



組合会のような

第119回 国保組合会を開催

国保組合会だよ

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 (7月末現在)

組合員	87,788
家族	90,303
合計	178,091

前年同月比3,717人減 (単位:人)

2016年度の決算を承認

国保組合は7月28日(金)けんせつプラザ東京において、第119回組合会を開催し、組合会議員、理事、監事、顧問あわせて39人が出席しました。16年度の事業報告、歳入歳出決算報告および監査報告、決算剰余金処分案について審議され、全会一致で承認されました。その他、規約の一部改正の理事専決処分を報告し、特定健診・個別健康サポートを推進している支部からの報告を受けたあと、専門委員会を開催しました。

事業・決算報告

宮田理事長と来賓のあいさつ後、組合会議員の選出を確認しました。その後、議長に遠藤秀明氏(台東)、副議長に渡辺貞雄氏(村山)を選出しました。

16年度事業は、第2期中期財政計画に基づき財政の安定化、保険者機能の強化、国保組合の魅力確保を追求しました。組合員資格確認のために就業実態調査を実施し、事業の改善では、疾病入院給付金

を5日以上の入院で1日目から支給することとし、葬祭費は5万円から7万円に増額、健診と同時に実施のがん検診費用の一部補助を開始し、集団健診と出張歯科健診を同時実施できる体制を整えました。16年度の歳入は607億9千800万円、歳出は542億4千100万円、剰余金は65億5千700万円となりました。

監査報告

会計、事業内容とも適正に運営されていることを確認し、たと報告され、保険者機能を発揮する事業の遂行と予算の

剰余金の処分

確保、職業病対策、特にアスベスト疾患を含むがん対策事業の普及に努めるよう求めるとの意見が付けられました。

補助金返還分(約6億7千700万円)および補助金・医療費等の不確定要素を考慮して63億2千200万円を繰り越し、2億3千400万円を電算事務処理改善積立金へ積み立てることが確認されました。

支部報告

調布支部と小平東村山支部

特別表彰等

から、特定健診・個別健康サポート(特定保健指導)推進への取り組みの報告がされました。

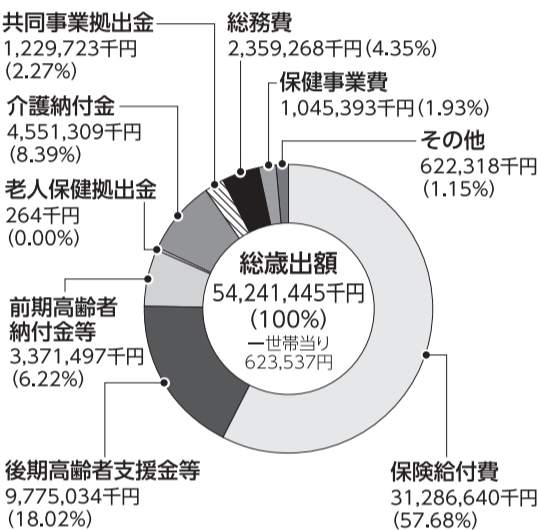
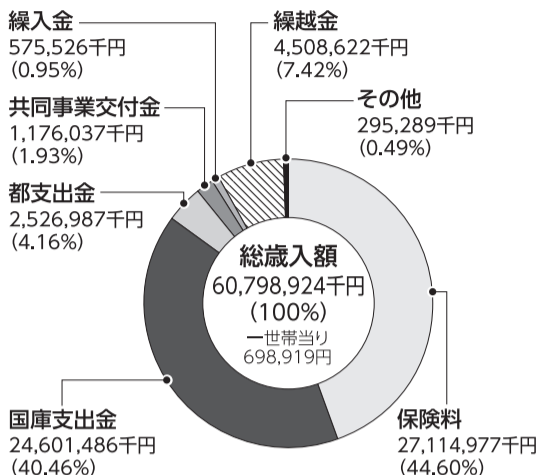
組合の地区に 栃木県栃木市 及び小山市が 追加されました

組合の定める地区に「栃木県栃木市及び小山市」を追加する規約が、2017年8月16日付で東京都知事の認可を受けました。

問い合わせ先

所属の支部または国保組合・資格課 (☎03-5348-2988)まで

2016年度決算構成比



2016年度 一人当たり月額医療費 (単位:円)

過誤調整後	費用額(月額)		保険者負担額(月額)	
	給付割合	予算	実績	実績
一人当たり平均		17,332	16,769 (-2.6%)	12,455 (-2.9%)
70歳以上	平均*		52,877 (-1.5%)	40,868 (-1.7%)
65~69歳	7割		38,686 (-0.5%)	27,001 (-0.7%)
小学生~64歳	7割		12,354 (-2.5%)	8,627 (-2.6%)
小学校入学前	8割		19,250 (2.1%)	15,359 (1.9%)

()は前年度伸び率

*給付割合は7割「現役並所得者」と8割「一般」の平均。

2016年度 財産に関する調査

区分	金額
1. 土地及び建物	1,490,331,208
2. 物品	32,269,925
3. 債権	4,005,000
4. 積立金	12,673,761,225
特別積立金	※4,474,655,518
給付費等支払準備金	3,293,083,214
退職積立金	309,366,413
事務所修繕積立金	370,298,712
電算事務処理改善積立金	228,866,102
事業運営安定積立金	3,997,491,266
合計	14,200,367,358

※固定資産評価額含まず

年度末 被保険者数 (単位:人)

	組合員	家族	合計
①2016年度末	86,900	92,399	179,299
②2015年度末	87,868	97,233	185,101
③2016年度の実増減(①-②)	△968	△4,834	△5,802
④2016年度後期高齢者医療制度に移行(③の再掲)	△1,044	△1,212	△2,256

法定積立金の保有状況

	保有額(円)	法定必要額(円)	保有率(%)
特別積立金(国保法施行令第19条)	※4,474,655,518	3,633,260,532	123.16%
給付費等支払準備金(国保法施行令第20条)	3,293,083,214	1,473,547,250	223.48%
合計	7,767,738,732	5,106,807,782	152.11%

※固定資産評価額含まず

(注)保有率は、小数点以下第3位を四捨五入

がんを早期発見しました

【葛飾・左宮・吉田秀子さん】
私は乳がんを早期に発見して、治療することができました。乳がんは、自分で発見することのできるがんです。

最近では、元キヤスターの方が乳がんで亡くなりましたが、乳がんを早期に発見し、早期に治療ができた私の経験をもとに、一人でも多くの皆さまにお伝えできればと思います。

私は、乳がんを自分で触って見つけました。

周りの友人たちの間で、この数年の間に乳がんになる人が多かったのですが、私自身も気が触れていたら、「あれ？なんかポチっとあるな」と違和感がありました。

そのときから一週間ほど、様子を見ましたが、腫瘍のようなものが無くなるらないので、近くの産婦人科へ行きましました。

乳房に違和感

大学の先生も、「そんなにアレじゃないなあ」と言っていましたけど、一応検査してもらいました。

大学の先生も、「そんなにアレじゃないなあ」と言っていましたけど、一応検査してもらいました。

がん診断

大学の先生も、「そんなにアレじゃないなあ」と言っていましたけど、一応検査してもらいました。

術後の経過

今年の5月に手術で入院しました。6月の下旬から、放射線の治療を合計25回行ない、8月1日で終わりました。

通常、術後の診察は3カ月後、半年後くらいにあると思いますが、私の場合は早期治療ができて経過が良かったからか、次の診察は1年後となりました。

家族に感謝

母が大腸がんだったし、祖母も胃がんでした。がん家系が出られるようになりました。

おかげさまで、手術前と同じように、夫と一緒に現場に出られるようになりました。

女性のみならず

乳がんは自分で触って発見できるので、やらないとわからないと思います。

私の場合は、寝る前に布団を横になり、4方向から乳房を触って、大丈夫かなって気にしていました。時間になると、ほんの数分です。

産婦人科の先生は「そんな大したことないかな」と言っていたけど、超音波で調べた

検査の結果 大学病院へ



吉田秀子さん

しこりや硬いところはないか、乳頭からツユが出ていないか、そういうことを気にしていました。

2016年度の表彰



2年連続 三冠達成

7月28日に開催された国保組合で、2016年度特定健診・個別健康サポートの受診率上位支部と分会が表彰されました。

特定健診の第一位は調布支部、第二位は多摩・稲城支部、第三位は小平東村山支部でした。

調布支部は、2年連続で「健診受診率」「個別健康サポート利用率」「家族受診率」の三部門で首位に輝きました。

今期は、国から求められている「特定健診70%・個別健康サポート30%」の到達を目指します。

国保組合だより

特定健診受診率

1位 調布支部	55.4%
2位 多摩・稲城支部	50.9%
3位 小平東村山支部	50.6%

個別健康サポート利用率

1位 調布支部	12.8%
2位 港支部	9.8%
3位 渋谷支部	8.0%

特定健診-家族受診率

1位 調布支部	42.7%
2位 多摩・稲城支部	42.1%
3位 清瀬久留米支部	39.9%

特定健診受診率 60%達成分会

多摩・稲城支部	稲城中央分会	69.6%
清瀬久留米支部	松竹分会	68.2%
調布支部	佐須分会	66.7%
調布支部	国領分会	63.1%
品川支部	豊越分会	62.1%
調布支部	金子分会	62.0%
日野支部	日野西分会	61.5%
狛江支部	岩戸北分会	60.7%
狛江支部	和泉中央分会	60.4%
小金井国分寺支部	小金井第一分会	60.3%

*特定健診受診率目標達成支部、個別健康サポート利用率目標達成支部、特定健診受診率目標達成分会(70%)は、該当する支部・分会がありませんでした。

医療費通知は 大切に保管を

国保組合では「医療費のお知らせ」を年に2回、組合員宛てに郵送しています。

医療費は、みなさんの保険料や、補助金等から支払われています。みなさんが窓口で負担した分を含む医療費全体を確認していただき、受診状況や同じ病気で複数の病院へかかっているか(はしご受診・重複受診)などのチェックにお役立てください。

医療費節減のため、予防や適正な受診に、ご協力をお願いします。

◆発送日 8月28日(月)
◆対象となる月 「医療費分」1~4月受診分
「柔道整復師分」2~5月に

問い合わせ先

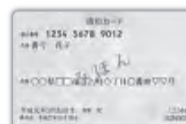
「医療費分」審査係
☎03-5348-2986
「柔道整復師分」給付課
☎03-5348-2985
※2017年4月に所得税法が改正され、「医療費のお知らせ」が医療費控除の証明書類の一部として認められるようになりました。2017(平成29)年分の確定申告から使用できますので、大切に保管してください。詳しくは税務署にお問い合わせください。

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と身元の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、事前に所属の支部や国保組合までお問い合わせいただくか、「土建国保ガイド」または国保組合のホームページをご覧ください。



番号確認書類の一例 (マイナンバー通知カード) 出典:総務省ホームページ



身元確認書類の一例 (運転免許証) 出典:警察庁ホームページ

法人事業主の皆様へ

東京土建国保に加入いただいているみなさんの事業所では、保険証に付いている健診受診券を使って、支部集団健診や国保組合の健診契約機関で受診すれば、労働安全衛生法の定期健診の項目を満たした健診が、事業所負担なしで受けることができます。

すでに、国保組合と契約していない医療機関で健診を受けた場合は、「事業所健診報告書兼補助金(提供料)申請書」に従業員の①健診受診券②健診結果の写し③問診票の写しを添付して提出していただければ、従業員一人あたり3千円の提供料を、お支払いします(特定健診検査項目をすべて受けている事が支給要件となります)。

くわしくは「東京土建手続きのご案内」(クリアファイル冊子)を、みなさんの所属する支部を通じて配付しますので、ご確認ください。

事業所健診に関するお問い合わせは、所属の支部または国保組合・健康増進課までお願いします。

健診契約機関の変更

2017年7月1日付

節目健診の料金変更	胃レントゲンのコースを 胃カメラのコースに変更
(目黒区) 上目黒診療所	(新)10,000円 ← (旧)5,000円

給付金・補助金の支払日

	9月	10月	11月
一部負担払戻金 (自動振込分)	15日金	20日金	17日金
その他給付金(※)	1回目	11日水	13日水
	2回目	26日水	27日水
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日木	23日水	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。

抽選で当たる賞品一覧

- ★ 東京ディズニーリゾート・ペアチケット 5組 (10人)
- ★ イオン発生ドライバー 5人
- ★ ウェアラブル活動量計(腕時計型) 10人
- ★ 電子血圧測定器(腕巻き型) 5人
- ★ 電子体温計(非接触型) 5人
- ★ ポケットドルツ(電動歯ブラシ) 25人
- ★ デジタルしゃもじ 10人
- ★ おこめ券(2,500円分) 10人
- ★ 塩分計 25人

問い合わせ先 所属の支部または健康増進課 03(5348)2982

東京土建 けんチャレ 検索



先着
1,500人に
クオカードを
プレゼント



けんチャレ スタンプリー

4月から、組合員全員と19歳以上の家族を対象に、健康意識の向上を目指す『けんチャレ』の取り組みが始まっています。けんチャレは「けんチャレスタンプリー」と、「けんチャレプログラム」の2種類あります。所定の用紙を提出いただいた方には、クオカード千円分(先着1,500人)と、抽選で賞品が当たります。みなさん奮ってご参加ください。

けんチャレ プログラム

けんチャレスタンプリーでは、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、その他の支部のイベント(※2)に参加する方は、スタンプリーカー(※3)を支部に持参して、スタンプリー(※4)を押してもらいましょう。

けんチャレプログラムでは、「記録票」(※1)または「国保組合カレンダー」(※2)に、体重・歩数・血圧のいずれか1つ以上を、3カ月以上記録(1カ月10日以上)の記録が条件)し、国保組合へ提出してください。

(※1)保険証が入っていた封筒に同封されています。見当たらない場合は、国保組合ホームページから印刷することができま

賞品について

「けんチャレスタンプリー」または「けんチャレプログラム」に参加し、「スタンプリーカー」または「記録票」を提出いただいた方のうち、合計で先着1,500人(※)にクオカードをプレゼントします。さらに応募者全員の中から抽選で上記の賞品をプレゼントします。

「けんチャレ」の応募は来年の3月末日まで受付をし、賞品の抽選は来年6月頃に行

(※3)土建国保カードの巻末に貼込まれています。見当たらない場合は、国保組合ホームページから印刷できます。

(※4)支部集団健診にスタンプリーカーを持っていくのを忘れた場合や、健診等を支部主催ではなく、個別に受けた場合は、ご自分で日付を記入していただければ、スタンプリーの代わりになります。

けんチャレプログラムでは、賞品の当選確率が2倍になりますので、みなさん奮ってご参加ください。

(※)1,500人に達したら、国保組合ホームページでお知らせします。

7月23日に、西東京支部が主催し、支部会館で個別健康サポートを実施しました。

個別健康サポートは、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こなすものです。

当日は5人の組合員さんが、国保組合と契約している株式会社フィッツプラスの管理栄養士と面談しました。

面談では、日頃の食生活や運動量などの生活習慣を振り返り、生活習慣病(高血圧・糖尿病など)にならないように、健康に関する目標を個別に設定し、半年間の取りくみがスタートしました。

けんチャレ 提出第二号の方の声

三鷹武蔵野・設計・製図・蔵野進さん

けんチャレの取り組みは、支部の書記の方から促されて知りま

した。私は①健診を受け、

②健診結果説明会と③住宅デリーに参加し、スタンプリーが3つになったので、スタンプリーカーを支部へ提出しま



蔵野進さん

参加するだけでクオカードがもらえた

その後、しばらく経ったころに、国保組合からクオカードが送られてきました。参加するだけでクオカードがもらえて、ありがとうございます。

また、来年には健康グッズの抽選があると聞いているので、楽しみにしています。

みなさんも健康な身体づくりのきっかけとして、「けんチャレ」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

私は健康維持のため、塩分は控えめに、なるべく歩く目的をつくって、歩くようにしています。

西東京支部会館で個別健康サポートを実施

利用者の声

西東京・塗装・佐藤正広さん

昨年の11月に受けた健診で、血圧と腹囲から、個別健康サポートに該当しました。

国保組合から通知が届いたあとに、支部から「個別健康サポート」を受けてみませんか?と連絡が



佐藤正広さん

目標は体重3kg減と腹囲2cm減

あったので、受けることにしました。

管理栄養士さんと相談し、体重は3kg・腹囲は2cm減らすことを目標に設定しました。

目標達成のために、①ウォーキングをする②毎日のお酒を缶ビール1本におさえる③間食をやめることにしました。

個別健康サポートは、半年間取りくみます。何かと飲み食いの量が増える年末年始は心配ですが、目標を達成できるように、頑張ります。

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

東京ディズニーランド、東京ディズニーシー

実施期間 9/1(金)~9/30(土)

※入園制限中のパークではご利用いただけません。

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いずれかのパークを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名様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。



東京ディズニーランド、東京ディズニーシー

2017年度 第1回 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 2017年 9/1(金)~9/30(土) ※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と、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			

特別料金	大人 18才以上	中人 (中学生・高校生12~17才)	小人 (小学生以下11才以下)
	¥6,800	¥5,800	¥4,500
購入枚数 (合計5枚まで)			
	枚	枚	枚

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・ホテルミラコスタ、東京ディズニーランド・ホテル、東京ディズニー・セレブレーションホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルでも、ご希望者に限りご購入いただけます。

【前売券】2017年8/7(火)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(イクスピアリ1F)
東京ディズニーランド・イーストゲート・レセプション
東京ディズニーシー・団体チケットブース
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券取扱店舗)

※ディズニーストア取扱店舗※2017年3月末日現在
●岩倉公園通り店 ●池袋サンシャインシティアルパド ●お台場アサヒシティ店 ●目黒109店 ●八王子東急スクエア店 ●羽田成田ターミナル ●横浜みなとみらい1号線 ●横浜みなとみらい2号線 ●横浜みなとみらい3号線 ●横浜みなとみらい4号線 ●横浜みなとみらい5号線 ●横浜みなとみらい6号線 ●横浜みなとみらい7号線 ●横浜みなとみらい8号線 ●横浜みなとみらい9号線 ●横浜みなとみらい10号線 ●横浜みなとみらい11号線 ●横浜みなとみらい12号線 ●横浜みなとみらい13号線 ●横浜みなとみらい14号線 ●横浜みなとみらい15号線 ●横浜みなとみらい16号線 ●横浜みなとみらい17号線 ●横浜みなとみらい18号線 ●横浜みなとみらい19号線 ●横浜みなとみらい20号線 ●横浜みなとみらい21号線 ●横浜みなとみらい22号線 ●横浜みなとみらい23号線 ●横浜みなとみらい24号線 ●横浜みなとみらい25号線 ●横浜みなとみらい26号線 ●横浜みなとみらい27号線 ●横浜みなとみらい28号線 ●横浜みなとみらい29号線 ●横浜みなとみらい30号線 ●横浜みなとみらい31号線 ●横浜みなとみらい32号線 ●横浜みなとみらい33号線 ●横浜みなとみらい34号線 ●横浜みなとみらい35号線 ●横浜みなとみらい36号線 ●横浜みなとみらい37号線 ●横浜みなとみらい38号線 ●横浜みなとみらい39号線 ●横浜みなとみらい40号線 ●横浜みなとみらい41号線 ●横浜みなとみらい42号線 ●横浜みなとみらい43号線 ●横浜みなとみらい44号線 ●横浜みなとみらい45号線 ●横浜みなとみらい46号線 ●横浜みなとみらい47号線 ●横浜みなとみらい48号線 ●横浜みなとみらい49号線 ●横浜みなとみらい50号線 ●横浜みなとみらい51号線 ●横浜みなとみらい52号線 ●横浜みなとみらい53号線 ●横浜みなとみらい54号線 ●横浜みなとみらい55号線 ●横浜みなとみらい56号線 ●横浜みなとみらい57号線 ●横浜みなとみらい58号線 ●横浜みなとみらい59号線 ●横浜みなとみらい60号線 ●横浜みなとみらい61号線 ●横浜みなとみらい62号線 ●横浜みなとみらい63号線 ●横浜みなとみらい64号線 ●横浜みなとみらい65号線 ●横浜みなとみらい66号線 ●横浜みなとみらい67号線 ●横浜みなとみらい68号線 ●横浜みなとみらい69号線 ●横浜みなとみらい70号線 ●横浜みなとみらい71号線 ●横浜みなとみらい72号線 ●横浜みなとみらい73号線 ●横浜みなとみらい74号線 ●横浜みなとみらい75号線 ●横浜みなとみらい76号線 ●横浜みなとみらい77号線 ●横浜みなとみらい78号線 ●横浜みなとみらい79号線 ●横浜みなとみらい80号線 ●横浜みなとみらい81号線 ●横浜みなとみらい82号線 ●横浜みなとみらい83号線 ●横浜みなとみらい84号線 ●横浜みなとみらい85号線 ●横浜みなとみらい86号線 ●横浜みなとみらい87号線 ●横浜みなとみらい88号線 ●横浜みなとみらい89号線 ●横浜みなとみらい90号線 ●横浜みなとみらい91号線 ●横浜みなとみらい92号線 ●横浜みなとみらい93号線 ●横浜みなとみらい94号線 ●横浜みなとみらい95号線 ●横浜みなとみらい96号線 ●横浜みなとみらい97号線 ●横浜みなとみらい98号線 ●横浜みなとみらい99号線 ●横浜みなとみらい100号線

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1,000円安くになります。

「東京土建健診を知ろう」

第20回

健診結果の見かた 心電図



心電図って何を調べているの?どんな検査なの?

心電図の検査では手足にクリップ、胸に吸盤(シール)を付けて、心臓が動くときに生まれる電気信号から心臓に異常がないか調べています。体に電気を流す検査ではありませんので、とても安全です。



健診時の注意点

- 寝不足や測定時の緊張により値が上昇するので、前日はよく眠り、リラックスして検査を受けましょう
- 検査中は話したり動いたりすると、うまく測定できません。落ち着いて、静かに受けましょう

結果の見かた 結果が**要医療**の場合は、**医療機関の受診を**

異常時に疑われる主な病気	どんな病気?
狭心症	血管が詰まっているが、まだ壊死はしていない状態。この時点で治療を始めないと心筋梗塞に進む。症状:胸部圧迫感、背部痛、左肩痛、左腕しびれなど
心筋梗塞	血管が詰まり、壊死に陥る心疾患

参考:日本人間ドック学会ホームページ、日本動脈硬化学会ホームページ

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ご所属の支部までご相談ください

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。こちらも支部までお問い合わせください!ホームページからもご覧になれます。

こんなときどうする

~交通事故編~



質問

子供が自転車で道路を走行中、自動車と衝突してケガをしました。病院では「交通事故には保険証は使えません」と言われました。交通事故の場合、保険証を使うことはできないのでしょうか?



回答

相手がいる(ひき逃げなど不明を含む)・いないにかかわらず、仕事での移動や通勤途中の事故など労災保険が適用される場合や、犯罪行為などの一部例外を除いて、交通事故によるケガの治療にも保険証を使うことができます。ただし、使う場合は、①国保組合に電話連絡し了承を得る、②後日、国保組合から届く書類をすべて提出することが必要です。相手が判明している事故の場合、国保組合が負担した医療費は、事故の相手(保険会社や加害者)に請求することになります。

届出に関しては、国保組合または所属支部へ連絡してください。

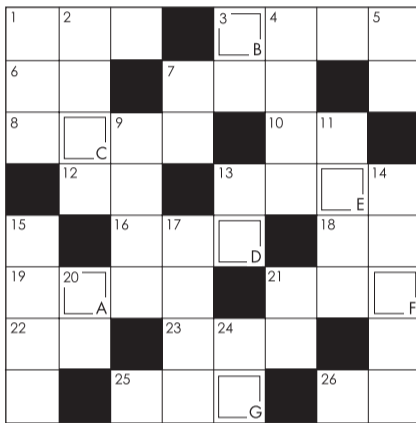


お問合せは調整係03(5348)2987まで

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2017年9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 イソガバマワレ 多数のご応募ありがとうございました。

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

9月 2日(土) 9時~12時
10月14日(土) 8時30分~10時
11月 4日(土) 9時~12時
12月 9日(土) 8時30分~10時
各組30分~50分程度 ※日時は変更になる場合があります。

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)

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

築地・銀座

新富町駅の出口6から地上に出て、そのまま進行方向へ進むと、つきあたりに隅田川が見えてきます。隅田川を左手に隅田川テラスを歩きます。聖路加ガーデンを越えて、中央区明石町区民館の手前を右にまがります。聖路加国際大学の近くには多くのキリスト教系の学校の発祥地であることを証明する記念碑があります。そのまま進み、新大橋通りに出たら左に曲がります。少し歩くと左手に築地本願寺が見えてきます。築地本願寺は、インド古代仏教建築を模した外観が素敵なお寺です。そのまま進むと築地市場があります。築地市場は取り扱い規模が世界最大の市場です。築地四丁目の交差点を右に曲がり、晴海通りを進みます。しばらく進むと歌舞伎座が見えます。歌舞伎座の外観は和風桃山様式を採用しています。そのまま晴海通りを進み、銀座四丁目の交差点を右折し、中央通りを進みます。歴史のあるデパートや、老舗のお店が立ち並ぶ街の雰囲気を楽しみながら歩きましょう。銀座通り口の交差点を左折します。高速道路の高架下には行列ができるパン屋さんなどがあります。そのまま進み、外堀通りを左折します。そのまま進み、銀座西二丁目の交差点を渡ります。東京交通会館が見えてきたら、ゴールの有楽町駅です。



爽やかな風が吹き抜ける隅田川テラス



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

東京土建国保

検索

国保組合だより