

医療費適正化運動月間
健康づくり強調月間
2016年10月・11月

とうしんきょう
東振協

健康

フェスティバル 2016

参加申込みは郵送受付で!
参加費無料

めざそう健康日本 21
21世紀の国民健康づくり運動

健康講演会

10月11日(火)
大手町サンケイプラザ

立川らく朝氏
(落語家、医学博士)

演題

「笑って健康、
笑って長生き」



血管年齢・血圧測定
骨密度・体脂肪測定
健康相談等

立川商工会議所
健保連 東京連合会



参加者募集のご案内

● 参加資格 ●

被保険者およびその家族、都民

スポーツ クラブ フェスタ



10月24日(月)
スポーツクラブ ルネサンス両国

【プログラム】
ビヨンドボディメイクヨガ40
脳と体のリフレッシュ
adidas
ファンクショナルトレーニング
for シェイプアップ



ウォーター フェスティバル

10月23日(日)
東京サマーランド

ウォーク ラリー

横浜みなとみらい21／鎌倉／
国営昭和記念公園／高尾山／
天覧山／清水公園



皆様で
回覧して
ください

健康寿命をのばそう!



各イベントに参加ご希望の方は、別紙の参加申込書に必要事項をご記入のうえ、郵送でお申し込みください。

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、ご支援をいただきしておりますことに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

健康講演会

●募集人員 ●500名

※ご家族や職場のお仲間でお申し込みください。



立川らく朝氏（落語家、医学博士）

●演題 ●

「笑って健康、笑って長生き」

●開催日時 ●

10月11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 ●

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出口より徒歩1分／JR「東京」駅 丸の内北口より徒歩5分

●コース番号 …A

たてかわ・らくちょう 1954年長野県生まれ。杏林大学医学部卒。慶應義塾大学病院内科勤務、同健康相談センター医長を経て、2000年、46歳にして立川志らくに入門。2004年、二つ目昇進。2015年、真打昇進。新作の「健康落語」「ヘルシートーク」等の新ジャンルを開拓し、現在、月1回の独演会を開催している。著書に『笑えば治る 立川らく朝の健康ひとり語り』（毎日新聞社）、「ドクターらく朝の健康嘶」（春陽堂書店）など。CD「立川らく朝の健康落語 全12巻」（ユーキャン）がある。

同時開催 「健康相談」



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、保健師等による健康相談も実施します。

スポーツクラブフェスタ

●募集人員 ●
B1～B3各クラス定員50名

初心者でも参加しやすい（ヨガプログラム）、脳を活性化させ身体機能アップを目指す（脳と体のリフレッシュ）、シェイプアップのための（ファンクショナルトレーニング）の3クラス！ 今年の新企画です。

●開催日時 ●

10月24日(月)〈入館受付〉午後0：30～

●会場 ●

スポーツクラブ ルネサンス両国

墨田区両国2-10-14／JR総武線「両国」駅 西口より徒歩3分／地下鉄都営大江戸線「両国」駅 A4出口より徒歩7分

●各クラス共通プログラム ●

「グループオリエンテーション」（ジム利用説明・体成分測定説明）

»午後2：00～2：20／4：10～4：30／6：40～7：00／8：10～8：30

「カラダ・ほぐす」»午後2：30～2：45／7：30～7：45

新企画 スポーツクラブ貸切！



●コース番号 …B-1

**ビヨンド
ボディメイクヨガ40**

»午後1：00～1：40

●コース番号 …B-2

脳と体のリフレッシュ

»午後3：00～4：00

●コース番号 …B-3

**adidas ファンクショナル
トレーニング for シェイプアップ**

»午後7：05～8：05

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、メタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導を行うことになっており、さらに昨年度からは、新たな保健事業「データヘルス計画」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」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、大変好評をいただいており、今年で22回目を迎えます。職場の仲間や家族の皆様にお声をかけていただき、多くの皆様が参加されますことをお願いしご挨拶といたします。

ウォークラリー

●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。

とっておきのコースでウォーキング 秋の1日を楽しみましょう！

- 開催の有無の確認 ● 東振協携帯サイト <http://toshinkyo.sakura.ne.jp> (当日午前6時45分以降)
東振協携帯電話番号 090-7222-1339 (当日午前7時以降)

※参加代表者のお問い合わせに限らせていただきます。



異国情緒あふれる横浜を歩く！ 港の見える丘公園は
眼下に港やペイブリッジが広がるビューポイントです。

クイズ ゲーム 通過チェック

横浜みなとみらい21

(7km／神奈川県横浜市)

●コース番号 … C-1



●開催日時

10月2日(日)

(スタート) 午前10:00~10:45

(ゴール) 午後2:00(2:00より閉会式)

●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番出口より徒歩5分 ほか

●コース ● 横浜公園▶アメリカ山公園▶港の見える丘公園

古都の魅力と豊かな自然を満喫できる
ハイキングコースです！

クイズ ゲーム 通過チェック

鎌倉

(7km／神奈川県鎌倉市)

●コース番号 … C-2



●開催日時

10月8日(土)

(スタート) 午前10:00~10:45

(ゴール) 午後2:30(2:30より閉会式)

●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 ● 大仏▶ハイキングコース▶銭洗弁財天

東京の大自然、高尾山。
人気の表参道コースを登山しましょう。

クイズ ゲーム 通過チェック

高尾山

(8km／東京都八王子市)

●コース番号 … C-4



●開催日時

10月16日(日)

(スタート) 午前10:00~10:45

(ゴール) 午後2:30(2:30より閉会式)

●受付・閉会式場所

落合公園

京王線「高尾山口」駅 北口より徒歩7分/
JR中央線「高尾」駅 北口より徒歩20分

●コース ● 1号路▶山頂▶自由なコースで下山

公園内には四季折々の花が美しい
フラワーガーデン「花ファンタジア」も！

クイズ ゲーム 通過チェック

清水公園

(4km／千葉県野田市)

●コース番号 … C-6



●開催日時

10月30日(日)

(スタート) 午前10:00~10:45

(ゴール) 午後2:30(2:30より閉会式)

●受付・閉会式場所

アクアベンチャーランド

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 ● 公園内にチェックポイントを3カ所設置

●受付場所

国営昭和記念公園 西立川口ゲート

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4カ所設置

丘陵を歩く。

低山でも山頂からの眺望がすばらしい！

クイズ ゲーム 通過チェック

天覧山

(5km／埼玉県飯能市)

●コース番号 … C-5



●開催日時

10月22日(土)

(スタート) 午前10:00~10:45

(ゴール) 午後2:30(2:30より閉会式)

●受付・閉会式場所

中央公園

西武池袋線「飯能」駅 北口より徒歩20分

●コース ● 天覧山(山頂から飯能市を一望)▶飯能河原

ウォーターフェスティバル

●募集人員●
3800名

ビッグな全天候型室内プールには、「水遊び」と「冒険」がいっぱい！
スプラッシュダンス・浮き浮きエクササイズ・スキンダイビング体験、ヨガ・バランスボール、
スポーツゲームコーナーなど楽しい催しをご用意しています。

●開催日時●

10月23日(日) 午前10:00~午後3:00 (午後3:00以降フリー) ●コース番号…D

●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・体脂肪測定/健康相談等

●募集人員●
各200名

血管年齢・血圧測定、骨密度・体脂肪測定、乳がん自己診断指導を行います。

保健師等による健康相談を実施するほか、健康セミナー（ビデオ上映、上映時間随時）でも健康づくりをアドバイス。

●開催日時● **10月15日(土)**
午後1:00～午後6:00

●コース番号…E-1

●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

●開催日時● **10月18日(火)**
午後1:00～午後6:00

●コース番号…E-2

●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

●開催日時● **10月28日(金)**
午後1:00～午後6:00

●コース番号…E-3

【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2016」事務局

【申込み締切日】（当日消印有効）

コース番号C-1は9月23日(金)
コース番号A、B、C-2～6、D、E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2016 参加申込書」に必要事項をご記入のうえ、返信用封筒（82円切手貼付、住所氏名を明記）を同封し、上記「健康フェスティバル2016」事務局宛にご郵送ください。「参加申込書」は下記のホームページからダウンロードできます。

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

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

とうしんきょう
東振協

参加費
無料

健康 フェスティバル 参加申込書 2016

「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.toshinkyo.or.jp/event>

申込方法

●各イベントへの参加申し込みについて

裏面下欄の〔「健康フェスティバル2016」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、「健康フェスティバル2016」事務局宛にご郵送ください。なお、募集人員に達した場合は、その時点で締め切りとさせていただきますので、お早めにお申し込みください（**「申込書」は東振協のホームページからもダウンロードできます**）。

複数のイベントにお申し込みされる場合は、参加コースごとに参加申込書の作成をお願いたします。

●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2016」事務局

※各イベント会場へのお電話はご遠慮ください。

参加証の 交付

●フェスティバル事務局より、「参加証」と案内書をお送りいたします。

※すでに募集人員に達している場合は、ご参加いただけない旨の通知書をお送りいたしますのでご了承ください。

イベント当日

当日は、「**参加証**」を必ずご持参のうえ、受付にご提示ください。

お問い合わせ・申し込みの取り消しは、お電話にてお早めにご連絡ください。

お問い合わせ
電話番号

TEL.03-5608-2311 平日 10:00 ~ 16:00

※参加申込書を送付する際は、コピーを取るなどして、内容を控えておいてください。

※お預かりした参加申込者の個人情報については、書類送付およびこの事業にかかる業務以外には一切使用いたしません。

東振協「健康フェスティバル2016」イベント一覧

イベント名	開催日	コース番号	会場	申込締切日	募集人員
健康講演会 立川らく朝氏 (落語家、医学博士)	10月11日(火)	A	大手町サンケイプラザ4階(千代田区)	9月30日(金)	500名
ピヨンドボディメイクヨガ40		B-1			
脳と体のリフレッシュ	10月24日(月)	B-2	スポーツクラブ ルネサンス両国 (墨田区)	9月30日(金)	各クラス 50名
adidasファンクショナルトレーニング for シェイプアップ		B-3			
ウォークラリー <small>当日の開催の有無は携帯サイト・携帯電話でご確認ください。</small>	10月 2日(日) 10月 8日(土) 10月10日(祝) 10月16日(日) 10月22日(土) 10月30日(日)	C-1 C-2 C-3 C-4 C-5 C-6	横浜みなとみらい21(横浜市) 鎌倉(鎌倉市) 国営昭和記念公園(立川市) 高尾山(八王子市) 天覧山(飯能市) 清水公園(野田市)	9月23日(金) 9月30日(金)	各コース 600名
ウォーターフェスティバル	10月23日(日)	D	東京サマーランド(あきる野市)	9月30日(金)	3,800名
血管年齢・血圧測定/ 骨密度・体脂肪測定/ 健康相談等	10月15日(土) 10月18日(火) 10月28日(金)	E-1 E-2 E-3	立川商工会議所(立川市) 健保連 東京連合会(新宿区)	9月30日(金)	各200名

※健康講演会において、「健康相談コーナー」を設置し、血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、健康相談等を実施します。

申込み締切日
(当日消印有効)

コース番号 C-1 は9月23日(金)

コース番号 A 、B-1~3 、C-2~6 、D 、E-1~3 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、締切後も申し込みを受け付けます。

「健康フェスティバル 2016」参加申込書・参加証

あなたの保険証に記載されている
健康保険組合名をご記入ください。

健康保険組合

会社名

参加イベント名

参加コース番号
※1コース1枚記入

参加証番号(記入の必要なし)

※

参加証送付先住所 (ビル名も明記のこと)

(会社・自宅)

○をつけてください

□	□	□	-	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---

10時~17時連絡先 (会社・自宅) () - 内線 ()

○をつけてください

参加者名

健康保険証記号・番号

年齢

性別

フリガナ

参加代表者

歳

男・女

フリガナ

歳

(小・中・高)

(注)※参加証番号欄を除きご記入ください。

(注)参加者氏名には必ずフリガナをご記入ください。

※お預かりした参加申込者の個人情報については、書類送付およびこの事業にかかる業務以外には一切使用いたしません。