

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7年9月12日（金）～10月31日（金）

(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7年9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）

③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）



The poster for '健活! チャレンジ' (Health Challenge) features a colorful illustration of people participating in various activities like walking, jogging, and cycling. It includes the text 'あなたも健活始めてみませんか?' (Would you like to start health activities?). Below the illustration, it lists prizes like a 'ウォーキングなどの健康づくりに取り組みと地域で景品をプレゼント!' (Participate in health activities and receive prizes in your community!). It also provides contact information for the Sagami City Health Promotion Center: 042-770-7777.

問合せ先
健康増進課 直通042-769-8274

出張運動教室やっています！！

申込制

健康運動指導士等によるミニ講座を開催します！
メニューは肩こり・腰痛予防のためのストレッチ・筋力アップ体操・ヨガなど。保健師等による、生活習慣病予防・こころの健康・タバコなどの話と組み合わせることも可能です。(講話は平日9時～16時)

- 日時** 申請団体が指定する日(土日祝可) 8:30～20:00の間の30分～2時間
- 場所** 申請団体が指定した場所 *会場使用料、講師の駐車場代が生じる場合はご負担ください。
- 対象** 市内在住・在勤の団体や中小企業など(おおむね20～69歳)
- 定員** 1開催につき10人～50人程度参加可能
- 申込** 通年受付(電話、二次元コード)

問い合わせ先 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)



職場のみなさんと健康について考えませんか！



10月はがん月間です(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・会場等**
- ▶10月1日(水)～10月30日(木)18:00～22:00 ウェルネスさがみはら
 - ▶10月1日(水)～10月31日(金)18:00～20:00 さがみ湖 MORIMORI 観覧車
- 問い合わせ先** 健康増進課 成人保健班 (042-769-8322)



「さがみ湖 MORIMORI 観覧車」



「ウェルネスさがみはら」

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。その一方、早期には自覚症状がほとんどないことが多いです。毎年9月は「がん征圧月間」。この機会に是非がん検診を受診し、早期発見に努めましょう！

【受診方法は2通り】
ご自身のライフスタイル等に合わせお選びください
・かかりつけや近くの医療機関で、自分の予定に合わせて受診したい→「施設検診」
・日曜日や祝日に受診したい、がん検診も特定健診もまとめて受診したい→「集団検診」

お申込みはこちらから→



問い合わせ先 健康増進課 成人保健班 (042-769-8322)

このほかにも健康づくりに関する様々なイベントを開催しています。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。



市民健康づくり推進月間

イベントガイド2025



相模原市健康づくり推進条例では、健康づくりを重点的かつ効果的に推進する期間として、10月を「市民健康づくり推進月間」と定めています。月間中は、健康づくりに関する様々なイベントを開催します。みなさまぜひご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
10月 October			1 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会 ◆健康ウォーキングセミナー	2 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会 ◆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～	3 ◆大人の食生活相談	4 ◆橋本歩こうウォーキング
5 ◆麻溝地区スポーツフェスティバル ◆相模湖市民健康まつり	6 ◆大人の食生活相談 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	7 ◆3B体操 ◆大人の食生活相談	8 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	9 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	10 ◆大人の食生活相談	11 ◆健康フェスタ2025 ◆親子ふれあい体操
12	13 ◆さがみはらスポーツフェスティバル2025	14	15 ◆もの忘れ相談 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	16 ◆大人の食生活相談	17	18 ◆健康ウォーキング
19	20	21 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	22	23 ◆大人の食生活相談	24	25 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会
26 ◆秋のハイキング ◆朝活～身体のびのび健やかヨガ ◆大野北健康まつり2025	27	28	29 ◆生活習慣病・フレイル予防講習会	30	31	

各イベントの詳細は次ページ以降でご確認ください！

令和7年度 相模原市 健活！チャレンジ

身近で気軽な健康づくりの習慣化を目的に、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！健康づくりに取り組んで、健康と景品を手に入れましょう！

- 個人部門** 9月1日(月)～2月28日(土)
- グループ部門** 10月1日(水)～12月31日(水)
- 対象** 市内在住・在学・在勤の18歳以上の方
- 問い合わせ先** 市コールセンター(042-770-7777)



健活！さがみはら 健康フェスタ2025

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。ほかほかふれあいフェスタと同日開催します。スタンプラリー参加者には豪華景品をプレゼント！何がもらえるかは当日のお楽しみ♪お子さまはガチャガチャも回せます！

- 日時** 10月11日(土)10:00～15:30
- 場所** ウェルネスさがみはらほか
- 問い合わせ先** 健康増進課 健康づくり班(042-769-8274)



今年は元プロレスラーの小橋達太さんが来場！



骨粗しょう症予防事業

申込制

～骨密度測定 de 骨元気アップセミナー～
骨密度測定と骨粗しょう症予防のお話（測定結果に応じた、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2日(木)13:30/14:30
場所 津久井保健センター
定員 各時間帯15名
対象 今年度 20歳～70歳の方
申込 8/19～9/30(電話)
問い合わせ先 市コールセンター(042-770-7777)



3B体操

申込制

「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7日(火)10:00～11:30
場所 陽光台公民館
定員 12名
申込 9/1～10/4(電話、窓口)
問い合わせ先 陽光台公民館(042-755-3451)



健康ウォーキングセミナー

申込制

◆「巾着田! 曼珠沙華散策」ウォーキング
運動の継続を目的に、地域の仲間と楽しくウォーキン
グをしましょう!
メタボリック症候群の予防にも繋がります。

日時 10月1日(水)9:00～15:30
場所 巾着田曼珠沙華公園(埼玉方面)
定員 30名
申込 9/10～9/25(電話か窓口)
問い合わせ先 相模湖公民館(042-684-2377)



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～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～橋本公民館

日時 10月4日(土)9:00～正午
場所 橋本公民館(集合)
問い合わせ先 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
親しめる機会です。

日時 10月5日(日)9:00～正午
場所 麻溝小学校校庭・体育館
問い合わせ先 麻溝公民館(042-778-2277)



親子ふれあい体操

親子でできる体操をつうじて、体づくりとともに親
子のふれあいを深めます。

日時 10月11日(土)9:00～11:30
場所 橋本公民館
対象 親子
問い合わせ先 橋本公民館(042-771-1051)



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
2025・足こぎスワン世界大会と同時開催
☆健康アクション DISCO WORLD 体験
①10:30～②11:30～ 各回 20分
☆New Sports 体験
<モルック・ラダーゲッターに挑戦> 10:00～
☆体力測定、血管年齢測定 10:00～
日時 10月5日(日)10:00～正午
場所 県立相模湖公園(芝生の広場)
問い合わせ先 相模湖公民館(042-684-2377)



さがみはらスポーツフェスティバル2025

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できるイベントです。ご
参加お待ちしております!

日時 10月13日(月・祝)9:30～15:00
※雨天中止
場所 相模原ギオンスタジアムほか
問い合わせ先 スポーツ推進課
(042-769-6140)



健康ウォーキング

申込制

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18日(土)9:00～正午
場所 相模原北公園
対象 館区内在住・在勤の方
定員 25名
申込 9/19～10/11(電話、窓口)
問い合わせ先 清新公民館(042-755-8000)



もの忘れ相談

申込制

医師によるもの忘れや認知症の相談

日時 10月15日(水)14:00～16:00
場所 ウェルネスさがみはら
定員 2名
申込 9/19～(電話)
問い合わせ先 中央高齢・障害者相談課
(042-769-8349)



朝活～身体のびのび健やかヨガ

申込制

心も体もリフレッシュして、素敵な休日を送りましょう。保育付きなので、
小さいお子さんがいる方でも大丈夫です。子育て世代だけでなく、ヨガに
ご興味のある地域の方もどうぞ。講師：Sawaさん(岡山佐和子さん)

日時 10月26日(日)10:00～11:00
場所 相武台公民館
定員 20名
対象 子育て中のパパママや地域にお住まいの方
申込 9/20～10/23(電話、窓口、二次元コード)
問い合わせ先 相武台公民館(046-256-3700)



大野北健康まつり2025

スポーツをとおりて地域住民の交流と親睦を図りなが
ら、健康づくりの場とする。

日時 10月26日(日)8:30～正午
場所 大野北中学校体育館
問い合わせ先 大野北公民館
(042-755-6601)



秋のハイキング

申込制

気軽に取り組むことのできるハイキングを通じて
継続的に健康づくりに取り組むきっかけにするととも
に、参加者同士の親睦と交流を深める場とします。

日時 10月26日(日)8:30～15:30
場所 横浜市 陣が下溪谷公園
定員 30名
対象 ひとりで歩ける方
申込 9/1～10/21
(電話、窓口、二次元コード)
問い合わせ先 星が丘公民館(042-755-0600)



大人の食生活相談

申込制

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。

定員 各日3組 所要時間 1枠 30分 申込 9/19～(電話)



	日時	場所	問い合わせ・申込先
①	10月3日(金)	南保健福祉センター	南保健センター 042-701-7708
②	10月6日(月)	9:15 ウェルネスさがみはら	中央保健センター 042-769-8233
③	10月7日(火)	10:15 緑区合同庁舎	緑保健センター 042-775-8816
④	10月10日(金)	11:15 津久井保健センター	緑保健センター(津久井担当) 042-780-1414
⑤	10月16日(木)	13:15 南保健福祉センター	南保健センター 042-701-7708
⑥	10月23日(木)	14:15 15:15 ウェルネスさがみはら	中央保健センター 042-769-8233

生活習慣病・フレイル予防講習会

申込制

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?

受講費 500円



	日付	実施時間	場所	申込期間	問い合わせ・申込先
①	10月1日(水)	10:00 ～ 12:30 (目安)	相原公民館	9/15～ 定員 (20名程度) に達するまで	食生活改善 推進団体 わかな会 担当 江藤 070-6564-7654
②	10月2日(木)		星が丘公民館		
③	10月6日(月)		麻溝公民館		
④	10月8日(水)		津久井中央公民館		
⑤	10月9日(木)		相模台公民館		
⑥	10月15日(水)		大沼公民館		
⑦	10月21日(火)		大沢公民館		
⑧	10月25日(土)		東林公民館		
⑨	10月29日(水)		田名公民館		



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

Q1 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？

Q2 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!

Q3 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"/> 相模原市在学 <input type="checkbox"/> 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。

〒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申)



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
- ▲スマートウォッチ Vivosmart5 2名
- ▲MORI NO TSUMIKI No.1 4名
- ▲キャンパスアーバン 2名
- ▲スマートバスケット 2名
- ▲スポーツクラブ招待券 20名
- ▲レジャーボードダブル+ 10名
- ▲シックスパッド ヒップフィット 2名
- ▲エクサガンLUXE 2名

調理・食品

- ▲津久井在来大豆 3種類 10名
- ▲おーいお茶 24本入り 10名
- ▲活命茶 (24本入り) 10名
- ▲活命茶 (ウルトラマンボトル) (24本入り) 10名
- ▲BALMUDA The Brew 2名
- ▲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
- ▲タンタコービー カフェインレス モカブレンド 2名
- ▲藤野ゆずの尊 6名
- ▲藤野ゆずジャム 6名
- ▲藤野ゆずしょう油 10名

口腔・衛生

- ▲ヘアードライヤー ナノケア 2名
- ▲音波振動ハブラシ ドルツ 2名
- ▲ReFa BEAUTECH POINT 4名
- ▲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 2名
- ▲うさりん&かめろん バスタオル 10名

行楽・防災

- ▲SUMITOMO LIFE Vitality フェイスタオル 50名
- ▲トネル2ルームハウス LDXSスタートパッケージ Coleman 2名
- ▲アウトドアコンメッシュ Coleman 2名
- ▲防災緊急9点セット 10名
- ▲直売所めぐりんず ソフトクリーム引換券 20名
- ▲さがみ湖MORIMORI フリーバスペア券 14名
- ▲さがみ湖温泉うり 日帰り入浴ペア券 10名

パソコンアクセサリ

- ▲高級キーボード 1名
- ▲QUOカード 500円分 40名

ホームタウンチーム

- ▲STELLA 2名
- ▲SC相模原 2名
- ▲ノジマ相模原ライズ 2名
- ▲ファンTシャツ 2名
- ▲コンフィットTシャツ 2名
- ▲DYNABOARS 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 めいぐるみ 4名
- ▲ベースボールシャツ 10名
- ▲パンプ タンブラー 2名
- ▲レプリカユニフォーム 10名

応募・景品に関する注意事項

- 前・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7年12月及び令和8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送できない場合は、ご当選の権利を取消させていただきます。
- お預かりした個人情報は、本事業に関わること以外には使用しません。



あなたも
健活始めて
みませんか？

健活! チャレンジ

令和7年度 相模原市

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!

【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)

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

詳しくはこちらから ▶ 健活! チャレンジ 検索

まちのコイン
「健活! チャレンジ」への
参加登録でもーが
もらえるよ!

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 令和7年 令和8年
9/1日▶11/30日 12/1日▶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け!

- 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!



グループ部門

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!)

対象

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!

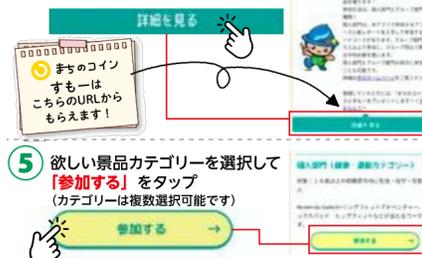
- AppStoreまたはGooglePlayストアから、「マイME-BYOカルテ」をダウンロード
※神奈川県健康管理アプリを利用して登録します。(アプリの登録は無料。通信回線費は必要。)

- 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。



- 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、景品を当てよう!
キャンペーン開催中! 詳しくはこちら

- 相模原市 健活!チャレンジの「詳細を見る」をタップ



- 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)

- 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

- 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!

- 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

- 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)	
	<p>なりたい自分 運動の習慣をつけたい</p> <p>取組内容 1日6,000歩ウォーキングをする</p>
	<p>なりたい自分 今の体重を維持したい</p> <p>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</p>
	<p>なりたい自分 いつまでもきれいな口元をいたい</p> <p>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)</p>

- レポート用紙を期限内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

- 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市ホームページ等で紹介します。 二次元コードはこちら▶



- 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。

- 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。

- 事前参加登録は完了です。

STEP2 グループ全員の参加登録

- 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。)



- 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。



- 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、景品を当てよう!
キャンペーン開催中! 詳しくはこちら

- 相模原市 健活!チャレンジの「詳細を見る」をタップします。

- 「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。

- 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。

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!

