

健康

フェスティバル

メタボを予防・解消しよう! **2013**



ウォークラリー

- 10月 6日(日) 小江戸 川越
- 10月12日(土) 昭和記念公園
- 10月14日(祝) 鎌倉
- 10月19日(土) 高尾山
- 10月27日(日) 高尾山
- 11月 2日(土) 錦糸町・清澄庭園
- 11月4日(月・休) 横浜みなとみらい21
- 11月10日(日) 両国・スカイツリー

血管年齢・血圧・ 骨密度・体脂肪測定/ 健康相談

- 10月 8日(火) ハピネス・ケア四谷
- 10月25日(金) ハピネス・ケア四谷
- 10月26日(土) アレアホール(立川市)

ウォーター フェスティバル

10月20日(日) 東京サマーランド(あきる野市)



健康講演会



林家 木久扇氏
(落語家)

10月16日(水)
大手町サンケイプラザ

参加申込みは
郵送受付で!
**参加料
無料**

※「参加者募集のご案内」(開催要項、申込方法)、「参加申込書」は下記ホームページからダウンロードできます。

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

お問い合わせ電話番号 03(5608)2311(平日10:00~16:00)

主催/一般社団法人 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

と
しん
きよ
東 振 協

めざそう健康日本 **21**

21世紀の国民健康づくり運動

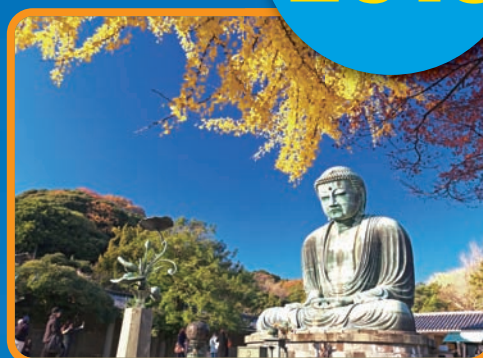
医療費適正化運動月間 / 健康づくり強調月間

2013年10月・11月

健康 フェスティバル

メタボを予防・解消しよう!

2013



参加申込みは
郵送受付で!
**参加料
無料**

**健康
講演会**

林家 木久扇氏
(落語家)

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。

ウォークラリー【小江戸 川越 / 昭和記念公園 / 鎌倉 / 高尾山 / 錦糸町・清澄庭園
横浜みなとみらい21 / 両国・スカイツリー】

血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、健康相談【ハピネス・ケア四谷 / アレアホール】

健康講演会 林家 木久扇氏【大手町サンケイプラザ】
(落語家)

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.toshinkyō.or.jp/event>

主催 / 一般社団法人 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

一般社団法人 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。

一般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法人で、共同事業として健康管理（健診、保健指導）、インフルエンザ予防接種およびミニマラソン大会の健康づくり事業等を行っております。

本年4月からは、脳検査事業および健康友の会事業をスタートさせ

ました。

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・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19回目を迎えます。職場の仲間や家族の皆様へ声をかけて頂き、多数参加されることをお願いして挨拶いたします。

ウォークラリー

秋晴れのもと、山や公園、庭園、名所・旧跡を歩いてリフレッシュしてみませんか!

ウォークラリー各コース共通項目

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。

開催の有無の確認

- 東振協携帯サイト(当日午前6時45分以降)
<http://toshinkyosakura.ne.jp>
- 東振協携帯電話番号(当日午前7時以降)
(参加代表者に限らせていただきます。)
090-7222-1339



- ※参加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)

アクセスの良い初めての川越コース、小江戸情緒が楽しみです!

小江戸 川越 (8km)



コース番号
A-1

埼玉県川越市

開催日時	10月6日(日) スタート…10:00～10:45 随時スタート ゴール…14:00(14:00より閉会式)
受付場所	川越八幡宮 ● 東武東上線(横浜高速鉄道みなとみらい線、東急東横線、東京メトロ副都心線直通)・JR埼京線・東京メトロ有楽町線「川越」駅東口より徒歩6分 ● 西武新宿線「本川越」駅より徒歩7分
コース	喜多院→川越城本丸御殿→大正浪漫通り
スタートゴール	川越八幡宮



時の鐘

ひろーい公園でリフレッシュ、可憐なコスモスに心なごみます!

国営昭和記念公園 (5km)



コース番号
A-2

立川市緑町

開催日時	10月12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	西立川口ゲート ● 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4ヶ所のチェックポイントを設置
スタート	西立川口広場
ゴール	みんなの原っぱ



コスモス畑

秋の鎌倉をぶらり一日楽しめ、大仏様にもお参りできます!

鎌倉 (7km)



コース番号
A-3

神奈川県鎌倉市

開催日時	10月14日(祝) 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	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	鎌倉大仏→銭洗弁天→一の鳥居
スタートゴール	鎌倉海浜公園(由比ヶ浜地区)



鎌倉大仏

高く澄みわたる秋の空、空気のおいしい高尾山は格別です!

高尾山 (8km)

八王子市高尾町



開催日時	10月19日(土)	コース番号 A-4
	10月27日(日)	コース番号 A-5
	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	落合公園 ●京王線「高尾山口」駅より徒歩10分	
コース	1号路→山頂→ 自由なコースで下山	
スタート ゴール	落合公園	



東京都の名勝に指定される清澄庭園は見応え充分です!

錦糸町・清澄庭園 (8km)

江東区住吉町



コース番号
A-6

開催日時	11月2日(土)	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	猿江恩賜公園 ●都営地下鉄新宿線・東京メトロ半蔵門線「住吉」駅より徒歩2分 ●JR「錦糸町」駅南口より徒歩15分	
コース	木場公園→清澄庭園	
スタート ゴール	猿江恩賜公園(錦糸町) 清澄庭園	



港ヨコハマ潮の香り、中華街、洋館の風情も楽しめます!

横浜みなとみらい21 (8km)

神奈川県横浜市



コース番号
A-7

開催日時	11月4日(月・休)	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	
コース	横浜公園→アメリカ山公園→ 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	



中華街東門

江戸情緒と日本一のスカイツリー、足どりも軽くなります!

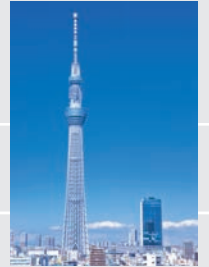
両国・スカイツリー (7km)

墨田区横網町



コース番号
A-8

開催日時	11月10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)
受付場所	横網町公園 ●JR「両国」駅西口より徒歩10分 ●都営地下鉄大江戸線「両国」駅 A1出口より徒歩2分	
コース	大横川親水公園→牛嶋神社 →桜橋	
スタート ゴール	横網町公園(両国) 東京スカイツリー	



東京スカイツリー

血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、健康相談

血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、乳がん自己診断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う。



内容

- 血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定
乳がん自己診断指導、健康相談
- 健康セミナー(ビデオ)
※ビデオ上映時間：随時

開催日時	10月 8日(火) 午後1時~午後6時	コース番号 B-1
	10月25日(金) 午後1時~午後6時	コース番号 B-2
会場	ハピネス・ケア四谷 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26日(土) 午後1時~午後6時	コース番号 B-3
会場	アレアホール 東京都立川市柴崎町3-6-29 アレア2 6階 ●JR中央線「立川」駅南口下車 徒歩2分 ●多摩都市モノレール「立川南」駅下車 直結、徒歩1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。	

健康講演会



林家 木久扇氏 (落語家)

「木久扇流 超健康術」

「笑点」では木久ちゃんとして人気を博すお馴染みの落語家。食に一家言あり、ラーメンブームの火付け役となる著作や出店、また絵画など幅広く活躍。笑いと健康に関する氏の話芸が楽しみです。乞うご期待!

講師	林家 木久扇氏 (落語家)	コース番号 C
開催日時	10月16日(水) 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	大手町サンケイプラザ(4階ホール) 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。	

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

ウォーターフェスティバル バラエティ豊かな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・Tiki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20日(日) 午前10時~午後3時(午後3時以降フリー)	コース番号 D	参加資格	被保険者及びその家族、都民
会場	東京サマーランド 東京都あきる野市上代継白岩600番地 ● 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(オートバイ含む)でお越しの方は、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10分 ・ JR「八王子」駅・京王線「京王八王子」駅より路線バスで約30分		募集人員	4,200名 ご家族や会社仲間でお申し込みください。
			ストレッチ&アクアビクス教室 スキndaイビング体験会 ヨガ教室&バランスボール 「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 東京都ニット健保会館内
東振協「健康フェスティバル2013」事務局

申込締切日 [消印有効]

コース番号 **A-1** は9月27日(金)

コース番号 **A-2~8 B-1~3 C D** は9月30日(月)

※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。

各イベントの参加申し込みはすべて郵送です。

別紙の『健康フェスティバル2013参加申込書』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2013』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。

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** (平日10:00~16:00)

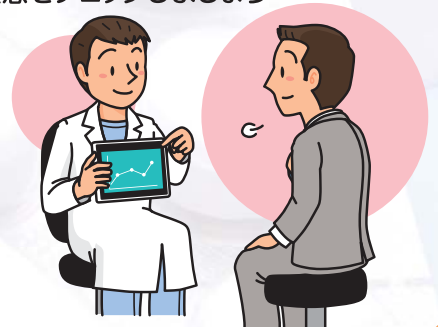
医療費の節減につとめましょう

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、財政が深刻な状況で、厳しい運営をしています。

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>

減らそう!
内臓脂肪

メタボを予防・解消しましょう

「運動」で心も体も爽快!

めざそう健康日本
21世紀の国民健康づくり運動

21

運動を心がけ、食生活を見直して
メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう!
禁煙も忘れずに!

ウォーキングの 心がけ



階段の利用



運動を習慣に



「食事」は楽しく! バランスよく!!

栄養バランスの よい食事



食事は腹八分目に



適量の飲酒



「禁煙」で健康に!

発ガンリスクの低下



まわりの人も健康に



禁煙外来の利用

