

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
2019年10月・11月



スポーツ クラブ フェスタ

11月4日(月・休)スポーツクラブ
ルネサンス 曳舟



ウォークラリー

10月12日(土) 鎌倉
10月14日(月・祝) 国営昭和記念公園
11月10日(日) 野毛山公園・動物園

参加申込みは郵送受付で!
参加費無料

参加資格 / 被保険者およびその家族、都民等

皆様で回覧してください

健康寿命をのばそう!



とうしんきょう
東振協



健康講演会

10月23日(水) 大手町サンケイプラザ

講師 / 生島ヒロシ氏
(フリーアナウンサー)

演題「心と体と財布の健康」

スタンプ ラリー

10月 6日(日) 小江戸川越
10月19日(土) 高尾山
10月27日(日) 清水公園
11月 3日(日・祝) 都立葛西臨海公園
11月16日(土) 都立上野恩賜公園

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

血管年齢・血圧測定、 骨密度・肺年齢・肌年齢・ ストレス測定、 健康相談等

10月12日(土) むさし府中商工会議所会館(歯科チェックあり)
10月19日(土) 立川商工会議所(歯科チェックあり)
10月23日(水) 健康講演会 大手町サンケイプラザ
10月25日(金) 健保連 東京連合会(新宿区)

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

柴崎 巳代二

事業主、被保険者並びにご家族の皆様には、日頃より、当会の事業運営にご理解、ご支援をいただいておりますことを心より感謝申し上げます。

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を会員として構成された法人であり、共同事業として健康管理（各種健診、保健指導）、インフルエンザ予防接種事業およびミニマラソン大会等の健康づくり事業、ならびに健康友の会事業等を行っております。

現在、健康保険組合においては、「特定健診・特定保健指導」や「データヘルス計画」の実施など、健康管理への重要な役割が求められておりますが、個々の組合だけでは幅

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、「めぐそ健康日本21」をスローガンに「健康フェスティバル2019」を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、毎回大変ご好評をいただいております、今年で25回目を迎えます。

今年も健康講演会やウォークラリー、スタンプラリー、ウォーターフェスティバル等、楽しみながら健康づくりへの関心を高めていただくイベントを多数ご用意いたしましたので、職場やご家族の皆様にお声をかけていただき、多くの方が参加されますことをお願いしご挨拶いたします。

健康講演会

コースA



いくしまひろし / 1950年宮城県気仙沼市生まれ。東北福祉大学客員教授、みやぎ絆大使（宮城県）、みなど気仙沼大使（宮城県気仙沼市）、高齢者交通事故防止アドバイザー（警視庁）、ファイナンシャルプランナー・福祉住環境コーディネーター・金融知力インストラクター・ヘルスケアアドバイザー・防災士の資格を有し、また、eco検定（環境社会検定試験）・NPO日本食育インストラクターPrimaryにも合格している。幅広い見識と情報により、テレビ・ラジオ等への出演のほか、講演、セミナー・司会等々でも活躍している。レギュラー番組「生島ヒロシのおはよう定食・一直線」（TBSラジオ系）のほか、多数のテレビ番組等に出演。著書多数。

【講師】 生島ヒロシ氏（フリーアナウンサー）

【演題】 「心と体と財布の健康」

● 募集人員 ●

500名（健康相談100名）
ご家族や職場のお仲間でお申し込みください。

● 開催日時 ●

10月23日（水）

【開場】午後4：30 *開場時間前には入場できません。

【講演】午後6：30～7：30

● 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 A4・E1出口より徒歩1分 / JR「東京」駅 丸の内北口より徒歩5分

同時開催「健康相談コーナー」 午後4：30～6：20 / 午後7：30～8：30

*会場に「健康相談コーナー」を設け、血管年齢・血圧測定、骨密度・肺年齢・ストレス測定、保健師による健康相談を実施します（肌年齢測定は実施しません）。

スポーツクラブフェスタ

コースB

スポーツクラブで大人だけでも親子でも楽しめる健康企画

● 募集人員 ● 定員500名

● 開催日時 ● 11月4日（月・休）

【開場】午前 9：30～午後6：00

【開催】午前10：00～午後5：00

● 会場 ●

スポーツクラブ ルネサンス 曳舟

墨田区京島1-46-2 / 京成線「京成曳舟」駅

東改札口より徒歩1分 / 東武線「曳舟」駅より徒歩8分

イベントスケジュール

保護者向け企画 ● 先着順 ● 定員80名 午後0：30～午後1：30

【講演】「健やかな子どもを育む」

～知力・運動能力・コミュニケーション能力を伸ばすために必要なこと～



中村 和彦教授

山梨大学教育人間科学部 学部長

文部科学省教育課程審議会学習指導要領の作成に関わる研究協力者会議委員、文部科学省子どもの体力向上実践協議会ワーキング委員、日本オリンピック委員会（JOC）ゴールドプラン専門委員会委員、日本オリンピック委員会大学スポーツプロジェクトサブチーフ、NHK教育テレビ番組「からだであそぼ」「あさだ！からだ！」監修などで活躍中。

大人向け企画 ● 各プログラム先着定員制 ●

スタジオ（対象：中学生以上）

腰痛予防ストレッチ30 午前10:15～10:45

ボディメイクヨガ40 午前11:00～11:40

おなかシェイプ15 午後 0:45～ 1:00

adidas GYM&RUN15 午後 1:15～ 1:30

Group Fight 45 午後 2:00～ 2:45

ボディメイクヨガ40 午後 3:00～ 3:40

暗闇カーディオキックボクシング30 午後 4:15～ 4:45

ジムエリア（対象：中学生以上）

自由開放 午前10:00～午後5:00

健康測定/運動・健康相談 午前10:00～午後5:00

大人だけの参加大歓迎

高齢者の方大歓迎

親子向け企画

● 先着順 ● 定員各（子ども）60名



テニスコート（対象：3歳～小学生）

午前の部 かけっこ教室 午前10:00～11:00

親子遊び 午前11:15～ 0:15

午後の部 かけっこ教室 午後 2:00～ 3:00

親子遊び 午後 3:15～ 4:15

*3～8歳のお子様に参加の場合は、保護者同伴にてご参加ください。

プール（対象：小学生以上）

自由開放 午前10:00～午後5:00

*小学生のお子様をご利用の場合は、保護者同伴でお願いします。

ウォークラリー

古都の秋をハイキングして楽しみましょう!

コース番号 **C-1**

鎌倉 (8km/神奈川県鎌倉市)

- 開催日時●
10月12日(土)
〈スタート〉午前10:00~11:00
〈閉会式〉午後2:30より
- 受付・閉会式場所●
鎌倉海浜公園(由比ガ浜地区)
江ノ電「和田塚」駅より徒歩5分/
JR横須賀線「鎌倉」駅より徒歩15分
- コース●
源氏山公園→佐助稲荷神社→長谷寺
チェックポイント3カ所



クイズ ゲーム 通過チェック

- 参加賞●
長谷寺 拝観券

動物が大好きな人、集まれ～!
野毛山公園・動物園
(6km/神奈川県横浜市)

NEW!
同時開催ウォークフェスタ
コース番号 **C-3**

- 開催日時●
11月10日(日)
〈スタート〉午前10:00~11:00
〈閉会式〉午後1:00より
- 受付・閉会式場所●
日本丸メモリアルパーク
訓練センター屋上
JR根岸線「桜木町」駅 南改札東口より徒歩5分/
みなとみらい線「みなとみらい」駅 5番口 / 「馬車道」駅より徒歩5分
- コース●
公園内にチェックポイント
3カ所



クイズ ゲーム 通過チェック

- 参加賞●
横浜みなと博物館チケット

広～い公園には、秋がいっぱいです。

コース番号 **C-2**

国営昭和記念公園 (4km/東京都立川市)

- 開催日時●
10月14日(月・祝)
〈スタート〉午前10:00~11:00
〈閉会式〉午後0:30より
(みんなの原っぱ)
- 受付場所●
国営昭和記念公園
西立川口ゲート付近
JR青梅線「西立川」駅 公園口より徒歩2分
- コース●
公園内にチェックポイント3カ所



クイズ ゲーム 通過チェック

- 参加賞●
当日使用分 仮入場券

*ウォークラリー閉会式では表彰・抽選会があります。
*ウォークラリーゴール後には体力測定も実施します(自由参加)。

スタンプラリー、ウォークラリーとも

- 募集人員●各コース**600名** ※1チーム2~6名でお申し込みください。
*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。
- 開催の有無の確認●東振協携帯スマホサイト
<http://toshinkyu.sblo.jp>
(当日午前6時45分以降)



ポニーもいるよ。盛りだくさんの公園を散策しよう!

清水公園 (3km/千葉県野田市) コース番号 **D-3**

- 開催日時●
10月27日(日)
〈スタート〉午前10:00~11:30
〈ゴール〉午後0:30まで
- 受付・完歩賞受取り場所●
清水公園
アクアベンチャー隣広場
東武野田線(東武アーバンパークライン)
「清水公園」駅 西口より徒歩10分
- コース●
公園内にスタンプ
ポイント3カ所
- 完歩賞●
フィールドアスレチック、ポニー牧場、アクアベンチャー、
花ファンタジアより1施設選択 チケット



通過チェック

スタンプラリー

江戸の面影を残す秋の川越を散策します。 コース番号 **D-1**

小江戸川越 (6km/埼玉県川越市)

- 開催日時●
10月6日(日)
〈スタート〉午前10:00~11:00
〈ゴール〉午後2:00まで
- 受付・ゴール●
川越八幡宮
JR埼京線・東武東上線・地下鉄有楽町線
「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→川越氷川神社→
川越まつり会館 スタンプ3カ所
- 3ポイントクリア賞●
川越まつり会館入館



通過チェック

東京湾の潮風につつまれて歩きましょう! コース番号 **D-4**

都立葛西臨海公園 (4km/東京都江戸川区)

- 開催日時●
11月3日(日・祝)
〈スタート〉午前10:00~11:15
〈ゴール〉午後0:30まで
- 受付・完歩賞受取り場所●
都立葛西臨海公園内
「ホテルシーサイド江戸川」裏手
JR京葉線「葛西臨海公園」駅より徒歩3分
- コース●
公園内にスタンプ
ポイント3カ所
- 完歩賞●
水族園もしくは
大観覧車 チケット
- ※オリンピックの関係で
イベントが中止になる
可能性があります



通過チェック

東京の大自然、高尾山へ!

コース番号 **D-2**

高尾山 (8km/東京都八王子市)

- 開催日時●
10月19日(土)
〈スタート〉午前9:15~10:45
〈ゴール〉午後2:30まで
- 受付・完歩賞受取り場所●
高尾599ミュージアム
京王線「高尾山口」駅より徒歩4分 /
JR中央線「高尾」駅より徒歩30分
- コース●
好きなコースで上下山
スタンプ1カ所
- 完歩賞●
特製缶バッジ



通過チェック

上野の森は歴史も自然も盛りだくさんです。 コース番号 **D-5**

都立上野恩賜公園 (3.5km/東京都台東区)

- 開催日時●
11月16日(土)
〈スタート〉午前9:00~11:00
〈ゴール〉午後1:00まで
- 受付・完歩賞受取り場所●
かえるの噴水広場
JR山手線・京浜東北線・高崎線・宇都宮
線・常磐線「上野」駅 公園口より徒歩2分 / 地下鉄銀座線・日比
谷線「上野」駅より徒歩2分 / 京成本線「京成上野」駅より徒歩1分
- コース●
公園内にスタンプポイント3カ所
- 完歩賞●
上野動物園入園券



通過チェック

ウォーターフェスティバル コースE

全天候型屋内プールでおもいきり子どもも大人も「水遊び」を楽しめます。人気の「水中エクササイズ」はもちろん、子どもも楽しめる「クイズラリー」や「ヨガ・太極拳教室」の特設クラスのほか、今年は新しいプログラムをご用意しています。

●募集人員● **定員3,800名**

●開催日時● **10月20日(日)**

午前10:00～午後3:00
(午後3:00以降フリー)

●会場●

東京サマーランド

東京都あきる野市上代継600

〔マイカーをご利用の場合〕

中央道：中央道八王子インター第2出口より約10km／

圏央道：圏央道あきる野インターより滝山街道(国道411号)経由約0.5km

〔電車・バスをご利用の場合〕

京王線「京王八王子」駅 中央口より路線バスで約35分／

JR中央線「八王子」駅 北口より路線バスで約30分／

JR五日市線「秋川」駅 北口より路線バスで約10分、

タクシー利用の場合は約5分



血管年齢・血圧測定、骨密度・肺年齢・肌年齢・ストレス測定、健康相談等

血管年齢・血圧測定、骨密度・肺年齢・肌年齢・ストレス測定、乳がん自己検診指導を行います。また、保健師等による健康相談を実施します。

●開催日時●

10月12日(土)
午後1:00～午後6:00

●会場●

むさし府中 商工会議所会館

※歯科チェックあり

府中市緑町3-5-2

京王線「東府中」駅
北口より徒歩1分

●募集人員● **200名**
コース番号 **F-1**



●開催日時●

10月19日(土)
午後1:00～午後6:00

●会場●

立川商工会議所

※歯科チェックあり

立川市曙町2-38-5

立川ビジネスセンタービル11F

JR中央線「立川」駅
北口より徒歩5分

●募集人員● **200名**
コース番号 **F-2**



●開催日時●

10月25日(金)
午後1:00～午後6:00

●会場●

健保連 東京連合会

新宿区四谷1-1-2

JR中央線「四ツ谷」駅

赤坂口より徒歩3分／

地下鉄丸ノ内線・南北線「四ツ谷」駅
四ツ谷口より徒歩3分

●募集人員● **200名**
コース番号 **F-3**

【参加申込書の送付先】

〒102-8787 麹町郵便局留 東振協「健康フェスティバル2019」事務局

【申込み締切日】(当日消印有効)

コース番号C-3は9月6日(金)、D-1は9月20日(金)

コース番号A、B、C-1～2、D-2～5、E、F-1～3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、締め切り後も申し込みを受けます。

各イベントの参加申し込みはすべて郵送でお願いします。

別紙の〔「健康フェスティバル2019」参加申込書・参加証〕に必要事項をご記入のうえ、**返信用封筒(82円切手貼付、住所氏名を明記)を同封し**、上記「健康フェスティバル2019」事務局宛にご郵送ください。「参加申込書」は下記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

<http://www.toshinkyu.or.jp/event>

お問い合わせ電話番号

03(5213)5212(平日10:00～16:00)

●ウォークラリー「野毛山公園・動物園」にご参加の方へ●

NEW!

スマートフォンで歩数測定! 「ウォークフェスタ」にご参加ください!

ウォークラリー「野毛山公園・動物園」にご参加される方に新企画です。
スマートフォンアプリによる歩数計測を行い、目標歩数を達成した方に抽選で健歩賞が当たる「ウォークフェスタ」を開催します。
ふるってご参加ください! もちろん、当日のウォークラリーのみへのご参加でもOK。
(「ウォークフェスタ」へのご参加は任意です。)

A 参加条件

- 1 野毛山公園・動物園で開催するウォークラリーの参加者
- 2 今年度20歳以上で無理なく目標歩数を指すことのできる方
- 3 スマートフォンアプリと「ヘルスケア (iPhone)」または、「Google Fit (Android)」で歩数連携が行えること
iOS9.3以降
Android4.4以降

B 参加費 無料

※データ通信にかかる費用は参加者負担となります

C 参加手順

- 1 「野毛山公園・動物園ウォークラリー」の参加申込みを行ってください。
*野毛山公園・動物園ウォークラリーに参加しない方でもアプリのインストールはできます。ただし、賞品の抽選対象とはなりません。
- 2 「健康第一 for ネオファースト生命」アプリのダウンロード、および登録をします。



①左記QRコードを読み取るか、App StoreまたはGoogle Playでアプリを取得
iOS/Android 共通QRコード



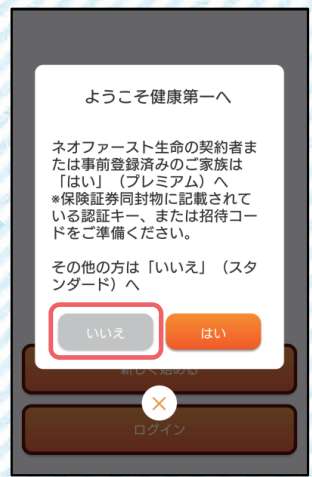
または

「ネオファースト」で検索

②「新しく始める」を選択



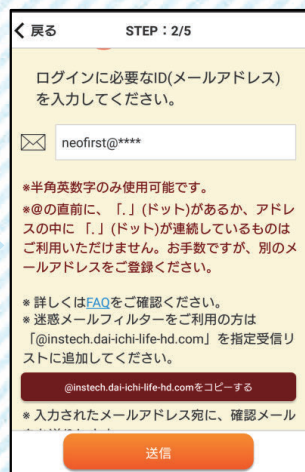
③「いいえ」を選択



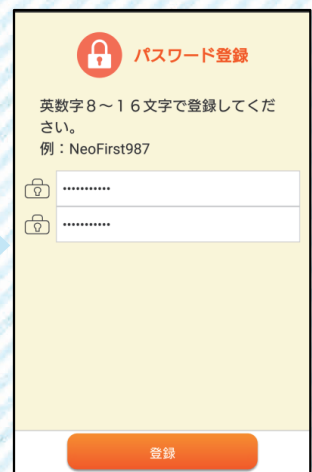
④「設定する」を選択



⑤メールアドレスを入力し、メールを送信



⑥確認メールのURLにアクセスし、パスワードを設定



⑦ ユーザー情報設定

⑧ キャンペーンコードに「toshinkyō」と入力

⑨ 歩数を取得する、アプリまたはデバイスを設定

⑩ 登録情報を確認し、完了

⑪ 身長・体重の設定

⑫ 設定完了

終了後、自動でアプリが歩数計測を開始します。

3 ウォークラリーの参加証が届きます。
※申込後、約10日で参加証が申込者宛に届きます。

4 アプリによる歩数計測期間が対象となります。

計測期間

2019年9月15日(日)から10月12日(土)まで

目標歩数

男性 (20歳から64歳) …9,000歩
 ♪ (65歳以上) …7,000歩
 女性 (20歳から64歳) …8,500歩
 ♪ (65歳以上) …6,000歩

※目標歩数の設定根拠は、「健康日本21(第2次)」における歩数目標に準拠しています。

目標達成条件

期間内に目標歩数を週単位(平均)で達成していること。

※計測期間外でもアプリは歩数を計測しますが、期間外の歩数は抽選対象とはなりません。

5 賞品当選者に「当選通知(健歩賞引換券)」を郵送します。
 (「健康フェスティバル2019」参加申込書・参加証)にご記入いただいた参加証送付先住所へ、ウォークラリー開催日の約1週間前に送付いたしますので、当選者の方へお渡しください。

※当選者の発表は「当選通知(健歩賞引換券)」の発送をもって代えさせていただきます。

6 当選者は、ウォークラリー開催日にウォークラリー参加証と「当選通知(健歩賞引換券)」を持参して参加します。

7 賞品を贈呈します。
 当選者は、「当選通知(健歩賞引換券)」を受付時に提示してください。

※ウォークラリーに参加しなかった当選者は、当選権を放棄したものとみなし、当選無効の扱いとなります。

※当選無効が発生しても、再抽選は行いません。

※当日、雨天中止の場合は、「健康フェスティバル2019」参加申込書・参加証にご記入いただいた参加証送付先住所へ、後日「健歩賞」を送付いたしますので、当選者の方へお渡しください。

アプリのお問い合わせは下記へお願いします。

ネオファースト生命 kenkou-daiichi.neo@dl.dai-ichi-life.co.jp

(アプリ開発業者へのメールのみとなりますので、ご了承ください。)