



健康教室の様子

# 家族や仲間と一緒に健康教室に参加しましょう

## 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

### 健診は受けてからが大事

### 江戸川支部で51人が健康教室に参加

健康教室は、生活習慣病の改善や熱中症対策など、様々なテーマで、健康管理についての必要な知識を身につけ、疾病の予防・重症化の防止を目的として、支部や分会で開催しています。所属の支部や分会から健康教室の案内がありましたら、家族や仲間と一緒に参加しましょう。今回は、6月7日に「健診結果の見かた」をテーマとして江戸川支部で開催された健康教室の様子をお伝えします。

#### 健康教室とは

健康教室は、医師や保健師、管理栄養士などの専門家を招いて、健康に関する学習を、支部や分会などで行ないます。東京土建では、1983年に主婦健康教室を開催して、保健事業に新たな歴史がつく

#### 健診結果の見かたを学習

江戸川支部では6月7日、支部会館にて、「健診結果の見かた」をテーマに、健康教室を開催しました。芝健診センターの西内保健師を講師に迎え、51人の仲間が参加しました。

最初に、健康診断を受ける理由は、疾病の早期発見、過去の結果との比較、通院や治療による時間・体力・経済的負担の軽減などであるとお話がありました。続いて、各検査項目の異常

私は、江戸川支部で社保対部長をしております。今回の健康教室は、司会を担当しまし



高梨俊一さん

#### 参加者の声

【江戸川・豊・高梨俊一さん】

健康教室には、分会役員の時から毎回参加しています。しかし、ここ数年はコロナの影響で開催できず、やっと昨年からは再開できています。今回は51人の参加があり、規模が大きくなってよかったと思います。テーマは「健診結果の見かた」でしたが、健診結果説明会が開催できていなかったもので、よい機会だったと思います。

私は昨年、健診を受けましたが、特に異常はありませんでした。しかし、講師の話を通じて、現状は異常がなくても、「これはしないようにしよう」と自分の注意喚起になりました。例えば、ラーメン一杯で1日分の塩分量を超えるという話がありました。これは専門家に聞かないとわかりません。私自身、現状は異常なく過ごしていますが、今回の講演を聞いて、今

の元気な状態を継続できるようにしたいです。講演では、女性特有のがんについても詳しく説明してくれたので、次回開催できたらもう少し女性にも参加してほしいですね。今回は自分の健康に直接する、とても役に立つ内容でした。資料を見ただけよりも、会場で実際に専門家の話を聞くことで、健康についてより理解を深められると思います。

値によって引き起こされる病気についての説明があり、高血圧は、主な原因の一つに塩分の摂り過ぎを挙げ、無理なく始められる減塩のポイントを紹介されました。例えば、ラーメンは、麺にもスープにも塩分が多く含まれており、一杯分の塩分量は5〜6グラムと言われています。これは1日の摂取量を一杯で超えることとなります。そのため、

次に、胸部レントゲンで分かる肺の異常について、建設業従事者に多い「じん肺」に喫煙が加わると、肺がんの発症率が50倍になると、紹介されました。建設業従事者の身近に潜む肺疾患を再認識しました。最後は、体重管理や食事、運動の観点から、生活改善のポイントを学びました。

健康について考えるきっかけにもなりますので、所属の支部や分会で開催の際は、積極的に参加しましょう。

#### 家族や仲間と一緒に参加を

ネットやメディアでは、様々な健康情報が溢れています。実際に健康教室の会場で講師の話や質問をすることで、ネット等を見ただけでは知り得ない情報に出会えるかもしれません。また、家族や仲間と一緒に参加することで、みんなで健康について考えるきっかけにもなりますので、所属の支部や分会で開催の際は、積極的に参加しましょう。

#### 事業所の事業主のみなさまへ

### 「事業者健診(定期健康診断)結果」の提出にご協力をお願いします



1人につき3,000円を支払います

東京土建国保に加入している法人または個人事業主が、契約機関以外で定期健康診断を行ない、国保組合に加入する従業員の健診結果(コピー)などを提出した場合、1人あたり3,000円の提供料を事業主にお支払いします。

「2022年度の健診結果」の提出期限は2023年8月25日(金)までです。

#### 提供するメリット

- ① 健診結果で生活習慣病になるリスクが高いと判定された方は、特定保健指導を無料で受けることができます。従業員の健康は事業所の生産性向上にもつながります。
- ② 提供料により、経費削減につながります。\*国保組合と契約している健診機関での受診に切り替えると、安衛法の健診項目を全て満たした10,000円相当の健診が、無料で受けられます。
- ③ クピオプラス(登録無料)で利用できるポイントが500ポイント貯まり、ポイントを使えばAmazonギフト券などがもらえます。詳しくは、国保組合のホームページをご覧ください。

**対象者** 国保組合の受診券を利用せずに事業者健診を受診した国保組合に加入している方(※)(事業主の方について、東京土建国保への加入の有無は問いません)  
\*国保組合の受診券を利用して受診した場合やその他の健診補助の申請をしている場合は対象外となります。

**支給条件** 特定健診の項目を受診していること

<b>健診項目</b>	身長、体重、BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP)、血糖検査(空腹時血糖またはヘモグロビンA1cまたは随時血糖)、尿酸、尿たんぱく
<b>問診項目</b>	既往歴、自覚症状、他覚症状、服薬情報、喫煙歴 *下線の項目が結果票に記載されていない場合は、「健康診断結果提供本人同意書」に記入して提出をお願いします。

**申請方法** ホームページから申請書、本人同意書(問診票)をダウンロードして、必要事項を記入の上、健診受診券と健診結果を添えて支部に提出します。  
\*従業員が申請することはできません。事業主が申請対象の従業員の必要書類を揃え、所属の支部に提出することが必要です。

**問い合わせ**  
所属の支部または国保組合健康増進課  
(☎03-5348-2982)

#### クピオプラス対象イベント 参加費無料

### 健康ウォーキング2023を開催します

毎回好評をいただいている国保組合の健康ウォーキングを、今年は以下の日程で開催します。組合員・家族のみなさまのご参加をお待ちしております。



- 開催日** 11月5日(日曜日)
- 会場** 横網町公園 (JR総武線・都営大江戸線 両国駅)
- コース** 6km、10km
- 募集人数** 先着300名

くわしい日程や申し込み方法は、9月1日号で発表します。



再読影の様子

# 胸部レントゲンの再読影で 労災申請につながっています



## 建設国保ならではの取り組み

### 職業病疑いの有無を調査

東京土建国保では、契約機関で健診を受けた40歳以上の方の「胸部レントゲンの再読影」を行なっています。現場でアスベストや粉じんを吸い込むことで、呼吸器の病気のリスクがある建設労働者が加入する、建設国保ならではの取り組みです。再読影がどのように行なわれているか、ご紹介します。

#### 再読影とは

再読影とは、レントゲンなどの検査画像を見て、医師が診断を行なうことです。

健診は一般的に、健診機関の医師が胸部レントゲン画像を撮影しています。通常は、肺がん、結核、肺炎などの異常を診断して読影が終了となりますが、多くの健診機関では、職業病（アスベスト、粉

じん等）の視点では診断されません。そのため、東京土建健診では、健診機関での読影後に、国保組合で再度読影を行ない、職業病の疑いの有無を調査しています。

#### 専門医への受診を

判定の結果、職業病の疑いがあり、専門医への受診が必要と判断された方には、国保組合からピンク色の封筒で、「専門医への受診のおすすめ」を送付しています。また、所属の支部からも同様の連絡を行なっています。文書が届いた方は、まず所属の支部に連絡し、職業病専門医への受診をしてください。

再読影の流れは、健診契約機関での読影（一次読影）後、40歳以上の方のレントゲン画像が国保組合に送られてきます。その画像を、国保組合と契約を結んでいる医師が二人一組で再度読影（二次読影）し、職業病の可能性を調査しています。

その結果、所見があったレントゲンは、専門医である芝診療所の藤井医師、または御成門内科クリニックの渡邊医師が、職業病の可能性を判断するため、さらに読影を行ないます（三次読影）。この結果により、専門医への受診の必要性を判定しています。

#### 入院レセプト調査

保険証を使用して入院した場合に国保組合に届く、診療報酬明細書（レセプト）の中には、職業病と考えられる呼吸器の病気であるにもかかわらず、タバコが原因の病名が記載されているものがあります。東京土建国保では、このようなものを抽出し、再読影の取り組みと同様に、専門医が職業病の可能性を判定しています。

その結果、職業病の可能性があると判定された組合員には、国保組合からピンク色の封筒で「専門医への受診のおすすめ」を送付しています。送付後、国保組合の保健師が、電話で職業病の説明や、現在の状況の聞き取りなどを行なっています。また、労働組合からも、支部を通じて受診の呼びかけを行なっています。

#### 労働災害申請と認定

職業病専門医の診察の結果、労災の疑いがある場合、労災の申請ができます。認定されると、医療費や休業補償、年金などが受けられる可能性があります。また、国保組合で支払った医療費が、労災保険から戻ってきます。申請が可能な場合は、所属の支部の担当書記が、申請のサポートを行ないます。

## 再読影の流れ

- 1 受診券を使って健診を受診（胸部レントゲンを含む）
- 2 健診を受けた医療機関の医師がレントゲン画像を読影（一次読影）
- 3 国保組合に医療機関から胸部レントゲン画像が届く
- 4 複数の医師がレントゲンを再読影し、職業病の可能性を調査（二次読影）
- 5 職業病の可能性のあるレントゲンを職業病専門医の藤井医師、または渡邊医師が読影し、専門医受診の必要性を判定（三次読影）
- 6 専門医の受診が必要な方に、国保組合から、「受診のおすすめ」の送付

※ 読影を3回行なうため、契約機関での健診結果から数カ月経過して案内が届くことがありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

## けんチャレプログラム2023 応募受付開始

取り組みで  
1,000名の  
クオカードを  
ゲットしよう!



組合員全員とご家族の方（2024年3月31日時点で19歳以上）を対象に、「土建国保ガイド」または国保組合のホームページに掲載している記録票に、体重・歩数・血圧・歯みがきのいずれか2つ以上を、3カ月連続で記録（1カ月10日以上）の記録が条件でしたら、所属の支部または国保組合に提出してください。提出いただいた先着1,500名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。



※すでに「国保カレンダー」で同じ内容の取り組みをしている方は、国保カレンダーのコピーに、氏名、年齢、保険証の記号・番号をご記入の上、国保組合に提出いただいても結構です。  
※記録票の応募は1人につき1回までです。

### わたしの街の健診契約機関

## 社会医療法人社団 健友会 中野区 中野区立病院附属健診センター

人生をより充実させるために健康であることは欠かせません。毎年健康診断を受けることで、普段は意識することが少ない、ご自身の健康状態をチェックすることができます。さらに、生活習慣病の予防・疾病の早期発見・早期治療につながります。

皆様の健康は、ご本人やご家族の幸福のためだけでなく、事業の発展にも欠かせないものです。中野区立病院附属健診センターでは、様々な健康診断のコースをご用意しております。また、コースに含まれないオプション検査も承りますので、お気軽にご相談ください。

さらに、健診の結果から、生活習慣病に該当する可能性が高い方は、健診の当日に特定保健指導を実施しています。生活習慣改善のチャンスですので、ぜひご利用ください。

利用者負担		
東京土建健診	無料	
節目健診 (人間ドック)	胃バリウム	16,800円
	胃カメラ	19,860円



お問合せご予約先

電話 03-3386-9106  
月曜日～金曜日：8:45～16:30、土曜日：8:45～12:00

FAX 03-3386-9102 (健診機関のホームページより申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入してください)

所在地 中野区中野5-45-4 (中野共立診療所3階)

最寄り駅 JR中央線・東京メトロ東西線 中野駅北口より徒歩5分

# 公示

理事長 石村 英明

下記により、東京土建国民健康保険組合第137回組合会を開催します。

一、日時 2023年7月26日(水) 午前10時開会  
一、場所 けんせつプラザ東京5階  
一、議題 2022年度事業報告、2022年度歳入歳出決算報告・監査報告、2022年度決算剰余金処分案、その他

## 糖尿病予防サポートプラン

健診の結果、血糖の状態が一定基準以上で、特定保健指導に該当しない方に対して、糖尿病予防のための生活習慣

改善を個別にサポートします。対象の方には、6月末に国保組合から利用案内をお送りしましたので、受け取った方は、必ずご利用ください。なお、サポートに要する費用の負担はありません。

登録無料 2つのイベント達成ですぐに1,000円分のAmazonギフト券がもらえます★

## クピオプラス7月イベント情報

パソコンやスマートフォンで健康づくりを応援するWebサイトです

### ①生活習慣改善イベント

2023年7月1日(土)～31日(日)

(参加登録期間:同年6月14日(金)～7月14日(金))  
チャレンジする生活習慣を2つ選び、達成状況を○×でクピオプラスに記録します。

1コース達成 500ポイント  
2コース達成 1,000ポイント

※参加登録のみ(0コース達成)は100ポイントとなります。

#### ●生活習慣改善イベントチャレンジ内容

体重をはかる(15日以上)

歩数をはかる(15日以上)

血圧をはかる(15日以上)

歯間ブラシを利用しよう(8日以上)

#### 歩数計アプリ(クピオプラス用・無料)

クピオプラスへのログインがより簡単に!歩数計などと連携ができ、消費カロリーや移動距離もわかります!

歩数をはかるときは、「歩数計アプリ」が便利!



### ②クイズイベント

2023年7月1日(土)～31日(日)

(参加登録期間:同年6月14日(金)～7月30日(金))  
健診結果に関する5問のクイズに○×で解答します。

3問正解者 10ポイント  
4問正解者 20ポイント  
5問正解者 30ポイント

※参加者全員に100ポイントプレゼントします。

#### ①②共通

対象者 国保組合の組合員と、2024年3月31日時点で19歳以上になる国保組合加入の家族

記録締切日 2023年8月3日(木)

ポイント付与日 2023年8月25日(金)

参加登録方法 事前にクピオプラスへの無料登録が必要です。初回登録に必要な認証コードは、国保組合のホームページから取得できます。



## 今できる節約のひとつ ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った、品質、効き目、安全性が同等の医療用医薬品です。先発医薬品と比べ開発費等が低く抑えられるため安価となり、医療費の軽減や医療保険財政の改善につながります。

ジェネリック医薬品への切り替え状況は、国が定めた数値目標80%以上に対して、東京土建国保は81.5%(2023年3月現在)となっています。

年々医療費が増大している中、ジェネリック医薬品の使用促進が求められています。ジェネリック医薬品を上手に利用して、医療費を節約しましょう。

※ジェネリック医薬品への切り替えを希望されるときは、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時は、すぐに医師・薬剤師に相談してください。



## 夏休みの予定はみそまきですか? 宿泊旅行(国内)利用者補助金の支給申請ができます

旅行にはぜひ申請書をお持ちください

### 申請手順

#### 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、1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。

①「宿泊旅行(国内)利用者・補助金支給申請書(以下申請書)」を用意します。申請書は次のいずれかの方法で取得できます。

- 「土建国保ガイド」の巻末から切り取る
- 東京土建国保のホームページからダウンロードする
- 所属の支部事務所で受け取る

②用意した「申請書」を旅行先へ持参し、宿泊した施設で宿泊の証明をもらいます。

※宿泊証明がもらえなかった場合は、証明の代わりに、宛名が宿泊した被保険者(組合員または家族名)で、宿泊日と宿泊人数がわかる領収書原本が必要となります。

③所属の支部へ申請書を提出します。

#### 注意事項

※申請書に健診受診状況及び受診年月などの記載が必要です。

※インターネット予約などで宿泊日より前に決済された領収書(旅行会社発行の領収書含む)を添付する場合は、宿泊先の施設内にある店舗の領収書またはレシートの原本(住所または電話番号及び日付の記載があるもの)も、あわせて添付してください。

※寝台列車等は交通手段であり、所在地を証明できないため、支給対象外です。

※宿泊した日の翌日から2年を経過すると時効となり、補助金の支給が受けられません。

お問い合わせは、給付課 03-5348-2985 まで

## 資格確認のご協力をお願い

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。

この資格確認は、公的な機関の発行する証明書類等によって行なうことが求められているため、今年度の対象の方には就業実態申告書と業種確認書類の提出をお願いしています。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

2023年度は、「個人事業所に所属されている方(個人事業主・従業員)」、「一人親方」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)



## 「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4年度市町村民税・都道府県民税納税通知書」(東京23区に在住者は「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。

# がん哲学外来

樋野 興夫先生  
医学博士。順天堂大学名誉教授。著書は「がん哲学外来へようこそ」など多数。

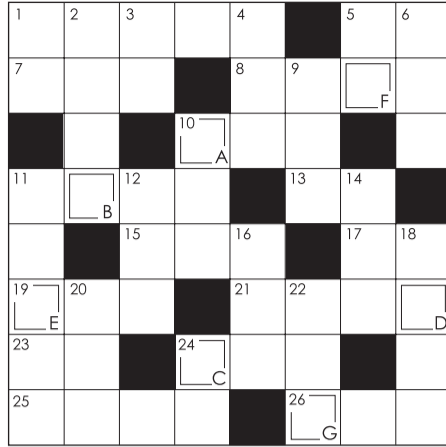


がんの不安や悩みをかかえていませんか？不安な気持ちや折れそうな心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけて、心の処方せんをもらいませんか。

**対象者** がんでお悩みの組合員・ご家族 **費用** 無料  
**開催日時** 8月12日(土) 9時~12時  
9月16日(土) 13時30分~16時30分 **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 ※日時は変更になる場合があります。  
がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら <http://www.gantetsugaku.org>  
(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ)

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで



キーワード A B C D E F G

前回の答え **アユノシオヤキ**  
多数のご応募ありがとうございました。

## 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、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥保険証の記号・番号、⑦国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診などを利用してのご感想、国保組合カレンダー・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2023年7月14日(金)です。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。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。次回は9月1日発行の国保組合だよりに掲載します、お楽しみに!

〒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

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!



※①~⑦を忘れずに送信

# こんなときどうする?

## 労災事故編

### 質問

仕事に行く途中で転んでケガをしてしまい、近くの病院に行って事情を話したところ、「通勤途中のケガには労災保険が適用されるため、保険証は使えません」と言われました。通勤途中の場合、保険証を使うことはできないのでしょうか。



### 回答

仕事でのケガだけでなく、通勤途中のケガも労災保険が適用されるため、原則、保険証を使うことはできません。なお、仕事での熱中症も労災保険の適用となります。

このような場合は、所属の支部へ連絡し、労災保険による受診の手続きをしてください。

労災保険で受診した場合は、窓口での自己負担がない、休業補償があるなど、保険証でかかるよりも手厚い補償が受けられます。また、万が一のときは障害・遺族年金などもあります。

保険証を使ってしまった場合でも、あとから労災保険に切り替えることができますので、国保組合にご相談ください。

問い合わせ先: 審査課03-5348-2987

## 給付金・補助金の支払日

	7月	8月	9月
一部負担払戻金(自動振込分)	21日	18日	15日
その他給付金	1回目	11日	11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	21日	21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。

## 電話等による無料の医療・健康相談窓口

一人で悩まずぜひ相談を!

# けんさぽ24

相談無料

専門スタッフが、健康、医療、こころの健康(メンタルヘルス)、介護、育児相談などに、24時間・365日対応します。

# フリーダイヤル 0120-201-099

# ウォーキングしませんか?

~喧騒と静寂の行き交うみち~  
中野・新井薬師周辺

今回はJR中央線・東京メトロ東西線中野駅の北口からスタートします。北口を出るとアーケード商店街が目に入ります。中野サンモールから中野ブロードウェイへとつづく商店街は、お目当てのものを探る人で賑わいます。ブロードウェイを抜けると信号が見えます。信号を渡って左折し、ほんの少し歩くと、新井交差点に突き当たります。交差点を右折したら、あとはひたすらに大通り(中野通り)を歩きます。すると、淡黄色の塀に囲まれた静かな佇まいの寺院が現れました。眼の病を治すご利益があると評判の新井薬師・梅照院です。敷地は広くはありませんが、厳かな雰囲気漂う建造物に魅入られ、つい長居してしまいます。つぎは境内の桜が咲く春にお参りに行きたいですね。本堂の奥に新井薬師公園へつながる道があり、たどると元の中野通りに戻ります。そのあとはまたひたすら歩きます。途中、なにやら見覚えのある建物が…。東京土建中野支部の会館でした!まだまだ歩くと、ようやく、哲学堂公園が見えました。妙正寺川が流れるのどかで広大な園内のおすすめスポットは、①梅林(梅雨の時期には梅の実の収穫イベントもあるそうですよ)、②古建築物群(とくに、石階段の上にそびえる緑に囲まれた三角形の「三学亭」は、新鮮な趣があります)、③菖蒲池(菖蒲が生い茂る池には水鳥がやって来ます)です。

### コースデータ

総距離: 2.9km  
所要時間: 2時間  
(散策含む)  
歩数: 8,000歩

菖蒲池近くの門を出た先が、哲学堂通りになります。右手側のなだらかな坂をすすむと、薬師駅北口商店街に入ります。地元の活気を感じながら歩いて行く先に、ゴールの西武新宿線新井薬師前駅が見えました。

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。



大通りの喧騒から切り離された新井薬師・梅照院



哲学堂公園の菖蒲池で昼休憩中の水鳥

