

市民健康づくり推進月間イベントガイドを発行しました

相模原市健康づくり推進条例では、毎年10月を『市民健康づくり推進月間』と定めています。このたび月間内に実施する健康づくり関連イベントをまとめた『市民健康づくり推進月間イベントガイド』を発行しましたので、お知らせいたします。

(1) 概要

「健活チャレンジ※」など10月の市民健康づくり推進月間内に実施する健康づくりに関するイベントをまとめたガイドブックです。

- ・仕様：A3 両面 二つ折り
- ・発行部数：6,000部

(2) 配布期間

令和6年9月13日（金）～10月31日（木）

(3) 配布場所

- ・公共施設：公民館、まちづくりセンター、こどもセンター、図書館など
 - ・その他施設：地域包括支援センター、郵便局など
- ※市ホームページにも掲載しています。



<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/1028408/1029273.html>

※健活チャレンジとは

①概要

ウォーキング等の健康づくりに取り組んだ人に抽選で景品を贈る事業です。

②期間

個人部門：令和6年9月1日（日）
～令和7年2月28日（金）

グループ部門：令和6年10月1日（火）
～12月31日（火）

③対象

18歳以上の相模原市内に在住・在勤・在学の人
(令和6年度に18歳になる人も含む)



問合せ先

健康増進課

直通電話 042-769-8274

知って安心！みんなで認知症を理解しよう！

誰もがなりうる認知症について理解し、安心して暮らすための備えをしましょう。受講者は認知症サポーターになれます！また、9月に実施した認知症月間など、認知症に関する様々な情報を発信します。

日時 10月12日(土) 13:30～15:00
場所 けやき会館 **定員** 80名(申込順)
申込 9/1～10/11(電話か二次元コードから)
問合せ先 在宅医療・介護連携支援センター
 (☎042-769-9250)

要申込



医療講演会・相談会

～慢性腎臓病(CKD)の予防と治療～

要申込

北里大学腎臓内科 青山東五講師が、腎臓に関わる数値が心配な方々に向けて、透析治療にいたらないように、食事や喫煙、飲酒、生活習慣など気を付けるべきことをお伝えします。

日時 10月12日(土)
 <講演会>10:00～11:00
 <相談会>11:10～11:50(1組10分)
場所 けやき会館 **定員** 講演会60名 相談会5名(申込順)
申込 9/19～10/6(電話)
問合せ先 コールセンター(☎042-770-7777)

生活習慣病・フレイル予防講習会 «食生活改善推進団体わかかな会»

生活習慣病・フレイル予防の食事について、調理実習をしながら楽しく学べます。薄味、野菜たっぷりの食事を体験してみませんか？

定員 各日12～20名程度 **申込** 下記のとおり(わかかな会へ) **参加費** 500円

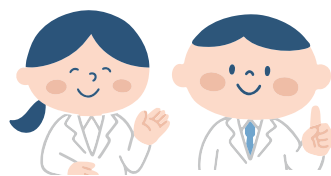


要申込

タイトル	日付	実施時間	会場	申込期間	申込先
生活習慣病・フレイル予防講習会	10月2日(水)	10:00 ～ 13:00	相原公民館	9月15日(日)～定員に達するまで	わかかな会 担当 江藤 070-6564-7654
	10月4日(金)		上鶴間公民館		
	10月10日(木)		横山公民館		
	10月11日(金)		光が丘公民館		
	10月11日(金)		橋本公民館		
	10月11日(金)		相模台公民館		
	10月13日(日)		上溝公民館		
	10月16日(水)		田名公民館		
	10月29日(火)		大沢公民館		
	10月31日(木)		城山公民館		



相談



もの忘れ相談

医師によるもの忘れや認知症の相談

要申込

日時 10月28日(月) 10:00～11:30 **場所** ウェルネスさがみはら
定員 2名(申込順) **申込** 9/19～(電話)
問合せ先 中央高齢・障害者相談課(☎042-769-8349)

大人の食生活相談

生活習慣病予防などに関する食生活の相談。栄養士等による面談または電話相談です。(1枠30分)

定員 各日4組(申込順) **申込** 9月19日(木)から、電話で各問合せ先へ

	日時	場所	問合せ先
①	10月7日(月)	ウェルネスさがみはら	中央保健センター 042-769-8233
②	9:45/10:30/ 11:15/12:00	津久井保健センター	緑保健センター(津久井担当) 042-780-1414
③		南保健福祉センター	南保健センター 042-701-7708
④	10月18日(金)	緑区合同庁舎	緑保健センター 042-775-8816
⑤	10月22日(火)	南保健福祉センター	南保健センター 042-701-7708
⑥	10月25日(金)	ウェルネスさがみはら	中央保健センター 042-769-8233

このほかにも健康づくりに関する様々なイベントを実施しています。詳しくは市ホームページや広報さがみはらをご覧ください。

令和6年9月発行 相模原市健康福祉局保健衛生部健康増進課



市民健康づくり推進月間

イベントガイド2024

～10月は市民健康づくり推進月間～

健康づくりに関する楽しいイベントを紹介するよ！



さがみはら



ご存知ですか?? ～相模原市健康づくり推進条例～

令和5年4月1日に施行した本条例では、全ての市民が「いきいきと暮らし続けられる」社会の実現を目指して、健康づくりの理念や具体的な取り組みを定めています。

「自らの健康は自らつくる」を基本に、心身の状態に応じた健康づくりに生涯にわたって取り組むこと、また、市や関係者が連携・協働して、市民の健康づくりの支援に取り組むことを、健康づくりの基本理念としています。



市制施行70周年記念 健活！チャレンジ

要申込

身近で気軽な健康づくり活動の習慣化を図るため、ウォーキングなどの健康づくりに取り組んだ方へ抽選で景品をプレゼントします！

日時 ◆個人部門 9月1日～2月28日
 ◆グループ部門 10月1日～12月31日
対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
問合せ先 コールセンター(☎042-770-7777)



市制施行70周年記念 健活！さがみはら健康フェスタ2024

今年度もほかほかふれあいフェスタと同日開催！健康づくりに関するブースを多数出展する楽しいお祭りです。今年は産業会館で、三菱重工相模原ダイナボアーズの選手と栄養士さんをお招きしたトークショーを行います！選手とのふれあい会もお楽しみに！(要申込)

日時 10月12日(土)
 10:00～15:30
場所 ウェルネスさがみはら・けやき会館・産業会館
問合せ先 健康増進課 健康づくり班
 (☎042-769-8274)



10月は乳がん月間です(ピンクリボン運動)

毎年10月は、「乳がん月間」です。期間中は庁舎でのパネル展示や、乳がん早期発見のシンボルである「ピンクリボン」にちなみ、ウェルネスさがみはらや市内の観覧車がピンク色にライトアップされます！



日時 10月1日(火)～31日(木) 17:00～22:00
場所 ウェルネスさがみはら さがみ湖MORIMORI(旧さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト)
問合せ先 健康増進課 成人保健班(☎042-769-8322)



受けてる？がん検診

がんは早期発見し、治療すれば9割が治る病気です。早期には自覚症状がほとんどないがんを、検診で見つけましょう！

出張運動教室やっています!!

健康運動指導士等があなたのもとへ出張します！肩こり・腰痛予防のためのストレッチや筋力アップ体操など、どこでもできる運動ミニ講座を開催します。

対象 市内在住・在勤の団体や中小企業など(おおむね20歳～69歳)
 ※1開催につき10人～50人程度参加可能
 ※申請団体が指定した場所に伺いますが、会場使用料、講師の駐車代が生じる場合はご負担ください。

申込 緑保健センター ☎042-775-8816
 緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414
 中央保健センター ☎042-769-8233
 南保健センター ☎042-701-7708
 または市ホームページ(二次元コード)を参照ください。





橋本歩こうウォーキング

橋本公民館に集合して、尾根緑道コース(約7km)をウォーキングします。コースは、橋本公民館～寿橋(準備体操)～三つ目山公園～尾根緑道～鮎の道～パークセンター～多摩境駅～坂本橋～三つ目広場(クールダウン、一時解散)～橋本公民館

日時 10月5日(土) 9:00～12:00
場所 橋本公民館(集合)
問合せ先 橋本公民館(☎042-771-1051)



麻溝地区スポーツフェスティバル

自由参加で誰もが気軽にスポーツに親しめます。種目に参加するとスタンプがもらえ、たまると景品を受け取れます。

日時 10月6日(日) 9:00～12:00
場所 麻溝小学校校庭・体育館
問合せ先 麻溝公民館(☎042-778-2277)



大沢健康づくり教室 大沢健康フェスティバル

どなたでも楽しめるポッチャ教室、健康づくり普及員による体力や体年齢の測定、大沢地域包括支援センターによる介護・福祉用具展示・体験など盛りだくさんの企画です。どうぞお気軽にご参加ください!

日時 10月6日(日) 13:00～15:00
場所 大沢公民館 **定員** 50名(申込順)
申込 9/3～10/6(窓口か電話)(当日申込受付併用)
問合せ先 大沢公民館(☎042-762-0811)



中央地区スポーツフェスタ 健康測定

子どもから高齢者まで実施できる簡単な体力測定(握力/足指力/イス座り立ちテスト)

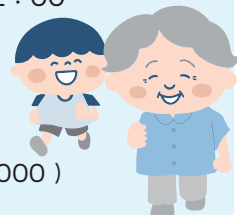
日時 10月6日(日) 9:00～11:30
場所 中央小学校校庭
問合せ先 健康づくり普及員 松田(☎042-755-6940)

健康ウォーキング

要申込

健康づくりを継続的に行っていくきっかけづくりとして、「ウォーキング」を実施します。

日時 10月10日(木) 9:00～12:00
場所 麻布大学いのちの博物館
対象 館区内在住・在勤の方
定員 25名(申込順)
申込 9/18～10/5(窓口か電話)
問合せ先 清新公民館(☎042-755-8000)



市制施行70周年記念 さがみはらスポーツフェスティバル2024

子どもから高齢者の方まで、さまざまなスポーツ・パラスポーツを、気軽に楽しく体験いただけるイベントです。ご参加お待ちしております!

日時 10月14日(月・祝) 9:30～15:00 ※雨天中止
場所 相模原ギオンスタジアム 他
問合せ先 スポーツ推進課(☎042-769-6140)



3B体操

要申込

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに老若男女問わず誰でも楽しめるように考案された健康体操です。

日時 10月15日(火) 10:00～12:00
場所 陽光台公民館 **定員** 20名(申込順)
申込 9/15～10/10(窓口か電話)
問合せ先 陽光台公民館(☎042-755-3451)



元気倶楽部

橋本地区の健康づくり普及員による体操指導。筋力低下や転倒予防のためのゆっくりとしたストレッチ体操です。

日時 10月17日(木) 9:30～11:30
場所 橋本公民館
問合せ先 橋本公民館(☎042-771-1051)

健康まつりウォーキング②

要申込

ウォーキングをととして地域住民の親睦と連帯を図り、体力づくりに親しみ、健康づくりの輪を広げることにより、心身ともに健康な生活を目指す。

日時 10月19日(土) 8:30～15:30
場所 こどもの国方面
対象 小学生以上 **定員** 30名(申込順)
申込 9/15～10/12(窓口か電話)
問合せ先 新磯公民館(☎046-256-1900)

健康まつり～体力測定～

気軽に参加できる体力測定を行います。自分の体力を把握して、運動を始めるきっかけにしましょう!

日時 10月20日(日) 10:00～15:00
場所 星が丘小学校校庭
※星が丘地区ふるさとまつりふれあいフェスティバルの1ブースとして実施
問合せ先 星が丘公民館(☎042-755-0600)



ラジオ体操

ラジオ体操は気軽に取り組める運動で、体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぎ、健康寿命をのばすとても優れた体操です。

楽しみながら継続的な運動に挑戦してみましょう!

日時 10月27日(日) 9:00～10:00
場所 津久井中央公民館
問合せ先 津久井中央公民館(☎042-784-3211)



チェアヨガ体験教室

要申込

椅子に座って行うヨガ体験教室。床に座りづらい方でも行うことができます

日時 10月23日(水) 10:00～11:30
場所 小山公民館 **対象** 館区内在住・在勤の方
定員 25名(申込順)
申込 9/1～10/17(窓口か電話)
問合せ先 小山公民館(☎042-755-7500)

星が丘地区ふるさとまつりふれあいフェスティバル

子どもから高齢者まで実施できる簡単な体験(ピンポン玉移し・握力測定)

日時 10月20日(日) 10:00～15:00
場所 星が丘小学校校庭
問合せ先 実行委員会事務局(☎042-755-9955)

健康ウォーキングセミナー

要申込

「底沢!照手姫の七ツ淵と桂林寺」をウォーキング

日時 10月9日(水) 午前中(千木良公民館9:00集合)
場所 相模湖 底沢方面 **申込** 9/15～10/6(窓口か電話)
問合せ先 相模湖公民館(☎042-684-2377)

女性の健康教室

～女性ホルモンを知ってココロとカラダをコントロール～

JCHO相模野病院婦人科腫瘍センター
顧問上坊敏子医師による更年期に関する講演

要申込

日時 10月17日(木) 14:00～16:00
場所 ウェルネスさがみはら
定員 100名(申込順)
申込 9/20～10/16(電話か二次元コード)
問合せ先 コールセンター(☎042-770-7777)



生活習慣病予防教室

～血管年齢測って分かる!生活習慣病予防のヒケツ～

血管年齢の測定や栄養・歯科などの講義を通して、生活習慣病のメカニズムや健康的な生活習慣を学びます。

日時 ①10月1日(火) ②10月23日(水) 10:00～11:30
場所 ①ウェルネスさがみはら ②南保健福祉センター **要申込**
定員 各15名(申込順) **対象** 今年度20歳～69歳の方
申込 ①8/19～9/30 ②9/19～10/22
(窓口か電話、市ホームページ(二次元コード))
問合せ先 ①中央保健センター(☎042-769-8233) ②南保健センター(☎042-701-7708)



楽しく体操講座②

要申込

楽しく体操を楽しもう!! 今回のテーマは「親子ヨガ」

日時 10月29日(火) 9:30～12:00
場所 新磯公民館 **対象** 親子(子は小学生以下)
定員 15名(申込順)
申込 9/15～10/25(窓口か電話)
問合せ先 新磯公民館(☎046-256-1900)



新磯元気倶楽部⑦

要申込

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です。みんなで楽しく運動し、元気な身体をつくりましょう!! 途中からの参加もOKです!!

日時 毎月第4火曜日(全12回) 10:00～11:30
※9月までは実施済。
場所 新磯公民館
対象 65歳以上 **定員** 6名(申込順)
申込 9/15～10/20(窓口か電話)
問合せ先 新磯公民館(☎046-256-1900)



相模湖市民健康まつり

～みんなで伸ばそう健康寿命～ ※相模湖ふれあい広場2024・足こぎスワン世界大会と同時開催

日時 10月6日(日) 10:00～12:00
場所 県立相模湖公園(芝生広場) 申込不要・参加自由
★健康アトラクションDISCO WORLD体験
(懐かしいディスコサウンドでエクササイズ)
①10:00～ ②10:30～ ③11:00～ 各回20分
★New sports体験(ラダーゲッターに挑戦) 10:00～
★体力測定、血管年齢測定 10:00～
問合せ先 相模湖公民館(☎042-684-2377)

講演・セミナー

骨粗しょう症予防事業

～骨密度測定 de 骨元気アップセミナー～ 要申込

骨密度測定と骨粗しょう症予防のお話
(食事や運動などの日常生活で気をつけることに関する講義)

日時 10月25日(金) 9:30/10:30/11:30
場所 緑区合同庁舎
定員 各15名(申込順)
対象 今年度20歳～70歳の方
申込 9/19～10/24(電話)
問合せ先 コールセンター(☎042-770-7777)



景品の紹介

●記載の企業・団体は「健活!チャレンジ」に協賛しています。

紹介しているものは一部です。
詳細はホームページをご覧ください。

右の二次元コードよりご覧いただけます▶



調理・食品

- ▲ゆずジャム 藤野商工会
- ▲休塩日のカレー アクサ生命保険株式会社
- ▲休塩日のカレー 大家製菓株式会社
- ▲カロリーメイトリキッドフルーツミックス味 大家製菓株式会社
- ▲活命茶 中北薬品株式会社
- ▲お〜いお茶 株式会社伊藤園
- ▲ゆずの尊 藤野商工会
- ▲タニタコーヒープレミアムブレンド タニタフィッツミー
- ▲津久井在来大豆3種類 豊田屋
- ▲藤野ゆずこしょう青

口腔・衛生

- ▲ヘアードライヤー ナノケア パナソニック
- ▲オールインワン美容液 アサエンジニアリング株式会社
- ▲音波振動 ハブラシ ドルツ パナソニック
- ▲ふとん乾燥機 ハイパワー ツインノズル アイリスオーヤマ
- ▲グリーンデンタル 日本ゼット株式会社

健康・運動

- ▲2019 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。
- ▲MORI NO TSUMIKI No.1 さがみ湖 森・モノづくり研究所
- ▲スマートウォッチ Vivosmart5 ガーミン
- ▲スマートバスマット issin
- ▲キャンパスアーバン OGK Kabuto
- ▲スポーツクラブ招待券 株式会社ルネサンス
- ▲喉トレ健康かるた 日本声ヨガ協会

行楽・防災

- ▲せいけつさん 建設業労働災害防止協会 神奈川支部相模原分会
- ▲フリーパスペア券 相模川ふれあい科学館 アクアリウムさがみはら
- ▲トンネルツールームハウス LDXスタートパッケージ Coleman
- ▲アウトドアワゴンメッシュ Coleman
- ▲さがみ湖MORI MORI (旧さがみ湖プレジャーフォレスト) フリーパスペア券 相模湖リゾート株式会社
- ▲さがみ湖温泉 うるり日帰り入浴ペア券 相模湖リゾート株式会社
- ▲Vitality フェイスタオル 住友生命保険相互会社
- ▲直売所めぐりんず ソフトクリーム引換券 JA神奈川つくい

パソコンアクセサリ

- ▲マウス・キーボード・マウスパッドセット 東プレ株式会社

ホームタウンチーム

- ▲ベースボールシャツ
- ▲レプリカユニフォーム
- ▲レプリカユニフォーム
- ▲ガミティぬいぐるみ
- ▲レプリカユニフォーム フェイスタオル
- ▲応援用ベースボールシャツ
- ▲パンパータンブラー (280ml)
- ▲レプリカユニフォーム

応募・景品に関する注意事項

- 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。
- 応募条件を満たした人の中から抽選し、当選者・当選品を決定します。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。
- 景品は令和6年12月及び令和7年3月に発送する予定です。
- 景品内容・数量は予告なく変更することがあります。
- 宛先不明、長期間のご不在などの理由により景品を配達できない場合は、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。
- 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。

相模原市 健康増進課

市制施行70周年記念
令和6年度 相模原市



毎年大好評

健活!チャレンジ

個人部門
グループ部門
の2部門で開催

健康づくりに取り組んで、
健康と景品を
手に入れよう!



来年も参加したい!

参加者の
98%
が回答

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・在勤・在学の人
(令和6年度中に18歳になる人も含む)

前期 (抽選12月)	後期 (抽選3月)
令和6年 9/1日▶11/30日	令和6年 12/1日 ▶ 令和7年 2/28日

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・
在勤・在学の人で構成し、
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6年 10/1日▶12/31日

令和6年9月1日☉から参加登録できます

参加方法

レポート提出でチャレンジ!コース

- 1 レポート用紙に健康づくりの取り組み目標を記入
- 2 記入した健康づくりの目標に30日分取り組み
- 3 30日分のレポートを提出

レポート用紙はチラシの面にあります!

スマホでチャレンジ!アプリコース

- ※期間中10日以上登録していることが必要です
- 1 アプリ「マイME-BYOカルテ」に登録
 - 2 アプリトップ画面下部にある「今すぐ参加して、景品をGETしよう!」から参加登録

個人部門

- 3 希望するカテゴリーを選択
- 4 スマートフォンを持って歩く

主な景品
issin スマートバスマット



グループ部門

- 3 グループ部門を選択し、代表者に通知したグループコードを入力
- 4 スマートフォンを持って歩く

記念品等
上位入賞
▶平均歩数の多いグループに記念品(トロフィー)を贈呈!

その他
▶グループで抽選を行い、景品が当たります!

こちらからアプリのダウンロード!

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

代表者が事前参加登録
グループの参加コードをGET!

お問い合わせ ▶ 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 ▶ **健活!チャレンジ** 検索



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!

1 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。)



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。



3 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

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「参加する」をタップ
(カテゴリーは複数選択可能です)



6 参加要領を確認し、在住・在勤・在学を選択の上、「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6,000歩以上歩くと、抽選の対象に!
(期間中、10日以上での取り組み、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!

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

健康づくりの取組内容(例)



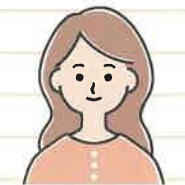
なりたい自分
運動の習慣をつけたい

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)

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6年12月5日(木)
後期 令和7年3月5日(水)



健活! 個人部門
令和6年度
チャレンジレポート
【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 あまり近づけなかった まったく近づけなかった

達成!

03 希望する賞品カテゴリーに 健康・運動 調理・食品 口腔・衛生 行楽・防災
 チェック(複数可) ホームタウンチーム QUOカード パソコンアクセサリ

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	〒 -		
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		

※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

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。

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)

チームの
平均歩数
を競う!

健活! チャレンジ

グループ部門

令和6年

10/1 火 ▶ 12/31 火

令和6年9月1日(日)から参加登録できます

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。

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

1 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▶

2 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。

3 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。

4 事前参加登録は完了です。

STEP 2 グループ全員の参加登録

1 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。)



AppStore



GooglePlayストア

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。

ユーザー登録



3 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

4 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

5 「グループ部門」をタップし、参加要領を確認し、在住・在勤・在学を選択の上、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。

在住、在学、在勤について(必須)

在住
 在学
 在勤

グループコード(必須)

参加要領に同意して参加する

戻る

6 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。

資格要件

- 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人(令和6年度中に18歳になる人も含む)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。



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(トロフィー)と賞状を贈ります。



記念品の贈呈式は、ウェルネスさがみはらで2月に予定しています。

景品について

抽選で

市名産品

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、市名産品のゆずサイダーを贈ります。

