

**プロフィール** おおし めぐみ **大石 恵**  
 獨協医科大学卒業  
 聖隷浜松病院(総合診療内科)、東京大学付属病院分院(診療内科)、新小岩内科診療所院長、大石内科医院副院長を経て、2016年5月より代々木病院に勤務  
 所属学会 日本内科学会

# 健診結果に 要精査 要医療 と書いてあった方は、早めに受診しましょう!

## 健診は受けたあとが大切

### 必ず結果の確認と二次受診を

今年(度)の健診を受け終わって、健診結果が届いている、という方もいらっしゃるかと思います。健診は受けただけでは意味がありません。後日結果票を受け取り、中身を確認し、必要に応じて医療機関で(二次)受診をすることがとても大切です。昨年からの東京土建健診の項目に加え「大腸がん検査」の結果、がんが見つかった方がいる一方で、受診勧奨通知を受け取った約半数の方が、医療機関を受診していないこともわかりました。今回は、代々木病院健診センターの大石医師に、健診や二次受診の大切さをお話いただきました。

#### 健診の大切さ

健診は受けたら終わり、となくなってしまっている方が多いです。健診は、健康であることとの確認のために必要なものなので、毎年経過をみながら定期的に受けていただいで、健康のバロメーターにしたい、ただの一番良いかと思

#### 結果票のみかた

健診結果票で「要精査」「要医療」と表示された方がいるかと思ひます。これは、一定の基準値を上回った場合に表示されます。くわしいことは、結果票を持って、医師や看護師にご相談ください。

#### 二次受診

健診後の二次受診は、残念

### 大腸がん検査の結果、便潜血陽性と判定された方(469人)が、医療機関で受診したときの病名

病名	件数
がん	36
ポリープなど	277
痔	63
便潜血	177
その他	65

※重複病名がありますので、表の件数を合計しても469にはなりません

### 健診結果をみてみよう! 好評配付中です



### 健康ウォーキングを開催します!

毎年好評をいただいている国保組合の健康ウォーキングを、今年も下記の日程で開催します。組合員・家族の皆様のご参加をお待ちしています!

開催日 11月6日  
 会場 芝公園(御成門駅)周辺  
 コース 6キロコース、11キロコース  
 募集人数 300人

参加無料!  
 くわしい内容や申込方法は、9月1日号で発表します。

12面の「ウォーキングしませんか?」もチェック!

女性特有の乳がんや子宮がんなどは、わりと若い頃から起るので、健診と合わせて「がん検査」も受けた方がよろしいかと思ひます。

#### 女性の方へ

二次受診で来院し、病気を早期発見して早期治療ができたことで、命が助かった方がたくさんいます。とくに健診結果に「要精査」「要医療」と表示のある方は、身体が黄色い赤信号を点灯している状態ですので、早めに受診をお願いします。

#### 大腸がん検査報告 半数が未受診

東京土建国保では、血糖、血糖、腎機能、便潜血の健診結果で、一定の基準に該当する方に、受診勧奨通知をお送りしています。通知が届き、まだ医療機関を受診されていない方は、早めに受診をお願いします。

大腸がん検査の結果が「便潜血陽性」であった921人に対して、国保組合が受診勧奨通知を行なった結果、469人(50.9%)が医療機関を受診しました。受診者の病名の内訳は左表のとおりです。がんの方が36人にものぼっており、残りの約半数の方にも、同様の傾向が予想されますので、まだ受診されていない方は、早めにかかりつけ医や、受診をした健診機関、または近くの消化器科を受診しましょう。

## 健康教室に参加して、健康グッズをもらおう!

抽選で健康グッズが当たる!

2016年4月以降の健康教室に参加された方に「けんこうチャレンジシート」を配付しています。支部または国保組合に FAXで提出していただいた方の中から、抽選で健康グッズが当たります。みなさん奮ってご参加ください!

※健康教室の実施については所属の支部にお問い合わせください  
 ※応募期間は2017年4月末で締切り、2017年5月に抽選を行います  
 ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます



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、支部窓口で皆様  
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。



# マイナンバー (個人番号)の提供に ご協力ください

国保組合では、昨年12月にマイナンバー  
の届出をお願いする手紙をお送りし、多くの  
皆様にご協力いただきました。誠にありが  
とうございました。6月上旬に、まだ届出をされ  
ていない方\*1に、あらためて届出をお願いす  
る通知を、ご自宅にお送りしました。通知が届  
いた方は、大変お手数ですが、必要な書類を  
同封の返信用封筒に入れて、必ず郵便局から  
簡易書留郵便\*2で国保組合に郵送してくだ  
さい(郵送料はかかりません)。

- \*1…5/25現在のデータで作成しております。行き違いの際は、ご容赦ください。
- \*2…そのままポストに投函した場合は普通郵便扱いとなり、万が一、郵送事故が発生した場合に追跡が出来ない上、あなたのマイナンバー等の大切な個人情報情報が漏えいする可能性があります。必ず郵便局から郵送してください。

マイナンバー(個人番号)の届出に関するお問い合わせ  
は東京土建国民健康保険組合 マイナンバーコールセ  
ンター ☎03(5348)2369 まで

## 給付金・補助金申請の支払日

	7月	8月	9月
一部負担払戻金 (自動振込分)	15日	19日	16日
その他 給付金(※)	1回目	11日	12日
	2回目	26日	26日
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)	21日	22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、組合員の皆様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・押印のうえ、  
『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されるよ  
う、お願いします。申告され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

# 届出は 14日以内に

結婚や出産、退職その他で  
家族が増えた、あるいは、就  
職や結婚、死亡  
や世帯分離で家  
族が減ったな  
ど、自分の世帯  
の被保険者に異  
動があったと  
き、また住所が  
変わったときは  
必ず14日以内に  
届出をするよう  
お願いします。

届出をする  
きに住民票や戸籍謄本など  
必要な場合があります。届出  
証も必要になります。

70歳以上の  
高齢受給者証送付  
大切に保管を

70歳以上の方が、医療機関  
で保険診療を受けるときに必  
要な高齢受給者証を、7月下  
旬にご自宅へ郵送します。

高齢受給者証は毎年8月に  
更新となりますが、更新の手  
続には、前年の所得証明書類  
が必要です。対象となる方に  
は、6月13日に「所得証明書  
類提出のお願い」を郵送して  
いますが、提出はお済みでし  
ょうか?

まだ届出されていない方  
は、同封の返信用封筒で、お  
早めに提出していただきます  
よう、お願い申し上げます。

高齢受給者証は1年間で有効  
です。保険証と同じように、  
大切に保管してください。

ご不明な点は、所属の支部  
または国保組合・資格課(0  
3-5348-2988)ま  
でのご問い合わせください。

の前に所属の支部または国保  
組合の資格課(03-534  
8-2988)  
にお問い合わせ  
ください。

住民票などの  
証明書類は、国  
保組合の受付時  
に発行日から3  
カ月以内のもの  
が必要です。

70歳から74歳  
までの前期高齢  
者がいる場合  
は、届出の際に「高齢受給者  
証」も必要になります。

## 健診契約機関の変更等

①日帰り胃カメラコースの新規契約(2016年5月1日付変更)

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
PL東京 健康管理センター 渋谷区神山町17-8 03-3469-1163	×	☆	日帰り胃レントゲン ¥29,940 <b>NEW!!</b> 日帰り胃カメラ ¥33,180 脳ドック併用 日帰り胃レントゲン ¥45,425

②利用者負担金額の変更(2016年4月1日付変更)

3S(スリーエス)メディカルクリニック 墨田区江東橋2-19-7 富士ソフトビル2階 03-5624-5325	節目健診の料金変更	
	日帰り胃レントゲンコース	(新)18,200円 (旧)17,000円
日帰り胃カメラコース	(新)21,440円 (旧)20,150円	

③利用者負担金額の訂正

総合東京病院 中野区江古田3-15-2 03-3387-5462	日帰り胃カメラコース ¥15,800円 ← ¥15,880円 ※土建国保ガイドには¥15,880円と記載されています。訂正の上、お詫び申し上げます。
--	---

また届出されていない方  
は、同封の返信用封筒で、お  
早めに提出していただきます  
よう、お願い申し上げます。

高齢受給者証は1年間で有効  
です。保険証と同じように、  
大切に保管してください。

ご不明な点は、所属の支部  
または国保組合・資格課(0  
3-5348-2988)ま  
でのご問い合わせください。

## 節目健診 受診はお早めに

節目の年齢(40歳~70歳ま  
での5歳刻み)の方の健診受  
診券には、「★節目健診(人間  
ドック)★」と印字されていま  
す。この受診券を利用するこ  
とで、国保組合からの補助額  
2万5千円(脳ドック併用は  
5万円)を差し引いた金額で、  
節目健診が受けられます。節  
目健診の補助が受けられるの  
は5年に一度だけです。この  
機会を逃さず、詳細な身体の  
チェックを行ないましょう。  
節目健診の受診券は、誕生



理事 宮田 清志  
左記により、東京土建国民  
健康保険組合第116回組合  
会を開催します。

- 一、日時 2016年7月28日(木) 午前10時開会
- 一、場所 けんせつプラザ東京5階
- 一、議題 2015年度事業報告、2015年度歳入歳出決算報告・監査報告、2015年度決算剰余金処分案、その他



笑顔がかわいらしい里奈ちゃん

# 出産手当金 出産支援金 受給者の声

女性組合員が出産したとき、「出産手当金」を受給できますが、昨年産後の休業期間の保険料相当額を補助する「出産支援金」を支給する制度も始まっています。今回はこの2つを受給した組合員さんの声を聞かせて

## 振り込まれるまで とても早かった

女性組合員が出産したとき、「出産手当金」を受給でき

【中野・建築・大工・河合杏奈さん】  
—お仕事を聞かせてください。工務店で事務をしています。

—出産手当金・出産支援金ほどのように知りましたか？  
妊娠中に産院に向けてのコミックエッセイ書を読んでいたら、出産手当金のことなどが載っていたので、東京土建国保にも同じ制度があるのか所属の中野支部に連絡したところ、出産手当金だけでなく出産支援金もいただけるというのでした。必要な書類を用意して、手続しました。

—出産されてから、生活が変わったところ、家事・育児・仕事を両立させるためにやっていることがありましたらお聞かせください。  
自分の時間が全くなくなっ

てしまいましたが、家族に協力してもらいながら、食事の用意や掃除等の家事をすることが気分転換になっていきます。冬の寒い時期はインフルエンザなども心配でしたの

下記の契約レジャー施設、契約日帰り温泉施設が、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

### 契約レジャー施設 目録の温泉施設

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーが千円割引となるコーポレートプログラム利用券を、所属の支部窓口で年度内に一人一枚受け取る事ができます。  
※下記の「サンクス・フェスティバル」パスポートを購入するにも使えます

### 東京ディズニー リゾート®

### 旅行会社の ツアー割引

下記の旅行会社の専用ダイヤルで、ツアー旅行を申し込んだ場合に限り、割引料金で

- さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト
- 大江戸温泉物語
- つるつる温泉
- 小菅の湯
- ※営業日、営業時間等は各施設にお問い合わせください。

- JT Bグループ(株)PTS 03-6863-4106
- (株)日本旅行 東京法人・コンベンション営業部 03-53369-4532
- (株)HSベネフィットセクション (国内旅行) 0570-300-890 (海外旅行) 03-5908-3012 0570-300-390
- ※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。

※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りますのでご注意ください。

## 西武園ゆうえんち プール営業のご案内

契約レジャー施設の西武園ゆうえんちでは、7月2日から9月4日まで、遊園地のほかにプールの営業を行います。  
『土建国保ガイド』に刷り込まれている優待割引券を持参していただく事で、下記のお得な料金で利用していただけます。

券種	区分	一般料金	割引料金	備考
プール入場券 (ゆうえんち入園 +プール入場)	おとな	2,400円	2,100円	中学生以上
	こども	1,300円	1,000円	3才~小学生
	シニア	1,300円	1,000円	60才以上 (要証明)
夏の1日券 【ゆうえんち入園 +プール入場 +アトラクション 乗り放題(一部を除く) +ハローキティの ウォーターパーク入場】	おとな	3,000円	2,700円	中学生以上
	こども	1,800円	1,600円	3才~小学生
	シニア	1,800円	1,600円	60才以上 (要証明)

※刺青・タトゥ・シール・ペイント等をされた方の入場は固くお断りします。万一、入場された場合でも退場していただきます。  
※天候・水温等の状況により、営業中止または営業期間・時間を変更する場合があります。  
※園内、プール等のご利用規約をご確認のうえ、ご来場をお願いします。

問い合わせ先：西武園ゆうえんち ☎04-2922-1371

### 出産手当金

組合員が出産したとき、産前42日(多胎出産の場合は98日)、産後56日以内で仕事を休んでいた期間に対して、1日3,800円~5,400円が支給されます。  
※国保組合加入後1年が経過していること、および妊娠12週を超えた出産であることが条件となります。

### 出産支援金

出産手当金と同じ産前産後の休業期間の保険料相当額を補助します。  
※保険料額は日割り計算せず月単位のため、出産手当金の支給開始月から終了日翌日の前月までが対象となります。

給付金・補助金に関するお問い合わせは、  
所属の支部または国保組合・給付課(03-5348-2985)まで

で、ネットスーパーをよく利用しました。  
料理は時間のある時に野菜をまとめて切っておくことなど工夫しています。  
—生まれたお子さんは、最初

近は周りの人や物に興味深々で、すくすく育っているとのこと。杏奈さんは、笑顔の多い子に育ってくれば嬉しいです、と話してください。

## 東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム

# 「サンクス・フェスティバル」パスポート 購入申込書

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®

実施期間 **7/1(金)~7/29(金)**

※土・日・祝を除く平日のみ ※入園制限中のパークでは利用できません

左記期間中は国保組合に加入されている組合員と家族の方は東京ディズニーランド・東京ディズニーシーが特別料金でお楽しみいただけます。  
「パスポート購入申込書」に必要事項を記入し、チケット販売窓口にお持ちいただく5名まで特別料金でチケットの購入ができます。  
なお、購入申込書はコピーでも利用できます。



## 東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム「サンクス・フェスティバル」パスポート 購入申込書

ご利用期間 **2016年7/1(金)~7/29(金)** 土・日・祝日を除く平日のみ ※入園制限中のパークではご利用いただけません。

必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただく、1枚につき5名様まで特別料金でお買い求めいただけます。

コーポレートプログラム 団体番号	1	4	1	4
団体名	東京土建国民健康保険組合			
コーポレートプログラム利用券 (下の発行団体名をご記入ください。)	東京土建国民健康保険組合			

	大人 18歳以上	中人 (中学生/12~17歳) (幼児/小学生14~17歳)	小人
特別料金	¥6,500	¥5,600	¥4,200
購入枚数 (合計5枚まで)	枚	枚	枚

【注意事項】  
●本申込書を対象者以外の方へ譲渡(転売、ネットオークション等を含む)することを禁止します。●本申込書はコーポレートプログラムに利用団体の従業員・職員とその他者が対象者となりません。パスポートに購入の際に、照像先が確認できる場のご提示をお願いいたします。●上記必要事項が未記入の場合は特別料金がかかります。●本申込書は一人様1枚のご購入につき1枚ご利用いただけます。●コーポレートプログラム利用券、特別料金をお持ちの方は、本パスポートご購入時に併用可能です。●旅行会社等でチケットの観光券、入場予約券、団体入場予約券をお買い求めになり、本パスポートへ変更される場合、ご変更当日に入園されるパークの平日チケット販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を申し付いた金額を請求いたします。●チケットから、本パスポートへ変更される場合は、チケット販売窓口にて本申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を申し付いた金額を請求いたします。●本パスポートをご購入後、実施期間中に利用になる場合は、利用日時の通常料金との差額及び変更手数料(200円/1枚)を別途申し渡します。

### チケット販売窓口

【当日券】  
東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口  
①ディズニーアンバサダーホテル、東京ディズニーシー・ホテルミラコ斯塔、  
東京ディズニーランド・ホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルでも、  
ご宿泊者に限りご購入いただけます。

【前売券】2016年6/1(水)より販売開始  
東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イワシビル4F)  
東京ディズニーランド・ゲストリレーション・ウィンドウ(園外)  
東京ディズニーシー・団体チケットブース(園外)  
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券、特別料金取得店舗)

※ディズニーストア取扱い店舗※2016年4月1日現在  
●渋谷公園通り店 ●池袋サンシャインシティ店 ●新大塚アウトレット店  
●目黒109店 ●八王子東急ストア店 ●沼津モリタタウン店 ●横浜そごう店  
●ららぽーと横浜店 ●横浜さいがらみ店 ●松原ららぽーとTOKYO-BAY店  
●大宮アルシエ店 ●羽生イオンモール店 ●山口アリオ店 ●静岡イオンレイクタウン店

TOKYO Disney RESORT® コピー可

「コーポレートプログラム利用券」を併用すると、  
さらに1000円安く利用できます。

「東京土建健診を知ろう」

第11回

健診結果の見かた **子宮頸がん検査**



30代だし、がんの検査はまだいいよね?

女性では30代後半から、がんが死因の1位を占め、なかでも子宮頸がんは20代から増えています。20歳以上で2年に1回、子宮頸がん検査が勧められています。



検査	どんな検査?
子宮頸部細胞診	子宮頸部の表面を綿棒などでこすり、細胞を顕微鏡で調べます。 ※子宮頸がん検診では、視診や内診も同時に実施します。

結果が要精査・要医療の場合には **医療機関を受診**しましょう!

ヒトパピローマウイルス感染や喫煙などが発症に関係します。早期であれば予後も良いとされますが、初期は症状がありません。☆不正出血や月経量増加など気になる症状がある時には次回の子宮がん検診を待たずに、早めに医療機関を受診しましょう。

子宮頸がんって?

【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! こちらも支部へお問い合わせください!

がん相談



樋野興夫 先生

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。

<b>対象者</b>	<b>費用</b>
がんで悩みの組合員・家族の方	無料
<b>開催日時</b>	<b>場所</b>
7月30日(土) 9時~12時 8月20日(土) 9時~12時 各組30分~50分程度	「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

もうすぐ夏休み! **国内の宿泊旅行には補助金が出ます!**

**補助内容** 組合員と家族が国内で宿泊旅行をしたとき、4月1日から翌年3月31日までの間で、一人につき1回に限り3千円(65歳以上は5千円)の補助が受けられます。

**補助金の受け取りには申請が必要です**

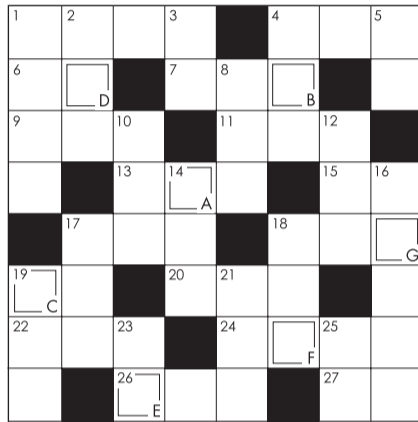
申請書は①「土建国保ガイド」の巻末、②国保組合ホームページ、③ご所属の支部にあります。

**宿泊先の証明が必要です**

申請書に宿泊施設の証明をもらってください。宿泊施設が発行した領収書**原本**\*でも代用できます。(旅行会社の領収書は不可)  
※宛名が宿泊した組合員または家族であり、宿泊日・宿泊人数がわかるもの



お問い合わせは給付課 **03-5348-2985** まで



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。正解者の中から、抽選で10名の方に、クオカードをプレゼントします。たくさんのご応募をお待ちしています。なお、抽選の結果については発送をもってかえさせていただきます。はがきにクイズの解答と所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保組合だより」の感想や国保組合への要望などを記入の上、国保組合の健康増進課までお送りください。締め切りは2016年7月15日です。〒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 **ハヤネハヤオキ** 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 軒下でチリ〜♪
- ちぎってサラダボウルへ
- 居所が悪いみたい。そっとしとこ…
- 冷たいものを食べすぎると壊しちゃうよ
- 逆転サヨナラホーム○○!
- みんなの輪に入れずポツーン…
- 館で本を3冊借りた
- 校則や交通ルールに背くこと
- パッチワークに使う残り布
- 水着の季節だし、痩せなくちゃ!
- いつまでも○○○に抱っここの甘えん坊
- 五・七・五・七・七で詠む
- 美術大学の略
- 正午から60分経過
- ことわざ「○○は友を呼ぶ」
- を惜しまない丁寧な仕事ぶり

ヨコのカギ

- 額縁。フォト○○○○
- 切り口が星形の夏野菜
- 気分が良いと、つい口ずさむ
- 親方や後援会が、力士に応じて付ける
- 一覧表
- なるほど、よ〜くわかりました!
- 朝一番の電車やバス
- 元気な子どもたちは小麦色
- もっとも速いのはクロール
- 長さはメートル、重さはグラムなど
- 栓抜きで○○ビールの王冠をシュポッ!
- 雨の日は○○○ブーツでお出かけ
- 2人で寝れる○○○ベッド
- フランス語でメトロ
- 新米ママが大奮闘
- 弓道で狙いを定めるのは?

国保組合だより

ウォーキングしませんか? JR東秋留駅から秋川駅

今回はJR五日市線東秋留駅から秋川駅まで歩いてみましょう。東秋留駅改札を出て右に進み、線路を渡って、右に進んでいくとT字路に突き当たります。そこを左折すると左に階段があるので、上ると正面に**二宮神社**があります。同じ敷地内には市内の発掘調査で出土した土器や石器などが展示されている**二宮考古館**があります。二宮考古館を右手にまっすぐ進み、**五日市街道**に出たら左に曲がります。この道は左右にあきる野市の特産品でもあるとうもろこしの畑が広がっていることから、**とうもろこし街道**とも呼ばれ、ちょうど今から収穫期なので、農家の直売所で獲れたてのとうもろこしを買うことができます。しばらく進むと右手に**秋留台公園**があるので、園内へ進んでいきます。公園内には陸上競技場やバラ園、展望広場など、緑が豊富で日陰もたくさんあるので、休憩におすすめです。公園内を散策しながら展望台に向かいます。ここからは高尾山や大岳山、御岳山などの山々を見ることができます。西側の階段を下り、公園を出て左に進み、五日市街道に出たら右に進みます。**あきる野市役所**を過ぎると、左に**大塚古墳**のある**大塚公園**があります。古墳を見たら、五日市街道に戻ります。滝山街道を横断し少し進むと左がゴールの**秋川駅**です。



秋留台公園展望台からのながめ

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**

コースデータ

総距離 約5km  
所要時間 1時間30分  
(散策含む)  
歩数 約6,000歩

