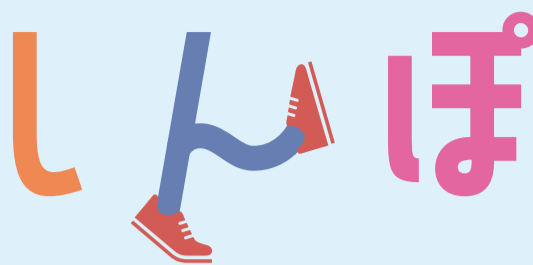


9月1日から  
第2期がスタート

# 楽しく歩いて健康に! SHINJUKU♡



アプリでもっと  
お得に  
健康づくり!

「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。

◆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

- ▶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

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4階)

☎(5273)3047・FAX(5273)3930

## STEP1 アプリをインストール

今すぐ  
登録  
できます!



- 手軽に登録・操作
- 歩数、消費カロリー等が一目で分かる
- 区から配信される健康情報をキャッチ

### 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。



### ウォーキングコース



▲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



▲全体・年代・エリア・グループ毎のランキングを表示します



Android用



iPhone用

▲各アプリストアでインストール

## STEP2 歩いてポイントを獲得!

ポイント対象期間

2期:9月1日(木)~11月30日(水)



## 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



※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。アカウント設定で氏名・住所等を登録すると、自動で抽選対象となります。

※スマートフォンをお持ちでない方は、区で配布している活動量計でもご参加できます。

※活動量計は数に限りがあるため、活動量計での参加を希望する方は、健康づくり課へお問い合わせください。

## 新宿区×よしもと ワクワク!スポーツ体験プロジェクト イベント

### 陸上教室 速く走るための、走力アップ講座

日時 9月19日(祝)午後1時~2時45分

会場 新宿コズミックセンター  
(大久保3-1-2)

対象 小学生、60名



司会  
キクチウツツカナイ



ゲスト  
バイク川崎バイク



ゲスト  
レギュラー



講師 塚原直貴  
(北京オリンピック4×100mリレー銀メダリスト)

申込み 電話かほかき・ファックス(3面記入例のほか、年齢、学年、電子メール(お持ちの方)、質問事項への回答(質問①1日の平均運動時間は60分以上ですか。質問②①がいいえの方は運動に取り組めない要因(例:忙しい、近くにスポーツできる場所がない等)。質問③スポーツは得意か不得意か)を記入)で、9月2日(金)午後6時(必着)までに問合せ先へ。同イベントホームページ(下二次元コード。HP<https://wakuwakusports.yoshimoto.co.jp>)からも申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、9月5日(月)以降に結果を郵送・電子メールで全員にお知らせします。定員に空きがある場合は、9月6日(火)から電話かファックスで受け付けます(先着順)。イベント当日は当選者と保護者以外は入場できません。

問合せ 吉本興業(株)スポーツ事業部ワクワク!スポーツ体験プロジェクト事務局(〒160-0022新宿5-18-21) ☎(3209)8197・FAX(3209)8264

区の担当課 生涯学習スポーツ課生涯学習スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273)4358・FAX(5273)3590



## COVID-19

### 新型コロナワクチン 4回目接種情報

HPで詳しく



60歳以上の方、基礎疾患のある方等に加え、新たに医療従事者・高齢者施設等従事者の方が4回目接種対象者となりました。

4回目接種対象 ①60歳以上の方

②18歳以上60歳未満で▶基礎疾患のある方、▶重症化リスクが高いと医師が認める方、▶医療従事者、▶高齢者施設等従事者

★18歳以上の方で3回目接種を令和4年4月30日までに完了した方へ接種券を一齐発送しました。上記接種対象以外の方にも接種券が届きます。  
ご自身が接種の対象か、必ずご確認ください

## 予約方法

### 区集団接種

◆インターネット(ワクチン接種予約サイト)

HP<https://vaccine-info-shinjuku.org/>

24時間対応

(右二次元コード。パソコン・スマートフォン用)

◆区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

午前8時30分~午後7時

☎03(4333)8907 ☎0570(012)440 (ナビダイヤル)

FAX050(3852)1343(聴覚に障害のある方等向け)

### 個別接種

4回目個別接種を実施している医療機関一覧(右二次元コード)を参考に、各医療機関に直接お申し込みください。

