

令和 8 年 7 月 29 日
健康づくり行動計画推進協議会資料
健康部健康づくり課

健康ポイント事業

1 事業概要

(1) 事業目的

地域社会全体で健康づくりへの意識を高めるため、日常生活の中で歩いてポイントを貯める「しんじゅく健康ポイント」や、健診（検診）等の受診、健康イベントや健康づくり活動への参加など様々な健康行動でスタンプを貯める「しんじゅく健康スタンプラリー」を実施して、多くの区民が健康づくりに参加するきっかけをつくります。

(2) 事業内容

18 歳以上の区民を対象として、以下の事業を実施しています。

① しんじゅく健康ポイント

日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントを獲得でき、ポイント対象期間内に 300 ポイントを貯めると、抽選で景品が当たる事業です。スマホアプリ又は活動量計を利用することで参加できます。

○ ポイントの獲得基準

一日の歩数	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 歳以上の参加者には、ポイント対象期間ごとにベースポイントとして 100 ポイントを付与します。

※令和 7 年度からとうきょう健康応援事業と連携し、東京都のインセンティブを活用しています。

② しんじゅく健康スタンプラリー（健康アクションポイント）

健康に関する「対象施設の利用」「対象イベント・講演会等への参加」「健診（検診）の受診」でスタンプを獲得でき、対象期間内に 30 個のスタンプを集めると、抽選で景品が当たる事業です。

○ スタンプの獲得基準

健康行動	スタンプ
対象施設（注）の利用	利用一回につき 1 個
対象イベント・講演会等への参加	イベント・講演会によってもらえるスタンプ数が異なります。
健診（検診）の受診	健康づくり課窓口で受診したことが分かる書類（健康診断受診報告書等、医療機関名の押印や記載がされているものに限る）を、提示することでスタンプがもらえます。健康診断は 10 個/がん検診・歯科健康診査は 5 個獲得（一年度で各一度まで）

（注）対象施設一覧

対象者	施設
どなたでも	・元気館 ・新宿コズミックスポーツセンター ・女性の健康支援センター ・新宿スポーツセンター ・大久保スポーツプラザ ・四谷スポーツスクエア
50 歳以上の方	・シニア活動館

60 歳以上の方	・ 地域交流館 ・ 薬王寺地域ささえあい館「ささえーる薬王寺」 ・ 中落合高齢者在宅サービスセンター内地域交流スペース「ささえーる中落合」 ・ あんじゅうむ大久保 高齢者地域交流スペース 一福
----------	---

2 実績

(1) しんじゅく健康ポイント

①参加者数

	新規参加者数	延べ参加者数
令和5年度	3,849	13,513
令和6年度	4,022	17,535
令和7年度	4,191	21,726

②参加方法別

スマホアプリ

年代	男性	女性	計	年代割合
30歳未満	292	534	826	7.5%
30代	499	887	1,386	12.6%
40代	688	1,085	1,773	16.1%
50代	982	1,669	2,651	24.1%
60代	928	1,170	2,098	19.1%
70代	647	615	1,262	11.5%
80代以上	358	641	999	9.1%
計	4,394	6,601	10,995	
男女割合	40.0%	60.0%	100.0%	

活動量計

年代	男性	女性	計	年代割合
30歳未満	4	12	16	0.5%
30代	14	29	43	1.4%
40代	29	50	79	2.5%
50代	60	154	214	6.8%
60代	114	259	373	11.8%
70代	316	749	1,065	33.8%
80代以上	398	968	1,366	43.3%
計	935	2,221	3,156	
男女割合	29.6%	70.4%	100.0%	

(2) しんじゅく健康スタンプラリー

	参加者（応募者）数
令和5年度	1,572
令和6年度	1,687
令和7年度	1,935