

ウォーターフェスティバル

●コース番号…E

●募集人員●3800名

全天候型屋内プールで自由に「水遊び」と「スポーツ体験」!

スプラッシュダンスや浮き浮きエクササイズ、スキンドIVING体験、ヨガ・太極拳体験、ゲームコーナーやクイズを探そうコーナーなどで、子どもから大人までみんなで楽しめます。

●開催日時●

10月21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・体脂肪・肺年齢測定、健康相談等

血管年齢・血圧測定、骨密度・体脂肪・肺年齢測定、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するほか、健康セミナーではビデオ上映で健康づくりをアドバイスします(上映時間随時)。

●開催日時●

10月13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20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(木)

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】

〒101-0031 東神田郵便局留
東振協「健康フェスティバル2018」事務局

【申込み締切日】(当日消印有効)

コース番号C-1、C-2は9月21日(金)
コース番号A、B、C-3~4、D、E、Fは9月28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2018参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、**返信用封筒(82円切手添付、住所氏名を明記)**を同封し、上記「健康フェスティバル2018」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.toshinkyoo.or.jp/event>

お問い合わせ電話番号 03(5835)5513(平日10:00~16:00)

とうしんきょう
東振協

健康

参加申込みは郵送受付で!
参加費無料

フェスティバル 2018

医療費適正化運動月間/健康づくり強調月間
2018年10月・11月

健康寿命を
のばそう!

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
健康保険組合連合会

参加資格
被保険者
および
その家族、
都民等



NEW
スタンプ
ラリー

清水公園(千葉県野田市)/
高尾山/都立上野恩賜公園

健康講演会

大手町サンケイプラザ

講師
三遊亭円楽氏(落語家)

演題

「笑顔の日本語」
~ユーモアコミュニケーション~



ウォークラリー

鎌倉/国営昭和記念公園/
都立葛西臨海公園/
横浜みなとみらい21



血管年齢・血圧測定、
骨密度・体脂肪・肺年齢測定、
健康相談等

むさし府中商工会議所会館(府中市)
立川商工会議所(立川市)
健保連 東京連合会(新宿区)

皆様で回覧してください

スポーツ
クラブ
フェスタ

スポーツクラブ
ルネサンス
ひばりヶ丘



ウォーター
フェスティバル

東京サマーランド
(あきる野市)



めざそう健康日本 21
21世紀の国民健康づくり運動



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、被保険者なら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を会員として構成された法人で、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、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。

健康講演会

●コース番号…A

三遊亭円楽氏（落語家）

●演題 ●
「笑顔の日本語」～ユーモアコミュニケーション～

●開催日時 ●
10月22日(月)
〈開場〉午後5:30 〈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



●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。

さんゆうてい えんらく / 1950年東京・両国生まれ。70年青山学院大学在学中に五代目三遊亭圓楽師匠に入門。前座修業をしながら同大学を卒業。79年放送演芸大賞最優秀ホープ賞受賞。80年(～現在)税務大学校講師。81年「にっかん飛切落語会」若手落語家努力賞受賞。81年真打昇進。92年国税庁長官より表彰を受ける。94年(～現在)中央福祉医療専門学校客員教授。2010年六代目三遊亭円楽を襲名。現在、日本テレビ系「笑点」、BS日テレ「笑点特ダネ」、NHK「ごごナマ」(火曜レギュラー)に出演。各種団体・自治体からの講演依頼も多く、現代日本の抱える諸問題・人間関係の再生・心の健康増進について、「笑い」を軸に楽しく説いています。著書に『失敗しないスピーチ・あいさつ実例百科』(池田書店)、『楽太郎と法人税を語る』(税務研究会出版局)ほか。



●同時開催 健康相談コーナー ●
午後5:30～6:20
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・体脂肪測定を行い、保健師による健康相談を実施します。

スポーツクラブフェスタ

●コース番号…B

●募集人員●500名

スポーツクラブにプラネタリウムドームを設置して星空イベントを実施します!

●開催日時 ●
11月23日(金・祝) 午前10:00～午後5:00 〈開場〉午前9:30～午後6:00

●会場 ●
スポーツクラブ ルネサンス ひばりヶ丘
西京市ひばりが丘北2-8-23/西武池袋線「ひばりヶ丘」駅 北口より徒歩5分

●イベントスケジュール ● *会場でご自由にご参加ください



アリーナ
定員 星空ヨガ13名
プラネタリウム40名
星空ヨガ 午前10:00～10:45 / 11:00～11:45
午後1:00～1:45 / 2:00～2:45
プラネタリウム 午後12:00～12:45 / 3:00～3:45

テニスコート
定員 20～30名
かけっこ教室 午前11:00～11:45
親子ラケット遊び 午後1:30～2:30
親子ドッチビー 4:00～5:00

スタジオ1
定員40名
腰痛予防ストレッチ 午前10:00～10:30
おなかシェイプ 11:30～11:45 / 11:50～12:05
ボディメイクヨガ 40 午後1:45～2:25
Group Fight 45 2:45～3:30
Group Centergy 45 4:00～4:45

ジム
自由解放 午前10:00～午後5:00

スタジオ2
定員30名
ムーンセラピーヨガ 午前10:15～11:15
午後2:15～3:15
3:30～4:30

プール
定員15名
自由解放 午前10:00～午後5:00
成人泳法レッスン初心者向け 午前11:00～12:00
水中ジョギング 午後2:00～2:30
水慣れ～クロール 4:00～5:00

※雨天の場合は実施プログラムを一部変更する場合があります。あらかじめご了承ください。親子イベントに参加の場合は、必ず保護者同伴でご参加ください。

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、「めぐそう健康日本21」をスローガンに「健康フェスティバル2018」を開催することといたしました。

ウォークラリー

●コース番号C-1

歴史の街のウォーキングコースです!
鎌倉 (8km / 神奈川県鎌倉市)

●開催日時 ●
10月6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)
JR横須賀線「鎌倉」駅より徒歩20分/
江ノ電「和田塚」駅より徒歩5分

●コース ●
寿福寺→建長寺→頼朝の墓 チェックポイント3カ所
※参加賞 / 建長寺 拝観券



クイズ ゲーム 通過チェック

●コース番号C-2

公園を散策し、たくさんの秋を探しましょう。
国営昭和記念公園 (4km / 東京都立川市)

●開催日時 ●
10月8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 西立川ロケット
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を3カ所
※参加賞 / 国営昭和記念公園 入園券



クイズ ゲーム 通過チェック

東京湾の潮風につつまれて歩きましょう!

都立葛西臨海公園 (4km / 東京都江戸川区)

●開催日時 ●
10月14日(日)
〈スタート〉午前10:00～11:15
〈閉会式〉午後 0:30より

●受付・閉会式場所 ●
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 ●
公園内にチェックポイントを3カ所
※参加賞 / 葛西臨海水族園 入園券



クイズ ゲーム 通過チェック

●コース番号C-4

港町ヨコハマを楽しみながらウォーキング!
横浜みなとみらい21 (7km / 神奈川県横浜市)

●開催日時 ●
11月3日(土・祝)
〈スタート〉午前10:00～11:00
〈閉会式〉午後 2:00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番口より徒歩5分

●コース ●
高島中央公園→インド水塔→カモメの水兵さん歌碑 チェックポイント3カ所
※参加賞 / 帆船日本丸、横浜みなと博物館 入場券



クイズ ゲーム 通過チェック

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24回目を迎えます。今年から新たに開催しますスタンプラリーをはじめ、健康講演会やウォークラリー、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、職場のお仲間やご家族の皆様にお声をかけていただき、多くの皆様に参加されますことをお願いしご挨拶いたします。

スタンプラリー

NEW

フラワーガーデンには秋の花がいっぱい!
清水公園 (3km / 千葉県野田市)

●開催日時 ●
10月20日(土)
〈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 ●
仁王門 裏広場
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 ●
公園内にチェックエリアを設置 スタンプ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」より入場券を1施設選択



通過チェック

●コース番号D-2

秋色の高尾山を楽しんでください。
高尾山 (8km / 東京都八王子市)

●開催日時 ●
10月28日(日)
〈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 北口より徒歩30分

●コース ●
好きなコースで上下山 スタンプ1カ所



通過チェック

ひろ～い公園をウォーキングします。

都立上野恩賜公園 (4km / 東京都台東区)

●開催日時 ●
11月10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 ●
かえるの噴水付近
JR山手線・京浜東北線・高崎線・宇都宮線「上野」駅
公園口より徒歩3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 ●
公園内にチェックエリアを設置 スタンプ3カ所
※完歩賞 / 上野動物園 入園券



通過チェック

●C・D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。

●C・Dの開催の有無の確認●

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)



*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。
*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を実施します(自由参加)。