

健活! チャレンジ

個人部門

令和7年度 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？

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
チェック (複数可)

☐ 健康・運動 ☐ 調理・食品 ☐ 口腔・衛生 ☐ 行楽・防災
☐ 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	〒 -			
	※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			
該当するものに チェック!	☐ 相模原市在住	☐ 相模原市在学	☐ 相模原市在勤	

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)



景品の紹介

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▶



健康・運動

- ▲Nintendo Switch+ リングフィット アドベンチャー 2名
Nintendo Switchのロゴ・Nintendo Switchは任天堂の商標です。
- ▲スマートウォッチ Vivosmart5 2名
ガーミン
- ▲MORI NO TSUMIKI No.1 4名
さがみ湖 森・モノづくり研究所
- ▲キャンパスアバン 4名
OGK Kabuto
- ▲スマートバスマット 2名
issin
- ▲スポーツクラブ招待券 20名
株式会社ルネサンス
- ▲レビータ ポータブル+ 10名
シナノ
- ▲シックスパッド ヒップフィット 2名
MTG
- ▲エクサガンLUXE 2名
DOCTORAIR

調理・食品

- ▲津久井在来大豆 3種類 10名
豊国屋
- ▲おーいお茶 (24本入り) 10名
株式会社伊藤園
- ▲活命茶 (24本入り) 10名
中北薬品株式会社
- ▲活命茶 (ウルトラマンボトル) (24本入り) 10名
中北薬品株式会社
- ▲BALMUDA The Brew 2名
バルミューダ
- ▲カロリーメイトリキッド フルーツミックス味 (6本入り) 20名
大塚製薬株式会社
- ▲タニタコーヒー カフェインレス モカブレンド 2名
タニタフィツミー
- ▲藤野ゆずの尊 6名
藤野商工会
- ▲藤野ゆずジャム 6名
藤野商工会
- ▲藤野 ゆずこしょう青 10名

口腔・衛生

- ▲ヘアードライヤー ナノケア 2名
パナソニック
- ▲音波振動 ハブラシ ドルツ 2名
パナソニック
- ▲ReFa BEAUTECH POINT 4名
リファ
- ▲ヘパトリート 薬用保湿化粧水 20名
日本セトック株式会社
- ▲ふとん乾燥機ハイパワー ツインノズル 2名
アイリスオーヤマ
- ▲うさりん & かめろん パスタホル 10名
明治安田生命 保険相互会社

行楽・防災

- ▲SUMITOMO LIFE Vitality フェイスタオル 50名
住友生命保険相互会社
- ▲トンネル2ルームハウス LDXスタートパッケージ 2名
Coleman
- ▲アウトドアゴンメッシュ 2名
Coleman
- ▲防災緊急9点セット 10名
アクサ生命保険株式会社
- ▲直売所あぐりんず ソフトクリーム引換券 20名
JA相模原つくい
- ▲さがみ湖MORIMORI フリーパスペア券 14名
相模湖リゾート株式会社
- ▲さがみ湖温泉うり 日帰り入浴ペア券 10名
相模湖リゾート株式会社

ホームタウンチーム

- ▲STELLA 2名
ノジマステラ 相模原
- ▲SPORTS CITY 相模原Tシャツ 2名
- ▲レプリカユニフォーム 10名
- ▲レプリカユニフォーム 10名
- ▲ガミティぬいぐるみ 4名
- ▲ベースボールシャツ 10名
- ▲ファンTシャツ 2名
- ▲コンフィットTシャツ 2名
- ▲パンプ タンブラー 2名
- ▲レプリカユニフォーム 10名

パソコンアクセサリ

- ▲高級キーボード 1名
東プレ株式会社

QUOカード

- QUOカード500円分 40名



あなたも
健活始めて
みませんか？

ウォーキングなどの健康づくりに取り組むと 抽選で景品をプレゼント!

- ▲Nintendo Switch+ リングフィット アドベンチャー 2名
Nintendo Switchのロゴ・Nintendo Switchは任天堂の商標です。
- ▲トンネル2ルームハウス LDXスタートパッケージ 2名
Coleman
- ▲ReFa BEAUTECH POINT 4名
リファ
- ▲BALMUDA The Brew 2名
バルミューダ

【個人部門】

前期：令和7年 9月1日(月)～11月30日(日)
後期：令和7年12月1日(月)～令和8年2月28日(土)

【グループ部門】

令和7年10月1日(水)～12月31日(水)

まちのコイン

「健活! チャレンジ」への
参加登録ですもーが
もらえるよ!

相模原市コールセンター (年中無休 8時～21時)
お問合せ ▶ 042-770-7777

詳しくはこちらから▶
健活チャレンジ 検索



相模原市 健康増進課

健活!チャレンジとは?

健康づくりに対する意識を育むことや身近で気軽な健康づくり活動が日々当たり前になることを目的とした事業です。

個人で参加する「**個人部門**」と5人以上のグループで参加する「**グループ部門**」を実施しています。

「**個人部門**」は、スマートフォンで一定期間内の歩数を計測する「**アプリコース**」と自ら設定した活動目標の結果を紙で提出する「**レポートコース**」の2コースがあり、参加者には抽選で景品を贈呈します。

「**グループ部門**」は、「**アプリコース**」で参加し、参加したグループ同士で平均歩数を競い合います。



概要

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・在学・在勤の人
(令和7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7年 9/1日▶11/30日	令和7年 12/1日▶令和8年 2/28日

レポート用紙に自身で設定した健康づくりの目標を記入して取組み、提出するだけ!

- 健康づくりの目標記入
- 30日以上取組み

スマートフォンのアプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロードし、参加登録をしてスマートフォンを持って歩くだ!

- 1日平均6,000歩以上
- 10日以上登録

上記の条件を満たした方を対象に抽選を実施し、当選した方にステキな景品をプレゼントします。



アプリをダウンロードして簡単参加!



AppStore



GooglePlayストア



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・
在学・在勤の人で構成し、
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7年 10/1日▶12/31日
令和7年9月1日①から 参加登録できます

グループの代表者が事前参加登録をし、グループコードを入手します。

参加者は、スマートフォンのアプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロードし、参加登録とグループコードを入力して歩くだけ!

◆資格要件

- 5人以上の団体で参加します。
- 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、ウォーキング以外で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、1人が複数チームへ所属することはできません。

個人部門参加方法

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

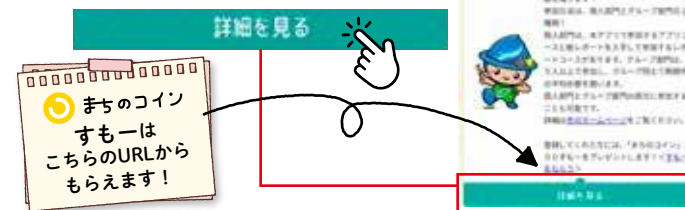
※景品発送のため、住所は必ず正確に登録してください。



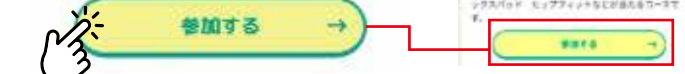
3 アプリトップ画面下部にある「**キャンペーンバナー**」をタップ

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・在学・在勤を選択の上、「**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日以上取組み、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7年12月3日(水)

後期 令和8年3月4日(水)

グループ部門参加方法

STEP1 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。

STEP2 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。)



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・在学・在勤を選択の上、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。



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。

表彰式について

平均歩数や参加者数が上位のグループについて表彰式を開催し、賞状や記念品の贈呈をします。

表彰式は、ウェルネスさがみはらで2月に予定しています。



<グループ部門景品>
ゆず坊サイダー

チラシを見てくれてありがとう!
読み込むと「**まちのコイン**」
100すもーがもらえるよ!



さがみはら

