

健康ウォーキング

2026

参加無料!

東京土建
TOKYO DOKEN KOKUHO
SINCE
国保1970

健康のきっかけに! 楽しく運動しよう!

開催日

2026年

※雨天決行

11月8日 日

8時30分～13時00分 ゴール後自由解散

スタート会場

多摩中央公園
大芝生広場

(東京都多摩市落合2-35)

(京王・小田急多摩センター駅 徒歩約10分)

(多摩都市モノレール「多摩センター駅」 徒歩約10分)

募集

先着300人

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



お楽しみ完歩抽選会

完歩者には毎年恒例のお楽しみ抽選会を開催します。パニラVisaギフトカード、おこめ券、ハーゲンダッツギフト券など、ゴールした方全員に景品が当たります!

さらに、お子様には参加賞もあります!

コース紹介 4kmコース/8kmコース

4km・8kmコースとも、車道と完全に分離された遊歩道が多く、心地よい風を感じながら安全に歩くことができます。江戸時代の風格ある佇まいを残す「旧富澤家住宅」や、復元された竪穴住居が並ぶ縄文時代へのタイムスリップ気分を味わえる「東京都埋蔵文化財センター(縄文の村)」などの歴史スポットにも立ち寄ります。自然と歴史の魅力を一度に満喫できるコースを、ぜひ皆様のペースで楽しんでください。(コースは体力と体調に合わせて当日選べます)



申込方法 ※裏面の注意事項を必ずお読みください。

- 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。
- 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。



東京土建国保

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。まだの方はこの機会にぜひご登録を(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 協力 特定非営利活動法人 東京都ウォーキング協会

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2026 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	〒 ー ☎(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	〒 ー ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()
フリガナ 男・女		昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 ー ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()
フリガナ 男・女		昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 ー ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()
フリガナ 男・女		昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 ー ☎(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 2026年10月30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。
- 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。