

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

◆被保険者数 (3月末現在)

組合員	86,926
家族	89,427
合計	176,353

前年同月比2,946人減 (単位:人)

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

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
東京土建国保健診	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> 40歳 昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生まれ 45歳 昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ 50歳 昭和43年4月1日～昭和44年3月31日生まれ 55歳 昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれ 60歳 昭和33年4月1日～昭和34年3月31日生まれ 65歳 昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生まれ 70歳 昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれ	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

- 節目健診は、誕生日前でも受診できます。
- 2019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。

年に一度の健康チェック 東京土建国保健診・ 節目健診を受けましょう

30項目以上の充実した健診

健康と生活を守るために受診を

東京土建国保では、組合員全員と19歳以上の家族が、健診を自己負担なく受診できます。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、便潜血(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。年に一度の健診をみんなで受診して、健康と生活を守りましょう。

健診の受け方

東京土建国保の健診は、受診券を発行された対象者が、次の①～③のいずれかの方法を選び、年度内に1回受診することができます。

①支部集団健診で受診

各支部が主催し、支部会館や公民館、学校の体育館などを会場にして、日曜日などに集団健診を実施しています。(日程などは11面参照)

②健診契約機関で個別に受診

国保組合の健診契約機関に直接連絡をして、予約・受診

③契約外健診機関で受診

かかりつけ医など、国保組合の契約外の健診機関で特定健診を受診した場合、健診を受けたあとに、必要な書類を用意して、所属の支部で補助金の申請をお願いします。

健診結果の提供にご協力を

事業所健診と新たな取り組みで

事業所健診

このほか、事業所が受診券を使わずに事業所健診を実施し、従業員の健診結果(特定健診の検査項目をすべて含む

医療保険を縮小させるよう米国通商代表部を通じ日本への圧力を強めています。TPP(環太平洋戦略的経済連携協定)からの米国の離脱後も、二国間FTA(自由貿易協定)やE.UとのEPA(経済連携協定)などの国際経済連携協定等の締結に向けた動きは続き、米

国がTPP復帰をおこなうなど、外圧による日本での私的医療保険の拡大は予断を許さない状況です。

国民皆保険制度と国保組

合の存続のために母体と方を合わせ、国や都の補助金を獲得を組合員とご家族のご協力を進めてまいります。

そして、組合員・ご家族の健康増進(特定健診・個別健康サポート等)を図るために母体の協力を得ながら、国保組合役職員一同全力で職責を全うしてまいりますので引き続きご理解とご協力をお願い致します。

結ぶに、組合員とご家族の皆様の健康をご祈念して就任の挨拶と致します。

面

について

支部等への個人情報

の提供の

意思表示として、

同意欄に

チェックを入

れていただく

ことが必要

になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です(下図参照)。受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

※東京土建国保で受診券を使用した場合は、同年度内に節目健診は受診できません。

裏面の「個人情報取扱について」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことが必要になりました。



佐藤豊理事長

新理事長あいさつ

佐藤 豊

この度、宮田前理事長の後を引き継ぎ、国保組合理事長に選任されました目黒支部出身の佐藤豊です。前理事長同様、組合員とご家族の皆様のご指導と鞭撻を

よろしく、お願い致します。さて、国は社会保障制度の改善を連続的に進め、医療・介護・年金における国民負担は増す一方です。また、2018年度からは公営国保の保険者に都道府県が加わり、財政運営の責任を負うことになりま

す。その結果、今まで市区町村が保険料を抑えるために

実施してきた一般会計からの繰り入れは計画的に削減される方向となり、公営国保の保険料負担が増えるのは必至です。この変更が都費補助に及ぼす影響が懸念

されますが、私たちの「命の綱」である東京土建国保組合に都費補助は不可欠で、都には今後も補助を行なうよう求めています。

医療保険制度の解体を狙うのは日本政府だけではなく、外資系保険会社も保険断を許さない状況です。

国民皆保険制度と国保組

合の存続のために母体と方を合わせ、国や都の補助金を獲得を組合員とご家族のご協力を進めてまいります。

そして、組合員・ご家族の健康増進(特定健診・個別健康サポート等)を図るために母体の協力を得ながら、国保組合役職員一同全力で職責を全うしてまいりますので引き続きご理解とご協力をお願い致します。

結ぶに、組合員とご家族の皆様の健康をご祈念して就任の挨拶と致します。

面

について

健康企業 チャレンジのご案内

事業所
向けの
取り組み
です



健康企業チャレンジとは?

企業全体で社員の健康づくりにチャレンジすることです。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、求人などで「健康優良企業」としてアピールすることができます。また取り組むメリットとして、国保組合の保健師・管理栄養士のサポートが受けられます。さらに、取り組んでいる事業所名は社名、屋号が国保組合ホームページで公表され、指定の金融機関から事業融資の金利優遇などの特典を受けることができます。

詳細は国保組合ホームページにてご確認ください。東京土建国保 検索

問い合わせ先 所属の支部 または 国保組合・健康増進課(☎03-5348-2982)まで

第121回組合会を開催

新理事長に佐藤豊氏 新副理事長に石村英明氏

国保組合は、2018年4月2日(金)午後7時30分、東京都千代田区千代田1-1-1(国保会館)で第121回組合会を開催しました。

任期満了による理事・監事の改選を行ない、次の方々を選出しました。

任期は、2018年4月2日から2019年4月1日までの1年間です。

- 理事長 佐藤 豊(目黒)
- 副理事長 石村 英明(府中国立)
- 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)
- 石川 信一(北)
- 上原 誠(練馬)
- 小坂 剛(西東京)
- 齋藤 誠(台東)
- 白滝 誠(本部)
- 中村 隆幸(杉並)
- 西田 浩人(世田谷)
- 松丸 一雄(江東)
- 松本 久人(江戸川)
- 丸山 篤義(多摩・稲城)
- 渡辺 義久(三鷹武蔵野)
- 木村 潮人(本部)

- 顧問 横沢 勉(大田)
- 窪田 直彦(足立)
- 小番 徹(本部)
- 後藤 英雄(葛飾)
- 近藤 初雄(本部)
- 佐藤 里志(渋谷)
- 年森 隆広(本部)
- 芳井 武(葛飾)
- 渡辺 輝明(本部)
- (役職別・五十音順・敬称略)

「医療費のお知らせ」は 大切に保管を

国保組合では、今年度に「医療費のお知らせ」のハガキを3回(5月、12月、2月)、組合員宛てに郵送する予定です。再発行はできませんので、大切に保管してください。

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ないか(「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。

今回発送日 5月下旬予定

対象となる月 医療費分 前年9月～12月の受診分
柔道整復師分 前年10月～1月に国保組合へ請求された分

※世帯全員分について、「医療費分」と「柔道整復師分」を一括して組合員宛てに郵送します。

「医療費のお知らせ」を医療費控除申告に使用する場合の注意点

- 「医療費のお知らせ」は確定申告の時期までに1月から12月までのすべての受診分を通知することはできません。「医療費のお知らせ」に記載がない受診分は医療機関等発行の領収書[※]を元に申告書類を作成してください。
- 都外医療機関への受診分は「医療費のお知らせ」に医療機関等の名称が記載されませんので、ご自身で医療機関等発行の領収書[※]を元に名称を追記していただく必要があります。

注:領収書は確定申告期限から5年間保存しておく必要があります。

給付金・補助金の支払日

	5月	6月	7月
一部負担払戻金(自動振込分)	18日 ^金	15日 ^金	20日 ^金
その他給付金	1回目	11日 ^日	11日 ^水
	2回目	28日 ^日	26日 ^水
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日 ^日	21日 ^水	23日 ^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。

システム変更により 類似漢字対応も

国保組合では、2018年3月から新たなシステムによる業務を行なっています。2018年度の更新保険証(健診受診券)は、原則として住民票と同じ漢字を、氏名や住所等に使用していますが、新たなシステムでは、住民票との漢字を使用することができないことがあります。

その場合は、類似の漢字で対応させていただきますので、ご理解をよろしくお願いします。

また、受け取られた保険証やハガキ等で、お気づきの点がありましたら所属の支部または国保組合までご連絡をお願いします。

被保険者の異動手続は 14日以内に

届出が必要とき (マ)…マイナンバーが必要なもの	届出内容と必要なもの
家族が増えたとき(マ)	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(コピー可) ●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。
家族が減ったとき(マ)	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 ●新たに加わっ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
住所が変わったとき(マ)	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⇄都外の引越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 ●印かん ※役所での変更手続を終えてから届け出をお願いします。 ※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。

組合員は、自分の世帯に異動(家族の加入・喪失、住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属の支部に届け出をお願いします。届け出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただいたり、保険証でかかった医療費を返し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(マ)の手続では、①組合員と異動する方のマイナンバーの記入、②①でマイナンバーを記入した方の番号確認書類(マイナンバー通知カードなど)、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「土建国保ガイド」また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:住民票等は証明日から3カ月以内に国保組合が受付したものに限りです。

氏名が変わったとき(マ)	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 ●印かん ※役所での変更手続を終えてから届け出をお願いします。 ※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。
子どもが遠方の学校へ入学して住民票を移したとき(マ)	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があります。 ●在学証明書 ●印かん
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・職種を証明する書類 ●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。	ひきつづき東京土建国保に加入するために、「健康保険適用除外承認」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。

健診契約機関の追加 (2018年4月1日付契約)

Table with 3 columns: 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. Includes 赤羽東口病院.

※東京土建健診の利用者負担はありません

- 西多摩郡奥多摩町 『もえぎの湯』
あきる野市 『瀨音の湯』
西多摩郡日の出町 『つるる温泉』

「国保温泉センター割引利用券」を国保組合加入の希望者に配付しています。1枚で3名まで利用できます。有効期限は2019年3月31日までです。



川崎茜さん

【文京・主婦・川崎茜さん】 私は、毎年主人と東京土建健診を受けています。昨年、所属している文京支部から、「女性健診」のチラシが届いたので、初めて「春

日帰り温泉割引利用券」で、女性専用フロアもあり、安心して健診を受けることができました。昨年の健診では、気になっていた①マンモグラフィ②子宮がん③大腸がん④腫瘍マーカー(6種)の4つのオプション検査を追加しました。それでも、当日は1時間ほどで、すべての検査が終わったので、早くて良かったです。

女性健診を受けました 自分の中からだに危機感を

たので、早くて良かったです。男性の方は、現場に健診結果を提出する必要があるのですが、多くの方が健診を受けていると思いますが、女性の方は家事・育児・仕事などが忙しくて、健診を後回しにしていく方が多いと思います。東京土建国保の保険証には、無料で使える健診受診券が付いているので、女性のみ

なさんも使わないと、もったいないと思います。「次の機会(来年)でいいや」と思っていると、万が一病気がかかっていた場合に、取り返しのつかないことになるかもしれません。もっと、ご自分のからだに危機感を持っていただきたいと思っています。病気の早期発見・早期治療のためにも、年に一回、1〜2時間で終わると思いますので、みなさん必ず東京土建健診を受けましょう。

2時間です。東京土建の各支部では、みなさんに健診を受けていただくため、集団健診や女性健診などのさまざまな取り組みをしています。気になることがありましたら、各支部の健診担当にお問い合わせください。

各支部が主催する健診の実施予定

2018年4月20日 国保組合把握

各支部の今後の実施予定は下記のとおりです。申し込み方法については所属の支部にお問い合わせください。

Large table listing health check-up schedules by branch, including columns for 支部名, 電話番号, 実施日, 実施場所, and 受診券を持っている他支部所属者の申込み可否.

2018年4月から

女性向けのがん検査がさらに受けやすくなりました

所定の健診契約機関で、乳がん(40歳以上)・子宮がん(20歳以上)のがん検査を受ける場合の利用者負担金額が下がり、さらに受けやすくなりました。

Table showing cancer screening details: 検査名 (乳がん, 子宮がん), 対象年齢 (40歳以上, 20歳以上), 検査方法 (マンモグラフィ, 内診+子宮頸部細胞診), 利用者負担 (1,000円, 500円).

※すべての健診契約機関において、上記の金額で受けられるものではありません。対象となる健診契約機関は「土建国保ガイド」でご確認いただくか、所属の支部または国保組合・健康増進課(☎03-5348-2982)までお問合せください。

生活習慣病を知ろう

高血圧シリーズ 第3回

予防方法 食事編

東京土建国保組合 管理栄養士・岩崎



とりえず塩分を少なくすればいいんですよ。



塩分のとりすぎは血圧があがる原因になりますね。1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満です。どんな食べ物にどのくらいの塩分が含まれているか知っていますか。

1日の食事がこんな献立なら…

朝食

- 食パン 0.8g
- マーガリン 0.2g
- ポテトサラダ 0.9g
- コンスープ 1.4g

昼食

とんこつラーメン7.4g

夕食

- 炊き込みご飯 0.6g
- 漬け物 1.9g
- あさりの味噌汁 1.8g
- ぶりの照り焼き 1.3g



合計16.3g!? 小さじ山盛り2杯分の塩と同量に。

※参考値です(量や味付けによって塩分量は変わります)※

バランスよく食べているつもりでも塩分をとりすぎてしまっていることもあります。まずはどのくらい塩分をとっているか確認してみたいかがでしょうか。



その他のポイント

野菜を食べよう…塩分をからだの外に排出する効果があります。しょうゆはかぜにつける…にぎり寿司はご飯ではなくネタにつければさらに塩分カットに。ただし酢飯にも塩分が含まれるので食べすぎには要注意! 香辛料を活用しよう…酢やレモンの酸味で味にインパクトをつけると、塩分のとりすぎ防止につながります。

2018年4月から

女性組合員が出産後、育児休業した場合、育児支援金が支給されます

— 育児休業期間の保険料相当額を補助 —

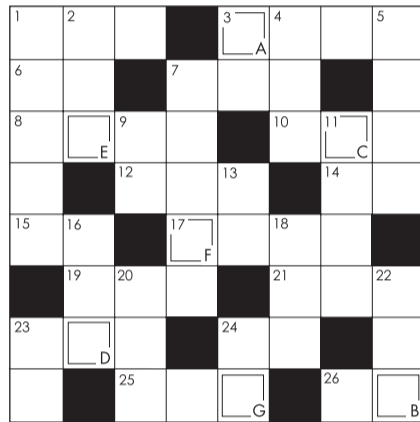
支給要件	● 出産支援金の支給対象者で、引き続き育児のために休業していること (妊娠12週を超えた出産で、かつ国保組合加入から1年経過後の出産) ● 保険料区分が第3種～第7種であること
支給対象	2018年4月分保険料から※2017年5月1日以降の出産で、育児休業終了期間が2018年4月30日以降のもの
支給金額	支給決定時の支給対象期間に該当する月に徴収している組合員及び家族の保険料相当額 (介護保険料も含む)
対象期間	出産支援金支給終了月の翌月から、育児休業終了日の翌日の属する月の前月 (ただし、最長で子の1歳の誕生日の属する月の前月まで)
申請方法	育児支援金支給申請書に事業主等の休業証明を受けて、所属の支部へ申請します (申請書は所属の支部にあります) ※厚生年金保険に加入している方は、年金事務所の受付印が押印された「育児休業等取得者申出書」の写しの添付が必要です
申請時期	暦月単位での申請 ※厚生年金保険に加入している方は、育児休業終了日(又は子の1歳の誕生日)後の一括申請ができます
支払日	毎月21日(前月25日までに国保組合で受付した分)

お問い合わせは給付課 (TEL03-5348-2985)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2018年5月15日です。〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国国民健康保険組合 健康増進課



キーワード A B C D E F G

前回の答え サクラゼンセン 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 5月の空を親子でヒラヒラと泳ぐ
- 延長〇〇〇、〇〇〇レス電話
- ガーデニングはここで楽しむ
- 〇〇〇水明。景色がとても美しいこと
- レフェリーが「3、2、1!」と取る
- 体をググ〜ッと伸ばす体操
- 書道で使うのは〇〇筆
- テレビ番組で活躍する〇〇〇〇人
- 石よりも大きい
- サバンナで一番背が高い動物
- 部屋の〇〇〇替えをする
- ほころべば、開花は間近!
- 22 5月3日は憲法〇〇〇日
- 23 ことわざ「〇〇からぼた餅」
- 24 手前ではなくて?

ヨコのカギ

- 母の日の贈り物に込める
- CO2=〇〇〇〇炭素
- アルファベットの5番目
- アヒルはダック、白鳥は?
- 〇〇〇〇過ぎれば熱さを忘れる
- ビンやペットボトルは〇〇〇ゴミ
- 帯びた顔ほどこか悲しげ…
- ミシンにセット
- 君さえいれば百人〇〇だ
- 夏草や 〇〇〇〇どもが 夢の跡/芭蕉
- 高級ホテルで味わう贅沢な気分
- 春の〇〇〇に誘われて野原をお散歩
- イネを植えるために水を引く
- 百獣の〇〇と呼ばれるライオン
- 赤ちゃんがほ乳瓶でゴクゴク
- ブックスタンドに立てる

がんの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。順天堂大学医学部、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 5月12日(土)9時~11時30分
6月30日(土)9時~11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)

※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

ウォーキングしませんか

西多摩郡日の出町

今回は東京都の西多摩郡日の出町周辺を歩きます。JR武蔵五日市線・武蔵引田駅がスタートです。改札を出て秋川駅方面に少し歩き、T字路を左折します。公立阿伎留医療センターや大型のショッピングモールを右手に進んでいくと、永田橋通りになるので左折します。しばらく進み塩沢交差点を右折すると、左手に寶光寺(ほうこうじ)があります。寶光寺の奥へと坂を上っていくと、右手に4月11日から一般公開されている鎌倉大仏をしのぐ大きさの鹿野大仏(ろくやだいぶつ)が見えてきますので、お参りしてみたいかがでしょうか。お参りしたあとは歩いてきた道を塩沢交差点まで戻り、右折し、左にある坂を下り、町民グラウンドや平井川を見ながら道なりに進んでいきます。右手に東京都森林組合が見えたら右折し、永田橋通りに戻ったら左折します。日の出町役場を過ぎると文化の森入口交差点があるので、右折します。長い登り坂を無理せず、休みながら進んでいきましょう。平井中学校を超え、文化の森給水所の給水タンク目指して進んでいくと、左手に日米首脳会談記念碑入口の看板があるので、左折し、森の中を道なりに進みます。見晴らしのいい高台に出ると、1983年に当時の中曽根総理大臣とロナルド・レーガンアメリカ大統領が町内にある日の出山荘で日米首脳会談(ロン・ヤス会談)を行なった記念に建てられた日米首脳会談記念碑があります。ここで少し休憩した後は、文化の森入口交差点まで戻り、右折し、西平井交差点を左折します。道なりにしばらく進んでいくと、左手に秋川消防署がありますので、さらに進み、踏切を超えて、左折すると、ゴールの武蔵増戸駅です。

電車で隣の武蔵五日市駅まで行き、バスでつるつる温泉や瀬音の湯にも行くことができますので、汗を流しに行ってみてはいかがでしょう。

コースデータ

総距離 約7.5km
所要時間 2時間45分
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。

東京土建国保 検索



桜の木に囲まれ、見晴らしのいい高台にある日米首脳会談の碑

