



からだにいいことはじめよう！

しんじゅく健康プロジェクト

新宿区では、だれもが健康に暮らし続けられるまちの実現をめざし、気軽に健康づくりに取り組める環境整備やライフステージに応じた施策を展開しています。自分にあった健康づくりをするためには、働き盛りは生活習慣病予防、シニア世代はフレイル予防を中心に取り組む必要があります。区の様々な事業を日々の健康づくりにご活用ください。



働き盛り
生活習慣病予防



シニア世代
フレイル(虚弱)予防



楽しみながら健康づくりで景品ゲット！

SHINJUKU ♥ しんぽ

日常生活の中で歩いた歩数にポイントが加算され、ポイントを貯めると景品獲得のチャンスがある仕組みです。スマホアプリか区から配布する活動量計でご参加いただけます。

スマホアプリ

歩数や消費カロリー、ランキングなどが一目でわかる！



活動量計



▲ 健康づくり課・保健センターで配布
※在庫限り



二次元コードから
詳しい内容を
ご覧いただけます



いきいきウオーク新宿 (初心者向けウォーキング教室)

ウォーキング初心者を対象に、正しいフォームや水分補給の方法などウォーキングの基礎知識を学んだ後、区内のさまざまなエリアを歩く教室を開催しています。

※詳しくは区ホームページをご覧ください。

📍 しんじゅく健康ウォーキング情報



かんたん野菜料理！

簡単に作れる、野菜がおいしく食べられるレシピがいっぱい！

◀ サバと夏野菜のラタトゥイユカレー



皆とだから
楽しく
続けられる♪



ご近所の方と筋トレにチャレンジ！



毎週、ご近所のグループで筋トレに取り組めます。区では、グループで取り組んでいただけるよう、筋トレの指導や重りバンドの貸与などを行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

◀ 区内約80グループが活動中！



【問合せ】新宿区健康づくり課 健康づくり推進係
新宿区役所第二分庁舎分館分室(新宿5-18-14 新宿北西ビル5階)
TEL 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930