

テレワーク 外出自粛 による **運動不足を解消しよう!**  
**9月1日から今年度 2期 が始まります**  
**SHINJUKU♡しんぽ**

楽しみながら健康づくりで**景品ゲット**

「SHINJUKU♡しんぽ」は、日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある健康づくりのための取り組みです。1日の運動量をスマートフォンや活動量計でチェックしながらポイントを貯められます。日々の健康維持のために、始めてみませんか。

生活の中で体を動かす時間の目安

- ▶18歳～64歳は 1日60分(約6,000歩分)以上
- ▶65歳以上は 1日40分(約4,000歩分)以上

専用ページ <https://shinjuku.karada.live/>  
 【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(第2分庁舎分館分室) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。  
 ▲専用ページ



**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** **【2期】9月1日(水)～11月30日(火)**  
 (3期は12月1日(水)～令和4年2月28日(月))

**STEP1 次のいずれかの参加方法を選んで登録・申し込み**

**参加方法① スマホアプリで参加**

今すぐ登録できます!

Android用 iPhone用

ウォーキングコースを歩いてみよう

ランキング表示機能もあります

区内の名所を巡るウォーキングコースを紹介しています

ご家族やお友達と作ったグループ内でのランキングが見られます

歩数や消費カロリー、ランキングなどが一目でわかる



**参加方法② 通信機能付き活動量計(歩数計)で参加** (数に限りあり)

活動量計を、区内約30か所に設置のデータ送信用端末にタッチするだけで、歩数を手軽に送信し、ポイントを獲得できます。

活動量計での参加は、健康づくり課(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階)・保健センターで申し込みを受け付けています。

▲活動量計



**STEP2 歩いてポイントを獲得**

- ◆1日の歩数に応じて獲得できるポイント
  - ▶2,000～2,999歩…1
  - ▶3,000～4,999歩…2
  - ▶5,000～5,999歩…3
  - ▶6,000～7,999歩…4
  - ▶8,000～9,999歩…5
  - ▶10,000歩以上…6(ポイント)
- ※75歳以上の方にはベースポイントとして100ポイント付与されます。

**STEP3 ポイント対象期間ごとに300ポイント貯めると抽選で景品獲得のチャンス!**

※抽選の対象は、18歳以上の新宿区に住民登録のある方です。スマホアプリで参加の方は、アカウント設定で住所・氏名等を登録すると自動抽選対象となります。

**歩くときも感染予防に気を付けよう**

- ❗ マスクをしよう
- ❗ 人が少ない時間に一人か家族でウォーキング
- ❗ 人混みは避けて、距離をとる
- ❗ 水分補給などマスクを外すときは、しゃべらない
- ❗ 帰宅したら手洗いを

**暑い日は熱中症にも気を付けよう!**

- ★家の中でも歩数アップを目指せませ★
- 例えば…
- ▶歩数計を身に付けて家事等でこまめに動く
  - ▶テレビなどを見ながら足踏みをする

新型コロナ感染拡大による  
**緊急事態宣言の延長に伴う区の対応**  
**【実施期間(宣言延長後)】7月12日～8月31日**

- 区施設等の利用制限等**
  - ▶区施設等の利用は原則午後8時まで(午後8時閉館)
  - ▶地域センターの会議室等の貸し出し施設は午後8時以降の新規予約を中止
  - ※予約済みの方は利用の自粛をお願いします。
- 区が関係するイベント等の取り扱い**
  - ▶不特定多数が参加するイベント等は原則中止
- 区外宿泊施設の利用中止**
  - ▶区民保養施設(箱根つつじ荘・グリーンヒル八ヶ岳)・ヴィレッジ女神湖は新規予約を中止
  - ※予約済みの方は利用の自粛をお願いします。
- 公園等の利用制限**
  - ▶新宿中央公園の大型複合遊具の使用禁止
  - ▶公園内親水施設の利用中止
- 繁華街の路上飲み対策**
  - ▶安全安心パトロール隊が路上飲みをしている方へ声掛けを実施
- 感染防止の呼びかけ等**
  - ▶防災行政無線・大型街頭ビジョン・商店街放送設備・広告車両等で感染防止徹底の呼び掛けを実施

施設ごとの対応状況等詳しくは、新宿区ホームページ(右図二次元コード)でご案内しています。

