

歩いて、健康と
景品をゲット!!

9月1日から
今年度第2期が
始まります

楽しく歩いて健康に!

SHINJUKU♡しんぽ



「SHINJUKU♡しんぽ」は、日常生活
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。

健康保持に
効果的な
1日の歩数の目安

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(〒160-0022
新宿5-18-14、第2分庁舎分館分室5階)☎(5273)
3494

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



iPhone用



Android用

今すぐ
登録できる!

★コーヒークーポンが当たるアプリ
限定イベントも随
時開催します



▲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

参加方法② 活動量計で参加

コンパクト
で持ち運び
やすい!



健康づくり課・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)。

STEP 2 歩いてポイントを獲得

ポイント対象期間 ▶2期…9月1日(月)～11月30日(日)
▶3期…12月1日(月)～令和8年2月28日(土)



スマホ
アプリ
の方

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
の方

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…650名
- ▶区立文化施設ペアチケットセット…10名

- ▶「テルマー湯」一般利用ペアチケット(株)テルマー湯協賛)…20名
- ▶新宿コス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(新宿未来創造財団協賛)…10名



公益財団法人 新宿未来創造財団

- ▶果実のドリンクジュレ5個入り(株)新宿高野協賛)…15名
- ▶全国共通たまごギフト券(JA全農たまご(株)協賛)…15名



JA全農たまご株式会社



※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。

障(マル障)受給者証を発送します



●8月下旬に発送します

東京都心身障害者医療費助成制度(★)の対象で、9月以降も受給資格のある方に、9月1日(月)から1年間有効の受給者証(右図)を発送します。9月になっても届かない方は、お問い合わせください。

★…国民健康保険や社会保険等の健康保険の自己負担分から一部を差し引いた額を助成する制度です(入院時食事療養・生活療養標準負担額は対象外)。

☎障害者福祉課経理係☎(5273)4520・☎(3209)3441

次の方は受給資格があります～未申請の方は申請を

☑原則として、区内在住で健康保険に加入し、令和6年中の所得が基準額以下の64歳以下で、下記のいずれかを取得した方

- ▶身体障害者手帳1級・2級(内部障害者は1～3級)
- ▶愛の手帳1度・2度
- ▶精神障害者保健福祉手帳1級

※所得基準額は東京都ホームページ(右下二次元コード。📄<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/josei/marusyo>)をご確認ください。



※次の方は対象となる可能性があります。

▶以前に所得超過で資格を喪失した方で、所得が基準額以下になった方、▶これまで扶養義務者の所得超過で対象外だった20歳未満の方で、20歳到達以降本人の所得が基準額以下の方

※後期高齢者医療制度被保険者で令和7年度の住民税が課税の方や、健康保険の自己負担のない施設に入所している方は対象外です。

☑身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかと資格確認等を直接、障害者福祉課相談係(本庁舎2階)へお持ちください。

☎障害者福祉課相談係☎(5273)4518・☎(3209)3441

