

健康ウォーキング

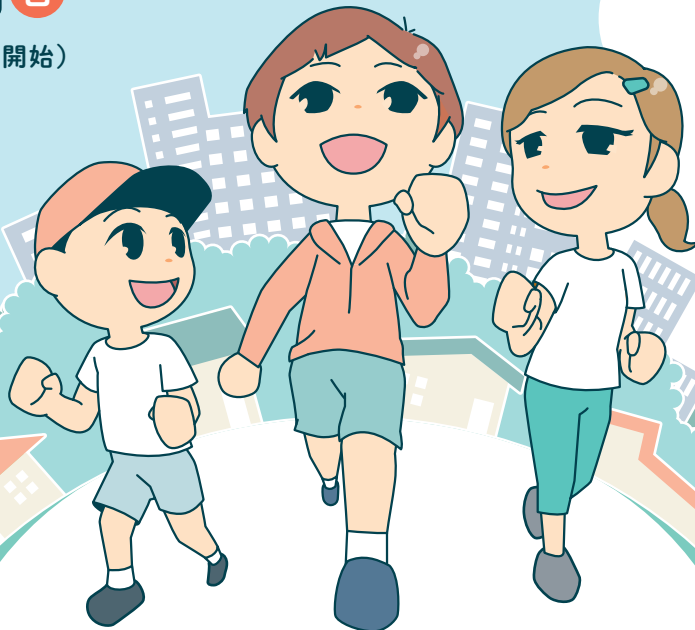
開催日 **11月9日** ※雨天決行
2025年 **11月9日**
9時00分開会（8時30分受付開始）

スケジュール

開 場 8時30分
受 付 8時30分～9時00分
開会式 9時00分～9時15分
スタート 9時15分～9時30分

参加費 **無料**

健康のきっかけに！
／ 楽しく運動しよう！ ／



スタート会場

戸山公園

（大久保地区）芝生広場

新宿区大久保三丁目

（JR山手線・西武新宿線・東京メトロ東西線・
高田馬場駅 徒歩10分）

（東京メトロ副都心線西早稲田駅 徒歩6分）

ゴール会場

けんせつプラザ東京

新宿区北新宿1-8-16

（JR中央線 大久保駅 徒歩3分）

（JR山手線 新大久保駅 徒歩7分）

募集人数／対象者

先着300人

4kmコース/8kmコース

（コースは体力と体調に合わせて、当日選べます。）

※参加条件：東京土建国民健康保険組
合または東京土建一般労働組合加入
の組合員および家族

ゴール後のお楽しみがグレードアップ！

ハズレなし！ 完歩抽選会

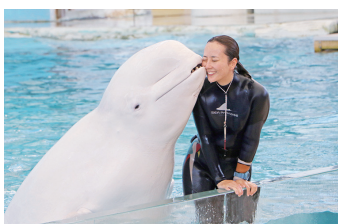
完歩者には毎年恒例のお楽しみ抽選会！今回は国保組合設立55周年を記念して、賞品がもっと豪華に！肉カタログギフト、ホットプレート、レジャー施設のチケット、各種ギフトカードなどが当たる抽選会を開催します。



© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1707252



肉カタログギフト



選べるレジャー施設チケット

申込方法 ※裏面の注意事項を必ずお読みください。

①裏面の参加申込書に必要事項を記入し、国保組合へFAX、郵送または所属の支部へ持参

→お申し込み後、10月以降に案内を郵送します。

②国保組合ホームページ（QRコード）

→お申し込み後、参加受付確認メールをお送りします

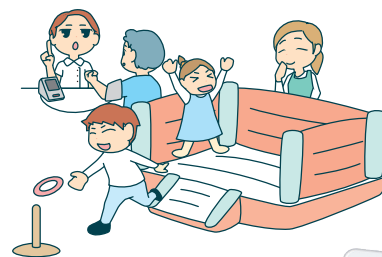
（当日本メールを印刷、もしくはスクリーンショットをお持ちください）。



東京土建国保

まだあります！

抽選会後も健康測定コーナーやお子様向けふわふわ遊具、景品がもらえる輪投げコーナーを今回限定で行います。ぜひご参加ください。



kencom スタンプラリーも実施します

コース上にあるQRコードを読み取ると、**最大500ポイントをプレゼント！**貯めたポイントは各種デジタルギフト券などに交換できます。この機会にぜひ登録を（登録するだけでも500ポイントがもらえます）。

※無料の健康支援アプリです。19歳以上の国保組合加入者が利用できます。

事前登録（無料）・詳細はこちら



主 催 東京土建国民健康保険組合

後 援 新宿区

申込／お問合せ先 TEL:03(5348)2982 FAX:03(5348)2983

郵送先 〒169-0074 新宿区北新宿1-8-16 東京土建国民健康保険組合 健康増進課宛

FAX 03-5348-2983

健康ウォーキング2025 参加申込書 (コピー利用可) (申し込みをされた方には、10月以降に案内を郵送します)

「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の記号番号※

所属の支部

(記号) 91-

(番号)

支部

※「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の記号番号は、東京土建国保に加入している方のみご記入ください。

ご家族のみ参加の場合も必ずご記入ください。

参加者氏名	続柄	生年月日・年齢	住所・電話番号
フリガナ 男・女	本人	昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 — ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()
いずれかに○ 参加する・参加しない			
フリガナ 男・女		昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 — ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()
フリガナ 男・女		昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 — ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()
フリガナ 男・女		昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 — ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()
フリガナ 男・女		昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 — ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()

● アンケートにご協力ください

▶ 今回の健康ウォーキングの開催はどこで知りましたか?
次の1~4に○を付けてください。(複数回答可)

1. けんせつ(国保組合だより) 2. 群会議など東京土建の各種会議
3. 国保組合ホームページ 4. その他()

▶ 過去に国保組合主催の健康ウォーキングに参加したことがありますか?

1. はい() 回 2. いいえ

応募締切日 2025年10月31日(金)

※参加者氏名は参加される方全員のお名前をご記入ください。※住所・電話番号が同じ場合は、組合員もしくは代表者の方のみご記入ください。
※ご記入いただいた個人情報は、参加証の発送および傷害保険加入、当日の緊急連絡の目的以外には、第三者への提供および利用はいたしません。

注意事項※必ずお読みください。

- 治療中の病気がある方は、医師に相談及び体調管理にお気をつけのうえ、ご参加ください。
- 当日は公共交通機関でご来場ください。
- ペット同伴での参加はご遠慮ください。
- 万一、ケガや事故が発生した場合、応急処置と主催者が加入している傷害保険の範囲内での対応となります。
- 雨天決行ですが、荒天により交通機関が運休となった場合には中止となることがあります。
- 本イベント中に撮影した写真は、国保組合だより等の広報物に使用場合があります。あらかじめご了承ください。