

# ウォーターフェスティバル バリ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25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」駅より路線バスで約10分、タクシーで約5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	
参加資格	被保険者及びその家族、都民	
募集人員	3,800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
- スキンダイビング体験会
- 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2015」事務局

### 申込締切日【消印有効】

コース番号 **C-1** は9月25日(金)  
コース番号 **A-1~3 B C-2~6 D** は9月30日(水)

※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2015参加申込書』に必要事項を記入のうえ、返信用封筒(82円切手貼付、住所氏名明記)を同封し、『健康フェスティバル2015』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)

医療費適正化運動月間  
健康づくり強調月間  
2015年10月・11月

# 健康フェスティバル2015

めざそう健康日本21  
21世紀の国民健康づくり運動  
参加申込みは郵送受付で!  
**参加料無料**



メタボを予防・  
解消しよう!

**健康講演会**  
10月15日(木)  
大手町サンケイプラザ  
舞の海 秀平氏  
(NHK大相撲解説者)  
演題  
「可能性への挑戦」

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・骨密度・体脂肪測定、健康相談 ……【健保連 東京連合会(新宿区)／立川商工会議所】
- 健康講演会 舞の海 秀平氏 (NHK大相撲解説者) ……【大手町サンケイプラザ】
- ウォークラリー ……【小江戸 川越／鎌倉／昭和記念公園／高尾山／横浜みなとみらい21】
- 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 堀内 泰明

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事業、ミニマラソン大会等の健康づくり事業および健康友の会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21回目を迎えます。職場の仲間や家族の皆様にお声かけを頂き、多くの皆様が参加されますことをお願いしご挨拶いたします。

## 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。



### 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 6日(火) 午後1時～午後6時	コース番号 A-1
	10月20日(火) 午後1時～午後6時	コース番号 A-2
会場	<b>健保連 東京連合会</b> 新宿区四谷1-1-2 ●JR「四谷」駅(赤坂口)下車 徒歩3分 ●地下鉄(丸の内線・南北線)「四谷」駅(四谷口)下車 徒歩3分	
開催日時	10月31日(土) 午後1時～午後6時	コース番号 A-3
会場	<b>立川商工会議所 11階会議室</b> 東京都立川市曙町2-38-5 ビジネスセンタービル ●JR中央線「立川」駅(北口)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。	

## 健康講演会



### 舞の海 秀平氏 (NHK大相撲解説者)

#### 演題「可能性への挑戦」

1968年青森県鮎ヶ沢町生まれ。日本大学卒業後角界へ。関取時代は「平成の牛若丸」「技のデパート」と呼ばれ、人気力士として活躍。現在はNHK大相撲解説者、近畿大学経営学部客員教授、鮎ヶ沢町ふるさと大使など。テレビ出演も多く、「お達者ライフ」「虎ノ門市場～幸せごはん漫遊記～」(テレビ東京)、「ぶらり途中下車の旅」(日本テレビ)などに出演中。

講師	舞の海 秀平氏 (NHK大相撲解説者)	コース番号 B
開催日時	10月15日(木) 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(4階ホール)</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。	

### 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  
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)

### 秋の古都散策! 由緒ある街並に心癒やされます!

#### 鎌倉 (8km)

神奈川県鎌倉市

クイズゲーム 通過チェック

コース番号  
C-2

開催日時 10月10日(土)  
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 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

源頼朝の墓

コース 鎌倉宮→荏柄天神社→源頼朝の墓

スタートゴール 鎌倉海浜公園(由比ヶ浜地区)



### 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

クイズゲーム 通過チェック

コース番号  
C-4

開催日時 10月18日(日)  
10月24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 落合公園  
●京王線「高尾山口」駅より徒歩7分

コース 1号路→浄心門→薬王院山門→山頂 自由なコースで下山

スタートゴール 落合公園

薬王院山門



### 歴史ある町並みを散策する川越コース、小江戸情緒が楽しみです!

#### 小江戸 川越 (6km)

埼玉県川越市

クイズゲーム 通過チェック

コース番号  
C-1

開催日時 10月3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 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→川越まつり会館→大正浪漫通

スタートゴール 川越八幡宮

街並み



### ひろ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)

立川市緑町

クイズゲーム 通過チェック

コース番号  
C-3

開催日時 10月12日(月・祝)  
スタート…10:00～10:45 随時スタート  
ゴール…12:30(12:30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 うんどう広場

コスモス畑



### 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 (7km)

神奈川県横浜市

クイズゲーム 通過チェック

コース番号  
C-6

開催日時 11月1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 横浜みなと博物館 訓練センター屋上  
●JR根岸線、横浜市営地下鉄線「桜木町」駅より徒歩5分  
●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

コース 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

山下公園

