

# 国保組合だより

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

◆被保険者数 (9月末現在)

組合員	87,735
家族	90,335
合計	178,070

前年同月比2,852人減 (単位:人)

## 医療費の動向

2017年  
4月から8月分の

年に一度の健診を受けて健やかに過ごしましょう

### 一人当たりの医療費は横ばい

### 年度後半の伸びを注視

高齢化や医療技術の向上などで、医療費は年々伸びる(自然増)とされています。今年度は、今のところ被保険者の構成に大きな変化はありませんが、被保険者の平均年齢は昨年の37・81歳から37・63歳と、わずかながら低くなりました。これから冬場を迎えると、感染症の予防が重要になりますので、みなさんのご協力をお願いします。8月までの医療費の動向と、国保組合の取り組みを報告します。

#### 未就学児の医療費が増加

一人当たり医療費を前年の同じ時期と比較(図1)すると、全体では0・15%減と目立った影響は見られません。診療区分別では入院全体で0・85%増と比較的安定していますが、未就学児(7歳未満)

満)の入院は100万円以上の高額レセプト(※)が前年の99件から118件に増加した影響もあり、15・60%増と伸びています。

年齢区分別の一人当たり医療費は、70歳以上が1・47%増、65歳から69歳が1・21%増、7歳から64歳が0・13%増、未就学児(7歳未満)が6・41%増となっています。

#### 年度後半の医療費に懸念

(※)レセプト…医療機関が診療に要した費用を保険者へ請求する明細書

#### 季節性や流行性の疾患の動向

季節性や流行性の疾患は、医療費の動向に影響を与えます。

熱中症の件数は、昨年と比べて5月は1・04倍(入院0件、外来26件)、6月は1・19倍(入院1件、外来42件)、7月は1・50倍(入院5件、

これらインフルエンザや風邪の流行する季節に入ります。9月5日には、都内の小学校で今シーズン初となる、インフルエンザによる学校閉鎖のニュースがありました。流行性の疾患は、学校などの集団生活で感染することが多いため、特にお子さんのいる家庭では、手あらい、マスクを習慣づけ、部屋の換気にも注意し、家族全員が予防接種を受けて、冬を元気に

乗り切りましょう。

RSウイルスを原因とする感染症が流行しています。2歳までには、ほとんどの乳幼児がRSウイルスに感染するといわれており、いわゆる「かぜ」と同じ症状です。

多くの場合、軽症でおさまりますが、1歳未満の乳児の場合は急性細気管支炎、肺炎などの重い呼吸器症状をおこすことがあり、呼吸器や心臓に慢性的の病気を持つ小児に対しては、特に注意が必要です。空気感染はしませんが、せきやくしゃみによる飛沫(ひまつ)感染や、子ども同士の

支部主催の健康教室では、

#### 高額医薬品の医療費への影響

昨年度のC型肝炎治療薬の薬価引き下げ(△31・65%)に続き、今年2月にはがん治療薬の薬価が50%引き下げられたこともあり、高額医薬品の医療費への大きな影響は見られません。

健康な生活を送るために

国保組合では、高血圧や糖尿病の予防に注目した保健事業などを実施し、みなさんが病気になるない生活習慣を身につけるよう、呼びかけています。

#### 健康な生活を送るために

国保組合では、医療機関からの請求内容の点検や、労災などのまきれ込み防止など、無駄な医療費の支払いがないように努めています。

#### 国保組合はみんなの財産

国保組合が医療機関に支払う医療費は、みなさんの保険料と、運動で獲得した国や東京都の補助金から支払われます。

国保組合では、医療機関からの請求内容の点検や、労災などのまきれ込み防止など、無駄な医療費の支払いがないように努めています。

健康な生活を送り、いざというときの備えとして、みなさんの保険料を大切に使い、一人ひとりの力を合わせて、国保組合を守りましょう。

触れ合い等による接触感染でうつります。集団生活ではおもちゃやタオルの共有を避け、子どもの年齢に応じて、手洗いやマスクを心がけましょう。

食事や運動など、健康な生活習慣を学べますので、ぜひご参加ください。また、健康管理のため、年に一度の健診を受け、結果説明会に参加しましょう。

#### 受診は診療時間内に

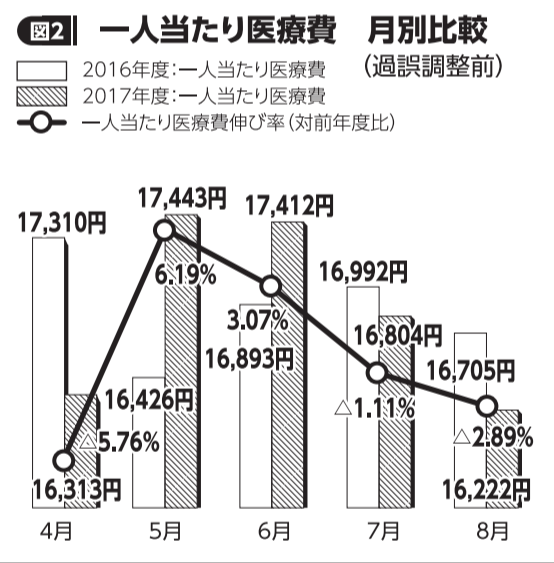
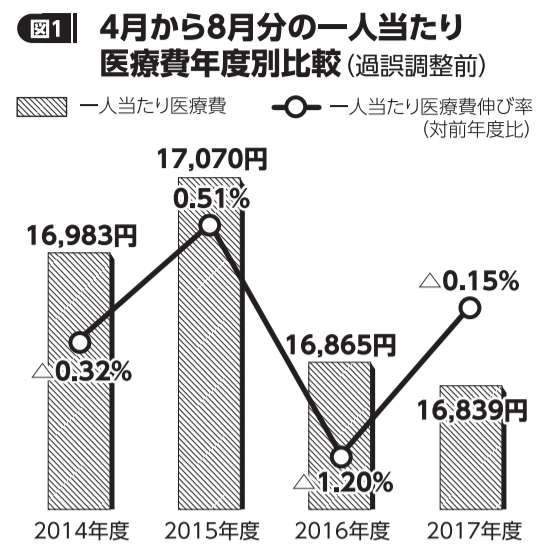
同じ病気で複数の医療機関にかかったり、緊急以外の夜間・休日の受診は避けましょう。午後6時以降は、医療費が最低でも500円上乗せされます。できるだけ午後6時より前に受診しましょう。

### ジェネリック医薬品をご存じですか?

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品の特許が切れた後に、同じ成分で製造・販売される医薬品のことです。すでに有効性や安全性が、先発医薬品で確認されていることから、開発期間やコストを大幅に抑えられ、薬の値段も先発医薬品と比べて4割~5割程度安く設定できます。

と、みなさんの窓口負担が軽減され、国保組合から医療機関への支払いも少なくなり、健全な事業運営にもつながります。

ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師・薬剤師に相談しましょう。切り替え後に体に異変を感じた場合には、すぐに医師・薬剤師に相談してください。



## 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。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ないかなどの、適正受診のチェックにお役立てください。

- 発送日 12月下旬予定
- 対象となる月 (医療費分) 5月~8月の受診分 (柔道整復師分) 6~9月に国保組合へ請求された分
- 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。詳しくは税務署へお問い合わせください。

#### 医療費控除申告に「医療費のお知らせ」を使用する場合の注意点

- 1月から12月までの全ての月を通知することはできません。不足している月については、医療機関発行の領収書をご用意ください。
- 東京都以外の医療機関の名称は記載されませんので、ご自身で追記していただく必要があります。



再読影を行なう医師

# 再読影をしていただきます

## 複数の医師で読影

### 労災申請につながる

みなさん、今年も東京土建健診を受けましたか。まだの方は、来年の3月までに必ず健診を受けましょう。

国保組合では、契約機関で健診(または節目健診)を受けた、40歳以上のみなさんの「胸部レントゲンの再読影」を行なっています。

再読影の結果、受診が必要と判定された方に「専門医への受診のおすすめ」を送付していますので、届いた方は専門医を受診しましょう。

#### 再読影とは

一般的な健診では、健診機関の医師がレントゲンを読影して終了です。

東京土建健診では、健診機関での読影後、40歳以上の方のレントゲンが国保組合に送られてきます。そのレントゲ

ンを、診療後の夜間に、東京保険医協会等の医師がけんせつプラザ東京(本部会館)に集まり、二人一組となり、職業病の観点から読影をしています。

この読影の結果、所見のあるレントゲンは、専門医である芝罘診療所の藤井医師がさらに読影し、職業病の可能性が高く、受診が必要かどうかの判定を行なっています。

#### 専門医の受診を

建設産業で働くみなさんは、他業種の方と比べて、アスベストを含む粉じんを吸い込む機会が多く、石綿肺やじん肺、アスベストが原因の肺がん等の職業病になる可能性が高いです。

藤井医師の判定の結果、専門医の受診が必要な方には、

国保組合から受診をおすすめする手紙を送付していますので、所属の支部に連絡のうえ、職業病専門医のいる医療機関を受診しましょう。

この再読影の取り組みを行なっていることから、東京土建国保の健診は、建設産業で働くみなさんの健康をサポートする最適な健診と言えます。年に一度、かならず東京土建健診を受診して、いのちと健康を守りましょう。

#### 労働災害

職業病専門医の診察の結果、労災の疑いがあり、申請が可能な場合には、所属支部の労働対策部・担当書記が、労災申請のお手伝いをします。労災が認定されると、医療費や休業補償などが受けられます。

## 再読影の流れ

- ① 契約機関で健診を受診(胸部レントゲンを含む)
- ② 契約機関の医師がレントゲンを読影
- ③ 国保組合に契約機関から胸部レントゲンが届く
- ④ 東京保険医協会等の複数の医師が、レントゲンを読影し、職業病の可能性を調査
- ⑤ 職業病の可能性のあるレントゲンを藤井医師が読影し、受診の必要性を判定
- ⑥ 専門医の受診が必要な方に、受診のおすすめ手紙を送付

### インフルエンザ 予防接種 2千円の補助

国保組合に加入している組合員と家族がインフルエンザ予防接種を受けたとき、4月1日から翌年3月31日までの間に一人1回、一律2千円の補助が受けられます。

### 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

東京土建国保 検索

### 算定基礎届の提出をお願いします

国保組合では、毎年、健康保険の適用除外承認を受けて加入している組合員の現況確認のために、法人事業主等の皆様に算定基礎届の提出をお願いしています。

年金事務所から下記の書類が届きましたら、所属の支部へ提出していただきますよう、お願いします。

健康保険・厚生年金保険  
被保険者報酬月額算定基礎届(コピー)

または

健康保険・厚生年金保険標準報酬決定通知書(コピー)

※提出していただいた書類は、厚生年金の継続および就業実態の確認に使用し、個人情報の保護に十分配慮して管理するほか、情報が他の目的に使用されることはありません。

### 被保険者の異動手続

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、また住所や氏名が変わったときは、必ず14日以内に届出をお願いします。

届出をするときに、住民票や戸籍謄本が必要な場合があります。また、2016年1月から、各種手続でマイナンバーが必要になっています。

### 国保カレンダー配付します

国保組合では、2018年のカレンダーを作成しています。身近な健康に関する情報や、医療費節約に役立つ情報に加えて、今回は健康レシピを掲載します。

また、体重・歩数・血圧の記入欄もついていて、体調の

### 給付金・補助金の支払日

	11月	12月	1月
一部負担払戻金(自動振込分)	17日	15日	19日
その他給付金(※)	1回目	13日	16日
	2回目	27日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日	21日	22日

【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。

### お知らせ

組合の定める地区に、「栃木県佐野市」を追加する規約が、2017年10月18日

【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

付で東京都知事の認可を受けました。

# 江東支部で 集団健診を実施



江東支部 集団健診の様子

江東支部は、10月15日(日)に支部会館で秋の集団健診を実施し、144人の方が受診しました。  
当日は、あいにく朝から冷

たい雨が降る天気でしたが、会場には朝早くからたくさんの方が集まり、とてもにぎやかでした。



宇野 勲さん

【江東・防水・宇野勲さん】  
私は毎年、妻と一緒に支部会館で健診を受けています。今日の健診は、受付から40分くらいで、すべての検査が終わりました。  
東京土建国保に加入している方は、年に一度、無料で健診が受けられるので、ありがたいと思います。毎年健診を

## 受診者の声

### 健診受診で自分の健康と東京土建国保を守る

受けて、自分の健康を自分で守ることが大切です。  
また、みなさん一人ひとりが健診を受けて、健診受診率が

を上げてくことで、東京土建国保は、国や都から保険者機能の評価をされますので、結果として、「建設職人の命の綱・東京土建国保」を守ることにもつながります。  
私は、これまで大きな病気にかかったことはありませんが、これからも健診を受けて、健康に過ごしていきたいと思っています。

## 節目健診 対象の方は 早めの受診を

節目の年齢(詳しくは左の表をご確認ください)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。

健診の補助が受けられるのは5年に一度だけです(左図参照)。この機会を逃さず、詳細な身体チェックを行ないましょう。

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。節目健診をおすすめします。

## 東京土建国保の がん対策

東京土建国保では、2015年4月から40歳以上の方を対象にした「大腸がん検査」に引き続き、2016年4月から、さらなる「がん対策」として、東京土建健診と同時に、東京土建健診と同時に「子宮・前立腺」に、一部補助を実施しています。

この検査を対象となる年齢の方が受ける場合、下表の負担金額で受けられます。

この「がん検査」費用の一部を補助する制度は、健診契約機関と順次契約をすすめています。現時点では、すべて

の健診契約機関で受けられるものではないので、ご注意ください。取り扱いが可能な健診契約機関は、国保組合ホームページでお知らせしています。

※土建国保ガイドの、健診契約機関一覧に記載されている「オプション検査(補助なし)」は、一部補助制度の対象ではありませんので、ご注意ください。

※2017年9月13日現在、131カ所の健診契約機関と一部補助制度の契約をしています。

検査名	対象年齢	検査方法	利用者負担
胃がん	50歳以上	胃レントゲン(間接)	2,000円
		胃レントゲン(直接)	3,000円
		胃カメラ	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	2,000円
		視触診+マンモグラフィ	
子宮がん	20歳以上	内診+子宮頸部細胞診	1,000円
前立腺がん	50歳以上	PSA(腫瘍マーカー)	500円

お問い合わせは 健康増進課 03-5348-2982 まで

## 節目健診(人間ドック)の対象の方

40歳	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれ
45歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれ
50歳	昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生まれ
55歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生まれ
60歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日生まれ
65歳	昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれ
70歳	昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれ

- 誕生日前でも受診できます。
- 2018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。

## 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 12/1(金)～12/29(金)…平日のみ  
1/5(金)～2/28(水)…全日対象

※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と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。



2017年度 第2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

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®

ご利用期間 平日 2017年 12/1(金)・12/29(金) 2018年 1/5(金)・2/28(水)

※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
特別料金	¥6,400	¥5,500	¥4,100	
購入枚数(合計5枚まで)				

【注意事項】  
●本申込書は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ご利用団体の従業員・職員とそのご家族が対象者となります。(パスポートご購入の際、勤務先が確認できるものをご提示をお願いする場合があります) ●上記必要事項が未記入の場合は特別料金が適用されません。●本申込書は一人様1回のご購入につき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。●旅行会社等で他チケットの観光券、入場予約券、直接入園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、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、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)を差し引いた差額を精算いたします。●本パスポートをご購入後、実施期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

【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  
※ディズニーアンパサダー・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、ご宿泊者に限りご購入いただけます。  
【前売券】2017年11/1(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い店舗)  
※ディズニーストア取扱い店舗>>2017年9月末日現在  
●渋谷公園通り店 ●池袋サンシャインシティ店 ●お台場アクアシティ店 ●町田109店 ●八王子東急スクエア店 ●昭島モリタタウン店 ●横浜そごう店 ●らぽーと横浜店 ●藤沢さいか屋店 ●船橋ららぽーとTOKYO-BAY店 ●大宮アルシエ店 ●羽生イオンモール店 ●川口アリオ店 ●越谷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、年間1000円安くなります。

生活習慣病を知ろう

高血圧シリーズ 第1回

高血圧について

東京土建国保組合 保健師・藤井

Q そもそも血圧ってなんなの?

A 血圧とは血液が血管を通るときにかかる圧力のことを言います。

Q 血圧はなんでふたつあるの?

A 血圧には収縮期血圧と拡張期血圧があります。収縮期血圧とは血液を心臓から全身に押し出す力のことを言い、拡張期血圧とは血液を全身から心臓に送り返す力のことを言います。

収縮期血圧

拡張期血圧



Q どのくらいの値だと高血圧なの?

A 高血圧とは血圧の値が140/90以上のことを言います。

収縮期血圧

拡張期血圧

高血圧	140mmHg以上	90mmHg以上
-----	-----------	----------

こんなときどうする?

～家族(組合員)の独立編～



質問 子どもが一人暮らしを始めます。このまま土建国保の保険証を使わせてもいいですか?

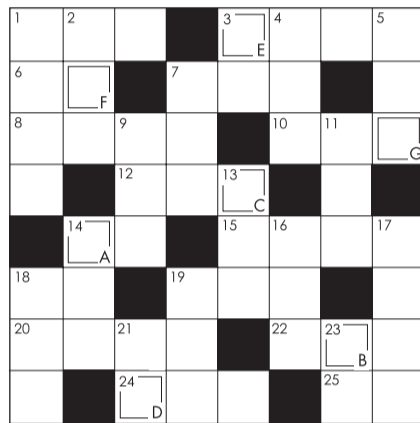


回答 国民健康保険の資格は、住民票の世帯単位で適用されます。そのため、組合員の家族が住所を変更した日、あるいは、組合員が家族と別の住所に転居した日(住民票の世帯分離日)の翌日、家族は土建国保の資格を喪失することになります(修学中の特例あり)。資格喪失の手続きをするまでの間に、土建国保の保険証で受診していた場合は、後日、その医療費を返還していただくことになります。手続きが遅れ、長期間にわたり受診をしていると、高額な医療費になる恐れがあります。別の世帯になった家族に、そのまま土建国保の保険証を使わせている場合は、至急所属の支部へご連絡ください。

●届出は所属の支部へ。住民票等が必要になる場合があります。

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12月4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 テアライウガイ 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 鮮やかな黄色の〇〇〇〇並木
- 公私混同せず、きちんとつけたい
- ドアに付いている丸い取っ手
- コンパクトで携帯に便利な〇〇〇本
- 言いたいことをグツと飲みこむ
- 首が長〜い動物
- 業績などがすぐれていて立派
- 焼きたてのトーストに塗る
- 声はすれども〇〇〇は見えず
- 〇〇〇の勢いで三連勝!
- サーキットで開催
- ピースをはめこむ〇〇〇〇パズル
- 耕して野菜を栽培
- メガネとカメラに共通するパーツ
- 視線を合わせて〇〇コンタクト
- ゴルフボールがポチャン!

ヨコのカギ

- 活発な会議で多く飛び交う
- 織田〇〇〇〇は戦国時代の武将
- 都道府県のトップ
- いい汗かくと、爽快だね!
- 天気雨は「きつねの〇〇〇〇」とも
- 千両箱の中にピッシリ
- 社交〇〇〇、タップ〇〇〇
- 囲炉裏の中に敷き詰める
- 車庫を英語でいうと?
- 末広がりのおめでたい漢数字
- 手紙。ラブ〇〇〇
- 大根の漬け物といえば?
- 元素記号「H」。最も軽い気体
- 島根県にある〇〇〇大社
- トランプでキングの記号

がんのご相談受付しています

多くのがん患者に寄り添ってきた樋野先生と、1人で悩まずお話ししてみませんか? がん相談窓口として「がん哲学外来」を毎月開催しています。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 12月 9日(土) 8時30分~10時  
1月 6日(土) 9時~12時  
2月24日(土) 9時~12時

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)

各組30分~50分程度 ※日時に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

ウォーキングしませんか?

国立天文台~味の素スタジアム周辺

今回は緑豊かな多摩東部地域を歩きます。西武鉄道多摩川線・多磨駅がスタートです。改札を出て左側の地下通路を通り、駅と反対側のロータリーに出たら右手に進み、多磨駅入口交差点の信号を渡ると、東京外国語大学があります。左折して進み、人見街道に出たら右折して進むと東八道路に出ます。右側の道を進み、天文台北交差点を右折して、天文台通りをしばらく歩くと国立天文台があります。大型の望遠鏡や天文台歴史館等の有形文化財の建物等を見学することができ、大正時代の官舎を保存活用した三鷹市星と森の絵本の家もあります。ゆるやかな坂をくだり、野川を渡ると大沢コミュニティセンター前交差点に出ます。右折して進むと左手に三鷹市大沢総合グラウンドがあり、さらに進むと調布飛行場が見えます。飛行場を過ぎると、右手に旧帝国陸軍時代に敵の爆撃から戦闘機を保護するために作られた掩体壕(えんたいごう)が見えてきます。左手に武蔵野の森公園の入り口があり、すぐ野川公園入口交差点に出ます。人見街道を左折すると、新撰組で有名な近藤勇の養子が開いた剣術道場の撥雲館(はつうかん)があり、道の向こう側には近藤勇の生家跡があります。しばらく歩くとスタジアム通りという大きな道に出ます。左折すると左手には調布基地跡地にできたグラウンドが広がっています。大きな桜並木がずっと続いているので、桜の時期はお花見が楽しめます。そのまま進んでいくと味の素スタジアムが見えてきます。甲州街道に出たら、歩道橋を渡り、少し進むとゴールの京王線・飛田給駅です。



1924年に港区麻布から移転してきた国立天文台

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8km  
所要時間 1時間40分  
歩数 約12,500歩