

QUPiO+
クピオプラス

熱中症は5月から始まります

パソコンやスマートフォンで熱中症に負けない身体づくりをしよう

4月15日(月)から、予防・健康づくりを支援する事業として、クピオ プラスが利用できるようになりました。5月1日(水)から1カ月間、クピオ プラス内でイベント「クピオ プラスでけんチャレ!」を開催します。健康に関する10コース中2コース(【例】朝食を食べよう、十分な睡眠をとろう)にチャレンジして、夏の暑さに負けない身体とポイントを手に入れませんか。獲得したポイントは健康食品、体組成計等の約400種類の商品に交換できます。たくさんのご参加をお待ちしております。

利用対象者: 国保組合員全員と19歳以上の家族

獲得ポイント

- イベント参加100ポイント
- 1コース達成500ポイント
- 2コース達成1000ポイント

※一回のイベントで獲得できるポイントは最大1100ポイントです。

今なら初回ログイン時にもれなく**1000ポイントプレゼント中**
クピオ プラスへのログインはこちら

※保険証に同封していたチラシでご案内していたログイン方法に変更が生じ、ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。正しいログイン方法については、国保組合ホームページ(上記QRコード)よりご確認ください。

※ご不明な点は、国保組合健康増進課(03-5348-2982)までご連絡ください。

年に一度の健康チェック 東京土建健診・節目健診 を受けましょう

健診の受け方

東京土建国保の健診は、受診券を発行された対象者が、次の①～③のいずれかの方法を選び、年度内に1回受診することができます。

①支部集団健診で受診
各支部が主催し、支部会館や公民館、学校の体育館などを会場にして、日曜日などに集団健診を実施しています。日程や会場などは11面をご確認ください。

②健診契約機関で個別に受診
国保組合の健診契約機関に直接連絡をして、予約・受診をします。自宅や職場の近くなど、都合に合わせて、健診機関を選ぶことができます。

③契約外健診機関で受診
かかりつけ医など、国保組合の契約外の健診機関で国が定める特定健診を受診した場合、健診を受けたあとに、必要な書類を用意して、所属の支部で補助金の申請をお願いします。

健診の受け方

東京土建国保の健診は、日曜日などに実施する支部集団健診や、健診契約機関で個別に受診することができます。その他、かかりつけ医など、契約外の健診機関で受診した場合に補助金を支給する制度もあります。また、がん検査を受ける場合の補助制度もあります。家族や仲間を誘って、みんなで健診を受けましょう。

健診契約機関は、「土建国保ガイド」またはホームページでご確認ください。

自己負担した健診費用の一部(特定健診の項目のみの場合は上限5千円、胸部レントゲンも受けた場合は上限7千円)が補助金として支給されます。

支部集団健診や個別受診など

自分に合った方法で健診受診を

事業所健診

このほか、国保組合に加入している事業所が、受診券を使わずに事業所健診を実施し、従業員の健診結果(特定健診の検査項目をすべて含むことが要件)を、事業主が国保組合に提供した場合に、一人あたり3千円の健診結果提供料が事業主に支給される制度もあります。

がん対策

40歳以上の方は東京土建健診に、大腸がん対策として「便潜血検査(2回法)」が

健診結果提出のお願い

国保組合では、事業所健診を受診された組合員で、国保組合の補助制度に該当しない方や、家族加入者でパート・アルバイト先の健診を受診された方などの健診結果を集めて、特定健診の受診率に反映させる取り組みを行なっています。ご協力いただける方は、所属の支部まで。

国保組合だよ

東京土建国民健康保険組合
東京都新宿区北新宿1-8-16
郵便番号169-0074
電話 03(5348)2980(代)
ファックス 03(5348)2981

国保組合のホームページ
東京土建国保
検索

◆被保険者数

組合員	85,852人
家族	86,893人
合計	172,745人

前年同月比3,608人減

◆特定健診

対象者数	93,199人
受診者数	35,008人
受診率	37.6%

◆個別健康サポート

目標数	15,790人
利用者数	174人
利用率	1.1%

(3月末現在)

東京土建国保で受けられる健診

受診するときは受診券と保険証をお忘れなく!

健診種類	対象者	自己負担	
東京土建健診	組合員は全員、家族は19歳以上	なし	
節目健診(人間ドック)	<組合員・家族で以下の年齢に該当する方>	2万5千円(脳ドック併用は5万円)の国保組合補助額を差し引いた額	
	40歳		昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ
	45歳		昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれ
	50歳		昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれ
	55歳		昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ
	60歳		昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ
	65歳		昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれ
70歳	昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ		

- 節目健診は、誕生日前でも受診できます。
- 2020年3月31日までに受診しなかった場合、次の節目健診は5年後となります。
- 有効期限の延長はできません。

健診と個別健康サポートを受けましょう

～みなさんの健康と東京土建国保の安定運営のために～

厚労省より、保険者別の特定健診・特定保健指導(個別健康サポート)の実施状況が発表されました。東京土建国保は下表の通り、健診受診率は国保組合平均を上回ったものの、個別健康サポートは国保組合や全建総連22国保の平均にも及びませんでした。

国は東京土建国保などの保険者をいくつかの項目によって、評価します。その中で健診や個別健康サポートの受診率等は大きなウエイトを占めていますので、結果によっては、補助金交付額が少なくなり、保険料に影響が出る場合があります。

みなさんで健診を受け、個別健康サポートの対象になった場合にはサポートを受けることが健康と国保組合を守ることに繋がりますので、多くの仲間に声をかけて、健診を受診しましょう。

2017年度特定健診・特定保健指導の実施状況

	健診		個別健康サポート	
	受診率	東京土建国保の順位	実施率	東京土建国保の順位
東京土建国保	48.9%		2.7%	
163国保組合平均	48.7%	55位	9.3%	95位
全建総連 22国保組合平均	51.0%	14位	7.9%	17位

第124回組合会を開催

佐藤理事長

石村副理事長を再任

国保組合は、2019年4月1日けんせつプラザ東京にて、第124回組合会を開催しました。

任期満了により理事・監事の改選を行ない、次の方々を選出しました。

任期は、2019年4月2日から2020年4月1日までの1年間です。

理事長 佐藤 豊(目黒)

副理事長 石村 英明(府中国立)

専務理事・法令遵守担当理事 渡邊 輝明(本部)

常務理事 木村 潮人(本部)

理事 濱中 仁(国保)

理事 齋藤 誠(台東)

理事 島原 孝(足立)

理事 中村 隆幸(杉並)

松丸 一雄(江東)
松本 久人(江戸川)
丸山 篤義(多摩・稲城)

渡辺 義久(三鷹武蔵野)

田村 彰宏(本部)
横沢 勉(大田)

石川 信一(北)

上原 誠(練馬)

北川誠太郎(本部)

熊切 健二(本部)

小坂 剛(西東京)

小番 徹(本部)

後藤 英雄(葛飾)

近藤 初雄(本部)

佐藤 里志(渋谷)

中原 收(本部)

榎山 剛志(多摩西部)

福地 孝志(板橋)

芳井 武(葛飾)

日帰り温泉 割引利用券

「国保温泉センター割引利用券」を国保組合加入の希望者に配付しています。

1枚で3名まで利用できます。有効期限は2020年3月31日までです。

限られた枚数のため、希望される方は、お早めに所属の支部までお申し出ください。



利用できる施設は次の4施設です。

給付金・補助金の支払日

	5月	6月	7月
一部負担払戻金(自動振込分)	17日(金)	21日(金)	19日(金)
その他給付金	1回目 14日(火)	11日(火)	11日(木)
	2回目 27日(月)	26日(水)	26日(金)
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日(火)	21日(金)	22日(月)

【注意】通常、申請から支払までに数週間～1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

ご利用ください 保険料の減額制度

組合員

「法人A種」「第1種」区分で前年の所得が一定額以下だった方へ

●法人事業所の代表者(法人A種)
前年の「すべての所得の合計額が200万円超250万円以下」の場合は法人B種に、前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、法人C種の保険料区分に変更できます。

●個人事業所の事業主(第1種)
前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、第2種の保険料区分に変更できます。

家族

23歳から59歳の「成人男性」区分の方へ

“学生”“障がい者”“傷病加療により労務不能”の方は、「一般」区分の保険料に変更できます。適用期間は4月から翌年3月となっているため、“障がい者”以外の方で継続して該当する場合は、毎年届出が必要です。

保険料区分の変更は、国保組合へ毎月24日までに届出があれば、届出月から変更します
※上記の家族“学生”に限り、6月24日までに届出があれば、今年の4月までさかのぼって一般区分に変更します

節目健診の利用者負担の変更(2019年4月1日付)

博慈会記念総合病院(足立区)

日帰り胃レントゲン・胃カメラ(新)18,200円 ← (旧)7,400円
脳ドック併用日帰り胃レントゲン・胃カメラ(新)25,600円 ← (旧)14,800円
※一泊ドックについては、現在休止中です

出産・育児休業期間中の保険料が免除になります

女性組合員が出産した場合は、産前産後および育児休業期間中の保険料が申請により免除されます。2019年4月以降の保険料が免除対象となります。申請に必要な書類、手続方法については所属の支部または国保組合へお問い合わせください。

産前産後期間保険料免除	
対象者	組合員として加入1年経過後に出産した女性組合員
免除期間	産前42日(多胎出産の場合は98日)産後56日以内の、産前産後休業開始月から終了(予定)日の翌日の属する月の前月まで
申請手続	所属の支部 * 出産予定日の6カ月前から申請できます。

育児休業保険料免除	
対象者	保険料区分が、第3種から第7種で育児休業中の女性組合員
免除期間	1歳(特別な事情がある場合は1歳6カ月)未満の子を養育するための育児休業期間のうち、育児休業開始月から終了(予定)日の翌日の属する月の前月まで ※組合員として加入1年経過後の期間に限りです。
申請手続	所属の支部 * 育児休業期間中に申請してください。

*2019年3月分までは出産支援金、育児支援金での支給となるため、別途、申請が必要です。

被保険者の異動手続は 14日以内に

組合員世帯に異動(家族の加入・喪失、住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属の支部に届出をお願いします。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただいたり、保険証でかかった医療費を返していただくこともありますので、ご注意ください。届出に必要な書類、手続方法については所属の支部へお問合せください。

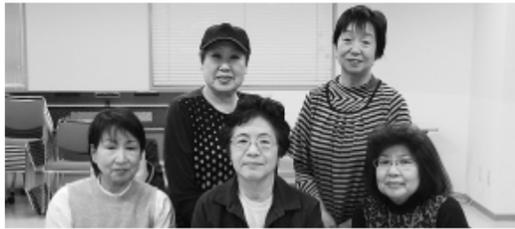
届出が必要なとき	届出内容
家族が増えたとき	結婚、出産、退職などにより、国保組合に加入する家族が増えたときは保険証と健診受診券(19歳以上の家族)を交付します。
家族が減ったとき	就職、死亡、世帯分離などで家族が減ったときは国保組合に保険証を返します。
住所が変わったとき	住所が変わったときは、保険証の住所の記載を変更します。都内⇄都外の引越の場合は保険料が変わります。
氏名が変わったとき	結婚などで氏名が変わったときには、保険証の氏名の記載を変更します。
子どもが遠方の学校へ入学して住民票を移したとき	住民票を移しても、届出により、引き続き国保組合の保険証を使用できる場合があります。
働き方が変わったとき	職人から一人親方や事業主になったり、働き先が変わった場合は届出が必要です。保険料が変わる場合があります。
法人事業所を設立するとき	引き続き東京土建国保に加入するために、「健康保険適用除外承認」の手続が必要です。 *事前に支部へご相談ください。

健診を受けましょう

【杉並・電気事務・金子千恵子さん】

私は杉並支部の主婦の会で活動しています。

みなさんに、電話で健診受診の呼びかけをしています。が、「私は(病気に)ならないから大丈夫」「持病で病院に通っているから、健診は受けなくても大丈夫」と言われることがあります。



主婦の会のみなさん(前列中央が金子さん)

先着1,500人
けんチャレでクオカードを
ゲット!
さらに抽選で
賞品プレゼント

今年度も、けんチャレ(けんこうチャレンジ)の取り組みが始まっています。

健診や歯科健診(※1)、個別健康サポート、支部が主催する健診結果説明会や健康教室、支部や国保主催のウォーキング、その他支部のイベントに参加した方は、けんチャレスタンプラリーカード(※2)を支部に持参して、スタンプ(※3)を押してもらいましょう。

スタンプが3つ以上集まったら、所属の支部または国保組合へご提出ください。提出していただいた方のうち、先着1,500人の方にクオカードを、さらに応募者全員の中から抽選で賞品をプレゼントします。

- (※1) 歯科健診は、「歯科健診センター」からの申し込みに限ります
- (※2) 土建国保ガイドの巻末にトビ込まれています
- (※3) 支部集団健診にスタンプカードを持っていくのを忘れた場合や、健診、歯科健診、個別健康サポート等を支部主催ではなく、個別に受けた場合には、ご自分で日付をご記入していただければ、スタンプの代わりとなります

問い合わせ先 所属の支部、または国保組合・健康増進課
03(5348)2982 東京土建 けんチャレ 検索

一度健診を受けなかったことで発見が遅れて、症状が進行してしまいました。そのときは、手術・入院等でも大変でしたが、もし、早期発見

健診を受けなかったことで病気が進行 早期発見のために健診受診を

一度から6月も開催できるよ
うに、準備をすすめています。
くわしくは、杉並支部の健診
担当までお問い合わせください。

杉並支部では、女性健診を毎年秋に開催して
いますが、今年度から6月も開催できるよ
うに、準備をすすめています。

最近、コレステロールの数値が気になり始めたので、食事運動に気を付けて、健康に過ごしたいと思
います。

女性のみなさんは、男性と比べて、健診受診率が低いとい
うデータがありますが、1年
に一度、1時間くらいで終わ
りますので、ぜひ健診を受
けましょう。

各支部が主催する健診の実施予定

2019年4月5日 国保組合把握

受診券を持っている他支部所属者の申込み 可・否

各支部の今後の実施予定は下記のとおりです。申し込み方法については所属の支部にお問い合わせください。

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	7月7日、11月3日、2月2日 7月21日、12月8日	支部会館、他6会場(鹿浜診療所、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、健診センター等)調、北定立生協診療所 【女性限定】支部会館	×
荒葛	03-3892-9131 03-5698-1261	未定 7月21日、7月28日	支部会館	×
文京	03-3827-5561	6月23日 6月(予定)	東京健生病院、根津診療所 【女性限定】春日クリニック	×
台東	03-3876-1966 03-3614-3806	6月2日 6月9日	支部会館 外出小学校、東吾嬬小学校、第三寺島小学校	×
江東	03-3640-2411	5月26日、9月29日、11月17日、1月26日、3月15日 6月23日、10月20日	協和メディカルクリニック 支部会館	○
江戸川	03-3655-6448	9月(2回)、10月(2回)	区内小学校	○
板橋	03-3963-5325	4月21日 6月23日、7月21日 6月30日 7月7日	支部会館 小豆沢病院 坂下診療所 下赤塚診療所	×
豊島	03-3986-2471	5月26日	鬼子母神診療所、長汐病院、東京健生病院 支部会館(8:30~:一般、10:30~:女性限定)	○
北	03-5390-6021	7月(予定)、11月(予定)、2月(予定)	未定	○
練馬	03-3825-5522	6月2日 6月16日 10月(予定)、2月(予定)	大泉生協病院 支部会館、練馬第一診療所、練馬第二診療所 未定	×
港	03-3451-6673	未定	未定	-
品川	03-3783-0471	7月6日 7月7日	旗の台健診センター 支部会館	○
大田	03-3731-5527	11月17日、2月23日 7月28日、2月23日	大田病院附属大森中診療所 支部会館	×
目黒	03-3719-2741	未定	未定	-
渋谷	03-6304-2315	6月1日、3日~8日、10日~15日、17日~22日 6月1日、3日~7日、10日~14日、17日~21日、23日	はたがや協立診療所 クロス病院	○
世田谷	03-3413-3020	未定	未定	-
新宿	03-3362-2161	未定	未定	-
中野	03-3388-5441	5月12日、26日、6月23日、11月3日 10月20日 6月9日、2月9日 7月7日、11月17日、2月16日 9月29日 10月27日 2月2日	中野共立病院附属健診センター(11月3日はインフル同時実施) 【女性限定】中野共立病院附属健診センター(女性健診+婦人科) 杉並支部会館 川島診療所 やまと診療所 江古田沼袋診療所 支部会館	○
杉並	03-3313-1445	5月12日、5月26日、6月23日、7月21日、11月3日 10月20日、3月15日 6月9日、2月9日 5月19日、2月16日 10月20日	中野共立病院附属健診センター(11月3日はインフル同時実施) 上井草診療所 支部会館 せいきよう診療所 【女性限定】中野共立病院附属健診センター	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	5月12日、7月7日、8月31日 11月(未定)、3月(未定)	三鷹市公会堂さんさん館(8月31日は女性限定)	×
狛江	03-3480-9761	6月2日、6月30日、7月28日、11月3日 11月17日	支部会館(11月3日はインフル同時実施-インフルは他支部不可) 【女性限定】支部会館	○
調布	042-484-0505	6月2日、11月(予定)	調布市保健センター	×
多摩西部	042-535-3332	5月19日、11月(予定)、2月(予定) 6月16日、7月21日、9月8日(予定)、10月20日(予定)、3月8日	昭島市民交流センター 立川相互ふれあいクリニック	○
西多摩	042-555-5221	6月16日、12月1日 6月23日、11月24日 11月24日 2月2日 3月8日	羽村相互診療所、日の出ヶ丘病院 あさる台病院、新町クリニック(11月24日は予定) 【女性限定】支部会館 羽村相互診療所 日の出ヶ丘病院	○
小金井国分寺	042-324-5940	6月23日	国分寺ひかり診療所、小金井つるかめクリニック	○
府中国立	042-363-6554	5月26日、6月11日、10月27日、11月19日、11月24日、12月10日 5月26日、10月27日、11月24日	府中診療所 谷保診療所	×
八王子	042-624-4632	4月21日、5月26日、6月23日、7月28日、9月8日、10月27日、11月17日、2月16日、3月8日、3月29日	八王子共立診療所	○
日野	042-584-0280	6月16日、10月20日、3月15日	日野台診療所	×
多摩・稲城	042-373-3888	未定	未定	-
町田	042-722-0141	5月26日、6月30日 6月16日	町田胃腸病院	×
小平東村山	042-342-2846	5月26日、6月16日、7月7日 6月30日	みその診療所 北多摩生協診療所(乳がん検診あり)	○
清瀬久留米	042-473-8751	5月26日 6月16日	東久留米市わくわく健康プラザ コミュニティプラザひまわり	○
西東京	042-461-1045	4月28日、6月23日、7月21日	田無病院(7月21日は女性限定)	×
村山大和	042-563-3261	12月1日 5月19日、7月28日、9月29日、2月16日(予定) 6月(予定)	東大和商工会館 大南ファミリークリニック 【女性限定】支部会館	○

国保組合だより

生活習慣病を知ろう

脂質異常症シリーズ 第1回

「脂質異常症について」

東京土建国保組合 保健師・山藤



脂質異常症といわれました。どんな病気ですか？



中性脂肪やコレステロールが多すぎたり少なすぎたりして、「血液がドロドロ」で「血管がポロポロ(動脈硬化)になりやすい」状態をいいます。脂質異常症が続くと、血管が詰まって、脳梗塞や心筋梗塞などになるおそれがあるので要注意！

また、腎臓病や糖尿病などの病気も悪化しやすいです。



Table with 3 columns: 検査項目 (検査項目), 基準値 (基準値), はたらき (はたらき). Rows include 中性脂肪, HDL コレステロール, LDL コレステロール.

(参考) 日本人間ドック学会



自覚症状はないのが特徴です。検査で異常が分かったら、すぐに病院を受診しましょう！

ふだんの食事・運動に気をつけることで、病気になったり、病気が重症化したりするのを防げます。



次回、食事をメインに予防方法をご紹介します！おたのしみに♪

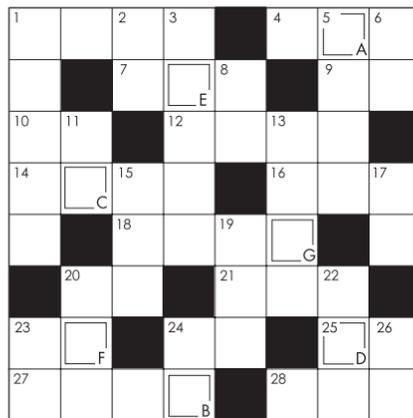
『平成』表記でも、5月1日以降 そのまま使用できます



5月1日から、元号が「平成」から「令和」に変わります。国保組合からみなさんに交付している保険証等の有効期限は「平成」で表示していますが、5月1日以降もそのままお使いになれます。

Table with 2 columns: 名称 (名称), 問い合わせ先 (問い合わせ先). Rows include 国民健康保険被保険者証・特定健康診査受診券, 国民健康保険高齢受給者証等, 限度額適用認定証, 限度額適用・標準負担額減額認定証, 特定疾病療養受療証等.

※改元に伴う証の回収や差し替えは行いません。



クロスワード

パズル制作:スカイネットコーポレーション

キーワードに文字を入れてください。

はがきにキーワードと、所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用したの感想、国保組合への要望など」をご記入の上、下記の宛先へお送りください。

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国民健康保険組合 健康増進課

キーワード A B C D E F G

前回の答え ハナヨリダンゴ 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 端午の節句に飾る「五月〇〇〇〇」
2 出勤や登校の準備で大忙しの時間帯
3 これで大きなカブトを折ろうかな
5 昔話『〇〇〇〇法師』
6 体育で先生がピーッ!と鳴らす
8 コンコンと卵の〇〇にヒビを入れる
11 ことわざ「覆水〇〇に返らず」
13 片方の目でかわいくパチン!
15 物分かりがよく賢いこと
17 店の入り口で自動開閉するのもの
19 ハガキの中央に書く「××様」
20 〇〇〇室に並び何千冊もの本
22 子供の成長を〇〇〇カメラで撮影
23 そのままの状態をキーブ
24 河川や海峡に架ける通路
26 ゴルフ場のグリーンに生えている

ヨコのカギ

- 1 すたこらさっさ~。なんて速いんだ!
4 小銭やお札をしまおう
7 出場した全員がもらえる〇〇〇賞
9 山登りをする時につく人も
10 たとえば、夫のお母さん
12 女性が着る、シャツ風の上着
14 四駆は「〇〇〇〇駆動」の略
16 ガンジス川が流れる国
18 かしわ餅は粒あん?それともこっち?
20 ソウやウマなどを数える単位
21 リストバンドをはめる部分
23 囲碁には白と黒がある
24 バラやカーネーションなど
25 門を叩いて〇〇入り志願
27 部下のお手本となるべき人
28 目には〇〇〇 山ホトギス 初鯉

がんの相談 受付しています

病気(がん)に対しての心配、治療のこと、家族とのことなど、誰に相談したらいいのかわからないことを、一人で悩まず、樋野先生と話してみませんか。まずはご連絡ください。



樋野 興夫先生

医学博士。順天堂大学 医学部、病理・腫瘍学 講座教授。著書は「がん哲学外来へようこそ」など多数。

対象者 がんでお悩みの組合員・ご家族 費用 無料

開催日時 場所

5月18日(土) 8時30分~10時00分 「けんせつプラザ東京」3階
6月 1日(土) 9時00分~11時30分 新宿区北新宿1-8-16
7月13日(土) 9時00分~11時30分 新宿区北新宿1-8-16 (JR大久保駅徒歩3分)

各組30分~50分程度 ※日時に変更になる場合があります。

がん哲学外来 検索

お申込み・お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

ウォーキングしませんか

竹ノ塚~西新井大師

竹ノ塚駅東口から出て、右手にある竹の塚やき通りを進みます。竹の塚センター前の交差点を右折し、竹ノ塚センター通りを進むと右手に萬福寺があります。そのまま竹ノ塚センター通りを進み、六六通り交差点の次の信号を左折し、旧日光街道まで歩きます。旧日光街道の突き当りを右折し、島根鷲神社前の信号を過ぎて最初の右側の道が島根鷲神社への道になります。ここには江戸幕府八代将軍・徳川吉宗が座ったとされる将軍石があり、大祭と西の市で行なわれる神代神楽は区登録無形文化財にもなっています。お参りが終わったら旧日光街道に戻り右に進み、島根交差点で右折し、環七通りを歩きます。しばらく進み、東武伊勢崎線の歩道橋を渡り、西新井大師参道信号を右折すると西新井大師参道です。参道にあるお店を覗きながら進むと、突き当りには西新井大師があります。西新井大師は関東厄除け大師の一つであり、厄除けなどの祈願で有名です。境内は広く、お堂や庭園がありゆっくりと散策できます。また、毎月21日には縁日が開かれるなどたくさんの人でにぎわいます。お参りした後は門を左手に行くと今回のゴール大師駅前に着きます。竹ノ塚駅から西新井大師までは他にも多くの寺社があります。足立区の歴史を調べながら散策してみたいかがでしょうか。



広くゆったりとした境内を持つ西新井大師



コースデータ

総距離 4.5km
所要時間 1時間15分 (散策含む)
歩数 約9,000歩

注意: 治療中の病気がある方は医師にご相談のうえ、行なってください。

過去の記事がホームページでご覧になれます。

東京土建国保 検索

国保組合だより