



# 新年のご挨拶

# 謹賀新年



理事長 中西 一晃

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日ごろより当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

平成20年は、健保組合にとりまして影響のある2つの大きな改革が実施された年でありました。

1つ目は、新たな高齢者医療制度の発足です。高齢者1人当たり医療費は現役世代の約5倍であり、高齢化が急激に進む中で、医療費高騰はとどまることを知りません。この状況を打開し、将来も持続可能な医療制度とするために創設された新たな高齢者医療制度でありましたが、制度発足後に様々な課題が浮上し、政府も制度見直しの検討を進めております。

2つ目は、40歳から74歳までのすべての人を対象とした「特定健診・特定保健指導」、いわゆる“メタボ健診”が健保組合などの保険者に義務化されたことです。この新たな健診の大きな目的は「病気を未然に防ぐこと」であり、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた健診が実施されております。

当健保組合では重要課題としまして健診事業の実施に力を入れて取り組んでおります。皆様におかれましても、ご家族ともども毎年必ず健診を受けられ、その結果を今後のご自分の健康に十分活かされますようお願い申し上げます。

健保組合にとりましては、新たな高齢者医療制度改革において、健保財政を圧迫してきた従来の拠出金制度にかわり、更に負担の大きい納付金・支援金制度が創設されたことにより、負担増に対応しきれない健保組合が解散も余儀なくされるなど深刻な状況下に置かれています。

当健保組合でも、今後の医療保険制度に関する議論の行方を注視しながら、健保財政を維持すべく、より一層の経費の節減、事業の効率化に努める所存であります。

このように厳しい状況ではございますが、健康保険組合役職員一同、最善の努力をしておりますので、皆様にもご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様とご家族のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

- |        |       |                    |
|--------|-------|--------------------|
| 理事長    | 中西 一晃 | ブルーミング中西株式会社       |
| 常務理事   | 杉田 修司 | 東京織物健康保険組合         |
| 理事     | 小林 一雄 | チョーギン株式会社          |
|        | 上達 征次 | 株式会社丸上             |
|        | 杉村 誠一 | 杉村株式会社             |
|        | 瀬川 健次 | 株式会社ツカモトコーポレーション   |
|        | 蛭川 和勇 | 株式会社オカダヤ           |
|        | 藤井 本徳 | フジスター株式会社          |
|        | 吉本 彰夫 | 東京織物厚生年金基金         |
|        | 井上 久也 | 東京山喜株式会社           |
|        | 大目 博道 | 東工コーセン株式会社         |
|        | 加藤 文男 | 西川産業株式会社           |
|        | 栗原 徳夫 | 吉忠株式会社東京支店         |
|        | 斎藤 鎮男 | 高島株式会社             |
|        | 嶋田喜四郎 | 東京織物卸商業組合          |
|        | 諏訪部克彦 | 泰道リビング株式会社         |
|        | 野村 和雄 | 株式会社ルシアン東京店        |
|        | 平岡 秀元 | 平岡織染株式会社           |
| 監事     | 山田 邦登 | 山野井株式会社            |
|        | 浅沼 正昌 | 佐藤産業株式会社           |
| 議員     | 青山 博務 | 青山株式会社             |
|        | 秋場 和幸 | 株式会社秋場             |
|        | 奥井 葵  | 株式会社エフロード東京本社      |
|        | 金子 守隆 | 第一衣料株式会社           |
|        | 棧敷正一郎 | 菱一株式会社             |
|        | 滋賀 恒正 | 一文株式会社東京店          |
|        | 鈴木 林吉 | 株式会社日商             |
|        | 田中 源治 | 株式会社田源             |
|        | 堀井 定雄 | 堀井株式会社             |
|        | 持田 紘  | 持田商工株式会社           |
|        | 横倉 敬一 | 横倉株式会社             |
|        | 渡辺 俊和 | 東京吉岡株式会社           |
|        | 井上 哲男 | 田村駒株式会社東京支店        |
|        | 今枝 正宏 | 豊島株式会社東京本社         |
|        | 梅澤 敏和 | アカツキ商事株式会社         |
|        | 大崎隆三郎 | 牧村株式会社東京支店         |
|        | 島村 靖  | 東京織物卸協同組合          |
|        | 庄司 正美 | 加藤株式会社             |
|        | 高梨 壮雄 | 高梨株式会社             |
|        | 高橋 徹  | モリリン株式会社東京支店       |
|        | 丹下 勝視 | 株式会社丸正ベストパートナーグループ |
|        | 北條 雄一 | 株式会社山一商店           |
|        | 八橋 士朗 | 大三株式会社             |
| 学識経験監事 | 稲山 清人 |                    |

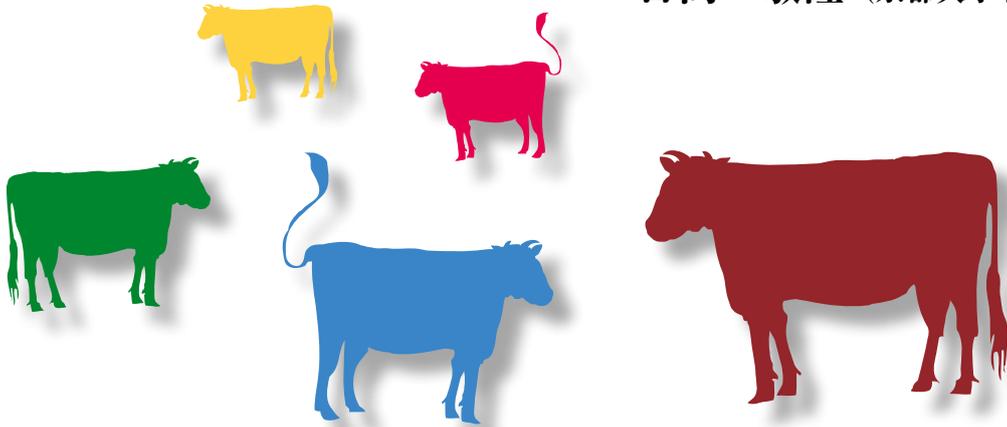
(順不同・敬称略)

東京織物健康保険組合  
事務所・診療所 職員一同

# 新春随想「丑」

## 集団で生きる

日高 敏隆（京都大学名誉教授）



牛は人間にとって、随分と大きな動物である。こんな大きな動物を家畜にするのは、大変だったろう。牛を見るたびに、ぼくはいつもそう思ってしまう。

もう何年前のことだったか、確か信州のどこかの小さな牧草地で、何頭かの牛たちと2時間ほど過ごしたことがあった。そのときの思い出は、なぜか今になっても新鮮である。

その牧草地は、もともと小さな放牧地とされていたのだが、その年は、ぼくが訪れた前日に牛を入れたということだった。だから、そこにいる牛たちは、お互いをあまりよく知っておらず、そっけなくし合っていた。

その牛たちは近くの農家で1頭ずつ飼われ、畑仕事などをしてきたものたちだったから、たまたま自分の飼い主が訪ねてくると、すぐその人に駆け寄って行き、親しげにしていたが、牛同士はほとんど知らん顔をし合っていた。

牛たちのこの態度に、ぼくはかなりがっかりした。牛同士ならば、すぐ仲良くなるものだろうと思っていたからである。仲良くなるには、まず、お互いをよく知り合っていないなくてはならないのだ。そんな当たり前のことに、ぼくはあらためて気がついた。

だが、牛たちはやっぱり牛たちだ。1時間もするうちに、互いに仲良くなり始め、しばらくすると「牛たちの社会、ができあがってきた。ぼくは、ホッとした。けれども、そうなったら、今度はぼくがそこに入って行きに

くくなったような気がしてきた。なんだか残念だったけれど、やっぱりこれでよいのだろう。ぼくはそう思っあきらめることにした。

誰でも知っているとおおり、牛は群れをつくる。あんな大きな動物がたくさん集まって群れをつくったら、それを飼いならすのは大変だったろう。

けれども不思議なことに、人間が飼いならして家畜にしているのは、ほとんどが群れをつくる動物なのだ。牛、ヤギ、馬、その他たいていはそうである。その反対に、群れをつくらず、一匹一匹が独立している動物は、家畜にするのがむずかしいのである。

群れをつくるというのは、群れの中でお互いが他人とうまくつきあっていけるからなのだ。そして、群れの中で誰かをリーダーと見るし、そのリーダーには従っていくのである。

必ずしも個性が同じとはいえない他人とうまくつきあっていくには、それなりのしぐみがある。群れをつくる動物には、そのしぐみが遺伝的に備わっているし、子どもから育てていく間に、それをしっかり身につけていく能力もあるのだ。

人間はその昔から集団となり、群れとなって生きてきた動物である。個性尊重、オリジナリティーが大切などといわれるけれど、集団で生きていけるということが、人間という動物の一つの大きな力であったことも忘れてはなるまい。

# 平成21年度 健康診断の ご案内(前期)



## 年に一度は健康診断を受けましょう!

昨年度から実施している75歳以上の方を対象とした新しい高齢者医療制度に、各医療保険者は「後期高齢者支援金」を拠出しています。

この支援金額は、平成25年度から「特定健診の実施率」「特定保健指導の実施率」「メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率」によって、プラスマイナス10%の範囲内で、増額または減額される予定です。

被保険者および被扶養者(家族)のみなさんが健康診断を受けることが、健保財政に影響を与えることとなりますので、日頃の健康的な生活習慣を実践するとともに、年に一度は必ず健康診断を受けてください。

当組合では、皆様の健康管理にお役立ていただけるよう、毎年1回の健康診断を実施しております。

今年度も被保険者の方は健康診断を無料にて受診いただけますので必ず受診してください。

今回のご案内は4月から9月までの受診希望者の申込を受付いたします。下記の健診会場から健診名を選び、事業所の担当者の方を通じてお申しください。

なお、40歳以上75歳以下の方は、従来から実施している健康診断に「特定健診」の内容を含んでおりますので、あらためて、「特定健診」を受診する必要はございません。

## ● 申 込 方 法 ●

### (1) 組合健康管理センター (申込用紙は1月下旬事業所に発送)

- ① 誕生月の受診を希望される方 申込期限：平成21年2月20日(金)
- ② 受診日を指定される方 申込期限：随時

但し②を希望される場合は①を優先しますので、希望日に受診できない場合がございます。

お申込は所定の申込書に記入のうえ健康管理課にお申込下さい。なお、(1) 組合健康管理センターにおいて「胃カメラ検査」・「腹部超音波検査(女性)」をオプション検査として希望される方は、健診当日に追加受付はできませんので予めご予約ください。

※80歳以上の方の胃部検査(カメラ又はレントゲン)は行っておりません。

※「前立線がん(血液)検査」・「骨密度検査」・「肝炎検査」・「血液型検査」のオプション検査の申込等は健診当日にお願いします。

※胃部レントゲン検査は装置の都合上体重110kg以上の方は受診できません。

### (2) 健診委託医療機関(別表1) 申込期限：随時 (申込用紙は1月下旬事業所に発送)

予約申込書を健診委託医療機関へ提出(若年層健診を除く)健康保険証を持参し受診。  
必ず予約時に「東京織物健康保険組合」と「健康保険証の記号・番号」を伝えてください。

### (3) 全国481会場(別表2) 申込用紙は12月下旬事業所に発送。

申込期限：平成21年1月23日(金)厳守

健診会場	健診名	対象者	一部負担金	備考
(1) 組合健康管理センター	人間ドック	・ 経営者又は代表者 ・ 35歳以上の被保険者	無料	①「胃カメラ検査」は35歳以上の被保険者及び被扶養者のみ選択できます。 ②「腹部超音波検査(女性)」は今年度より新規オプション検査となりました。但し、健診当日に追加受付はできませんので予めご予約ください。 ①別途費用2,000円が必要です。 ②別途費用1,000円が必要です。
		・ 35歳以上の被扶養者	3,000円	
	若年層健診	・ 35歳未満の被保険者	無料	
(2) 健診委託医療機関(別表1)	生活習慣病予防健診	・ 35歳以上の被保険者	無料	人間ドックご希望される方は、生活習慣病予防健診または家族健診との差額をご負担いただきます。子宮頸がん検査も受診できます。
	家族健診	・ 35歳以上の被扶養者	2,100円	
	若年層健診	・ 35歳未満の被保険者	無料	
(3) 全国481会場(別表2)	婦人生活習慣病予防健診(女性のみ)	・ 35歳以上の被保険者	無料	実施期間は4月～6月です。 申込期限 1月23日(金)厳守 (申込期日厳守)
		・ 35歳以上の被扶養者	2,100円	

※「健診車」による出張健診も行っておりますので、ご希望の場合には健康管理課までお問合せください。

※ 上記健診会場(2)(3)においては、組合健康管理センターの検査項目と若干異なります。

※ 上記の(1)(2)(3)各健康診断及び補助金は年度内1回しか受診できません。2回目からは全額自己負担となります。

◎組合健康管理センターにおいてオプション検査として35歳以上の女性に「腹部超音波検査」が新設されました。

## ●当組合健康管理センターの検査項目

1. 人間ドック	2. 若年層健診	3. オプション検査
①診察 ②計測(身長・体重・腹囲・BMI) ③血圧測定 ④視力・聴力 ⑤胸部X線 ⑥尿検査 ⑦胃部X線 ⑧腹部超音波(男性) ⑨心電図 ⑩血液検査 ⑪眼底検査 ⑫便潜血検査 ⑬子宮頸がん検査 ⑭乳房超音波(女性) ※50歳以上の方(追加項目) ⑮前立腺がん検査(男性)・⑯骨密度検査(女性)	①診察 ②計測(身長・体重・BMI) ③血圧測定 ④視力・聴力 ⑤胸部X線 ⑥尿検査 ⑦血液検査	①胃カメラ検査 2,000円 ②腹部超音波検査(女性) 1,000円 ③前立腺がん検査(血液) 1,000円 ④骨密度検査 1,000円 ⑤肝炎検査(血液) 500円 ⑥血液型 500円

◎再検査及び精密検査が必要とされた方は(1)組合健康管理センター実施(無料)(2)健診委託医療機関は保険証と健診結果を持参のうえ保険医療機関にてご相談ください。(保険診療となります。)

## ●補助金制度

上記健診会場(1)・(2)・(3)で健康診断を受けることができない場合に限り補助金制度をご利用ください。

健診名	対象者	補助金支給限度額
人間ドック	35歳以上の被保険者・被扶養者	20,000円
生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者	20,000円
家族健診	35歳以上の被扶養者	20,000円
若年層健診	35歳未満の被保険者	5,000円

※35歳以上とは昭和50年3月31日以前に生まれた方です。

※40歳以上75歳以下の方は必ず「特定健診・問診票」を添付してください。

※添付書類が不備の場合は補助金の支給ができない場合があります。

健康管理課 ☎ 03(3661)2257

# 健診委託医療機関一覧

当組合では、被保険者及び被扶養者の皆様がスムーズに健康診断を受けられるように全国の健診委託医療機関のご案内をしております。この機会に是非、健康診断を受診してください。受診をご希望の方は下記の健診委託医療機関に直接ご予約いただき、予約後、健診委託医療機関へ所定の申込書をご提出ください。

また、ご予約の際には必ず「東京織物健康保険組合の被保険者・被扶養者（35歳以上）」であることをお申し出ください。



別表1

平成20年12月1日現在

・若=若年層健診 生=生活習慣病予防健診 家=家族健診 子宮頸がん検査○は医師採取(○)は自己採取

医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生	子	医療機関コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生	子
<b>◆北海道</b>							<b>◆茨城・栃木・群馬</b>						
0101	北海道	結核予防会札幌複十字総合健診センター	011-700-1331	○	○	○	0708	福島	財福島県保健衛生協会津地区センター	0242-58-3344	○	○	×
0102	北海道	メディカルプラザ札幌健診クリニック	011-209-5450	○	○	○	0709	福島	財福島県保健衛生協会相双地区センター	0244-24-3168	○	○	×
0103	北海道	社会保険北海道健康管理センター	011-218-1655	○	○	○	0710	福島	財福島県保健衛生協会いわき地区センター	0246-27-3611	○	○	×
0104	北海道	慶友会吉田病院	0166-25-9553	○	○	○	<b>◆埼玉</b>						
0105	北海道	財室蘭・登別総合健診センター	0143-45-5759	○	○	○	0801	茨城	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563	○	○	○
0106	北海道	札幌東徳洲会病院ふれあい健診センター	011-722-1120	○	○	○	0802	茨城	社会保険いばらき健康管理センター	029-243-6220	×	○	○
0107	北海道	浜田内科消化器科クリニック	011-219-5555	○	○	×	0803	茨城	財茨城県総合健診協会	029-241-0542	○	○	×
0108	北海道	日向内科循環器科クリニック	0154-41-5520	○	×	×	0901	栃木	宇都宮市医療保健事業団検診センター	028-625-2213	○	○	○
0109	北海道	唐沢病院	0166-23-3165	○	○	×	0902	栃木	小倉医師会通りクリニック	0283-27-2775	○	○	×
0111	北海道	小笠原クリニック札幌病院	011-591-1200	○	○	○	0903	栃木	宇都宮記念病院総合健診センター	028-625-7831	○	○	○
<b>◆東北</b>							0904	栃木	那須中央病院付属総合健診センター	0287-29-2525	○	○	○
0201	青森	財八戸市総合健診センター	0178-45-9131	×	○	○	1001	群馬	財東日本労働衛生センター	0270-32-7575	○	○	○
0202	青森	あおもり健康管理センター	017-773-6011	○	○	○	1002	群馬	三愛会 三愛クリニック	027-373-3111	○	○	○
0301	岩手	財岩手県予防医学協会	0197-44-5711	○	○	○	1003	群馬	社伊勢崎佐波医師会病院 成人病検診センター	0270-26-7878	○	○	○
0302	岩手	盛岡南病院	019-638-2020 (予約窓口県南センター)	○	○	○	1004	群馬	桐生厚生総合病院	0277-44-7171	×	○	○
0303	岩手	財岩手県予防医学協会県南センター	0197-44-5711	○	○	○	1005	群馬	太田福島総合病院	0276-37-2378	○	○	○
0401	宮城	結核予防会 宮城県支部	022-221-4461	○	○	○	<b>◆埼玉</b>						
0402	宮城	エスエスサーティクリニック	022-221-0066	○	○	○	1101	埼玉	社会保険大宮総合病院	048-663-1671	×	○	○
0403	宮城	財社の都産業保健会	022-251-7261	○	○	○	1102	埼玉	宇治病院	048-641-8531	○	○	×
0404	宮城	宮城社会保険病院健康管理センター	022-306-1721	○	○	○	1103	埼玉	大宮共立病院	048-686-7151	○	○	○
0405	宮城	財宮城県成人病予防協会市名坂診療所	022-375-7113	○	○	○	1104	埼玉	埼玉社会保険病院 健康管理センター	048-832-4951	×	○	○
0406	宮城	財健康管理事業団 イムス仙台クリニック	022-262-9331	○	○	○	1105	埼玉	鳳永病院	048-924-2631	×	○	○
0501	秋田	財山本組合総合病院	0185-52-3111	○	○	○	1106	埼玉	秀和総合病院	048-737-7489	×	○	○
0502	秋田	財秋田組合総合病院	018-880-3000	○	○	○	1107	埼玉	新座志木中央総合病院	0484-74-7211	×	○	○
0601	山形	社山形市医師会健診センター	023-645-7222	×	○	○	1108	埼玉	赤心堂総合健診センター	049-243-5550	×	○	○
0602	山形	山形健康管理センター	023-681-7760	×	○	○	1109	埼玉	入間ハート病院	04-2935-0320	×	○	○
0603	山形	社鶴岡地区医師会荘内地区健康管理センター	0235-22-6445	○	○	○	1110	埼玉	上尾中央総合病院	048-773-1114	○	○	○
0701	福島	郡山病院	024-932-0107	○	○	○	1111	埼玉	深谷市総合健診センター	048-572-2411	○	○	○
0702	福島	財福島県労働保健センター	024-554-1133	○	○	○	1112	埼玉	東大宮総合病院	048-684-7111	○	○	○
0703	福島	新白河中央病院	0248-28-1111	○	○	○	1113	埼玉	籠原病院	048-532-6747	○	○	○
0704	福島	南東北福島病院	024-593-5100	○	○	×	1114	埼玉	彩のクリニック	04-2949-1118	○	○	○
0705	福島	くさのクリニック	0246-56-1060	○	○	×	1115	埼玉	豊岡第一病院	04-2964-6311	○	○	○
0706	福島	財福島県保健衛生協会	024-546-0391	○	○	○	1116	埼玉	霞ヶ関中央病院	049-231-5121	○	○	○
0707	福島	財福島県保健衛生協会県南地区センター	024-959-3611	○	○	×	1117	埼玉	アルシェクリニック	048-640-6561	○	○	○
							1118	埼玉	医療生協さいたま生活協同組合埼玉協同病院	048-297-9822	○	○	○

医療機関 コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生	子	医療機関 コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生	子
<b>◆千葉</b>													
1201	千葉	井上記念病院	043-245-8811	×	○	○	1337	東京	孫田クリニック	0426-27-1175	○	○	○
1202	千葉	千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511	○	○	○	1338	東京	あきる台病院	042-559-5449	○	○	○
1203	千葉	柏健診クリニック	04-7167-4119	×	○	○	1339	東京	牧田総合病院附属健診センター	03-3762-3379	○	○	○
1204	千葉	新浦安虎ノ門クリニック	047-381-2088	×	○	○	1340	東京	新宿追分クリニック	03-5363-3334	○	○	○
1205	千葉	社会福祉法人太陽会安房地域医療センター	0470-25-5120	○	○	○	1342	東京	渋谷マークシティ たかだクリニック	03-5459-4015	○	×	×
1206	千葉	浦安中央病院	047-352-2115	○	○	×	1343	東京	岸本ビルクリニック	03-3211-3601	○	×	×
1207	千葉	長洲柏戸クリニック	043-222-2873	○	○	○	1344	東京	厚生会 臨海クリニック	03-3869-0078	○	○	○
1208	千葉	ポートスクエア柏戸クリニック	043-245-6051	○	○	○	1345	東京	恵比寿ガーデンプレイスクリニック	03-3715-1918	○	○	○
1209	千葉	佐野医院	047-422-2278	○	○	×	1346	東京	城山ヒルズクリニック	03-3715-1511	○	○	○
1210	千葉	おおたかの森病院	04-7141-1117	○	○	×	1347	東京	ハイメディック クリニック ダイヤ	03-5724-6380	○	○	○
<b>◆東京</b>													
1301	東京	第一健康相談所総合健診センター	03-3292-9215	×	○	○	1348	東京	泉ガーデンクリニック	03-3715-1511	○	○	○
1302	東京	九段クリニック	03-3222-0071	×	○	○	1349	東京	愛誠病院	03-3961-5125	○	○	○
1303	東京	浜田病院総合健診センター	03-5280-1080	×	○	○	1350	東京	テレコムセンタービルクリニック	03-5500-3090	○	○	○
1305	東京	三田国際ビルクリニック	03-3454-8614	×	○	○	1351	東京	パークサイドクリニック	03-3434-7800	○	○	○
1306	東京	東健メディカルクリニック	03-3478-4190	×	○	○	1352	東京	渋谷コアクリニック	03-3498-2111	○	○	○
1307	東京	せんば東京高輪病院	03-3443-9555	○	○	○	1353	東京	中央内科クリニック	03-3668-0088	×	○	○
1309	東京	フェニックスメディカルクリニック	03-3478-3535	○	○	○	1354	東京	浜町センタービルクリニック	03-3664-6858	×	○	○
1310	東京	クロス病院健診センター	03-3376-6450	○	○	○	1355	東京	セントラル病院	03-3467-5131	○	○	○
1311	東京	久野マインズワーククリニック付属健康管理センター	03-3370-5907	○	○	○	<b>◆神奈川</b>						
1312	東京	社会保険新宿健診センター	03-3209-0211	○	○	○	1401	神奈川	コンフォート病院	045-453-6060	○	○	○
1313	東京	楠樹記念クリニック	03-3344-6666	○	○	○	1402	神奈川	横浜新緑総合病院	045-984-3003	○	○	○
1314	東京	西早稲田クリニック	03-3232-6465	×	○	○	1403	神奈川	社会保険横浜中央病院	045-681-9540	○	○	○
1315	東京	春日クリニックII	03-3816-5840	○	○	○	1404	神奈川	財神奈川県予防医学協会	045-641-8503	○	○	○
1316	東京	板谷クリニック	03-3723-0655	×	○	○	1405	神奈川	船員保険健康管理センター	045-335-2265	○	○	○
1317	東京	足高・森内科クリニック	03-3710-2077	○	○	○	1406	神奈川	横浜鶴ヶ峰病院健康管理センター	045-371-0055	○	○	○
1318	東京	城西病院予防医学本部健診センター	03-3390-6910	○	○	○	1407	神奈川	相和会 横浜総合健診センター	045-433-8511	○	○	○
1319	東京	河北総合病院健診センター	03-5377-2511	×	○	○	1408	神奈川	(社)ランドマーク医院 クイーンズクリニック	045-682-4123	○	×	×
1320	東京	社会保険鷺谷健診センター	03-3873-9161	○	○	○	1409	神奈川	財佐々木研究所附設湘南健診センター	0463-21-3811	○	○	○
1321	東京	浅草クリニック	03-3876-3600	○	○	○	1410	神奈川	医療法人相和会 相模原総合健診センター	042-753-3301	○	○	○
1322	東京	上野クリニック	03-3834-3518	○	○	○	1411	神奈川	アルファメディッククリニック	044-511-6116	○	○	○
1323	東京	社会保険葛飾健診センター	03-3693-7676	○	○	×	1412	神奈川	東名厚木メディカルサテライト総合健診センター	046-229-1937	○	○	○
1324	東京	同友会深川クリニック	03-3630-0003	×	○	○	1413	神奈川	財神奈川県労働衛生福祉協会神奈川成人病検診センター	045-335-6901	○	○	○
1325	東京	城東社会保険病院	03-3637-0945	×	○	○	1414	神奈川	財神奈川県労働衛生福祉協会大和健診事業部	046-262-8155	○	○	○
1326	東京	全国硝子業健康保険組合両国健康センター	03-3846-3731	×	○	○	1416	神奈川	湘南健康管理センター	046-867-2877	○	○	○
1327	東京	井口病院	03-3881-2221	×	○	○	1417	神奈川	上大岡総合健診センター	045-845-5543	○	○	○
1328	東京	山本医院人間ドック	03-3895-5365	×	○	×	1418	神奈川	藤沢総合健診センター	0466-23-3211	○	○	○
1329	東京	第II臨海クリニック	03-5658-3558	○	○	○	1419	神奈川	KSP クリニック	03-3713-0971	○	○	○
1330	東京	浩生会スズキ病院健診センター	03-3557-3003	○	○	○	1420	神奈川	川崎健診クリニック	044-511-6116	○	○	○
1331	東京	池袋ロイヤルクリニック	03-3989-1112	○	○	○	<b>◆北陸</b>						
1332	東京	オリエンタルクリニック	03-3988-1292	○	○	○	1501	新潟	(社)新潟県労働衛生医学協会	025-370-1960	○	○	○
1333	東京	社会保険蒲田総合病院 健康管理センター	03-5744-3268	○	○	○	1502	新潟	財健康医学予防協会	025-279-1111	○	○	○
1334	東京	総合健保多摩健康管理センター	042-528-2011	×	○	○	1503	新潟	(社)新潟県健康管理協会	025-283-3939	○	○	○
1335	東京	立川北口健診館	042-521-1212	○	○	○	1504	新潟	草間医院	0258-32-0289	○	○	×
1336	東京	社会保険八王子健康管理センター	042-648-1621	○	○	○	1601	富山	財北陸予防医学協会	076-436-1238	○	○	○
							1602	富山	財友愛健康医学センター	076-466-5544	○	○	○
							1701	石川	金沢社会保険病院健康管理センター	076-251-1113	○	○	○

医療機関 コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家	子 宮
1702	石川	北國クリニック	076-232-6723	○	○	○
1703	石川	財石川県予防医学協会	076-249-7222	○	○	○
1801	福井	財福井県労働衛生センター	0776-25-2206	○	○	○
<b>◆山梨・長野・岐阜</b>						
1901	山梨	(社)甲府市医師会健康管理センター	055-226-6382	○	○	○
2001	長野	松本協立病院健診センター	0263-35-0479	○	○	○
2002	長野	松本市医師会医療センター	0263-35-4997	○	○	○
2003	長野	愛和病院	026-217-3991	○	○	×
2101	岐阜	財岐阜県産業保健センター	0572-22-0115	○	○	○
2102	岐阜	朝日大学村上記念病院	058-251-8001	○	○	○
2103	岐阜	(社)岐阜県労働基準協会連合会	058-279-3399	○	○	○
2104	岐阜	国民健康保険坂下病院	0573-75-3729	○	○	(○)
2105	岐阜	岐阜社会保険病院	0574-25-3115	○	○	○
<b>◆静岡</b>						
2201	静岡	社会保険浜松病院	0120-77-1804	○	○	○
2202	静岡	御殿場石川病院	0550-83-1987	○	○	(○)
2203	静岡	池田病院健康管理センター	055-986-8600	○	○	○
2204	静岡	西焼津駅前クリニック健診センター	054-620-6085	○	○	○
2205	静岡	財東海検診センター	055-922-1157	○	○	(○)
2206	静岡	(社)静岡市静岡医師会健診センター	054-245-2977	○	○	○
2207	静岡	おかやま内科医院	053-456-0220	○	×	×
2208	静岡	聖隷健康診断センター	0120-938-375	○	○	○
2209	静岡	浜松南病院	0120-834-373	○	○	×
2210	静岡	社会保険 桜ヶ丘総合病院 健康管理センター	054-353-5313	○	○	○
<b>◆愛知・三重</b>						
2301	愛知	オリエンタル労働衛生協会	052-732-2200	○	○	○
2302	愛知	愛知県 健康づくり振興事業団	052-882-2961	○	○	(○)
2303	愛知	中日病院健診センター	052-961-2496	×	○	○
2304	愛知	マリンクリニック	052-954-8001	○	○	○
2305	愛知	愛知健康増進財団	052-951-3919	○	○	○
2306	愛知	山下病院	0586-46-1520	○	○	(○)
2308	愛知	(社)瀬戸健康管理センター	0561-82-6194	○	○	○
2309	愛知	西尾幡豆医師会健康管理センター	0563-57-1451	○	○	○
2310	愛知	(社)蒲郡市総合保健センター	0533-67-9101	×	○	○
2311	愛知	(医)愛知集団検診協会 愛知健診所	0567-26-7328	○	○	(○)
2312	愛知	三河安城クリニック	0566-75-7515	○	○	○
2313	愛知	中野胃腸病院 健診センターなかの	0565-57-3366	○	○	○
2314	愛知	名古屋医師会健診センター	052-937-8425	○	○	(○)
2315	愛知	犬山中央病院健康管理センター	0568-62-8111	○	○	○
2316	愛知	財全日本労働福祉協会 東海診療所	052-582-0751	○	○	○
2401	三重	四日市健診クリニック	0120-177-667	○	○	○
2402	三重	松阪総合病院健診センターあさひ	0598-51-2626	○	○	○
2403	三重	KKC 三重事業部	059-225-7426	○	○	○
<b>◆京都・滋賀</b>						
2501	滋賀	社会保険 滋賀病院	077-537-3101	○	○	○
2502	滋賀	財滋賀保健研究センター	077-587-3588	○	○	○

医療機関 コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家	子 宮
2503	滋賀	ウエルネス倶楽部	077-551-0038	○	○	○
2601	京都	財 京都予防医学センター	075-811-9137	○	○	○
2602	京都	(財)京都工場保健会	075-823-0530	○	○	○
2603	京都	和松会 大和健診センター	075-256-4141	○	×	×
2604	京都	社会保険京都病院健康管理センター	075-44 1-6101	○	○	○
2605	京都	(財)京都健康管理研究会 中央診療所	075-211-4503	○	○	○
2606	京都	宇治川病院	0774-22-1335	○	×	×
<b>◆大阪</b>						
2701	大阪	結核予防会 大阪府支部	06-6202-6666	○	○	(○)
2702	大阪	大織会大織診療所	06-6231-0347	○	○	(○)
2703	大阪	長堀健康管理センター	06-6251-0501	○	○	(○)
2704	大阪	オリエンタル労働衛生協会大阪支部	06-6266-6440	○	○	○
2705	大阪	福島健康管理センター	06-6441-6848	○	○	(○)
2706	大阪	淀川健康管理センター	06-6303-7361	○	○	(○)
2707	大阪	COM内科クリニック	072-730-5600	○	○	(○)
2708	大阪	恵生会アプローズタワークリニック	06-6377-5620	○	○	○
2709	大阪	飯島クリニック	06-6243-5401	○	○	×
2710	大阪	産業医学予防健診センター-m・oクリニック	06-6533-6760	○	○	(○)
2711	大阪	渡辺医学会 桜橋渡辺病院	06-6348-0411	○	○	○
2712	大阪	りんくうタウンクリニック	0724-60-1100	○	×	×
2713	大阪	西下胃腸病院	06-6771-2450	○	○	×
2714	大阪	船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1011	○	○	○
2715	大阪	厚生会クリニック	06-6539-0800	○	○	○
2716	大阪	大阪健康倶楽部関山診療所	06-6386-1651	○	○	○
2717	大阪	近畿健診センター	06-6353-3379	○	○	○
2718	大阪	医療法人 愛仁会 愛仁会総合健康センター	072-692-9291	○	○	(○)
2719	大阪	阪南中央病院検診センター	072-337-2525	○	○	○
2720	大阪	耳原総合病院	072-241-0501	○	○	○
2721	大阪	春次医院	06-6245-1251	○	○	○
2722	大阪	KKC ウエルネス新大阪診療所	06-6304-1513	○	○	○
2723	大阪	KKCウエルネスなんば診療所	0120-87-1541	○	○	○
2724	大阪	船場森野クリニック	06-6267-6601	○	○	×
<b>◆兵庫</b>						
2801	兵庫	佐野伊川谷病院	078-974-3511	○	○	○
2802	兵庫	三聖会 三聖病院	0120-48-1739	○	○	○
2803	兵庫	(財)兵庫県予防医学協会健診センター	078-856-7200	○	○	○
2804	兵庫	にしあんクリニック内科外科	0792-22-0759	○	○	×
2805	兵庫	社会保険神戸中央病院山手健康管理センター	078-351-5108	○	○	○
2806	兵庫	(財)兵庫県健康財団	078-579-3400	○	○	○
2807	兵庫	福本クリニック	078-360-0407	○	○	○
2808	兵庫	丸山病院 健診センター	078-642-1131	○	○	○
2809	兵庫	(社)西宮市医師会診療所	0798-26-9497	×	○	○
2810	兵庫	(財)順天厚生事業団	078-341-7114	○	○	○
2811	兵庫	川野内科クリニック	0798-34-7737	○	×	×
2812	兵庫	神戸海星病院	078-871-5201	○	○	○
2813	兵庫	(社)姫路市医師会	079-295-3344	○	○	○

医療機関 コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家	子 宮	医療機関 コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家	子 宮
2814	兵庫	神戸百年記念病院	078-681-6111	○	○	○	4002	福岡	船員保険福岡健康管理センター	092-611-6311	○	○	○
2815	兵庫	金沢クリニック	078-332-4755	○	○	×	4003	福岡	財福岡労働衛生研究所	092-526-1033	○	○	○
2816	兵庫	KKC ウェルネス神戸	078-230-7582	○	○	○	4004	福岡	医用電子研究所博多ビルクリニック	092-431-8313	○	○	(○)
◆中国													
3101	鳥取	財鳥取県保健事業団	0857-23-4841	○	○	○	4005	福岡	財西日本産業衛生会福岡健診診療所	092-471-1165	○	○	○
3102	鳥取	財中国労働衛生協会 鳥取検診所	0857-31-6666	○	○	(○)	4006	福岡	財九州健康総合センター	093-672-6210	○	○	○
3103	鳥取	財中国労働衛生協会 米子検診所	0859-37-1819	○	○	(○)	4007	福岡	福岡国際総合健診センター	092-712-7776	○	○	○
3104	鳥取	財鳥取県保健事業団 西部本部	0859-39-3288	○	○	○	4008	福岡	財日本予防医学協会 福岡診療所	092-472-0222	○	○	○
3105	鳥取	財鳥取県保健事業 中部支部	0858-47-5230	○	○	○	4009	福岡	クリスタルビルクリニック	092-725-8822	○	○	○
3301	岡山	財淳風会健康管理センター	086-226-2666	○	○	○	4010	福岡	健康財団クリニック	092-272-2398	○	○	○
3302	岡山	重井医学研究所附属病院	086-282-5311	○	×	×	4011	福岡	大原病院	0930-23-2345	○	○	○
3303	岡山	大ヶ池診療所	0869-64-4648	○	○	○	4012	福岡	社北九州市小倉医師会 小倉医師会健診センター	093-551-3185	○	○	○
3304	岡山	岡山済生会昭和町健康管理センター	086-252-2200	○	○	○	4013	福岡	財西日本産業衛生会 北九州健診診療所	093-561-0030	○	○	○
3305	岡山	岡山労災病院	086-262-0131	○	○	○	4014	福岡	財西日本産業衛生会 北九州産業衛生診療所	093-671-8112	○	○	○
3306	岡山	財倉敷中央病院総合保健管理センター	086-422-6800	×	○	○	4015	福岡	福岡県済生会福岡総合病院	092-771-8151	×	○	○
3307	岡山	倉敷成人病健診センター	086-427-3333	○	○	○	4016	福岡	久留米記念病院	0942-45-1811	○	○	×
3308	岡山	倉敷市立児島市市民病院	086-472-8111	○	×	×	4018	福岡	医療法人天神会 新古賀クリニック健康管理センター	0942-35-3170	○	○	○
3309	岡山	岡山済生会総合病院	086-252-2231	○	○	○	4019	福岡	福岡中央総合病院健診センター	092-771-8151	○	○	○
3310	岡山	総合病院岡山赤十字病院 健康管理センター	086-222-8811 (内線 2400)	×	○	○	◆九州その他						
3401	広島	財中国労働衛生協会	084-941-8211	○	○	○	4101	佐賀	社会保険浦之崎病院	0955-28-3412	○	○	(○)
3402	広島	仁恵会福山検診所	084-926-2580	○	○	○	4102	佐賀	今村病院健康管理センター	0942-84-1238	○	○	○
3403	広島	財広島県集団検診協会	082-248-4115	○	○	○	4103	佐賀	佐賀社会保険病院	0952-28-5311	○	○	○
3404	広島	JA府中総合病院	0847-45-3300	○	○	○	4201	長崎	昭和会 恵美須町病院	095-824-9131	○	×	×
3405	広島	財中国労働衛生協会 尾道検診所	0848-22-3803	○	○	(○)	4202	長崎	医療法人光善会長崎百合野病院健診センター	095-882-2500	○	○	○
3501	山口	財山口県予防保健協会	083-933-0008	○	○	(○)	4203	長崎	光晴会病院健診センター	095-857-3533	○	○	○
3502	山口	山口病院総合健診センター	083-921-5088	○	○	○	4204	長崎	長崎県済生会病院	095-826-9236	○	○	○
3503	山口	社会保険下関厚生病院 健康管理センター	0832-31-7887	○	○	○	4205	長崎	南野内科診療所	0957-53-3731	○	○	×
◆四国													
3601	徳島	森岡病院	088-636-3737	○	○	(○)	4206	長崎	健康保険諫早総合病院	0957-22-6717	○	×	×
3602	徳島	伊月健診クリニック	088-653-2315	○	○	○	4301	熊本	熊本内科病院	096-356-5500	○	○	×
3701	香川	財香川県予防医学協会	087-868-5555	○	○	○	4302	熊本	青磁野リハビリテーション病院	096-354-1731	○	○	○
3702	香川	財三宅医学研究所セントラルパーククリニック	087-863-4560	○	○	○	4303	熊本	西日本病院 健康診断部	096-380-1111	○	○	(○)
3703	香川	宇多津クリニック	0877-56-7777	○	○	(○)	4304	熊本	健康保険人吉総合病院	0966-22-7070	○	○	○
3801	愛媛	同仁会 吉田病院	089-943-5595	○	×	×	4305	熊本	日本赤十字社熊本健康管理センター	096-384-2111	○	○	○
3802	愛媛	愛媛県厚生連健診センター	089-970-2070	○	○	○	4401	大分	財西日本産業衛生会 大分労働衛生管理センター	097-552-7788	○	○	○
3803	愛媛	石川病院 健診センター	0896-58-8300	○	○	○	4501	宮崎	財野崎病院健診センター	0985-54-8053	○	○	○
3804	愛媛	放射線第一病院	0898-23-3358	○	○	○	4502	宮崎	宮崎社会保険病院健康管理センター	0985-53-8928	○	○	○
3805	愛媛	宇和島社会保険病院	0895-22-5616	○	○	×	4503	宮崎	プレストピアなんば病院	0985-28-9616	○	○	○
3806	愛媛	市立大洲病院	0893-24-2151	×	○	×	4601	鹿児島	鹿児島県民総合保健センター	099-220-2332	○	×	×
3807	愛媛	順風会 健診センター	089-927-1272	○	○	○	4602	鹿児島	社鹿児島県労働基準協会 鹿児島労働衛生センター	099-267-6292	○	○	○
3808	愛媛	新居浜青洲病院	0897-43-0550	○	○	×	4603	鹿児島	前田病院	099-256-2000	○	×	×
3901	高知	下司病院	088-823-3257	○	○	×	◆沖縄						
3902	高知	久病院	088-883-6264	○	○	×	4701	沖縄	豊見城中央病院健康管理センター	098-850-6741	○	○	○
3903	高知	高知検診クリニック	088-883-9711	○	○	○	4702	沖縄	社那覇市医師会 生活習慣病検診センター	098-868-9331	○	○	○
◆福岡													
4001	福岡	結核予防会 福岡県支部	092-761-2546	○	○	○	4703	沖縄	北部地区医師会病院 成人病検診センター	0980-52-0777	○	○	○
							4704	沖縄	社中部地区医師会立 成人病検診センター	098-936-8200	○	○	○
							4705	沖縄	財沖縄県総合保健協会	098-889-6474	○	○	○

# 平成21年度 春季婦人生活習慣病予防健診会場一覧表 全国481会場

## 別表2

子宮頸がん検査：自己＝自己採取法 医師＝医師採取法

コード	会場名称	住所	自己	医師
<b>◆北海道地区</b>				
551	メディカルプラザ札幌健診クリニック	札幌市中央区北五条西2 JRタワーオフィスプラザさっぽろ8階	○	○
552	社会保険北海道健康管理センター	札幌市中央区北一条西4 ベアール札幌1・2階	×	○
553	札幌商工診療所	札幌市中央区南一条西6-11	×	○
554	札幌コンファレンスホール	札幌市中央区南2条西2丁目 TOGASHIビル	○	○
555	日本健康倶楽部北海道支部診療所	札幌市北区北七条西4-1-2 丸増ビル9階	○	○
556	フィットネスホテル330函館	函館市若松町6-3	○	○
<b>◆東北地区</b>				
561	ホテルクラウンパレス青森	青森市本町5-5-4	○	○
562	ウェルサンピア八戸	八戸市東白山台1-1-1	○	○
571	盛岡市アイスアリーナ	盛岡市本宮字松幅100-1	○	○
572	盛岡マリオス	盛岡市盛岡駅西通2-9-1	○	○
581	進興会 エスエスサーティ 健康管理センター	仙台市青葉区中央4-6-1 住友生命仙台中央ビル3階	×	○
582	進興会 エスエスサーティ泉中央アネックス	仙台市泉区八乙女中央2-15-13	×	○
583	宮城県成人病予防協会 市名坂診療所	仙台市泉区本町8-12	×	○
584	ウェルサンピア仙台	仙台市若林区蒲町字東10	×	○
585	仙台サンプラザ	仙台市宮城野区榴岡5-11-1	○	○
586	芙蓉閣	秋田市古川駅前大通り6-2-8	×	○
591	ルポールみずほ	秋田市山王4-2-12	○	○
601	ウェルサンピア山形	山形市蔵王飯田637	○	○
611	福島県労働保健センター	福島市沖高字北貴船1-2	○	○
612	東日本診療所	福島市成川字台28-1	○	○
614	いわき市内郷コミュニティセンター	いわき市内郷郷町大木下28-1	○	○
615	郡山市労働福祉会館	郡山市虎丸町7-7	○	○
<b>◆甲信越地区</b>				
511	甲府市北部市民センター	甲府市湯村3-5-20	○	○
512	社会保険山梨病院健康管理センター	甲府市朝日3-8-31	×	○
513	山梨県立県民文化ホール	甲府市寿町26-1	○	○
521	健康医学予防協会	新潟市東区はなみずき2-10-35	○	○
522	新潟県労働衛生医学協会	新潟市中央区川岸町1-39-5	○	○
523	新潟県保健衛生センター 成人病検診センター	新潟市中央区川岸町2-11-11	×	○
524	新潟県健康管理協会健康会館	新潟市中央区新光町11-1	×	○
525	新津成人病検診センター	新潟市秋葉区程島2009	○	○
526	上越市カルチャーセンター	上越市春日新田2-19-1	○	○
527	十日町検診センター	十日町市春日113	○	○
528	アクアレー長岡健康増進センター	長岡市新陽2-5-1 アクアレー長岡2階	○	○
529	長岡健康管理センター	長岡市千秋2-229-1	○	○
530	小出検診センター	魚沼市小出島1240-13	○	○
531	佐渡検診センター	佐渡市真野703-1	○	○
541	長野市民会館	長野市大字鶴賀緑町1647	○	○
542	上田市民会館	上田市二の丸1-2	○	○
543	松本勤労者福祉センター	松本市中央4-7-26	○	○
544	労働衛生協会長野県支部	上伊那郡辰野町平出平田1994-2	○	○
<b>◆東京地区</b>				
101	足立区勤労福祉会館	足立区綾瀬1-34-7	○	○
102	エヌ・ケイクリニック	足立区綾瀬3-7-15 岩崎ビル2階	○	○
103	足立区商振連会館	足立区千住仲町1-5	○	○
104	足立区舎人地域学習センター	足立区舎人1-3-26	○	○
105	足立区教育相談センター	足立区竹の塚2-25-21	○	○
106	足立区保塚地域学習センター	足立区保塚7-16	○	○
107	井口病院	足立区千住2-19	○	○
108	サンパール荒川	荒川区荒川1-1-1	○	○
109	荒川総合スポーツセンター	荒川区南千住6-45-5	○	○
110	新宿追分クリニック板橋分院	板橋区小茂根3-13-1	○	○
111	板橋区立グリーンホール	板橋区栄町36-1	○	○
112	板橋区立高島平区民館	板橋区高島平3-12-28	○	○
113	江戸川区総合文化センター	江戸川区中央4-14-1	○	○
114	葛西区民館	江戸川区中葛西3-10-1	○	○
115	江戸川区スポーツセンター	江戸川区西葛西4-2-20	○	○

コード	会場名称	住所	自己	医師
116	江戸川区東部区民館	江戸川区東瑞江1-17-1	○	○
117	小松川さくらホール	江戸川区小松川3-6-3	○	○
118	大田西地域行政センター-嶺町特別出張所	大田区田園調布本町7-1	○	○
119	ピスタホテル蒲田	大田区西蒲田8-20-11	○	○
120	大田区産業プラザ	大田区南蒲田1-20-20	○	○
121	イギアウィメンズクリニック	大田区池上3-40-3	○	○
122	名和医院	大田区大森本町2-25-28	×	○
123	牧田総合病院附属健診センター	大田区大森北1-33-8	×	○
124	テクノプラザかつしか	葛飾区青戸7-2-1	○	○
125	社会保険葛飾健診センター	葛飾区立石2-36-9	○	○
126	北区赤羽会館	北区赤羽南1-13-1	○	○
127	STEP(中央工学校21号館)	北区岸町1-7-19	○	○
128	北とびあ	北区王子1-11-1	×	○
129	江東区スポーツ会館	江東区北砂1-2-9	○	○
130	江東区文化センター	江東区東陽4-11-3	○	○
131	東京イースト21クリニック(東陽町)	江東区東陽6-3-2	○	○
132	豊洲小学校	江東区豊洲4-4-4	○	○
133	同友会深川クリニック	江東区三好2-15-10	○	○
134	東京都木材産業健保会館(4階会議室)	江東区東陽5-29-33	×	○
135	品川区保健センター	品川区北品川3-11-22	○	○
136	江東区総合区民センター	江東区大島4-5-1	○	○
137	進興会進興クリニック	品川区大崎2-1-1 ThinkParkTower3階	○	○
138	目黒メディカルクリニック	品川区上大崎3-11-18	×	○
139	渋谷マークシティたかだクリニック	渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティウエスト11階	×	○
140	渋谷コアクリニック	渋谷区渋谷1-9-8 朝日生命宮坂ビル3階	×	○
141	フェニックスメディカルクリニック	渋谷区千駄ヶ谷3-41-6	×	○
142	こどもの城	渋谷区神宮前5-53-1	×	○
143	恵比寿ハートビル診療所	渋谷区恵比寿1-24-4	○	○
144	EBIS303	渋谷区恵比寿1-20-8 エビススバルビル	○	○
145	社会保険新宿健診センター	新宿区歌舞伎町2-31-12	○	○
146	新宿追分クリニック	新宿区新宿3-1-13 京王新宿追分ビル7階	○	○
147	東社協フイオール健診センター	新宿区新宿7-26-9フイオール東京2階	○	○
148	ベルサール西新宿	新宿区西新宿4-15-3	○	○
149	金内メディカルクリニック	新宿区西新宿7-5-25 西新宿木村屋ビル2階	×	○
150	ヘルスポートクリニック西新宿	新宿区西新宿6-8-1	○	○
151	神楽坂岡田診療所	新宿区矢来町28	○	○
152	西早稲田クリニック	新宿区西早稲田2-21-16	○	○
153	御苑前クリニック	新宿区新宿1-2-9 岡野屋ビル2階	○	○
154	セシオン杉並	杉並区梅里1-22-32	○	○
155	杉並公会堂	杉並区上荻1-23-15	○	○
156	浜田山会館	杉並区浜田山1-36-3	○	○
157	東京都二ッ保健会館	墨田区亀沢1-7-3 二ッ保健会館4階	○	○
158	すみだ産業会館	墨田区江東橋3-9-10 錦糸町丸井9階	○	○
159	世田谷区民会館	世田谷区世田谷4-21-27	○	○
160	ウェルサンピア東京	世田谷区大蔵4-7-1	○	○
161	玉川区民会館	世田谷区等々力3-4-1	○	○
162	世田谷区烏山区民センター	世田谷区南烏山6-2-19	○	○
163	浅草公会堂	台東区浅草1-38-6	○	○
164	上野クリニック	台東区東上野2-18-6	○	○
165	社会保険鷺谷健診センター	台東区根岸2-19-19	○	○
166	全国印刷工業健保会館(茅場町)	中央区新川1-5-13	○	○
167	文祥堂イベントホール	中央区銀座3-4-12	○	○
168	銀座医院健康管理センター	中央区銀座7-13-15	×	○
169	損保会館	千代田区神田淡路町2-9	○	○
170	秋葉原メディカルクリニック	千代田区外神田1-16-9 朝風二号館ビル6階	×	○

コード	会場名称	住所	自己	医師
171	オリエンタルクリニック	豊島区西池袋1-29-5 山の手ビル3階	○	○
172	サンシャインシティ文化会館	豊島区東池袋3-1-47階	○	○
173	池袋病院附属クリニック	豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン608階	○	○
174	山口病院	豊島区西巣鴨1-19-17	×	○
175	アーバンハイツクリニック	豊島区巣鴨1-16-2 アーバンハイツ巣鴨B棟	×	○
176	なかのZERO	中野区中野2-9-7	○	○
177	中野サンプラザ	中野区中野4-1-1	○	○
178	練馬区立石神井公園区民交流センター	練馬区石神井町2-14-1	○	○
179	関区民センター	練馬区関町北1-7-2	○	○
180	ホテルカデンツァ光が丘	練馬区高松5-8	○	○
181	練馬産業会館	練馬区豊玉上2-23-10	○	○
182	文京区勤労福祉会館	文京区本駒込4-35-15	○	○
183	水道橋グランドホテル	文京区本郷1-33-2	○	○
184	富坂診療所	文京区小石川2-5-7	○	○
185	港区芝公園福祉会館	港区芝公園2-7-3	○	○
186	同友会品川クリニック	港区港南2-16-3 品川グランドセントラルタワー1階	○	○
187	グランドプリンスホテル 新高輪国際館バミール	港区高輪3-13-1	○	○
188	進興会セラヴィ新橋クリニック	港区西新橋2-39-3 SVAX西新橋ビル	○	○
189	パークサイドクリニック	港区芝公園2-6-8 日本女子会館ビル2階	×	○
190	古川橋病院健診センター	港区南麻布2-10-21	○	○
191	国民年金中央会館こまばエミナース	目黒区大橋2-19-5	○	○
192	中目黒GTプラザホール	目黒区上目黒2-1-3	○	○
193	ワイルドダイナー	目黒区碑文谷3-19-8	○	○
194	昭島市勤労商工市民センター	昭島市昭和町3-10-2	○	○
195	あぎる台病院	あぎる野市秋川16-5-1	○	○
196	稲城市公民館	稲城市東長沼2111	○	○
197	青梅市商工会議所	青梅市上町373-1	○	○
198	竹丘地域市民センター	清瀬市竹丘1-11-1	○	○
199	小金井市総合体育館 (都立小金井公園内)	小金井市関野町1-13-1	○	○
200	国分寺労政会館	国分寺市南町3-22-10	○	○
201	JAマイズ狛江支店	狛江市東和泉1-2-19	○	○
202	総合健保多摩健康管理センター	立川市錦町3-7-10	○	○
203	ウェルサンピア多摩	多摩市落合2-31-1	○	○
204	調布市グリーンホール	調布市小島町2-47-1	○	○
205	西東京市民会館	西東京市田無町4-15-11	○	○
206	八王子市北野事務所	八王子市北野町549-5	○	○
207	八王子市浅川市民センター	八王子市高尾町1652-1	○	○
208	八王子市労政会館	八王子市明神町3-5-1	○	○
209	成美教育文化会館	東久留米市東本町8-14	○	○
210	東村山市民センター別館	東村山市民本町1-1-1	○	○
211	東大和市商工会館	東大和市中央3-922-14	○	○
212	JA東京みなみ日野支店	日野市日野本町1-8-3	○	○
213	むさし府中商工会議所	府中市緑町3-5-2	○	○
214	福生市福祉センター	福生市南田園2-13-1	○	○
215	町田市健康福祉会館	町田市原町田5-8-21	○	○
216	町田市木曾山崎センター	町田市山崎町2160-4	○	○
217	三鷹市公会堂	三鷹市野崎1-1-1	○	○
218	むさし野クリニック	武蔵野市吉祥寺本町1-10-3	○	○
219	武蔵村山市民会館	武蔵村山市民本町1-17-1	○	○
220	東京あおば農業協同組合赤塚支店	板橋区赤塚5-4-3	○	○
◆埼玉地区				
251	プラザホテル浦和	さいたま市南区鹿手袋1-1-1	○	○
252	さいたま市西部文化センター	さいたま市西区三橋6-642-4	○	○
253	JA共済埼玉ビルディング	さいたま市大宮区土手町1-2	○	○
254	さいたま市民会館おおみや	さいたま市大宮区下町3-47-8	○	○
255	埼玉会館	さいたま市浦和区高砂3-1-4	○	○
256	さいたま市プラザイースト	さいたま市緑区中尾1440-8	○	○
257	市民会館いわつき	さいたま市岩槻区太田3-1-1	○	○
258	彩の国すこやかプラザ	さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65	○	○
259	上尾市文化センター	上尾市上尾村750	○	○

コード	会場名称	住所	自己	医師
260	イコス上尾	上尾市平塚951-2	○	○
261	朝霞市民会館	朝霞市本町1-26-1	○	○
262	朝霞市産業文化センター	朝霞市浜崎669-1	○	○
263	入間市市民会館	入間市豊岡3-10-10	○	○
264	アクシス春日部	春日部市粕壁東1-20-28	○	○
265	青木会館	川口市青木3-3-1	○	○
266	川口総合文化センター・リア	川口市川口3-1-1	○	○
267	川口市市民会館	川口市幸町1-6-18	○	○
268	川口緑化センター	川口市大字安行領家844-2	○	○
269	川越西文化会館	川越市鯨井1556-1	○	○
270	川越南文化会館(ジョイフル)	川越市大字今福1295-2	○	○
271	川越バンテアン	川越市間屋町1-8	○	○
272	蕨市民会館	蕨市中央4-21-29	○	○
273	行田市産業文化会館	行田市本丸2-20	○	○
274	久喜総合文化会館	久喜市大字下早見140	○	○
275	熊谷文化創造館	熊谷市拾六間111-1	○	○
276	熊谷会館	熊谷市末広3-9-2	○	○
277	籠原病院	熊谷市美土里町3-136	○	○
278	鴻巣市文化センター	鴻巣市中央29-1	○	○
279	越谷コミュニティセンター	越谷市南越谷1-2876-1	○	○
280	北越谷ベルヴィギヤザホール	越谷市神明町2-170	○	○
281	坂戸市文化会館	坂戸市元町17-1	○	○
282	北本市文化センター	北本市本町1-2-1	○	○
283	幸手市保健福祉総合センター・ウェルス幸手	幸手市天神島1030-1	○	○
284	狭山市市民会館	狭山市入間川2-33-1	○	○
285	志木市民会館パルシティ	志木市本町1-11-50	○	○
286	草加市立瀬崎コミュニティセンター	草加市瀬崎町1352-3	○	○
287	草加市立八幡コミュニティセンター	草加市八幡町2559	○	○
288	所沢市文化センター・ミュージズ	所沢市並木1-9-1	○	○
289	新座市民会館	新座市野火止1-1-2	○	○
290	蓮田市コミュニティセンター	蓮田市大字貝塚1015	○	○
291	鳩ヶ谷市民センター	鳩ヶ谷市大字里1650-1	○	○
292	飯能市市民会館	飯能市飯能226-2	○	○
293	東松山市民文化センター	東松山市六軒町5-2	○	○
294	深谷市花園文化会館アドニス	深谷市小前田2966	○	○
295	深谷市産業会館	深谷市仲町20-1	○	○
296	羽生市民プラザ	羽生市中央3-7-5	○	○
297	ふじみ野市駒林会館	ふじみ野市駒林869	○	○
298	本庄市中央公民館	本庄市北掘1422	○	○
299	三郷市文化会館	三郷市早稲田5-4-1	○	○
300	八潮市民文化会館	八潮市中央1-10-1	○	○
301	市民交流センター・おあしす	吉川市きよみ野1-1	○	○
302	和光市民文化センター	和光市広沢1-5	○	○
303	桶川東公民館	桶川市末広2-8-29	○	○
304	加須市市民総合会館(市民プラザ)	加須市中央2-4-17	○	○
305	コピスみよし	入間郡三芳町大字藤久保1100-1	○	○
306	松伏町赤岩地区公民館	北葛飾郡松伏町大字上赤岩1253	○	○
307	小川町民会館	比企郡小川町大字大塚55	○	○
308	宮代進修館	南埼玉郡宮代町笠原1-1-1	○	○
309	寄居町中央公民館	大里郡寄居町大字寄居1300	○	○
310	白岡町コミュニティセンター	南埼玉郡白岡町白岡857-6	○	○
311	栗橋町総合文化会館	北葛飾郡栗橋町伊坂1557	○	○
◆千葉地区				
351	千葉県労働者福祉センター	千葉市中央区千葉港4-4	○	○
352	ちば仕事プラザ	千葉市美浜区幕張西4-1-10	○	○
353	ヴェルシオーネ若潮	千葉市美浜区高洲3-8-5	○	○
354	財団法人海外職業訓練協会(OVTA)(幕張)	千葉市美浜区ひび野1-1	○	○
355	千城台コミュニティセンター	千葉市若葉区千城台西2-1-1	○	○
356	都賀自治会館	千葉市若葉区都賀2-12-6	○	○
357	千葉市蘇我勤労市民プラザ	千葉市中央区今井1-14-43	○	○
358	千葉県福祉ふれあいプラザ	我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ内	○	○
359	市川市スポーツセンター	市川市国府台1-6-4	○	○
360	行徳文化ホールi&i	市川市末広1-1-48	○	○
361	市川市勤労福祉センター	市川市南八幡2-20-1	○	○
362	市原市市民会館	市原市惣社1-1-1	○	○
363	印西市立中央公民館	印西市大森3934-1	○	○
364	浦安市文化会館	浦安市猫美1-1-2	○	○

コード	会場名称	住所	自己	医師
365	柏商工会議所	柏市東上町7-18	○	○
366	千葉県立さわやか県民プラザ	柏市柏の葉4-3-1 (県立柏の葉公園隣)	○	○
367	鎌ヶ谷市市民体育館	鎌ヶ谷市初富860-3	○	○
368	木更津市民会館	木更津市貝淵2-13-40	○	○
369	佐倉市志津コミュニティーセンター	佐倉市井野794-1	○	○
370	佐倉市商工会議所	佐倉市表町3-3-10	○	○
371	西白井複合センター	白井市清水口1-2-1	○	○
372	袖ヶ浦市商工会館	袖ヶ浦市福王台3-1-3	○	○
373	東金市中央公民館	東金市東岩崎1-20	○	○
374	流山市文化会館	流山市加1-16-2	○	○
375	流山市南流山センター	流山市南流山3-3-1	○	○
376	新習志野公民館	習志野市秋津3-6-3	○	○
377	習志野市民会館	習志野市本大久保3-8-20	○	○
378	成田国際文化会館	成田市土屋303	○	○
379	さわやかワークのだ	野田市中根323-3	○	○
380	市川市農業協同組合船橋市支店	船橋市市場2-6-1	○	○
381	船橋アリーナ	船橋市習志野台7-5-1	○	○
382	船橋市飯山満公民館	船橋市飯山満町1-950-3	○	○
383	共立習志野台病院	船橋市習志野台4-13-16	×	○
384	三井ガーデンホテル船橋らぼーと	船橋市浜町2-1-1	○	○
385	船橋市三咲公民館	船橋市三咲3-5-10	○	○
386	フローラ西船	船橋市葛飾町2-345	○	○
387	松戸市小金原市民センター	松戸市小金原6-6-2	○	○
388	松戸市常盤平市民センター	松戸市常盤平3-30	○	○
389	松戸市馬橋市民センター	松戸市西馬橋蔵元町177	○	○
390	松戸市稔台市民センター	松戸市稔台100-1	○	○
391	松戸市六実市民センター	松戸市六高台3-71	○	○
392	松戸市森のホール21	松戸市千駄堀646-4	○	○
393	茂原市中央公民館	茂原市茂原101	○	○
394	八千代市勝田台文化センター	八千代市勝田台2-5-1	○	○
395	四街道市文化センター	四街道市大日396	○	○
396	八街市商工会議所	八街市八街ほ224	○	○
397	プリミール酒々井	印旛郡酒々井町中央台3-4-1	○	○
◆神奈川地区				
401	青葉公会堂	横浜市青葉区市ヶ尾町31-4	×	○
402	泉公会堂	横浜市泉区和泉町4636-2	×	○
403	神奈川県総合薬事保健センター	横浜市磯子区西町14-11	×	○
404	金沢公会堂	横浜市金沢区泥亀2-9-1	×	○
405	金沢産業振興センター	横浜市金沢区福浦1-5-2	×	○
406	新横浜グレイスホテル	横浜市港北区新横浜3-6-15	×	○
407	横浜総合健診センター	横浜市港北区仲手原2-43-48	×	○
408	地球市民かながわプラザ	横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1	×	○
409	都筑公会堂	横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1	×	○
410	鶴見公会堂	横浜市鶴見区豊岡町2-1 西友7-が内	○	○
411	戸塚法人会館	横浜市戸塚区上倉田町449-2	×	○
412	ホテルコスモ横浜	横浜市西区北幸2-9-1	×	○
413	神奈川県労働衛生福祉協会	横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9	×	○
414	船員保険健康管理センター	横浜市保土ヶ谷区釜台町43-2	×	○
415	緑公会堂	横浜市緑区寺山町118	×	○
416	瀬谷公会堂	横浜市瀬谷区二ツ橋町190	○	○
417	ナビオス横浜	横浜市中区新港2-1-1	○	○
418	かながわ労働プラザ(Lプラザ)	横浜市中区寿町1-4	○	○
419	かながわ平和祈念館	横浜市港南区大久保1-8-10	○	○
420	横浜アリーナサウンドホール	横浜市港北区新横浜3-10	○	○
421	厚木アーバンホテル	厚木市中町3-14-14	×	○
422	海老名商工会議所	海老名市上郷485-2	×	○
423	綾瀬市文化会館	綾瀬市深谷3838	×	○
424	伊勢原市民文化会館	伊勢原市田中348	×	○
425	小田原箱根商工会議所	小田原市城内1-21	×	○
426	小田原市生涯学習センターけやき	小田原市荻窪300	×	○
427	レイウェル鎌倉	鎌倉市小袋谷2-14-14	×	○
428	ホテルモリノ新百合丘	川崎市麻生区上麻生1-1-1 新百合丘オーパ内	○	○
429	川崎市産業振興会館	川崎市幸区堀川町66-20	○	○
430	新川崎・創造のもり厚生棟	川崎市幸区新川崎7-1	×	○
431	川崎健診クリニック	川崎市川崎区小川町17-1 第8平沼ビル6階	×	○

コード	会場名称	住所	自己	医師
432	ケーエスピー会館	川崎市高津区坂戸3-2-1 かながわサイエンスパーク内	○	○
433	京浜保健衛生協会	川崎市高津区上作延811-1	○	○
434	川崎市民プラザ	川崎市高津区新作1-19-1	×	○
435	川崎市男女共同参画センター	川崎市高津区溝口2-20-1	×	○
436	ヤマハ音楽院日吉校	川崎市中原区木月4-31-7	×	○
437	川崎市総合自治会館	川崎市中原区小杉町3-1	○	○
438	宮前市民館	川崎市宮前区宮前平2-20-4	○	○
439	川崎市多摩市民館	川崎市多摩区登戸1775-1	×	○
440	相模原教育会館	相模原市富士見6-6-13	○	○
441	グリーンホール相模大野	相模原市相模大野4-4-1	○	○
442	サン・エールさがみはら	相模原市西橋本5-4-20	○	○
443	相模原市民会館	相模原市中央3-13-15	○	○
444	座間市立市民健康センター	座間市緑ヶ丘1-1-3	×	○
445	逗子市商工会館	逗子市沼間1-5-1	×	○
446	茅ヶ崎商工会議所	茅ヶ崎市新栄町13-29	×	○
447	秦野商工会議所	秦野市平成町2-14-4	×	○
448	平塚市中央公民館	平塚市追分1-20	×	○
449	平塚市勤労会館	平塚市追分1-24	○	○
450	四之宮ふれあいセンター	平塚市四之宮4-19-2	×	○
451	平塚商工会議所	平塚市松風町2-10	×	○
452	藤沢市民会館	藤沢市鶴沼東8-1	×	○
453	藤沢総合健診センター	藤沢市鶴沼橋1-17-11	×	○
454	神奈川県労働衛生福祉協会 大和健診事業部	大和市大和東3-10-18	×	○
455	大和市保健福祉センター	大和市鶴間1-31-7	×	○
456	久里浜八幡町内会館	横須賀市久里浜2-17	×	○
457	横須賀市文化会館	横須賀市深田台50	×	○
458	横須賀商工会議所	横須賀市平成町2-14-4	×	○
459	湘南健康管理センター	横須賀市追浜本町2-14	○	○
460	寒川町民センター	高座郡寒川町宮山165	×	○
◆茨城地区				
471	水戸プリンスホテル	水戸市桜川2-2-11	○	○
472	牛久市中央生涯学習センター	牛久市柏田町1606-1	○	○
473	スペースU古河	古河市長谷町38-18	○	○
474	筑西市総合福祉センター	筑西市小林355	○	○
475	つくば国際会議場	つくば市竹園2-20-3	○	○
476	土浦市民会館	土浦市東真鍋町2-6	○	○
477	取手市立福祉会館	取手市東1-1-5	○	○
478	日立ビックセンター	日立市幸町1-21-1	○	○
479	守谷市文化会館	守谷市久保ヶ丘1-19-2	○	○
480	龍ヶ崎市民文化会館	龍ヶ崎市馴馬町2612	○	○
◆栃木地区				
491	栃木県青年会館	宇都宮市駒生1-1-6	○	○
492	宇都宮記念病院総合健診センター	宇都宮市大通り1-3-16	×	○
493	那須中央病院	大田原市石上1453	×	○
494	県南健康福祉センター	小山市大塚3-1-1	○	○
495	小山商工会議所	小山市城東1-6-36	○	○
496	佐野市勤労者会館	佐野市浅沼町796	○	○
497	栃木市保健福祉センター	栃木市今泉町2-1-40	○	○
498	とちの木病院総合健診センター	栃木市大町39-5	×	○
◆群馬地区				
501	グリーンドーム前橋	前橋市岩神町1-2-1	○	○
502	群馬県勤労福祉センター	前橋市野中町361-2	○	○
503	伊勢崎商工会議所会館	伊勢崎市昭和町3919	○	○
504	東日本労働衛生センター北関東支部 総合健診センター	伊勢崎市戸谷塚町629-1	○	○
505	太田市勤労会館	太田市浜町66-49	○	○
506	高崎市労使会館	高崎市東町80-1	○	○
507	館林市文化会館	館林市城町3-1	○	○
508	桐生商工会議所	桐生市錦町3-1-25	○	○
509	富岡市勤労者会館	富岡市富岡379	○	○
◆北陸地区				
621	パレ・ブラン高志会館	富山市千歳町1-3-1	○	○
622	友愛健康医学センター	富山市婦 中町中名1554-17	○	○
631	石川県予防医学協会	金沢市神野町東115	○	○
632	金沢勤労者プラザ	金沢市北安江3-2-20	○	○

コード	会場名称	住所	自己	医師
641	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	○	○
642	付属診療所ふくい総合健康プラザ	福井市日光1-3-10	○	○
◆東海地区				
651	岐阜県勤労福祉センター	岐阜市鶴田町3-7-11	○	○
652	岐阜県労働基準協会連合会	岐阜市日置江4-47	○	○
653	大垣商工会議所	大垣市旭町6-3	○	○
654	多治見美濃焼卸センター	多治見市旭ヶ丘10-6	○	○
655	岐阜県産業保健センター	多治見市東町1-9-3	○	○
661	静岡県自動車販売健康保険組合会館	静岡市駿河区南八幡町22-8	○	○
662	静岡県予防医学協会西部検査所	浜松市東区下石田町951	○	○
663	富士商工会議所	富士市瓜島町82	○	○
664	藤枝勤労者体育館	藤枝市善左衛門66-1	○	○
665	西焼津駅前クリニック健診センター	焼津市三ヶ名330-4	×	○
666	協同組合沼津卸商社センター	駿東郡清水町卸団地203	○	○
667	池田病院健康管理センター	駿東郡長泉町本宿411-5	×	○
668	共立蒲原総合病院健康診断センター	富士市富士川中之郷2500-1	×	○
671	オリエンタル労働衛生協会	名古屋市千種区今池1-8-4	○	○
672	東山内科・東山健康管理センター	名古屋市千種区東山通り5-103	○	○
673	愛知県体育館第二競技場	名古屋市中区二の丸1-1	○	○
674	名古屋セントラルクリニック	名古屋南区千竜通7-16-1	×	○
675	テルミナセントラルクリニック	名古屋市中村区名駅1-1-2 名古屋ターミナルビル8階	×	○
676	国際セントラルクリニック	名古屋市中村区那古野1-47-1 国際センタービル10階	×	○
677	アイブラザ岡崎	岡崎市上地3-12-1	○	○
678	春日井市立中央公民館	春日井市柏原町1-97-1	○	○
679	豊田市西部コミュニティセンター	豊田市本新町7-48-6	○	○
680	豊田健康管理クリニック	豊田市竜神町新生151-2	×	○
681	中野胃腸病院健診センターなかの	豊田市駒新町金山1-12	×	○
682	アイブラザ豊橋	豊橋市草間町東山143-6	○	○
683	アイブラザ半田	半田市東洋町1-8	○	○
691	メッセ ウィングみえ	津市北河路町19-1	○	○
692	四日市勤労者総合福祉センター	四日市市日永東1-2-25	○	○
◆関西地区				
701	大津プリンスホテル	大津市におの浜4-7-7	○	○
702	ホテルニューオウミ	近江八幡市鷹飼町1481	○	○
703	クサツエストピアホテル	草津市西大路町4-32	○	○
704	滋賀保健研究センター	野洲市永原上町664	×	○
711	京都工場保健会健診センター	京都市中京区西ノ京北壱井町67	○	○
712	音羽病院健診センター	京都市山科区音羽珍事町2	×	○
713	京都工場保健会宇治健診センター	宇治市広野町成田1-7	○	○
714	文化パルク城陽	城陽市寺田今堀1	○	○
715	長岡京市立産業文化会館	長岡京市開田3-10-16	○	○
721	結核予防会大阪府支部	大阪市中央区道修町4-6-5	○	○
722	オリエンタル労働衛生協会大阪支部	大阪市中央区久太郎町1-9-26	○	○
723	春次医院	大阪市中央区博労町2-6-1	×	○
724	松下IMPビル	大阪市中央区城見1-3-7 松下IMPビル5階	○	○
725	M・Oクリニック	大阪市西区南堀江1-18-21	○	○
726	多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク2002番街6階	×	○
727	大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	○	○
728	東淀川健康保険組合 東淀川ケンボ会館	大阪市東淀川区淡路3-2-21	○	○
729	大阪府教育会館(たかつガーデン)	大阪市天王寺区東高津町7-11	○	○
730	池田市商工会議所	池田市城南1-1-1	○	○
731	池田市民文化会館	池田市天神町1-7-1	○	○
732	茨木市民会館	茨木市駅前4-7-50	○	○
733	大阪狭山市商工会	大阪狭山市今熊1-540-3	○	○
734	サンビル柏原	柏原市安堂町115-1	○	○
735	堺市産業振興センター	堺市北区長曾根町183-5	○	○
736	関山診療所	吹田市江坂町4-10-1	○	○
737	藤井寺市民総合会館	藤井寺市北岡1-2-8	○	○
738	富田林市民会館	富田林市栗ヶ池町2969-5	○	○
739	豊中市立労働会館	豊中市三和町1-1-63	○	○
740	北大阪急行電鉄(株)緑地駅ビル	豊中市寺内2-4-1	○	○
741	U・コミュニティホテル	東大阪市御厨栄町1-3-30	○	○
742	北大阪商工会議所	枚方市大垣内町2-12-27	○	○

コード	会場名称	住所	自己	医師
743	大東市立市民会館	大東市曙町4-6	○	○
744	泉大津市民会館	泉大津市小松町1-60	○	○
751	神戸商工会議所	神戸市中央区港島中町6-1	○	○
752	京都工場保健会健診センター 神戸健診クリニック	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル3階	○	○
753	兵庫県健康財団保健検診センター	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	×	○
754	兵庫県予防医学協会健診センター	神戸市東灘区御影本町6-5-2	×	○
755	西宮商工会館	西宮市塚塚町2-20	○	○
761	和歌山市民会館	和歌山市伝法橋南ノ丁7	○	○
◆中国地区				
771	鳥取県保健事業団 総合保健センター	鳥取市富安2-94-4	○	○
772	鳥取県保健事業団 西部本部	米子市流通町158-24	○	○
781	鳥根環境保健公社総合健診センター	松江市古志原1-4-6	×	○
791	淳風会大供診療所	岡山市大供2-3-1	○	○
792	淳風会倉敷第一病院	倉敷市老松町5-3-10	○	○
793	大ヶ池診療所	備前市大内571-1	×	○
801	広島県集団検診協会	広島市中区大手町1-6-2	○	○
811	下関みもすそ川別館	下関市みもすそ川町23-15	○	○
812	海峡メッセ下関	下関市豊前田町3-3-1	○	○
813	山口市市民会館	山口市中央2-5-1	○	○
814	宇部市文化会館	宇部市朝日町8-1	○	○
◆四国地区				
821	森岡病院	徳島市八万町大野5-1	○	○
831	香川厚生年金会館	高松市福岡町2-2-1	○	○
841	松山市総合コミュニティセンター	松山市湊町7-5	○	○
851	南国厚生病院	南国市立田1180	×	○
◆九州地区				
861	医療情報健康財団健康財団クリニック	福岡市博多区上川端町14-30-201	○	○
862	パピヨン24	福岡市博多区千代1-17-1	○	○
863	日本予防医学協会附属福岡診療所	福岡市博多区博多駅前3-19-5 石川ビル4階	×	○
864	博多スターレーン	福岡市博多区博多駅前1-18-33	○	○
865	福岡国際総合健診センター	福岡市中央区天神2-13-7 福岡平和ビル2階	×	○
866	西鉄グランドホテル	福岡市中央区大名2-6-60	○	○
867	福岡県水産会館	福岡市中央区舞鶴2-4-19	○	○
868	聖マリア福岡健診センター	福岡市中央区天神4-1-32	×	○
869	福岡労働衛生研究所	福岡市南区那の川1-11-27	○	○
870	福岡リーセントホテル	福岡市東区箱崎2-52-1	○	○
871	船員保険福岡健康管理センター	福岡市東区原田3-4-10	○	○
872	福岡健康管理センター西部健診会場	福岡市西区姪浜5-1411-3	○	○
873	西新ハルスホール	福岡市早良区西新2-10-1	○	○
874	九州厚生年金会館	北九州市小倉北区大手町12-3	○	○
875	北九州健診診療所	北九州市小倉北区室町3-1-2	×	○
876	九州健康総合センター	北九州市八幡東区平野3-2-1	×	○
877	折尾スターレーン	北九州市八幡西区折尾5-1-5	○	○
878	富士見ホール	北九州市小倉南区富士見2-8-1	○	○
879	ウエルとばた	北九州市戸畑区汐井町1-6	○	○
880	甘木朝倉市町村会館	朝倉市甘木873-3	○	○
881	大野城まどかびあ	大野城市曙町2-3-1	○	○
882	大牟田文化会館	大牟田市不知火町2-10-2	○	○
883	石橋文化センター	久留米市野中町1015	○	○
884	サンコスモ古賀	古賀市庄205	○	○
885	筑紫野市文化会館	筑紫野市上古賀1-5-1	○	○
886	ふくとびあ	福津市手光南2-1-1	○	○
887	伊都文化会館	前原市前原東2-2-7	○	○
888	宗像ユリックス	宗像市久原400	○	○
889	サンレイクかずや	糟屋郡粕屋町駕与丁1-6-1	○	○
890	ミリカローデン那珂川	筑紫郡那珂川町仲294-1	○	○
901	佐賀市文化会館	佐賀市日の出1-21-10	○	○
911	光晴会病院	長崎市葉山1-3-12	×	○
921	青磁野リハビリテーション病院	熊本市島崎2-22-15	○	○
922	熊本県総合保健センター	熊本市東町4-11-2	×	○
931	大分労働衛生管理センター	大分市高城南町11-7	×	○
941	ウエルシティ宮崎(宮崎厚生年金会館)	宮崎市宮崎駅東1-2-8	○	○
951	鹿児島労働衛生センター	鹿児島市東開町4-96	○	○
◆沖縄地区				
961	琉生病院	那覇市字大道56	×	○

# 「健康保険被扶養者確認調書」の提出はお済みですか？

被扶養者確認調書提出期限

平成21年1月30日(金)

まもなく「健康保険被扶養者確認調書」の提出期限となりますので、まだ提出をしていない方は、早急に会社のご担当の方に提出をお願いいたします。

また、健康保険被扶養者確認調書の提出が期限までにない場合は、健康保険法施行規則第50条7項「検認又は更新を行なった場合において、その検認又は更新を受けない被保険者証は、無効とする」によりその保険証（カード）は無効となりますのでご注意願います。

## ●被扶養者確認調書 Q & A

Q. 収入がない場合、所得証明書の提出は必要ですか？

A. 収入がない場合は直近の「**非課税証明書**」を確認調書に添付してご提出ください。

Q. 平成21年1月より就職し社会保険に加入しましたが、確認調書を提出する必要はありますか？

A. 提出期限（平成21年1月30日）以前に就職した場合は、証明書類等を添付する必要はありませんが、**該当する被扶養者を赤二重線で抹消し、備考欄に就職等の年月日を赤で記載してご提出ください。**

Q. 年金収入のみの場合は、何の添付書類が必要ですか？

A. 収入が年金のみの場合は、「**所得証明書**」と直近の**年金振込み通知書（住所記載のあるもの（写））**を確認調書に添付してご提出ください。

Q. 平成21年3月までに75歳になる母親の場合、何の添付書類が必要ですか？

A. 「**所得証明書**」及び直近の**年金振込み通知書（住所記載のあるもの（写））**を確認調書に添付してご提出ください。また、被扶養者削除の手続きが必要となりますが、当健保組合より別途ご案内いたします。

## ●被扶養者として認定できない場合

- ①就職などで、健康保険・共済組合等の被保険者になったとき
- ②結婚等により、他の被保険者の被扶養者になったとき
- ③被扶養者の年間収入額が130万円（60歳以上または障害者は180万円）を超えると、または今後超えることが見込まれるとき
- ④義父母、兄、姉等同居が要件の方が別居になったとき
- ⑤被保険者が、被扶養者の生活費の大部分を実際に支援していないとき

お問合せ先 業務部 適用課 ☎ 03-3661-2254

# 「限度額適用認定証」について ご存じですか？

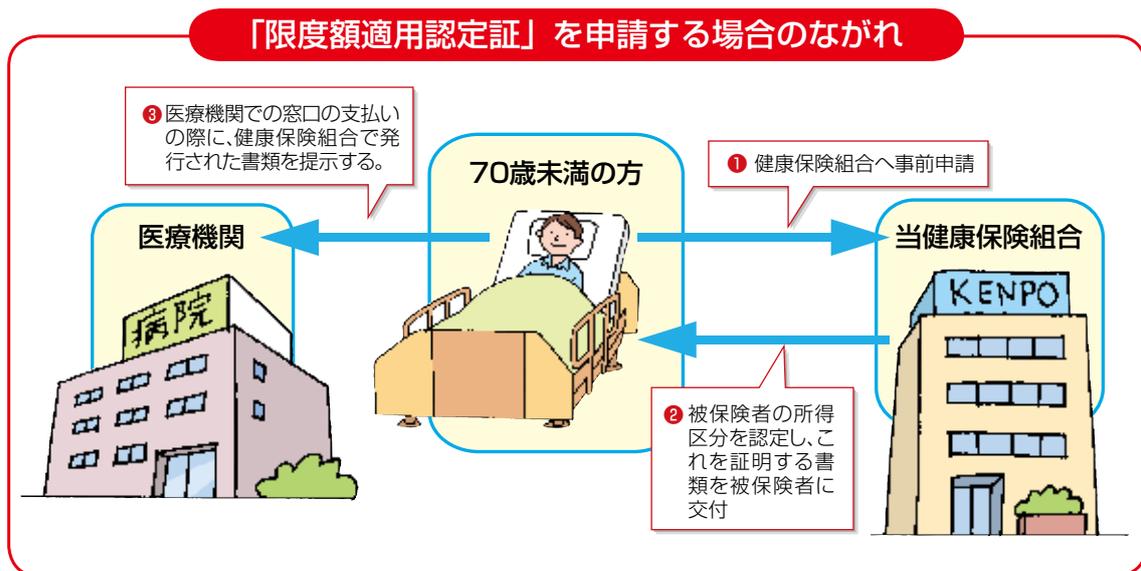
健保法改正により平成 19 年 4 月から 70 歳未満の方の入院に係る高額療養費の現物給付化が始まっております！

医療費が高額になった場合、今までは後から払戻しを受けていましたが平成 19 年 4 月からは入院の場合は限度額の認定証を提示することで、病院での支払いを限度額までにすることができます。

70 歳未満の方も医療機関の窓口で多額の現金を支払う必要がなくなります。

高額療養費は、今までは患者が請求された医療費の全額を窓口で支払い、後で自己負担限度額を超えた分を申請することによって払い戻されます。

今後は、70 歳未満の方は下記のように健保組合に事前に「限度額適用認定申請書」を提出し、「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関に提示することによって、一医療機関との入院費用の窓口負担額が法定自己負担額までとなります。



## ●「限度額適用認定証」の有効期限について

有効期限は最長でも 1 年間です。

## ●「入院費用の限度額適用について」

医療機関等に入院する場合、「被保険者証」に「限度額適用認定証」を添えて窓口へ提出してください。申請時点の被保険者の標準報酬月額を認定し、所得区分（上位所得者または一般所得者）を記載しています。このため所得の変動により所得区分が変わる場合は再度申請をしてください。

お問合せ先 業務部 給付課 ☎ 03-3661-2254



## アロマテラピーで リラックスタイム

文 ● 佐々木 薫  
(AEAJ 認定アロマテラピー  
プロフェッショナル)

# 二日酔いのとき

お酒を飲む機会が増える季節です。飲みすぎないことが一番ですが、自分でコントロールできないのが難しいところ。二日酔いになってしまったときは、水分補給とともに、利尿作用の強い精油や、鎮痛、健胃作用のある精油の芳香浴がおすすめです。

お酒（アルコール）は、体に入ると胃や小腸で吸収され、肝臓に運ばれて分解・無毒化されます。酵素の働きでアルコールはアセトアルデヒドになり、最終的には二酸化炭素と水になります。

この過程がスムーズに進めば問題はないのですが、一般に日本人はアルコール処理能力が低く、分解が遅いといわれています。また、アルコールの量が多すぎたり、体調が悪くて代謝が遅れたりすると、アセトアルデヒドが処理しきれずに全身の血液の中にあふれ出てしまいます。アセトアルデヒドには強い毒性があり、頭痛や吐き気など、悪酔い、二日酔いの原因になるといわれます。また、アルコールには体内の水分を奪う脱水作用と利尿作用があり、ビタミンCやカルシウムなどの栄養素を体内から排出してしまいます。

飲みすぎないように自分の適量を知ることが一番ですが、二日酔いになってしまったときの対策として、まずは水分を多くとり、できるだけ早くアルコールを体外に排出することです。こんなとき、グレープフルーツ、ジュニパー、ローズマリーなど利尿作用の強い精油を使った半身浴がおすすめです。汗をたっぷりかき、排出を促します。

なかでもグレープフルーツは香りもさわやかで、気分もすっきりします。入浴前と入浴中の水分補給もお忘れなく。

入浴後は、ハーブティーが役立ちます。ペパーミントティーやハイビスカスティーなどには、胃の調子をととのえる作用や利尿作用があります。

頭痛や胃のむかつきをやわらげたいときには、ペパーミントや柑橘系の精油をティッシュペーパーなどに1～2滴つけて香りをおいでみてください。頭が痛いからと頭痛薬を飲むのはあまりおすすめできません。コーヒーのカフェインも鎮痛効果があるようですから、薬に頼らず、まずは身のまわりのものを活用してみましょう。

### 二日酔い解消のための アロマテラピー

汗をかきたいときには精油を天然塩にブレンドした、ソルトバスを楽しみましょう。塩とブレンドすることで発汗がさらに促進されます。

体がポカポカとあたたまるので、二日酔いのときだけでなく、寒い季節にはおすすめです。



- ① 大さじ1～2杯程度の天然塩にグレープフルーツ精油を4～5滴加え、よく混ぜ合わせます。
- ② 入浴する直前に浴槽のお湯（38～40度）に入れ、よく混ぜます。



塩とブレンドしたほうが、精油の香りも長く楽しめます。

#### 注意！

\* グレープフルーツ精油には光毒性があるため、入浴した直後に紫外線にあたるのは避けてください。外出前は避け、就寝前の入浴で楽しんでください。

### アロマテラピーの楽しみ方

#### フレッシュハーブを使ったペパーミントティー

ペパーミントのフレッシュハーブを使って、ポットなしで楽しむカップ1杯分のいれ方を紹介します。

- ① 6～10枚程度の葉を水で洗って水気をふき取ったら、手のひらで軽くパンとたたきます。
- ② ①の葉をあたためたカップに入れ、直接180cc程度の熱湯を注ぎます。
- ③ 3～5分浸出させたら、できあがり。

# Web ウォークラリー 2009 参加者募集!

昨年に引き続き「Web ウォークラリー」を開催いたします。  
たくさんの皆様のご応募をお待ちしております。

## ◆実施要項

下記の実施期間中に専用の歩数計を装着し、定期的にインターネットを通じたサーバーへの接続（歩数データの登録）を行っていただきます。年間の総歩数上位3名の方には表彰と賞品をご用意いたします。

## ◆実施期間

平成21年4月1日  
～平成22年3月31日

## ◆参加料

無料（歩数計は配布いたします）

## ◆募集要項

《対象者》当組合の被保険者及び被扶養者

《参加条件》パソコンでインターネットへの接続が可能である方

《パソコンの環境》

対応可能なOSは下記の通りです。

Windows 98 Second Edition / Windows 2000 / Windows ME / Windows XP / Windows Vista



## ◆募集人数

50名

## ◆応募方法

往復はがきにて下記をご記入のうえお申込ください。

- ① 被保険者証  
記号・番号
- ② 氏名（フリガナ）
- ③ 生年月日（西暦）
- ④ 住所
- ⑤ 連絡先電話番号
- ⑥ 参加にあたっての自己アピール

## ◆応募締切日

平成21年2月13日（金）（当日消印有効）

## ◆応募先

〒103-8554  
東京都中央区日本橋堀留町1-9-6  
東京織物健康保険組合 総務課宛

※ 当落のお知らせは2月末日に返信はがきにてお知らせいたします。

※ 応募はがきにご記入いただいた氏名、住所等の個人情報につきましては、上記目的以外で使用することはございません。抽選後、速やかに裁断の上、処分させていただきます。



## 平成 20 年度特定健診・保健指導事業

# 「メタボ改善に向けての 運動体験教室」のご報告

平成 20 年 4 月からメタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まりました。当組合では、去る平成 20 年 9 月 17 日（水）に日本橋社会教育会館 7 階講習室において『メタボ改善に向けての運動体験教室』を開催しました。

今回は 15 名（男性 13 名、女性 2 名）の方々にご参加頂きました。

教室の前半は、了徳寺大学健康科学部教授の稲次医師による「メタボリックシンドロームと運動習慣」についての講義、後半は健康運動実践指導者の金子先生の指導のもと運動を体験しました。今回は参加型教室ということで、簡単にできる体力測定、ボールやゴムバンドを用いた簡単ストレッチ、ゲーム感覚でできるウォーキングなどを参加者の皆さんに実際に取り組んで頂きました。

「運動は楽しく気持ちのよい時間を過ごすことが大切。正しい方法ならば、上手である必要はない」という稲次医師のアドバイスのもと、参加者それぞれの体調や状態に応じた方法での運動の実践となりました。和やかな雰囲気の中、参加者からは「久しぶりに体を動かして気持ちが良かった」「普段なかなか体を動かす機会がないが、楽しく参加できてよかった。」という声が聞かれました。

### 稲次医師の 講義



### 金子先生による運動体験

～自宅で簡単にできる体操～



今年も健康相談室では健診の結果説明、特定保健指導、健康相談などを通じて皆様の健康づくりをサポートさせていただきます。よろしくお願い致します。

東京織物健康保険組合 健康相談室

# 医療費控除で 税金の一部が戻ります



医療費控除は納めすぎた税金が戻ってくる、お得な制度です

## 医療費控除ってどんな制度？

1月から12月までの1年間に自己負担分として支払った医療費が一定額（10万円または総所得金額の5%のいずれか少ないほう）を超えたとき、税務署に申告すると超えた部分について総所得金額から医療費が控除され、その分にかかっていた税金（所得税）が戻ってくる場合があります。これが医療費控除とよばれる制度です。

控除の対象には、被保険者の医療費だけでなく、家計をともしている家族の分も含まれます。家計をともし

ている家族とは、同居・別居に関係なく「生計を同一にしている」家族のこと。仕送りしている親や、共働き夫婦なども認められます。

## どんなふうに通帳するの？

手続きは本人の住所地を管轄する税務署で行います。申告の際には、印鑑、給与の源泉徴収票、保管していた医療機関や薬局が発行した領収証を忘れずに持っていきましょう。

## ○ 医療費控除の対象となる支出

- 医療機関に支払った**治療費・薬剤費**
- 治療のための**医薬品**（市販薬を含む）の購入費
- **通院費用、往診費用**
- 歯科の**保険外費用**
- 入院時の**食事療養・生活療養**にかかる費用負担
- 妊娠時から産後までの診察と**出産費用**
- **老人保健施設・療養病床**の利用料（介護費・食費・居住費の自己負担分）…など



## ✕ 医療費控除の対象とならない支出

- **健康診断・人間ドック**の費用
- ビタミン剤や消化剤、体力増強剤など、健康増進や病気の予防のための**保健薬や健康食品**の購入費
- 単に体調を整えるための**マッサージ代**…など



### POINT

健康保険の効かない医療費も控除の対象になりますが、すべての支出が医療費控除の対象になるわけではありません。詳しくは、最寄りの税務署へお問い合わせください。

## インターネットで確定申告がさらに便利に！

申請書作成がわずらわしい、税務署の混雑が嫌い…という方にお薦めなのが自宅からインターネットで確定申告できる国税電子申告・納税システム「e-Tax（イータックス）」を活用してみましょう。書類はパソコン画面でラクラク作成、そして税務署に行かずに申告ができます。詳しくはe-Taxのホームページ（<http://www.e-tax.nta.go.jp/>）の「確定申告書等作成コーナー」をご参照ください。



## 住民税も安くなる！？

医療費控除を申請して税金の払い戻しを受けると、翌年の住民税も安くなる可能性があります。また、申告は5年前の分までさかのぼってすることができます。医療費の総額をチェックして、ぜひ活用してみてください。

$$\text{医療費控除額} \left[ \text{最高限度額 200万円} \right] = \left( \text{1月から12月までに支払った医療費} - \text{給付金・保険金等} \right) - \text{10万円または所得金額の5\% [いずれか少ないほう]}$$

# ファミリーハイキングの応募についてのお願い

平成 20 年度のファミリーハイキング（ディズニーランド等）の応募について、お一人様一名とさせていただいておりましたが、重複のお申込が多数ございました。

ファミリーハイキングの趣旨は 1 人でも多くの組合員の皆様にご利用いただくための事業ですので、重複のお申込はご遠慮ください。

もし、重複のお申込が確認されましたら、その時点で抽選の対象外となりますのでご注意ください。

お問合せ

管理部 総務課

電話 03—3661—2251

## 公 告

### <平成 21 年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について>

事業所を退職後、個人で任意に引き続き東京織物健康保険組合に加入される方の標準報酬月額は、300,000 円です。

ただし、退職時の標準報酬月額がこの額を下回るときは、退職時の標準報酬月額となります。

## 平成 21 年 1 月から 産科医療補償制度が始まりました。

妊婦の皆様が安心して産科医療を受けられるように、分娩機関が加入する制度です。  
この制度に加入している分娩機関で出産すると、万一の時に補償の対象となります。

### ●産科医療補償制度の目的

- 分娩に関連して発症した重度脳性まひ児に対する補償
- 脳性まひの原因分析・再発防止
- 分娩に関連して発症した重度脳性まひ児に対する看護や介護のための補償

### ●制度に加入している施設で生まれた重度脳性まひ児が補償の対象になった場合の補償金額

一時金として 600 万円、看護や介護に必要な分割金 120 万円が 20 歳まで支払われることとなります。

健康保険組合では「**出産育児一時金**」・「**家族出産育児一時金**」が **38 万円**※ となります。

※ 出産した産科機関が同制度に加入している場合  
従来額 35 万円に制度への掛け金 3 万円を上乗せして給付します。

補償金の財源は、分娩機関が支払う掛け金（1分娩当たり 3 万円）で、運営組織は財団法人日本医療機能評価機構となります。

この掛け金 3 万円の負担を妊産婦に転嫁しないようにするため、出産後に支払われる「出産育児一時金（本人の場合）」「家族出産育児一時金（家族の場合）」の金額を 3 万円加算することになりました。

※ 未加入の機関での出産の場合は 3 万円の加算はされず、補償もされません。産科機関を選ぶ際にはご注意ください。



# 「うつ」が起こりにくい職場環境

文・鈴木 安名 (労働科学研究所 研究部 主任研究員・医学博士)  
<http://homepage2.nifty.com/yasunas/>

職場内では、問題が大きくなる前に解決策が示されることが最大のストレス対策です。そのためには、上司一部下という関係において、日頃の指示命令と報告のあり方がカナメになります。

## ポイント 1 上司から部下に対する指示命令は理解しやすい内容か？

### ▶▶ 指示命令は、相手にわかりやすく明確に

たとえば、(上司)「〇〇さん、その企画書、そろそろ出してよ」、(部下)「ハイ、わかりました」、では仕事になりません。

仕事の期日、文書の提出先、文書の形式(枚数、印刷物か、電子ファイルか)などをきちんと示し、部下のミスが最小限になる配慮が必要です。

いつも5W1H(なぜ=Why、いつ=When、どこで=Where、誰が(誰と)=Who、何が=What、どのように=How)を明示するとよいでしょう。理解しやすい指示は、プレッシャーではなく、ストレス対策になるのです。



### ▶▶ 部下は確認

明確な指示を出せない場合、上司自身が仕事を把握していない場合もあります。

当たり前のことですが、部下は、復唱をするなどして指示内容を確認し、疑問はその場で質問するのが原則です。疑問点をそのままにして仕事に着手することは、大きなストレスになります。

## ポイント 2 上司は部下から報告を受けているか？

上司は、まず「ご苦労さま」、「お疲れさま」などと声をかけ、それから、部下の発言を最後まで聴き、必要なコメントを出しましょう。

途中で口をはさみ、意見を述べたがる上司がいますが、時間のムダでストレスにもなります。報告と評価は別にするのが効率的です。

### 職場での対応は？

### 改善・調整のための打ち合わせをしよう!

上司はいつも部下の仕事を把握しているのが理想ですが、実際は多忙で、すべてに目が行き届かないのが現実。そこで業務の調整や改善のために、週に一度は集団での打ち合わせをし、みんなが意見を述べられる機会をつくとよいでしょう。

発言は最後まで聴くことが大切で、適切な提案は取り上げて実行させること。

また、仕事量が特定の個人に偏っている、能力開発が不十分な人が大きすぎる仕事を任されている場合、仕事の与え方を見直す必要があるでしょう。



# こうして防ごう! 新型インフルエンザ



静かに、しかし確実に忍びよりつつある新型インフルエンザの脅威。防御には、まずは正しい知識を身につけることが大切です。

例年、冬になると流行するインフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症で、症状は似ていてもカゼとはまったく別の病気です。現在の主流であるA型も、もともとは鳥インフルエンザウイルスだったものが、突然変異を続け、人にも感染するようになったもの。それからすると近年の世界的な鳥インフルエンザの発生が、遅かれ早かれ新型インフルエンザ流行につながることは間違いありません。

この鳥インフルエンザが恐ろしいのは、H5N1型という従来ウイルスよりはるかに毒性が強い点。感染すると

38度以上の高熱や咳が続き、呼吸困難や全身の臓器不全で感染した人の60%が死亡するとされています。アジア地域を中心に、鳥から人へ、そして昨年は人から人への感染例も中国で報告されており、現段階で肺の中での増殖にとどまっているウイルスが、のどの粘膜で増殖するようになれば、爆発的な流行は避けられないとみられています。

新しいウイルスには免疫がないだけに、世界的な感染爆発(パンデミック)が起こった場合、日本でも人口の4分の1にあたる3200万人が感染、最悪では64万人が死亡するという試算があります。その一方で、変異の過程で毒性が弱まり、被害は最小限度におさまるとの見方もあって、新型インフルエンザについては実際に発生してみないと、わからないことがたくさんあります。ここでは、感染爆発を防ぐためのおもな対策を紹介しました。個人レベルでは、マスクと手洗い、そして人とできるだけ接触しないことが重要になりそうです。来るべき流行に備えておきましょう。

## 予防へ向けた国としての取り組み

### ★ウイルスの侵入を食い止める!

新型ウイルスが日本で流行するきっかけは、感染例の多い地域から旅行者が持ち込むケース。機内や空港での検疫により、水際での予防を強化します。



### ★治療薬の備蓄と新薬の開発!

治療薬「タミフル」は新型には効きにくいとの指摘も。動物実験でH5N1型への効果が確認された新薬が2009年には実用化されるとの朗報もあります。



### ★外出や集会の自粛で感染拡大を阻止!

新型インフルエンザが流行した場合には、国は国民に対し外出や集会の自粛を呼びかけ、学校や大規模施設の一時的閉鎖を求めます。患者の隔離や立ち入り制限、企業などの就業制限もありえます。



## 個人レベルでできる対策

### ★マスクと手洗いでウイルスを遮断!

マスクは顔に密着するタイプを選ぶこと。肌などについたウイルスは1時間ほどしか生きられません、口元に近づけることの多い手は頻繁に洗いましょう。



### ★事前に食糧と水を備えて外出しない!

感染拡大は交通機関や流通、製造業にも深刻な影響を与えます。人との接触を極力避けるためにも、事前に2週間程度の食糧や水、日用品などを用意しましょう。





# 役に立つ 健康診断(健診)の知識

第13回

## 大腸癌



健康管理センター長  
酒井 直美

### 大腸癌の増加

大腸癌はこのところ増加傾向が著しく、2005年の粗死亡率は、男性4位(1位肺癌・2位胃癌・3位肝臓癌)、女性1位です。現代人の生活習慣の変化が、大腸癌の増加と関連していることが疫学的な研究によって示されています。

### 大腸癌の検診は2段階です

大腸癌を見つける精度の高い方法は、内視鏡を肛門から大腸の奥まで挿入して病変を観察する検査です。しかし、この検査を検診として全員の方に行うことは、発見の効率が悪く、受けるかたの負担も大きすぎて現実的ではありません。そこで、まず便に血が混じている人を最初の検査で見つけます。2日間便を採りますが、一度でも陽性になったら、精密検査です。バリウムを注入してレントゲンで調べる注腸検査もしくは大腸内視鏡検査を受けましょう。

### 便の採り方に注意してください

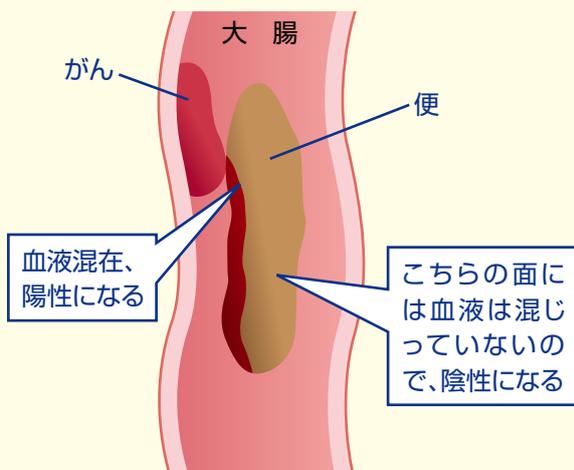
便潜血が陽性ですと、肛門も含めて大腸のどこかから血が出ていることになります。「人間の血液」に敏感に反応する試薬で調べますので、目で見て血が混じったとは分からなくても

陽性になります。胃や小腸からの血は大腸にとどくまでに変性しているので検出されません。スティックで便の表面をまんべんなく擦って採取してください。部分的に血の混じらない場所があると結果が陰性になってしまうからです。(図1)

### 精密検査の結果

組合健康管理センターの昨年度の集計では、便潜血は8,015人のうち378人(5%)が陽性でした。このうち3分の1の方の精密検査の結果が分かっている、6人の早期がんを含む9人の大腸癌がみつかりました。また47人に大腸ポリープがみつかり、内視鏡的に切除しました。大腸ポリープは、大きくなって癌に進展することが多いので切除してしまうのです。精密検査では約半数の人が治療の必要な状態でした。

図1



### 大腸癌の危険因子

\*危険因子のある人は50歳になったら大腸内視鏡検査を一度は受けましょう。

**年齢** 40歳未満にはまれ  
50歳以上で加齢とともに急増

**遺伝的素因** 両親や兄弟に大腸癌がある

**生活習慣** ・肥満・運動不足  
(リスクとなる可能性の高いもの)  
・飲酒  
・脂肪の摂取  
・豚肉・牛肉の摂取  
・果物・野菜の摂取不足

めざせ  
**脱メタボ**  
ダイエットレシピ

料理制作 ● 牧野直子  
(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)  
撮影 ● 菅原史子    スタイル ● 高木ひろ子

# ボリュームアップで カロリーダウンのコツ！

お肉やお魚などの食べすぎを防ぐために役立つのが野菜やきのこ、海藻類などのカサがあってエネルギーが低い食材です。これらの食材をうまく組み合わせることで、カロリー控えめでもボリューム感のあるお料理ができます。

ブリ、大根、ねぎ、それぞれが主役でボリュームアップ！

## ブリと大根の ねぎしょうゆ焼き



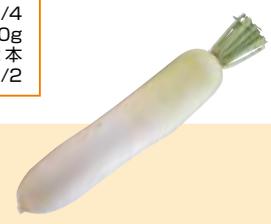
焼いたブリと大根の食感が絶妙。甘辛いしょうゆの風味にねぎのアクセントが効いています。

●材料 (2人分)

ブリの切り身	2切れ (150g)
しょうゆ	大さじ 3/4
みりん	大さじ 3/4
A おろししょうが	小さじ 1/2
おろしにんにく	小さじ 1/4
大根	150g
ねぎ	1/2本
サラダ油	大さじ 1/2

1人分  
**256**  
kcal

塩分  
**1.1**  
g



食 材 のポイント

だいこん

根はビタミンCとアミラーゼ(でんぷん分解酵素)が豊富で、胸やけや胃もたれなどに効果的です。大根おろしなどにして生のまま食べるとその効果が生かされます。ビタミンCはおろして時間がたつと破壊されますので食べる直前におろしましょう。葉はカロテン、ビタミンC、カルシウムも多く含みます。葉つきのものを購入したら捨てずに使いたいものです。

●作り方

- ブリは1切れを3等分にし、Aをすべて合わせた調味液に20分くらい漬け込む(調味液は最後に料理の味つけにも使うので捨てないこと)。
- 大根は7mmのいちょう切り、ねぎは5~6mmの小口切りにする。

- 大根は塩(分量外)を加えて熱湯で固めにゆで、ザルにあげて水切りする。
- フライパンに油の半量を熱し、中火でブリと大根を焼く。火が通ったら、一度取り出しておく。
- ④のフライパンに残りの油を熱し、中火でねぎを炒める。ねぎがしんなりしたら、ブリ、大根を戻し入れ、①の調味液を入れて全体に絡んだら火を止め、盛りつける。

ごまの風味と黒みつの相性は◎！

## 豆乳とごまのプリン風

ごまのネトトリ感が楽しめるカロリー控えめの簡単デザート。

●材料 (2人分)

調整豆乳	1と1/4カップ
白練りごま	大さじ2
ゼラチン	5g
水	大さじ2
黒みつ	大さじ1

1人分  
**194**  
kcal

塩分  
**0.1**  
g



食 材 のポイント 練りごま

ごまの主成分は脂質ですが、不飽和脂肪酸であるリノール酸やオレイン酸などで構成されているので、血中のコレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防などに効果的です。練りごまは、焙煎したごまをていねいにペースト状に練り上げたもの。粒のまま食べるよりも消化吸収がよく、口当たりもよくなります。油が分離しているときは、よく混ぜてから使いましょう。



●作り方

- 豆乳をボウルに入れ、湯せんまたは電子レンジ(600W)で20~30秒加熱して人肌に温める。
- ①の豆乳に練りごまを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ボウルに分量の水を入れてゼラチンを振り入れたら、湯せんまたは電子レンジ(600W)で20~30秒加熱して溶かす。
- ③のゼラチンの中に②を少しずつ加えて静かに混ぜる。
- ④のボウルを氷水にあてて混ぜる。とろみがついたら型に入れ、冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。食べるときに黒みつをかける。