

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催
場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法
対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集



はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則として無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

ピックアップ

楽しく歩いて健康に!

SHINJUKU♡しんぽ

STEP 1 次のいずれかの方法で参加

参加方法① スマホアプリで参加
各アプリストアでインストール

参加方法② 活動量計で参加

健康づくり課(新宿5-18-14、新宿北西ビル5階)・保健センターで申し込みを受け付けています(数に限りあり)。



iPhone用 Android用



今すぐ登録できる

コンパクトで身に着けやすい



★コーヒークーポンが当たるアプリ限定イベントも随時開催



▲区内の名所を巡るウォーキングコース



▲毎日の歩数が一目で分かるグラフ

12月1日から今年度の第3期が始まります。歩いて、健康と景品をゲット!!

「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。



STEP 2 歩いてポイントを獲得

3期ポイント対象期間

12月1日(日)～令和7年2月28日(金)

●スマホアプリ

アプリを開くだけで歩数に応じてポイントを獲得

●活動量計

データ送信用端末(区内26か所)にタッチすると、歩数に応じてポイントを獲得

STEP 3 対象期間内に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…10名、▶QUOカード1,000円券…500名
▶区立文化施設ペアチケットセット…10名、▶果実のドリンクジュレ5個入り…15名(株新宿高野協賛)、▶「テルマー湯」一般利用ペアチケット…20名(株テルマー湯協賛)、▶新宿コズミックセンタースポーツプログラム「レガスポ!」回数券(5回分)…10名(新宿未来創造財団協賛)
※いずれの参加方法も自動で抽選対象になりますが、スマホアプリの方は、アカウント設定で氏名・住所等を登録する必要があります。



健康保持に効果的な1日の歩数の目安は
8,000歩
75歳以上は無理せず
5,000歩

📅4月1日時点で18歳以上の新宿区に住民登録のある方
📞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 ☎(5273)3494

冬季は特にご注意ください

ノロウイルス食中毒・感染症



ノロウイルスは、感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも手指や食品などを介して、経口で感染します。ノロウイルスの特徴を知り、感染予防対策を徹底しましょう。

特徴

- ▶少量のウイルスでも感染する、▶アルコールが効きにくく乾燥に強い、▶感染しても全く症状がない場合がある、▶症状の有無に関わらず、感染した人の便には大量のウイルスが含まれる、▶ノロウイルス食中毒原因の大半が、感染した調理人による食品等の汚染である

感染経路

- ▶食品からの感染(食中毒)、▶人からの感染(感染症)

症状

潜伏時間…感染から発症までおおむね24～48時間

主な症状…吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く

予防法

- ▶トイレの後、調理の前や食事の前などにはしっかりと手洗いする、▶体調の悪い時は調理をしない、▶ふん便やおう吐物は塩素系漂白剤を用いて適切に処理する、▶ノロウイルスによる汚染の可能性がある食品(二枚貝等)は中心部までしっかりと加熱する(中心温度を85～90℃で90秒間以上)

📞食品衛生(食中毒)に関すること…衛生課食品保健係 ☎(5273)3827

▶感染症に関すること…保健予防課保健相談係 ☎(5273)3862

