

# 健康フェスティバル 2011

ナタボを予防・  
解消しよう

みなさまで  
回覧してください

## 参加者募集のご案内

各イベントに参加ご希望の方は、別紙の参加申込書をよく読んで、郵送でお申込みをしてください。

血管年齢・血圧・腹囲・骨密度・体脂肪測定、健康相談…【ハピネス・ケア四谷／八王子労政会館ホール】

健康講演会 三遊亭好楽氏 ……………【大手町サンケイプラザ】  
(落語家)

ウォークラリー ……………【鎌倉／高尾山／昭和記念公園／横浜みなとみらい21／  
スカイツリー-浅草,スカイツリー-両国】

ウォーターフェスティバル ……………【東京サマーランド】

ホームページ <http://www.toshinkyu.or.jp/event>

主催／社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 協賛／東京都総合健康保険組合協議会・東京都保険者協議会



## ごあいさつ

社団法人東京都総合組合  
保健施設振興協会  
会長 大平 淳雄

事業主、被保険者ならびに家族の皆様には、日頃より、健康保険組合の事業運営にご理解、ご支援頂いておりますことに心より感謝を申し上げます。

社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）は、東京都内にある総合健康保険組合で構成された公益法人で、共同事業として健康管理（健診）、保健指導、高額療養費つなぎ資金貸付、出産費資金貸付、インフルエンザ予防接種、メンタルヘルス支援サービスおよび健康づくりの保健事業等を行っております。

健康保険組合においては、40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられるなど、ますます健康管理への役割が求められておりますが、個々の組合では費用の面からも幅広い保健事業を実施することが難しい状況にあります。

このようなことから東振協では、本年も皆様の生活習慣病予防と健康づくりをお手伝いするため、「健康フェスティバル」と称し、ウォークラリーをはじめ血管年齢・血圧・腹囲・骨密度・体脂肪測定および健康相談、健康講演会、ウォーターフェスティバル等を本年10月・11月に開催することといたしました。

この健康フェスティバルは、大変好評を頂いており、今年で17回目を迎えます。職場の仲間や家族の皆様にも声をかけて頂き、多数参加されることをお願いして挨拶いたします。

## 血管年齢・血圧・腹囲・骨密度・体脂肪測定、健康相談

血管年齢・血圧・腹囲・骨密度・体脂肪測定、乳がん自己健診と生活習慣病予防の健康相談などで貴方の健康づくりをサポートします。

定期的な健康チェックで、積極的な健康づくりを行いましょ。



### 内容

- 血管年齢・血圧・腹囲・骨密度・体脂肪測定  
乳がん自己健診指導、健康相談
- メタボリックシンドローム予防セミナー（ビデオ上映）

開催日時	10月 4日(火) 午後1時～午後6時	コース番号 <b>A-1</b>
	10月13日(木) 午後1時～午後6時	コース番号 <b>A-2</b>
会場	<b>ハピネス・ケア四谷</b> 新宿区四谷 1-1-2 ●JR「四谷」駅(赤坂口)下車3分 ●地下鉄(丸の内線・南北線)「四谷」駅(四谷口)下車3分	
	開催日時	10月29日(土) 午前10時～午後4時
会場	<b>八王子労政会館ホール</b> 八王子市明神町3-5-1 ●JR中央線「八王子」駅(北口)下車徒歩10分 ●京王線「京王八王子」駅(中央口)下車徒歩5分	
参加資格	被保険者及びその家族、都民	
募集人員	各会場200名 ご家族や会社仲間でお申し込みください。	
申込締切日	コース番号 <b>A-1</b> 9月28日(水) ※消印有効 コース番号 <b>A-2,3</b> 9月30日(金) ※消印有効	

## 健康講演会



### 三遊亭好楽氏(落語家)

#### 「笑い与健康と人生」

「笑点」でお馴染みの人気落語家。正統の古典落語からガン予防をテーマにした新作落語や時事小噺など現代にマッチした作品作り、そして講演にと大活躍。心に響く話芸に乞うご期待!

講師	三遊亭好楽氏 (落語家)	コース番号 <b>B</b>
開催日時	10月18日(火) 開 場…午後 5:30 講 演…午後 6:30～7:30 健康相談コーナー…午後 5:30～6:20 午後 7:30～8:30	
会場	<b>大手町サンケイプラザ</b> 千代田区大手町 1-7-2 ●地下鉄「大手町」駅E1出口徒歩1分 ●JR「東京」駅丸の内北口徒歩5分	
参加資格	被保険者及びその家族、都民	
募集人員	500名 ご家族や会社仲間でお申し込みください。	
申込締切日	9月30日(金) ※消印有効	

### 同時開催 健康相談 コーナー

血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定およびこれらに係わる健康相談を行います。

健康管理の  
アドバイス  
コーナーが  
設けられます



# ウォークラリー 秋の一日! 見ごたえたっぷりの名所旧跡を歩いてみませんか!!

## 各コース共通項目

**参加資格** 被保険者及びその家族、都民

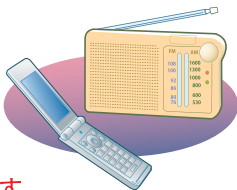
**募集人員** 各コース600名(各200チーム)  
1チーム2名~6名でお申し込みください。

**申込締切日** コース C-1 9月28日(水) ※消印有効  
コース C-2,3,4,5,6,7 9月30日(金) ※消印有効

※申込代表者には受付スタート場所などが記載された案内書を送付します。  
※閉会式で表彰・抽選会があります。  
※ゴール後には体力測定も実施。(自由参加)

### 開催の有無

- 当日ニッポン放送(1242KHz)で午前6時55分~午前7時に放送します。
- 携帯サイトからも確認することができます。  
<http://toshinkyō.sakura.ne.jp>(当日午前6時45分以降)



## 薬王院! もうすぐ山頂!! 澄んだ空気と景色は最高!!! 2回開催!

### 高尾山(8km)

八王子市高尾町




開催日時	10月15日(土)	コース番号 <b>C-2</b>
	10月30日(日)	コース番号 <b>C-6</b>
スタート…10:00~10:45 随時スタート ゴール…14:30(14:30より閉会式)		
受付場所	高尾森林センター前庭 ●京王線「高尾山口」駅より徒歩5分	 高尾山薬王院
コース	1号路→山頂→自由なコースで下山	
スタートゴール	高尾森林センター前庭	

## 波に揺れる船、飛ぶカモメ! ハマの潮風は気分最高!!

### 横浜みなとみらい21(8km)

神奈川県横浜市



開催日時	10月23日(日)	コース番号 <b>C-4</b>
	スタート…10:00~10:45 随時スタート ゴール…14:30(14:30より閉会式)	
受付場所	横浜みなと博物館 訓練センター屋上 ●みなとみらい線「みなとみらい」駅 または「馬車道」駅より徒歩5分 ●JR根岸線、横浜市営地下鉄線「桜木町」駅より徒歩5分	 日本丸メモリアルパーク
コース	赤レンガ倉庫→山下公園→港の見える丘公園 →自由なコースで戻る	
スタートゴール	横浜みなと博物館 訓練センター屋上	


## 秋の日射しに鶴岡八幡宮のいちよの芽も元気!

### 鎌倉(8km)

神奈川県鎌倉市



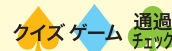
コース番号  
**C-1**

開催日時	10月 2日(日) スタート…10:00~10:45 随時スタート ゴール…14:30(14:30より閉会式)	 鶴岡八幡宮
受付場所	鎌倉海浜公園(由比ヶ浜地区) ●江ノ電「和田塚」駅より徒歩5分 ●JR「鎌倉」駅より徒歩20分	
コース	妙本寺→建長寺→寿福寺 →小町通り	
スタートゴール	鎌倉海浜公園 (由比ヶ浜地区)	

## コスモスが見事! 広大な公園で身も心もなごみます!

### 国営昭和記念公園(5km)

立川市緑町



コース番号  
**C-3**

開催日時	10月22日(土) スタート…10:00~10:45 随時スタート ゴール…13:30(13:30より閉会式)	
受付場所	西立川口広場 ●JR青梅線「西立川」駅(公園口改札)より徒歩2分	
コース	公園内に5ヶ所のチェックポイントを設置	
スタートゴール	西立川口広場 みんなの原っぱ	

## 2回2コース開催! 東京スカイツリーを望む、隅田川周遊コースと江戸歴史コース

スカイツリー・浅草(C-5: 8km)  
スカイツリー・両国(C-7: 7km)

墨田区横網町



開催日時	10月29日(土) スカイツリー・浅草	コース番号 <b>C-5</b>	
	11月 6日(日) スカイツリー・両国	コース番号 <b>C-7</b>	
スタート…10:00~10:45 随時スタート ゴール…14:30(14:30より閉会式)			
受付場所	横網町公園 ●JR「両国」駅より徒歩6分 ●都営地下鉄大江戸線「両国」駅より徒歩2分		
コース	C-5		大横川親水公園→本所吾妻橋 →隅田公園→桜橋→吾妻橋→厩橋
	C-7		駒形橋→吾妻橋→勝海舟の銅像→ 本所吾妻橋→大横川親水公園→ 吉良邸跡→回向院
スタートゴール	横網町公園		


# ウォーターフェスティバル

## バラエティ豊かにメニューをご用意しました

全天候型のビッグドームにコバルトビーチ・パームスライド・ロックビーチ・湯遊大洞窟の遊びと冒険がいっぱいです。

開催日時	10月16日(日) 午前10時～午後3時(午後3時以降フリー)	コース番号 <b>D</b>
会場	<b>東京サマーランド</b> 東京都あきる野市上代継600 ●マイカーをご利用の場合 ・圏央道あきる野インターより 国道411号(滝山街道)経由約500m ※お車でのお越しの方は、駐車料金が別途かかります。 ●電車をご利用の場合 ・JR五日市線「秋川」駅より路線バスまたはタクシーで約5分 ・JR「八王子」駅・「京王八王子」駅より路線バス30分	
参加資格	被保険者及びその家族、都民	
募集人員	4,800名 ご家族や会社仲間でお申し込みください。	
申込締切日	9月30日(金)※消印有効	



-  **ストレッチ&アクアビクス教室**
-  **スキndaイビング体験会**
-  **太極拳&ヨガ教室**
-  **スポーツゲームコーナー**
-  **「クイズを探そう」コーナー**

## 参加申込書の送付先

〒130-0014  
 東京都墨田区亀沢1-7-3  
 東京都ニッパ健保会館内  
 東振協「健康フェスティバル2011」事務局



**各イベントの申し込みはすべて郵送です。**

別紙の『健康フェスティバル2011参加申込書』に必要事項を記入のうえ、返信用封筒(80円切手貼付、住所氏名明記)を同封し、『健康フェスティバル2011』事務局あてにご郵送ください。参加申込書は下記のホームページからもダウンロードできます。

**申込締切日**【消印有効】

コース番号 **A-1 C-1** は**9月28日(水)**

コース番号 **A-2~3 B C-2~7 D** は**9月30日(金)**

※募集人員になり次第、締め切らせていただきます。  
 ※募集人員に達しない場合は、締切後も申込みを受けつけます。

ホームページアドレス **<http://www.toshinkyō.or.jp/event>**

問い合わせ電話番号 **03(5608)2311** (受付時間平日10:00~16:00)

# 医療費の節減につとめましょう

医療保険制度においては、医療費が増加の一途をたどっていること等により、財政と運営は引きつづき深刻な状況に直面しています。

皆さまには日頃からご自身の健康管理・健康づくりにご留意いただき、医療費の節減にご理解とご協力をお願いいたします。

## 健康診断・保健指導を受けましょう

- 1年に1回健康状態をチェックしましょう
- 健診やメタボ判定の結果を生活習慣の見なおしに役立てましょう
- 特定健診、特定保健指導を受けましょう



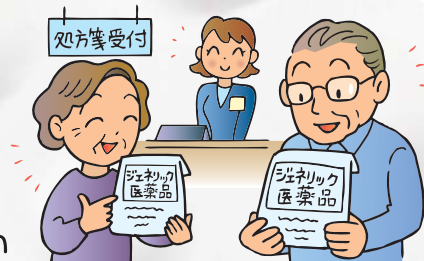
## インフルエンザを予防しましょう



- 手洗い・うがいをしっかりしましょう
- マスクを活用しましょう
- 室内は適度な湿度を保ちましょう

## ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう

- 効き目・安全性は新薬と同等です
- 新薬より薬代が節約できます
- 希望される場合には医師・薬剤師にご相談ください



## 整骨院・接骨院にかかるときは注意しましょう

整骨院・接骨院にかかるときには「療養費支給申請書」の受領委任欄にご自分で署名することが必要です。

### 健康保険でかけられるもの

- 捻挫、打撲
- 骨折、脱臼

(応急手当を除き医師の同意が必要)  
ただし、業務上・通勤災害以外のものです。



### 健康保険でかけられないもの

※全額自己負担となりますので注意してください。

- スポーツ、仕事や家事等による疲労・筋肉痛・腰痛・単なる肩こりなど。
- 医師が治療すべき椎間板ヘルニア・神経痛・リウマチ・関節炎・脳疾患後遺症など。
- 症状の改善がみられない長期漫然の施術。
- 保険医療機関での治療を受けているもの。



東振協のホームページアドレスは… <http://www.toshinkyō.or.jp/event>

主 催:社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会 協 賛:東京都総合健康保険組合協議会・東京都保険者協議会

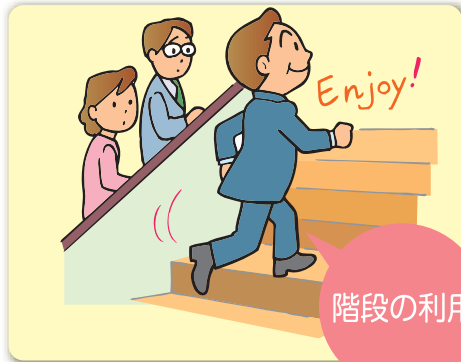


# 減らそう! 内臓脂肪 メタボを予防・解消 しましょう

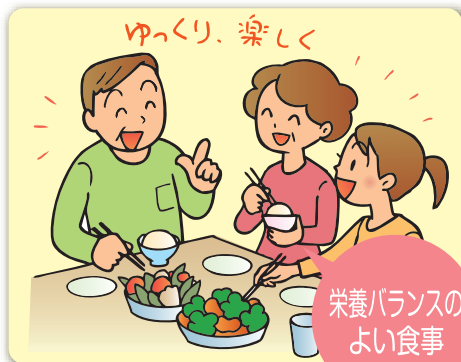
運動習慣を心がけ、栄養・食生活を見直してメタボリックシンドローム  
(内臓脂肪症候群)を予防・解消しましょう! 禁煙も忘れずに!!



## 「運動」で体も気分も爽快に!



## 「食事」はバランスよく! 楽しく!!



## 「禁煙」で! みんな笑顔に!!

