

### 個別健康サポートの流れ

健診の結果などから、生活習慣の改善が必要な方に、国保組合から通知が届きます

リストから希望する実施機関を選択し、申込書を国保組合に郵送(またはFAX)します

希望した実施機関から連絡がありますので、初回面談日を決めます

専門家のサポートで生活習慣を見直し、生活改善に取り組みましょう!

健診当日や結果説明会、支部主催の集団健診などで、保健対策推進委員や実施機関などから呼びかけをすることもあります。

# 個別健康サポート・糖尿病予防サポートプランを受けて、仲間の健康と土建国保を守ろう

## 国保組合だよ

東京土建国保健康保険組合  
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

## 健診や個サポの状況を国が評価 補助金や保険料に影響

個別健康サポートは、健診の結果から生活習慣病になる可能性が高い方に対して、生活習慣を見直すサポートを行なう取り組みです。終了者には特典としてクオカード(3千円)を進呈する制度も実施しています。対象となる方には、国保組合などから案内があります。支部集団健診で保健対策推進委員が声かけを行なう場合もありますので、ぜひお申込みください。

### 個別健康サポートとは

個別健康サポート(「特定保健指導」以下「個サポ」)は、健診の結果から、生活習慣病になる可能性の高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣を改善するためのサポートやアドバイスを行なうものです。健診を受けた方の約25%が

対象になっていますが、実際に受ける方は3%未満です。案内が届いても、「時間が足りない」「面倒」という理由で受けない方が多いのかもしれない。また、支部集団健診などで、保健対策推進委員の名札を付けた仲間からの声かけがありましたら、ぜひお申込みください。

なる方には、国保組合などから案内させていただきます。また、支部集団健診などで、保健対策推進委員の名札を付けた仲間からの声かけがありましたら、ぜひお申込みください。

診受診率と同様に評価し、その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可能性があります。仲間の暮らしと土建国保を守るためにも、対象の方は個サポを受けましょう。

終了者にクオカードを  
個サポの対象になり、申し込んだ方が終了すると、国保組合からクオカード3千円を進呈します。

日々の生活の中で、簡単に始められそうなおから生活習慣改善を目指す取り組みなので、無理な計画は立てません。ご自分のペースで取り組んでいただき、3〜6カ月後にその成果を確認します。

### 保険料に影響も

国は、個サポの実施率を健康増進目標として設定しています。毎朝体重を測るので、体重が増えないように食事にも気を付けるようになりました。サポート期間中は、担当の管理栄養士さんに定期的な状況を報告し、結果が良くなってきたときに、ほめられるのが嬉しくて、楽しく報告していました。

3カ月で目標が達成できたので、途中で目標を見直し、6カ月後にはその目標も達成することができました。今でも毎日体重を測ることは継続しています。個サポを受けたことで健康に興味が出て、個サポが終わった今でも健康に気を付けるようになりました。

個サポは、自身の生活習慣について専門家の意見をもらえるチャンスです。より効果的な運動方法や、食生活のひと工夫など、今までの取り組みにプラスできる知恵がきっと見つかります。

個サポは無料で専門家からいろいろな教えてもらって、終了後にはクオカードのご褒美までもらえるので、受けたいのは本当にもったいないと思います。まずは軽い気持ちで申し込んでみてはいかがでしょうか。

## 個サポ終了者の声

【杉並・床・内装・津島則子さん】  
私は健診後に届いた個サポのお知らせを見て、このままではまずいと思い、まずは軽い気持ちで、自分の都合とあう国保組合で受けてみることにしました。

担当の管理栄養士さんと相談し、運動は週に2回水泳をしているので、「体重を毎朝測り記録」など、無理がない

個サポは無料で専門家からいろいろな教えてもらって、終了後にはクオカードのご褒美までもらえるので、受けたいのは本当にもったいないと思います。まずは軽い気持ちで申し込んでみてはいかがでしょうか。

個サポは無料で専門家からいろいろな教えてもらって、終了後にはクオカードのご褒美までもらえるので、受けたいのは本当にもったいないと思います。まずは軽い気持ちで申し込んでみてはいかがでしょうか。



管理栄養士と面談する津島さん(左)

個サポは無料で専門家からいろいろな教えてもらって、終了後にはクオカードのご褒美までもらえるので、受けたいのは本当にもったいないと思います。まずは軽い気持ちで申し込んでみてはいかがでしょうか。

個サポは無料で専門家からいろいろな教えてもらって、終了後にはクオカードのご褒美までもらえるので、受けたいのは本当にもったいないと思います。まずは軽い気持ちで申し込んでみてはいかがでしょうか。

個サポは無料で専門家からいろいろな教えてもらって、終了後にはクオカードのご褒美までもらえるので、受けたいのは本当にもったいないと思います。まずは軽い気持ちで申し込んでみてはいかがでしょうか。

### 風疹抗体検査・予防接種は無料で受けられます

1972(昭和47)年4月2日~1979(昭和54)年4月1日生まれの男性に、4月以降順次、お住まいの自治体から、風疹の抗体検査および予防接種が無料で受けられるクーポン券が届きます。

国保組合では、健診契約機関に対し、東京土建国保と同時に、抗体検査が受けられるよう要請しました。健診と同時に風疹の抗体検査を希望される方は、支部集団健診の場合は所属の支部、個別に受診する場合には健診契約機関に、クーポン券についてはお住まいの自治体にお問い合わせください。

なお、健診契約機関によっては抗体検査が受けられない場合がありますので、ご了承ください。

### 糖尿病予防サポートプラン

腹部・BMIでは個サポに

対象の方には国保組合から案内させていただきます。費用の自己負担はありませんので、ぜひお申し込みください。

こちらも、個サポと同様に、対象の方には国保組合から案内させていただきます。費用の自己負担はありませんので、ぜひお申し込みください。

### パソコンやスマートフォンで健康ポイントを貯める・賞品と交換

## QUPiO+

クビオプラス

歩数計アプリを活用して 気軽に歩数を記録しよう

4月15日(月)から、予防・健康づくりを支援する事業として、クビオプラスが利用できるようになり、健康情報や健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができます。また、「QUPiO Plus歩数計アプリ」を利用することで、クビオプラスに自動的に歩数を記録できます。歩数計アプリを活用して、気軽に歩数を記録してみませんか。アプリのインストールは下記QRコードからお願いします。

QUPiO Plus歩数計アプリ  
アプリのダウンロードは、iTunes App Store またはGoogle Playから、「qupio」を検索し、アプリをインストール(無料)してください。

ios版をダウンロード  
Android版をダウンロード

※上記はイメージです

歩数計アプリを起動し、メールアドレス・パスワードを入力するだけで使えます

クビオプラス未登録の方は今すぐ「東京土建国保 クビオプラス」で検索  
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

※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言申し上げます。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。

# 6月からは食中毒・熱中症に要注意!!

## 食中毒：6月～8月は食中毒の多発時期!

腹痛や吐き気、下痢を引き起こす食中毒。原因となる細菌の多くは湿度・気温が高い所で増えやすいため、梅雨時期～夏場は特に食中毒が多く発生します。

### 食中毒予防の3原則

#### つけない

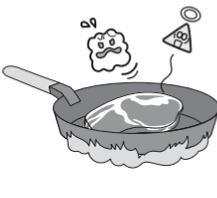
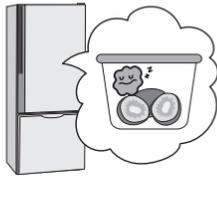
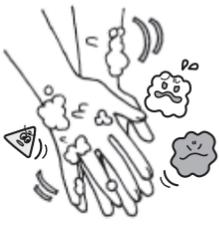
- \*手や洗える食べ物はしっかり洗う
- \*まな板・包丁・食器はきれいに洗う
- \*肉や魚は他の食品と分けて包んで保存する

#### 増やさない

- \*生ものや作った料理は早く食べる
- \*すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れ保存する
- \*冷凍食品の解凍時は、冷蔵庫や電子レンジを使用する

#### やっつける

- \*中心まで火を通すため、十分に加熱する
- \*食品の加熱時は、電子レンジの使用もオススメ
- \*使用後の調理器具は洗剤でよく洗って、熱湯や台所用殺菌剤で殺菌する



### 食中毒かなと思ったら...

おう吐や下痢は、体の中から食中毒の原因の細菌やウイルスを体の外に出そうという反応です。医師の診断を受けずに自己判断で市販の下痢止めなどを服用せず、早めに病院を受診しましょう。

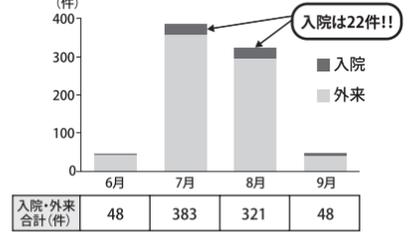
参考：政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原因6つのポイント」

## 熱中症：6月から気をつけよう

暑さにより体の体温調整機能がうまく働かなくなり、めまいや頭痛、意識障害などを起こす熱中症。

6月～9月にかけて病院にかかる方が多くなります。今年の6月以降も気温は平年並み～高いという予報が出ているので気をつけましょう。

2018年度東京土建国保加入者 熱中症発症件数



### 暑さを避け、こまめに水分をとりましょう

- \*外では日陰を歩いたり、帽子をかぶるなどして、直射日光を避ける
- \*室内でも風通しを良くしたり、クーラーを使用し室温は28℃を目安に調整する
- \*服はゆったりとした吸水性・通気性の良いものにする
- \*暑い日はいつの間にか汗をかいているので、30分～1時間に1回を目安に、コップ100～200ml程度スポーツドリンクなどをこまめに飲む

### 熱中症になってしまったら

#### 涼しい場所への移動

エアコンが効いている室内や風通しのよい日かげへ避難

#### 体を冷やす

衣服をゆるめ、首の回りやわきの下・足の付け根を冷やす

#### 吐き気がなければ水分・塩分をとる

水分と塩分を含む、スポーツドリンクがおすすめ

意識がない!  
自分で水が飲めない!  
そんな時は

すぐに救急車を  
呼びましょう



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

### 働き方や働き先、事業所の形態など

## 就業実態が変わったときには届出を

国保組合では、新たに加入する方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属の支部に届け出をお願いします。

### ◆法人事業所を設立するとき

⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要ですので、事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本を提出してください。



### ◆法人事業所に常用で勤務することになったとき

⇒ 健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

### ◆個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき

⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

### ◆建設産業以外の仕事に転職したとき

⇒ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。



過去に手掛けたフィットネスジムの写真と共に佐々木社長(右)と藤井役員(左)

設計コンペでは弊社がウェルネスに積極的に取り組んでいることが採用の決め手となった事例もあります。現在は、健診受診率100%を達成し、喫煙者も数人います。

「健康企業宣言」は企業全体的に「健康企業宣言」に名称を改め、引き続き事業所の取り組みへの支援事業を行なっています。

弊社では以前から、生活の中に運動を取り入れ、健康管理を行なう「ウェルネス」を実施することで従業員の作業効率が上がると考えています。

このため、2019年度からは「健康企業宣言」に名称を改め、引き続き事業所の取り組みへの支援事業を行なっています。

【渋谷・設計・佐々木康昌さん】  
健康企業宣言には、毎月組合から送られてくるパンフレットの中から役員藤井さんが見つけて申し込みをされたそうです。佐々木社長に伺いました。

2018年度から「健康企業宣言」への合流を前提に始まった「健康企業チャレンジ」ですが、東京都の21国保組合が加盟する国保組合東京協議会が健康企業宣言東京推進協議会(会長・小池都知事)に加盟することになりました。

## 社員の健康のため 健康企業宣言を

### 健康活動で 社員の作業効率アップ

健康企業宣言には、毎月組合から送られてくるパンフレットの中から役員藤井さんが見つけて申し込みをされたそうです。佐々木社長に伺いました。

それとは別に、従業員が健康に関する目標を立て、達成

またが禁煙に取り組み、社内の喫煙者が0人となりました。

また、毎週水曜日には「ウェルネスウェンズデー」と言っており、従業員が健康に係る活動(ジムやヨガに通うなど)をするよう勧められています。

また健康企業宣言を始めたばかりですが、未達成の項目

## 給付金・補助金の支払日

	6月	7月	8月
一部負担払戻金(自動振込分)	21日金	19日金	16日金
その他給付金	1回目	11日火	13日火
	2回目	26日水	26日金
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日金	22日金	21日水

【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。

## 保健師・管理栄養士が 取り組みをサポート

体で社員の健康づくりに取り組むことを宣言して、一定の成果をあげた場合は、「健康優良企業」として認定されます。認定を受けると企業イメージが向上し、求人等で「健康優良企業」としてアピールすることができ、一部の金融機関で金利優遇等の特典を受けられることができます。

また、企業全体が健康になるための取り組みを国保組合の保健師・管理栄養士がサポートします。費用はかかりませんので、積極的な参加をお待ちしております。

また、企業全体が健康になるための取り組みを国保組合の保健師・管理栄養士がサポートします。費用はかかりませんので、積極的な参加をお待ちしております。

### 健診契約機関の追加

契約機関名等	東京土建健診	節目健診	節目健診の 利用者負担
恩田メディカル プラザ (世田谷区) (2019年4月1日 付契約) 世田谷区三軒茶 屋2-11-20 サン タワーズD棟5F 03-5726-9327	○	×	—
浜町公園紙商健 診クリニック (中央区) (2019年4月1日 付契約) 中央区日本橋浜 町2-42-10 紙商健保会館 3F・4F・5F 03-5643-2300	○	○	日帰り 胃レントゲン 18,740円
武蔵村山さいと うクリニック (武蔵村山市) (2019年5月1日 付契約) 武蔵村山市大南 3-68-3 042-590-2266	○	○	日帰り 胃カメラ 13,500円

### 節目健診の追加契約

八王子共立 診療所 (八王子市)	2019年4月1日付契約 利用者負担:13,000円
------------------------	-------------------------------

### 健診契約機関の解除

仁愛医院 (町田市)	2019年3月31日付で 契約解除となりました
---------------	----------------------------

# 「高齢受給者証」などの更新時期です

## ～有効期限は7月31日まで～

### 「高齢受給者証」を お持ちの 70～74歳の方

→自動更新のため  
申請は不要です

8月1日から使用できる「高  
齢受給者証」は、7月末にご自  
宅へ郵送  
します。



ご不明な点は

国保組合 資格課  
(03-5348-2988)まで  
お問い合わせください

### 「特定疾病療養受療証」 をお持ちの方

→自動更新のため申請は  
不要です

8月1日から使用できる「特定疾  
病療養受療証」は、7月末にご自宅  
へ郵送します。



ご不明な点は

国保組合 給付課(03-5348-2985)までお問い合わせください

### 「限度額適用認定証」 等をお持ちの方

→申請が必要です

8月1日から使用できる「限度額  
適用認定証」、「限度額適用・  
標準負担額減額認定証」の交付  
を希望される方は、所属の支部  
へ申請してください。



国保組合だより

**注1** 国の指導に基づきマイナンバーを利用して情報連携で所得情報を確認させていただくため、昨年度まで提出をお願いしていた所得証明書類は、今年度から提出の必要なくなる予定です。ただし、情報連携により確実に所得情報を取得できない場合は、昨年度と同様に所得証明書類の提出をお願いすることになります。その際には改めてお知らせします。

**注2** 5月から6月にかけて、お住まいの自治体や勤務先から、『令和元年度市町村民税・都道府県民税納税通知書』(東京23区在住者は『特別区民税・都民税納税通知書』)が交付されています。これらの通知書は、情報連携で所得が確認できない場合に「所得証明書類」として使用できますので、大切に保管してください。

左記の契約レジャー施設、  
日帰り温泉施設が、優待  
料金で利用できます。ご利用  
の際は「土建国保ガイド」に  
とじ込んである優待割引券等  
をご使用ください。

契約レジャー施設  
日帰り温泉施設

東京ディズニーランド、東  
京ディズニーシーのパスポ  
ー等が千円割引となるコーポ  
レートプログラム利用券を、  
所属の支部窓口で配付してい  
ます。国保組合加入者は、年  
度内に一人1枚受け取ること  
ができます。

東京ディズニ  
ーリゾート

1フロレスト  
大江戸温泉物語  
つるつる温泉  
小菅の湯

左記の旅行会社の専用タイ  
ヤルで、ツアー旅行を申し込  
んだ場合に限り、割引料金を  
利用できます。

旅行会社の  
ツアー割引

今年度より、利用券がカー  
ドサイズに変更となり、窓口  
やディズニーストアの他、自  
動券売機やオンラインでの利  
用も可能となりました。

※割引率や割引金額、割引が  
適用される支払い方法は、各  
社・ツアーによって異なるま  
すのでご注意ください。

インベンション営業部  
03-53369-4532  
03-52205-1611  
(海外旅行)  
0570-3000-390  
※営業店舗の窓口では、この  
割引サービスは受けられませ  
ん。

## 無料歯科健診で 歯をチェック

国保組合に加入している組合員・家族の方は、  
(株)歯科健診センターと提携する全国の歯科医院  
で、無料の歯科健診を受けることができます(※6  
カ月に1回、年に2回受診可能)。口の中の健康を  
保つことは、全身の健康を維持することにもつな  
がります。年に1回の健診とあわせて歯科健診を受  
けましょう。

健診内容  
所要時間約15分

ご自分に合った内容  
をお選びください。

- 一般歯科健診 ●歯科矯正相談
- 審美歯科治療相談 ●インプラント治療相談

お申し込みや提携歯科医院情報は

歯科健診センター 検索  
http://ee-kenshin.com/



国保組合のホームページからもお申し込み  
できます。

東京土建国保 検索

※歯科医院に直接連絡されても、この無料歯科健診は受け  
られません。

### 利用者 の声

伊藤圭太さん【品川・  
電気】と伊藤幸子さん  
ご夫妻とお子様は無料  
歯科健診を利用して、歯  
のチェックをしています。  
今回は奥様の幸子  
さんにインタビューさせ  
ていただきました。

私たちは東京土建国保に加入して2  
年になりますが、無料歯科健診は毎年  
受けています。この制度は、土建国保ガ  
イドを見て知りました。

普段は歯が痛くならないと歯医者  
さんに行かない方が多いかと思いま  
すが、利用申込みはインターネットで  
でき、とても便利で簡単なので、定期  
的に歯をチェックしてもらっています。

私たちは無料歯科健診が受けられる  
歯科医院が子どもたちのかかりつけ  
の歯医者さんだったため、そこで受けま  
した。歯周ポケットの深さなど、一通り検  
査した後、先生や歯科衛生士さんから  
の説明を受けます。健診自体は15分程  
度で終わります。

歯科健診を受けてからは、1日3回食  
後に必ず歯をみがき、歯間ブラシ等も  
使うように心がけています。今は無料  
で歯科健診が受けられる医療機関が  
少ないので、これから増えていけば制  
度も広まり受診者も増えていくと思  
います。

生活習慣病を知ろう

脂質異常症シリーズ 第2回

脂質異常症の予防方法:食事編

東京土建保組合 管理栄養士・岩崎



脂肪のとりすぎを防ぐためにはどうしたらいい?



日々の食事からとる脂肪の種類と量に気をつけてみましょう。

①食材を選んで、からだにやさしい油をとる



ラード バター 脂身の多い肉類  
※飽和脂肪酸が多く、脂質異常症を引き起こしやすくなります



青魚(イワシ・サバなど) オリーブ油  
※不飽和脂肪酸が多く、血中の中性脂肪やコレステロールを適正に保ちます

②調理方法を変えて、使う油を少なくする



炒める 揚げる 焼く  
※焼いたり炒めたりする場合には、テフロン加工のフライパンを使用すると油が少量ですみます



ゆでる 煮る 蒸す  
※同じ食材でも調理方法を変えるだけで、使用する油が少なくて済みます



そうなんだ!でもトンカツやバター炒めは食べたらダメってこと?

そういうわけではありません。ただ、脂肪のとりすぎは肥満や脂質異常症につながります。下記のコツを参考に、日頃からとりすぎには注意しましょう。

脂肪をとりすぎないようにするコツ

- ◆脂肪の少ない和食中心の食生活にする
- ◆ノンオイルのドレッシングを利用する
- ◆肉類は脂身の少ない部分を選ぶ(豚のヒレ肉や鶏のささみ肉など)
- ◆脂肪分を多く含むスナック菓子を食べ過ぎないようにする
- ◆油は植物油を使う(オリーブ油など)



こんなときどうする

負傷原因のおたずね編



国保組合から「負傷原因のおたずね」が届きました。自宅で転んだため、けがをして病院へ行きましたが、何か問題があったのでしょうか?



けがの治療は、その原因によって、交通事故であれば自動車保険、仕事や通勤途中であれば労災保険を使うことになっています。また仕事での熱中症にも労災保険を使います。

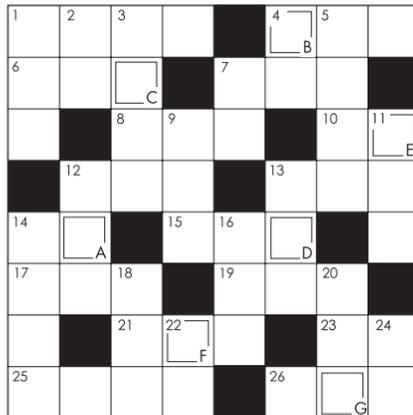
通常、病院で受診をした際には医師にけがの原因を聞かれますが、病院から国保組合への請求書には、その原因は記載されていません。そこで、国保組合では毎月、けがや熱中症などで受診された方に原因の調査を行なっています。

自動車保険や労災保険に請求すべき医療費を、国保組合が負担したままにしておくと、結果として組合員の皆様の保険料で負担することになります。

対象の方には「負傷原因のおたずね」を送付する場合がありますので、原因を記入して、国保組合まで返送または電話でご回答ください。

皆様の大切な保険料で運営している国保組合の取り組みにご協力をお願いいたします。

問い合わせ先: 調整係03-5348-2987



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。締め切りは2019年6月14日です。正解者の中から、抽選で10人の方にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

〒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 イシデンシン 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 初夏の水辺を、淡い光を灯して舞う
- 2 家財道具などを収納する建物
- 3 家庭○○○○でトマトを栽培
- 4 ○○の一手で猛アタック
- 5 6月なのに雨が少ないねえ…
- 7 浦島太郎を背に乗せ、竜宮城へ
- 9 陰になり○○○になり支えてくれた母
- 11 披露宴で花嫁さんがポンツ!
- 12 カサブランカからふんわりと漂う
- 13 秩序や決まり
- 14 ラビットはウサギ、ゼブラは?
- 16 ぶち。○○○模様のネコ
- 18 パジャマだったりスウェットだったり
- 20 四字熟語「真実○○○」
- 22 やんちゃな子はすぐに履きつぶす
- 24 ○○を絞って難問に挑む

ヨコのカギ

- 1 葛飾○○○○作「富嶽三十六景」
- 4 かつお節のこと
- 6 かつて洗濯板とセットで使用
- 7 イニシャル=○○○文字
- 8 県庁所在地は松山市
- 10 ぎっしりと○○が詰まったトウモロコシ
- 12 「鉋」と書く大工道具
- 13 ビリヤードでプレイヤーが握る棒
- 14 お相撲さんが土俵にまく
- 15 雨上がりの道にできる水○○○
- 17 魚介などを酢漬けにした料理
- 19 お風呂場の○○○所で服を脱ぐ
- 21 変わると眠れない人も
- 23 6月の第3日曜日は「○○の日」
- 25 心ゆくまで堪能すること
- 26 「医者いらず」とも呼ばれる多肉植物

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 医学部名誉教授。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 7月13日(土) 9時00分~11時30分

8月 3日(土) 9時00分~11時30分

各組30分~50分程度

※日時は変更になる場合があります。

がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら

(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ) <http://www.gantetsugaku.org>

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

清瀬駅周辺・けやき通り~志木街道

西武池袋線清瀬駅北口から出て、正面のけやき通りを進みます。しばらくすると「キヨセ ケヤキ ロードギャラリー」の彫刻たちが出迎えてくれます。その後、上清戸一丁目の交差点を右に曲り志木街道へと入っていきます。しばらく歩くと、左側に清瀬日枝神社・水天宮が見えてきます。こちらは清瀬市に鎮座する日枝神社と水天宮が同じ境内にて同列に配されている神社です。

さらに、直進して長命寺、長源寺を過ぎ下清戸の交差点を越えたところに八雲神社がぼつりとたたずんでいます。さらに、その先の信号を左に曲がり桜株通りへと入っていきます。

この通りは、最初の200mほど歩行者専用の歩道がないので十分に注意して歩いてください。

桜株通りのつきあたりを左に曲がり、一つ目の信号を左に曲がり直進、下清戸五丁目を右に曲がると再びけやき通りに戻り

今度は駅に向かって歩くことになります。両側をけやきに囲まれた通りを歩き、清瀬第八小学校や清瀬市役所を横目に見ながら、道なりに進んでいくと右側に清瀬市郷土博物館があります。昭和60年にオープンした郷土博物館で、その近代的なデザインでつくられたグレーの建物に足を踏み入ると、心静かに時を見つめる気分になります。休憩がてら、先人たちの営みに触れてみることをお勧めします。清瀬市郷土博物館を出て、彫刻たちを眺めながら直進するとゴールの清瀬駅北口へと戻ります。

コースデータ

総距離 4.8km  
所要時間 1時間30分  
(散策含む)  
歩数 約10,000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。

東京土建保 検索



キヨセケヤキロードギャラリーの彫刻

