

スマホアプリが  
活動量計で  
参加

# 楽しく歩いて健康に!

## SHINJUKU ♥ しんぽ

ウォーキングが  
もっと  
楽しくなる!



「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。

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

今年度ポイント対象期間が間もなくスタート

### ポイント 対象期間

1期:6月1日(水)~8月31日(水)  
2期:9月1日(水)~11月30日(水)  
3期:12月1日(水)~令和5年2月28日(火)

### 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

生活の中で体を動かす時間の目安  
歩くときは感染予防に気を付けよう  
▶18歳~64歳/1日60分(約6,000歩)以上  
▶65歳以上/1日40分(約4,000歩)以上

### STEP1

参加方法を  
選んで  
登録・申し込み

### STEP2

歩いて  
ポイントを  
獲得



### STEP3

一定のポイントを貯めると  
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



### 参加方法① スマホアプリで参加

いますぐ登録できます!



Android用 iPhone用  
▲各アプリストアでインストール

●歩数、消費カロリー  
等が一目で分かる



#### ★スマホアプリ参加者限定

コンビニエンスストアで使用できるコーヒーの引換券  
が抽選で当たるイベントを随時実施します。

### 参加方法② 活動量計で参加(先着500名)



●近所のデータ送信用端末で気軽に歩数送信  
●コンパクトで持ち運びに便利

活動量計の配布・説明会を開催します

スマホアプリで参加を希望する方にも、登録方法などを説明します。

会場 新宿文化センター(新宿6-14-1)

受付日時 5月23日(月)・24日(火)午前10時~午後3時(正午~午後1時を除く)

※上記日時以外も随時、健康づくり課・保健センターで受け付けています。

スタンプカードで参加  
5月20日から配布開始

## しんじゅく健康スタンプラリーにご参加を

対象施設の利用やイベント等への参加、健診(検診)の受診など、健康につながる行動をするとスタンプがもらえるスタンプラリーを実施します。

◇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

◇対象期間 ▶1期...6月1日(水)~8月31日(水)

▶2期...9月1日(水)~11月30日(水)、▶3期...12月1日(水)~令和5年2月28日(火)

◇スタンプカード付き案内チラシ配布場所

特別出張所、区立図書館、シニア活動館ほか

◇問合せ 健康づくり課健康づくり推進係

### STEP1 ▶スタンプ(右図)を貯める

▶対象施設の利用 ▶対象のイベント・講座に参加  
▶健診(検診)受診



### STEP2 ▶スタンプが貯まったら、スタンプカードを提出

スタンプを30個集めて健康づくり課に郵送(必着)または直接、提出。

### STEP3 ▶抽選で1,000円分のクオカードが当たる



### COVID-19

## 新型コロナワクチン4回目接種スケジュールをお知らせします

問合せ 区新型コロナウィ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)・  
☎050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

▶4回目接種の  
概要はこちら



区内で接種を受けられる場所 ▶集団接種会場、▶区内の医療機関(個別接種)

※集団接種会場や個別接種の実施医療機関・開始時期・予約方法等は決まり次第、広報新宿や新宿区ホームページでお知らせします。

接種券発送時期等 右表のとおり

※3回目接種を受けた時期で、4回目接種券の発送時期・接種時期が異なります。

※接種月・接種券発送時期・対象者について、国の方針等で変更がある場合は、広報新宿や新宿区ホームページでお知らせします。

### 4回目接種スケジュール

接種月	接種券発送予定	対象
5月下旬・6月	5月20日(金)	下記①または②に該当し、 3回目接種から5か月経過した方 ▶①60歳以上の方 ▶②18歳~59歳で基礎疾患のある方 ※4回目接種の概要は、新宿区ホームページ (上二次元コード)でご案内しています。
7月	6月上旬以降	
8月	7月上旬以降	