

様式1 厚木市報道資料		発 信 日	
 (制度、その他一般等)		令和6年8月22日	
「あつぎ健康チャレンジ」の実施について			
1	概 要	<p>9月1日から、市民が楽しく健康づくりに取り組めるイベント「あつぎ健康チャレンジ」を実施します。</p> <p>神奈川県が提供するスマートフォンアプリ「マイMEーBYOカルテ」と県・市町村が運営する電子申請システム（e-kanagawa）を使い、ウォーキングや各種健診・検診などに継続的に取り組むことで、豪華賞品が当たる抽選に応募できます。</p> <p>(1) 個人チャレンジ（令和7年1月31日まで） 「ウォーキングチャレンジ」（※1）と、健診・検診、予防接種を受ける「健康チャレンジ」（※2）があります。</p> <p>(2) グループチャレンジ（令和6年11月30日まで）（※1） 4～7人のグループで1日の平均歩数で競います。</p> <p>※1＝「マイMEーBYOカルテ」を使用 ※2＝電子申請システム（e-kanagawa）を使用</p>	
2	目 的	市民の健康意識の向上及び健康習慣の継続を図ります。	
3	PRしたい内容、セールスポイント、前回との違いなど	<ul style="list-style-type: none"> ・「マイMEーBYOカルテ」を活用することで、健康記録が確認でき、健康への意識向上や維持・改善に役立てられる他、お薬情報や管理、アレルギー情報なども登録できるため、いざという時の備えにもなります。 ・賞品には、プレステ5やミニカーなど企業からの協賛品をはじめ、健康器具や自転車などを用意しています。 	
4	予 算	982,000円	
5	他市の状況	「マイMEーBYOカルテ」を用いて健康事業を行っている自治体（令和6年8月時点）＝相模原市、大和市、藤沢市、茅ヶ崎市、逗子市、南足柄市、大井町	
6	添付資料	チラシ	
7	本資料の問合せ先	部課名	健康こどもみらい部 健康医療課 (課長 井上 和仁)
		電話	(046) 225-2157

健康づくりを継続しよう!

あゆこちゃん
GENKIポイントが
リニューアルしたよ~!

令和
6年度



あつぎ健康チャレンジ



ウォーキングや健診・検診で 特典を当てよう!



© 2019 Nintendo



対象者 ▶ 市内在住・在勤・在学者 ※全年齢対象

抽選で素敵な特典が当たる!

合計
約600名様に
当たります!

ウォーキング・チャレンジ 協賛企業様からの協賛品 (PlayStation®5・トミカなど)

健康器具 自転車

健康・チャレンジ

Nintendo Switch (有機 EL モデル) ネオンブルー・ネオンレッド、リングフィット アドベンチャー
温泉入浴&食事ペア券 商品券等

グループチャレンジ

QUO カード Pay (上位5グループに贈呈)

取組期間

個人チャレンジ

令和 6年9月1日 ~ 令和 7年 1月31日

グループチャレンジ

令和 6年9月1日 ~ 令和 6年11月30日

最新情報は
こちら



※なお、参加申込期限は個人チャレンジ 令和6年12月27日・グループチャレンジ 令和6年11月20日となります。
※詳細は裏面をご覧ください!

※画像はイメージです。 ※Nintendo Switch のロゴ・ Nintendo Switch は任天堂の商標です。



あつぎ健康チャレンジとは？



個人チャレンジ

ウォーキング・チャレンジ

神奈川県が運営するスマートフォンアプリ(マイME-BYO カルテ)を使用し、継続してウォーキングをするチャレンジです。

- (取組内容) ①取組期間中に30日以上歩数が記録
②1日あたり平均5,000歩以上が記録

(応募方法) アプリ上で応募。詳細はホームページをご覧ください。



【Androidの方】

【iPhoneの方】

マイME-BYOカルテダウンロードはこちらから ▲

ウォーキングについて

成人の方で、1,000歩/約10分かかります。歩数がわからない方は目安としてください。

1日平均歩数	速歩き時間 (中強度活動時間)	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
10,000歩	30分	メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

【出典】東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利 研究所NEWS No.265「中之条研究」を基に厚木市が作成

個人チャレンジ

健康・チャレンジ

健診・検診や予防接種等を受け、神奈川県の電子申請システム(e-kanagawa)で応募するチャレンジです。

- (取組内容) ①健診・検診の受診
②各種予防接種等の接種

(応募方法) 電子申請システムで応募。詳細はホームページをご覧ください。
※電子申請システムにログインするには、利用者登録が必要です。

【URL】 https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142123-u/offer/offerList_detail?tempSeq=75698



電子申請システムはこちらから ▲

グループチャレンジ

スマートフォンアプリ(マイME-BYO カルテ)を使用し、4~7人のグループで1日の平均歩数を競うチャレンジです。

- (取組内容) ①グループの代表者は事前に電子申請システム(e-kanagawa)でグループ登録し、グループコードを取得
②取組期間中にグループ全員が10日以上記録

(応募方法) アプリ上で応募。詳細はホームページをご覧ください。

【URL】 https://dshinsei.e-kanagawa.lg.jp/142123-u/offer/offerList_detail?tempSeq=75700



グループ登録(電子申請)はこちらから ▲

協賛企業 (敬称略・50音順・R6.8月現在)

厚木愛甲獣医師会/厚木アーバンホテル・URBAN FITNESS CLUB ZAMRUD / (一社)厚木医師会 / (一社)厚木歯科医師会 / (一社)厚木市観光協会 / (一社)厚木市商店会連合会 / 厚木薬剤師会 / アンリツ(株) / イオン厚木店 / NTT 東日本 / 大塚製薬(株) / 神奈川県自転車商協同組合厚木支部 / JA あつぎ / ソニーグループ(株)厚木テクノロジーセンター / DELLSORARE 整骨院 / 日産自動車(株)テクニカルセンター / 東丹沢七沢旅館組合 / 日立 Astemo(株) / (株)ベネクス / 本厚木ミロード / (株)リコー厚木事業所 / レンブラントホテル厚木

問合せ 厚木市健康医療課 電話：046-225-2174