

歩いた日を 健康応援ノート に記録しましょう



健康応援ノートは、健康に配慮した生活を送りながら、セルフマネジメント(自己管理)するためのものです。健康状態をチェックできるページもありますので、ご活用ください。ノートは以下で配布しています。

- (1)各あんしんすこやかセンター窓口
- (2)世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課窓口
(世田谷区役所分庁舎3階 世田谷区世田谷4-21-27)



また、左の二次元コードからファイルをダウンロードし、印刷してお使いいただくことも可能です。



参加者の方は、ぜひ参加証(リストバンド)をつけてお出かけしてください!
(各地区のあんしんすこやかセンター、介護予防・地域支援課でお渡ししています。)
街で同じリストバンドを持っている人がいるかも?ぜひ見つけてくださいね。

! 貯まったポイントの交換期限にご注意ください

せたがやPayコイン付与のタイミングは月に2回あり、15日までに申請したものは25日に、月末までに申請したものは翌月10日に付与されます。

ただし、3月は月に1回となり、19日までに申請したものは31日に付与されます。
ポイント交換後も月間ランキングに影響はありませんので、ぜひ早めの申請をお願いします。

最後のポイントの交換期限(3月19日)を過ぎてからの申請には応じられませんので、
ご注意ください。

操作方法がわからない時は、お電話ください。
対面での操作説明会も実施しています。

専用コールセンター 03-6630-0493

(平日 午前9時~午後5時 ※12/27~1/4を除く)



体調に留意し、無理のない範囲で楽しくポイントラリーにご参加ください。