

毎年  
大好評

# 健活！ チャレンジ



来年も参加したい！

参加者の  
**98%**  
が回答



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！

## 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)

令和6年  
9/1 日 ▶ 11/30 土

後期 (抽選3月)

令和6年 令和7年  
12/1 日 ▶ 2/28 金

## 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 火 ▶ 12/31 火  
令和6年9月1日 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日分取り組む
- ③ 30日分のレポートを提出

「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、市のホームページからもダウンロードできます。

主な  
景品

このほかにも  
様々な景品があります！

issin  
スマートバスマット

Coleman  
トンネルツールームハウスLDX  
スタートパッケージ

### 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、賞品を当てよう！** から参加登録  
キャンペーン開催中！ 詳しくはこちら

#### 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

#### 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

\*Apple、Appleロゴは米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
\*Google Play、Google Playロゴ、Androidは、Google LLCの商標です。

代表者が事前参加登録  
グループの  
参加コードをゲット！



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

