

介護予防手帳に歩いた日を記録しましょう



介護予防手帳は、自分が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。手帳は以下の場所で配布しています。

- (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。

よくある質問

Q. ラリーポイントを獲得するために、ラリースポットを利用する必要はありますか？

A. チェックインの操作をするだけでポイントが獲得できますが、ぜひこの機会にお買い物、お食事などご利用ください。

Q. ラリーポイントの獲得上限はありますか？

A. 参加者1人につき、1日に10ポイント、1ヶ月に100ポイントまで貯められます。
ただし上限に達しても引き続きチェックインの操作は可能です。

Q. せたがやPayのコインはいつ反映されますか？

A. 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、21日までに申請したものは31日に付与されます。

健康長寿への一歩は、1日1回のお出かけから。

めざせ
元気シニア!

せたがや デジタル ポイントラリー の楽しみ方

実施
期間

令和6年

10月1日(火) ~ 3月21日(金)

令和7年



体調に留意し、自分のペースで無理せず参加しましょう。
スマートフォンを操作する際は、立ち止まって、周囲に注意しましょう。

操作方法がわからない・・・そんな時は、まずお電話ください。対面での相談会も実施しています。

専用コールセンター

03-6744-5359

(平日 午前9時~午後5時 ※12/29~1/3を除く)



音声コードUni-Voice

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。

主催：世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課

せたがや デジタルポイントラリー アプリの操作ガイド



操作ガイド① ホーム画面

お知らせ

赤丸内の数字は未読メッセージ数です。
✉ マークをタップしてお知らせを確認しましょう。

ランキング表示

その月の参加者内での累計ポイントランキングです。

合計獲得ポイント表示

現在の合計獲得ポイントです。
ラリースポットを訪問し、チェックインすることで1ポイント獲得できます。1日に10ポイント、1カ月に100ポイントまで貯められます。

専用ウェブサイトを見る

せたがやデジタルポイントラリーアプリに関する世田谷区のウェブサイトへアクセスできます。



操作ガイド② ポイントの獲得

ポイントボタンをタップして、以下の手順で各ラリースポットを目指しましょう。ポイントを貯めるには、ラリースポットへ到着した際にチェックインボタンをタップする必要があります。地図上で各ラリースポットを確認して、現地へ行ってチェックインしましょう。

※月のポイント上限（100ポイント）達成後も、継続してチェックインは可能です。



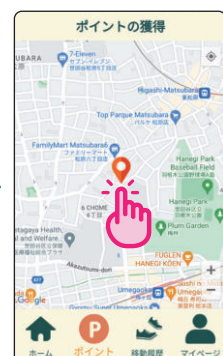
① 位置情報の利用について確認し「つぎへ」をタップ ※初回のみ



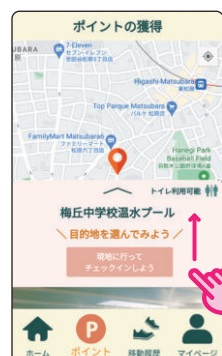
② 「アプリの使用時のみ」「今回のみ」のいずれかをタップし位置情報へのアクセスを許可してください



③ つぎへボタンをタップ ※初回のみ



④ ④をタップして目的の地を選択



⑤ 上へスクロールしてラリースポットの紹介を確認



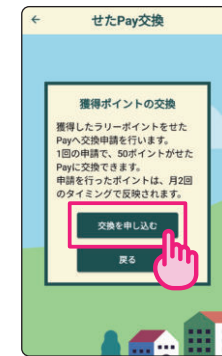
⑥ 到着すると「チェックイン可能です」ボタンに変わるのでタップ



⑦ 「チェックイン済み」でポイント獲得



操作ガイド③ セタがや Pay コインへの交換申請



50ポイント以上貯まると「せたがやPayのコインと交換する」ボタンが表示されます。貯めたポイントはせたがやPayコインに交換できます。50ポイント貯まったら、「せたがやPayのコインと交換する」ボタンをタップして、せたがやPayのコインへの交換申請をしましょう。

「交換を申し込む」をタップすると申請できます。

※せたがやPayコインへの交換申請は、1回50ポイントずつです

※申請を行ったポイントは月2回のタイミングでせたがやPayアプリに反映されます（ただし3月は1回です）

直近の交換申請履歴は操作ガイド④「移動履歴」の累計ポイントの表示画面で確認できます。

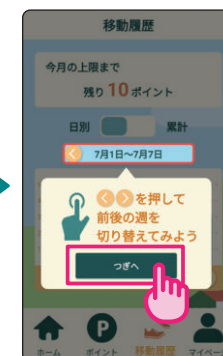


操作ガイド④ 移動履歴

日付ごとのチェックイン履歴や、累計のポイント獲得履歴を確認できます。



① つぎへボタンをタップ ※初回のみ



② つぎへボタンをタップ ※初回のみ



③ わかったボタンをタップ ※初回のみ



④ 日付をタップしてその日のチェックイン詳細を確認



⑤ 日付をタップしてその日の累計ポイントを確認

累計ポイントの詳細

申請中 …せたがやPayコインへ申請済みポイント
保有数 …せたがやPayコイン申請前の保有ポイント
交換済み …せたがやPayコイン交換済みポイント

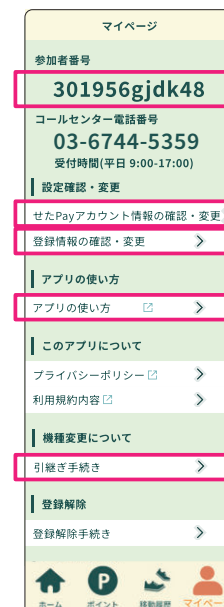
せたがやPayコインへの交換申請履歴

申請中 …承認待ち
反映済み …せたがやPayアプリにコインとして反映済み



操作ガイド⑤ マイページ

各種設定・変更手続きやお問合せはこちらから。お問合せの際は参加者番号をお伝えください。



参加者番号はここで確認できます。

登録済みのせたがやPayアカウントの確認や変更、初めての連携もこちらから。

氏名、生年月日、電話番号の変更ができます。

アプリの使い方でお困りの時にご利用ください。

機種変更の前に必ず機種変更手続きを行ってください。

機種変更の手順はこちら▶



お問合せはこちら

専用コールセンター

03-6744-5359

（平日 午前9時～午後5時 ※12/29～1/3を除く）

アプリのダウンロード後のご案内

- 各種登録・変更の手順
- せたがやPayアカウント連携の手順
- 機種変更の手順

二次元コードをスキャン▶



世田谷地域



- 1 **せたがや未来の平和館 (平和資料館)**
池尻1-5-27 世田谷公園内
- 2 **せたがや がやがや館 (健康増進・交流施設)**
池尻2-3-11
- 3 **セブン-イレブン池尻大橋店**
池尻2-31-10
- ★ 4 **池尻あんしんすこやかセンター**
池尻3-27-21
- 5 **SOAP**
池尻4-27-5
- 6 **三宿たぬきのポンポ公園**
三宿1-22-6
- 7 **三宿の森緑地**
三宿2-27-27
- 8 **男女共同参画センター らぷらす**
太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3階～5階
- ★ 9 **太子堂あんしんすこやかセンター**
太子堂2-17-1 2階
- 10 **press shop アサヒヤ**
太子堂5-16-8 村野ビル1階
- 11 **ccccccc**
三軒茶屋1-35-5 栄光堂ビル 地下1階
- 12 **若林ふれあいひろば公園**
若林1-32-1
- ★ 13 **若林あんしんすこやかセンター**
若林1-34-2
- 14 **おかざき花店**
若林3-17-4
- 15 **大丸クリーニング**
若林3-37-2
- 16 **浜村園**
若林4-26-8

- 17 **ひだまり友遊会館**
若林4-37-8
- 18 **教育総合センター**
若林5-38-1
- 19 **世田谷丸山公園**
三軒茶屋2-33-18
- 20 **せたがやみどり公園**
世田谷1-11-28
- ★ 21 **上町あんしんすこやかセンター**
世田谷1-23-5 2階
- 22 **セブン-イレブン世田谷駒留通り店**
世田谷1-41-7
- 23 **世田谷区役所**
世田谷4-21-27
- 24 **桜木ふれあい緑地**
桜1-27-28
- 25 **桜みんなの公園**
桜2-3-4
- 26 **弦巻区民センター**
弦巻1-26-11
- 27 **向井潤吉アトリエ館**
弦巻2-5-1
- 28 **中央図書館**
弦巻3-16-8

- 29 **ル・マフィン・プレシュー**
弦巻5-6-16 弦巻リハイム102
- 30 **焼き菓子 シュエット**
弦巻5-17-12 ディアコート101
- 31 **山とハチミツ**
宮坂1-14-8
- 32 **宮坂区民センター**
宮坂1-24-6
- ★ 33 **経堂あんしんすこやかセンター**
宮坂1-44-29
- 34 **清和堂文具店**
宮坂3-18-1
- 35 **クリーニング ラクーン**
宮坂3-52-1
- 36 **桜丘三丁目児童遊園**
桜丘3-10-19
- 37 **BARBER LIGHT**
桜丘3-24-10
- 38 **桜丘宇山緑地**
桜丘3-28-10
- 39 **桜丘すみれば自然庭園**
桜丘4-23-12

- 40 **桜丘区民センター**
桜丘5-14-1
- 41 **洋風食堂はしぐち亭**
経堂1-11-13 ウエダビルディング1階
- 42 **cafe farine**
経堂1-32-15 サンフレンズ経堂 地下1階
- 43 **経堂けやき公園**
経堂3-22-2
- 44 **長島大榎公園**
経堂5-17-25
- 45 **のむ天然おだし 雅結寿**
下馬1-20-13
- 46 **世田谷ボランティアセンター**
下馬2-20-14
- 47 **世田谷福祉作業所**
下馬2-31-6
- 48 **おむすび茶 cha cha**
下馬3-38-2-101
- 49 **下馬中央公園**
下馬4-1-1

- ★ 50 **下馬あんしんすこやかセンター**
下馬4-13-4
- 51 **510cafe／五風十雨**
下馬6-15-11 小林ビル1階
- 52 **野沢地区会館**
野沢1-8-14
- 53 **セブン-イレブン世田谷野沢2丁目店**
野沢2-13-3
- 54 **南原公園**
野沢3-2-12
- 55 **ガーデンカフェときそら**
野沢3-14-1
- 56 **上馬1やまもも広場**
上馬1-27-7
- 57 **なかざとランドリー**
上馬2-28-8

- ★ 58 **上馬あんしんすこやかセンター**
上馬4-10-17
- 59 **上馬高齢者集会所**
上馬4-36-9
- 60 **セブン-イレブン世田谷上馬5丁目店**
上馬5-38-14
- 61 **どら寿庵**
上馬5-40-13
- 62 **セブン-イレブン世田谷駒沢大学駅西店**
駒沢2-1-2
- 63 **小泉公園**
駒沢2-42-1



北沢 地域



1 さくら花見堂
代田1-13-14

2 セブン-イレブン世田谷代田店
代田1-38-3

3 代田富士356広場
代田3-56-18

4 梅丘QUINTET
梅丘1-15-9 スペース88 地下1階

★5 梅丘あんしんすこやかセンター
梅丘1-61-16

6 fille
豪徳寺1-6-13

7 cucina tirolese 三輪亭
豪徳寺1-13-15 ツノダ第1ビル1階

8 宮の坂薬局
豪徳寺1-23-22

9 世田谷城址公園
豪徳寺2-14-1

10 下代田児童遊園
代沢1-23-9

11 代沢東地区会館
代沢1-31-8

12 銀次郎
代沢2-36-20

13 シモキタシマイ
代沢4-15-2

14 代沢せせらぎ公園
代沢4-36-1

★15 代沢あんしんすこやかセンター
代沢5-1-15

16 北沢川緑道(鎌倉橋)
代沢5-3～代沢4-46

17 COFFEA EXLIBRIS
代沢5-8-16

18 代田地区会館
代田4-14-3

19 羽根木公園
代田4-38-52

20 代田区民センター
代田6-34-13

★21 新代田あんしんすこやかセンター
羽根木1-6-14

22 パティスリーアンポルテ
羽根木1-31-18 maison de plume101

23 羽根木二丁目公園
羽根木2-9-2

24 大原区民集会所
大原1-16-16 シルクロードビル1階

25 伊東薬局
大原2-27-33

★26 北沢あんしんすこやかセンター
北沢2-8-18 北沢タウンホール内 地下1階

27 Gastropub GOZO
北沢2-24-5 シモキタフロント2階

28 酒 いせもと
北沢2-40-17 ソレアード下北沢102

29 北沢地区会館
北沢3-3-10

30 北沢区民集会所
北沢4-24-22

31 2000ねん公園
北沢5-37-10

32 松原つみき公園
松原1-3-7

33 井天児童遊園
松原3-22-12

34 下高井戸シネマ
松原3-27-26 京王下高井戸ビル2階

35 松原地区会館
松原5-17-6

36 お酒のKSS
松原5-26-1

★37 松原あんしんすこやかセンター
松原5-43-28

38 梅丘中学校温水プール
松原6-5-11

39 うめとぴあ
(保健医療福祉総合プラザ)
松原6-37-10

40 北沢川緑道(上新井橋)
赤堤1-41～宮坂3-36

41 六所橋区民集会所
赤堤2-10-13

42 TEA MAISON KoKoTTe
赤堤3-8-15

43 赤松公園
赤堤4-10-1

44 ナカガワのナカガワ
赤堤4-42-18

45 コーヒーハウスぽえむ 下高井戸店
赤堤4-46-7 2階

★46 松沢あんしんすこやかセンター
赤堤5-31-5

47 土と農の交流園
桜上水2-11-1

48 桜上水南地区会館
桜上水3-4-11

49 清藤商店
桜上水4-7-4 三星Kビル1A

50 開々亭
桜上水4-25-14

51 セブン-イレブン世田谷桜上水駅南店
桜上水5-23-9



玉川地域



- 1 東玉川第二公園
東玉川1-19-11
- 2 奥沢公園
奥沢1-19-2
- 3 奥沢東地区会館
奥沢2-9-28
- 4 原精米店
奥沢2-12-2
- ★5 奥沢あんしんすこやかセンター
奥沢3-15-7
- 6 ぽかぽか広場
玉川田園調布1-19-2
- 7 yaoyano 自由ヶ丘
奥沢5-42-3 トレインチ自由が丘 1階
- ★8 九品仏あんしんすこやかセンター
奥沢7-35-4
- 9 ねこじゃらし公園
奥沢7-46-5
- 10 九品仏薬局
奥沢8-14-17
- 11 玉堤地区会館
玉堤1-12-18
- 12 セブン-イレブン世田谷玉堤1丁目店
玉堤1-27-15
- 13 セブン-イレブン世田谷等々力1丁目店
等々力1-7-18
- 14 パティスリークレヨン
等々力2-17-11
- 15 パイ焼き窯
等々力2-36-13
- ★16 等々力あんしんすこやかセンター
等々力3-4-1 玉川総合支所2階

- 17 魚辰
等々力4-1-1 尾山台いちば内
- 18 大平酒店
等々力4-18-17
- 19 セブン-イレブン世田谷等々力7丁目店
等々力7-5-21
- 20 旅日本株式会社
等々力7-15-5
- 21 PIZZERIA SIMBIOSI
等々力8-5-7 クラスティ等々力1階
- 22 等々力八丁目公園
等々力8-18-3
- 23 狐塚古墳緑地
尾山台2-17-10
- 24 ビーコレクト 上野毛店
上野毛1-18-21 DRホームズ上野毛1階
- 25 セブン-イレブン世田谷上野毛店
上野毛1-29-3

- 26 五島美術館(正門付近)
上野毛3-9-25
- 27 THE SHED Espresso&Wine
上野毛4-22-2 KAYAH KAMINOGE 1階
- 28 玉川野毛町公園
野毛1-25-1
- 29 野毛区民集会所
野毛2-4-4
- ★30 上野毛あんしんすこやかセンター
中町2-33-11
- 31 玉川中学校温水プール
中町4-21-1

- 32 おいしい富士屋
中町4-28-6 プチメゾン上野毛1階
- 33 セブン-イレブン世田谷上用賀1丁目店
上用賀1-8-5
- 34 JRA馬事公苑
上用賀2-1-1
- 44 玉川台区民センター
玉川台1-6-15
- 45 二子玉川公園
玉川1-16-1
- 46 玉川ボランティアビューロー
玉川2-1-15

- 35 グリーンエイト
テニス・ゴルフスクール
上用賀3-6-16
- 36 用賀公園
上用賀6-13-18
- 37 用賀南公園
用賀1-9-3
- ★38 用賀あんしんすこやかセンター
用賀2-29-22 2階
- 39 むらかみ生花店
用賀2-38-6
- 40 コペリエ
用賀3-5-10 1階
- 41 ビーコレクト 用賀店
用賀3-18-8 セントラルSOUI 1階
- 42 エコプラザ用賀
用賀4-7-1
- 43 フローラ洋菓子店
用賀4-17-4 ロイヤルビル1階

- 47 兵庫島公園
玉川3-2-1
- ★48 二子玉川あんしんすこやかセンター
玉川4-4-5 2階
- 49 瀬田二丁目公園
瀬田2-8-17
- 50 瀬田地区会館
瀬田4-18-11
- 51 FLOWER SHOP FAVORITE
瀬田4-24-2
- 52 瀬田四丁目旧小坂緑地
瀬田4-41-21
- 53 フラワーランド(瀬田農業公園)
瀬田5-30-1
- 54 fleuriste PETITaPETIT
駒沢3-27-2
- 55 セブン-イレブン世田谷駒澤大学南店
駒沢4-1-24
- ★56 深沢あんしんすこやかセンター
駒沢4-33-12
- 57 都立駒沢オリンピック公園
駒沢公園1-1
- 58 呑川親水公園(西山橋)
新町1-27~深沢8-1
- 59 亀屋万年堂 桜新町店
桜新町1-12-12
- 60 長谷川町子美術館
桜新町1-30-6
- 61 銀座緑花堂 自由が丘店
深沢1-1-4 パームツリー自由が丘1階
- 62 セブン-イレブン世田谷深沢店
深沢1-11-6
- 63 深沢地区会館
深沢1-14-22
- 64 深沢区民センター
深沢4-33-11
- 65 太田クリーニング
深沢5-1-15
- 66 カフェテナンゴ
深沢5-8-5 NEビル102
- 67 深沢七丁目もみじ公園
深沢7-18-17

砧地域

- 1 サンセリテ祖師谷店
祖師谷1-10-6
- 2 砧図書館
祖師谷3-10-4
- 3 珈琲屋それいゆ
祖師谷3-32-15 YMKビル2階
- ★4 祖師谷あんしんすこやかセンター
祖師谷4-1-23
- 5 東園茶舗
祖師谷4-24-21 1階
- 6 つりがね池公園
祖師谷5-33-11
- 7 セブン-イレブン世田谷榎店
祖師谷6-33-15
- 8 リサイクル千歳台
千歳台1-1-5
- 9 廻沢南公園
千歳台2-23-9
- 10 成城一丁目公園
成城1-6-7
- 11 くま工房
成城2-3-4
- 12 成城三丁目緑地
成城3-16-38
- 13 富士見橋
成城4-1～成城3-8
- 14 成城みつ池緑地
成城4-20-8
- 15 世田谷トラストまちづくり
ビジターセンター
成城4-29-1

- ★16 成城あんしんすこやかセンター
成城6-3-10
- 17 一宮庵
成城6-22-7
- 18 成城七丁目緑地
成城7-21-24
- 19 成城八丁目広場
成城8-28-1
- 20 Rorty
船橋1-6-2
- 21 ちとふなごはん 玄
船橋1-12-16
- 22 船橋二丁目公園
船橋2-20-4
- 23 船橋地区会館
船橋3-11-8
- ★24 船橋あんしんすこやかセンター
船橋4-3-2
- 25 ウォーターフィールド
船橋6-14-1
ベルヴィラージュ千歳103
- 26 千歳温水プール
船橋7-9-1
- 27 千歳台地区会館
千歳台3-31-9
- 28 廻沢公園
千歳台4-16-14
- 29 喜多見公園
喜多見2-10-45



- 30 広田米店
喜多見3-20-7
- ★31 喜多見あんしんすこやかセンター
喜多見5-11-10
- 32 次大夫堀公園
喜多見5-27-14
- 33 砧工房分園
キタミ・クリーンファーム
喜多見7-3-1
- 34 滝下橋緑道
喜多見7-28～喜多見7-25先
- 35 F&L 靴のイシイ
喜多見8-15-3
- 36 フェリーチェ 本店
喜多見9-2-33
(小田急線喜多見駅高架下)
- 37 きたみふれあい広場
喜多見9-25-5
- 38 リコー総合運動場テニスコート
宇奈根1-5-1
- 39 宇奈根東部記念公園
宇奈根1-42-8
- 40 宇奈根龍王公園
宇奈根2-2-17
- 41 宇奈根地区会館
宇奈根2-23-20

- 42 リカーアンドフーズ山
宇奈根3-1-12
- 43 鎌田区民集会所
鎌田2-1-24
- 44 JA東京中央
ファーマーズマーケット二子玉川
鎌田3-18-8
- 45 鎌田区民センター
鎌田3-35-1
- 46 岡本いこいのもり緑地
岡本1-17-3
- 47 岡本公園
岡本2-19-1
- 48 岡本わきみず緑地
岡本2-35-16
- 49 大蔵運動公園
大蔵4-6-1
- 50 田直公園
大蔵5-22-3
- 51 桜音カフェ
大蔵6-8-20
- 52 KEYSTONE SETAGAYA
砧1-1-27 翠雲堂砧ビル1階
- 53 山野区民集会所
砧1-11-3
都営砧一丁目アパート3号棟1階
- 54 砧一丁目ろっかく公園
砧1-30-6
- 55 大蔵地区会館
砧3-5-6
- 56 セブン-イレブン世田谷砧4丁目店
砧4-6-8
- ★57 砧あんしんすこやかセンター
砧5-8-18
- 58 プリン屋ほほえみキッチン
砧6-27-19
- 59 ローキートンコーヒースタンド
砧6-37-6 E号室
- 60 世田谷美術館
砧公園1-2



烏山地域

- 1 コイノニアかみきた
上北沢1-32-14
- 2 上北沢地区会館
上北沢2-1-3
- 3 上北沢公園
上北沢2-1-5
- 4 将軍池広場
上北沢2-1-11
- 5 上北沢区民センター
上北沢3-8-9
- ★6 上北沢あんしんすこやかセンター
上北沢4-32-9
- 7 セブン-イレブン環八高井戸店
上北沢5-37-20
- 8 だしたまキッチン
八幡山3-21-2 第6みどり荘103
- 9 好月堂
八幡山3-35-24
- 10 上祖師谷一丁目区民集会所
上祖師谷1-24-2
区営上祖師谷一丁目第2アパート内
- ★11 上祖師谷あんしんすこやかセンター
上祖師谷2-7-6
- 12 魚久
上祖師谷2-33-33
- 13 都立祖師谷公園
上祖師谷3-22-19
- 14 セブン-イレブン
世田谷上祖師谷4丁目店
上祖師谷4-19-11
- 15 大道北三十三志公園
上祖師谷6-16-33

- 16 上祖師谷七丁目公園
上祖師谷7-18-2
- 17 Green Witch TEA HOUSE
粕谷1-11-22
- 18 都立蘆花恒春園
粕谷1-20-1
- 19 粕谷区民センター
粕谷4-13-6
- 20 はなっ葉*
粕谷4-19-11
- 21 J&Sフィールド(光風亭 Qs ANOTHER HOUSE付近)
給田1-3-42
- 22 給田地区会館
給田3-14-7
- 23 おそば 大むら
給田3-32-3
- 24 給田四丁目緑地
給田4-25-18
- 25 世田谷文学館
南烏山1-10-10
- 26 セブン-イレブン
世田谷南烏山2丁目店
南烏山2-1-1
- 27 Pumilio
南烏山3-9-8 芦花パークアミティ102
- 28 菓心たちばな 千歳烏山南口店
南烏山5-13-8
- ★29 烏山あんしんすこやかセンター
南烏山6-2-19 烏山区民センター2階
- 30 コミュニティカフェ ななつのこ
南烏山6-12-12
コーシャハイム千歳烏山12号棟1階



- 31 烏山総合支所
南烏山6-22-14
- 32 JA東京中央
ファーマーズマーケット千歳烏山
南烏山6-28-1
- 33 烏山福祉作業所
北烏山1-29-15
- 34 ファインクリーニング
北烏山1-33-5

- 35 北烏山三丁目公園
北烏山3-6-16
- 36 北烏山三丁目松葉記念公園
北烏山3-20-33
- 37 仁誠堂薬局
北烏山4-35-30
- 38 寺町通り区民集会所
北烏山5-1-4
- 39 北烏山もぐら公園
北烏山8-5-18
- 40 セブン-イレブン北烏山8丁目店
北烏山8-23-15
- 41 北烏山地区会館
北烏山9-25-26



体調に留意し、自分のペースで無理せず参加しましょう。
スマートフォンを操作する際は、立ち止まって、
周囲に注意しましょう。



