

謹

賀

新

年



新年のごあいさつ

理事長 中西 一晃

新年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、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃は、当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

去年は、わが国の政治が大きく変動した年となりました。

民主党を中心とした与党は、マニフェストにおいて「後期高齢者医療制度の廃止」を掲げておりましたが、1ヶ月も経たないうちに新制度への移行を先送りしております。

現役世代に過大かつ公平性に欠ける負担を強いている現行制度を改め、公平性・納得性のある制度となるよう健康保険組合連合会を通じ早期の制度改革を引き続き強く要請して参ります。

健康保険組合を取り巻く環境は急速に進行する人口の少子高齢化に伴い、高齢者医療制度への納付金・支援金が増大する一方で、雇用情勢の悪化、賃金、賞与額の低下などから、保険料収入が減少し、収支両面において厳しさを増しております。

健康保険組合連合会が公表した2009年度予算においては、健保組合全体で6,152億円という大幅な経常赤字が見込まれており、9割以上の組合が赤字予算を余儀なくされており、健保組合の自助努力だけでは、安定的な運営が難しいのが実情です。

当健康保険組合としましては、今後の議論の行方を注視するとともに、効率的な事業運営を図り、皆様の健康を守るための事業を積極的に行ってまいります。

皆様におかれましても「健康は自らつくるもの」という意識をもって心身の健康に留意され、充実した一年を過ごされますようお願いいたします。

結びにあたりまして、皆様方の一層のご健勝とご多幸と今後ますますのご繁栄を心より祈念申し上げ、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	株式会社ソカモトコーポレーション
	田中 源治	株式会社田源
	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
	伊庭 英二	高島株式会社
	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
	嶋田 喜四郎	東京織物卸商業組合
	高橋 徹	モリリン株式会社東京支店
	平岡 秀元	平岡織染株式会社
	武藤 玲	株式会社オカダヤ
	渡辺 康	株式会社ルシアン東京店
監事	山田 邦登	山野井株式会社
	島村 靖	東京織物卸協同組合
議員	秋場 和幸	株式会社秋場
	金子 守隆	第一衣料株式会社
	栈敷 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
	高梨 壮雄	高梨株式会社
	廣瀬 慶太郎	株式会社廣瀬商会
	堀井 定雄	堀井株式会社
	松本 一茂	株式会社中越
	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
	浅沼 正昌	佐藤産業株式会社
	石原 直之	豊島株式会社東京本社
	稲葉 哲夫	株式会社スキャッティ・オーク
	井上 哲男	田村駒株式会社東京支社
	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
	三大寺 正	大三株式会社
	島田 俊夫	石川株式会社
	庄司 正美	加藤株式会社
	丹下 勝視	株式会社丸正ベストパートナーグループ
	三谷 隆治	株式会社エフリード東京本社
	山下 富士雄	ダイオ化成株式会社
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

トラ

東京都多摩動物公園

飼育展示課 南園飼育展示係 熊谷 岳

トラといえばまず思いつくのがあの縞模様でしょう。黄色と黒といえば日本では注意を促す道路標識や工事現場のポールなどに使われるように、目に付きやすい色の組み合わせです。トラはゆっくりと忍び寄って距離をつめ、飛びかかって草食動物を狩りますが、縞模様は目立つのでは…？

そんなことはありません。彼らが餌としている草食動物たちの目は人間のように色彩感覚が発達しておらず、白黒でしか見えないのです。そうすると林の中であの縦縞はカモフラージュになります。人間の目から見ると不思議なつくりをしている動物は多いですが、住んでいる場所で生きぬいていくために進化していますから、実に理にかなっています。

トラはネコ科の動物です。体のつくりや性質はネコに似ています。ネコというとその性質がよくイヌと比較され、「人に媚びることなく自由気まま」というイメージです。イヌはオオカミなどと同じく、群れで生活する動物です。群れの中ではお互いにコミュニケーションをとる必要があり、仲間たちとうまく折り合いをつけて生活していかなければなりません。

それに対してネコやトラは単独で縄張りをつくって生活します。仲間たち「群れの意志」に合わせることなく「自分の意志」で行動する動物なので「自由気まま」な性質になったのでしょう。しかし、単独で生活するのは決して気楽なものではありません。自分の身は自分で守らなければなりませんし、子育てもメスが一頭で行います。トラは普通2～3頭の仔を産みますが、成獣にまで成長できるのはそのうちの1頭だけといわれています。彼らはとても厳しい世界を生き抜いているのです。



動物園でも人気のあるトラですが、野生では絶滅の危機に瀕しています。トラには6つの亜種（アムールトラ、アモイトラ、ベンガルトラ、インドシナトラ、マレートラ、スマトラトラ）がありますが、すべて合わせても5000頭ほどしか野生に生息していないといわれています。

動物園ではトラの繁殖に力を入れて、世界の動物園で協力して取り組んでいます。特に、一番北方に棲んでいて体が最も大きいアムールトラには力を入れており、野生での生息数が150～250頭といわれているのに対し、世界の動物園では500頭以上が飼育されています。これらのトラには一頭ごとに血統登録番号がつけられており、純粋なアムールトラとして管理が行われています。トラの亜種同士は交雑が可能ですが、なるべく遺伝的多様性を維持しながら、亜種として計画的に繁殖を行っています。動物園にいる動物は現在でも野生から捕獲してくると思っている方は少なくありませんが、ほとんどの動物は動物園の中で繁殖させたものをやり取りしています。

多摩動物公園では、10月に釧路市動物園からオスのアムールトラを借り受け、繁殖に取り組んでいます。産まれたトラの仔達はまさに「虎の子」。母親は大切に面倒を見ながら育てます。母親の周りで飛び回る小さな縦縞たち…、うまくいけば近いうちにそんな姿が見られるかもしれません。どうぞ、実物のトラを肌で感じにいらしてください。

平成22年度

健康診断のご案内

(前期)



毎年一回は健康診断を受診して体のチェックをしましょう。

被保険者の方は平成22年度も健康診断を無料にて受診いただけます。

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しておりますので、事業所の担当者の方を通じてお申込ください。(10月から翌年3月までの受診案内はVISPO7月号に掲載)

なお、40歳以上の被保険者および被扶養者の方は、特定健診(メタボ健診)の内容を含んでおります。

☆75歳以上の皆様へ

後期高齢者医療制度に加入されている方で、現在継続して会社に勤務している組合員やその家族の方は、平成22年度も引き続き健康診断を受診することができます。(補助金についても20,000円まで補助いたします。)

〈お問い合わせ先〉 健康管理課まで

● 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)

申込期限：平成22年2月19日(金) 厳守

※ 申込締切後も随時受付いたしますが、定員数(胃カメラ・女性腹部エコー)に限りがございますので、ご希望日に受診できない場合はご了承ください。

注意(1) 組合健診センターにおいて「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。

※ 「胃カメラ検査」・「腹部超音波検査(女性)」以外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してください。

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515会場 (別表2) 申込用紙は12月下旬事業所に発送いたしました。

申込期限：平成22年1月19日(火) 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。(別途費用2,000円) ②「腹部超音波検査(女性)」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。(別途費用1,000円)
		・ 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	人間ドックご希望の方は生活習慣病予防健診又は家族健診との差額をご負担願います。 子宮頸がん検査が含まれています。
	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 515 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～7月です。 申込期限 1月19日(火) (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い合わせください。

※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4月から翌年3月までに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。

●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51年3月31日以前に生まれた方を指します。

※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。

●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) ④骨密度検査 1,000円 ⑤肝炎検査(血液) 500円 ⑥血液型 500円

健康管理課

☎ 03 (3661) 2257

当組合では、下記のとおり全国の健診委託医療機関と契約をしております。毎年1回は、必ず健康診断を受診していただきますようご案内いたします。

ご希望の健診委託医療機関へ直接ご予約いただき、予約後所定の健診申込書を医療機関にご提出ください。また、ご予約の際は必ず「東京織物健康保険組合の被

保険者または35歳以上の被扶養者」であることを告げてください。

ご注意ください

※年度内（4月から翌年3月）に重複して受診された場合は2回目受診分より全額自己負担となります。

別表1

生活習慣病予防健診・家族健診								若年層健診							
検査項目		診察・身体計測・視力・聴力・BMI・血圧・尿検査・心電図・眼底・便潜血・血液検査・胸部X線・胃部X線・子宮頸がん						診察・身体計測・視力・聴力・BMI・血圧・尿検査・血液検査・胸部X線							
平成 21 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＝子宮頸がん検査○医師採取　(○)＝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	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
★北海道								0706	福島	(財) 福島県保健衛生協会	024-546-0391	○	○	○	
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	○	○		○	0707	福島	(財) 福島県保健衛生協会 県南地区センター	024-959-3611	○	○		×
0102	北海道	メディカルプラザ札幌健診クリニック	011-209-5450	○	○		○	0708	福島	(財) 福島県保健衛生協会 会津地区センター	0242-58-3344	○	○		×
0103	北海道	社会保険北海道健康管理センター	011-218-1655	○	○		○	0709	福島	(財) 福島県保健衛生協会 相双地区センター	0244-24-3168	○	○		×
0104	北海道	慶友会吉田病院	0166-25-9553	○	○		○	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	○	○		×
0105	北海道	(財) 室蘭・登別総合健診センター	0143-45-5759	○	○		○	★茨城・栃木・群馬							
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	○	○		○	0801	茨城	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563	○	○		○
0107	北海道	浜田内科消化器科クリニック	011-219-5555	○	○		×	0802	茨城	(社) 啓和会いばらき健康管理センター	029-243-6220	×	○		○
0108	北海道	日向内科循環器科クリニック	0154-41-5520	○	×		×	0803	茨城	(財) 茨城県総合健診協会	029-241-0542	○	○		×
0109	北海道	唐沢病院	0166-23-3165	○	○		×	0901	栃木	宇都宮市医療保健事業団健診センター	028-625-2213	○	○		○
0111	北海道	小笠原クリニック札幌病院	011-591-1200	○	○		○	0902	栃木	小倉医師会通りクリニック	0283-27-2775	○	○		×
★東北								0903	栃木	宇都宮記念病院総合健診センター	028-625-7831	○	○		○
0201	青森	(財) 八戸市総合健診センター	0178-45-9131	×	○		○	0904	栃木	那須中央病院付属総合健診センター	0287-29-2525	○	○		○
0202	青森	あおもり健康管理センター	017-773-6011	○	○		○	1001	群馬	(財) 東日本労働衛生センター	0270-32-7575	○	○		○
0301	岩手	(財) 岩手県予防医学協会	0197-44-5711 予約窓口県南センター	○	○		○	1002	群馬	三愛会　三愛クリニック	027-373-3111	○	○		○
0302	岩手	盛岡南病院	019-638-2020	○	○		○	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	○	○		○
0401	宮城	結核予防会 宮城県支部	022-221-4461	○	○		○	1004	群馬	桐生厚生総合病院	0277-44-7171	×	○		○
0402	宮城	エスエスサティクリニック	022-221-0066	○	○		○	1005	群馬	太田福島総合病院	0276-37-2378	○	○		○
0403	宮城	(財) 杜の都産業保健会	022-251-7261	○	○		○	★埼玉							
0404	宮城	宮城社会保険病院健康管理センター	022-306-1721	○	○		○	1101	埼玉	社会保険大宮総合病院	048-663-1671	×	○		○
0405	宮城	(財) 宮城県成人病予防協会市名坂診療所	022-375-7113	○	○		○	1102	埼玉	宇治病院	048-641-8531	○	○		×
0406	宮城	(財) 明理会イムス仙台クリニック	022-262-9331	○	○		○	1103	埼玉	大宮共立病院	048-686-7151	○	○		○
0501	秋田	(財) 山本組合総合病院	0185-52-3111	○	○		○	1104	埼玉	埼玉社会保険病院　健康管理センター	048-832-4951	×	○		○
0502	秋田	(財) 秋田組合総合病院	018-880-3000	○	○		○	1105	埼玉	鳳永病院	048-924-2631	×	○		(○)
0601	山形	(社) 山形市医師会健診センター	023-645-7222	×	○		○	1106	埼玉	秀和総合病院	048-737-7489	×	○		○
0602	山形	山形健康管理センター	023-681-7760	○	○		○	1107	埼玉	新座志木中央総合病院	0484-74-7211	×	○		(○)
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	○	○		○	1108	埼玉	赤心堂総合健診センター	049-243-5550	×	○		○
0701	福島	郡山病院	024-932-0107	○	○		○	1109	埼玉	入間ハート病院	04-2935-0320	×	○		○
0702	福島	(財) 福島県労働保健センター	024-554-1133	○	○		○	1110	埼玉	上尾中央総合病院	048-773-1114	○	○		○
0703	福島	新白河中央病院	0248-28-1111	○	○		○	1111	埼玉	深谷市総合健診センター	048-572-2411	○	○		○
0704	福島	南東北福島病院	024-593-5100	○	○		×	1112	埼玉	東大宮総合病院	048-684-7111	○	○		○
0705	福島	くさのクリニック	0246-56-1060	○	○		×								

医療機関 コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家	子宮
1113	埼玉	籠原病院	048-532-6747	○	○	(○)
1114	埼玉	彩のクリニック	04-2949-1118	○	○	(○)
1115	埼玉	豊岡第一病院	04-2964-6311	○	○	○
1116	埼玉	霞ヶ関中央病院	049-231-5121	○	○	(○)
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	○	○	○
★千葉						
1201	千葉	井上記念病院	043-245-8811	×	○	○
1202	千葉	千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511	○	○	○
1203	千葉	柏健診クリニック	04-7167-4119	×	○	○
1204	千葉	新浦安虎ノ門クリニック	047-380-2088	×	○	(○)
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	○	○	○
1206	千葉	浦安中央病院	047-352-2115	○	○	×
1207	千葉	長洲柏戸クリニック	043-222-2873	○	○	○
1208	千葉	ポートスクエア柏戸クリ ニク	043-245-6051	○	○	○
1209	千葉	佐野医院	047-422-2278	○	○	×
1210	千葉	おおたかの森病院	04-7141-1117	○	○	×
★東京						
1301	東京	第一健康相談所総合健診セ ンター	03-3292-9215	×	○	○
1302	東京	九段クリニック	03-3222-0071	×	○	○
1303	東京	浜田病院総合健診センター	03-5280-1080	×	○	○
1305	東京	三田国際ビルクリニック	03-3454-8614	×	○	○
1306	東京	東健メディカルクリニック	03-3478-4190	×	○	(○)
1307	東京	せんば東京高輪病院	03-3443-9555	○	○	○
1309	東京	フェニックスメディカルク リニック	03-3478-3535	○	○	○
1310	東京	クロス病院健診センター	03-3376-6450	○	○	○
1311	東京	久野マインスタークリニック付 属健康管理センター	03-3370-5907	○	○	○
1312	東京	社会保険新宿健診センター	03-3209-0211	○	○	(○)
1313	東京	楠樹記念クリニック	03-3344-6666	○	○	○
1314	東京	西早稲田クリニック	03-3232-6465	×	○	(○)
1315	東京	春日クリニックⅡ	03-3816-5840	○	○	○
1316	東京	板谷クリニック	03-3723-0655	×	○	(○)
1317	東京	足高・森内科クリニック	03-3710-2077	○	○	(○)
1318	東京	城西病院予防医学本部健診 センター	03-3390-6910	○	○	○
1319	東京	河北総合病院健診センター	03-5377-2511	×	○	○
1320	東京	(社) 青鷺会鷺谷健診センター	03-3873-9161	○	○	(○)
1321	東京	浅草クリニック	03-3876-3600	○	○	○
1322	東京	上野クリニック	03-3834-3518	○	○	○
1323	東京	(社) 正志会葛飾健診センター	03-3693-7676	○	○	×
1324	東京	同友会深川クリニック	03-3630-0003	×	○	(○)
1325	東京	城東社会保険病院	03-3637-0945	×	○	○
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	×	○	○
1327	東京	井口病院	03-3881-2221	×	○	○
1328	東京	山本医院人間ドック	03-3895-5365	×	○	×
1329	東京	第Ⅱ臨海クリニック	03-5658-3558	○	○	(○)
1330	東京	浩生会スズキ病院健診センター	03-3557-3003	○	○	○
1331	東京	池袋ロイヤルクリニック	03-3989-1112	○	○	○
1332	東京	オリエンタルクリニック	03-3988-1292	○	○	○

医療機関 コード	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家	子宮
1333	東京	社会保険蒲田総合病院 健 康管理センター	03-5744-3268	○	○	○
1334	東京	総合健保多摩健康管理センター	042-528-2011	×	○	(○)
1335	東京	立川北口健診館	042-521-1212	○	○	○
1336	東京	(社) 国立あおやぎ会八王 子健康管理センター	042-648-1621	○	○	(○)
1337	東京	孫田クリニック	0426-27-1175	○	○	○
1338	東京	あきる台病院	042-559-5449	○	○	○
1339	東京	牧田総合病院附属健診センター	03-3762-3379	○	○	○
1340	東京	新宿追分クリニック	03-5363-3334	○	○	○
1342	東京	(社) ウイリング渋谷ウエ ストヒルズクリニック	03-5459-4015	○	×	×
1343	東京	岸本ビルクリニック	03-3211-3601	○	×	×
1344	東京	厚生会 臨海クリニック	03-3869-0078	○	○	(○)
1345	東京	恵比寿ガーデンプレイスク リニック	03-3715-1918	○	○	(○)
1346	東京	城山ヒルズクリニック	03-3715-1511	○	○	(○)
1347	東京	ハイメディック クリニッ クダイヤ	03-5724-6380	○	○	(○)
1348	東京	泉ガーデンクリニック	03-3715-1511	○	○	(○)
1349	東京	愛誠病院	03-3961-5125	○	○	○
1350	東京	テレコムセンタービルクリニック	03-5500-3090	○	○	(○)
1351	東京	パークサイドクリニック	03-3434-7800	○	○	○
1352	東京	渋谷コアクリニック	03-3498-2111	○	○	○
1353	東京	中央内科クリニック	03-3668-0088	×	○	(○)
1354	東京	浜町センタービルクリニック	03-3664-6858	×	○	○
1355	東京	セントラル病院	03-3467-5131	○	○	○
★神奈川						
1401	神奈川	コンフォート病院	045-453-6060	○	○	○
1402	神奈川	横浜新緑総合病院	045-984-3003	○	○	○
1403	神奈川	社会保険横浜中央病院	045-681-9540	○	○	○
1404	神奈川	(財) 神奈川県予防医学協会	045-641-8503	○	○	○
1405	神奈川	船員保険健康管理センター	045-335-2265	○	○	○
1406	神奈川	横浜鶴ヶ峰病院健康管理セ ンター	045-371-0055	○	○	○
1407	神奈川	相和会 横浜総合健診センター	045-433-8511	○	○	○
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	○	×	×
1409	神奈川	(財) 佐々木研究所附設湘 南健診センター	0463-21-3811	○	○	○
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	○	○	○
1411	神奈川	アルファメディッククリニック	044-511-6116	○	○	○
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	○	○	○
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	○	○	○
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	○	○	○
1416	神奈川	湘南健康管理センター	046-867-2877	○	○	(○)
1417	神奈川	上大岡総合健診センター	045-845-5543	○	○	○
1418	神奈川	藤沢総合健診センター	0466-23-3211	○	○	○
1419	神奈川	KSP クリニック	03-3713-0971	○	○	○
1420	神奈川	川崎健診クリニック	044-511-6116	○	○	○
★北陸						
1501	新潟	(社) 新潟県労働衛生医学 協会	025-370-1960	○	○	○
1502	新潟	(財) 健康医学予防協会	025-279-1111	○	○	○

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
1503	新潟	(社) 新潟県健康管理協会	025-283-3939	○	○	○	★京都・滋賀						
1504	新潟	草間医院	0258-32-0289	○	○	×	2501	滋賀	社会保険 滋賀病院	077-537-3101	○	○	○
1601	富山	(財) 北陸予防医学協会	076-436-1238	○	○	○	2502	滋賀	(財) 滋賀保健研究センター	077-587-3588	○	○	○
1602	富山	(財) 友愛健康医学センター	076-466-5544	○	○	○	2503	滋賀	ウエルネス倶楽部	077-551-0038	○	○	○
1701	石川	金沢社会保険病院健康管理 センター	076-251-1113	○	○	○	2601	京都	(財) 京都予防医学センタ-	075-811-9137	○	○	○
1702	石川	北國クリニック	076-232-6723	○	○	○	2602	京都	(財) 京都工場保健会	075-823-0530	○	○	○
1703	石川	(財) 石川県予防医学協会	076-249-7222	○	○	○	2603	京都	和松会 大和健診センター	075-256-4141	○	×	×
1801	福井	(財) 福井県労働衛生センター	0776-25-2206	○	○	○	2604	京都	社会保険京都病院健康管理 センター	075-441-6101	○	○	○
★山梨・長野・岐阜							2605	京都	(財) 京都健康管理研究会 中央診療所	075-211-4503	○	○	○
1901	山梨	(社) 甲府市医師会健康管 理センター	055-226-6382	○	○	○	2606	京都	宇治川病院	0774-22-1335	○	×	×
2001	長野	松本協立病院健診センター	0263-35-0479	○	○	○	★大阪						
2002	長野	松本市医師会医療センター	0263-35-4997	○	○	○	2701	大阪	結核予防会 大阪府支部	06-6202-6666	○	○	(○)
2003	長野	愛和病院	026-217-3991	○	○	×	2702	大阪	大織会大織診療所	06-6231-0347	○	○	(○)
2101	岐阜	(財) 岐阜県産業保健センター	0572-22-0115	○	○	○	2703	大阪	新長堀診療所	06-6251-0501	○	○	(○)
2102	岐阜	朝日大学村上記念病院	058-251-8001	○	○	○	2704	大阪	オリエンタル労働衛生協会 大阪支部	06-6266-6440	○	○	○
2103	岐阜	(社) 岐阜県労働基準協会 連合会	058-279-3399	○	○	○	2705	大阪	福島健康管理センター	06-6441-6848	○	○	(○)
2104	岐阜	国民健康保険坂下病院	0573-75-3729	○	○	(○)	2706	大阪	医療法人健昌会 淀川健康管 理センター	06-6303-7281	○	○	(○)
2105	岐阜	岐阜社会保険病院	0574-25-3115	○	○	○	2707	大阪	C O M内科クリニック	072-730-5600	○	○	(○)
★静岡							2708	大阪	恵生会アブローズタワー クリニック	06-6377-5620	○	○	○
2201	静岡	社会保険浜松病院	0120-77-1804	○	○	○	2709	大阪	飯島クリニック	06-6243-5401	○	○	×
2202	静岡	御殿場石川病院	0550-83-1987	○	○	(○)	2710	大阪	産業医学予防健診センタ- m・oクリニック	06-6533-6760	○	○	(○)
2203	静岡	池田病院健康管理センター	055-986-8600	○	○	○	2711	大阪	渡辺医学会 桜橋渡辺病院	06-6348-0411	○	○	○
2204	静岡	西焼津駅前クリニック健診 センター	054-620-6085	○	○	○	2712	大阪	りんくうタウンクリニック	0724-60-1100	○	×	×
2205	静岡	(財) 東海検診センター	055-922-1157	○	○	(○)	2713	大阪	西下胃腸病院	06-6771-2450	○	○	×
2206	静岡	(社) 静岡市静岡医師会健 診センター	054-245-2977	○	○	○	2714	大阪	船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1011	○	○	○
2207	静岡	おかやま内科医院	053-456-0220	○	×	×	2715	大阪	厚生会クリニック	06-6539-0800	○	○	○
2208	静岡	聖隷健康診断センター	0120-938-375	○	○	○	2716	大阪	大阪健康倶楽部関山診療所	06-6386-1651	○	○	○
2209	静岡	浜松南病院	0120-834-373	○	○	×	2717	大阪	近畿健診センター	06-6353-3379	○	○	○
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	○	○	○	2718	大阪	社会医療法人 愛仁会 愛 仁会総合健康センター	072-692-9291	○	○	(○)
★愛知・三重							2719	大阪	阪南中央病院検診センター	072-337-2525	○	○	○
2301	愛知	オリエンタル労働衛生協会	052-732-2200	○	○	○	2720	大阪	耳原総合病院	072-241-0501	○	○	○
2302	愛知	愛知県 健康づくり振興事業団	052-882-2961	○	○	(○)	2721	大阪	春次医院	06-6245-1251	○	○	○
2303	愛知	中日病院健診センター	052-961-2496	×	○	○	2722	大阪	KKC ウエルネス新大阪診療所	06-6304-1513	○	○	○
2304	愛知	マリンクリニック	052-954-8001	○	○	○	2723	大阪	KKC ウエルネスなんば診療所	0120-87-1541	○	○	○
2305	愛知	愛知健康増進財団	052-951-3919	○	○	○	2724	大阪	船場森野クリニック	06-6267-6601	○	○	×
2306	愛知	山下病院	0586-46-1520	○	○	(○)	★兵庫						
2308	愛知	(社) 瀬戸健康管理センター	0561-82-6194	○	○	○	2801	兵庫	佐野伊川谷病院	078-974-3511	○	○	○
2309	愛知	西尾幡豆医師会健康管理セ ンター	0563-57-1451	○	○	○	2802	兵庫	三聖会 三聖病院	0120-48-1739	○	○	○
2310	愛知	(社) 蒲郡市総合保健センター	0533-67-1151	×	○	○	2803	兵庫	(財) 兵庫県 予防医学協会 健診センター	078-856-7200	○	○	○
2311	愛知	(医) 愛知集団検診協会 愛知健診所	0567-26-7328	○	○	(○)	2804	兵庫	にしあんクリニック内科外科	0792-22-0759	○	○	×
2312	愛知	三河安城クリニック	0566-75-7515	○	○	○	2805	兵庫	社会保険神戸中央病院附属ハー パーランド健康管理クリニック	078-351-5108	○	○	○
2313	愛知	中野胃腸病院 健診セン ターなかの	0565-57-3366	○	○	○	2806	兵庫	(財) 兵庫県健康財団	078-579-3400	○	○	○
2314	愛知	名古屋医師会健診センター	052-937-8425	○	○	(○)	2807	兵庫	福本クリニック	078-360-0407	○	○	○
2315	愛知	犬山中央病院健康管理センター	0568-62-8111	○	○	○	2808	兵庫	丸山病院 健診センター	078-642-1131	○	○	○
2316	愛知	(財) 全日本労働福祉協会 東海診療所	052-582-0751	○	○	○	2810	兵庫	(財) 順天厚生事業団	078-341-7114	○	○	○
2401	三重	四日市健診クリニック	0120-177-667	○	○	○	2811	兵庫	川野内科クリニック	0798-34-7737	○	×	×
2402	三重	松阪総合病院健診センター あさひ	0598-51-2626	○	○	○	2812	兵庫	神戸海星病院	078-871-5201	○	○	○
2403	三重	KKC 三重事業部	059-225-7426	○	○	○	2813	兵庫	(社) 姫路市医師会	079-295-3344	○	○	○
							2814	兵庫	神戸百年記念病院	078-681-6111	○	○	○

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
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 ウエルネス神戸	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	○	○	(○)
2817	兵庫	社会保険神戸中央病院健康 管理センター	078-594-8622	○	○	○	4005	福岡	(財) 西日本産業衛生会福岡 健診診療所	092-471-1165	○	○	○
★中国							4006	福岡	(財) 九州健康総合センター	093-672-6210	○	○	○
3101	鳥取	(財) 鳥取県保健事業団	0857-23-4841	○	○	○	4007	福岡	(財) 福岡県すこやか健康事業 団福岡国際総合健診センター	092-712-7776	○	○	○
3102	鳥取	(財) 中国労働衛生協会 鳥取検診所	0857-31-6666	○	○	(○)	4008	福岡	(財) 日本予防医学協会 福岡診療所	092-472-0222	○	○	○
3103	鳥取	(財) 中国労働衛生協会 米子検診所	0859-37-1819	○	○	(○)	4009	福岡	クリスタルビルクリニック	092-725-8822	○	○	○
3104	鳥取	(財) 鳥取県保健事業団 西部本部	0859-39-3288	○	○	○	4010	福岡	健康財団クリニック	092-272-2398	○	○	○
3105	鳥取	(財) 鳥取県保健事業団 中部支部	0858-47-5230	○	○	○	4011	福岡	大原病院	0930-23-2345	○	○	○
3301	岡山	(財) 淳風会健康管理センター	086-226-2666	○	○	○	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	○	○	○
3302	岡山	重井医学研究所附属病院	086-282-5311	○	×	×	4013	福岡	(財) 西日本産業衛生会 北九州健診診療所	093-561-0030	○	○	○
3303	岡山	大ヶ池診療所	0869-64-4648	○	○	○	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	○	○	○
3304	岡山	岡山済生会昭和町健康管理 センター	086-252-2200	○	○	○	4015	福岡	福岡県済生会福岡総合病院	092-771-8151	×	○	○
3305	岡山	岡山労災病院	086-262-0131	○	○	○	4016	福岡	久留米記念病院	0942-45-1811	○	○	×
3306	岡山	(財) 倉敷中央病院総合保 健管理センター	086-422-6800	×	○	○	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	○	○	○
3307	岡山	倉敷成人病健診センター	086-427-3333	○	○	○	4019	福岡	福岡中央総合健診センター	092-739-0110	○	○	○
3309	岡山	岡山済生会総合病院	086-252-2231	○	○	○	★九州						
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)	×	○	○	4101	佐賀	社会保険浦之崎病院	0955-28-3412	○	○	(○)
3311	岡山	(財) 中国労働衛生協会 津山検診所	0868-28-7311	○	○	(○)	4102	佐賀	今村病院健康管理センター	0942-84-1238	○	○	○
3401	広島	(財) 中国労働衛生協会	084-941-8211	○	○	○	4103	佐賀	佐賀社会保険病院	0952-28-5311	○	○	○
3402	広島	仁恵会福山検診所	084-926-2580	○	○	○	4201	長崎	昭和会 恵美須町病院	095-824-9131	○	×	×
3403	広島	(財) 広島県集団検診協会	082-248-4115	○	○	○	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	○	○	○
3404	広島	J A 府中総合病院	0847-45-3300	○	○	○	4203	長崎	光晴会病院健診センター	095-857-3533	○	○	○
3405	広島	(財) 中国労働衛生協会 尾道検診所	0848-22-3803	○	○	(○)	4204	長崎	長崎県済生会病院	095-826-9236	○	○	○
3501	山口	(財) 山口県予防保健協会	083-933-0008	○	○	(○)	4205	長崎	南野内科病院健診センター	0957-54-8800	○	○	×
3502	山口	山口病院総合健診センター	083-921-5088	○	○	○	4206	長崎	健康保険諫早総合病院	0957-22-6717	○	×	×
3503	山口	社会保険下関厚生病院 健 康管理センター	0832-31-7887	○	○	○	4301	熊本	熊本内科病院	096-356-5500	○	○	×
★四国							4302	熊本	青磁野リハビリテーション病院	096-354-1731	○	○	○
3601	徳島	森岡病院	088-636-3737	○	○	(○)	4304	熊本	健康保険人吉総合病院	0966-22-7070	○	○	○
3602	徳島	伊月健診クリニック	088-653-2315	○	○	○	4305	熊本	日本赤十字社熊本健康管理 センター	096-384-2111	×	○	○
3701	香川	(財) 香川県予防医学協会	087-868-5555	○	○	○	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	○	○	○
3702	香川	(財) 三宅医学研究所セン トラパーククリニック	087-863-4560	○	○	○	4501	宮崎	(財) 野崎病院健診センター	0985-54-8053	○	○	○
3703	香川	宇多津クリニック	0877-56-7777	○	○	(○)	4502	宮崎	社会保険宮崎江南病院健康 管理センター	0985-53-8928	○	○	○
3801	愛媛	同仁会 吉田病院	089-943-5595	○	×	×	4503	宮崎	プレストピアなんば病院	0985-28-9616	○	○	○
3802	愛媛	愛媛県厚生連健診センター	089-970-2070	○	○	○	4601	鹿児島	鹿児島県民総合保健センター	099-220-2332	○	×	×
3803	愛媛	石川病院 健診センター	0896-58-8300	○	○	○	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	○	○	○
3804	愛媛	放射線第一病院	0898-23-3358	○	○	○	4603	鹿児島	前田病院	099-256-2000	○	×	×
3805	愛媛	宇和島社会保険病院	0895-22-5616	○	○	×	★沖縄						
3806	愛媛	市立大洲病院	0893-24-2151	×	○	×	4701	沖縄	豊見城中央病院健康管理セ ンター	098-850-6741	○	○	○
3807	愛媛	順風会 健診センター	089-915-0002	○	○	○	4702	沖縄	(社) 那覇市医師会 生活 習慣病検診センター	098-868-9331	○	○	○
3808	愛媛	新居浜青洲病院	0897-43-0550	○	○	×	4703	沖縄	北部地区医師会病院 成人 病検診センター	0980-52-0777	○	○	○
3901	高知	下司病院	088-823-3257	○	○	×	4704	沖縄	(社) 中部地区医師会立 成人病検診センター	098-936-8200	○	○	○
3903	高知	高知検診クリニック	088-883-9711	○	○	○	4705	沖縄	(財) 沖縄県総合保健協会	098-889-6474	○	○	○
★福岡													
4001	福岡	結核予防会 福岡県支部	092-761-2546	○	○	○							
4002	福岡	船員保険福岡健康管理センター	092-611-6311	○	○	○							

別表2

(全国515会場)

婦人生活習慣病予防健診(女性のみのみ)

検査項目

診察・身体計測・視力・聴力・BMI・血圧・尿検査・心電図・便潜血・血液検査・胸部X線・胃部X線・子宮頸がん・乳腺エコー聴力検査(本人のみ)

子宮頸がん検査 自=自己採取法 医=医師採取法

コード	会場名	所在地	自	医
◆北海道地区				
521	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	○	○
522	船員保険北海道健康管理センター	札幌市中央区北二条西1-1-10 マルイトビル5階	×	○
523	札幌商工診療所	札幌市中央区南一条西6-11 札幌北辰ビル2階	×	○
524	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	○	○
525	フィットネスホテル330 函館	函館市若松町6-3	○	○
◆東北地区				
531	ホテルクラウンパレス青森	青森市本町5-5-4	○	○
532	八戸市体育館	八戸市売市興遊下3	○	○
533	ホテルアップランド	平川市町居南田166-3	○	○
541	盛岡アイスアリーナ	盛岡市本宮字松幅100-1	○	○
542	盛岡マリオス	盛岡市盛岡駅西通2-9-1	○	○
543	一関文化センター	一関市大手町2-16	○	○
551	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	×	○
552	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	×	○
553	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	×	○
554	若林区中央市民センター	仙台市若林区南小泉1-1-1	×	○
555	仙台サンプラザ	仙台市宮城野区榴岡5-11-1	○	○
556	芙蓉閣	大崎市古川駅前大通り6-2-8	×	○
557	岩沼市勤労者活動センター	岩沼市三色吉字松150-1	×	○
558	石巻文化センター	石巻市南浜町1-7-30	×	○
561	秋田テレサ	秋田市御所野地蔵田3-1-1	○	○
571	山形健康管理センター	山形市松町4-8-30	○	○
572	ヒルズサンピア山形	山形市蔵王飯田637	○	○
573	ホテルリッチ&ガーデン酒田	酒田市若竹町1-1-1	○	○
581	福島県労働保健センター	福島市沖高字北貴船1-2	○	○
582	東日本診療所	福島市成川字台28-1	○	○
583	喜多方プラザ文化センター	喜多方市押切2-1	○	○
584	いわき市内郷コミュニティセンター	いわき市内郷大字木下28-1	○	○
585	郡山市労働福祉会館	郡山市虎丸町7-7	○	○
◆甲信越地区				
481	甲府市北部市民センター	甲府市湯村3-5-20	○	○
482	社会保険山梨病院 健康管理センター	甲府市朝日3-8-31	×	○
483	山梨県立県民文化ホール	甲府市寿町26-1	○	○
491	健康医学予防協会	新潟市東区はなみずき2-10-35	○	○
492	新潟県労働衛生医学協会	新潟市中央区川岸町1-39-5	×	○
493	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	×	○
494	新潟県健康管理協会 健康会館	新潟市中央区新光町11-1	×	○
495	新津成人病検診センター	新潟市秋葉区程島2009	×	○
496	上越市カルチャーセンター	上越市春日新田2-19-1	○	○
497	十日町検診センター	十日町市春日113	×	○
498	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	×	○
499	長岡健康管理センター	長岡市千秋2-229-1	○	○
500	小出検診センター	魚沼市小出島1240-13	×	○
501	佐渡検診センター	佐渡市真野703-1	×	○
511	長野市民会館	長野市大字鶴賀緑町1647	○	○
512	上田市市民会館	上田市二の丸1-2	○	○
513	松本勤労者福祉センター	松本市中央4-7-26	○	○
514	労働衛生協会長野県支部	上伊那郡辰野町平出平田1994-2	○	○
◆東京地区				
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	足立区保塚地域学習センター	足立区保塚町7-16	○	○
106	井口病院	足立区千住2-19	○	○
107	サンパール荒川	荒川区荒川1-1-1	○	○
108	荒川総合スポーツセンター	荒川区南千住6-45-5	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
109	新宿追分クリニック 板橋分院	板橋区小茂根3-13-1	○	○
110	板橋区立グリーンホール	板橋区栄町36-1	○	○
111	板橋区立高島平区民館	板橋区高島平3-12-2	○	○
112	江戸川区総合文化センター	江戸川区中央4-14-1	○	○
113	葛西区民館	江戸川区中葛西3-10-1	○	○
114	江戸川区スポーツセンター	江戸川区西葛西4-2-20	○	○
115	江戸川区東部区民館	江戸川区東瑞江1-17-1	○	○
116	小松川さくらホール	江戸川区小松川3-6-3	○	○
117	大田西地域行政センター・旗町特別出張所	大田区田園調布本町7-1	○	○
118	ビスホテル蒲田	大田区西蒲田8-20-11	○	○
119	大田区産業プラザ	大田区南蒲田1-20-20	○	○
120	イギアウィメンズクリニック	大田区池上3-40-3	○	○
121	大田区民プラザ	大田区下丸子3-1-3	○	○
122	池上会館	大田区池上1-32-8	○	○
123	名和医院	大田区大森本町2-25-28	×	○
124	牧田総合病院附属健診センター	大田区大森北1-33-8	×	○
125	テクノプラザかつしか	葛飾区青戸7-2-1	○	○
126	葛飾健診センター	葛飾区立石2-36-9	○	○
127	北区赤羽会館	北区赤羽南1-13-1	○	○
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	東西線メディカルクリニック	江東区門前仲町1-4-8 プラザ門前仲町9階	○	○
136	江東区総合区民センター	江東区大島4-5-1	○	○
137	品川区保健センター	品川区北品川3-11-22	○	○
138	進興会 進興クリニック	品川区大崎2-1-1 Think Park Tower 3階	○	○
139	目黒メディカルクリニック	品川区上大崎3-11-18	×	○
140	渋谷ウエストヒルズクリニック	渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マクシティアウエスト11階	×	○
141	渋谷コアクリニック	渋谷区渋谷1-9-8 朝日生命宮益坂ビル3階	×	○
142	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	×	○
143	こどもの城	渋谷区神宮前5-53-1	×	○
144	恵比寿ハートビル診療所	渋谷区恵比寿1-24-4	○	○
145	E B I S 303	渋谷区恵比寿1-20-8 エビスパルビル	○	○
146	社会保険 新宿健診センター	新宿区歌舞伎町2-31-12	○	○
147	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	○	○
148	東社協フィオーレ健診センター	新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京2階	○	○
149	ベルサール西新宿	新宿区西新宿4-15-3	○	○
150	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	×	○
151	ヘルスポートクリニック西新宿	新宿区西新宿6-8-1	○	○
152	神楽坂岡田診療所	新宿区矢来町28	○	○
153	西早稲田クリニック	新宿区西早稲田2-21-16	○	○
154	御苑前クリニック	新宿区新宿1-2-9 岡野ビル2階	○	○
155	セシオン杉並	杉並区梅里1-22-32	○	○
156	城西病院 予防医学本部 健診センター	杉並区上荻2-42-11	○	○
157	浜田山会館	杉並区浜田山1-36-3	○	○
158	東京都ニット健保会館	墨田区亀沢1-7-3 ニット健保会館4階	○	○
159	すみだ産業会館	墨田区江東橋3-9-10 錦糸町丸井9階	○	○
160	世田谷区民会館	世田谷区世田谷4-21-27	○	○
161	成城ホール	世田谷区成城6-2-1	○	○
162	玉川区民会館	世田谷区等々力3-4-1	○	○
163	世田谷区烏山区民センター	世田谷区南烏山6-2-19	○	○
164	浅草公会堂	台東区浅草1-38-6	○	○
165	上野クリニック	台東区東上野2-18-6	○	○
166	鶯谷健診センター	台東区根岸2-19-19	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
167	全国印刷工業健保会館（茅場町）	中央区新川1-5-13	○	○
168	文祥堂イベントホール	中央区銀座3-4-12	○	○
169	銀座医院健康管理センター	中央区銀座7-13-15	×	○
170	損保会館	千代田区神田淡路町2-9	○	○
171	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	×	○
172	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	○	○
173	サンシャインシティ文化会館	豊島区東池袋3-1-4 7階	○	○
174	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60 8階	○	○
175	山口病院	豊島区西巣鴨1-19-17	×	○
176	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	×	○
177	なかのZERO	中野区中野2-9-7	○	○
178	中野サンプラザ	中野区中野4-1-1	○	○
179	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	○	○
180	関区民センター	練馬区関町北1-7-2	○	○
181	ホテル カデンツァ 光が丘	練馬区高松5-8	○	○
182	練馬産業会館	練馬区豊玉上2-23-10	○	○
183	文京区勤労福祉会館	文京区本駒込4-35-15	○	○
184	水道橋グランドホテル	文京区本郷1-33-2	○	○
185	富坂診療所	文京区小石川2-5-7	○	○
186	港区芝公園福祉会館	港区芝公園2-7-3	○	○
187	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	○	○
188	グランドプリンスホテル新高輪 国際館パミール	港区高輪3-13-1	○	○
189	進興会セラヴィ新橋クリニック	港区西新橋2-39-3 S V A X西新橋ビル	○	○
190	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	×	○
191	古川橋病院健診センター	港区南麻布2-10-21	○	○
192	国民年金中央会館 こまばエミ ナース	目黒区大橋2-19-5	○	○
193	中目黒GTプラザホール	目黒区上目黒2-1-3	○	○
194	昭島市勤労商工市民センター	昭島市昭和町3-10-2	○	○
195	あきる台病院	あきる野市秋川6-5-1	○	○
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	J A マインズ 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	バルテノン多摩	多摩市落合2-35	○	○
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	東村山市民会館1-1-1	○	○
211	東大和市商工会館	東大和市中央3-922-14	○	○
212	J A 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	ぽっぽ町田	町田市原町田4-10-20	○	○
216	町田市木曽山崎センター	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	武蔵村山市民会館1-17-1	○	○
◆埼玉地区				
231	プラザホテル浦和	さいたま市南区鹿手袋1-1-1	○	○
232	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	○	○
233	さいたま市宮原コミュニティセンター	さいたま市北区吉野町2-195-1	○	○
234	J A 共済埼玉ビルディング	さいたま市大宮区土手町1-2	○	○
235	双愛クリニック	さいたま市大宮区堀の内町2-173	×	○
236	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	○	○
237	埼玉会館	さいたま市浦和区高砂3-1-4	○	○
238	埼玉県労働会館	さいたま市浦和区常盤9-24-13	○	○
239	彩の国 すこやかプラザ	さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65	○	○
240	さいたま市ブラザースト	さいたま市緑区中尾1440-8	○	○
241	市民会館いわつき	さいたま市岩槻区太田3-1-1	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
242	上尾市文化センター	上尾市上尾村750	○	○
243	イコス上尾	上尾市平塚951-2	○	○
244	朝霞市民会館	朝霞市本町1-26-1	○	○
245	朝霞市産業文化センター	朝霞市浜崎669-1	○	○
246	入間市市民会館	入間市豊岡3-10-10	○	○
247	アクシス春日部	春日部市粕壁東1-20-28	○	○
248	フラールガーデン春日部	春日部市谷原1-2-1	○	○
249	青木会館	川口市青木3-3-1	○	○
250	川口総合文化センター・リリア	川口市川口3-1-1	○	○
251	川口市民会館	川口市幸町1-6-18	○	○
252	川口緑化センター	川口市大字安行領家844-2	○	○
253	川越西文化会館	川越市鯉井1556-1	○	○
254	川越南文化会館（ジョイフル）	川越市大字今福1295-2	○	○
255	川越パステアン	川越市間屋町1-8	○	○
256	蕨市民会館	蕨市中央4-21-29	○	○
257	行田市産業文化会館	行田市本丸2-20	○	○
258	久喜総合文化会館	久喜市大字下早見140	○	○
259	熊谷文化創造館	熊谷市拾六間111-1	○	○
260	熊谷会館	熊谷市末広3-9-2	○	○
261	籾原病院	熊谷市美土里町3-136	○	○
262	鴻巣市文化センター	鴻巣市中央29-1	○	○
263	鴻巣市吹上公民館	鴻巣市吹上富士見1-1-25	○	○
264	越谷コミュニティセンター	越谷市南越谷1-2876-1	○	○
265	北越谷ベルヴィ ギャザホール	越谷市神明町2-170	○	○
266	越谷市北部市民会館	越谷市大字恩間181-1	○	○
267	坂戸市文化会館	坂戸市元町17-1	○	○
268	北本市文化センター	北本市本町1-2-1	○	○
269	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	○	○
270	狭山市市民会館	狭山市人間川2-33-1	○	○
271	志木市民会館パルシティ	志木市本町1-11-50	○	○
272	草加市立瀬崎コミュニティセンター	草加市瀬崎町1352-3	○	○
273	草加市勤労福祉会館	草加市旭町6-13-20	○	○
274	草加市立八幡コミュニティセンター	草加市八幡町259	○	○
275	所沢市文化センター ミューズ	所沢市並木1-9-1	○	○
276	ラク所沢	所沢市花園2-2400-4	○	○
277	新座市民会館	新座市野火止1-1-2	○	○
278	蓮田市コミュニティセンター	蓮田市大字貝塚1015	○	○
279	鳩ヶ谷市民センター	鳩ヶ谷市大字里1650-1	○	○
280	飯能市市民会館	飯能市飯能226-2	○	○
281	紫雲閣	東松山市箭弓町2-5-14	○	○
282	深谷市花園文化会館 アドニス	深谷市小前田2966	○	○
283	深谷市産業会館	深谷市仲町20-1	○	○
284	羽生市民プラザ	羽生市中央3-7-5	○	○
285	ふじみ野市駒林会館	ふじみ野市駒林869	○	○
286	本庄市中央公民館	本庄市北掘1422	○	○
287	三郷市文化会館	三郷市早稲田5-4-1	○	○
288	八潮市民文化会館	八潮市中央1-10-1	○	○
289	戸田市文化会館	戸田市上戸田4-8-1	○	○
290	美笹公民館	戸田市美女木5-2-16	○	○
291	市民交流センターおあしす	吉川市きよみ野1-1	○	○
292	和光市民文化センター	和光市広沢1-5	○	○
293	桶川東公民館	桶川市末広2-8-29	○	○
294	加須市市民総合会館（市民プラザ）	加須市中央2-4-17	○	○
295	コピスみよし	入間郡三芳町大字藤久保 1100-1	○	○
296	松伏町赤岩地区公民館	北葛飾郡松伏町大字赤岩1253	○	○
297	栗橋町総合文化会館	北葛飾郡栗橋町伊坂1557	○	○
298	富士見市民文化会館（キラリ☆ふじみ）	富士見市大字鶴馬1803-1	○	○
299	小川町民会館	比企郡小川町大字大塚55	○	○
300	寄居町中央公民館	大里郡寄居町大字寄居1300	○	○
301	宮代進修館	南埼玉郡宮代町笠原1-1-1	○	○
302	白岡町コミュニティセンター	南埼玉郡白岡町白岡857-6	○	○
◆千葉地区				
311	千葉県労働者福祉センター	千葉市中央区千葉港4-4	○	○
312	ちば仕事プラザ	千葉市美浜区幕張西4-1-10	○	○
313	ヴェルシオーネ若潮	千葉市美浜区高洲3-8-5	○	○
314	幕張勤労市民プラザ	千葉市美浜区若葉3-1-8	○	○
315	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	○	○
316	都賀自治会館	千葉市若葉区都賀2-12-6	○	○
317	長沼原勤労市民プラザ	千葉市稲毛区長沼原町304-1	○	○
318	千葉市蘇我勤労市民プラザ	千葉市中央区今井1-14-43	○	○
319	千葉県文化会館	千葉市中央区市場町11-2	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
320	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	○	○
321	市川市スポーツセンター	市川市国府台1-6-4	○	○
322	行徳文化ホール I&I	市川市末広1-1-48	○	○
323	市川市勤労福祉センター	市川市南八幡2-20-1	○	○
324	市原市市民会館	市原市惣社1-1-1	○	○
325	印西市立中央公民館	印西市大森3934-1	○	○
326	ホテルマークワンC N T (千葉ニュータウン)	印西市中央南1-10	○	○
327	浦安市文化会館	浦安市猫実1-1-2	○	○
328	柏商工会議所	柏市東上町7-18	○	○
329	さわやかちば県民プラザ	柏市柏の葉4-3-1 (県立柏の葉公園隣)	○	○
330	鎌ヶ谷市市民体育館	鎌ヶ谷市初富860-3	○	○
331	木更津市民会館	木更津市貝渕2-13-40	○	○
332	佐倉市志津コミュニティセンター	佐倉市井野794-1	○	○
333	佐倉市商工会議所	佐倉市表町3-3-10	○	○
334	西白井複合センター	白井市清水口1-2-1	○	○
335	袖ヶ浦中央公民館	袖ヶ浦市福王台3-1-3	○	○
336	東金市中央公民館	東金市東岩崎1-20	○	○
337	流山市文化会館	流山市加1-16-2	○	○
338	流山市南流山センター	流山市南流山3-3-1	○	○
339	流山市生涯学習センター	流山市中110	○	○
340	新習志野公民館	習志野市秋津3-6-3	○	○
341	習志野市民会館	習志野市本大久保3-8-20	○	○
342	成田国際文化会館	成田市土屋303	○	○
343	さわやかワークのだ	野田市中根323-3	○	○
344	市川市農業協同組合 船橋市支店	船橋市市場2-6-1	○	○
345	船橋アリーナ	船橋市習志野台7-5-1	○	○
346	船橋市飯山満公民館	船橋市飯山満町1-950-3	○	○
347	共立習志野台病院	船橋市習志野台4-13-16	×	○
348	三井ガーデンホテル船橋らぼーと	船橋市浜町2-1-1	○	○
349	船橋市三咲公民館	船橋市三咲3-5-10	○	○
350	フローラ西船	船橋市葛飾町2-345	○	○
351	松戸市小金原市民センター	松戸市小金原6-6-2	○	○
352	松戸市常盤平市民センター	松戸市常盤平3-30	○	○
353	松戸市馬橋市民センター	松戸市西馬橋蔵元町177	○	○
354	松戸市六実市民センター	松戸市六高台3-71	○	○
355	松戸市森のホール21	松戸市千駄堀646-4	○	○
356	茂原市中央公民館	茂原市茂原101	○	○
357	八千代市勝田台文化センター	八千代市勝田台2-5-1	○	○
358	四街道市文化センター	四街道市大日396	○	○
359	八街商工会議所	八街市八街ほ224	○	○
360	ブリミエール酒々井	印旛郡酒々井町中央3-4-1	○	○
361	銚子市青少年文化会館	銚子市前宿街1046	○	○
362	江戸川台IKクリニック	柏市西原2-9-3	×	○
◆神奈川地区				
371	青葉公会堂	横浜市青葉区市ヶ尾町31-4	×	○
372	メロンディアあざみ野	横浜市青葉区新石川1-1-9	○	○
373	泉公会堂	横浜市泉区和泉町4636-2	×	○
374	神奈川県総合薬事保健センター	横浜市磯子区西町14-11	×	○
375	金沢公会堂	横浜市金沢区泥亀2-9-1	×	○
376	金沢産業振興センター	横浜市金沢区福浦1-5-2	×	○
377	新横浜グレイスホテル	横浜市港北区新横浜3-6-15	×	○
378	横浜アリーナサウンドホール	横浜市港北区新横浜3-10	○	○
379	かながわ平和祈念館	横浜市港南区大久保1-8-10	○	○
380	地球市民かながわプラザ	横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1	×	○
381	都筑公会堂	横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1	×	○
382	鶴見公会堂	横浜市鶴見区豊岡町2-1 西友フーガ内	○	○
383	戸塚法人会館	横浜市戸塚区上倉田町449-2	×	○
384	ホテルコスモ横浜	横浜市西区北幸2-9-1	×	○
385	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	×	○
386	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	×	○
387	緑公会堂	横浜市緑区寺山町118	×	○
388	瀬谷公会堂	横浜市瀬谷区ニツ橋町190	○	○
389	日石横浜ホール	横浜市中区桜木町1-1-8 日石横浜ビル1階	○	○
390	ナビオ横浜	横浜市中区新港2-1-1	○	○
391	かながわ労働プラザ (Lプラザ)	横浜市中区寿町1-4	○	○
392	厚木アーバンホテル	厚木市中町3-14-14	×	○
393	海老名商工会議所	海老名市上郷485-2	×	○
394	綾瀬市文化会館	綾瀬市深谷3838	×	○
395	伊勢原市民文化会館	伊勢原市田中348	×	○
396	小田原箱根商工会議所	小田原市城内1-21	×	○

コード	会場名	所在地	自	医
397	小田原市生涯学習センターけやき	小田原市荻窪300	×	○
398	レイウェル鎌倉	鎌倉市小袋谷2-14-14	×	○
399	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	○	○
400	川崎市産業振興会館	川崎市幸区堀川町66-20	○	○
401	新川崎・創造のもり厚生棟	川崎市幸区新川崎7-1	×	○
402	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	×	○
403	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	○	○
404	京浜保健衛生協会	川崎市高津区上作延811-1	○	○
405	川崎市民プラザ	川崎市高津区新作1-19-1	×	○
406	川崎市男女共同参画センター	川崎市高津区溝口2-20-1	×	○
407	幸市民館	川崎市幸区戸手本町1-11-2	×	○
408	川崎市総合自治会館	川崎市中原区小杉町3-1	○	○
409	宮前市民館	川崎市宮前区宮前平2-20-4	○	○
410	川崎市多摩市民館	川崎市多摩区登戸1775-1	×	○
411	相模原教育会館	相模原市富士見6-6-13	○	○
412	グリーンホール相模大野	相模原市相模大野4-4-1	○	○
413	サン・エールさがみはら	相模原市西橋本5-4-20	○	○
414	相模原市民会館	相模原市中央3-13-15	○	○
415	座間市立市民健康センター	座間市緑ヶ丘1-1-3	×	○
416	逗子市商工会館	逗子市沼間1-5-1	×	○
417	茅ヶ崎商工会議所	茅ヶ崎市新栄町13-29	×	○
418	秦野商工会議所	秦野市平沢2550-1	×	○
419	平塚市勤労会館	平塚市追分1-24	○	○
420	四之宮ふれあいセンター	平塚市四之宮4-19-2	×	○
421	平塚商工会議所	平塚市松風町2-10	×	○
422	藤沢市民会館	藤沢市鶴沼東8-1	×	○
423	藤沢総合健診センター	藤沢市鶴沼橋1-17-11	×	○
424	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	×	○
425	大和市保健福祉センター	大和市鶴間1-31-7	×	○
426	久里浜八幡町内会館	横須賀市久里浜2-17	×	○
427	横須賀市文化会館	横須賀市深田台50	×	○
428	横須賀商工会議所	横須賀市平成町2-14-4	×	○
429	湘南健康管理センター	横須賀市追浜本町2-14	○	○
430	寒川町民センター	高座郡寒川町宮山165	×	○
◆茨城地区				
441	水戸市民会館	水戸市中央1-4-1	○	○
442	牛久市中央生涯学習センター	牛久市柏田町1606-1	○	○
443	スペースU古河	古河市長谷町38-18	○	○
444	筑西市総合福祉センター	筑西市小林355	○	○
445	つくば双愛クリニック	つくば市高崎1008	×	○
446	つくば国際会議場	つくば市竹園2-20-3	○	○
447	土浦市民会館	土浦市東真鍋町2-6	○	○
448	取手市立福祉会館	取手市東1-1-5	○	○
449	日立シビックセンター	日立市幸町1-21-1	○	○
450	守谷市文化会館	守谷市久保ヶ丘1-19-2	○	○
451	龍ヶ崎市民文化会館	龍ヶ崎市民馬場2612	○	○
◆栃木地区				
461	栃木県青年会館	宇都宮市駒生1-1-6	○	○
462	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	×	○
463	那須中央病院	大田原市下石上1453	×	○
464	大平町健康福祉センターゆうゆうプラザ	下都賀郡大平町西野田666-1	○	○
465	小山商工会議所	小山市城東1-6-36	○	○
466	佐野市勤労者会館	佐野市浅沼町796	○	○
467	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				
471	グリーンダム前橋	前橋市若神町1-2-1	○	○
472	群馬県勤労福祉センター	前橋市野中町361-2	○	○
473	伊勢崎商工会議所会館	伊勢崎市昭和町3919	○	○
474	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	○	○
475	太田市勤労会館	太田市浜町66-49	○	○
476	高崎市労使会館	高崎市東町80-1	○	○
477	館林市文化会館	館林市城町3-1	○	○
478	桐生商工会議所	桐生市錦町3-1-25	○	○
479	富岡市勤労者会館	富岡市富岡379	○	○
◆北陸地区				
591	パレ・ブラン高志会館	富山市千歳町1-3-1	○	○
592	友愛健康医学センター	富山市婦中町中名1554-17	○	○
593	速星公民館	富山市婦中町砂子町1-1	○	○
601	石川県予防医学協会	金沢市神野町東115	○	○
602	金沢勤労者プラザ	金沢市北安江3-2-20	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
611	福井県予防医学協会	福井市和田2-106	○	○
612	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				
621	岐阜県労働福祉センター	岐阜市鶴田町3-7-11	○	○
622	岐阜県労働基準協会連合会	岐阜市日置江4-47	○	○
623	大垣商工会議所	大垣市旭町6-3	○	○
624	多治見美濃焼卸センター	多治見市旭ヶ丘10-6	○	○
625	岐阜県産業保健センター	多治見市東町1-9-3	○	○
631	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	○	○
632	静岡市民文化会館	静岡市葵区駿府町2-90	○	○
633	静岡県予防医学協会 西部検査所	浜松市東区下石田町951	○	○
634	アクトシティ浜松	浜松市中区板屋町111-1	○	○
635	富士商工会議所	富士市瓜島町82	○	○
636	藤枝勤労者体育館	藤枝市善左衛門66-1	○	○
637	西焼津駅前クリニック健診センター	焼津市三ヶ名330-4	×	○
638	協同組合沼津卸商社センター	駿東郡清水町卸団地203	○	○
639	池田病院健康管理センター	駿東郡長泉町本宿411-5	×	○
640	共立蒲原総合病院 健康診断センター	富士市中之郷2500-1	×	○
651	オリエンタル労働衛生協会	名古屋市中千種区今池1-8-4	○	○
652	東山内科・東山健康管理センター	名古屋市中千種区東山通り5-103	○	○
653	愛知県体育館 第二競技場	名古屋市中区二の丸1-1	○	○
654	名古屋セントラルクリニック	名古屋市中千種区千種通7-16-1	×	○
655	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	×	○
656	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	×	○
657	アイプラザ岡崎	岡崎市上地3-12-1	○	○
658	春日井市立中央公民館	春日井市柏原町1-97-1	○	○
659	豊田市西部コミュニティセンター	豊田市本新町7-48-6	○	○
660	豊田健康管理クリニック	豊田市竜神町新生151-2	×	○
661	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	×	○
662	アイプラザ豊橋	豊橋市草間町東山143-6	○	○
663	アイプラザ半田	半田市東洋町1-8	○	○
671	メッセウィング・みえ	津市北河路町19-1	○	○
672	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				
681	大津プリンスホテル	大津市におの浜4-7-7	○	○
682	ホテルニューオウミ	近江八幡市鷹飼町1481	○	○
683	クサツエストピアホテル	草津市西大路町4-32	○	○
684	滋賀保健研究センター	野洲市永原上町664	×	○
691	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	○	○
692	音羽病院健診センター	京都市山科区音羽珍事町2	×	○
693	パルスプラザ（京都府総合見本市会館）	京都市伏見区竹田鳥羽殿町5	○	○
694	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	○	○
695	文化パルク城陽	城陽市寺田今堀1	○	○
696	長岡京市立産業文化会館	長岡京市開田3-10-16	○	○
701	結核予防会大阪府支部	大阪市中央区道修町4-6-5	○	○
702	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	○	○
703	春次医院	大阪市中央区博労町2-6-1	×	○
704	松下IMPビル	大阪市中央区城見1-3-7 松下IMPビル5階	○	○
705	大阪駅前第4ビル	大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル	○	○
706	M・Oクリニック	大阪市西区南堀江1-18-21	○	○
707	多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2番街6階	×	○
708	大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	○	○
709	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	○	○
710	大阪国際交流センター	大阪市天王寺区上本町8-2-6	○	○
711	ニューオーサカホテル	大阪市淀川区西中島5-14-10	○	○
712	池田市商工会議所	池田市中心南1-1-1	○	○
713	池田市民文化会館	池田市中心南1-7-1	○	○
714	茨木市民会館	茨木市駅前4-7-50	○	○
715	大阪狭山市商工会	大阪狭山市今熊1-540-3	○	○
716	サンヒル柏原	柏原市安堂町115-1	○	○
717	堺市産業振興センター	堺市北区長曾根町183-5	○	○
718	関山診療所	吹田市江坂町4-10-1	○	○
719	藤井寺市民総合会館	藤井寺市北岡1-2-8	○	○
720	富田林市民会館	富田林市栗ヶ池町2969-5	○	○
721	豊中市立労働会館	豊中市三和町1-1-63	○	○
722	北大阪急行電鉄（株） 緑地駅ビル	豊中市寺内2-4-1	○	○
723	U・コミュニティホテル	東大阪市御厨栄町1-3-30	○	○
724	枚方市市民会館	枚方市岡東町8-33	○	○
725	大東市立市民会館	大東市曙町4-6	○	○
726	泉大津市民会館	泉大津市小松町1-60	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
727	寝屋川市立市民会館	寝屋川市泰町41-1	○	○
728	高槻商工会議所	高槻市大手町3-46	○	○
731	神戸商工会議所	神戸市中央区港島中町6-1	○	○
732	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	○	○
733	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	×	○
734	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	×	○
735	西宮商工会館	西宮市植塚町2-20	○	○
771	葛城メディカルセンター	大和高田市西町1-45 大和高田市保健センター3階	×	○
741	和歌山市民会館	和歌山市伝法橋南ノ丁7	○	○
◆中国地区				
751	鳥取県保健事業団 総合保健センター	鳥取市富安2-94-4	○	○
752	鳥取県保健事業団 西部本部	米子市流通町158-24	○	○
761	松江商工会議所	松江市母衣町55-4	○	○
781	淳風会大供診療所	岡山市大供2-3-1	○	○
782	淳風会倉敷第一病院	倉敷市老松町5-3-10	○	○
783	大ヶ池診療所	備前市大内571-1	×	○
791	広島県集団検診協会	広島市中区大手町1-6-2	○	○
792	ウェルシティ広島（広島厚生年金会館）	広島市中区加古町3-3	○	○
801	下関みもすそ川別館	下関市みもすそ川町23-15	○	○
802	海峡メッセ下関	下関市豊前田町3-3-1	○	○
803	山口市市民会館	山口市中央2-5-1	○	○
804	宇部市文化会館	宇部市朝日町8-1	○	○
◆四国地区				
811	森岡病院	徳島市八万町大野5-1	○	○
821	サンメッセ香川	高松市林町2217-1	○	○
831	松山市総合コミュニティセンター	松山市湊町7-5	○	○
841	ウェルサンピア高知	高知市高須砂地155	○	○
◆九州地区				
851	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	○	○
852	パピヨン24	福岡市博多区千代1-17-1	○	○
853	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	×	○
854	博多スターレーン	福岡市博多区博多駅東1-18-33	○	○
855	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	×	○
856	西鉄グランドホテル	福岡市中央区大名2-6-60	○	○
857	聖マリア福岡健診センター	福岡市中央区天神4-1-32	×	○
858	福岡労働衛生研究所	福岡市南区那の川1-11-27	○	○
859	福岡リーセントホテル	福岡市東区箱崎2-52-1	○	○
860	船員保険 福岡健康管理センター	福岡市東区原田3-4-10	○	○
861	福岡健康管理センター 西部健診会場	福岡市西区浜浜5-1411-3	○	○
862	西新パレスホール	福岡市早良区西新2-10-1	○	○
863	九州厚生年金会館	北九州市小倉北区大手町12-3	○	○
864	北九州健診診療所	北九州市小倉北区室町3-1-2	×	○
865	西日本総合展示場	北九州市小倉北区浅野3-8-1	○	○
866	九州健康総合センター	北九州市八幡東区平野3-2-1	×	○
867	折尾スターレーン	北九州市八幡西区折尾5-1-5	○	○
868	富士見ホール	北九州市小倉南区富士見2-8-1	○	○
869	ウェルとばた	北九州市戸畑区汐井町1-6	○	○
870	甘木・朝倉市町村会館	朝倉市甘木873-3	○	○
871	大野城まどかぴあ	大野城市曙町2-3-1	○	○
872	大牟田文化会館	大牟田市不知火町2-10-2	○	○
873	石橋文化センター	久留米市野中町1015	○	○
874	サンコスモ古賀	古賀市庄205	○	○
875	筑紫野市文化会館	筑紫野市上古賀1-5-1	○	○
876	ふくとびあ	福津市手光南2-1-1	○	○
877	伊都文化会館	前原市前原東2-2-7	○	○
878	宗像ユリックス	宗像市久原400	○	○
879	サンレイくさや	糟屋郡粕屋町駕与丁1-6-1	○	○
880	ミリカローデン那珂川	筑紫郡那珂川町仲294-1	○	○
891	佐賀市文化会館	佐賀市日の出1-21-10	○	○
892	唐津市民会館	唐津市西城内6-33	○	○
893	サンメッセ鳥栖	鳥栖市本鳥栖町1819	○	○
894	武雄市民文化会館	武雄市武雄町武雄5538-1	○	○
901	青磁野リハビリテーション病院	熊本市島崎2-22-15	○	○
902	熊本県総合保健センター	熊本市東町4-11-2	×	○
911	大分労働衛生管理センター	大分市高城南町11-7	×	○
921	長崎ブリックホール	長崎市茂里町2-38	○	○
931	ウェルシティ宮崎（宮崎厚生年金会館）	宮崎市宮崎駅東1-2-8	○	○
941	鹿児島労働衛生センター	鹿児島市東開町4-96	○	○
◆沖縄地区				
951	琉生病院	那覇市字大道56	×	○

任意継続被保険者 資格取得の申出用紙

が

あたらしくなりました。

変更内容

- ☆A4横からA3横
- ☆注意事項を充実させ、記入例を追加いたしました。
- ☆毎月納付から毎月納付・年度末まで・半期2回に分けて納付の3つを選択できるようにいたしました。

記入例 健康保険任意継続被保険者 資格取得申出書

この申出をするときは、退職した翌日から20日以内(必着)に保険料を添えて提出して下さい。

① 退職していた時に使用していた健康保険証の記号及び番号	記号 9 9 9 9 番号 123456
② 申出者の氏名等	健康 太郎 (昭和・平成 58 年 10 月 28 日生 (26 歳) 男・女)
③ 申出者の住所	〒100-0001 東京都千代田区千代田 1-1-1
④ 勤務先・電話番号	勤務先 株式会社 中央日本機械研究所 電話番号 03-1234-5678
⑤ 親族者の有無	有 無 (有) の場合は下記の健康保険 被扶養者欄【資格取得時】を記入して下さい。
⑥ 勤務していた事業所	(株)健康カンパニー 東京都千代田区千代田 1-1-1
⑦ 資格取得および資格喪失年月日(退職日の翌日)	資格取得日 平成 28 年 10 月 29 日 資格喪失日 平成 29 年 3 月 31 日
⑧ 保険料の納付方法	(イ) 毎月納付 (ロ) 年度末までまとめて納付(前納) (ハ) 半期2回に分けて納付 (この喪失した月～3月までと10月～翌年3月まで(半期納))

健康保険 被扶養者欄【資格取得時】

被扶養者の氏名	被扶養者の生年月日	性別	年齢	被扶養者の職業	被扶養者の住所	被扶養者の健康保険
健康 七海	昭和 58 年 11 月 10 日	女	17 歳	学生	東京都千代田区千代田 1-1-1	健康保険
健康 優輔	昭和 58 年 11 月 10 日	男	17 歳	小学生	東京都千代田区千代田 1-1-1	健康保険
職物 朱織	昭和 23 年 11 月 1 日	女	65 歳	無職	東京都千代田区千代田 1-1-1	健康保険

【提出先】 東京労働健康保険組合 〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町1-9-0 庶務課 03-3661-2254

【提出期間】

- ・退職日の翌日から20日以内(20日目が主日・祝日の場合は、無休翌日に保険料を添えて提出して下さい。なお、むを付けない正しい振函(大変重要。交通・通信関係のスト等)があると思われる場合この限りではありません。
- ・郵送の場合は 退職日の翌日から20日以内に当組合必要となるよう提出ください。

◆◆◆ご注意下さい◆◆◆

【保険料納付方法】

・⑧の(ロ)と(ハ)について、前納した期間、別職して社会保険に加入した場合と死亡した場合以外資格を喪失することができません。その期間、国民健康保険に切り替えることや家族の被扶養者になることはできませんのでご注意ください。

健康保険任意継続被保険者 資格取得申出書

この申出をするときは、退職した翌日から20日以内に保険料を添えて提出して下さい。

① 退職していた時に使用していた健康保険証の記号及び番号	記号 番号
② 申出者の氏名等	昭和・平成 年 月 日生 (歳) 男・女
③ 申出者の住所	〒 市 区 丁目 番 号
④ 勤務先・電話番号	勤務先 電話番号
⑤ 親族者の有無	有 無 (有) の場合は下記の健康保険 被扶養者欄【資格取得時】を記入して下さい。
⑥ 勤務していた事業所	事業所 電話番号
⑦ 資格取得および資格喪失年月日(退職日の翌日)	資格取得日 資格喪失日
⑧ 保険料の納付方法	(イ) 毎月納付 (ロ) 年度末までまとめて納付(前納) (ハ) 半期2回に分けて納付 (この喪失した月～3月までと10月～翌年3月まで(半期納))

健康保険 被扶養者欄【資格取得時】

被扶養者の氏名	被扶養者の生年月日	性別	年齢	被扶養者の職業	被扶養者の住所	被扶養者の健康保険
健康 七海	昭和 58 年 11 月 10 日	女	17 歳	学生	東京都千代田区千代田 1-1-1	健康保険
健康 優輔	昭和 58 年 11 月 10 日	男	17 歳	小学生	東京都千代田区千代田 1-1-1	健康保険
職物 朱織	昭和 23 年 11 月 1 日	女	65 歳	無職	東京都千代田区千代田 1-1-1	健康保険

東京労働健康保険組合 〒103-8554 東京都中央区日本橋堀留町1-9-0 庶務課 03-3661-2254

【提出先】

【提出期間】

・退職日の翌日から20日以内(20日目が主日・祝日の場合は、無休翌日に保険料を添えて提出して下さい。なお、むを付けない正しい振函(大変重要。交通・通信関係のスト等)があると思われる場合この限りではありません。

・郵送の場合は 退職日の翌日から20日以内に当組合必要となるよう提出ください。

◆◆◆ご注意下さい◆◆◆

【保険料納付方法】

・⑧の(ロ)と(ハ)について、前納した期間、別職して社会保険に加入した場合と死亡した場合以外資格を喪失することができません。その期間、国民健康保険に切り替えることや家族の被扶養者になることはできませんのでご注意ください。

用紙は当組合ホームページからダウンロードできます。

<http://www.kenpokumiai.or.jp>

◆厚生年金保険分の届出書類に漏れはありませんか？

健康保険資格取得届や資格喪失届等の書類を健保分のみご提出された場合は、厚生年金保険や東京織物厚生年金基金へは回送されません。

厚生年金保険への届出が漏れると、事業所に正当な保険料が請求されなかったり、将来受ける年金額

に反映されなかったり、トラブルのもととなりますのでご注意ください。

また、各書類を社会保険事務所または東京織物厚生年金基金へ直接ご提出された場合は、必ず届出の備考欄に、「**健保分のみ提出**」と記入して下さい。

◆被扶養者の収入の範囲について

被扶養者確認調書ご提出のお願いをしているところですが、被扶養者の収入の範囲についてご案内いたします。

- (1) 勤労による収入(パート、アルバイト、内職等、税控除前の通勤費を除いた額)
- (2) 各種年金収入(厚生年金、厚生年金基金、国民年金、国民年金基金、共済年金、農業者年金、企業年金等)
- (3) 恩給収入(文官恩給、軍人恩給、遺族軍人恩給等)
- (4) 事業収入(自家営業、農業、漁業、林業等、収入額から必要経費を除いた額)
- (5) 雇用保険給付金(基本手当、傷病手当など)
- (6) 健康保険(傷病手当金、出産手当金)、労働者災害補償保険、公務災害(通勤災害含む)における休業(補償)給付金
- (7) 不動産収入(収入額から必要経費を除いた額)、利子収入、配当金収入
- (8) 親族からの仕送り等
- (9) 株式等の売却益(一時的なものを除く)

被扶養者確認調書提出期限

平成22年1月29日(金)

お問合せ先 適用課 電話 03—3661—2254

健保からのお知らせ

「公 告」

平成22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、280,000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。





Webウォークラリー 2010

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。

※現在参加中の方は自動継続となりますので応募の必要はありません

■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。年間の総歩数が上位3名の方(男女別)には賞品をご用意いたします。

■実施期間

平成22年4月1日～平成23年3月31日

■参加料

無料(歩数計は無償配布いたします)

■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(定員を超えた場合は抽選となります。)

■応募方法

往復はがきに下記をご記入のうえお申送ください。

- | | |
|---------------|------------------|
| ① 被保険者証 記号・番号 | ⑤ 住所 |
| ② 氏名(フリガナ) | ⑥ 連絡先電話番号 |
| ③ 生年月日(西暦) | ⑦ 参加にあたっての自己アピール |
| ④ 性別 | |

■応募締切日

平成22年2月12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

※応募結果については**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ありません。抽選後、速やかに裁断の上、処分させていただきます。

お問合せ先 総務課 電話 03-3661-2251

体の保温効果を高め、血行を促進させる入浴剤。近頃は、名湯気分浸れたり、癒しや美肌効果が得られるもの、遊び感覚いっぱい入浴剤など、その種類はさまざま。この冬は、ご家庭でバラエティ豊かなお風呂を楽しんでみませんか？

手軽に気分転換、 バラエティ風呂

●旬の素材を楽しむ、月変わり風呂

1月 松葉湯……洗った葉をそのまま、または煮出した汁を湯船に

2月 大根湯……乾燥させた葉を刻んで袋に入れて湯船に

3月 よもぎ湯……葉を水から煮てこしたものを湯船に

4月 桜湯……樹皮を乾燥させて袋に入れ、水から煮た汁を湯船に

5月 菖蒲湯……長い葉を湯船に

6月 どくだみ湯……葉や茎を水で洗い、袋に入れて湯船に

7月 桃湯……葉を袋に入れて煮出した汁を湯船に

8月 ミント湯（はっか湯）……ミントの葉を袋に入れて湯船に

9月 菊湯……葉は袋に入れて、花びらはそのまま湯船に

10月 生姜湯……すりおろしたしほり汁を入れて湯船に

11月 みかん湯……皮を乾燥させ、袋に入れて湯船に

12月 柚子湯……輪切り、または半分に切ってそのまま湯船に

★煮汁を使うときは、15～20分ほど煮出し、湯船に入れてよくかき混ぜましょう。布袋はお茶パックなどでも代用できます。

●残った食材を利用して入浴剤に

★日本酒風呂・ワイン風呂

コップ半分程度を湯船に入れる。保温効果が増すほか、アミノ酸が肌のうるおいに効果的。



★牛乳風呂

賞味期限切れの牛乳500ml～1L程度を湯船に入れる。保湿・保温効果があり、肌がなめらかに。ただし、牛乳アレルギーの人は避けよう。



★はちみつ風呂

大さじ2程度を湯船に入れる。殺菌効果があり、美肌にも期待大。



手軽に作れるオリジナル「発泡入浴剤」

- ①ボールに重曹50g、クエン酸25g、塩50gを入れてよく混ぜる（中玉約3個分）。
- ②水を霧吹きで1プッシュ加えて混ぜる。これを数回繰り返す。
※水を加えすぎると、発泡して固まらなくなるので注意。
- ③粉っぽくなくなったら、ラップに包んで丸め、型に詰め込んで抜き、乾燥させる。

食用色素（食紅）で色をつけたり、水の代わりに好みのおアロマオイルを加えれば、オリジナルの発泡入浴剤ができあがり。泡の面白さだけでなく、炭酸ガスの効果で体がよく温まります。また、重曹やクエン酸は、ご家庭の掃除にも役立つので常備しても重宝です。

※手作り入浴剤を入れたお湯は洗濯には不向きです。入浴後は早めに抜いておきましょう。

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。

医療費控除で 税金の一部が戻ります

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、家計をともにしている家族の分も含まれます。家計をと

もにしている家族とは、同居・別居に関係なく「生計を一にしている」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。

どんなふうの手続きするの？

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。

$$\left(\begin{array}{|c|} \hline 1月から12月\\ \hline \text{までに支払った} \\ \hline \text{医療費} \\ \hline \end{array} \right) - \left(\begin{array}{|c|} \hline \text{健康保険や} \\ \hline \text{医療保険などで} \\ \hline \text{補填された額（※）} \\ \hline \end{array} \right) - \left(\begin{array}{|c|} \hline 10万円または \\ \hline \text{所得総額の5\%} \\ \hline \text{【いずれか少ないほう】} \\ \hline \end{array} \right) = \left(\begin{array}{|c|} \hline \text{医療費控除額} \\ \hline \text{〔最高限度額 200万円〕} \\ \hline \end{array} \right)$$

※ 当健保組合が発行している「医療費のお知らせ」は、健保組合から補填された給付金を証明する参考資料となり、**領収証の代わりにはなりません。**

八：どうだい熊さん、近ごろは。

熊：どうもこうも、年末年始ってんで、連日連夜のはしご酒よ。

八：そりゃ景気がいいや。うちのやつにも聞かしてやりてえよ。

熊：嫁さんがどうかしたかい？

八：かぜ引いちまってよ。医者が気に入らねえって、三軒もはしごしてな。金にかかるわ、薬はしこたまもらうわ、あげくのはてに疲れたーって寝込んでしまってるあ。

熊：そりゃいけねえな。はしご酒は大目に見ても、はしご受診は困るって、御奉行さんもおっしゃってたもんなあ。

八：ほんとかい？ その御奉行、お名前は。

はしご受診



熊：えっと、たしか健保町の勘定奉行、転医止之助様よ。
てん い とめ の すけ

八：ずいぶん変わった名前だねえ。

ここが肝心要

はしご受診は×

●転医のたびに初診料がかかり、医療費の増大を招きます。

●主治医としっかりコミュニケーションをとりましょう。

時間外受診

八：なんだい熊さん、青い顔して。

熊：夕べな…。出、出たんだよ～

八：出たって、まさかあれかい？ お・化・け！

熊：そうっ！（ブルブルブル）

八：ひえー！ どこでえ？（ブルブルブル）

熊：昨日な。昼間に診療所行ったら、えらい混みようですよ。しょうがねえ…ってんで夜中にもう一遍行ってみたのよ。そしたら、あわわわ…

八：そんで、どんなお化けだった？

熊：えっ、そりゃ真っ白～い装束にな、真っ白～い被りもんつけて、これまた真っ白～い草履を履いててよ…。

八：あれ？ なんだい足があったのかい。そりゃ診療所の看護師じゃねえのかい。

熊：え～っ！

八：バチが当たったな。自分勝手な受診はよくねってことよ。



ここが肝心要

時間外受診は×

●空いているからといって、時間外の受診は慎みましょう。

●時間外・深夜・休日の受診には、割増料金が加算されます。

後発医薬品



熊：八つつあん、どうしたい？ シケた面して。

八：いやあ、医者に行ったらこんなに薬もらっちゃまって。高えのなんのって、スッカランよ。

熊：おい、知ってるか。なんでも近ごろじゃ、おんなじ成分、おんなじ効き目で、めっぽう安い薬があるんだってよ。

八：へえ～知らねえな。なんて薬だい？

熊：「こうはつ いやくひん」っていうらしいぜ。

八：ほほお、「後髪」とは後ろ髪ひかれる話だね。

熊：いや、字が違うよ。「こうはつ」ってのは「後ろ」から「発生」するって意味よ。

八：ああそうか、後ろ髪が生えてくるのかい？

熊：そうそう後頭部だけな！って、おい違うよ。

ここが肝心要

後発医薬品は○

●薬局で、後発医薬品があるかどうか、積極的に尋ねましょう。

●薬代の節約につながって、家計にもプラスです。

花

粉症 吹き飛ばそうよ
EPA パワーで



『青背の魚』と呼ばれる、サバ、イワシ、サンマなどに含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）には、花粉に過剰に反応する免疫機能を正して、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を緩和させる働きがあります。

健康は食卓から生まれる！

栄養

いろは

カルタ

新たな1年のはじまりです。

笑顔あふれる穏やかな日々を過ごすには、健康であることが一番！
バランスよく栄養をとって、健やかな体をつくりましょう。

骨

粗しょう症 カルシウムが
味方 心配なし！

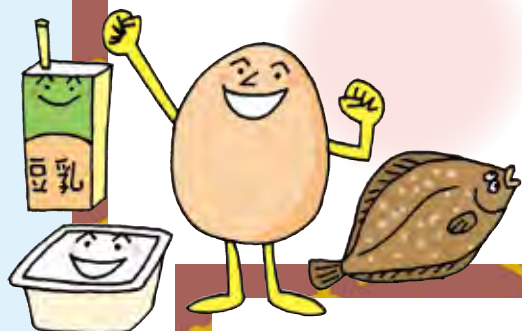


牛乳、乳製品、小魚、ひじきなどにたっぷり含まれるカルシウムは、骨の形成に欠かせない栄養素。ビタミンD（きくらげ、サケ、メカジキなど）を同時に摂取すれば、腸管でのカルシウム吸収率が高まります。

食

べすぎ・飲みすぎ
胃炎改善に たんぱく質

忘年会・新年会で疲れた胃は、牛乳などの良質なたんぱく質をとることで、胃酸が中和され、傷ついた胃粘膜が修復されます。日頃から、たんぱく質が豊富な白身魚・豆腐・大豆製品・卵などを食べて、胃粘膜を強化させましょう。



三

ネラルで 血圧下げて
動脈硬化を予防

カリウム・マグネシウムなどのミネラルには、降圧作用があります。海藻やナッツ類、ごま、干しいたけ、大豆製品、ほうれん草などをとって高血圧を防ぎましょう。あわせて塩分も控えれば、動脈硬化の予防につながります。



ビ

タミンはスーパーマン
かぜも肩こりもサヨナラ！

冬はかぜやインフルエンザが流行る季節。ビタミンA（鶏レバー、にんじん、にらなど）が鼻の粘膜を強化し、かぜを予防します。また、血行をよくするビタミンE（アーモンド、かぼちゃなど）は肩こりや頭痛、腰痛を改善させます。





健康相談室ニュース

●●●「糖尿病教室」のご報告

当組合では、平成21年10月21日(水)に健保会館会議室で糖尿病教室を開催しました。今回は56名(男性49名、女性7名)の方々に参加して頂きました。

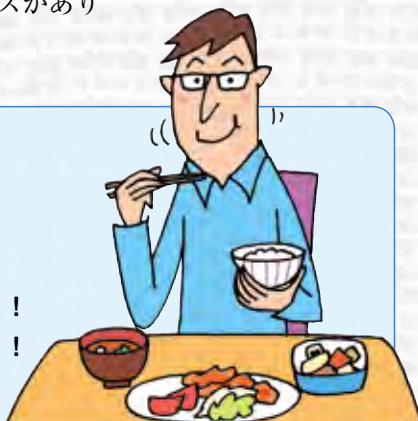
前半は、帝京大学医学部生化学教室主任教授(東京織物健康保険組合診療所代謝内科医師) 岡崎具樹先生より「**飽食の今、糖尿病に負けないために**」というタイトルで糖尿病の病態、治療、合併症等について講義がありました。人間の遺伝子や生体レベルまで詳しく話があり、日常の診療やメディアなどではあまり聞く機会の少ない貴重な講義となりました。

後半は、保健師より「**外食ってバランス食?**」というタイトルで血糖コントロールのための食事について実践をまじえての講義を行いました。食事バランスチェック表を用いて当日の食事を振り返りながら食事選びについて考えました。また、血糖コントロールにおいて難しいとされる外食に焦点を当て、参加者の方々がよく利用されるメニューを用いて「外食を上手に利用するコツ」についてお話をしました。

参加者の方々から、お酒の飲み方や血糖に効くといわれる食品についての質問があり、岡崎医師より「様々な情報が氾濫している状況だからこそ、医学的・統計学的に根拠のあるものかどうかという視点が重要」というアドバイスがありました。

Point!

- ★カロリー表示を確認!
- ★一皿料理より定食を!
- ★残す勇気を持ちましょう!
- ★揚げ物・丼物は避けましょう!
- ★毎日同じものはやめましょう!
- ★野菜が少なければ追加を!
- ★洋食・中華より和食を!
- ★外食に含まれない栄養素は自宅で補充!



●●●あなたの食生活、振り返ってみましょう。

糖尿病や予備軍だからといって、食事について特別難しく考えなくても大丈夫。ポイントは次の3つです。

1. **規則正しい食事**: 1日3回、4～5時間の間隔をあけましょう。
2. **適正エネルギー量を守る**: ご自身の1日ととれるカロリーは次の式で求めます。
身長(m) × 身長(m) × 22 × 25 ～ 30 = あなたの適正エネルギー(kcal)
*医師からカロリー指示のある場合はそれに従いましょう。
3. **バランスよく食べる**: 1食の食事の中で、主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・チーズ・豆類)、副菜(野菜・海藻・キノコ・こんにゃくなど)がそろうようにしましょう。

●●●外食を利用される方は…

外食はカロリーが高い、味付けが濃く塩分が強い、野菜が少なく高脂質と、糖尿病や予備軍の方にはカロリーやバランスをとりにくい食事ですね。次の点に注意しましょう。

- ***丼物**: ごはんは少なめにもってもらう、残す。
- ***麺類**: プラスごはんなどのセット物(ラーメンチャーハンセットなど)は選ばない、サラダを追加する、汁は飲まない。
- ***にぎり寿司**: 1回10個程度にする、同じネタばかりにしない、特上や、ちらしより並にする。
- ***定食**: ごはんは少なめにもってもらう、洋食や中華より和食を選ぶ。
- ***コンビニ弁当・仕出し弁当**: カロリー表示をチェックする、品数が多く、揚げ物少なめのものを選ぶ。



歩きたくなる旅

ハイカラな港町 神戸を歩く

異国情緒あふれる街並みで知られる神戸。山・街・海が近く、見どころも豊富で、旅人を呼び寄せる魅力にあふれている。



布引の滝

雄滝・雌滝・夫婦滝・鼓ヶ滝の総称で、日本の滝百選の1つ。新神戸駅の1階の高架をくぐり、川沿いに15分登ると滝に出会える。平安時代から和歌に詠まれた歴史のある滝。

◀神戸の街を見下ろす風見鶏の館

幕末に開港した神戸は、外国文化が入り込んできた当時の雰囲気をも感じられる街。今回は、山陽新幹線の新神戸駅から歩き始めよう。

新神戸駅のすぐ北側に、別世界のような美しい渓谷があるのをご存じだろうか。川沿いの遊歩道を15分ほど登ると、白い筋を引く「布引の滝」に出会う。すぐそこに新幹線の駅があるのがそのような静寂に包まれる。

来た道を戻り、散策路を歩いていくと「うろこの家」の裏側に出る。公開されている異人館は17もあり、明治・大正期に欧米から日本にやってきた人々の暮らしを想像するのも楽しい。異人館めぐりを堪能したら、おしゃれな店が並ぶ北野坂やトアロードを海に向かって降りていこう。

朱色の門をくぐればそこは南京町。神戸のチャイナタウンは小規模ながら露店が充実していて、セイロから沸き

上がる湯気についで財布のひもがゆるんでしまう。熱々の肉まんをほおばりながら、歩みを進めよう。

海が近づき、頬に海風を感じる。メリケンパーク内の「神戸港震災メモリアルパーク」では、阪神・淡路大震災で倒壊した岸壁が保存されている。震災直後は鉄道と道路が寸断されたため、人々は船で通勤し、援助物資も海から運ばれたという。

神戸のシンボル、「神戸ポートタワー」に着いたらゴール。山・街・海が徒歩圏に集中する神戸はウォーキングに最適で、歩数を忘れて楽しく歩ける街である。



約5km
約90分



ACCESS

電車 山陽新幹線
新神戸駅下車

問い合わせ

神戸市
総合インフォメーションセンター
☎078-322-0220

うろこの家

外国人向けの高級借家として建築された、うろこ状の外壁が特徴的な建築。うろこ美術館も併設。

- 開館 9:00～18:00 (冬期は 17:00 まで)
- 休館日 無休
- 入館料 大人 1,000 円、小学生 300 円
- 電話 078-242-6530



もえぎ 萌黄の館

アメリカ総領事の旧邸宅で、その後神戸電鉄社長の住宅にもなった。グリーンの外壁に気品が感じられる。

- 開館 9:00～18:00
- 休館日 無休
- 入館料 大人 300 円
- 電話 078-222-3310



風見鶏の館

ドイツ人貿易商の旧邸宅で、北野地区の異人館のなかでひととき大きく重厚感のある建物。

- 開館 9:00～18:00
- 休館日 6・2月の第1火曜日
- 入館料 大人 300 円
- 電話 078-242-3223



南京町

東西 200 m、東北 100 m のコンパクトな中華街。旧正月には「春節祭」でにぎわう。

- URL <http://www.nankinmachi.or.jp>



北野坂

魅力的なカフェやショップが点在する北野坂は、冬期はライトアップされる。街路樹が美しく、のんびり歩きたい坂道だ。



立寄り SPOT



北野工房のまち

旧・北野小学校を再利用した体験工房。パンや生チョコ、豚まん、アクセサリー作りなど、神戸らしい体験メニューが豊富。多くが予約制なのでホームページをチェックしてから行こう。

- 電話 078-200-3607
- URL <http://www.kitanokoubou.ne.jp/>

味わう



神戸スイーツ

老舗と新しい店が競い合い、神戸にはおいしいケーキ店が多い。ウオーキング中にほっとひと息つこう。

パティスリー モン プリュ

- 営業 10:00～19:00 (カフェは 18:30 まで)
- 電話 078-321-1048
- URL <http://www.montplus.com/>

パリで修行した林シェフが作る本格派フランス菓子の店。カフェも併設され、店内でゆっくりと味わえる。お菓子教室も人気。



神戸港 震災メモリアルパーク

阪神・淡路大震災で倒壊した岸壁をそのまま保存。傾いた街頭が揺れの激しさを物語る。映像やパネル写真などの展示あり。



神戸ポートタワー

メリケンパーク内にある、神戸のシンボルの存在。「神戸海洋博物館」が隣接しており、さまざまな展示物がある。

- 営業 9:00～20:30 (1～3月下旬改装工事で閉鎖)
- 入場料 大人 600 円 小・中学生 300 円
- 電話 078-391-6751



栄養たっぷりの 鍋料理で 冬を乗り切る！



彩り野菜で簡単

ヘルシーごはん



料理制作 ● 鈴木 薫
(管理栄養士・ダイエットコーディネーター)
撮影 ● 吉田 篤史 スタyling ● 朴 玲愛

冬野菜とカキのもち鍋

こんがり焼いたおもちに、
タラとカキのうまみが出たしょうゆ風味のスープが
よくからんだお雑煮風のお鍋です。

1人分
423
kcal

塩分
4.0
g

●材料 (2人分)

もち……………	4切れ	せり……………	1/2束
タラ (切り身) ……	1切れ	A「だし……………	500cc
カキ……………	8粒	しょうゆ……………	大さじ2
ごぼう……………	1/2本	酒……………	大さじ2
白菜……………	1/8カット	みりん……………	大さじ2
ねぎ……………	1本		

●作り方

- ① もちは半分に切り、トースターなどで焼いておく。
- ② タラは4等分に切る。カキは流水でよく洗う。ごぼうはピーラーで細長く切って水にさらし、白菜、ねぎ、せりは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にAを入れて一度煮立たせ、ごぼう、白菜、ねぎ、タラを入れる。火が通ったらカキ、せりを加えてさっと煮、もちも加える。

食

材のポイント

もち

炭水化物が主成分で消化がよく、腹もちがいいため、運動前にもおすすめです。



小松菜としいたけのごま和え

みずみずしい小松菜としいたけに、ごまの香ばしさをプラス。
野菜をたっぷりとれる、香り高い和え物です。

●材料 (2人分)

小松菜……………	150g
しいたけ……………	4枚
A「すりごま……………	大さじ2
砂糖……………	大さじ1
しょうゆ……………	大さじ1
塩……………	少々

●作り方

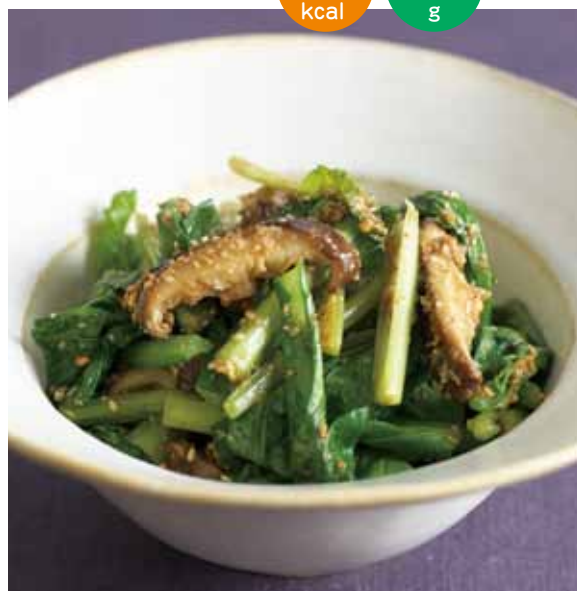
- ① 小松菜は3cm長さに切る。しいたけは軸を切り落とし、細切りにする。両方を耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで2～3分ほど加熱する。
- ② ボウルにAを合わせ、水気を切った小松菜としいたけを加え、和える。

食

材のポイント

小松菜

β カロテンとビタミンCが豊富で、粘膜を丈夫に保ち、免疫力を高める働きが期待できます。カルシウムや鉄などのミネラルも多く含まれています。



1人分
76
kcal

塩分
1.7
g