

SDGs 未来都市としま

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

令和7年度版 第1号 健康チャレンジ! だより

協賛店BOOK合冊版

令和7年度版 健康チャレンジ!だより 第1号

〈 問い合わせ先 〉

〒170-0013 豊島区東池袋4-42-16 池袋保健所
豊島区 健康部 地域保健課 保健事業グループ

Tel.03-3987-4660 Fax.03-3987-4110

〈 区ホームページ 〉

としま健康チャレンジ

検索

右記2次元コードからでもご覧いただけます →
※掲載内容は、予告なく変更する場合がございます。



令和7年(2025年)4月1日発行



知って
100
チャレンジ

●健康チャレンジ講演会 P.3
健康つぼ押し講座 ほか

やって
50
チャレンジ

●運動実践プログラム P.7
インボディ測定会 ほか



ポイントを貯めて、「としま健康 マイレージカード」に交換しよう！

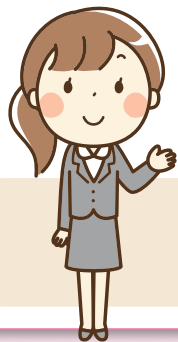
1

としま健康チャレンジ！ポイントシートを受け取ります。

(対象講演会や区施設窓口、区ホームページからのダウンロードでも受け取れます)



チラシの裏面が
ポイントシートに
なっています。



知って
100
チャレンジ

は左側に、

やって
50
チャレンジ

は右側に貼ってください。

2

講演会や講座などに参加して、規定の 400 ポイントを貯め、
としま健康マイレージカードと交換します。

各 1 枚ずつ

知って
100
チャレンジ

●健診・検診結果
提出
●講演会参加
など

やって
50
チャレンジ

●マイベス
チャレンジ
●運動講座参加
など

100P・50P お好きな
組み合わせ方法で

合計

+ 250P = 400P

※ポイントシールは無期限です

合計 400 ポイントの中に
必ず、
知って
100
チャレンジ と
やって
50
チャレンジ
がそれぞれ 1 枚以上
必要です。



3

としま健康マイレージカード協賛店で
マイレージカードを使うと、お得なサービスが受けられます。

P.17 から

協賛店を一覧にした「協賛店 BOOK」がご覧いただけます。



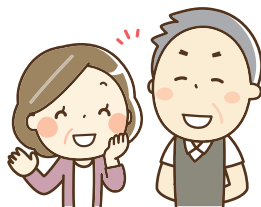
としま健康マイレージカードは池袋保健所2階、
池袋保健所出張窓口(本庁舎4階)、※長崎健康相談所、
のほか、インボディ測定会会場 で交換しています。
マイレージカードの有効期限は交換日より3ヶ月間です。
1会計につき1枚ご利用いただけます。

※長崎健康相談所は令和5年1月30日に移転しました(長崎3-6-24)

講演会に参加して
ポイントGETしよう!

知って
100
チャレンジ

知ってチャレンジ!



知って
100
チャレンジ

● チャレンジ講演会

注意事項

- 実施日のおよそ1ヶ月前に区のホームページや広報として申込み開始日をお知らせします。
- 発行日時点での予定になります。掲載内容は予告なく変更する場合がありますので、必ず最新の広報やホームページをご確認の上、お申し込みください。
- 講演会当日、発熱などにより体調がすぐれない場合には、参加をお控えください。

3月25日より 受付開始 健康つぼ押し講座

4月24日(木) 14時～15時	講師 豊島区鍼灸師会 会長 戸澤 和明氏	会場・定員 としまセンタースクエア 80名
---------------------	----------------------------	-----------------------------

申込み先: 地域保健課 保健事業グループ

Tel.03-3987-4660



掲載しているものの他にも
チャレンジ講演会を実施予定です。
最新情報は、随時「広報としま」に
掲載いたします。

5月15日より 受付開始 音楽療法

6月13日(金) 14時～15時30分	講師 声楽家 加藤 晶子氏 ピアニスト 大庭 真実氏	会場・定員 池袋保健所1階講堂 30名
------------------------	----------------------------------	---------------------------

9月15日より 受付開始 講座「息苦しさを和らげる 呼吸トレーニング」

10月3日(金) 14時～15時30分	講師 複十字病院 理学療法士 大松 峻也氏	会場・定員 池袋保健所1階講堂 30名
------------------------	-----------------------------	---------------------------

11月15日より 受付開始 肺の若さを保つコツ(全2回)

12月4日(木) 14時～15時30分	講師 みやけ医院 院長 三宅 修司氏	会場・定員 池袋保健所1階講堂 30名
------------------------	--------------------------	---------------------------

12月5日(金) 14時～15時30分	講師 東京医科大学病院 理学療法士 直井 俊佑氏 虎の門病院分院 理学療法士 後藤 恭子氏	会場・定員 池袋保健所1階講堂 30名
------------------------	---	---------------------------

申込み先: 地域保健課 公害保健グループ

Tel.03-3987-4220

基本健診 がん検診で 100 チャレンジ ゲット!

講演会になかなか参加できない方は、
これで 100P が貯まります!

右記の①健診②検診結果を窓口を持参すると、それぞれ「知ってチャレンジ!」の100ポイントを差し上げます。

★対象となる健診や検診のポイント
交換期限は、

令和7年度の結果 令和8年5月29日(金)まで

令和6年度の結果 令和7年5月30日(金)まで

※令和5年度以前の結果は対象になりません
ので、ご注意ください。

①

- 特定健診・長寿健診・福祉健診
- 男性の生活習慣病予防健診
- 女性の骨太健診
- 高齢者歯科健診
- お勤め先の健康診断
- 人間ドックの結果

②

- 各種がん検診
- 歯周病検診
- 眼科検診
- 骨粗しょう症検診
- B型・C型肝炎ウイルス検査
- 口腔がん検診(豊島区歯科医師会)



区の検診ではなく、会社で健康診断とがん検診を受けただけ、その結果でもいいのかな?

※結果が届くまで時間がかかる場合があります。
ポイント取得ご希望の場合は、お早めに受診
していただくことをおすすめします。

もちろん
OKです!



【シート配付・ポイント交換】

- ◆ 池袋保健所 2階 総合窓口
- ◆ 池袋保健所出張窓口(豊島区役所本庁舎 4階)
- ◆ 長崎健康相談所
- ◆ インボディ測定会会場 ※日程は P.8 参照

※いずれも土日祝を除く 8:30 ~ 17:00

※記載されている事項は変更の可能性があります。

問合せ先: 地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

令和7年度 豊島区健(検)診のお知らせ

対象者

令和8年3月31日現在の年齢が各健診対象年齢に
該当する豊島区民の方

※年度途中に転入された方は地域保健課 保健事業グループまでご連絡ください。

すべて
無料

健康診断

加入している保険や制度の保険者が年1回行う健康診断です。

- 特定健診 …… 40~74歳で豊島区国民健康保険に加入している方
(昭和25年10月1日以降にお生まれの方)
- 長寿健診 …… 75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方
(昭和25年9月30日以前にお生まれの方等)
- 福祉健診 …… 40歳以上で次のいずれかを豊島区から受給または該当している方
● 生活保護 ● 中国残留邦人等支援給付 ● 震災避難者

上記対象者に受診券を郵送します。

その他 健診・検診・検査

- 胃がんリスク評価(ピロリ菌検査) …… 20~39歳までの方で過去ピロリ菌検査を未受診の方
- 胃がんリスク評価(ABC検査) …… 40~50歳の方で過去ABC検査を未受診の方
- 豊島区B型・C型肝炎ウイルス検査 …… 20歳以上で平成14年度以降肝炎ウイルス検査を未受診の方
- 歯周病検診 …… 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方
- 高齢者歯科健診 …… 76・78・80・82・84歳の方
- 骨粗しょう症検診 …… 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- 眼科検診 …… 45・55歳の方

がん検診

- 胃がん検診 (両方該当の方はどちらか一方)
 - 胃部X線撮影(バリウム) …… 40歳以上の方
 - 胃内視鏡診 …… 50歳以上で偶数年齢の方
- 肺がん検診
 - X線撮影 …… 40歳以上で奇数年齢の方
 - X線撮影+CT撮影 …… 40歳以上で偶数年齢の方
- 大腸がん検診 …… 30歳以上の方 ※令和8年度から40歳以上の方が対象となります。
- 乳がん検診 …… 40歳以上で偶数年齢の女性
- 子宮頸がん検診 …… 20歳以上で偶数年齢の女性
- 前立腺がん検診 …… 50歳から74歳で偶数年齢の男性

検診は定員に達し次第、実施期間中でも終了する場合があります。

問合せ先: 地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

やってチャレンジ!

やって
50
チャレンジ



● 運動実践プログラム

注意事項

- 実施日のおよそ1ヶ月前に区のホームページや広報として申込み開始日をお知らせします。
- 発行日時点での予定になります。掲載内容は予告なく変更する場合がありますので、必ず最新の広報やホームページをご確認の上、お申し込みください。
- プログラムの安全管理上、開催当日は開始10分後に受付を終了します。
- プログラム当日、発熱などにより体調がすぐれない場合には、参加をお控えください。
- 動きやすい服装でお越しください。また、室内履きが必要なプログラムについては、運動しやすいものをご用意ください。
- 飲み物は蓋つき容器に限ります。

10月 8日(水)
11時10分～12時10分

水中運動教室

持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル
会場・定員 雑司が谷体育館 4階 温水プール 15名

10月 14日(火)
12時30分～13時30分

ヨガ&ストレッチ

持ち物 タオル、蓋つきの飲み物
会場・定員 雑司が谷体育館 3階 体育室 15名

11月 7日(金)
13時～14時

水中ウォーキング&バタ足入門

持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、ゴーグル(必要な方のみ)
会場・定員 巣鴨体育館 地下2階 プール 15名

● インボディ測定会 インボディ測定会に参加しよう!

やって
50
チャレンジ

参加するだけで
ポイントGET!

注意事項

- 実施日のおよそ1ヶ月前に区のホームページや広報として申込み開始日をお知らせします。
- 受付開始時間を過ぎてからご来場ください。
- 記録、内部資料掲載用に写真撮影を行う場合があります。個人が特定されないように撮影、編集いたします。
- ベースメーカーを使用されている方および妊娠中の方は参加をご遠慮ください。
- 測定時に素足になっていただきます。脱ぎ着のしやすい服装でお越しください。
- 発行日時点での予定になります。掲載内容は予告なく変更する場合がありますので、必ず最新の広報やホームページをご確認の上、お申し込みください。

[事前申込制]

実施日 7月25日(金)、9月26日(金)、11月29日(土)

会場 池袋保健所1階

受付時間 各回開始15分前から30分後までの間に受付を済ませてください。

【当日の流れ】

- ① 順番に測定します。
- ② 印刷された結果用紙・結果の見方をお渡しします。
- ③ チャレンジシールをお渡しします。

定員 各回40名

測定開始時間

7月25日(金) / 9月26日(金)※		11月29日(土)※	
受付区分	測定開始時間	受付区分	測定開始時間
第1回	15:00	第1回	10:00
第2回	16:00	第2回	11:00
第3回	17:00	第3回	13:30
第4回	18:00	第4回	14:30
——	——	第5回	15:30

※ 肺年齢測定会同時間開催します

申込み先：地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

申込み先：地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

● 自宅で実践！マイペースチャレンジ！

シートは全部で4種類

お好きなシートを受け取り
自宅で記録してみましょう！
1シートの記入でポイントがもらえます。

マイペースチャレンジシートが新しくなりました！
(これまでのシートも記入日の翌年度の5月末日までポイントに交換できます。)



体重記録表 朝晩2回の記録で体重の推移をチェック！

血圧記録表 常に変動する自分の血圧の動きをチェック！

マイペースチャレンジシートは区ホームページよりダウンロードもできます。

● 体重記録表 ● 血圧記録表 → (右記2次元コードからもHPをご覧くださいませ。)



● 豊島区オリジナルウォーキングシート

豊島区ウォーキングシートを受け取って、
ゴールを目指して歩数計で毎日記録してみましょう。
1ヶ月分の歩数を記録したら、ポイントがもらえます。



区HPからダウンロード可能です!! (右記2次元コードからもHPをご覧くださいませ。)

(表面)



池袋駅周辺 コースA

西池袋公園、南池袋公園、中池袋公園、
イケ・サンパークを含めたウォーキングコース。

(目安) 所要時間：44分 歩数：4400歩

トキワ荘マンガミュージアム コースB

トキワ荘マンガミュージアムを含む
ウォーキングコース。

(目安) 所要時間：47分 歩数：4700歩

【シート配付・ポイント交換】

- ◆ 池袋保健所 2階 総合窓口
- ◆ 池袋保健所出張窓口 (豊島区役所本庁舎 4階)
- ◆ 長崎健康相談所
- ◆ インボディ測定会場 ※日程はP.8参照

※いずれも土日祝を除く 8:30 ~ 17:00

令和7年度に記録いただいたシートは令和8年5月29日(金)まで
ポイントに交換できます。

※マイペースチャレンジのシートのポイント交換は記入日の翌年度の
5月末日までです。お早めに交換をお願いします。

● 健康チャレンジ! 応援団登録体育施設の利用

区内民間フィットネス施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により 50P シールがもらえるほか特典が利用できます。
利用特典は年度ごとに更新されるため、昨年度ご利用なされた方も対象となります。

施設名	所在地	電話	令和7年度利用特典
カーブス 駒込駅前	駒込 2-12-9 1F	03-5980-7652	初回無料体験
カーブス 巣鴨	巣鴨 3-31-2 アルカディア篠A館 7F	03-5974-4122	初回無料体験
カーブス アイテラス落合南長崎 ANNEX	南長崎 4-13-4 アイテラス落合南長崎 ANNEX 地下2F	03-5983-3318	初回無料体験
カーブス 要町駅前	要町 1-1-11 要町 KT ビル 6 F	03-3974-2110	初回無料体験
カーブス 目白	目白 3-6-4 目白ビル 3F	03-5988-0198	初回無料体験
ゴールドジムノース東京	北大塚 2-24-20 永信ビル 3F	03-3917-9434	1 回のみ・1,100円
セントラルウェルネスクラブ 上池袋	上池袋 1-37-16	03-5961-7730	1 回のみ・1,100円
レノモス 東長崎	南長崎 5-8-12 タローズハウスビル 2F	03-6915-3776	・初回体験 (トレーニング30分+カウ ンセリング20分) 1,100円 (税込)
スポーツワークショップ ピーウォッシュ 長崎店	長崎 5-1-23	03-3957-6543	1 回のみ・500円
フィットネスクラブ エポック 要町店	要町 1-8-11	03-3958-4371	1 回のみ・1,650円 靴・タオルレンタルサービス
ヨギフィール 千川	千早 4-41-9 NST ビル 3F	03-3956-3070	・初回体験 1回 1,100円 (税込) ・2回目以降 2,750円 (税込)
ヨギフィール 東長崎	南長崎 5-8-12 タローズハウスビル 2F	03-6915-3775	・初回体験 1回 1,100円 (税込) ・2回目以降 2,750円 (税込)
ティップクロス TOKYO 池袋	西池袋 1-3-1 東武百貨店パーキング2 3F	03-5992-2255	1 回のみ・1,100円
ノビーストレッチ 巣鴨店	巣鴨 4-19-8 ワールドウイングビル 1F	予約 0570-666-157	初回0円体験 (要予約)

● 健康チャレンジ! 応援団登録体育施設の利用

区内民間リラクゼーション施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により 50P シールがもらえるほか特典が利用できます。

施設名	所在地	電話	令和7年度利用特典
岩盤浴サロン Angel Rock	西池袋 4-32-4 B1F	03-5966-5888	1 回のみ・1,000円～

区立体育施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により 50P シールがもらえます。

施設名	所在地	電話
豊島体育館	要町 3-47-8	03-3973-1701
巣鴨体育館	巣鴨 3-8-7	03-3918-7101
総合体育場	東池袋 4-41-30	03-3971-0094
雑司が谷体育館	雑司が谷 3-1-7	03-3590-1252
池袋スポーツセンター	上池袋 2-5-1 (健康プラザとしま内)	03-5974-7262
西巣鴨体育場	西巣鴨 4-22-19	03-3949-4440
南長崎スポーツセンター	南長崎 4-13-5	03-5988-9270
千早スポーツフィールド	千早 4-8-19	03-5926-3201

☆ としま健康チャレンジ! メールマガジン「健チャレ! にゅーす」☆

健康チャレンジ! の最新情報があなたのお手元に!!

健康チャレンジ! のメールマガジンをご覧くださいませんか?

毎月5日に健康チャレンジ! 対象事業や健診関係の最新情報をいち早くお伝えしています。

携帯電話とパソコンどちらからでも登録可能!

↓ 便利なメールマガジンの登録は下記アドレスか右記2次元コードから →

<https://plus.sugumail.com/usr/toshima/home>



としま健康チャレンジ!
さらに便利に!

としま健康 チャレンジ! アプリ

プロジェクト進行中!!

通勤、買い物、
お子さんの送り迎えなど

歩くだけで
ポイントが
貯まる!

スマホ1つで!

窓口に行かなくても
貯めたポイントの
交換ができます!

新保健所

での測定や事業で
もっとポイントを
ゲット!

(令和8年5月移転予定)

健康に関する
様々なお知らせを
配信します!



※掲載内容はすべて検討中のものです。変更の可能性があります。



としま健康マイレージカード協賛店 BOOK 活用術

毎日の暮らしにプラスワン!

としま健康マイレージカードを手に入れたらマイレージ カード協賛店で特典と交換!
大規模店から街のお店まで活用先はさまざまです。

住みなれた地域で
使おう!
マイレージカード

ショッピング

いつものお買物にプラスワン!

ディスカウント、ポイントアップなどのサービスが受けられます。

百貨店、家電量販店、文具店、アニメ・ゲームショップ、
コンビニエンスストアなど

レジャー

施設利用でプラスワン!

レジャー施設で利用料割引サービスが受けられます。

博物館など

軽食

グルメな外食にプラスワン!

ディスカウントや、
ドリンク無料などのサービスが受けられます。

しゃぶしゃぶ、鉄板焼き、日本料理、海鮮料理など

健康

ヘルスケアでもプラスワン!

入会金や利用料割引、無料体験、
プレゼントなどのサービスが受けられます。

岩盤浴、フィットネスクラブ、
健康機器販売店、健診機関など



協賛店は全118店(令和7年4月現在)

※ 掲載内容は予告なく変更する場合があります。

※ 各協賛店の営業状況に変更が生じる可能性があります。ご利用の際はご注意ください。



CONTENTS [目次]

池袋エリア P19～24

南部エリア P25～26

東部エリア P27～29

西部エリア P30～32

協賛店マップ

東池袋エリア P18
豊島区全域 P33～34

<としま健康チャレンジ!としま健康マイレージカードの使い方>

- 1 ポイントシート（健康チャレンジのちらし裏面）を取得
 - 2 講座・イベント等に参加 400ポイントを貯める
 - 3 400ポイント貯めたポイントシートを池袋保健所2F、池袋保健所出張窓口（豊島区役所本庁舎）、長崎健康相談所、インボディ測定会場でマイレージカードに交換
 - 4 マイレージカード協賛店でカードを提出しサービスを受ける
- ①に戻る

※マイレージカードの有効期限は発行日から3ヶ月です。

※一度に複数のマイレージカードを使ってサービスを受けることはできません。



1~39 ファミリーマート ① ~ ③9

ショッピング



“あなたと、コンビニ、”
でおなじみの
ファミリーマートです。

おむすび・お弁当・パン、チキンなどの
ホットスナック・惣菜・サラダ、飲み
物や日用品まで、豊富な品揃えで
皆様のお越しをお待ちしております。

特典内容

お買物時に、400円値引きします！

- 豊島区のファミリーマートにてご利用頂けます。(ファミマ!!、トモニではご利用できません。)
- 他の割引・優待サービス・クーポン券・クレジット・デビット・iD・QUICPay・PiTaPa・ブランドプリペイド等との併用はできません。(一部店舗を除く)
- 本件は1回のお会計で1枚のみご利用いただけます。
- 本券はお支払い総額が割引金額を下回る場合、お釣銭はできません。
- 酒、煙草、新聞、雑誌、書籍、カード類、切手、収入印紙、ハガキ、商品券、公共料金、宅配便、預り金、ネットショッピング商品代金等の支払いにはご利用できません。
- 現金への換金や再発行はできません。 ●本券のコピーは無効となります。

- | | | | |
|--------------|----------------------------------|---------------|--------------------------|
| ① 池袋駅東店 | 東池袋 1-7-12 | ②0 東池袋四丁目店 | 東池袋 4-29-12 |
| ② 池袋グリーン大通り店 | 東池袋 1-12-3
常陽銀行池袋ビル | ②1 上池袋三丁目店 | 上池袋 3-1-1
ヴィア・シテラ・東京 |
| ③ サンシャイン通り南店 | 東池袋 1-13-11 | ②2 上池袋店 | 上池袋 4-9-1 |
| ④ 中池袋公園前店 | 東池袋 1-15-10 | ②3 西池袋一番街店 | 西池袋 1-24-4 |
| ⑤ 中池袋公園北店 | 東池袋 1-17-3 | ②4 ノース池袋店 | 西池袋 1-28-6 |
| ⑥ 東池袋一丁目店 | 東池袋 1-26-4 | ②5 池袋北口店 | 西池袋 1-43-7 |
| ⑦ 東池袋セイコービル店 | 東池袋 1-30-6 | ②6 西池袋三丁目店 | 西池袋 3-1-13 |
| ⑧ 東池袋明治通り店 | 東池袋 1-35-3 | ②7 立教通り店 | 西池袋 3-29-7 |
| ⑨ 池袋東口店 | 東池袋 1-39-15 | ②8 西池袋四丁目店 | 西池袋 4-13-7 |
| ⑩ 第一イン池袋店 | 東池袋 1-42-8 | ②9 西池袋五丁目店 | 西池袋 5-14-8 |
| ⑪ 池袋大橋東店 | 東池袋 1-44-8
パークサイドビル | ③0 要町駅前店 | 西池袋 5-24-9 |
| ⑫ 東池袋二丁目店 | 東池袋 2-38-23 SAMビル | ③1 池袋長夕病院前店 | 池袋 1-7-32 |
| ⑬ サンシャインシティ店 | 東池袋 3-1-1
サンシャインシティアルパ2F | ③2 池袋ロイヤルホテル店 | 池袋 2-42-4 |
| ⑭ サンシャインCPH店 | 東池袋 3-1-5
サンシャインシティプリンスホテル内1F | ③3 池袋二丁目店 | 池袋 2-60-6 |
| ⑮ サンシャイン西店 | 東池袋 3-3-2 | ③4 ピン池袋店 | 池袋 2-62-1 |
| ⑯ 東池袋三丁目店 | 東池袋 3-12-12 | ③5 池袋西口店 | 池袋 2-7-5 |
| ⑰ 東池袋店 | 東池袋 3-15-2 | ③6 西池袋店 | 池袋 2-78-2 |
| ⑱ 東池袋春日通り店 | 東池袋 3-23-22
パークタワー池袋イーストプレイス | ③7 豊島池袋三丁目店 | 池袋 3-37-12 |
| ⑲ サンシャイン南店 | 東池袋 4-26-1 | ③8 池袋本町一丁目店 | 池袋本町 1-20-5
山屋マンション1F |
| | | ③9 下板橋駅前店 | 池袋本町 4-43-12 |

※上記対象ファミリーマートの店舗一覧は令和7年4月1日時点のものです。

40 アニメイト 池袋本店

ショッピング

アニメ・コミック・ゲームの専門店。
アニメに関する商品なら何でも揃います。
オリジナルの商品やフェアも展開しています。

特典内容

アニメイトで使える500円商品券をお渡しいたします。

配布条件：マイレージカードを1Fレジカウンターで渡す。
使用条件：500円以上のお買い物で利用可能。お釣りは出ません。
対象商品：一部対象外の商品がございます。



所在地・電話番号

東池袋1-20-7
☎ 03-3988-1351

41 らしんばん池袋本店

ショッピング

池袋最大級のアニメ中古ショップです。アニメグッズからコスプレ衣装、声優・キャストなどのアイテムが何でも揃います。
もちろん買取もいつでもお待ちしております。

特典内容

らしんばん池袋本店のみにて、 お好きな商品330円以下と交換できます。

※お釣りは出ません。



所在地・電話番号

東池袋1-20-6 ブラザイン池袋ビル2F
☎ 0570-002-310
※音声ガイダンスが流れた後に[9]を
プッシュ・短縮番号[1]をプッシュ



池袋エリア

南部エリア

東部エリア

西部エリア

池袋エリア

南部エリア

東部エリア

西部エリア

42 ビックカメラ 池袋本店

シモツング

エアコン、冷蔵庫、テレビなどの家電製品やくすり、お酒、おもちゃ、ゴルフ、自転車、寝具など豊富な品揃え！
親切丁寧な接客の販売員がご来店をお待ちしております。

特典内容

ビックカメラ全店でご利用可能な 3%ポイントアップクーポン！

※ビックカメラ池袋本店 1F 総合案内カウンターにマイレージカードをお持ちください。1回限りビックカメラ全店で利用できる3%ポイントアップクーポンを差し上げます。

※特価品、限定品、金券関連など一部対象外商品がございます。
詳しくは販売員までお問い合わせください。



所在地・電話番号

東池袋 1-41-5
☎ 03-5396-1111

43 東武百貨店 池袋店

シモツング

都内百貨店では、最大級の面積を誇る百貨店です。豊富な品揃えと上質なサービスを大切に、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

特典内容

店頭価格から3%のご優待！

東武百貨店池袋店6F・1番地「ギフトサロン」にマイレージカードをお持ちいただきますと、ご優待購買券を発行いたします！

※一品単価1,000円(税抜)以上、現金でのお買物に限らせて頂きます。また、他のご優待との併用はできません。

※食料品、飲食、セール品、ユニクロ、匠大塚、ダイソー、スタンダードプロダクツ、スリービー、はせがわ、にこはびきつ、書籍、海外ブランドショップ等の割引除外品がございます。



所在地・電話番号

西池袋 1-1-25
☎ 0570-086-102
(ナビダイヤル)

44 株式会社 丸正商店

シモツング

池袋駅より3分の文房具屋です。
OA 機械、オフィス家具も!!
店内には面白文具がたくさんあります。

特典内容

マイレージカードをご提出いただき、現金で1,000円以上のお買上を頂くと、通常1,000円に50円のサービス券をおつけしているところ、100円のサービス券をおつけします。

※特価指定商品及び年賀状印刷等は除きます。



所在地・電話番号

東池袋 1-39-1
☎ 03-3971-3342

45 温野菜 池袋サンシャイン通り店

飲食

こだわりの黒毛和牛や厳選した国産野菜など、60種類以上から選べる食べ放題でしゃぶしゃぶが楽しめます。
お好みのお出汁を2種類お選びいただけます。

特典内容

お会計から500円OFF

(グループの場合、マイレージカード1枚で全員に割引)

※ご注文時にお渡し下さい。

※期間限定メニューとグランドメニュー記載の全6コースが対象
(メニューは予告なく変更する場合があります。)

※お子様・シニア割引は通常価格からの割引となります。

※値引き前のお食事代金が5,000円(税込)以上の方に限ります。



所在地・電話番号

東池袋 1-21-13
Aune池袋 12F
☎ 03-5957-2833

46 温野菜 池袋西口店

飲食

こだわりの黒毛和牛や厳選した国産野菜など、60種類以上から選べる食べ放題でしゃぶしゃぶが楽しめます。
お好みのお出汁を2種類お選びいただけます。

特典内容

お会計から500円OFF

(グループの場合、マイレージカード1枚で全員に割引)

※ご注文時にお渡し下さい。

※期間限定メニューとグランドメニュー記載の全6コースが対象
(メニューは予告なく変更する場合があります。)

※お子様・シニア割引は通常価格からの割引となります。

※値引き前のお食事代金が5,000円(税込)以上の方に限ります。



所在地・電話番号

西池袋 3-30-13
岸野ビル 5F
☎ 03-5949-3029

47 ホテルメトロポリタン 四季彩茶寮「旬香」

飲食

素材がもつ旨味をいかした炙り・炭火&鉄板焼き料理をご用意しています。
俐き酒師が選んだ日本酒や焼酎も豊富に取り揃えております。
お食事と一緒に楽しみください。

特典内容

**ご注文時にマイレージカードをご提出いただくと
ご飲食代金が10%OFF!**

※一部、割引適用外の商品がございます。

※今後の状況により営業時間、営業内容が変更になる場合がございます。
詳細はお電話にてお問い合わせください。

※除外日 2026年1月1日(元日) ~ 1月4日(日)

※休業日がございます。詳細はホームページをご覧ください。



所在地・電話番号

西池袋 1-6-1
☎ 03-3980-5533
(レストラン予約) 午前10時~午後8時

48 ホテルメトロポリタン 日本料理「花むさし」

飲食

季節感溢れる日本料理をご賞味ください。
彩り美しい旬の素材を盛り付けました。
また、平日の特典として食後には和紅茶が付いておりますので
ゆったりとお過ごしいただけます。

特典内容

ご注文時にマイレージカードをご提出いただくと、
ランチ「玉手箱」が10%OFF!

※今後の状況により営業時間、営業内容が変更になる場合がございます。
詳細はお電話にてお問い合わせください。
※除外日 2026年1月1日(元日)～1月4日(日)
※休業日がございます。詳細はホームページをご覧ください。



所在地・電話番号

西池袋 1-6-1
☎ 03-3980-5533
(レストラン予約) 午前10時～午後8時

51 ティップ・クロス TOKYO池袋

健康

専門トレーナーによる運動サポートの用意があり、
運動方法や施設の使い方がわからないなど、
不安をおもちのお客様でも安心してお使いいただけます。

特典内容

登録料 50% OFF

※ 入会手続きの際にかかる費用となります。
※ 他の割引/特典との併用はできません。
※ ご来店の際はWEBまたはお電話での予約が必要となります。



所在地・電話番号

西池袋 1-3-1
東武百貨店パーキング 2 3F
☎ 03-5992-2255

49 サンシャインシティ 古代オリエント博物館

レジャー

人類最古の文明発祥の地、古代オリエント(メソポタミア、エジプトなど)をテーマとする博物館。年に数回、特別展を開催する他、大人から子どもまで楽しめるワークショップ、オンライン講座など実施しています。

特典内容

入場料 20% OFF



所在地・電話番号

東池袋 3-1-4
サンシャインシティ文化会館ビル 7F
☎ 03-3989-3491

52 岩盤浴サロンAngel Rock

健康

女性が大切にしたい「美と癒し」をカタチにしました。
低温熱の岩盤浴でじっくり発汗、
リラックス&デトックス効果があります。

特典内容

全コース 10% OFF!



所在地・電話番号

西池袋 4-32-4
B 1F
☎ 03-5966-5888

50 ETC DANCE SCHOOL 池袋校

健康

アットホームな空気あふれるETC DANCE SCHOOLでは、3歳のお子様から社会人の方まで、年齢や経験を問わず楽しくレッスンをしています。また、年間を通してイベントの開催や地域活動なども多数行っておりますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

特典内容

入会金：通常 5,500 円のところが無料
体験料：通常 1,100 円のところが無料



所在地・電話番号

池袋 2-55-11
ROYAL ビル 2F
☎ 03-5950-1355

53 医療法人財団 豊島健康診査センター

健康

豊島健康診査センターは、豊島区民の皆様の暮らしと健康を守るために、健康診断・精密検査などを行っています。
詳しくはホームページをご覧ください。

<https://toshima-mc.jp/>



特典内容

内臓脂肪測定 検査料金(税込) 3,850 円→3,300 円
X線CT装置でへそ周りのお腹の断層画面(輪切りの画像)を撮影し、内臓脂肪や皮下脂肪のつき方を測定して肥満度を診断します。
骨密度測定 検査料金(税込) 2,750 円→2,200 円
前腕(手首から肘)部にごく微量のX線を照射する方法で、骨塩量(カルシウム量)を測定します。
※いずれの検査も事前の予約が必要です。



所在地・電話番号

上池袋 2-5-1
健康プラザとしま 6F
☎ 03-5974-7206

54~71 ファミリーマート 54 ~ 71

ショッピング



特典内容

“あなたと、コンビに、”
でおなじみの
ファミリーマートです。

おむすび・お弁当・パン、チキンなどの
ホットスナック・惣菜・サラダ、飲み
物や日用品まで、豊富な品揃えで
皆様のお越しをお待ちしております。

お買物時に、400円値引きします！

- 豊島区のファミリーマートにてご利用頂けます。(ファミマ!!、トモニではご利用できません。)
- 他の割引・優待サービス・クーポン券、クレジット・デビット・iD・QUICPay・PiTaPa・ブランドプリペイド等との併用はできません。(一部店舗を除く)
- 本件は1回のお会計で1枚のみご利用いただけます。
- 本券はお支払い総額が割引金額を下回る場合、お釣銭はできません。
- 酒、煙草、新聞、雑誌、書籍、カード類、切手、収入印紙、ハガキ、商品券、公共料金、宅配便、預り金、ネットショッピング商品代金等の支払いにはご利用できません。
- 現金への換金や再発行はできません。
- 本券のコピーは無効となります。

54 池袋東口明治通り店	南池袋 1-19-6 オリックス池袋ビル	63 としまエコミュゼタウン店	南池袋 2-45-3 1F
55 サウス池袋店	南池袋 1-23-6 KDG 池袋ビル	64 豊島南池袋三丁目店	南池袋 3-1-10
56 南池袋一丁目店	南池袋 1-25-1 アソルティ南池袋	65 雑司が谷二丁目店	雑司が谷 2-3-2 新家ビル
57 南池袋二丁目店	南池袋 2-12-5 英ビル	66 豊島高田一丁目店	高田 1-16-1
58 南池袋東通り店	南池袋 2-15-12	67 高田三丁目店	高田 3-21-8
59 南池袋公園前店	南池袋 2-23-2	68 目白南店	高田 3-31-5
60 南池袋パーク通り店	南池袋 2-26-7	69 目白二丁目店	目白 2-39-1
61 京王ブレッソイン池袋店	南池袋 2-29-11	70 目白駅西店	目白 3-14-8 つるやビル
62 南池袋店	南池袋 2-32-1	71 目白三丁目店	目白 3-4-18

※上記対象ファミリーマートの店舗一覧は令和7年4月1日時点のものです。

72 カーブス 目白

健康

女性だけの30分健康フィットネスです。
運動が初めての方や、年齢に関係なく幅広い世代の方にご利用いた
いています。まずは気軽に見学、体験などお問い合わせくださいませ。
お電話お待ちしております。

特典内容

入会金 50% OFF

- ※入会金 50% OFF は初回来店時のご入会に限りです。
- ※他の割引券 / 特典との併用はできません。
- ※ご来店の際にはお電話での予約が必要となります。



所在地・電話番号

目白 3-6-4
目白ビル 3F
☎ 03-5988-0198

73 めもと(株) プチシルマ健康館東京雑司が谷店

健康

テレビ等で話題の腸活！

レダの酵素 121℃「有用菌生産物質」は生きた酵素！

酵素の4大弱点を克服し、こだわり抜いた発酵力

- ①低カロリー (8 kcal/100 g) ②低分子 (分子量 500 以下)
- ③耐酸性 (pH1.2) ④耐熱性 (121℃ 30 分)

お気軽にご来店ください。

特典内容

当店の商品を無料で試飲・体感できます。
お買い上げのお客様 1,500 ~ 2,000 円相当のお品を
プレゼント致します。



所在地・電話番号

雑司が谷 2-3-15
☎ 03-3986-8716



池袋エリア

南部エリア

東部エリア

西部エリア

池袋エリア

南部エリア

東部エリア

西部エリア

74~95 ファミリーマート 74 ~ 95

ショッピング



“あなたと、コンビニ、”
でおなじみの
ファミリーマートです。

おむすび・お弁当・パン、チキンなどの
ホットスナック・惣菜・サラダ、飲み
物や日用品まで、豊富な品揃えで
皆様のお越しをお待ちしております。

特典内容

お買物時に、400円値引きします！

- 豊島区のファミリーマートにてご利用頂けます。(ファミマ!!、トモニではご利用できません。)
- 他の割引・優待サービス・クーポン券、クレジット・デビット・iD・QUICPay・PiTaPa・ブランドプリペイド等との併用はできません。(一部店舗を除く)
- 本件は1回のお会計で1枚のみご利用いただけます。
- 本券はお支払い総額が割引金額を下回る場合、お釣銭はできません。
- 酒、煙草、新聞、雑誌、書籍、カード類、切手、収入印紙、ハガキ、商品券、公共料金、宅配便、預り金、ネットショッピング商品代金等の支払いにはご利用できません。
- 現金への換金や再発行はできません。
- 本券のコピーは無効となります。

74 豊島駒込店	駒込 1-3-3	86 西巣鴨駅東店	西巣鴨 4-17-2
75 駒込駅北店	駒込 2-3-1	87 大塚駅前店	北大塚 1-16-7
76 駒込本郷通り店	駒込 3-23	88 北大塚二丁目店	北大塚 2-8-11
77 駒込三丁目店	駒込 3-4-3	89 北大塚店	北大塚 1-20-2
78 駒込六丁目店	駒込 6-34-1	90 大塚駅北口店	北大塚 2-15-6
79 巣鴨一丁目店	巣鴨 1-20-9 巣鴨ファーストビル	91 南大塚店	南大塚 1-49-4
80 巣鴨スポーツセンター前店	巣鴨 2-4-9	92 大塚駅南口店	南大塚 2-45-8
81 巣鴨三丁目店	巣鴨 3-24-11	93 大塚空蟬橋店	南大塚 3-30-6
82 巣鴨駅前店	巣鴨 3-28-9 桃花源ビル	94 南大塚通り店	南大塚 3-43-1
83 巣鴨地蔵通り店	巣鴨 3-34-1	95 南大塚三丁目店	南大塚 3-48-3
84 西巣鴨三丁目店	西巣鴨 3-15		
85 西巣鴨店	西巣鴨 3-27-1		

※上記対象ファミリーマートの店舗一覧は令和7年4月1日時点のものです。

96 カーブス 巣鴨

健康

女性だけの30分健康フィットネスです。
運動が初めての方や、年齢に関係なく幅広い世代の方にご利用いた
ています。まずは気軽に見学、体験などお問い合わせくださいませ。
お電話お待ちしております。

特典内容

入会金 50% OFF

- ※入会金 50% OFF は初回来店時のご入会に限りします。
- ※他の割引券 / 特典との併用はできません。
- ※ご来店の際にはお電話での予約が必要となります。



所在地・電話番号

巣鴨 3-31-2
アルカディア篠 A 館 7F
☎ 03-5974-4122

97 ノビーストレッチ 巣鴨店

健康

ノビーストレッチでかんたん運動始めませんか？
ストレッチや筋トレのマシンを使って30分で全身運動！簡単だ
から運動が苦手な方でも安心して利用できます。予約の必要も
なく、手軽に普段着のまま手ぶらで利用出来ますよ。
肩こり・腰痛・関節痛・運動不足・姿勢などでお悩みのあなたには
ノビーストレッチがおすすめです。

特典内容

当日入会で入会金 0円・月会費 1ヶ月 0円 (要予約)



所在地・電話番号

巣鴨 4-19-8
ワールドウイングビル1F
(巣鴨郵便局向かい)
☎ 0570-666-157 (予約)

98 カーブス 駒込駅前

健康

女性だけの30分健康フィットネスです。
運動が初めての方や、年齢に関係なく幅広い世代の方にご利用いた
ています。まずは気軽に見学、体験などお問い合わせくださいませ。
お電話お待ちしております。

特典内容

入会金 50% OFF

- ※入会金 50% OFF は初回来店時のご入会に限りします。
- ※他の割引券 / 特典との併用はできません。
- ※ご来店の際にはお電話での予約が必要となります。



所在地・電話番号

駒込 2-12-9
1F
☎ 03-5980-7652

池袋エリア

南部エリア

東部エリア

西部エリア

池袋エリア

南部エリア

東部エリア

西部エリア

99 とうふ家 ゑん重

飲食

昭和7年創業の豆腐屋の豆腐料理を愉しんでいただけます。

特典内容

ご注文時にマイレージカードをご提出いただき、
栞弁当をご注文の方に

季節のアイスクリームをプレゼント。

右の写真は、栞弁当(ランチ)で、おすすめのメニューです。



所在地・電話番号

南大塚 3-45-7
ザ・シティ大塚 1F
☎ 03-4361-4662

100 酒菜 おお木

飲食

豊洲から直接新鮮な魚を仕入れています。

鮮魚と和牛、本マグロ、フグ(ご予約制)のお料理が人気です。
各宴会コースも承ります。

特典内容

ご注文時にマイレージカードをご提出いただくと
小鉢一品をプレゼント。



所在地・電話番号

南大塚 2-26-23
コロレ大塚 1F
☎ 03-6902-9407

101~113 ファミリーマート 101 ~ 113

ショッピング



“あなたと、コンビニに、”
でおなじみの
ファミリーマートです。

おむすび・お弁当・パン・チキンなどの
ホットスナック・惣菜・サラダ、飲み
物や日用品まで、豊富な品揃えで
皆様のお越しをお待ちしております。

特典内容

お買い物時に、400円値引きします！

- 豊島区のファミリーマートにてご利用頂けます。(ファミマ!!、トモニーではご利用できません。)
- 他の割引・優待サービス・クーポン券・クレジット・デビット・iD・QUICPay・PiTaPa・ブランドプリペイド等との併用はできません。(一部店舗を除く)
- 本件は1回のお会計で1枚のみご利用いただけます。
- 本券はお支払い総額が割引金額を下回る場合、お釣銭はできません。
- 酒、煙草、新聞、雑誌、書籍、カード類、切手、収入印紙、ハガキ、商品券、公共料金、宅配便、預り金、ネットショッピング商品代金等の支払いにはご利用できません。
- 現金への換金や再発行はできません。
- 本券のコピーは無効となります。

101 椎名町駅南口店	南長崎 1-24-1	108 要町駅南店	要町 1-1-11 KTビル
102 南長崎五丁目店	南長崎 5-1-1	109 豊島要町店	要町 1-11-1
103 東長崎駅南店	南長崎 5-24	110 豊島要町二丁目店	要町 2-31-6
104 椎名町駅前店	長崎 1-2-7	111 南山堂千川駅前店	要町 3-2-13
105 豊島長崎三丁目店	長崎 3-14-17	112 千川駅北店	要町 3-38-4
106 西武東長崎駅前店	長崎 5-1-34 東長崎西武ビル	113 豊島高松一丁目店	高松 1-1-11 東京ファーストシティ
107 豊島千早一丁目店	千早 1-12-12		

※上記対象ファミリーマートの店舗一覧は令和7年4月1日時点のものです。



114 カーブス 要町駅前

健康

女性だけの30分健康フィットネスです。
運動が初めての方や、年齢に関係なく幅広い世代の方にご利用いただいています。まずは気軽に見学、体験などお問い合わせくださいませ。お電話お待ちしております。

特典内容

入会金 50% OFF

※入会金 50% OFF は初回来店時のご入会に限ります。
※他の割引券 / 特典との併用はできません。
※ご来店の際にはお電話での予約が必要となります。



所在地・電話番号

要町 1-1-11
要町 KT ビル 6F
☎ 03-3974-2110

115 カーブス アイテラス落合南長崎 ANNEX

健康

女性だけの30分健康フィットネスです。
運動が初めての方や、年齢に関係なく幅広い世代の方にご利用いただいています。まずは気軽に見学、体験などお問い合わせくださいませ。お電話お待ちしております。

特典内容

入会金 50% OFF

※入会金 50% OFF は初回来店時のご入会に限ります。
※他の割引券 / 特典との併用はできません。
※ご来店の際にはお電話での予約が必要となります。



所在地・電話番号

南長崎 4-13-4
アイテラス落合南長崎 ANNEX
地下 2F
☎ 03-5983-3318

116 ヨギフィール 千川

健康

ピラティスもできるヨガスタジオ。
レッスンはほぼ毎時間ぎゅーしり！
初心者・経験者も通いやすいスタジオです。
楽しく続けて、嬉しい体の変化を実感！

特典内容

- ・初回体験 1回 1,100 円 (税込)
- ・初回来店時の入会で入会金 11,000 円 (税込)、
事務手数料 5,500 円 (税込) を無料に (要予約)



所在地・電話番号

千早 4-41-9
NSTビル 3F
☎ 03-3956-3070

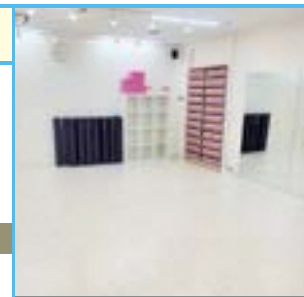
117 ヨギフィール 東長崎

健康

ピラティスもできるヨガスタジオ。
レッスンはほぼ毎時間ぎゅーしり！
初心者・経験者も通いやすいスタジオです。
楽しく続けて、嬉しい体の変化を実感！

特典内容

- ・初回体験 1回 1,100 円 (税込)
- ・初回来店時の入会で入会金 11,000 円 (税込)、
事務手数料 5,500 円 (税込) を無料に (要予約)



所在地・電話番号

南長崎 5-8-12
タローズハウスビル 2F
☎ 03-6915-3775

118 レノモス 東長崎

健康

通い放題プランがあるパーソナルトレーニングジム。
マンツーマンで、あなたに合わせたトレーニング！
運動から遠ざかっている方にもオススメです。
まずは気軽に体験・お問い合わせお待ちしております。

特典内容

- ・初回体験 (トレーニング 30 分 + カウンセリング 20 分)
1,100 円 (税込)
- ・初回来店時の入会で入会金 33,000 円 (税込) を
無料に (要予約)



所在地・電話番号

南長崎 5-8-12
タローズハウスビル 2F
☎ 03-6915-3776





としま健康マイレージカード 協賛店マップ



豊島区がん検診
PRキャラクター
ミミ



豊島区がん検診
PRキャラクター
ももか

