

2016年度の健診受診方法

健診契約機関で受診する

①東京土建健診(自己負担なし)

- 支部へ申込み、集団健診で受診
※支部集団健診の詳細は各支部にお問い合わせください(11面に日程表)。
- 健診契約機関へ直接申込み、個人で受診
※健診契約機関は国保組合ホームページや土建国保ガイドで確認してください。



②節目健診(25,000円・脳ドック併用は50,000円を超えた金額を自己負担)

- 健診契約機関へ直接申込み、個人で受診
※受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と書いてある方が対象です。
※窓口負担額は国保組合補助額を差し引いた金額です。
※各健診契約機関のコースによって金額は異なります。

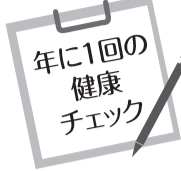
契約外健診機関で受診する

③かかりつけ医(契約外健診機関)で受診

- かかりつけ医など契約外健診機関で特定健診を受けた後、国保組合へ補助金を申請する
※特定健診検査項目のみ5,000円(特定健診検査項目+胸部レントゲンは7,000円)までの実費を補助。
※健診費用は健診機関によって異なりますが、補助金額を超えた分は自己負担となります。
※申請書は支部から取り寄せてください。国保ホームページからもダウンロードできます。

お問い合わせは
所属の支部または健康増進課(03-5348-2982)へ

東京土建健診・節目健診を 受けましょう



東京土建国保の健診は、保険証の下に付いている受診券を使用し、組合員全員と19歳以上の家族が自己負担なしで受診できます。

受診の方法は、左図の3通りあります。①②③のうち、いずれかの方法で、来年の3月31日までに1回受診することができ、このほか、国保組合に登録のある事業所が、受診券を使用し、事業所健診を実施し、従業員の健診結果を、事業主が国保組合へ提供した場合に、1人あたり3千円の健診結果提供料が支給される制度があります。

受診の際には次のことに注意してください。

健診の受け方

もあります。事業所健診を行っている事業主の方は、健診結果の提供にご協力をお願いします。

東京土建国保では、組合員全員と19歳以上の家族が、自己負担なしで健診を受診できます。検査項目は身体測定、尿検査、血液検査、心電図、胸部レントゲン検査、大腸がん検査(40歳以上)など、30項目以上の充実した内容となっています。年に一度の健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

健診で早期発見・早期治療 自分に合った方法で受診を

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)
03(5348)2981
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

(3月末現在)

組合員	87,868
家族	97,233
合計	185,101

前年同月比 3,102人減
(単位:人)

11面に支部集団健診の日程表を掲載しています。他支部の組合員でも申込みが可能な場合もありますので、日程表を確認のうえ、希望する方は該当する支部へご連絡ください。

②節目健診対象者の方へ

節目健診は5年に一度です。40歳から5歳刻みの方が対象です。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載がある方が対象ですので、ご確認の上、お申し込みください。

対象者は節目健診と東京土建健診のいずれかを選んで受診できます。支部集団健診や、個別に受けた東京土建健診で受診券を使用した場合、同一年度内に節目健診を受診できなくなります。



高橋 由次さん

節目健診は、早めの予約と受診をおすすめします。③契約外健診機関(かかりつけ医)で受診する方へ
特定健診の検査項目を受診することが必要です。
契約外健診機関で人間ドックを受診した場合も「健康診断(契約外)補助金申請書」を入手して、必要な検査項目や添付書類を

【西東京・電気・高橋由次さん】
毎年夫婦で東京土建健診を受けています。60歳のときに支部で健診を申し込んだら、書記の方から自分が5年に一度の節目健診の対象になっていることを聞き、初めて節目健診を申し込みました。後日健診の結果が届いて、中身を見たら、腎臓(じんぞう)の数値がとても悪いこと

がん対策

今年度から、対象となる年齢の方の健診時のオプション検査(胃がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん)に、補助を行なうことになりました。できるだけ多くの組合員や家族のみなさんに、「がん検査」を受けていただけるよう準備をすすめています。対象となる健診契約機関は国保組合ホームページなどでお知らせします。

腎臓に関する食事療法は、タンパク質や塩分の摂取を極力抑えることです。まず主食の米やパンは、タンパク質を除去したものを食べています。肉や魚、豆腐や納豆なども、どれくらいのタンパク質が含まれているかを気にして食べなければなりません。また、若い頃から高血圧で塩分を控えるように言われていたので、献立を考えるのが

健診を受けてよかった

がわかりました。主治医の先生に相談したところ、このまま放っておくと腎不全になり透析が必要になると言われたので、食事療法を始めることにしました。
腎臓に関する食事療法は、タンパク質や塩分の摂取を極力抑えることです。まず主食の米やパンは、タンパク質を除去したものを食べています。肉や魚、豆腐や納豆なども、どれくらいのタンパク質が含まれているかを気にして食べなければなりません。また、若い頃から高血圧で塩分を控えるように言われていたので、献立を考えるのが

とても大変ですが、妻が全面的にサポートしてくれましたので、とても助かっています。私は健診を受けたことで命が長らえたと思っています。
日本全体が高齢化しており、医療費が年々増大しています。すべての組合員が自分のからだに気を付けて、なるべく医療費が掛からないようにすることが土建国保を守ることに繋がります。

車に車検があるように、人のからだも定期的な検査が必要です。東京土建国保に加入されているみなさんは、年に1回の健診が自己負担なしで受けられますので、積極的に健診を受けましょう。

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51年4月1日～ 昭和52年3月31日生まれ
	45歳		昭和46年4月1日～ 昭和47年3月31日生まれ
	50歳		昭和41年4月1日～ 昭和42年3月31日生まれ
	55歳		昭和36年4月1日～ 昭和37年3月31日生まれ
	60歳		昭和31年4月1日～ 昭和32年3月31日生まれ
	65歳		昭和26年4月1日～ 昭和27年3月31日生まれ
	70歳		昭和21年4月1日～ 昭和22年3月31日生まれ

- 誕生日前でも受診できます。
- 2017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。

健診契約機関のうち、補助を受けられるのは、4月18日現在53機関です。申込みの際に電話でお問い合わせください。
・東京土建健診と同時に受ける「がん検査」が補助対象となります。
・補助対象外の「がん検査」や対象年齢の方以外は、従来どおり全額自己負担となります。

第115回組合会を開催

宮田清志理事長 丸山篤義副理事長を再任

国保組合は、2016年4月1日(げんせつ)プラザ東京で第115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、2016年4月2日から2017年4月1日までの1年間で、理事
宮田 清志
(村山大和)

副理事長

丸山 篤義
(多摩・稲城)

専務理事・法令遵守担当理事

北川 誠太郎 (本部)

常務理事

大野 史 (本部)

理事

濱中 仁 (国保)

理事

朝倉 法明 (小金井国分寺)

理事

窪田 直彦 (足立)

理事

齋藤 誠 (台東)

理事

佐藤 豊 (目黒)

顧問

岸 由明 (足立)

監事

横沢 勉 (大田)

監事

中村 哲郎 (本部)

監事

松本 久人 (江戸川)

監事

平井 保 (江戸川)

監事

原沢 修 (豊島)

監事

西田 浩人 (世田谷)

監事

中村 隆幸 (杉並)

監事

白滝 誠 (本部)

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種へ、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、より安い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、より安い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

給付金・補助金申請の支払日

	4月	5月	6月
一部負担払戻金 (自動振込分)	15日	20日	17日
その他の 給付金(※)	1回目	11日	13日
	2回目	26日	27日
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)	21日	23日	21日

※申請してから給付金が支払われるまで、数週間〜1カ月ほどかかります。療養費は、東京都国保連合会に審査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。

『就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書』 および『業種確認書類』提出のお願い

すべての国保組合は、厚生労働省の指導により、定期的に組合員の資格確認を行なうことが義務付けられています。この資格確認では、組合員のみなさんが建設産業に従事していることを確認するために、公的(客観的)な書類を提出していただくことが、求められています。

今年度は、国保組合に届出されている就業実態区分が「事業所に所属していない外注手間請け・日当で加入している組合員」が対象になります。

対象となる方は、『就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書』に必要事項を記入・押印していただき、『業種確認書類』(同封の「提出書類一覧表」をご確認ください)とセットで所属の支部へ提出いただくよう、お願いします。申告いただいた就業実態区分に基づき、2017(平成29)年4月からの保険料を決定させていただきます。

なお、確認内容については、上記以外の目的に使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部へお問い合わせください。

被保険者の 異動手続は 14日以内に

組合員は、自分の世帯に異動(家族の加入・喪失・住所変更等)があったときは、必ず14日以内に所属の支部へ届出をしていただきますよう、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くこともありますので、ご注意ください。

なお、下表の☆の手続では、①組合員と異動する方の個人番号の記入、②①で個人番号を記入した方の番号確認書類(通知カードなど)、③手続される方の身元確認書類(運転免許証など)が必要です。

※番号確認・身元確認書類は国保組合ホームページで確認するか、支部または国保組合・資格課(03-5348-2988)までお問い合わせください。

注意:住民票等は証明日より3カ月以内に国保組合が受付したものに限りです。

届出が必要なとき (☆=個人番号が必要なもの)	届出内容と必要なもの	届出が必要なとき (☆=個人番号が必要なもの)	届出内容と必要なもの
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。 ●世帯全員の住民票 ●国保組合に加入する前に入っていた国民健康保険の保険証のコピーまたは健康保険(社保)の資格喪失証明書 ●印かん ※70歳から74歳の方がいる場合は「住民税課税(非課税)証明書」等の所得を確認できる書類も必要です。	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、新しい保険証に変更します。 ●対象となる方の国保組合の保険証 ●戸籍謄本 ●印かん ※組合員の氏名が変わるときは、世帯内で国保組合に加入している方全員の保険証が必要です。
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。 ●対象となる方の国保組合の保険証 ●新たに加入した職場の健康保険の保険証のコピー、住民票の除票など ●印かん	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、国保組合の保険証を使用できる場合もあります。 ●在学証明書 ●印かん
住所が変わったとき (☆)	引越などで住所が変わったときは、新しい保険証に変更します。都内⇄都外の移動で保険料区分が変わる場合があります。 ●国保組合に加入している方全員の保険証 ●世帯全員の住民票 ●印かん ※都内から都外への住所変更には「事業所従事者証明書」が必要です。	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。保険料区分が変わる場合があります。 ●業種・職種が確認できる書類 ●印かん
		法人事業所を 設立するとき ※事前に支部へ ご相談ください。	ひきつづき国保に加入するために、適用除外承認の手続が必要です。 ●健康保険適用除外承認証 ●登記簿謄本(履歴事項全部証明書)など ●印かん

上記の「家族が減ったとき」「住所が変わったとき」「氏名が変わったとき」に該当し、70歳から74歳の「前期高齢者」がいる場合は「高齢受給者証」も必要になります。

各支部が主催する健診の今後の実施予定

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。申し込み方法は所属の支部へお問い合わせください。

2016年4月15日 国保組合把握

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	7月3日	支部会館、他6会場(北足立生協診療所、鹿浜診療所、江北生協診療所、柳原病院、蒲原診療所、等潤病院)	×
		11月13日	支部会館、他6会場(北足立生協診療所、江北生協診療所、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、等潤病院)	
		2月12日	支部会館、他5会場(北足立生協診療所、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、等潤病院)	
		【女性限定】7月24日、12月4日	支部会館	
荒川	03-3892-9131	5月10日、5月17日、5月24日、5月26日、5月31日、6月7日、6月14日、6月21日、6月23日、6月28日	荒川生協診療所	○
葛飾	03-5698-1261	7月3日、12月4日	テクノプラザ葛飾	○
文京	03-3827-5561	6月19日	東京健生病院	×
台東	03-3876-1966	6月5日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	6月12日	東吾嬬小学校、外手小学校、第三寺島小学校	×
江東	03-3640-2411	5月29日、7月31日、9月25日、11月27日、1月29日、3月26日	協和メディカルクリニック	○
		6月19日、10月16日(予定)、2月26日(予定)	支部会館	×
江戸川	03-3655-6448	未定		-
板橋	03-3963-5325	5月29日	支部会館	×
豊島	03-3986-2471	5月29日、10月30日、2月26日	鬼子母神診療所、長汐病院、東京健生病院、【女性健診】支部会館	○
北	03-5390-6021	未定		-
練馬	03-3825-5522	6月5日	支部会館、練馬第二診療所	○
			大泉生協病院、練馬第一診療所	未定
港	03-3451-6673	夏～秋頃に実施予定(島しょ)		-
品川	03-3783-0471	7月9日	旗の台健診センター	○
		7月10日	支部会館	
大田	03-3731-5527	未定		-
目黒	03-3719-2741	9月中旬～10月下旬に実施予定		×
渋谷	03-6304-2315	6月4日～6月26日	代々木病院、クロス病院、はたがや協立診療所	○
		10月15日～11月13日		
		3月4日～3月26日		
世田谷	03-3413-3020	未定		-
新宿	03-3362-2161	未定		-
中野	03-3388-5441	5月8日、5月15日、6月26日、10月16日、11月6日、2月5日	中野共立病院附属健診センター(10月16日は女性限定、11月6日はインフル同時実施、2月5日は支部会館)	未定
		10月16日	江古田沼袋診療所	
		7月10日、11月20日、2月19日	川島診療所	
		9月25日	やまと診療所	
杉並	03-3313-1445	未定		-
三鷹武蔵野	0422-47-9101	5月29日	三鷹市公会堂さんさん館(7月31日は女性限定)	×
		7月31日、11月(予定)、3月(予定)		
狛江	03-3480-9761	5月29日、7月3日、7月31日、10月30日 【女性健診】11月20日	支部会館	○
調布	042-484-0505	7月3日	調布市文化会館たづくり保健センター	○
多摩西部	042-546-1577	6月5日、9月4日、3月5日	立川相互ふれあいクリニック	×
		7月3日、11月27日	あきしま相互病院	
西多摩	042-555-5221	6月19日	新町クリニック、日の出ヶ丘病院	○
		6月26日	羽村相互診療所、あきる台病院	
		11月27日	新町クリニック、あきる台病院、【女性健診】支部会館	
		12月4日	羽村相互診療所、日の出ヶ丘病院	
		2月5日	羽村相互診療所	
		3月5日	日の出ヶ丘病院	
小金井国分寺	042-324-5940	6月19日、11月27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22日	府中診療所、谷保駅前相互診療所	×
八王子	042-624-4632	5月29日、7月31日、9月25日、11月27日	八王子共立診療所	○
		6月19日、10月30日	ながぶさ共立診療所	
日野	042-584-0280	10月中旬、3月中旬	日野台診療所	○
多摩・稲城	042-373-3888	5月22日、6月5日、6月26日、7月10日、7月31日、9月25日、10月23日、11月27日	多摩みなみクリニック	○
		6月5日	稲城市地域振興プラザ	
町田	042-722-0141	5月15日、5月22日、6月12日、6月19日	町田胃腸病院	×
小平東村山	042-342-2846	5月29日、6月19日、7月10日	みその診療所	○
		6月19日	北多摩生協診療所	
清瀬久留米	042-473-8751	5月15日	東久留米市わくわく健康プラザ	○
		6月12日	清瀬小学校	
西東京	042-461-1045	6月19日	田無病院	×
		【女性限定】7月下旬		
村山大和	042-563-3261	5月22日、7月24日、10月23日、12月4日、2月19日	大南ファミリークリニック	○

国保組合だより

健診契約機関の変更

(2016年4月1日付、節目健診の料金変更)

契約機関名等	節目健診の料金変更
池袋ロイヤルクリニック (豊島区) 03-3989-1112	日帰り 胃カメラコース (新)24,572円 (旧)20,252円
	脳併用日帰り 胃カメラコース (新)24,412円 (旧)20,092円
いずみ記念病院 (足立区) 03-5888-2111	日帰り 胃カメラコース (新)16,040円 (旧)12,800円

各種手続で

マイナンバー(個人番号)の記入と 番号確認・身元確認書類が **必要**です

2016年1月から保険証や給付金の手続で、マイナンバーの記入が必要になりました。また、支部窓口でみなさんのマイナンバーの確認と身元確認を行なうことが義務付けられました。手続時には番号確認書類と身元確認書類を支部へお持ちください。

必要な書類は、事前に所属の支部か国保組合までお問い合わせいただくか、国保組合のホームページをご覧ください。

東京土建国保

検索

「東京土建健診を知ろう」

第9回

健診結果の見かた 胃の検査



胃は痛くないから胃がんの検査はしなくていいかな。

胃がんは進行しても無症状の場合もあります。50歳以上の方は2年に1回の胃がん検査が勧められています。



検査	どんな検査?
胃レントゲン検査	バリウムと胃を膨らませる薬を飲んで、胃の中の粘膜を観察します。
胃内視鏡検査	口もしくは鼻から内視鏡を入れて、胃の中を直接観察します。小さな病変も見つけられるので、精密検査としても行なわれます。



どちらの検査も結果が要精査・要医療の場合には医療機関を受診して、精密検査を受けましょう。

喫煙、塩分のとりすぎ、野菜不足などの生活習慣やヘリコバクターピロリ菌感染が発生リスクを高めるとされています。

胃がんって?

☆「食事がのどにつかえる」「急激に体重が減る」といった症状がある場合は、次回の健診を待たず、早めに医療機関を受診しましょう。

【参考】がん情報サービスhttp://ganjoho.jp/

年1回健診を受けて、全身チェック&整備しましょう!



健診の受け方が分からないときは所属の支部にご相談ください!

健診結果の見かたがたちまち分かる「健診結果をみてみよう!」好評配付中です!こちら支部へお問い合わせください!

がん相談

がんについて、主治医に相談しづらいことなどを「がん哲学外来」でがんの専門家である順天堂大学医学部教授の樋野先生とお話してみませんか? 中皮腫についての相談も、お受けしています。



樋野興夫 先生

対象者 がんでお悩みの組合員・家族の方	費用 無料
開催日時 5月28日(土) 13時30分~16時30分 各組30分~50分程度	場所 「けんせつプラザ東京」3階 新宿区北新宿1-8-16 (JR大久保駅 徒歩3分)

※毎月1回土曜日に開催。日時は変更になる場合があります。

お申込み、お問い合わせは 健康増進課03-5348-2982まで

海外療養費の適正化にご協力を!

申請内容の審査を強化します

厚生労働省は、海外療養費の不正受給が多数判明したことから、審査の強化対策を示し、不正請求が判明した場合は、警察に相談し、連携して対応するよう求めています。国民健康保険法施行規則が一部改正され、2016年4月申請分から、右記の書類の提出が必須となりました。

海外療養費とは

海外旅行中など国外で急な病気やケガで治療を受けたとき、申請により日本国内で認められている保険診療の範囲内でかかった医療費の一部(※)が支給される制度です。

※日本国内の医療機関等で、同じ傷病を治療した場合にかかる医療費を基準に計算した額(実際に海外で支払った額のほうが低い時はその額)から自己負担相当額を差し引いた額

① 旅券(パスポート)の写し

【土建国保では2014年4月から必須としています】海外滞在中に受診したときの申請であることを確認します。

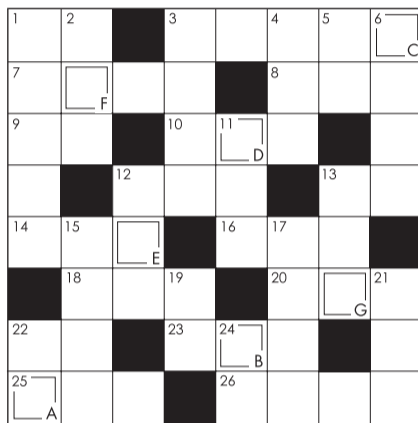
② 同意書【新規】

申請書類の再翻訳や現地医療機関への照会時に必要です。

申請に必要な書類

- 療養費支給申請書…申請者が記入・押印
- 診療内容明細書原本 }…医療機関が作成(翻訳が必要です)
- 領収明細書原本 }
- 旅券(パスポート)の写し(氏名、国名および滞在先の出入国の押印があるページ)
- 同意書…申請者が記入・押印

ご不明な点は、給付課(電話03-5348-2985)まで、お問い合わせください。



キーワード A B C D E F G

タテのカギ

- 英語で「ウイークエンド」
- 別名「卵の花」。豆腐作りの副産物
- タマゴの白くない部分
- ()や「|」や「|」など
- 柱に線を引いて比べたなあ…
- DNAといえば?
- 並はずれていること。〇〇〇の安値
- 洗った食器などをふく布
- 大工では棟梁と呼ばれる人
- 経験・修業不足で、まだ半人前
- 剣や槍などの達人
- 日本工業規格。表示は「JIS」
- 台所で行う家事
- 豆の種子を包んでいる長い殻
- 冷や酒用の四角い器といえば?

ヨコのカギ

- 砂糖と間違えやすい調味料
- ピーナッツ
- お風呂わいたかな、とみる
- 散歩の〇〇〇に手紙を投函
- うまい話にやあるかもね
- 最も得意とする芸や技
- 記憶や印象が次第に薄れていくこと
- 曲に乗せた言葉
- ▲■などの形がある、木のオモチャ
- 指折り。国内〇〇〇の温泉郷
- 〇〇〇を尽くして天命を待つ
- カーカーと鳴く黒い鳥
- 「白湯」の読みの一つ
- 生活している家や部屋
- うどんに加える七味やネギなど
- 舞台。特設〇〇〇〇で歌謡ショーを開催

前回の答え シュンブンノヒ 多数のご応募ありがとうございました。

ウォーキングしませんか?

不動前から戸越銀座

今回は不動前駅から戸越銀座駅まで歩いてみましょう。東急目黒線不動前駅改札を出て左に道なりに進むと信号に突き当たります。春は桜並木の美しい、このかむろ坂通りを左に進み、一つ目の信号を右に曲がります。道なりに進むと正面に見えるのが瀧泉寺(目黒不動尊)です。江戸時代には江戸城の守護にあたる寺であったとされ、日本三大不動尊の一つ、目黒不動として親しまれています。お寺の散策後、門を出て右手に進み、突き当たりを左折、次の通りを右に進むと林試の森公園が見えてきます。あかしあ門から入り公園内を散歩してみましょう。デイキャンプ場や冒険広場、珍しい樹木も多い園内は見どころも満載です。もちのき門から公園を出て右に進むと、初めに通ったかむろ坂通りに交差します。信号を渡りさらに進むと不動前緑道公園があります。次の信号を左折、荏原一中入口を右斜めに入り、星薬科大学沿いに道なりに歩きます。突き当たりを右に進み、荏原保健センターの先を左折すると、その先には戸越銀座どおりが見えてきます。東京で一番長い商店街として知られる戸越銀座商店街は、多くの店舗が並び、食べ歩きも楽しそうですね。商店街を進んでいくと木造駅舎が見え、ゴールの東急池上線戸越銀座駅に到着です。



目黒不動としても親しまれる瀧泉寺



コースデータ
総距離 約4km
所要時間 1時間30分(散策含む)
歩数 約6,500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