

この冬 からだに変化を起こそう!

12月1日から今年度3期が始まります

SHINJUKU♡しんぽ

「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。歩くことを意識して、歩数がアップすると、健診結果の変化も期待できます。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)以上
- ▶65歳以上は
1日40分(約4,000歩)以上



歩くときは
感染予防に
気を付けよう



抽選で景品が
もらえる、
楽しい
健康づくり!

専用ページ <https://shinjuku.karada.live/>

【問合せ】▶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

ポイント対象期間

3期:12月1日～令和4年2月28日



ステップ2 歩いてポイントを獲得

ステップ3 一定のポイント貯めると

抽選で景品獲得のチャンス!

- ▶選べるカタログギフト ▶1,000円分のQUOカードほか

※抽選にご参加いただけるのは、18歳以上の新宿区に住民登録のある方のみです。アカウント設定で住所・氏名等を登録すると自動抽選の対象となります。

健康づくりウォーキングマップを配布しています



●見どころ満載のコースを掲載

歴史・花・緑などのまちの魅力を盛り込んだ全12コースのウォーキングマップです。

【配布場所】健康づくり課・保健センター・特別出張所ほか

※新宿区ホームページでもご覧いただけます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係へ。

今すぐ
登録
できます!

ステップ1

アプリをインストール



Android用

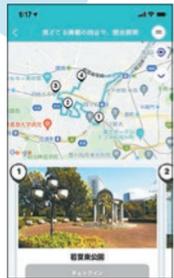


iPhone用



歩数や消費カロリー
ランキングなどが
一目でわかる

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を紹介しています

ランキング表示機能もあります



▲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



住民異動・国民健康保険の手続きでご来庁の方へ

一部の手続きでスマートフォン等から
受付番号の発券等ができます



●区役所本庁舎の受付番号の事前発券

住民票の住所異動や国民健康保険の加入・脱退等の手続きで区役所に来庁する場合、スマートフォン等から受付番号を事前に発券できます(特別出張所では利用できません)。利用方法等詳しくは、新宿区ホームページ(下二次元コード)をご覧ください。

【利用できる窓口・手続き】

- ▶戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)
- …住民異動(転入届・転出届・転居届・世帯変更)
- ▶医療保険年金課国保資格係(本庁舎4階)
- …国民健康保険の加入・脱退、保険料の計算

【発券可能時間】月～金曜日午前9時～午後4時
※発券した受付番号は、当日の窓口受付時間まで有効です。
※受付時間の指定はできません。

●スマートフォン等での住民異動届出書等の作成

スマートフォン等を使い、事前に必要事項を入力しておくことで、区役所来庁時に届出書等を印刷して利用できます(特別出張所・医療保険年金課では利用できません)。利用方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。

【利用できる窓口・届出書等】

戸籍住民課住民記録係(本庁舎1階)…住民票の写しの交付
請求書・転入届・転出届・転居届

事前発券の利用方法の
案内ページ



▲転入・転出など
住民異動



▲国民健康保険の
加入・脱退等



▲スマートフォン等
での届出書等作成
方法の案内ページ

新型コロナ(COVID-19)ワクチン未接種の方へ

予約なしで接種が受けられます

◆区内在勤・在学の方等も対象です

接種を希望する方は、必要書類等をお持ちの上、直接、下記の会場へおいでください。

【問合せ】区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎03(4333)8907・☎0570(012)440(ナビダイヤル)へ。



▶ワクチン
接種情報

会場	元気館(戸山3-18-1)	区役所第1分庁舎
対象	満12歳以上(12歳～15歳の方は保護者の同伴が必要)	満18歳以上
接種実施日時	11月・12月…金・土・日曜日(12月31日(金)を除く)午前9時30分～11時30分、午後1時～7時	▶11月…月・火・金・土・日曜日(祝日を含む。29日(月)・30日(火)を除く)午前10時～11時、午後2時～5時 ▶12月…10日(金)以降の金・土・日曜日(31日(金)を除く)午後1時～6時
使用するワクチン	ファイザー社製ワクチン ※2回目の接種は、原則3週間後の同会場で実施します。	武田/モデルナ社製ワクチン ※2回目の接種は、原則4週間後の同会場で実施します。
持ち物	接種券、予診票、本人確認書類 ※上記に加え、区内在勤の方は社員証、在学の方は在学証明書等が必要です。	

区内在住の方で、他の自治体が発行した接種券をお持ちの方・やむを得ない事情により接種券の発行を受けられない方は、上記コールセンターへご相談ください。