

今号の主な内容

- 3面 東京都シルバーパスの一斉更新
- 4面 コボちゃんスタンプラリーin新宿
- 7面 糖尿病予防啓発イベントけんこうマルシェ
- 8面 地域の絆をつなぐ 町会・自治会

広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、
やすらぎとにぎわいのまち

平成30年(2018年)

8・25

第2257号



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 FAX03(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03(3209)1111
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

楽しく歩いて健康に

しんじゅく健康ポイント

参加者を募集

ポイントを貯めて
アンケートに2回
答えて景品ゲット

しんじゅく健康フレンズ
ケンゾウ



区では、暮らしの中で意識せずとも健康づくりを実践できる環境づくりのために「しんじゅく健康ポイント」を開始します。しんじゅく健康ポイントは、日常生活の中で歩いた歩数がポイントとして加算され、ポイントを貯めると景品がもらえる仕組みです。この秋から、ウォーキングで健康づくりを始めてみませんか。
【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-21、第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

参加の流れ

【対象】区内在住の18歳以上

ステップ1

参加方法を決めて申し込む



選べる3つのツール(下表)

ステップ2

歩いてポイントを獲得



ステップ3

ポイントの交換

10月15日(月)～31年1月15日(火)に一定以上のポイントを貯めて、2回のアンケートに回答するとポイントを景品(1,000円分のクオ・カード)と交換できます。



参加ツール	定員・申し込み期間	申し込み方法
<p>スマホアプリ</p> <p>スマートフォンをお持ちの方向け</p> <p>登録・利用料 無料</p> <ul style="list-style-type: none"> ●すぐに登録ができます ●アプリで区内のウォーキングマップを閲覧できます 	<p>先着250名</p> <p>【申し込み期間】 8月27日(月)～10月12日(金)</p>	<p>①右下QRコードからアプリをダウンロード。</p> <p>②アプリを起動し参加登録(団体コード「SNJK」を入力)。</p>
<p>通信機能付き歩数計</p> <p>自動で記録したい方向け</p> <p>本体 無料 ※</p> <p>※歩数計の送料908円(着払い)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ローソンやミニストップに設置の「Loppi端末」や保健センターに設置のリーダーから歩数を送信 	<p>先着200名</p> <p>【申し込み期間】 8月27日(月)～9月21日(必着)</p>	<p>①所定の申込書に記入し、郵送または直接、健康づくり課へ。</p> <p>②申込みから約1か月程度で、歩数計が届きます(1人1回)。</p>
<p>記録帳</p> <p>自分で記録したい方向け</p> <p>歩数計と合わせて 無料</p> <ul style="list-style-type: none"> ●準備や操作は不要 ●記録帳に自分で歩数を記入 	<p>先着50名</p> <p>【申し込み期間】 8月27日(月)～10月12日(金)</p>	<p>①所定の申込書に記入し、健康づくり課の窓口へ提出。</p> <p>②提出後、その場で歩数計と記録帳を受け取ります(歩数計の配付は1人1回)。</p>

参加案内・申込書配布場所

- ▶健康づくり課
- ▶保健センター
- ▶特別出張所
- ▶区立図書館
- ▶シニア活動館ほか



参加案内・申込書は新宿区ホームページ、下図QRコードから取り出せます。



9月は健康増進普及月間

歩くことから始まる健康スタイル

ウォーキング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。ウォーキングを無理なく取り入れて健康寿命を延ばしましょう。

健康に歩くためのポイント

- ①自分の1日の歩数を確認してみよう
歩数の目安は**1日8,000歩**
※75歳以上の方は無理せず、1日5,000歩を目安に
- ②普段あまり歩いていない人は「プラス10分(約1,000歩)」
歩くことから始めましょう
(例:1駅前前で降りて歩く)
- ③自分のペースで歩こう
- ④正しいフォームで歩こう
 - 目線はまっすぐ
 - かかとから着地
 - 歩幅は広く
- ⑤暑い日は水分補給も忘れずに

