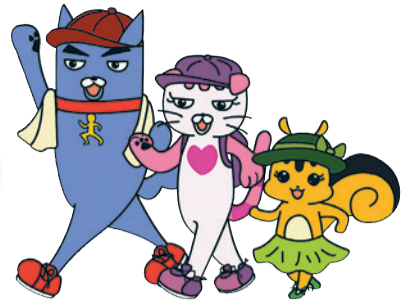


テレワーク・外出自粛による運動不足を解消しよう!

楽しみながら
健康づくりで
景品ゲット

しんじゅく健康ポイント



▲しんじゅく健康フレンズ

9月から今年度第2期がスタート

しんじゅく健康ポイントは、日常生活の中で歩いた歩数等により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。

1日の運動量をスマートフォンでチェックしながらポイントを貯められます。日々の健康を維持するために始めてみませんか。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3047・☎(5273) 3930へ。

生活の中で体を動かす時間の目安

18歳から64歳



1日60分(約6,000歩相当)以上

シニア世代



1日40分(約4,000歩相当)以上

対象 18歳以上(4月1日時点)で新宿区に住民登録のある方

ステップ1

登録

- ①スマートフォンで右記QRコードを読み取り、アプリをダウンロード
- ②アプリを起動して「新規登録」から登録(団体コードは「SNJK」)
- ③登録したID・パスワードでログイン

※スマートフォンをお持ちでない方等は、「通信機能付き歩数計」による参加もできます。詳しくは、お問い合わせください。



iPhone用



Android用



専用アプリで
歩数やポイント
をチェック



歩くことを意識して生活するようになりました



歩いてみると、爽快感がありました

ポイントやランキング(ほかの利用者との比較ができる機能)が励みになり、歩くことが楽しみになりました



ステップ2

ポイント獲得

歩数等に応じてポイントを獲得



ステップ3

抽選でプレゼント獲得のチャンス

年3回の右記ポイント対象期間ごとに300ポイントを貯めて抽選に参加

- ▶ 選べるカタログギフト
- ▶ 1,000円分のQUOカードなどが当たる



ポイント対象期間

- ▶ 第2期 9月1日～11月30日
- ▶ 第3期 12月1日～令和3年2月28日

新型コロナが収束したら...



あそびにおいでよ
伊那のまち

▲伊那市イメージキャラクター・イーナちゃん

伊那市に関する全5問のクイズに答えて応募すると、全問正解者の中から抽選で、令和3年中に伊那市内で使える宿泊券や商品券などが当たります。伊那市観光協会公式ホームページ(<https://inashi-kankoukyoukai.jp/>)にクイズのヒントが隠れています。

クイズにこたえて 伊那市に行こう!

Let's Try!

応募は
10月31日
(消印有効)まで



クイズの問題と
応募はこちらから

<https://inashi-kankoukyoukai.jp/contents/archives/37644>

プレゼント(抽選)

- ▶ 宿泊券(協会員宿泊施設で使用可) ...10,000円分(10名)
- ▶ 商品券(協会員施設で使用可) ...5,000円分(20名)、3,000円分(30名)、1,000円分(50名)
- ▶ 高遠城址公園さくら祭りペア入園券...100組(200名)

※利用できる店舗等の情報は、当選時にお知らせします。



【応募方法】

所定の応募用紙を10月31日(土)までに郵送(消印有効)・ファックス・電子メールで、伊那市観光協会事務局クイズ係(〒396-8617長野県伊那市下新田3050、伊那市役所2階) ☎0265(78)4111・☎0265(78)4131・✉ikk@ikk.inacity.jpへ。伊那市観光協会ホームページ(上図QRコード参照)からも応募できます。

※応募用紙は区文化観光課文化観光係で配布しているほか、同協会ホームページからも取り出せます。

【区の担当課】文化観光課文化観光係 ☎(5273)4069・☎(3209)1500