

# 特定保健指導の受け方

3,000円分のクオカードをGETしよう!

- ① 健診の結果などから、特定保健指導の対象の方に、国保組合から利用案内が届きます
- ② 希望する特定保健指導実施機関を選び、申込書を国保組合に郵送(またはFAX)します
- ③ 希望した特定保健指導実施機関から連絡がありますので、希望する日程を伝え、初回面接を受けます
- ④ 初回面接を受けると国保組合から3,000円分のクオカードが送られます。
- ⑤ あとは専門職の方とTELなどでサポートを受けます

保健師・管理栄養士などの専門職のサポートで生活習慣を見直し、生活改善に取り組みましょう!

健診当日や結果説明会、支部主催の集団健診などで、支部の保健対策推進委員や実施機関などから呼びかけをすることもあります。

# 特定保健指導・糖尿病サポートプランを受けて、生活改善しよう

健診の結果から、生活習慣病になるリスクの高い方(40歳以上の方)を対象に、保健師や管理栄養士などの専門職が生活習慣を改善するためのサポートやアドバイスを行う取り組みです。健診を受診された方のうち、4人に1人が特定保健指導の対象となっていますが、

案内が届いても「時間が無い」「面倒だ」などの理由で受けない方が多いようです。3〜6カ月の取り組み期間中に専門職と5〜10分程度の電話が数回ある程度(積極的支援の場合は約30分の面接が1〜2回)です。特定保健指導にかかる費用は、国保組合が負担しますの

## 特定保健指導とは

実際に特定保健指導を利用される方は、そのうちの約3%です。対象となる方には、国保組合などから案内させていただきます。また、支部集団健診などで、保健対策推進委員の名札を付けた仲間からの声かけがありましたら、必ずお申込みください。

特定保健指導は、保健師、管理栄養士などによる生活習慣病になりやすい状態を予防・解消するため、国が定めた健康サポートです。「自身の健康保持やご家族との幸せ、事業所の生産性向上のために、健診会場で声を掛けられたい、利用案内(オレンジ色の封筒)などを受け取られたら、必ずお申し込みください。

# 生活習慣を見直すキツカケに 特定保健指導を利用しよう

## 専門職による 的確なサポート

最初の面接で専門職が日頃の生活を聞き取りし、「野菜から食べる」「缶コーヒーは微糖または無糖に変える」など、日常生活で簡単に始められることを相談しながら一緒に目標を立てます。

その後3〜6カ月の取り組み期間中に、メールや電話でサポートを受け、最後にその成果を確認します。効果的な運動方法や食生活のヒントなど、今までの取り組みにプラスできる知恵がきっと見つかります。

## 開始方法は 5種類

最初に行なう面接は、次の5つのいずれかの方法です。①健診当日に受ける 健診機関の専門職、集団健診会場では保健対策推進委員から声掛けし、その場で申し込み、受ける。

## 糖尿病予防 サポートプラン

腹囲・BMIでは特定保健指導に該当しない方でも、血糖の状態が一定基準以上の方に対して、糖尿病を予防するため、「糖尿病予防サポートプラン」を実施しています。対象の方には国保組合からご案内させていただきます。自己負担はありませんので、ぜひお申し込みください。

# 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)  
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

組合員	85,478人
家族	81,744人
合計	167,222人

前年同月比2,423人減

## ◆特定健診 (2020年度)

対象者数	92,033人
受診者数	36,249人
受診率	39.4%

## ◆特定保健指導 (2020年度)

目標数	15,917人
利用者数	262人
利用率	1.6%

(4月末現在)

## 初回面接で クオカード進呈

これまで特定保健指導を終了された方に進呈していただいた「クオカード(3千円分)」は、今年度から初回面接を受けた方(利用者)に進呈するよう変更しています。

## 保険料に 影響も

国は、特定保健指導の実施率を健診受診率と同様に評価します。その結果によっては補助金交付額が少なくなり、保険料に影響が出る可能性があります。仲間の暮らしと国保組合を守るためにも、対象の方は、必ず特定保健指導を受けましょう。

# スマホ・パソコンを使用した 特定保健指導 利用者の声



古川雅己さん

## すきま時間に スマホで保健指導

【八王子・電気・古川雅己さん】私ほこれまで「医療機関で受ける特定保健指導」や自宅の近くまで来てもらう「派遣型の特定保健指導」を利用してききましたが、今回届いた案内には「スマホやパソコンを使うオンライン面接」という選択肢があったので、軽い気持ちで申し込みました。

初めての経験で少し不安でしたが、実際利用するとスマホ

での操作は簡単で、IDなどの必要な情報を入力するだけで、専門職の方がスマホの画面に写し出され、面接を行なうことができました。また、仕事の合間の「すきま時間」を利用していただくのも良かったと思います。来年度は特定保健指導の対象にならないことが目標ですが、もし対象になった場合でも、またスマホを使った特定保健指導を利用してみたいと思っています。

# お手軽です スマホ・パソコンで 特定保健指導が利用できます!

今年度から、一部の特定保健指導実施機関でスマホやパソコンなどを活用して特定保健指導ができるようになりました。利用者の生活スタイルにあわせて、自宅などで都合の良い時間に遠隔(オンライン)面接を利用することができます。

## こんな方におすすめ!

- ▶ 対面による面接は避けたい
- ▶ 手軽な方法がいい
- ▶ 面接場所へ行くのが大変!
- ▶ すきま時間を利用したい

国保組合から送付する利用案内(オレンジ色の封筒)で遠隔(オンライン)面接に対応している特定保健指導実施機関を選んでお申し込みください。



# 東京土建国保組合 設立50周年記念 春の健診キャンペーン

4/1 THU → 8/31 TUE

2021年度限定だよ! 抽選で250名

健診を受けると 5,000円分ギフトカードが当たる!

抽選対象者	2021年4月1日〜8月31日に健診を受診された方(組合員と19歳以上の家族) ※健診受診券を利用して、健診契約機関で健診を受診された方は、自動応募になります。なお、健診受診券を利用せずに健診を受診された方は、別途申請が必要になります。詳しくは、東京土建国保のホームページをご確認ください。
抽選時期	2021年11月(予定)
当選者の発表	当選者の発表は、厳正なる抽選のうえ、賞品(5,000円分のギフトカード)の発送をもって代えさせていただきますので、あらかじめご了承ください。※支部経由でお渡しします。

【お知らせ】新型コロナウイルス感染症拡大の影響を考慮して、キャンペーン期間を8月31日まで延長しています。

【問い合わせ】東京土建国民健康保険組合 健康増進課 TEL:03(5348)2982

# 新型コロナ対策下でも、熱中症・食中毒にまけない！ 安全で夏のすごしかた

新型コロナウイルス感染症が終息しないなか、暑い季節がやってきます。今年は、7月後半から平年にくらべて晴れの日が多いといわれています。(2021年4月23日発表日本気象協会関東甲信地方の3カ月予報)。作業中やふだんの生活で気をつけるポイントを確認して、安全でたのしい夏をおくりましょう。



## 熱中症

- ★例年以上に水分・塩分補給！
- ★適宜マスクをはずして作業・休憩！
- ★仕事での熱中症は、労災保険が適用される場合があります！

マスクをしていると、のどの渇きが分かりづらく、からだに熱がこもりやすいため、熱中症にかかりやすくなります。

1時間ごとにコップ1杯の水分補給(あせをかいたときは塩分補給も!)をしたり、屋外で人と2メートル以上の距離をとれるときはマスクをはずして作業・休憩しましょう。

通気性のよいヘルメットや作業服(空調服)、安全チョッキもオススメ◎

睡眠不足、体調不良、前日の飲み過ぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょう。



## 食中毒

- ★持ち帰り・デリバリーの保管時間・方法に注意！
- ★食事前の手洗いを徹底！

夏場の食中毒の多くは、高温多湿によって食べものについた細菌が増えることが原因です。

「できたて」でなければ冷温保存されたものを選び、持ち帰りは保冷バッグ・保冷剤を使いましょう。買ったり届いたりしたらすぐに食べてほしいところですが、保管するならば必ず冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

食べる前は手洗いをお忘れなく！



## 体調が悪いときは無理せず休憩！

「水が飲めない」「意識がおかしい」ときは、ためらわずに救急車を！

熱中症かもしれないときは、すぐに木陰やエアコンのきいた涼しい場所に移動し、からだを冷やすケアと、意識がハッキリしていれば水分・塩分補給を。

救急車が必要なときもあります。ためらわずに119番してください！

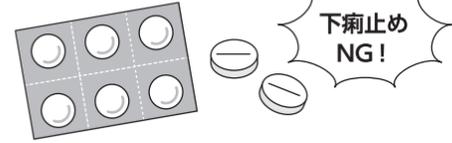
### 熱中症の応急処置



<参考>厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント、飲食店における持ち帰り・宅配食品の衛生管理等について

## 自己判断で下痢止め薬は飲まないで！ まずは、病院へ受診を！

下痢やおう吐など、食中毒かも?と思われる症状は食中毒の原因をからだの内から外へ出すための反応。自己判断で下痢止め薬は飲まずに、病院にかかりましょう。



## 健診契約機関の追加 (2021年4月1日付契約)

健診機関名	東京土建 健診	節目健診 (人間ドック)
永研会クリニック (調布市) 調布市山川町1-11-8 山川FTビル2・3階 03-5315-1181	○	×

## 節目健診(人間ドック)の 契約解除 (2021年3月31日付)

健診機関名	みその診療所(小平市) ※東京土建健診は継続

## 給付金・補助金の支払日

	6月	7月	8月
一部負担払戻金 (自動振込分)	18日	16日	20日
その他給付金	1回目	11日	12日
	2回目	28日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日	21日	23日

※通常、申請から支払までに数週間~1か月ほどかかります。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。  
※2021年国保カレンダーには、8月12日とありますが、8月11日です。

# 健診結果を 見てみよう!

みなさん、健診を受けたあとにきちんと結果票を見ていますか?

健診は受けたあとのほうが大切です。必ず、結果を確認して、要受診や精密検査と指摘があったときは、医療機関を受診しましょう。

※支部主催の集団健診を受診された方は、結果説明会が開催される場合がありますので、ぜひ参加しましょう。

国保組合のホームページでは、健診結果の見かたをわかりやすく解説している「健診結果を見てみよう! (電子版)」がご覧いただけます。各検査でわかることをイラスト入りで紹介していますので、ぜひご活用ください。



## 働き方や働き先、事業所の形態など

### 就業実態が変わったときには届出を

国保組合では、新たに加わる方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属の支部に届け出をお願いします。

#### 法人事業所を設立するとき

⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本を提出してください。



#### 法人事業所に勤務することになったとき

⇒ 健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談してください。

#### 個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき

⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談してください。

#### 建設産業以外の仕事に転職したとき

⇒ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。

## 資格確認のご協力のお願い

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づけられています。東京土建国保では、法人事業所に勤務されている方と、個人で事業を行なっている個人事業主、一人親方、労働者・職人層を分けて資格確認を実施しています。

この資格確認は、公的な機関の発行する証明書等によって行なうことが求められているため、法人事業所勤務の方は算定基礎届を、個人事業の方は就業実態申告書と業種確認書類の提出をお願いします。なお、提出いただいた書類は、他の目的で使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部にお問い合わせください。

## 「就業実態(保険料・事業所・業種)申告書」及び「業種確認書類」提出のお願い

2021年度は、「外注」、「日当」の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・事業所・業種)申告書」に必要事項を記入のうえ、「業種確認書類」とセットで所属の支部に提出してください。

## 法人事業所等の事業主の方へ 算定基礎届 提出のお願い

毎年、健康保険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、法人事業主等の皆さまに算定基礎届の提出をお願いしています。つきましては、下記のいずれかの書類を所属の支部に提出してください。

### 提出書類

- 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)
- 健康保険・厚生年金保険 標準報酬決定通知書(コピー)





# コロナ禍の楽しみ方

新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない状況で、日常生活では感染症対策の徹底・不要不急の外出の自粛など、これまでとは違う日々が続いています。このような状況下でも、「楽しむ」をキーワードに生活をされている組合員さんにお話しを伺いましたので、ご紹介いたします。

## 我が家の楽しみ方

【豊島・ビルメンテナス・暮部拓哉さん】  
私はアウトドアがとても好きなのですが、今は外出自粛でなるべく控えるようにしています。ただ、自宅でアウトドア道具を眺めていると、気持ちがいっぱいしてきます。

で、これらの道具をDIYしたり、自分好みの色を塗り替えてたりして楽しんでます。この道具を使って、早く登山や沢登りが気兼ねなくできるようなればいいなと思っています。

食事面では、外食をする際、ソーシャルディスタンスや閉店時間を気にするあまり、楽しく食事できないことがとても残念に思います。仲間や家族で楽しく美味しいごはんを食べに行くことが少なくなったので、居酒屋で使っているジョッキを買って、家でお店の雰囲気を楽しみながら、美味しいお酒を飲もうと思っています。また、自宅で料理を作ることも増えました。これを機にいつも使っている調味料ではなく、めずらしい調味



暮部拓哉さん

料を取り寄せて作った料理は、特別感があり、とても美味しいです。

その他では、家族で楽しめるゲーム機を購入しました。大人でも夢中になれるコンテンツが充実していて、楽しく遊んでいます。

年明けからの新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言等の影響により、今後の見通しが立たないなどの理由で請負先から仕事の依頼が来なくなることがありました。都内の感染者数は未だ高

い水準のため、今年も昨年同様の生活が続くのではないかと思います。そんな中でも、健康に気をつけながら、家族みんなが楽しく、笑顔を絶やさず暮らしていける日々を過ごしていければと思います。

## 管理栄養士からのアドバイス

趣味のアウトドアを自粛されている中で、屋内で楽しめることを見つけて実践されていることはとても良いことですね。また、日常生活で楽しいことがたくさんあると、笑うことも多くなると思います。人間のからだは、「笑う」ことでストレスから守る細胞が増え、免疫力がアップするといわれていますので、今の生活を続けることはとても大事です。今後もコロナ禍の生活がしばらく続きますが、手洗い・手指消毒などの感染症対策を徹底しながら、健康で楽しくお過ごしください。

## あなたは、ぐっすり眠れていますか?

- いつも同じ時間に起床しましょう。
- 目覚めたら体内時計が活動するように、なるべく太陽光を浴びましょう。
- 目覚めたら家族や友達と会話やメールで挨拶をしましょう。
- 朝食はしっかりと同じ時間帯に食べましょう。
- デスクワークの方も、軽度の体操やストレッチを取り入れましょう。
- 夕食は、就寝4時間くらい前から食べないようにしましょう。
- 寝る1~2時間前から光や音を下げて眠りやすくしましょう。
- 可能なら寝室をリビングなどと別にしましょう。

コロナ感染が心配  
収入が減ってきた不安  
仕事が多くなってきたら  
どうしよう  
出かけられなくて  
ストレスがたまると  
お酒を飲み  
過ぎたかな



## 無料歯科健診で歯をチェック

国保組合に加入している組合員・家族の方は、歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で、無料の歯科健診を受けることができます(※6カ月に1回、年に2回受診可能)。口の中の健康を保つことは、全身の健康を維持することにもつながります。年に1回の健診とあわせて歯科健診を受けましょう。

**健診内容** にご自分に合った内容をお選びください。  
所要時間約15分

- 一般歯科健診 ●歯科矯正相談
- 審美歯科治療相談 ●インプラント治療相談

お申し込みや提携歯科医院情報は

歯科健診センター 検索  
<https://ee-kenshin.com/>

国保組合のホームページからもお申し込みできます。

東京土建国保 検索

※歯科医院に直接連絡されても、この無料歯科健診は受けられません。

## 無料歯科健診 利用者の声

港支部の小関道昭さんのご家族、千夏さんと瑠梨夏さんは無料歯科健診を利用して、歯のチェックをされています。今回は奥様の千夏さんにインタビューさせていただきました。



写真左から、小関千夏さん、瑠梨夏さん

私たちは、年2回「無料歯科健診」を利用しています。この制度は土建国保ガイドを見て知りました。利用しようと思ったのは、むし歯になったことがきっかけで、それから定期的に歯科健診を受けるようになりました。歯科健診では、むし歯や歯ぐきの状態などの検査だけでなく、自分の歯の磨き方のクセを指摘してもらえるところも良かったと思います。

普通に歯科健診を受けると費用がかかるので、無料で受けられる歯科健診の制度があることはとてもうれしいですね。

普段は歯の健康を保つため、歯ブラシだけでなく、歯間ブラシ・フロスも使っています。

今後も歯科健診を受けて、「8020(※)」を目指したいです。

※8020(ハチマルニイマル)運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという厚生労働省や日本歯科医師会が推進している取り組みです。

## 「高齢受給者証」などの更新時期です 有効期限は7月31日まで

### 「高齢受給者証」をお持ちの70~74歳の方

→自動更新のため申請は不要です

8月1日から使用できる「高齢受給者証」は、7月末にご自宅へ郵送します。



#### ご不明な点は

国保組合 資格課(03-5348-2988)までお問い合わせください

### 「特定疾病療養受療証」をお持ちの方

→自動更新のため申請は不要です

8月1日から使用できる「特定疾病療養受療証」は7月末にご自宅へ郵送します。



#### ご不明な点は

国保組合 給付課(03-5348-2985)までお問い合わせください

### 「限度額適用認定証」等をお持ちの方

→申請が必要です

8月1日から使用できる「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を希望される方は、所属の支部に申請してください。



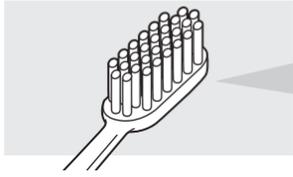
注1 国の指導に基づき、マイナンバーを利用して情報連携で所得情報を確認させていただきます。ただし、情報連携により所得情報を取得できない場合は、所得証明書類の提出をお願いすることになります。その際には改めてお知らせします。

注2 5月から6月にかけて、お住まいの自治体から、『令和3年度市町村税・都道府県民税納税通知書』(東京23区在住者は『特別区民税・都民税納税通知書』)が届きます。これらの通知書は、情報連携で所得が確認できない場合に「所得証明書類」として使用できますので、大切に保管してください。

### 歯ブラシ選びのポイント

東京土建国保組合 保健師 須藤

- ヘッドが小さく、毛束は3~4列ぐらいで汚れをとりのぞきやすいもの
- 歯ブラシのかたさは**ふつうかややかため**、歯ぐきに赤みや腫れがあり、出血しやすい人は**やわらかめ**のものを



歯ブラシは、口の中に入れるものなので、歯医者さんでは1カ月に1本のペースで交換することをおすすめしています

### 歯みがきの効果をより高めるポイント

歯と歯のあいだ、奥歯、かぶせ物やブリッジ部分など、歯ブラシだけでは汚れが取りにくい場所には次のようなものを一緒に使うと効果的です。



歯間ブラシ



部分用歯ブラシ



デンタルフロス



糸ようじ

### ここでクイズ 歯ブラシは何カ月に1回交換するのがよいでしょう?

- ① 1カ月
- ② 2カ月
- ③ 3カ月

答えは11面下部をご覧ください  
このコーナーにも答えがあります



### 「歯みがき」ができた時間に○をつけてクオカードをもらおう!

くわしくは、土建国保ガイド巻末とじこみの「けんチャレプログラム2021」をご覧ください。ご応募お待ちしております!

歯みがきは、歯の健康の基本!毎食後もしっかりしようね。  
歯医者さんでの歯の健康チェックも忘れずに。



次回は「歯と全身疾患について」です。お楽しみに!

## コロナ禍で不安やストレスを感じていませんか?

新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない中で、ストレスや悩みを抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。厚生労働省のホームページでは、さまざまなお悩みに対応した相談窓口の一覧が掲載されています。

「ちょっとだけ、話を聴いてもらいたい」、「専門家に相談したいことがある」などのお困りのことがありましたら、気軽に相談窓口を利用しましょう。

ホーム | 厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000723599.pdf>

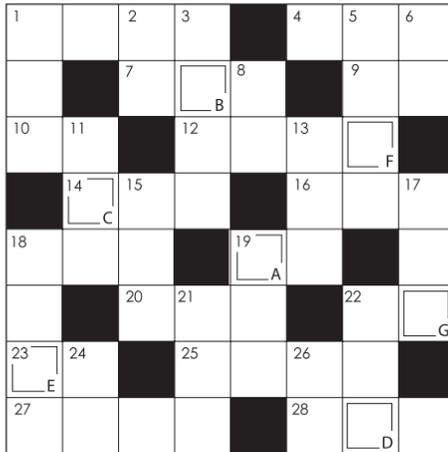


### クロスワード

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。

はがき、またはEメールで、①キーワードと、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用したの感想、国保カレンダー・土建国保ガイドへのご意見、国保組合への要望など」をご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2021年6月15日です。正解者の中から、抽選で10人の方にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。また、お寄せいただいた感想・要望等は、国保組合だよりの掲載や取材依頼をすることがありますので、あらかじめご了承ください。  
〒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 ラジオタイソウ  
多数のご応募ありがとうございました。

- 1 冬服から夏服へ〇〇〇替え
- 2 落語が聞ける演芸場
- 3 肌に欲しいしっとり感
- 5 時間割に並ぶ「国」や「数」
- 6 出雲大社の太くて立派な〇〇縄
- 8 レンガを使った西洋〇〇の建物
- 11 地球が1日でクルリ
- 13 洗剤でスッキリ落とす
- 15 共通の趣味の人と〇〇〇が弾む
- 17 早押し、〇×、三択
- 18 板わさにする練り製品
- 19 今週の予報はずっと雨
- 21 教室で授業を受ける
- 22 キャリアアップのために身につけたい!
- 24 マニキュアを塗る部分
- 26 ことわざ「〇〇に釘」

メールアドレス  
kenzo@tokyo-nhis.or.jp  
(QRコードもご利用ください)

メールで応募ができます!



- 1 くしゃみが出る調味料
- 4 「お相撲さん」とも
- 7 自分でガソリンを入れるスタンド
- 9 白無垢に身を包んだ花〇〇さん
- 10 書道家が書くのは美しい
- 12 基礎をしっかり固めてからチャレンジ
- 14 準備すること。会場を〇〇〇する
- 16 実力が同じくらい
- 18 かつお節をけする道具
- 19 褒められて「エへへ…」と〇〇笑い
- 20 ジーッと熱い〇〇〇を送る
- 22 神社でガラガラんと鳴らす
- 23 出した案が不採用…
- 25 仕事の合間にちょっと休憩
- 27 試合の後、選手たちがファンに一言
- 28 読まれた札を取る遊び

## 日本人の2人に1人ががんになる時代 がんの不安や悩みを語らいませんか

がんについて、いろいろな悩みをかかえていませんか?不安な気持ちや折れそうな心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけてみませんか。まずはご連絡ください。



樋野 興夫先生

医学博士。順天堂大学医学部名誉教授。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

6月27日(日) 9時~12時  
7月17日(土) 9時~12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)

がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら  
(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ) <http://www.gantetsugaku.org>

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? ここが東京!? 大自然を感じる旅 ~少し足を伸ばしてみませんか~ 檜原村

今回歩くのは檜原村です。最寄り駅はJR五日市線の武蔵五日市駅で、そこから20分ほどバスに揺られ、村の入り口にある和田向バス停へ。ここからウォーキングがスタートです。バス通りを進むと檜原村地域交流センターに到着。ここでは村の様々な情報を収集できます。村は広く、移動に時間がかかるので、ここで目的地を決めるのもよいでしょう。

バス通りをさらに進むと、役場や商店街があります。さらに橋橋交差点を右に曲がって長い坂を上っていき、**弘沢の滝**への遊歩道に到着します。遊歩道は舗装されていないので、服装にはご注意ください。遊歩道を15分ほど進むと、**弘沢の滝**に到着です。ここは東京都で唯一、「日本の滝百選」に選ばれており、厳冬期には滝が氷結する氷瀑も見られます。

遊歩道から来た道を戻り、橋橋交差点を直進、道と並行する南秋川への階段を下ると、**吉祥寺滝**があります。現在は周辺工事のため、滝の近くまで行くことはできませんが、川岸近くまでは下りられるため、澄んだ水と美しい自然を間近に感じることができます。

さらに南秋川沿いの檜原街道を歩くと、集落や田畑、山々といった里山風景を楽しめます。街道を4キロほど歩くと、ゴールである特産物直売所の**やまぶき屋**に到着します。ここは地元の農産物やお土産などを販売しています。おすすめは特産物であるジャガイモを使用したアイスクリームで、併設する展望テラスからの絶景と共に堪能することができます。

### コースデータ

総距離 10.2km  
所要時間 2時間45分  
(散策含む)  
歩数 12,000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いただけます。

東京土建国保



日本の滝百選にも選ばれている弘沢の滝

