

楽しく歩いて健康に! SHINJUKU♡しんぽ

歩いて、健康と
景品をゲット!!

令和5年度
ポイント対象期間
6月からスタート!

「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獲得でき、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

健康保持に効果的な
歩数の目安

1日8,000歩
(75歳以上の方は1日5,000歩)

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

期間

1期は6月1日(木)～8月31日(木)

▶2期…9月1日(金)～11月30日(木)、▶3期…12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

参加方法

STEP1

次のいずれかの参加方法を
選んで登録・申し込み

●スマホアプリで参加



Android用 iPhone用

スマホアプリ参加者限定プレゼント

コンビニで使用できるコーヒーのクーポン券が抽選で当たるイベントを随時実施(実施の際はアプリ内のお知らせで通知)

●活動量計で参加 (先着800名)



▲お近くのデータ送信用
端末で気軽に歩数送信

●活動量計の配布・説明会を開催

当日直接、会場へおいでください。
日時 5月25日(木)・29日(月)午前10時～午後3時
(正午～午後1時を除く)
会場 新宿文化センター(新宿6-14-1)
※上記日時以外も随時、健康づくり課健康づくり推進係・保健センターで参加を受け付けます。

STEP2

歩いて
ポイントを
獲得



STEP3

一定のポイントを貯めて
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



※18歳以上の新宿区に住民登録のある方が対象です。

※スマホアプリで参加する方は、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。

5月22日(月)からスタンプカード付き案内チラシを配布します

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でスタンプがもらえるスタンプラリーを実施します。詳しくは、お問い合わせください。

期間▶1期…6月1日(木)～8月31日(木)

▶2期…9月1日(金)～11月30日(木)

▶3期…12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

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

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

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



スタンプが30個貯まったら スタンプカードを郵送または 直接、問合せ先へ



抽選で クオカードが 当たる!



新型コロナ(COVID-19)の相談・問合せ

●新型コロナに関するかかりつけ医のいない方向けの医療機関案内、自宅療養者向けの健康相談、不安がある方向けの一般相談等

▶都…東京都新型コロナ相談センター

☎0120(670)440(24時間/土・日曜日、祝日対応)

※対応言語…日・英・中・韓・ベトナム・タガログ・ネパール・ミャンマー・タイ・フランス・ポルトガル・スペイン

※東京都発熱相談センター・東京都自宅療養者フォローアップセンター・自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)の相談機能を統合し、上記相談センターが5月8日に開設されました。

●新型コロナに関する一般的な相談(後遺症の相談含む)

▶区…新型コロナウイルス電話相談センター(土・日曜日、祝日等を除く午前9時～午後5時)☎(5273)3836・FAX(5273)3820

●ワクチン接種予約・会場、接種券の発送、ワクチン接種証明書の発行など

▶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)☎(4333)8907・☎0570(012)440(ナビダイヤル)・FAX050(3852)1343(聴覚に障害がある方等向け)

新型コロナ(COVID-19)の各種相談はこちら

左記のほか、経済支援等の各種問合せ先を紹介しています。

HPで詳しく



◀新宿区ホームページは、外国語でも閲覧できます。