

令和8年度
ポイント対象期間は
6月からスタート!

楽しく歩いて健康に! SHINJUKU♡しんぽ

歩いて、健康と
景品をゲット!!



新宿区ホームページ

「SHINJUKU♡しんぽ」は、日常生活の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
☎SHINJUKU♡しんぽ…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、新宿北西ビル5階☎(5273)3494
☎東京健康UPlus…同運営事務局☎(6734)1334

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 参加方法② 活動量計

「SHINJUKU♡しんぽ」アプリをインストール

健康づくり課・保健センターで申し込みを受け付け中

数に限りあり

App Store Google Play ストア



STEP 2 歩いてポイントを獲得

ポイント対象期間

- ▶1期…6月1日(月)～8月31日(月)
- ▶2期…9月1日(火)～11月30日(月)
- ▶3期…12月1日(火)～令和9年2月28日(日)

スマホアプリ…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…データ送信端末(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 期間中に300ポイント以上を貯めると抽選で景品・協賛品獲得のチャンス!

- ▶選べるカタログギフト…10名
 - ▶QUOカード1,000円券…750名
 - ▶区立文化施設ペアチケットセット…10名
 - ▶果実のドリンクジュレ5個入り(㈱新宿高野協賛)…15名
 - ▶「テルマー湯」一般利用ペアチケット(㈱テルマー湯協賛)…20名
 - ▶全国共通たまごギフト券1,500円分(JA全農たまご協賛)…30名
 - ▶明治安田オリジナルサッカーボール・ゴルフボール(明治安田生命保険相互会社新宿支社協賛)…各5名
 - ▶新宿コズミックスポーツ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
- ※ポイント対象期間中に300ポイントを貯めると、上記が当たる抽選に参加できます。
※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。



東京ポイント等の特典も獲得できます!

東京都が各区市町村の健康ポイント事業と連携して行う事業(東京健康UPlus(とうきょう健康応援事業))にも参加できます。

「SHINJUKU♡しんぽ」にスマホアプリで参加して390ポイントを貯めた方へ東京都から東京ポイント(★)等の特典が提供されます。

申請期間 ▶9月1日(火)～30日(水)、▶12月1日(火)～令和9年1月6日(水)(都の特典の獲得は1人につき年1回)

※申請方法等詳しくは、新宿区ホームページ(右上二次元コード)をご覧ください。

★東京ポイント…東京都公式アプリで民間決済事業者のポイント等と交換できるポイント

さらにチャンス!!

5月下旬からスタンプカード付き案内チラシを配布します

しんじゅく健康スタンプラリーにご参加を!

期間 ▶1期…6月1日(月)～8月31日(月)
▶2期…9月1日(火)～11月30日(月)
▶3期…12月1日(火)～令和9年2月26日(金)

配布場所 特別出張所、区立図書館ほか

☎4月1日時点で18歳以上の区に住民登録のある方

対象施設の利用やイベント等への参加、健診(検診)を受ける等、健康につながる行動でスタンプがもらえるスタンプラリーを実施します。



スタンプを貯める

- 対象の施設の利用
- イベントへの参加
- 健診(検診)を受ける

スタンプが30個貯まったらスタンプカードを郵送または直接、健康づくり課へ

抽選で1,000円分のQUOカードが当たる!
当選者数は各期50名

しんじゅく若者会議 参加者募集

吉住区長が対面・オンラインでご意見を伺います

- 小・中学生の部 みんなで一緒に考えよう! 20年後のしんじゅく♡
- 高校生の部 みんなが“もっと”好きになる新宿にしよう! ~新たな基本構想・総合計画の策定に向けて

☎7月18日(土) ▶①午前9時25分～10時55分…小学生の部(区内在住の小学4～6年生)、10名程度、▶②午前10時～12時…中学生の部(区内在住の中学生)、10名程度、▶③午後2時～4時…高校生の部(区内在住で、不特定多数の方がいない場所(自宅等)でZoomを利用できる高校生)、15名程度

☎場 ▶①②区役所本庁舎(歌舞伎町1-4-1)、▶③オンライン(Zoom)

☎謝礼 図書カード(▶①3,000円分、▶②③4,000円分)

☎5月31日(日)まで新宿区ホームページ(右上二次元コード)から申し込みます。応募者多数の場合は抽選し、結果は応募者全員に6月8日(月)ごろにお知らせします。

☎☎区政情報課広報係☎(5273)4065

