

レポートで提出はこちらから!!

レポート提出でチャレンジ!コース

スマホを持っていない方、アプリ登録が難しい方、ウォーキング以外の参加でチャレンジしたい方はこちらからご参加ください!!

- ① ① になりたい自分、取り組む内容を記入
- ② ② に①に記入した健康づくりの目標に30日間取り組む(取り組んだ日付を記入→取り組み後の結果にチェック)
- ③ ③ 希望の景品カテゴリーにチェック(複数選択可)し、参加者情報を記入
- ④ レポート用紙を期限までに提出すると抽選の対象に!! 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。
※レポート提出でチャレンジコースからは「さがみんのとっておき賞」へ参加はできません。

メールアドレス
kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

提出期限

前期

令和8年12月3日

後期

令和9年3月3日

必着!!



健活!チャレンジ レポート

令和8年度

【提出用】

受付印欄

- 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?

② 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? ☐ 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!

③ 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)



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8年12月及び令和9年3月に発送する予定です。
- 景品内容・数量・色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、本事業に関わることに以外には使用しません。

相模原市 健康増進課

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

© 2019 Nintendo
▲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。

▲MORI NO TSUMIKI No.1 4名
さがみ湖 春・モノづくり研究所

▲エクサガンLUXE 4名
DOCTORAIR

▲スポーツクラブ招待券 60名
株式会社ルネサンス

喉トレ健康かるた▶ 3名
日本声ヨガ協会

▲スマートバスマット▶ 2名
issin

▲キャンパスアーバン 6名
OGK Kabuto

▲パワーローラーS(SIXPAD) 4名
MTG

▲レベータ ポータブル+ 4名
シナノ

▲タニタ歩数計 2名
タニタフィッツミー

調理・食品

▲「津久井在来大豆」(きなこ・味噌・ふく豆) 3点セット 20名
豊国屋

▲活命茶(24本入り)▶ 10名
中北薬品株式会社

▲活命茶(ウルトラマンボウル)(24本入り) 10名
中北薬品株式会社

▲お〜いお茶(24本入り) 6名
伊藤園

▲カロリーメイトゼリー▶ 20名
大塚製薬株式会社

▲電気調理なべ 2名
象印

▲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 30名

口腔・衛生

▲ハイスピードマイナスイオンドライヤー▶ 4名
コイズミ

▲電動歯ブラシオーラルB iO3 4名
ブラウン

▲ヘパトリート薬用保湿化粧水▶ 20名
日本ゼット株式会社

▲ディープコア MS-10 4名
ヤーマン

▲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

行楽・防災

▲アウトドアワゴンメッシュ NX 2名
Coleman

▲ツーリングドーム/LDX 2名
Coleman

▲さがみ湖MORIMORIフリーパスペア券 4名
相模湖リゾート株式会社

▲めぐりんオリジナルフェイスタオル 10名
アクサ生命保険株式会社

▲小橋建太フード付きタオル 5名
Fortune KK

▲さがみ湖温泉うるり日帰り入浴ペア券 10名
相模湖リゾート株式会社

▲めいやすペンタンベッボトルホルダー 20名
明治安田生命保険相互会社

▲1区分×10セット除菌消臭ごみ袋×1枚ごみ袋用除菌消臭液×1袋

▲非常用簡易トイレ(10個セット/箱) 10名
エスバック

▲直売所あくりんずソフトクリーム引換券 20名
JA神奈川つくい

ホームタウンチーム

▲SCS相模原
SCS S.C.SAGAMIHARA
●SC相模原

▲オリジナルトートバッグ 10名

▲ポアブランケット 10名

▲サンシェード 10名

▲Tシャツ 10名

▲サンバイザー 2名

▲コンフィットTシャツ 2名

▲レプリカジャージ 5名

▲honegori 相模原 10名

▲タンブラー 10名

▲スポーツタオル 10名

▲三菱重工相模原ダイナボアズ

▲ネジマ相模原ライズ

▲Najima RISE SAGAMIHARA

▲DYNABOARS SAGAMIHARA

▲honegori 相模原

アプリ登録して歩くだけ!!
昨年度は5人に1人が当選!!
※1日平均6,000歩を10日以上続けられればOK

ボクはレポートでチャレンジ!!



さがみはら健活!応援アンバサダーの
小橋建太です。
未来の自分のために、
今日からできる
「健活!チャレンジ」を一緒に始めましょう!!

さがみはら健活!応援アンバサダー
小橋建太氏

ミウレ

令和8年度 相模原市

【個人部門】

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

【グループ部門】

令和8年10月1日(木)~12月31日(木)

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!

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!

今年度は新カテゴリー「さがみん」のとおき賞を新設しました!!
ちょっと豪華な景品が当たるかも!?

▲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。

▲2019Nintendo

▲ヤーマンディープコア MS-10

▲Ken-Katsu Challenge 2026
景品数も増加中!
約500名様に当選のチャンス!!

▲PlayStation®5 デジタル・エディション 日本語専用
Console Language: Japanese Only (CFI-2200B01)
株式会社ソニー・インタラクティブエンタテインメント

▲さがみんのとっておき賞



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



令和8年9月30日まで ※令和8年10月1日より相模原市役所代表電話番号(042-754-1111)と統合します。



健活!チャレンジ

とは?

さがみはら健康づくり推進協議会

健康づくりに対する意識を高め、身近にできる健康づくり活動を日々継続することを目的とした事業です。



減塩プロジェクト

さがみはら街ぐるみ

～まずはマイナス1g～

相模原市健康推進プロジェクトサガビー

個人部門

実施期間

前期 (抽選12月)	後期 (抽選3月)
令和8年 9/1(火)～11/30(月)	令和8年 12/1(火)～2/28(日) 令和9年

グループ部門

期間 (抽選1月)

令和8年 10/1(木)～12/31(木)

参加要件

対象

相模原市内に在住・在学・在勤の18歳以上(令和9年3月31日時点)の方

アプリコース

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、参加登録をして歩くだけ!

- 1日平均6,000歩以上
- 10日以上登録

を満たした方を対象に抽選を実施し、約500名の方にステキな景品をプレゼントします。

・前期9/1～11/30 後期12/1～2/28の2期に分けて、それぞれ抽選します。(登録は一度すればOK!)

キーワードは
市HPや健康フェスタ、Instagramでの公開を予定しています!

新カテゴリー!!
さがみんのもっとおき賞

- 個人部門アプリコース「さがみんのもっとおき賞カテゴリー」に参加登録
- 1日平均8,000歩以上
- 10日以上登録
- 健康増進課が指定したキーワードを、アプリ内パーソナル画面のキャンペーンコード欄に入力

※キーワードの公開場所は、健活!チャレンジホームページでお知らせいたします!

・さがみんのもっとおき賞は前後期合わせて3月の抽選となります。

レポートコース

レポート用紙に「なりたい自分」と「そのための取り組み」を記入して、30日間取り組んで提出するだけ!

- 健康づくりの目標と取り組み内容を記入
- 取り組み内容を30日取り組み

※アプリコースと併用して参加できますが、抽選対象は1人につき1口になります。

アプリコース

- 参加したグループ同士で平均歩数や参加人数を競い合います。
- 5人以上の団体(事業所や友人)で参加します。

グループの代表者が事前登録をし、グループコードを取得します。グループ参加者はマイME-BYOカルテをダウンロードしてから、参加登録と代表者が取得したグループコードを入力して歩くだけ!(平均歩数の要件はありません)

※平均歩数の集計のためアプリコースのみでの参加となります。

1人につき1グループでの参加となります。

平均歩数、参加人数の各上位のグループには、2月にウェルネスさがみはらで表彰式を行う予定です!



個人部門 (アプリコース) 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
- 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
- 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
- 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
- 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!

※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。

新カテゴリー! もう少し頑張れる方に!

さがみんのもっとおき賞カテゴリー

アプリコース①～⑥の手順で、さがみんのもっとおき賞カテゴリーに参加登録をしてから

- アプリを立ち上げ右下の「パーソナル」をタップしパーソナル画面を開く
- パーソナル画面の「編集」をタップ
- プロフィール変更画面の中のキャンペーンコードに健康増進課が指定したキーワードを入力し「更新する」をタップして完了!
- スマートフォンを持って歩く!

※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。

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。
- 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。
- 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。

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

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
- 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
- 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。
- 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!

※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!

さがみん

相模原市まちづくり推進協議会

+100