

しんじゅく健康ポイントを リニューアル

SHINJUKU♡



楽しく歩いて健康に
ポイントを貯めて
プレゼントをもらおう!

【問合せ】▶専用コールセンター
☎0570(077)122、▶健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

感染症を予防しながら歩いて
外出自粛等による運動不足を解消

生活の中で体を動かす時間の目安
【18~64歳】1日60分(約6,000歩相当)以上
【65歳以上】1日40分(約4,000歩相当)以上

ステップ1

参加方法を選んで登録・申し込み

- ▶スマホアプリ
- ▶通信機能付き活動量計(歩数計)

ステップ2

歩いた歩数に応じてポイントを
獲得



ステップ3

抽選でプレゼント獲得のチャンス

- ▶下記ポイント対象期間ごとに300ポイントを貯めて抽選に参加
- ▶選べるカタログギフト
- ▶1,000円分のQUOカードなどが当たる



対象

4月1日時点で18歳以上の
新宿区に住民登録のある方

ポイント対象期間

- 【1期】6月1日(火)~8月31日(火)
- 【2期】9月1日(水)~11月30日(火)
- 【3期】12月1日(水)~令和4年2月28日(月)

参加方法① スマホアプリで参加

▶アプリをダウンロードして登録



▶iPhone・Android共通

日々の努力が
目に見える
目標歩数に向けて歩こう



ウォーキング
コースを歩いて
みよう

区内の名所を巡る
ウォーキング
コース



ランキングも
表示

ご家族やお友達と
作ったグループ
内でのランキン
グも見られます



参加方法② 通信機能付き活動量計(歩数計)で参加(先着500名)

先行受け付けを行います

- 新宿文化センター(新宿6-14-1)で実施する
先行受付窓口で活動量計(歩数計、下写真)を配布します
【日時】5月28日(金)・31日(月)午前10時~11時30分、午後1時~2時30分

- 6月1日(火)から一般受け付けを開始
健康づくり課(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階)、保健センターで受け付けます。

区内約30か所(本庁舎・特別出張所等)に設置するデータ送信用端末で歩数を送信してポイントを獲得できます。

近所のデータ
送信用端末から
歩数を手軽に送信



6月1日から 始まります しんじゅく 健康スタンプラリー

しんじゅく健康
フレンズ ケンゾウ



スタンプを貯める

- 対象施設の利用
- イベントに参加
- 健診受診

▶健診で



▶対象施設の
利用で

30個スタンプが貯まったら スタンプカードを郵送して 応募



抽選で クオカードが 当たる



対象施設の利用やウォーキングイベント等への参加、健康診断(がん検診・歯科健診を含む)の受診など健康につながる行動をすることでスタンプがもらえるスタンプラリーを実施します。

スタンプカードは右記配布場所等で配布しています。スタンプを30個集めると、各ポイント対象期間につき30名に1,000円分のクオカードが抽選で当たります。

- 6月1日からスタンプカード付き案内チラシを配布
- 【対象】18歳以上の新宿区に住民登録のある方
- 【対象期間】▶第1期…6月1日(火)~8月31日(火)、▶第2期…9月1日(水)~11月30日(火)、▶第3期…12月1日(水)~令和4年2月28日(月)
- 【対象施設】元気館(戸山3-18-1)、地域交流館、シニア活動館、新宿コスミックセンター(大久保3-1-2)ほか

※対象施設のほか対象イベント等詳しくは、新宿区ホームページ(二次元コード)



でご案内します。
【配布場所】特別出張所、区立図書館、シニア活動館ほか
【申込み】スタンプが全て貯まったスタンプカードを郵送または直接、健康づくり課健康づくり推進係へ。期間中は何口でも応募できます。

毎月8日はしんじゅく野菜の日



しんじゅく
野菜の日

野菜に首ったけ!

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小皿5皿分)です。区の調査では、1日に必要な摂取量である5皿以上の野菜を食べている区民の方は、約1割しかいないことが分かっています。

広報新宿では、野菜がたくさんとれるレシピを紹介しています。レシピを活用して、毎日の食生活に野菜料理を取り入れましょう。
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

1日に必要な野菜は350g

ズッキーニとトマトの 中華風スープ



ズッキーニとトマトを組み合わせた中華風スープのレシピを紹介します。ごま油で炒めることでトマトの酸味はまろやかになり、うま味が出て、コクのあるスープに仕上がります。このレシピで野菜を130g(1人分)とることができます。

材料(2人分)

- ▶ズッキーニ…………… 1/2本
- ▶トマト…………… 大1個
- ▶ネギ…………… 10g
- ▶ごま油…………… 小さじ1
- ▶水…………… 300cc
- ▶鶏がらスープの素… 小さじ1
- ▶塩・こしょう …… 適量
- ▶しょうゆ…………… 小さじ1
- ▶卵…………… 1個

作り方

- 1 ズッキーニは1cmの厚さの半月切り、トマトは大きめのひと口大に切り、ネギは細かく刻む。
- 2 鍋にごま油をひき、①を順に炒めて水、鶏がらスープの素を入れて煮る。
- 3 アクを取り除き、野菜が煮えたら塩・こしょう、しょうゆで味を調える。
- 4 卵を割りほぐし、③の鍋に流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。