相模原市 健活！チャレンジ

～自分のペースで健康づくりに取り組みませんか～

はじめに

　みなさんは、ご自身の健康のために何か取り組んでいることはありますか？
　市では「健活！さがみはら」をキャッチコピーとして、みなさんの健康づくりを応援するキャンペーンを実施しています。
※「健活」は健康づくり活動を略した造語です。

健康づくりに取り組んで健康と景品を手に入れよう！

　市では、「健活！さがみはら」キャンペーンの一環として、健康づくりに取り組んで一定の取組を達成された方に対して、抽選で景品をプレゼントする「健活！チャレンジ」事業を今月から開始しました。気軽に健康づくりを始めるきっかけとして、ぜひご参加ください。

主な景品

スラックレール

スマートウォッチ

手首式血圧計

●参加方法（2つのコースから1つを選んで参加）

・アプリコース

　神奈川県が運営する「マイME-BYOカルテ」をスマートフォンにダウンロードし、必要事項を登録します。後はスマートフォンを持ちながらウォーキングするだけ。期間中、1日平均5,000歩以上を記録すると、景品の抽選対象となります。（10日間以上歩数が記録され、最終日まで登録していることが必要です）

アプリのダウンロードはこちらから

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

・レポートコース

　公民館などで配布しているレポート用紙を入手して、①健康づくりに取り組んでなりたい自分の姿、②そのためにどんな健康づくりに取り組むかを記入します。その内容に、期間中30日分取り組んで日付を記入して市に送付すると景品の抽選対象となります。

（記載例）
①なりたい自分の姿…運動を習慣付けたい。
②健康づくりの内容…１日5,000歩ウォーキングする。

ご自身の健康状態を把握するためにも、積極的に健(検)診を受診しましょう

　各コースで要件を満たして抽選に外れた場合でも、令和3年3月以降に、職場での健診や、がん検診などの健（検）診を受診した方は、QUOカードが当たる再抽選のチャンスがあります。

●参加対象者

　市内在住・在勤・在学で20歳以上の人（令和3年度中に20歳になる人も含む）

●実施期間

（前期）令和３年９月１日（水）～同年 11 月 30 日（火）　抽選 12 月
（後期）令和３年 12 月１日（水）～令和４年２月 28 日（月）　抽選３月
　詳しくは市ホームページまたはチラシをご確認ください。

健康づくりに取り組むときは、新型コロナウイルス感染症対策を忘れずに

　体調が悪いときは運動を控える、人との距離を保つ、こまめな手洗い・手指消毒など、新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で健康づくりに取り組みましょう。

おわりに

　10年後・20年後も健康で生き生きと過ごすためには、日々の健康づくりが大切です。健活！チャレンジ事業に参加して、みんなで健康寿命を延ばしましょう。

（相模原市健康福祉局　健康増進課）

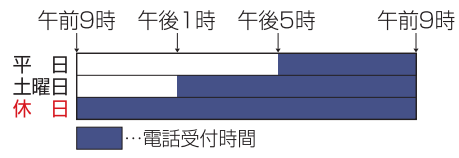
ぱんだの会（NICU家族の会）

　北里大学病院　2021年度　ぱんだの会(NICU家族の会）を2021年10月16日（土）10時～11時30分にzoomによるオンラインで開催します。お問い合わせは、トータルサポートセンター
TEL042-778-8438まで

休日・夜間の急病診療制度の利用

　まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042－756－9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。



市民のみなさんへお願い

◇診療可能な医療機関を案内します。
◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
◇急病で困ったときに利用してください。
◇応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
◇健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所**☎042－756－1501へ（ウェルネスさがみはら２階）
◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

※次回発行　令和３年 11 月１日　掲載テーマは【喫煙の健康への影響について】、【中学生・高校生に知ってほしい「依存」の話】の予定です。