

参加者
募集中

楽しく歩いて健康に!

SHINJUKU ♥ しんぽ

活動量計
もらえます!

歩数を
チェックして
楽しく健康管理!



活動量計



しんじゅく健康フレンズ
ケンゾウ

活動量計を
端末にタッチする
だけで歩数を
お手軽送信!



データ送信用端末
区内26カ所に設置

※画像はイメージです。

抽選でプレゼント
が当たる!

- ・選べるカタログギフト
- ・1000円分のQUOカードなど

※すでにご参加いただいている方は、再度登録していただく必要はありません。

ポイント対象期間

◆期間の途中からでもご参加いただけます。

- 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)～ 2月29日(木)

募集人数

先着800名

参加対象

令和5年4月1日時点で満18歳以上、
かつ新宿区に住民登録のある方

お問合せ窓口

カラダライブコールセンター



0570-077-122

受付時間/平日9:00～18:00 (年末年始は除く) ※サービス名は「新宿区」とお伝えください。

楽しく歩いてポイントが貯められます!

あなたの健康を
応援します!



活動量計では…



毎日の歩数、消費カロリー等を表示します。
過去2週間分まで歩数を確認することができます。

歩数を送るデータ送信用端末では… (区内26か所に設置)



※イメージ

月間の歩数の変化がわかります。
参加者のランキングも確認することができます。

参加の流れ

1 活動量計を受け取る

参加申込書を記入して、
各窓口までお申し込みください。

■新宿区 健康部 健康づくり課 健康づくり推進係
新宿区新宿五丁目18番14号 新宿北西ビル4階

■保健センター

- 牛込保健センター 新宿区矢来町6
(旧都立市ヶ谷商業高校)
- 四谷保健センター 新宿区四谷三栄町10番16号
- 東新宿保健センター 新宿区新宿七丁目26番4号
- 落合保健センター 新宿区下落合四丁目6番7号

2 指定のデータ送信用端末で歩数データを送信



活動量計の歩数をデータ送信用端末で送信!

※データ送信用端末は保健センター・健康づくり課・特別出張所等に設置しています。詳細はHPをご確認ください。

1日の歩数	ポイント
1,999歩以下	0
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

75歳以上の方にはポイント対象期間毎にベースポイントとして100ポイントが付与されます。

ウォーキングには生活習慣病予防や心肺機能の向上、ストレス解消などの効果があります。

歩数の目安

🚩 1日8,000歩 🚩

75歳以上の方は無理せず、
1日5,000歩が目安です。

3 ポイント対象期間ごとに300ポイントを貯めると自動で抽選対象に

●景品

特賞	選べるカタログギフト	7名様
一般賞A	QUOカード 1,000円券	300名様
一般賞B	新宿区立文化施設ペアチケットセット	5名様

●協賛賞

新宿高野賞	果実のドリンクジュレ5入	10名様
テルマー湯賞	「テルマー湯」一般利用ペアチケット	10名様
レガスポ賞	新宿コスミックスポーツセンタースポーツプログラム「レガスポ!」回数券(5回分)	5名様

●ご協力団体のご紹介



公益財団法人 新宿未来創造財団

データ送信用
端末で定期的に
歩数を送信してね!



しんじゅく健康フレンズ 菜々

更に詳しい情報はHPへ▶ <https://shinjuku.karada.live/> ※スマホアプリでも参加することができます。

