含む)



### 主な景品

#### 景品コース



スマートウォッチ



パーソナルブレンダー

他にも  
いろいろ!  
詳しくは  
市ホームページを  
ご覧ください。



藤野やまなみ温泉 入館ペア券 (3時間券)



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 (雨天は別料金)

### 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の買い物に利用できるポイントです。

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も→

健活チャレンジ 検索



## 参加方法

**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  
○目標は健康づくりに関することなら何でもOK！

**2** **1**に記入した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  
日付は10月以降の日を記入  
○希望の景品コース・参加者情報を記入

**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をお願いします。  
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

令和3年2月5日(金)

郵送は当日消印有効／電子メールは必着

### 健康づくりの目標例

運動	<input type="checkbox"/> お風呂上がりにストレッチをする <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

### 健康づくりに取り組むときは、 新型コロナウイルス感染症 対策を忘れずに行いましょう。

- 体調が悪いときは運動を控える
- 人との距離を保つ
- 取り組むときは1人か少数で
- すいた時間・場所を選ぶ
- こまめな手洗い・手指消毒



さらに!!

## 健(検)診受診で QUOカードが 当たるチャンス!



自身の健康状態を把握するためにも積極的に健(検)診を受診しましょう!



平成31年4月1日以降に健(検)診を受診された方はレポート用紙の「健(検)診受診の記録」欄に記入して報告してください。

受診状況を報告した方は、景品に落選してもQUOカードが当たる再抽選の対象になります!

(再抽選は健康づくりの目標に30日以上取り組んだ方が対象になります。)

コピー可能

【提出日】 年 月 日

## 令和2年度 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 10月1日以降「1健康づくりの目標」に取り組んだ日付(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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

### 3 希望する景品のコース

希望するコースを○で囲んでください。両コース応募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は市内一部の商店街等での買い物に使えるポイントで、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(全てを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 <small>※番地、建物名(アパート・マンション名)、部屋番号等を正確に記入してください。</small>	〒 -	
該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> 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	

### 健(検)診受診の記録(複数種類受診された場合はいずれか1つをご報告ください)

平成31年4月1日以降に以下の「対象になる健(検)診」を受診された方は、該当するものにチェックし、受診年月を記入してください。

該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> チェック	<input type="checkbox"/> 職場での健診 <input type="checkbox"/> (特定)健康診査 <input type="checkbox"/> 後期高齢者健診 <input type="checkbox"/> お口の健康診査 <input type="checkbox"/> がん検診 <input type="checkbox"/> 学校での健診 <input type="checkbox"/> 個人が任意で受ける健診(人間ドックを含む) <input type="checkbox"/> 個人が任意で受ける歯科健診	受診年月	平成・令和 年 月
---	--	------	--------------

### 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、原則郵送か電子メールでご提出ください。

郵送の場合は封筒に切手を貼り、右記の宛先までお願いします。

※健(検)診を受診したことや在勤・在学であることを証明する書類の添付は必要ありません。

貼付用宛名

【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)