

## 「健活！チャレンジ」の実施について

健康づくりに取り組むと抽選で景品が当たる「健活！チャレンジ」を今年も実施します。

### 1 開催期間

前期 令和4年 9月1日(木)～令和4年11月30日(水)(抽選12月)

後期 令和4年12月1日(木)～令和5年 2月28日(火)(抽選 3月)

### 2 対象者

市内在住又は在勤・在学の20歳以上

### 3 参加方法(以下のいずれかの方法)

#### (1)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なります。

①アプリ「マイME－BYOカルテ」に参加登録※1

②スマートフォンを持って歩く

※1 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あり)



#### (2)レポート提出でチャレンジ！コース

①「レポート用紙」を入手※2

②目標設定

③取り組んだ日付を30日分記入し、提出※3

※2 レポート用紙は、各保健センター・公民館などに配架しているほか、市ホームページからダウンロード可

※3 提出先 :〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 相模原市健康増進課宛て

提出期限:前期が12月5日(月)、後期が3月3日(金)郵送は当日消印有効です。

### 4 景品(画像は景品の一部です)



▲ソーダストリーム  
スピリットワンタッチ



▲サーモス真空  
新熱クワイマグ



▲パナソニック音波電動  
歯ブラシドルツ



▲アイリスオーヤマ  
低温調理器



▲Tofly コンパクトマットプレート



▲シェイプディスク 枕ムネリア

【景品一覧】 <https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/1014549/1016990.html>

●詳細は、「相模原市 健活！チャレンジ」を検索してください。

【健活！チャレンジ】 <https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/1014549/1016764.html>

問合せ先

健康増進課 米多

直通電話 042-769-8055