

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みなさまにおかれましては、輝かしい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて現在、全国の健保組合はかつてない財政危機にあります。2007年度には全体で600億円の黒字をkarouじて守っていたものの、2008年度は3189億円の赤字、2009年度は5235億円の赤字と、健保組合の財政は年々悪化の一途を辿っております。予算段階ではありますが、2010年度にいたっては過去最悪の6605億円もの赤字に膨らむことが見込まれております。これまでも、高齢化による医療費の自然増によって健保組合の財政は悪化傾向にありましたが、2008年度にスタートした高齢者医療制度への過重な納付金・支援金負担、深刻な景気低迷による保険料収入の減少等により、収支両面で財政の悪化は加速しております。

みなさまにとっての健保組合制度のメリットには、効率的な事業運営による独自の保険料率の設定と、加入者の属性に応じたきめ細かな保健事業の展開があげられますが、財政の悪化によって独自性を発揮できる余地が少なくなってきているのが実情です。しかしながら、こうした事業こそが健保組合にとっての存在意義といえます。今後、限られた財源のなかで、加入者のみなさまの健康をお守りするうえで「何がベストなサポートなのか」をこれまで以上に考え、事業運営に努めてまいります。

健保組合にとって、本年も厳しい一年となる見通しです。事務局一同、保険者機能を発揮できるよう、全力で諸事業に取り組んでまいり所存です。みなさまにおかれましても、日々の健康管理、健康増進にご留意いただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることをお祈り申し上げ、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
	田中 源治	株式会社田源
	藤井 本徳	フジスター株式会社
	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
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
	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
	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
	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	

東京織物健康保険組合
事務所・診療所 職員一同

年初めは寺社を歩いて パワーをもらおう

何かと暗い話題が多い昨今、元気に新年を迎えるためには、やはり初詣が効果的です。古い寺社の周りには歴史を感じる町が広がっているので、見物がてらウォーキングすれば、健康というご利益もいただけます。

寺社は伝統的な パワースポット

パワースポットという言葉が流行していますが、呼び方は違っても、「どこか特定の場所に、特別なパワーがある」という考え方は、日本古来のもの。昔の人は、そのような場所を選んで神社や寺を建てたため、現代人も寺社に行くと何らかの力をもらえると感じるのです。

縁結びや開運など、特定のご利益があるとされる寺社も多いけれど、一番のご利益は、神仏に挨拶することで気持ちがあたたまり、前向きになれること。お参りの際は、一方的にお願いごとをするのではなく、まずは、無事に新年を迎えられたお礼を述べるといいですね。



知っておきたい初詣のお作法

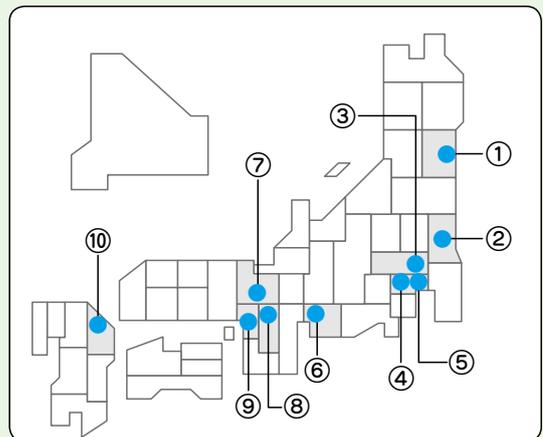
- ❖ 初詣は神社というイメージがあるが、とくに決まりはなく、寺でお参りしてもよい。
- ❖ 神社の場合、鳥居をくぐるときや参道を歩くときは真ん中を避ける。
※例外もあるが、多くの神社では真ん中を神様の通り道とするため。
- ❖ 神社でも寺でも、お参りの前には必ず手水舎で手と口を清める。口をすすぐ際は、ひしゃくで直接口をつけず、左手に水を受けて口に運参りする。
- ❖ 神社では、「二拝 二拍手 一拝」の手順でお参りする。
※例外もあるので、注意書きがあったらそれに従うこと。
- ❖ 寺では拍手を打たず、手を合わせるのみ。

オススメの寺社はココ!

縁 || 開運、縁 || 縁結び、厄 || 厄除けに とくに || ご利益あり!

- ① **塩竈神社** (宮城県塩竈市) 縁
塩作りの神様が祀られている。どんな願いもかないそんな「うまくいくお守り」が人気。
- ② **筑波山神社** (茨城県つくば市) 縁
イザナギ、イザナミの夫婦の神様が祀られることから、縁結びにご利益があるとされる。
- ③ **調神社** (さいたま市浦和区) 縁
ツキを呼ぶ神社。つき=月ということで狛犬も兎の形。2011年(卯年)の初詣におすすめ。
- ④ **妙法寺** (東京都杉並区) 厄
都内では珍しい広々とした境内をもつ寺。江戸時代から厄除け祈願に訪れる人が多い。
- ⑤ **待乳山聖天** (東京都台東区) 縁
ご本尊の聖天様は縁結びと夫婦和合にご利益あり。近くに婚活参りで人気の今戸神社も。
- ⑥ **熱田神宮** (名古屋市熱田区) 縁
名古屋一の初詣人気スポット。とくに1月5日の「初えびす」は商売繁盛を願う人でにぎわう。
- ⑦ **萬福寺** (京都府宇治市) 縁
黄金の布袋様が祀られ、福德のご利益あり。京都の「都七福神めぐり」のひとつ。
- ⑧ **安倍文殊院** (奈良県桜井市) 厄
卯年の守り本尊は文殊菩薩。自分の干支の守り本尊は厄除け開運のご利益が強いとされる。

- ⑨ **勝鬘院** (大阪市天王寺区) 縁
ご本尊の愛染明王は愛の心を肯定してくれる仏様。秘仏だが、お正月に特別公開される。
- ⑩ **宇佐神宮** (大分県宇佐市) 縁
全国の八幡神社の総本宮。八幡神は、源氏など武家の人々にも信仰された勝運の神様。



平成23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。
当組合では、皆様の健康管理にお役立ていただけるよう、健康診断を実施しております。



被保険者の方は今年度も引き続き健康診断を無料にて受診いただけます。

今回のご案内では4月から9月までの受診希望者の申込を行っていますので、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月までのご案内は7月発行のVISPO夏号に掲載)

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加入により当組合の被保険者資格を失った皆様も、現在、継続して会社に勤務されている場合に限り、現行どおり組合料金にて受診できます。(補助金についても20,000円まで補助いたします。)

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: ①健診日時を指定したい方
②胃カメラを希望される方
③女性で腹部エコーを希望される方
— **平成23年2月18日(金) 厳守**

上記を希望されない場合は、随時受け付けておりますが、定員に限りがありますので、なるべく早い申込みをお勧めします。

- (注意) ・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。
 - ・「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。
 - ・胃部レントゲンについて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 (P6 ~ P9)

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(若年層健診については健診委託医療機関の指示に従って下さい。)当日健康保険証を持参してください。
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) 春季婦人生活習慣病予防健診実施会場 (P10 ~ P13)

申込用紙は12月下旬事業所に発送。

申込期限: 平成23年1月17日(月) 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	「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) 「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。(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(P6~P9)	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。(一部除く)
	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) 春季婦人生活習慣病予防健診実施全国548会場(P10~P13)	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17日(月) (申込期限厳守) 12月下旬に発送
		35歳以上の被扶養者	2,100円	

※「健診車」による出張健診もっておりますので、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。
 ※35歳以上とは昭和52年3月31日以前に生まれた方を指します。

●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52年3月31日以前に生まれた方を指します。
 ※40歳以上75歳未満の方は必ず「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

人間ドック	若年層健診	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 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

〈お問合せ先〉 健康管理課 ☎ 03-3661-2257

平成23年度

健診委託医療機関一覧

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、必ず健康診断を受け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」であることを教えてください。

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。



	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 22 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

地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家	子宮	地域	医療機関名称	電話番号	若	生 家	子宮			
★北海道						福島	郡山市	郡山病院	024-932-0107	○	○	○		
北海道	札幌市	札幌複十字総合健診センター	011-700-1331	○	○		○	郡山市	福島県保健衛生協会 県南地区センター	024-959-3611	○	○	×	
	札幌市	メディカルプラザ札幌健診クリニック	011-209-5450	○	○		○	いわき市	くさのクリニック	0246-56-1060	○	○	×	
	札幌市	社会保険北海道健康管理センター	011-218-1655	○	○		○	いわき市	福島県保健衛生協会 いわき地区センター	0246-27-3611	○	○	×	
	札幌市	札幌東徳洲会病院ふれあい健診センター	011-722-1120	○	○		○	北会津郡	福島県保健衛生協会 会津地区センター	0242-58-3344	○	○	×	
	札幌市	浜田内科消化器科クリニック	011-219-5555	○	○		×	原町市	福島県保健衛生協会 相双地区センター	0244-24-3168	○	○	×	
	札幌市	小笠原クリニック札幌病院	011-582-1200	○	○		○	白河市	(医社) 恵周会 白河病院	0248-23-2700	○	○	×	
	旭川市	慶友会吉田病院	0166-25-9553	○	○		○	★茨城・栃木・群馬						
	旭川市	唐沢病院	0166-23-3165	○	○		×	茨城	水戸市	いばらき健康管理センター	029-243-6220	×	○	○
	室蘭市	室蘭・登別総合健診センター	0143-45-5759	○	○		○	水戸市	茨城県総合健診協会	029-241-0542	○	○	×	
	釧路市	日向内科循環器科クリニック	0154-41-5520	○	×	×	福敷郡	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563	○	○	○		
★東北 青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島						栃木	宇都宮市	宇都宮市医療保健事業団健診センター	028-625-2213	○	○	○		
青森	青森市	あおもり健康管理センター	017-773-6011	○	○		○	宇都宮市	宇都宮記念病院 総合健診センター	028-625-7831	○	○	○	
	八戸市	八戸市総合健診センター	0178-45-9131	×	○		×	佐野市	小倉医師会通りクリニック	0283-27-2775	○	○	×	
岩手	盛岡市	(財) 岩手県予防医学協会	0197-44-5711	○	○		○	大田原市	那須中央病院 総合健診センター	0287-29-2525	○	○	○	
	盛岡市	盛岡南病院	019-638-2020	○	○		○	群馬	伊勢崎市	東日本労働衛生センター	0270-32-7575	○	○	○
宮城	仙台市	結核予防会 宮城県支部	022-221-4461	○	○		○		伊勢崎市	伊勢崎佐波医師会病院 成人病健診センター	0270-26-7878	○	○	○
	仙台市	せんだい総合健診クリニック	022-221-0066	○	○		○		群馬町	三愛クリニック	027-373-3111	○	○	○
	仙台市	杜の都産業保健会	022-251-7261	○	○		○		太田市	太田福島総合病院	0276-37-2378	○	○	○
	仙台市	宮城社会保険病院健診センター	022-306-1721	○	○		○	★埼玉						
	仙台市	宮城県成人病予防協会市名坂診療所	022-375-7113	○	○		○	さいたま市	社会保険大宮総合病院	048-663-1671	×	○	○	
	仙台市	イムス仙台クリニック	022-262-9331	○	○	○	さいたま市	宇治病院	048-641-8531	○	○	×		
秋田	秋田市	秋田組合総合病院	018-880-3000	○	○	○	さいたま市	大宮共立病院	048-686-7151	○	○	○		
	能代市	山本組合総合病院	0185-52-3111	○	○	○	さいたま市	埼玉社会保険病院 健康管理センター	048-832-4951	×	○	○		
山形	山形市	山形市医師会健診センター	023-645-7222	×	○	○	さいたま市	東大宮総合病院	048-684-7111	○	○	○		
	山形市	東日本労働衛生センター山形健康管理センター	023-681-7760	○	○	○	さいたま市	アルシェクリニック	048-640-6561	○	○	○		
	鶴岡市	鶴岡地区医師会荘内地区健康管理センター	0235-22-6445	○	○	○	草加市	鳳永病院	048-924-2631	×	○	×		
福島	福島市	福島県労働保健センター	024-554-1133	○	○	○	春日部市	秀和総合病院	048-737-7489	×	○	○		
	福島市	南東北福島病院	024-593-5100	○	○	×								
	福島市	福島県保健衛生協会	024-546-0391	○	○	○								

地域	医療機関名称	電話番号	若	生家	子宮
埼玉	新座市 新座志木中央総合病院	0484-74-7211	×	○	(○)
	川越市 赤心堂総合健診センター	049-243-5550	×	○	○
	川越市 霞ヶ関中央病院	049-231-5121	○	○	(○)
	入間市 入間ハート病院	04-2935-0320	×	○	○
	上尾市 上尾中央総合病院	048-773-1114	○	○	○
	深谷市 深谷市総合健診センター	048-572-2411	○	○	○
	熊谷市 籠原病院	048-532-6747	○	○	(○)
	所沢市 彩のクリニック	04-2949-1118	○	○	(○)
	入間市 豊岡第一病院	04-2964-6311	○	○	○
	川口市 埼玉協同病院 健康増進センター	048-297-9822	○	○	○
★千葉					
千葉	千葉市 井上記念病院	043-245-8811	×	○	○
	千葉市 千葉ロイヤルクリニック	043-204-5511	○	○	○
	千葉市 長洲柏戸クリニック	043-222-2873	○	○	○
	千葉市 ポートスクエア柏戸クリニック	043-245-6051	○	○	○
	柏市 柏健診クリニック	04-7167-4119	×	○	○
	柏市 おおたかの森病院	04-7141-1117	○	○	×
	浦安市 新浦安虎ノ門クリニック	047-381-2088	×	○	(○)
	浦安市 浦安中央病院	047-352-2115	○	○	×
	船橋市 佐野医院	047-422-2278	○	○	×
	館山市 安房地域医療センター	0470-25-5120	○	○	○
★東京					
東京	千代田区 第一健康相談所総合健診センター	03-3292-9215	×	○	○
	千代田区 九段クリニック	03-3222-0094	×	○	○
	千代田区 浜田病院総合健診センター	03-5280-1080	×	○	○
	千代田区 岸本ビルクリニック	03-3211-3601	○	×	×
	中央区 中央内科クリニック	03-3668-0088	×	○	(○)
	中央区 浜町センタービルクリニック	03-3664-6858	×	○	○
	中央区 ハイメディック クリニック ダイア	03-5724-6380	○	○	(○)
	港区 三田国際ビルクリニック	03-3454-8614	×	○	○
	港区 東健メディカルクリニック	03-3478-4190	×	○	(○)
	港区 せんぼ東京高輪病院	03-3443-9555	○	○	○
	港区 城山ヒルズクリニック	03-3715-1511	○	○	(○)
	港区 泉ガーデンクリニック	03-3715-1511	○	○	(○)
	港区 パークサイドクリニック	03-3434-7800	○	○	○
	渋谷区 フェニックスメディカルクリニック	03-3478-3535	○	○	○
	渋谷区 クロス病院健診センター	03-3376-6450	○	○	○
	渋谷区 久野マインズタワークリニック	03-3370-5907	○	○	○
	渋谷区 医療法人社団ウイリング 渋谷ウエストヒルズクリニック	03-5459-4015	○	×	×
	渋谷区 恵比寿ガーデンプレイスクリニック	03-3715-1918	○	○	(○)
	渋谷区 渋谷コアクリニック	03-3498-2111	○	○	○
	渋谷区 セントラル病院	03-3467-5131	○	○	○
	新宿区 新宿健診センター	03-3209-0211	○	○	(○)
	新宿区 楠樹記念クリニック	03-3344-6666	○	○	○
	新宿区 西早稲田クリニック	03-3232-6465	×	○	(○)
	新宿区 新宿追分クリニック	03-5363-3334	○	○	○
	新宿区 フィオーレ健診クリニック	03-5287-6211	○	○	○
	文京区 春日クリニックⅡ	03-3816-5840	○	○	○
	世田谷区 板谷クリニック	03-3723-0655	×	○	(○)
	目黒区 足高・森内科クリニック	03-3710-2077	○	○	(○)

地域	医療機関名称	電話番号	若	生家	子宮
東京	杉並区 城西病院予防医学本部健診センター	03-3390-6910	○	○	○
	杉並区 河北医療財団健診センター	03-5377-2511	×	○	○
	台東区 鶯谷健診センター	03-3873-9161	○	○	(○)
	台東区 浅草クリニック	03-3876-3600	○	○	○
	台東区 上野クリニック	03-3834-3518	○	○	○
	葛飾区 葛飾健診センター	03-3693-7676	○	○	×
	江東区 深川クリニック	03-3630-0003	×	○	(○)
	江東区 城東社会保険病院	03-3637-0945	×	○	○
	江東区 テレコムセンタービルクリニック	03-3713-0971	○	○	(○)
	墨田区 全国硝子業健保 両国健康センター	03-3846-3731	×	○	○
	足立区 井口病院	03-3881-2221	×	○	○
	荒川区 山本医院人間ドック	03-3895-5365	×	○	×
	板橋区 愛誠病院	03-3961-5125	○	○	○
	江戸川区 第Ⅱ臨海クリニック	03-5658-3558	○	○	(○)
	練馬区 スズキ病院健診センター	03-3557-3003	○	○	○
	豊島区 池袋ロイヤルクリニック	03-3989-1112	○	○	○
	豊島区 オリエンタルクリニック	03-3988-1292	○	○	○
	大田区 社会保険蒲田総合病院 健康管理センター	03-5744-3268	○	○	○
	大田区 牧田総合病院附属健診センター	03-3762-3379	○	○	○
	立川市 総合健保 多摩健康管理センター	042-528-2011	×	○	(○)
立川市 立川北口健診館	042-521-1212	○	○	○	
八王子市 八王子健康管理センター	042-648-1621	○	○	(○)	
八王子市 孫田クリニック	0426-27-1175	○	○	○	
あきる野市 あきる台病院	042-559-5449	○	○	○	
★神奈川					
神奈川	横浜市 コンフォート病院	045-453-6060	○	○	○
	横浜市 横浜新緑総合病院	045-984-3003	○	○	○
	横浜市 社会保険横浜中央病院	045-681-9540	○	○	○
	横浜市 神奈川県予防医学協会	045-641-8503	○	○	○
	横浜市 船員保険健康管理センター	045-335-2265	○	○	○
	横浜市 横浜鶴ヶ峰病院健康管理センター	045-371-0055	○	○	○
	横浜市 横浜総合健診センター	045-433-8511	○	○	○
	横浜市 ランドマーク医院 クイーンズクリニック	045-682-4123	○	×	×
	横浜市 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	○	○	○
	横浜市 上大岡総合健診センター	045-845-5543	○	○	○
	川崎市 アルファメディッククリニック	044-511-6116	○	○	○
	川崎市 KSPクリニック	03-3713-0971	○	○	○
	川崎市 川崎健診クリニック	044-511-6116	○	○	○
	平塚市 湘南健診センター	0463-21-3811	○	○	○
	藤沢市 藤沢総合健診センター	0466-23-3211	○	○	○
	横須賀市 湘南健康管理センター	046-867-2877	○	○	(○)
	相模原市 相模原総合健診センター	042-753-3301	○	○	○
厚木市 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	○	○	○	
大和市 神奈川県労働衛生福祉協会大和健診事業部	046-262-8155	○	○	○	
★北陸 新潟・富山・石川・福井					
新潟	新潟市 新潟県労働衛生医学協会 プラカ健康増進センター	025-370-1960	○	○	○
	新潟市 健康医学予防協会	025-279-1111	○	○	○

地域	医療機関名称	電話番号	若	生家	子宮
新潟	新潟市 新潟県健康管理協会	025-283-3939	○	○	○
	長岡市 草間医院	0258-32-0289	○	○	×
富山	富山市 北陸予防医学協会	076-436-1238	○	○	○
	富山市 友愛健康医学センター	076-466-5544	○	○	○
石川	金沢市 金沢社会保険病院 健康管理センター	076-251-1113	○	○	○
	金沢市 北國クリニック	076-232-6723	○	○	○
	金沢市 石川県予防医学協会	076-249-7222	○	○	○
福井	福井市 福井県労働衛生センター	0776-25-2206	○	○	○
★山梨・長野・岐阜					
山梨	甲府市 甲府市医師会健康管理センター	055-226-6382	○	○	○
長野	松本市 松本市医師会医療センター	0263-35-4997	○	○	○
	長野市 愛和病院	026-217-3991	○	○	×
岐阜	多治見市 岐阜県産業保健センター	0572-22-0115	○	○	○
	岐阜市 村上記念病院 総合健診センター	058-251-8001	○	○	○
	岐阜市 岐阜県労働基準協会連合会労働衛生センター	058-279-3399	○	○	○
	可児市 岐阜社会保険病院	0574-25-3115	○	○	○
★静岡					
静岡	浜松市 すずかけセントラル病院 健康管理センター	0120-77-1804	○	○	○
	浜松市 おかやま内科医院	053-456-0220	○	×	×
	浜松市 聖隷健康診断センター	0120-938-375	○	○	○
	浜松市 浜松南病院	0120-834-373	○	○	×
	静岡市 静岡市静岡医師会健診センター	054-245-2977	○	○	○
	静岡市 桜ヶ丘総合病院 健康管理センター	054-353-5313	○	○	○
	焼津市 西焼津駅前クリニック健診センター	054-620-6085	○	○	○
	沼津市 東海検診センター	055-922-1157	○	○	(○)
	御殿場市 御殿場石川病院 健診センター	0550-83-1987	○	○	(○)
	駿東郡 池田病院 健康管理センター	055-986-8600	○	○	○
★愛知・三重					
愛知	名古屋市 オリエンタル労働衛生協会	052-732-2200	○	○	○
	名古屋市 愛知県健康づくり振興事業団	052-882-2961	○	○	(○)
	名古屋市 中日病院健診センター	052-961-2496	×	○	○
	名古屋市 マリクリニック	052-954-8001	○	○	○
	名古屋市 愛知健康増進財団	052-951-3919	○	○	○
	名古屋市 名古屋市医師会健診センター	052-937-8425	○	○	(○)
	名古屋市 全日本労働福祉協会 東海診療所	052-582-0751	○	○	○
	一宮市 山下病院	0586-46-1520	○	○	(○)
	瀬戸市 瀬戸健康管理センター	0561-82-6194	○	○	○
	西尾市 西尾幡豆医師会健康管理センター	0563-57-1451	○	○	○
	蒲郡市 蒲郡市総合保健センター	0533-67-1151	×	○	○
	津島市 愛知集団検診協会 愛知健診所	0567-26-7328	○	○	(○)
	安城市 三河安城クリニック	0566-75-7515	○	○	○
	豊田市 中野胃腸病院 健診センター なかの	0565-57-3366	○	○	○
犬山市 犬山中央病院健康管理センター	0568-62-8111	○	○	○	
三重	四日市市 四日市健診クリニック	0120-177-667	○	○	○
	松阪市 松阪総合病院健診センターあさひ	0598-51-2626	○	○	○
	津市 K K C ウエルネス三重診療所	059-225-7426	○	○	○

地域	医療機関名称	電話番号	若	生家	子宮
★京都 滋賀					
滋賀	大津市 滋賀病院	077-537-3101	○	○	○
	野洲市 滋賀保健研究センター	077-587-3588	○	○	○
	栗東市 K K C ウエルネス滋賀診療所	077-551-0038	○	○	○
京都	京都市 京都予防医学センター	075-811-9137	○	○	○
	京都市 京都工場保健会 本部 総合健診センター	0120-823-053	○	○	○
	京都市 大和健診センター	075-256-4141	○	×	×
	京都市 社会保険京都病院健康管理センター	075-44 1-6101	○	○	○
	京都市 京都健康管理研究会 中央診療所	075-211-4503	○	○	○
	宇治市 宇治川病院	0774-22-1335	○	×	×
★大阪					
大阪	中央区 結核予防会 大阪府支部	06-6202-6666	○	○	(○)
	中央区 大織会大織診療所	06-6231-0347	○	○	(○)
	中央区 健康診断 新長堀診療所	06-6251-0501	○	○	(○)
	中央区 オリエンタル労働衛生協会大阪支部	06-6266-6440	○	○	○
	中央区 飯島クリニック	06-6243-5401	○	○	×
	中央区 春次医院	06-6245-1251	○	○	○
	中央区 船場森野クリニック	06-6267-6601	○	○	×
	淀川区 淀川健康管理センター	06-6303-7281	○	○	(○)
	淀川区 K K C ウエルネス新大阪診療所	06-6304-1513	○	○	○
	浪速区 K K C ウエルネスなんば診療所	0120-87-1541	○	○	○
	福島区 福島健康管理センター	06-6441-6848	○	○	(○)
	北区 アプローチタワークリニック	06-6377-5620	○	○	○
	北区 桜橋渡辺病院	06-6348-0411	○	○	○
	北区 近畿健診センター	06-6353-3379	○	○	○
	西区 m・oクリニック産業医学予防健診センター	06-6533-6760	○	○	(○)
	西区 厚生会 大阪西クリニック	06-6539-0800	○	○	○
	天王寺区 西下胃腸病院	06-6771-2450	○	○	×
港区 船員保険大阪健康管理センター	06-6576-1011	○	○	○	
箕面市 C O M 内科クリニック	072-730-5600	○	○	(○)	
吹田市 大阪健康倶楽部 関山診療所	06-6386-1651	○	○	○	
高槻市 愛仁会総合健康センター	072-692-9291	○	○	(○)	
松原市 阪南中央病院検診センター	072-333-2100	○	○	○	
泉佐野市 りんくうタウンクリニック	0724-60-1100	○	×	×	
堺市 耳原総合病院	072-241-0501	○	○	○	
★兵庫					
兵庫	神戸市 佐野伊川谷病院	078-974-3511	○	○	○
	神戸市 三聖病院	0120-48-1739	○	○	○
	神戸市 兵庫県予防医学協会健診センター	078-856-7200	○	○	○
	神戸市 ハーバーランド健康管理クリニック	078-594-8622	○	○	○
	神戸市 兵庫県健康財団	078-579-3400	○	○	○
	神戸市 福本クリニック	078-360-0407	○	○	○
	神戸市 丸山病院 健診部	078-642-1131	○	○	○
	神戸市 順天厚生事業団	078-341-7114	○	○	○
	神戸市 神戸百年記念病院	078-681-6111	○	○	○
	神戸市 金沢クリニック	078-332-4755	○	○	×
	神戸市 K K C ウエルネス神戸診療所	078-230-7582	○	○	○

地域	医療機関名称	電話番号	若	生家	子宮	地域	医療機関名称	電話番号	若	生家	子宮
兵庫	神戸市 神戸中央病院健康管理センター	078-594-8622	○	○	○	福岡	福岡市 保険福岡健康管理センター	092-611-6311	○	○	○
	西宮市 川野内科クリニック	0798-34-7737	○	×	×		福岡市 福岡労働衛生研究所	092-526-1033	○	○	○
	三田市 平島病院	079-564-5536	○	×	×		福岡市 博多ビルクリニック	092-431-8313	○	○	(○)
	姫路市 にしあんクリニック内科外科	0792-22-0759	○	○	×		福岡市 西日本産業衛生会 福岡健診診療所	092-471-1165	○	○	○
	姫路市 姫路市医師会	079-295-3344	○	○	○		福岡市 福岡国際総合健診センター	092-712-7776	○	○	○
★中国 鳥取・岡山・広島・山口							福岡市 日本予防医学協会 福岡診療所	092-472-0222	○	○	○
鳥取	鳥取市 鳥取県保健事業団	0857-23-4841	○	○	○		福岡市 クリスタルビルクリニック	092-725-8822	○	○	○
	鳥取市 中国労働衛生協会 鳥取検診所	0857-31-6666	○	○	(○)		福岡市 医療情報健康財団	092-272-2398	○	○	○
	米子市 中国労働衛生協会 米子検診所	0859-37-1819	○	○	(○)		福岡市 福岡総合病院	092-771-8151	×	○	○
	米子市 鳥取県保健事業団 西部本部	0859-39-3288	○	○	○		福岡市 福岡中央総合健診センター	092-739-0110	○	○	○
	東伯郡 鳥取県保健事業団 中部支部	0858-47-5230	○	○	○		北九州市 九州健康総合センター	093-672-6210	○	○	○
岡山	岡山市 淳風会健康管理センター	086-226-2666	○	○	○	北九州市 小倉医師会健診センター	093-551-3185	○	○	○	
	岡山市 重井医学研究所附属病院	086-282-5311	○	×	×	北九州市 西日本産業衛生会 北九州健診診療所	093-561-0030	○	○	○	
	岡山市 昭和町健康管理センター	086-252-2200	○	○	○	北九州市 西日本産業衛生会 北九州産業衛生診療所	093-671-8112	○	○	○	
	岡山市 岡山労災病院	086-262-0131	○	○	○	行橋市 大原病院	0930-23-2345	○	○	○	
	岡山市 岡山済生会総合病院	086-252-2231	○	○	○	久留米市 久留米記念病院	0942-45-1811	○	○	×	
	岡山市 岡山赤十字病院 健康管理センター	086-222-8811 (内線 2400)	×	○	○	久留米市 新古賀クリニック健康管理センター	0942-35-3170	○	○	○	
	備前市 大ヶ池診療所	0869-64-4648	○	○	○	★九州 佐賀・長崎・熊本・大分・宮崎・鹿児島					
	倉敷市 倉敷中央病院総合保健管理センター	086-422-6800	×	○	×	佐賀市 佐賀社会保険病院	0952-28-5311	○	○	○	
	倉敷市 倉敷成人病健診センター	086-427-3333	○	○	○	伊万里市 浦之崎病院	0955-28-3412	○	○	(○)	
	津山市 中国労働衛生協会 津山検診所	0868-28-7311	○	○	(○)	鳥栖市 今村病院健康管理センター	0942-84-1238	○	○	○	
広島	福山市 中国労働衛生協会 福山本部	084-941-8211	○	○	○	長崎	長崎市 恵美須町病院	095-824-9131	○	×	×
	福山市 福山検診所	084-926-2580	○	○	○		長崎市 光晴会病院健診センター	095-857-3533	○	○	○
	広島市 広島県集団検診協会	082-248-4115	○	○	○		西彼杵郡 長崎百合野病院健診センター	095-882-2500	○	○	○
	府中市 府中総合病院	0847-45-3300	○	○	○		大村市 南野内科病院 健診センター	0957-54-5551	○	○	×
	尾道市 中国労働衛生協会 尾道検診所	0848-22-3803	○	○	(○)		諫早市 健康保険諫早総合病院	0957-22-6717	○	×	×
山口	山口市 山口県予防保健協会	083-933-0008	○	○	(○)	熊本	熊本市 熊本内科病院	096-356-5500	○	○	×
	山口市 山口病院総合健診センター	083-921-5088	○	○	○		熊本市 青磁野リハビリテーション病院健診センター	096-312-1332	○	○	○
	下関市 下関厚生病院 健康管理センター	0832-31-7887	○	○	○		熊本市 日本赤十字社熊本健康管理センター	096-384-2111	×	○	○
★四国 徳島・香川・愛媛・高知						人吉市 健康保険人吉総合病院	0966-22-7070	○	○	○	
徳島	徳島市 森岡病院	088-636-3737	○	○	(○)	大分	大分市 大分労働衛生管理センター	097-552-7788	○	○	○
	徳島市 伊月健診クリニック	088-653-2315	○	○	○		宮崎	宮崎市 野崎病院健診センター	0985-54-8053	○	○
香川	高松市 香川県予防医学協会	087-868-5555	○	○	○	宮崎市 宮崎江南病院 健康管理センター		0985-53-8917	○	○	○
	高松市 セントラルパーククリニック	087-863-4560	○	○	○	宮崎市 プレストピアなんば病院		0985-28-9616	○	○	○
	綾香郡 宇多津クリニック	0877-56-7777	○	○	(○)	鹿児島	鹿児島市 鹿児島県民総合保健センター	099-220-2332	○	×	×
愛媛	松山市 吉田病院	089-943-5595	○	×	×		鹿児島市 鹿児島労働衛生センター	099-267-6292	○	○	○
	松山市 愛媛県厚生農業協同組合連合会	089-970-2070	○	○	○		鹿児島市 前田病院	099-256-2000	○	×	×
	松山市 順風会 健診センター	089-915-0002 (予約センター)	○	○	○	★沖縄					
	四国中央市 石川病院 健診センター	0896-58-8300	○	○	○	沖縄	豊見城市 豊見城中央病院附属健康管理センター	0120-932-322	○	○	○
	今治市 放射線第一病院	0898-23-3358	○	○	○		那覇市 那覇市医師会 生活習慣病検診センター	098-868-9331	○	○	○
新居浜市 新居浜青洲病院	0897-43-0550	○	○	×	名護市 北部地区医師会病院 成人病検診センター		0980-52-0777	○	○	○	
宇和島市 宇和島社会保険病院	0895-22-5616	○	○	×	北谷町 中部地区医師会立 成人病検診センター		098-936-8200	○	○	○	
大洲市 市立大洲病院	0893-24-2151	×	○	×	南風原町 沖縄県総合保健協会		098-889-6474	○	○	○	
高知	高知市 下司病院	088-823-3257	○	○	×		★福岡				
高知市 高知検診クリニック	088-883-9711	○	○	○	福岡市 結核予防会 福岡県支部福岡結核予防センター	092-761-2546	○	○	○		

●婦人生活習慣病予防健診

検査項目	診察・身体計測・視力・聴力・BMI・血圧・尿検査・心電図・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 (被保険者本人のみ)
------	---

子宮頸がん検査 自=自己採取法 医=医師採取法

(全国548会場)

コード	会場名	所在地	自	医	コード	会場名	所在地	自	医
北海道地区									
541	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	○	○	113	江戸川区総合文化センター	江戸川区中央4-14-1	○	○
542	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丁目1番地 マルイト札幌ビル5F	×	○	114	葛西区民館	江戸川区中葛西3-10-1	○	○
543	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	×	○	115	江戸川区スポーツセンター	江戸川区西葛西4-2-20	○	○
544	日本健康倶楽部北海道支部	札幌市北区北七条西4-1-2 丸増ビル9階	○	○	116	江戸川区東部区民館	江戸川区東東陽1-17-1	○	○
545	ホテルリソル函館	函館市若松町6-3	○	○	117	小松川さくらホール	江戸川区小松川3-6-3	○	○
東北地区									
551	ホテルクラウンパレス青森	青森市本町5-5-4	○	○	118	タワーホール船堀	江戸川区船堀4-1-1	○	○
552	グランドサンピア八戸	八戸市東白山台1-1-1	○	○	119	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	○	○
553	ホテルアッブルランド	平川市町居南田166-3	○	○	120	ビスタホテル蒲田	大田区西蒲田8-20-11	○	○
561	盛岡アイスアリーナ	盛岡市本宮字松幅100-1	○	○	121	大田区産業プラザ	大田区南蒲田1-20-20	○	○
562	盛岡マリオス	盛岡市盛岡駅西通2-9-1	○	○	122	イギアウィメンズクリニック	大田区池上3-40-3	○	○
563	一関文化センター	一関市大手町2-16	○	○	123	大田区民プラザ	大田区下丸子3-1-3	○	○
571	進興会 せんだい総合健診クリニック	仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー4F	×	○	124	池上会館	大田区池上1-32-8	○	○
572	クローバース・ピアワッセ	仙台市青葉区北根黒松2-10	×	○	125	名和医院	大田区大森本町2-25-28	○	○
573	宮城県成人病予防協会 市名坂診療所	仙台市泉区本田町8-12	×	○	126	牧田総合病院附属健診センター	大田区大森北1-33-8	×	○
574	仙台市若林体育館	仙台市若林区卸町東2-8-10	×	○	127	テクノプラザかつしか	葛飾区青戸7-2-1	○	○
575	仙台サンプラザ	仙台市宮城野区榴岡5-11-1	○	○	128	葛飾健診センター	葛飾区立石2-36-9	○	○
576	芙蓉閣	大崎市古川駅前大通り6-2-8	×	○	129	北区赤羽会館	北区赤羽南1-13-1	○	○
577	岩沼市勤労者活動センター	岩沼市三色吉字松150-1	×	○	130	北とびあ	北区王子1-11-1	×	○
578	石巻文化センター	石巻市南浜町1-7-30	×	○	131	江東区スポーツ会館	江東区北砂1-2-9	○	○
579	ベルサンピアみやぎ泉	黒川郡大和町小野字前沢31-1	×	○	132	江東区文化センター	江東区東陽4-11-3	○	○
581	秋田テルサ	秋田市御所野地蔵田3-1-1	○	○	133	東京イースト21クリニック(東陽町)	江東区東陽6-3-2	○	○
582	秋田県立体育館	秋田市八橋運動公園1-12	○	○	134	豊洲小学校	江東区豊洲4-4-4	○	○
591	山形健康管理センター	山形市桜町4-8-30	○	○	135	同友会 深川クリニック	江東区三好2-15-10	○	○
592	ヒルズサンピア山形	山形市蔵王飯田637	○	○	136	東京都木材産業健保会館	江東区東陽5-29-33	×	○
593	ホテルリッチ&ガーデン酒田	酒田市若竹町1-1-1	○	○	137	東西線メディカルクリニック	江東区門前仲町1-4-8-9階	○	○
601	福島県労働保健センター	福島市沖高字北貴船1-2	○	○	138	江東区総合区民センター	江東区大島4-5-1	○	○
602	東日本診療所	福島市成川字台28-1	○	○	139	品川区保健センター	品川区北品川3-11-22	○	○
603	喜多方プラザ文化センター	喜多方市押切2-1	○	○	140	進興会 進興クリニック	品川区大崎2-1-1 Think Park Tower 3階	○	○
604	いわき市内郷コミュニティセンター	いわき市内郷綴町大木下28-1	○	○	141	目黒メディカルクリニック	品川区上大崎3-11-18	×	○
605	郡山市労働福祉会館	郡山市虎丸町7-7	○	○	142	渋谷ウエストヒルズクリニック	渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティウエスト11階	×	○
甲信越地区									
501	山梨県地場産業センター かいてらす	甲府市東光寺3-13-25	○	○	143	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	×	○
502	社会保険山梨病院 健康管理センター	甲府市朝日3-8-31	×	○	144	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	×	○
503	山梨県立県民文化ホール	甲府市寿町26-1	○	○	145	こどもの城	渋谷区神宮前5-53-1	×	○
511	健康医学予防協会	新潟市東区はなみずき2-10-35	○	○	146	恵比寿ハートビル診療所	渋谷区恵比寿1-24-4	○	○
512	新潟県労働衛生医学協会	新潟市中央区川岸町1-39-5	×	○	147	E B I S 3 0 3	渋谷区恵比寿1-20-8 エビスパルビル	○	○
513	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	×	○	148	クロス病院健診センター	渋谷区幡ヶ谷2-18-20	×	○
514	新潟県健康管理協会 健康会館	新潟市中央区新光町11-1	×	○	149	新宿健診センター	新宿区歌舞伎町2-31-12	○	○
515	新津成人病検診センター	新潟市秋葉区程島2009	×	○	150	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	○	○
516	上越市カルチャーセンター	上越市春日新田2-19-1	○	○	151	財団法人東京社会保険協会 フィオレ健診クリニック	新宿区新宿7-26-9 フィオレ東京2階・3階	○	○
517	十日町検診センター	十日町市春日113	×	○	152	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	×	○
518	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	×	○	153	神楽坂岡田診療所	新宿区矢来町28	○	○
519	長岡健康管理センター	長岡市千秋2-229-1	○	○	154	西早稲田クリニック	新宿区西早稲田2-21-16	○	○
520	小出検診センター	魚沼市小出島1240-13	×	○	155	御苑前クリニック	新宿区新宿1-2-9 岡野屋ビル2階	○	○
521	佐渡検診センター	佐渡市真野536	×	○	156	セシオン杉並	杉並区梅里1-22-32	○	○
531	J A 長野県ビル	長野市大字南長野北石堂町1177-3	○	○	157	城西病院 健診センター	杉並区上荻2-42-11	○	○
532	上田市市民会館	上田市二の丸1-2	○	○	158	浜田山会館	杉並区浜田山1-36-3	○	○
533	松本勤労者福祉センター	松本市中央4-7-26	○	○	159	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	○	○
534	労働衛生協会長野県支部	上伊那郡辰野町平出平田1994-2	○	○	160	すみだ産業会館	墨田区江東橋3-9-10 錦糸町丸井9階	○	○
東京地区									
101	足立区勤労福祉会館	足立区綾瀬1-34-7	○	○	161	すみだ中小企業センター	墨田区文花1-19-1	○	○
102	エヌ・ケイ・クリニック	足立区綾瀬3-7-15 岩崎ビル2階	○	○	224	3 Sメディカルクリニック	墨田区江東橋2-19-7 富士ソフビル15F	×	○
103	足立区商振連会館	足立区千住仲町1-5	○	○	162	世田谷区民会館	世田谷区世田谷4-21-27	○	○
104	足立区舎人地域学習センター	足立区舎人1-3-26	○	○	163	成城ホール	世田谷区成城6-2-1	○	○
105	足立区保塚地域学習センター	足立区保塚町7-16	○	○	164	玉川区民会館	世田谷区等々力3-4-1	○	○
106	井口病院	足立区千住2-19	○	○	165	世田谷区烏山区民センター	世田谷区南烏山6-2-19	○	○
107	サンパール荒川	荒川区荒川1-1-1	○	○	166	浅草公会堂	台東区浅草1-38-6	○	○
108	荒川総合スポーツセンター	荒川区南千住6-45-5	○	○	167	上野クリニック	台東区東上野2-18-6	○	○
109	板橋区立ハイライフプラザ	板橋区板橋1-55-16	○	○	168	鶯谷健診センター	台東区根岸2-19-19	○	○
110	新宿追分クリニック 板橋分院	板橋区小茂根3-13-1	○	○	169	全国印刷工業健保会館(茅場町)	中央区新川1-5-13	○	○
111	板橋区立グリーンホール	板橋区栄町36-1	○	○	170	銀座フェニックスプラザ	中央区銀座3-9-11 紙パルプ会館3階	○	○
112	板橋区立高島平区民館	板橋区高島平3-12-28-	○	○	171	銀座医院健康管理センター	中央区銀座7-13-15	×	○

コード	会場名	所在地	自	医
172	日本橋健診室	中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル3階	○	○
173	損保会館	千代田区神田淡路町2-9	○	○
174	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	×	○
175	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	○	○
176	サンシャインシティ文化会館	豊島区東池袋3-1-47階	○	○
177	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	○	○
178	山口病院	豊島区西巣鴨1-19-17	×	○
179	アーバンハイッククリニック	豊島区巣鴨1-16-2 アー バンハイック巣鴨B棟	×	○
180	なかのZERO	中野区中野2-9-7	○	○
181	中野サンプラザ	中野区中野4-1-1	○	○
182	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	○	○
183	関区民センター	練馬区関町北1-7-2	○	○
184	ホテル カデンツァ 光が丘	練馬区高松5-8	○	○
185	練馬産業会館	練馬区豊玉上2-23-10	○	○
186	文京区勤労福祉会館	文京区本駒込4-35-15	○	○
187	水道橋グランドホテル	文京区本郷1-33-2	○	○
188	カサガメディカルクリニック	文京区本郷4-24-8 春日 タワービル3F	○	○
189	富坂診療所	文京区小石川2-5-7	○	○
190	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	○	○
191	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	○	○
192	進興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	○	○
193	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	○	○
194	鈴木胃腸消化器クリニック健診センター	港区芝5-27-1	×	○
195	古川橋病院健診センター	港区南麻布2-10-21	○	○
196	中目黒GTプラザホール	目黒区上目黒2-1-3	○	○
197	昭島市勤労商工市民センター	昭島市昭和町3-10-2	○	○
198	あぎる台病院	あぎる野市秋川6-5-1	○	○
199	稲城市公民館	稲城市東長沼2111	○	○
200	青梅市商工会議所	青梅市上町373-1	○	○
201	竹丘地域市民センター	清瀬市竹丘1-11-1	○	○
202	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	○	○
203	国分寺労政会館	国分寺市南町3-22-10	○	○
204	J A マインズ 狛江支店	狛江市東和泉1-2-19	○	○
205	総合健保多摩健康管理センター	立川市錦町3-7-10	○	○
206	パルテノン多摩	多摩市落合2-35	○	○
207	調布市グリーンホール	調布市小島町2-47-1	○	○
208	西東京市民会館	西東京市田無町4-15-11	○	○
209	田無タワー	西東京市芝久保町5-8-2	○	○
210	八王子市北野事務所	八王子市北野町549-5	○	○
211	八王子市浅川市民センター	八王子市高尾町1652-1	○	○
212	八王子労政会館	八王子市明神町3-5-1	○	○
213	成美教育文化会館	東久留米市東本町8-14	○	○
214	東村山市民センター別館	東村山市民本町1-1-1	○	○
215	東大和市商工会館	東大和市中央3-922-14	○	○
216	J A 東京みなみ 日野支店	日野市日野本町1-8-3	○	○
217	むさし府中商工会議所	府中市緑町3-5-2	○	○
218	福生市福祉センター	福生市南田園2-13-1	○	○
219	ぼっぱ町田	町田市原町田4-10-20	○	○
220	町田市山崎山崎センター	町田市山崎町2160-4	○	○
221	三鷹市公会堂	三鷹市野崎1-1-1	○	○
222	むさし野クリニック	武蔵野市吉祥寺本町1-10-3	○	○
223	武蔵村山市民会館	武蔵村山市民本町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	さいたま市宇宙劇場	さいたま市大宮区錦町682 -2 J A C K 大宮5F	○	○
236	双愛クリニック	さいたま市大宮区堀の内町2-173	×	○
237	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	○	○
238	埼玉県農業共済会館	さいたま市大宮区北袋町1-340 埼玉県農業共済会館1F	○	○
239	埼玉会館	さいたま市浦和区高砂3-1-4	○	○
240	彩の国 すこやかプラザ	さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65	○	○
241	さいたま市プラザイースト	さいたま市緑区中尾1440-8	○	○
242	市民会館いわつき	さいたま市岩槻区太田3-1-1	○	○
243	上尾市文化センター	上尾市上尾村750	○	○
244	イコス上尾	上尾市平塚951-2	○	○
245	朝霞市民会館	朝霞市本町1-26-1	○	○
246	朝霞市産業文化センター	朝霞市浜崎669-1	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
247	入間市市民会館	入間市豊岡3-10-10	○	○
248	アクシス春日部	春日部市粕壁東1-20-28	○	○
249	フラールガーデン春日部	春日部市谷原1-2-1	○	○
250	青木会館	川口市青木3-3-1	○	○
251	川口総合文化センター・リリア	川口市川口3-1-1	○	○
252	川口市市民会館	川口市幸町1-6-1 8	○	○
253	川口緑化センター	川口市大字安行領家844-2	○	○
254	ベルヴィ武蔵野	川口市小谷場38	○	○
255	川越市市民会館	川越市郭町1-18-7	○	○
256	川越西文化会館	川越市鯨井1556-1	○	○
257	川越南文化会館(ジョイフル)	川越市大字今福1295-2	○	○
258	川越バンテアン	川越市間屋町1-8	○	○
259	ラ・ポア・ラクテ	川越市脇田本町22-5	○	○
260	蕨市民会館	蕨市中央4-21-29	○	○
261	行田市産業文化会館	行田市本丸2-20	○	○
262	久喜総合文化会館	久喜市大字下早見140	○	○
263	熊谷文化創造館	熊谷市拾六間111-1	○	○
264	熊谷市立文化センター文化会館	熊谷市桜木町2-33-2	○	○
265	籠原病院	熊谷市美土里町3-136	○	○
266	鴻巣市文化センター	鴻巣市中央29-1	○	○
267	越谷コミュニティセンター	越谷市南越谷1-2876-1	○	○
268	北越谷ベルヴィ ギャザホール	越谷市神明町2-170	○	○
269	越谷市北部市民会館	越谷市大字恩間181-1	○	○
270	セミナーガーデン	越谷市東町2-65-2	○	○
271	坂戸市文化会館	坂戸市元町17-1	○	○
272	北本市文化センター	北本市本町1-2-1	○	○
273	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	○	○
274	狭山市市民会館	狭山市入間川2-33-1	○	○
275	志木市総合福祉センター	志木市上宗岡1-5-1	○	○
276	志木市民会館バルシティ	志木市本町1-11-50	○	○
277	草加市立瀬崎コミュニティセンター	草加市瀬崎町1352-3	○	○
278	草加市勤労福祉会館	草加市旭町6-13-20	○	○
279	草加市立八幡コミュニティセンター	草加市八幡町259	○	○
280	秩父地場産業センター	秩父市宮側町1-7	○	○
281	所沢市文化センター ミューズ	所沢市並木1-9-1	○	○
282	ラク所沢	所沢市花園2-2400-4	○	○
283	鶴ヶ島市東公民館	鶴ヶ島市大字五味ヶ谷202	○	○
284	新座市民会館	新座市野火止1-1-2	○	○
285	蓮田市コミュニティセンター	蓮田市大字貝塚1015	○	○
286	鳩ヶ谷市民センター	鳩ヶ谷市大字里1650-1	○	○
287	飯能市市民会館	飯能市飯能226-2	○	○
288	紫雲閣	東松山市箭弓町2-5-14	○	○
289	深谷市花園文化会館 アドニス	深谷市小前田2966	○	○
290	深谷市産業会館	深谷市仲町20-1	○	○
291	羽生市民プラザ	羽生市中央3-7-5	○	○
292	ふじみ野市駒林会館	ふじみ野市駒林869	○	○
293	本庄市中央公民館	本庄市北掘1422	○	○
294	三郷市文化会館	三郷市早稲田5-4-1	○	○
295	八潮市民文化会館	八潮市中央1-10-1	○	○
296	戸田市文化会館	戸田市上戸田4-8-1	○	○
297	市民交流センターおあしす	吉川市きよみ野1-1	○	○
298	和光市民文化センター	和光市広沢1-5	○	○
299	和光市総合福祉会館	和光市南1-23-1	○	○
300	桶川東公民館	桶川市末広2-8-29	○	○
301	加須市市民総合会館(市民プラザかぞ)	加須市中央2-4-17	○	○
302	コピスみよし	入間郡三芳町大字藤久保1100-1	○	○
303	松伏町赤岩地区公民館	北葛飾郡松伏町大字上赤岩1253	○	○
304	栗橋町総合文化会館	北葛飾郡栗橋町伊坂1557	○	○
305	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	○	○
306	小川町民会館	比企郡小川町大字大塚55	○	○
307	寄居町中央公民館	大里郡寄居町大字寄居1300	○	○
308	宮代進修館	南埼玉郡宮代町笠原1-1-1	○	○
309	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				
321	千葉県労働者福祉センター	千葉市中央区千葉港4-4	○	○
322	千葉市民会館	千葉市中央区要町1-1	○	○
323	ちば仕事プラザ	千葉市美浜区幕張西4-1-10	○	○
324	ヴェルシオーネ若潮	千葉市美浜区高洲3-8-5	○	○
325	幕張勤労市民プラザ	千葉市美浜区若葉3-1-8	○	○
326	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	○	○
327	都賀自治会館	千葉市若葉区都賀2-12-6	○	○
328	長沼原勤労市民プラザ	千葉市稲毛区長沼原町304-1	○	○
329	東京大学検見川運動場 検見川セ ミナーハウス	千葉市花見川区花園町1035	○	○
330	千葉市蘇我勤労市民プラザ	千葉市中央区今井1-14-43	○	○
331	千葉県文化会館	千葉市中央区市場町11-2	○	○
332	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)	○	○
333	市川市スポーツセンター	市川市国府台1-6-4	○	○
334	行徳文化ホール I&I	市川市末広1-1-48	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
335	市川市勤労福祉センター	市川市南八幡2-20-1	○	○
336	市原市市民会館	市原市惣社1-1-1	○	○
337	印西市立中央公民館	印西市大森3934-1	○	○
338	ホテルマークワンCNT(千葉ニュータウン)	印西市中央南1-10	○	○
339	浦安市文化会館	浦安市猫実1-1-2	○	○
340	浦安市運動公園 総合体育館	浦安市舞浜2-27	○	○
341	柏商工会議所	柏市東上町7-18	○	○
342	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)	○	○
343	鎌ヶ谷市市民体育館	鎌ヶ谷市初富860-3	○	○
344	木更津市市民会館	木更津市貝淵2-13-40	○	○
345	佐倉市志津コミュニティーセンター	佐倉市井野794-1	○	○
346	佐倉市商工会議所	佐倉市表町3-3-10	○	○
347	西白井複合センター	白井市清水口1-2-1	○	○
348	袖ヶ浦市商工会館	袖ヶ浦市福王台3-1-3	○	○
349	東金市中央公民館	東金市東岩崎1-20	○	○
350	流山市文化会館	流山市加1-16-2	○	○
351	流山市南流山センター	流山市南流山3-3-1	○	○
352	流山市生涯学習センター	流山市中110	×	○
353	新習志野公民館	習志野市秋津3-6-3	○	○
354	習志野市民会館	習志野市本大久保3-8-20	○	○
355	成田国際文化会館	成田市土屋303	○	○
356	成田市中央公民館	成田市赤坂1-1-3	○	○
357	さわやかワークのだ	野田市中根323-3	○	○
358	市川市農業協同組合 船橋市支店	船橋市市場2-6-1	○	○
359	船橋アリーナ	船橋市習志野台7-5-1	○	○
360	船橋市飯山満公民館	船橋市飯山満町1-950-3	○	○
361	共立習志野台病院	船橋市習志野台4-13-16	×	○
362	三井ガーデンホテル船橋らぼーと	船橋市浜町2-1-1	○	○
363	船橋市三咲公民館	船橋市三咲3-5-10	○	○
364	フローラ西船	船橋市葛飾町2-3-4-5	○	○
365	松戸市小金原市民センター	松戸市小金原6-6-2	○	○
366	松戸市常盤平市民センター	松戸市常盤平3-30	○	○
367	松戸市馬橋市民センター	松戸市西馬橋蔵元町177	○	○
368	松戸市六実市民センター	松戸市六高台3-71	○	○
369	松戸市森のホール21	松戸市千駄堀646-4	○	○
370	茂原市中央公民館	茂原市茂原101	○	○
371	八千代市勝田台文化センター	八千代市勝田台2-5-1	○	○
372	八千代市市民会館	八千代市童田町728	○	○
373	四街道市文化センター	四街道市大日396	○	○
374	八街商工会議所	八街市八街ぼ224	○	○
375	ブリミエール酒々井	印旛郡酒々井町中央3-4-1	○	○
376	銚子市青少年文化会館	銚子市前宿町1046	○	○
377	日本武道館研修センター	勝浦市沢倉582	○	○
神奈川地区				
391	青葉公会堂	横浜市青葉区市ヶ尾町31-4	×	○
392	メロンドピアあざみ野	横浜市青葉区新石川1-1-9	○	○
393	横浜市旭スポーツセンター	横浜市旭区川島町1983番地	○	○
394	泉公会堂	横浜市泉区和泉町4636-2	×	○
395	神奈川県総合薬事保健センター	横浜市磯子区西町14-11	×	○
396	TKPコンカード横浜カンファレンスセンター	横浜市神奈川区金港町3-1 コンカード横浜2階	○	○
397	金沢公会堂	横浜市金沢区泥亀2-9-1	×	○
398	金沢産業振興センター	横浜市金沢区福浦1-5-2	×	○
399	新横浜グレイスホテル	横浜市港北区新横浜3-6-15	×	○
400	横浜アリーナサウンドホール	横浜市港北区新横浜3-10	○	○
401	かながわ平和祈念館	横浜市港南区大久保1-8-10	○	○
402	地球市民かながわプラザ	横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1	×	○
403	都筑公会堂	横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1	×	○
404	鶴見公会堂	横浜市鶴見区豊岡町2-1 西友フーガ内	○	○
405	戸塚法人会館	横浜市戸塚区上倉田町449-2	×	○
406	ホテルプラム/コスモY(旧ホテルコスモ横浜)	横浜市西区北幸2-9-1	×	○
407	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	×	○
408	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	×	○
409	緑公会堂	横浜市緑区寺山町118	×	○
410	瀬谷公会堂	横浜市瀬谷区二ツ橋町190	○	○
411	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	○	○
412	ナビオス横浜	横浜市中区新港2-1-1	○	○
413	かながわ労働プラザ(Lプラザ)	横浜市中区寿町1-4	○	○
414	厚木アーバンホテル	厚木市中町3-14-14	×	○
415	海老名商工会議所	海老名市上郷485-2	×	○
416	綾瀬市文化会館	綾瀬市深谷3838	×	○
417	伊勢原市民文化会館	伊勢原市田中348	×	○
418	小田原箱根商工会議所	小田原市城内1-21	×	○
419	小田原市生涯学習センターけやき	小田原市荻窪300	×	○

コード	会場名	所在地	自	医
420	レイウェル鎌倉	鎌倉市小袋谷2-14-14	×	○
421	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	○	○
422	川崎市産業振興会館	川崎市幸区堀川町66-20	○	○
423	新川崎・創造のもり厚生棟	川崎市幸区新川崎7-1	×	○
424	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	×	○
425	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	○	○
426	京浜保健衛生協会	川崎市高津区上作延811-1	○	○
427	川崎市民プラザ	川崎市高津区新作1-19-1	×	○
428	川崎市男女共同参画センター	川崎市高津区溝口2-20-1	×	○
429	幸市民館	川崎市幸区戸手本町1-11-2	×	○
430	川崎市総合自治会館	川崎市中原区小杉町3-1	○	○
431	宮前市民館	川崎市宮前区宮前平2-20-4	○	○
432	川崎市多摩市民館	川崎市多摩区登戸1775-1	×	○
433	相模原教育会館	相模原市中央区富士見6-6-13	○	○
434	相模原市立総合体育館	相模原市南区麻溝台2284-1	○	○
435	サン・エールさがみはら	相模原市緑区西橋本5-4-20	○	○
436	座間市立市民健康センター	座間市緑ヶ丘1-1-3	×	○
437	逗子市商工会館	逗子市沼間1-5-1	×	○
438	茅ヶ崎商工会議所	茅ヶ崎市新栄町13-29	×	○
439	秦野商工会議所	秦野市平沢2550-1	×	○
440	平塚市勤労会館	平塚市追分1-24	○	○
441	平塚市民センター	平塚市見附町15-1	×	○
442	平塚商工会議所	平塚市松風町2-10	×	○
443	藤沢市民会館	藤沢市鶴沼東8-1	×	○
444	藤沢総合健診センター	藤沢市鶴沼橋1-17-11	×	○
445	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	×	○
446	大和市保健福祉センター	大和市鶴間1-31-7	×	○
447	久里浜八幡町内会館	横須賀市久里浜2-17	×	○
448	横須賀市文化会館	横須賀市深田台50	×	○
449	横須賀商工会議所	横須賀市平成町2-14-4	×	○
450	湘南健康管理センター	横須賀市追浜本町2-14	○	○
451	寒川町民センター	高座郡寒川町宮山165	×	○
茨城地区				
461	水戸市民会館	水戸市中央1-4-1	○	○
462	牛久市中央生涯学習センター	牛久市柏田町1606-1	○	○
463	スペースU古河	古河市長谷町38-18	○	○
464	筑西市総合福祉センター	筑西市小林355	○	○
465	つくば国際会議場	つくば市竹園2-20-3	○	○
466	土浦市民会館	土浦市東真鍋町2-6	○	○
467	取手市立福祉会館	取手市東1-1-5	○	○
468	日立シビックセンター	日立市幸町1-21-1	○	○
469	守谷市文化会館	守谷市久保ヶ丘1-19-2	○	○
470	龍ヶ崎市民文化会館	龍ヶ崎市駒馬町2612	○	○
栃木地区				
481	栃木県青年会館	宇都宮市駒生1-1-6	○	○
482	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	×	○
483	那須中央病院	大田原市下石上1453	×	○
484	小山商工会議所	小山市城東1-6-36	○	○
485	県南健康福祉センター	小山市大塚3-1-1	○	○
486	佐野市勤労者会館	佐野市浅沼町796	○	○
487	大平町健康福祉センターゆうゆうプラザ	栃木市大平町西野田666-1	○	○
488	とちの木病院総合健診センター	栃木市大町39-5	×	○
489	栃木市保健福祉センター	栃木市今泉町2-1-40	○	○
群馬地区				
491	グリーンドーム前橋	前橋市岩神町1-2-1	○	○
492	群馬県勤労福祉センター	前橋市野中町361-2	○	○
493	伊勢崎商工会議所会館	伊勢崎市昭和町3919	○	○
494	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	○	○
495	太田市勤労会館	太田市浜町66-49	○	○
496	高崎市労使会館	高崎市東町80-1	○	○
497	館林市文化会館	館林市城町3-1	○	○
498	桐生商工会議所	桐生市錦町3-1-25	○	○
499	富岡市勤労者会館	富岡市富岡379	○	○
北陸地区				
611	パレ・ブラン高志会館	富山市千歳町1-3-1	○	○
612	友愛健康医学センター	富山市婦中町中名1554-17	○	○
613	流星公民館	富山市婦中町砂子町1-1	○	○
614	北陸予防医学協会 高岡総合健診センター	高岡市金屋本町1丁目3番地	○	○
621	石川県予防医学協会	金沢市神野町東115	○	○
622	金沢勤労者プラザ	金沢市北安江3-2-20	○	○
631	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	○	○
632	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				
641	岐阜市民会館	岐阜市美江寺町2-6	○	○
642	岐阜県労働基準協会連合会	岐阜市日置江4-4-7	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
643	ソフトピアジャパンセンター	大垣市加賀野 4-1-7	○	○
644	多治見美濃焼卸センター	多治見市旭ヶ丘 10-6	○	○
645	岐阜県産業保健センター	多治見市東町 1-9-3	○	○
651	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	○	○
652	静岡市民文化会館	静岡市葵区駿府町 2-90	○	○
653	静岡県予防医学協会 西部検査所	浜松市東区下石田町 951	○	○
654	アクトシティ浜松	浜松市中区板屋町 111-1	○	○
655	富士商工会議所	富士市瓜島町 82	○	○
656	藤枝勤労者体育館	藤枝市善左衛門 66-1	○	○
657	西焼津駅前クリニック健診センター	焼津市三ヶ名 330-4	×	○
658	財団法人静岡県予防医学協会東部事務所	沼津市西沢田 729-11	○	○
659	池田病院健康管理センター	駿東郡長泉町本宿 411-5	×	○
660	共立蒲原総合病院 健康診断センター	富士市中之郷 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	日本ガイシフォーラム	名古屋市南区東又兵衛町 5-1-16	○	○
674	名古屋セントラルクリニック	名古屋市南区千竜通 7-16-1	×	○
675	エルズメディアア名古屋	名古屋市中区栄二丁目 1 番 1 号 日土地名古屋ビル 3 階	×	○
676	テルミナセントラルクリニック	名古屋市中村区名駅 3-26-13 名古屋駅前 S I A ビル 12 階	×	○
677	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	×	○
678	三河安城クリニック	安城市相生町 14-14	×	○
679	甲山会館	岡崎市六供町出崎 15-1	○	○
680	春日井中央公民館	春日井市柏原町 1-97-1	○	○
681	豊田市西部コミュニティセンター	豊田市本新町 7-48-6	○	○
682	豊田健康管理クリニック	豊田市竜神町新生 151-2	×	○
683	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	×	○
684	アイブラザ豊橋	豊橋市草間町東山 143-6	○	○
685	アイブラザ半田	半田市東洋町 1-8	○	○
691	メッセウイング・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	ハルスプラザ(京都府総合見本市会館)	京都市伏見区竹田鳥羽殿町 5	○	○
714	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	○	○
715	文化パルク城陽	城陽市寺田今堀 1	○	○
716	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 I M P ビル	大阪市中央区城見 1-3-7 松下 I M P ビル 5 階	○	○
725	大阪駅前第 3 ビル	大阪市北区梅田 1-1-3-1700 大阪駅前第 3 ビル 17 階	○	○
726	M・O クリニック	大阪市西区南堀江 1-18-21	○	○
727	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	×	○
728	大阪健康管理センター	大阪市港区築港 1-8-22	○	○
729	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	○	○
730	大阪国際交流センター	大阪市天王寺区上本町 8-2-6	○	○
731	ニューオーサカホテル	大阪市淀川区西中島 5-14-10	○	○
732	池田市商工会議所	池田市城南 1-1-1	○	○
733	池田市民文化会館	池田市天神町 1-7-1	○	○
734	茨木市民会館	茨木市駅前 4-7-50	○	○
735	大阪狭山市商工会	大阪狭山市今熊 1-540-3	○	○
736	サンヒル柏原	柏原市安堂町 115-1	○	○
737	堺市産業振興センター	堺市北区長曾根町 183-5	○	○
738	関山診療所	吹田市江坂町 4-10-1	○	○
739	藤井寺市民総合会館	藤井寺市北岡 1-2-8	○	○
740	富田林市民会館	富田林市栗ヶ池町 2969-5	○	○
741	豊中市立労働会館	豊中市三和町 1-1-63	○	○
742	北大阪急行電鉄(株) 緑地駅ビル	豊中市寺内 2-4-1	○	○
743	U・コミュニティホテル	東大阪市御厨栄町 1-3-30	○	○
744	枚方市市民会館	枚方市岡東町 8-33	○	○
745	大東市市民会館	大東市曙町 4-6	○	○
746	泉大津市民会館	泉大津市小松町 1-60	○	○
747	寝屋川市立市民会館	寝屋川市泰町 41-1	○	○
748	たかつき京都ホテル	高槻市城西町 4-39	○	○
749	箕面市立市民会館(グリーンホール)	箕面市西小路 4-6-1	○	○
750	浪切ホール	岸和田市港緑町 1-1	○	○
761	神戸商工会議所	神戸市中央区港島中町 6-1	○	○

コード	会場名	所在地	自	医
762	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	○	○
763	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	×	○
764	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	×	○
765	西宮商工会館	西宮市櫛塚町 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	×	○
772	なら百年会館	奈良市三条宮前町 7-1	○	○
781	和歌山市民会館	和歌山市伝法橋南ノ丁 7	○	○
中国地区				
791	鳥取県保健事業団 総合保健センター	鳥取市富安 2-94-4	○	○
792	鳥取県保健事業団 西部本部	米子市流通町 158-24	○	○
801	松江商工会議所	松江市母衣町 55-4	○	○
811	淳風会大供診療所	岡山市北区大供 2-3-1	○	○
812	淳風会倉敷第一病院	倉敷市老松町 5-3-10	○	○
813	大ヶ池診療所	備前市大内 571-1	×	○
821	広島県集団検診協会	広島市中区大手町 1-6-2	○	○
822	広島市文化交流会館(旧ウエルシティ広島)	広島市中区加古町 3-3	○	○
823	福山ニューキャッスルホテル	福山市三之丸町 8-16	○	○
831	下関みもすそ川別館	下関市みもすそ川町 23-15	○	○
832	海峡メッセ下関	下関市豊前町 3-3-1	○	○
833	下関市勤労者総合福祉センター (下関アクティブセンター)	下関市長府扇町 4-10	○	○
834	山口市民会館	山口市中央 2-5-1	○	○
835	宇部市文化会館	宇部市朝日町 8-1	○	○
836	防府市公会堂	防府市緑町 1-9-1	○	○
837	岩国市民会館	岩国市山手町 1-15-3	○	○
838	周南市文化会館	周南市徳山 5854-4 1	○	○
四国地区				
841	徳島県 J A 会館	徳島市北佐古一番町 5-12	○	○
851	パールガーデン	高松市福岡町 2-2-1	○	○
861	松山市総合コミュニティセンター	松山市湊町 7-5	○	○
871	サンピアセリーズ(旧ウエルサンピア高知)	高知市高須砂地 155	○	○
九州地区				
881	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	○	○
882	パピヨン 2 4	福岡市博多区千代 1-17-1	○	○
883	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 2 階	×	○
884	博多スターレーン	福岡市博多区博多駅前 1-18-33	○	○
885	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	×	○
886	西鉄グランドホテル	福岡市中央区大名 2-6-60	○	○
887	聖マリア福岡健診センター	福岡市中央区天神 4-1-32	×	○
888	福岡労働衛生研究所	福岡市南区那の川 1-11-27	○	○
889	福岡リーセントホテル	福岡市東区箱崎 2-52-1	○	○
890	船員保険 福岡健康管理センター	福岡市東区原田 3-4-10	○	○
891	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	○	○
892	西新パレスホール	福岡市早良区西新 2-10-1	○	○
893	北九州パレス	北九州市小倉北区井堀 5-1-3	○	○
894	北九州健診診療所	北九州市小倉北区室町 3-1-2	×	○
895	西日本総合展示場	北九州市小倉北区浅野 3-8-1	○	○
896	九州健康総合センター	北九州市八幡東区平野 3-2-1	×	○
897	折尾スターレーン	北九州市八幡西区折尾 5-1-5	○	○
898	富士見ホール	北九州市小倉南区富士見 2-8-1	○	○
899	ウェルとばた	北九州市戸畑区汐井町 1-6	○	○
900	甘木・朝倉市町村会館	朝倉市甘木 873-3	○	○
901	大野城まどかびあ	大野城市曙町 2-3-1	○	○
902	大牟田文化会館	大牟田市不知火町 2-10-2	○	○
903	石橋文化センター	久留米市野中町 1015	○	○
904	サンコスモ古賀	古賀市庄 205	○	○
905	筑紫野市文化会館	筑紫野市上古賀 1-5-1	○	○
906	ふくとびあ	福津市手光南 2-1-1	○	○
907	伊都文化会館	前原市前原 2-2-7	○	○
908	宗像ユリックス	宗像市久原 400	○	○
909	サンレイクかすや	糟屋郡粕屋町篤与丁 1-6-1	○	○
910	シーオーレ新宮	糟屋郡新宮町緑ヶ浜 1-1-1	○	○
911	ミリカローデン那珂川	筑紫郡那珂川町仲 294-1	○	○
921	佐賀市文化会館	佐賀市日の出 1-21-10	○	○
922	唐津市民会館	唐津市西城内 6-33	○	○
923	サンメッセ鳥栖	鳥栖市本鳥栖町 1819	○	○
924	武雄市民文化会館	武雄市武雄町武雄 5538-1	○	○
931	青磁野リハビリテーション病院	熊本市島崎 2-22-15	○	○
932	熊本県総合保健センター	熊本市東町 4-11-2	×	○
941	大分労働衛生管理センター	大分市高城南町 11-7	×	○
951	長崎ブリックホール	長崎市茂里町 2-38	○	○
961	ウェルシティ宮崎(宮崎厚生年金会館)	宮崎市宮崎駅 1-2-8	○	○
971	鹿児島労働衛生センター	鹿児島市東開町 4-96	○	○
沖縄地区				
981	琉生病院	那覇市字大道 56	×	○

健康保険事務担当者の方へ

◆被扶養者確認調書について

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、船員保険年金、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
- ⑥健康保険（傷病手当金、出産手当金）、労働者災害補償保険（通勤災害含む）および公務災害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23年1月31日(月)

◆賞与支払届のご提出について

- 賞与を支給した場合 → ●被保険者賞与支払届
●被保険者賞与支払届総括表
- 賞与の支給がなかった場合 → ●被保険者賞与支払届総括表のみ

健保からのお知らせ

公 告

<平成23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。

<お問合せ先> 適用課 ☎ 03-3661-2254

平成 23 年度 Web ウォーキング 仲間募集!



歩数計をもらって健康づくりに挑戦しよう!

参加者全員に歩数計プレゼント!!

多機能歩数計 e-walkeylife2 (左記写真) を使って『Webでのウォーキングコンテンツ』に参加してウォーキングを楽しみましょう!

実施要項

- 対象者 東京織物健康保険組合の被保険者及び被扶養者
- 実施期間 平成23年4月1日～平成24年3月31日まで

- 参加費 無料 (歩数計は無償配布いたします)
- 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 官製はがきに下記①～⑦項目を記入のうえお申してください。
①被保険者証 記号・番号 ②氏名 (フリガナ) ③性別
④生年月日 (西暦) ⑤住所 ⑥連絡先電話番号
⑦参加にあたっての自己アピール

■ 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

■ 締切日 平成23年2月10日 (木) (当日消印有効)

■ 実施内容 日常生活で健康づくりを意識していただくため、歩数計を携行し、定期的にインターネットに接続して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) に素敵な賞品をご用意いたします。

★当選結果は歩数計の発送をもって代えさせていただきます



体型グラフ



ハワイ100マイルウォーキング



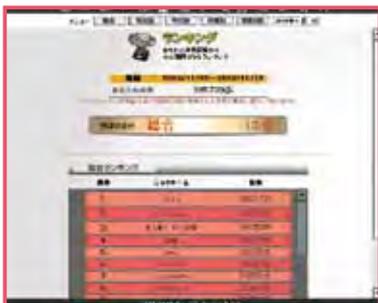
現在参加中の方へ

自動更新となりますので、応募の必要はありません。現在お持ちの歩数計をそのままご使用下さい。
※継続確認のアンケート用紙を後日郵送いたします。

健康管理に役立つお楽しみコンテンツがたくさんあります!

歩数計 e-walkeylife2 の歩数データは、パソコンに登録することができます。登録した歩数データは、「マイページ」で履歴グラフとして見ることができ、管理するだけでなく、歩数データを活用した様々な楽しいコンテンツを利用できます。

歩数ランキング



歩数グラフ



☆ Web ウォーキングは、コナミスポーツクラブの多機能歩数計「e-walkeylife2」とWebソフト「健身計画 Web」を活用した東京織物健康保険組合の取り組みとなります。
☆お使いのパソコンからインターネット経由でソフトをインストールできます。対応可能な OS は下記のとおりです。(Mac を除く) Windows 98 Second Edition / Windows 2000 / Windows ME / Windows XP / Windows Vista / Windows 7 (個人情報契約に基づき、事前に個人情報のご登録をさせていただきます。)

〈お問合せ先〉 総務課 ☎ 03-3661-2251

契約保養施設 利用申請書が あたらしくなりました。



変更内容

- ① JTB旅行会社と組合契約保養施設が同じ申請用紙になりました。
- ② 健保組合のホームページからダウンロードできるようになりました。
- ③ 契約保養施設利用承認申請書と施設利用券が1枚の用紙になりました。

※ 健保組合のホームページから契約保養施設をご覧ください。

契約保養施設利用承認申請書及び施設利用券

事業所名	事業所電話番号	〒	〒
利用代表者名	利用代表者連絡先	〒	〒
宿泊施設名	JTB支店名	①組合契約 ②プランホテル ③ホテル総合レジャー ④JTB ※記入するものに○をつけて下さい	
宿泊期間	平成 年 月 日(曜日)から 平成 年 月 日(曜日)まで		

〒□□□□-□□□□

【左記注意事項】
・利用申込付先の郵便番号・住所・氏名をご記入下さい。
・送付先が会社の場合、会社名と利用代表者名を必ず記入してください。
・ご記入いただいた送付先住所は、そのままだけに使用します。
※転送の場合のみ記入

No.	記号一番号	施設利用者名	性別	年齢	続柄	支給	補助金額
1	—		男・女	才	本・家	可・否	円
2	—		男・女	才	本・家	可・否	円
3	—		男・女	才	本・家	可・否	円
4	—		男・女	才	本・家	可・否	円
5	—		男・女	才	本・家	可・否	円

本人 ¥8,000× 名 家族 ¥2,500× 名 合計 名 補助金額 円

JTB記入欄

支店名	旅行券	旅行部	宿泊金種承認
-----	-----	-----	--------

東京勤労健康保険組合
承認書(印)
※本組合のものには捺印

備考

交付印

担当者

〒103-8564
東京都中央区日本橋蛸屋町1-9-6 東京勤労健康保険組合 総務課

記入例

契約保養施設利用承認申請書及び施設利用券

事業所名	健保同事株式会社	事業所電話番号	(03-3861) 10000
利用代表者名	健保 太郎	利用代表者連絡先	(03) 1111-10000
宿泊施設名	〇〇パークホテル	①組合契約 ②プランホテル ③ホテル総合レジャー ④JTB ※記入するものに○をつけて下さい	
JTB支店名	JTB 東京總務支店	支店名	支店
宿泊期間	平成 22年 10月 23日(土曜日)から 平成 22年 10月 24日(日曜日)まで		

〒11102-0000

【左記注意事項】
・利用申込付先の郵便番号・住所・氏名をご記入下さい。
・送付先が会社の場合、会社名と利用代表者名を必ず記入してください。
・ご記入いただいた送付先住所は、そのままだけに使用します。
※転送の場合のみ記入

補助金申請利用者名

No.	記号一番号	施設利用者名	性別	年齢	続柄	支給	補助金額
1	****-XXXX	健保 太郎	女	6才	家	可・否	円
2	****-XXXX	健保 花子	男	5才	本	可・否	円

【提出期限】 宿泊日の7日前まで(必ず提出前に予約して下さい)

【提出場所】 〒103-8564 東京都中央区日本橋蛸屋町1-9-6 東京勤労健康保険組合 総務課

【支給対象者】 被保険者及び4歳以上の被扶養者

【支給対象期間】 年度内1回(4月から3月)

【注意事項】

- 補助金は1泊以上の国内旅行に限りです。実費額が補助金を下回る場合は、実費額のみ補助となりませんのでご注意ください。
- 旅行後の申請はお受付できません。
- 「契約保養施設利用承認申請書及び利用券」に、当健保承認印の無いもの、無断訂正のあるものは無効となります。
- 宿泊をキャンセルする際は、宿泊施設(旅行会社)及び健保組合への連絡と、「契約保養施設利用承認申請書及び施設利用券」の返却をお願いします。利用者変更・日程変更等が生じた場合も連絡が必要となります。なお、利用者変更の場合、再度申請をいただく場合があります。

〈お問合せ先〉 総務課 ☎ 03-3661-2251



予告

VISPO春号にて ファミリーハイキング のご案内

毎回人気の高い東京ディズニーランド®及び東京ディズニーシー®のパスポートチケットが、通常料金より1,500円安くなる補助券の募集を行います。

応募方法等の詳細は、平成23年4月発行のVISPO春号に掲載いたしますので、VISPO春号をご確認のうえご応募ください。

※なお、事前のお問合せはお断りしております。VISPO春号の発行をお待ちいただきますようお願いいたします。



©Disney

退職後に継続再雇用された方の 標準報酬月額の見直し方法が変わりました

60～64歳までの人が、退職後に1日も空くことなく同じ会社に継続して再雇用された場合、再雇用された月から再雇用後の給与に応じた標準報酬月額に決定できることになりました。

これまでは、再雇用で給与が大幅に減額された場合でも、退職時の標準報酬月額によって保険料が計算されるため、3カ月は事業主・被保険者とも高い保険料を納めなければならないなどの不都合が生じていましたが、これを改定するものです。

●これまでの取扱い

定年によらない退職後継続再雇用の場合は、標準報酬月額は再雇用後4カ月目に改定されていました。

〈例〉

給与・標準報酬月額 50万円	標準報酬月額 50万円	標準報酬月額 50万円	標準報酬月額 50万円	給与・標準報酬月額 20万円
3月31日 退職	4月1日 継続再雇用	5月	6月	7月 改定

改定後（平成22年9月から）

定年かどうかを問わず、退職後継続再雇用の場合は、標準報酬月額が再雇用後の最初の月から改定されます。

〈例〉

給与・標準報酬月額 50万円	標準報酬月額が、再雇用後の最初の月から改定されます			
給与・標準報酬月額 20万円	給与・標準報酬月額 20万円	給与・標準報酬月額 20万円	給与・標準報酬月額 20万円	給与・標準報酬月額 20万円
3月31日 退職	4月1日 継続再雇用	5月	6月	7月

再雇用の際は、次の書類提出をお願いします

- ①「被保険者資格喪失届」と「被保険者資格取得届」を同時に提出してください。
- ②「退職後継続再雇用したことがわかる書類（再雇用時の雇用契約書、事業主の証明書など）」

時の鐘

高さ16.2m、木造3階建の川越のシンボル。約400年前の寛永年間に川越城主・酒井忠勝が創建、現在の鐘楼は明治27(1894)年に再建された。今も1日4回(6時、正午、15時、18時)鐘が鳴り、環境省「残したい日本の音風景100選」に認定されている。

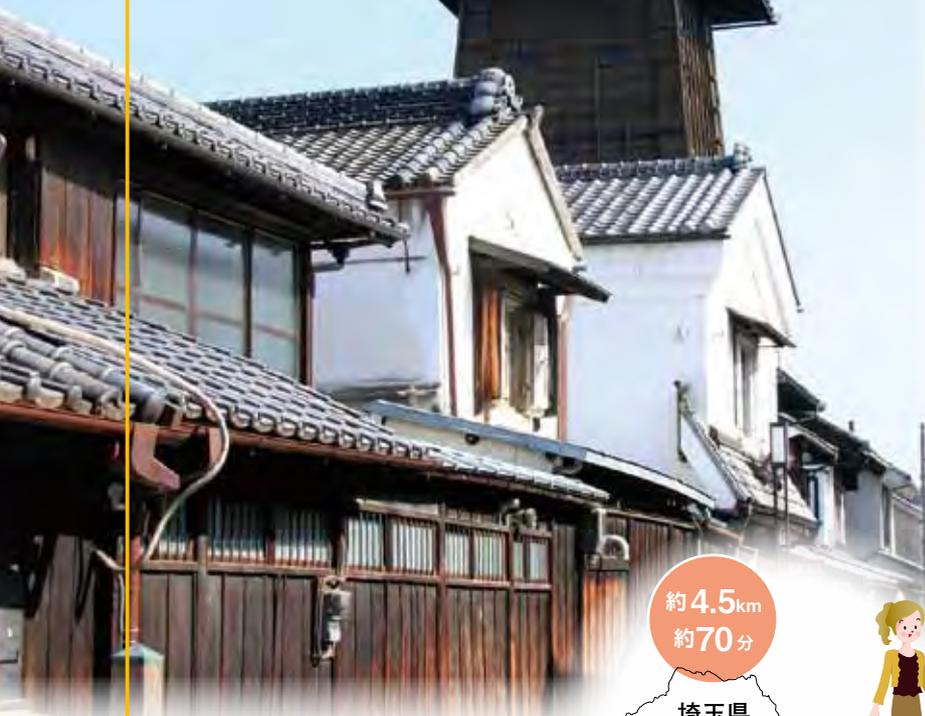
●見学 自由



歩きたくなる旅

古きよき面影を残す町 「小江戸・川越」を歩く

川越は、酒井家や松平家など徳川ゆかりの大名が藩主を務めた城下町で、明治時代にかけて、江戸と川越を結ぶの舟運で繁栄した。
現在も当時を偲ばせる名所・旧跡が数多く存在し、都心から電車でも1時間程度という気軽さも加わって、観光地としてにぎわいを見せている。



約4.5km
約70分

埼玉県

新宿から電車で約1時間、本川越駅から歩き始めよう。

バスターミナルを背にして、昔懐かしい商店街を進む。5分くらい行くと、左に蓮馨寺が見えてくる。参拝の記念に全身ツルツルの赤いおびんづる様をなでたら、再び商店街へと戻ろう。ほどなくして、見通しのいい仲町交差点に出る。ここから札の辻交差点までのエリアが、観光客に人気の一番街通り、別名「蔵造りの町並み」だ。

通りを挟んで、重厚な黒漆喰の蔵造りがズラリ。和菓子に漬物、骨董品の店やカフェなどが軒を連ねる。時の鐘が高々とそびえ、川越の魅力を紹介する資料館も点在。菓子屋横丁まで足を伸ばして、駄菓子の食べ歩きも楽しい。

蔵造りの町並みを堪能したら、次は喜多院を目指そう。一番街通りの活気とは一転、閑静な住宅街を歩くこと約30分、成田山川越別院本行院、そして徳川家ゆかりの喜多院に到着だ。境内には、梅や桜、モミジなど四季折々の木々が植えられ、朱色の多宝塔と相まって彩りが映える。客殿や書院を見学したあとは、境内脇の五百羅漢へ。一体ごとに違うユーモラスな表情は、見ているだけで癒されそう。

都会の喧騒をはなれて遠い昔にタイムスリップ…、そんな休日を満喫できる小江戸ウォークだ。



ACCESS 電車 西武新宿線本川越駅東武東上線・JR川越線川越駅

問い合わせ 川越市川越駅観光案内所 ☎ 049-222-5556
受付時間 9:00 ~ 16:30



一番街通り

蔵造りの町並みのメインストリート。通りの両側には、約30軒の蔵造りが立ち並び、その多くは明治26（1893）年の川越大火後に建てられたもので、時の鐘を含むこの周辺は重要伝統的建造物群保存地区となっている。



川越まつり会館

毎年10月に開催される「川越まつり」の熱気が体感できる資料館。ホールには、実際にまつりで曳かれる豪華絢爛な山車2台（定期的に入れ替え）が常時展示されている。

- 開館 10月～3月 9:30～17:30（入館は17:00まで）
4月～9月 9:30～18:30（入館は18:00まで）
- 休館日 第2・第4水曜（祝日の場合は翌日）、年末年始
- 入館料 大人300円、小・中学生100円
- 電話 049-225-2727



▲五百羅漢

喜多院

関東天台宗の名刹。江戸時代初期に名僧・天海が住職をつとめた寺としても有名で、徳川家光誕生の間（客殿）や春日局化粧の間（書院）が移築されている。境内脇の五百羅漢には、個性豊かな全538体が鎮座している。

- 時間 11月24日～2月末日 8:50～16:00（日曜・祝日は16:20まで）
3月1日～11月23日 8:50～16:30（日曜・祝日は16:50まで）
- 休日 参拝のみ年中無休
- 拝観料 五百羅漢と内部見学のみ有料。大人400円、小・中学生200円
- 電話 049-222-0859



菓子屋横丁

昔ながらの駄菓子をはじめ、飴やだんごなど、20軒余りの菓子屋がひしめく人気スポット。懐かしいおもちゃを売る店もあり、童心に返って楽しめそう。



蓮馨寺

子育て吞龍上人を祀る古刹。本堂脇の真つ赤なおびんづる様は、なでると病気が治るとして古くから親しまれている。毎月8日には、境内でフリーマーケットを開催。

- 見学 自由



浪漫茶房 右門

★「いも恋」(160円)

川越名物さつまいもとつぶあんを、山いももち粉の生地で包んで蒸した手づくりまんじゅう。モチモチした食感とほんのりやさしい甘さが絶妙。お土産に人気。

- 営業 菓子売場 9:00～18:00
茶房 10:00～17:00
- 定休日 年末年始
- 電話 049-225-6001



★「本丸御膳」(1,580円)

さつまいもと茎を入れて炊いた芋おこわに、うなぎ、冷やししゃぶしゃぶなどが付いた人気メニュー。品数豊富で上品な味わいが女性に好評。

体験する



醸ん楽座

醤油、日本酒、だんご、せんべいと川越の職人技と店が集う。地酒『鏡山』、『はつかり醤油』など伝統ブランドの販売のほか、工場見学やガラスアート体験も楽しめる。

ガラスアート ブルームーン

築200年の蔵を改装し、グラスや一輪挿し、アクセサリなどオリジナルグラスを販売。体験工房では、自分だけのグラスや花瓶が製作できて、旅の思い出におすすめ。

- 営業 10:00～18:00
- 定休日 水曜
- 体験 事前に電話にて要予約。所要時間は約30分。料金は3,500円(税込)から。作品は翌日以降、来店または郵送。
- 電話 049-226-0833



冬野菜で免疫力アップ！ おいしくかぜを予防しよう

料理制作 / 検見崎 聡美 (管理栄養士・料理研究家)
撮影 / 吉田 篤史 スタイル / 脇岡 香子

白菜と豚肉の重ね蒸し

ミルフィーユ風に重ねた白菜と豚肉に、ニラソースがよく合います。

白菜にはビタミンCが豊富で、免疫力を高め、かぜやインフルエンザを予防する働きがあります。

●材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉	180g
白菜	200g
にんじん	20g
しょうが	1片
長ねぎ	1/2本
酒	大さじ1
水	大さじ2
ニラ	20g
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ゴマ油	小さじ1



1人分 168 kcal 塩分 0.9 g

●作り方

- ①豚肉は脂身を切り取る。
- ②にんじん、しょうがはせん切り、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ③白菜は大きめのザク切りにする。
- ④フライパンに下から③、②、①の順で繰り返し重ね入れ、最後に白菜でおおう。酒、水を加え、ふたをし中火にかける。煮立ったら弱火にし、7～8分蒸し煮にする。
- ⑤ニラは小口切りにし、Aを混ぜる。
- ⑥④を切り分けて器に盛り付け、⑤をかける。

カロリーダウンの コツ

CALORIE DOWN

-46kcal
ダウン

豚肉は脂身を切り取ることで、カロリーを大幅に減らせます。



ごぼうとたららのトマトみそスープ

トマトの酸味がみそとよく合うスープです。ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘改善に役立ちます。トマトには強い抗酸化作用のあるリコピンや、βカロテンが多く含まれています。

●材料 (2人分)

ごぼう	50g	A 中華スープの素	小さじ1
たら	2切れ (150g)	水	1と1/2カップ2
だし汁	1と1/2カップ	みそ	大さじ1/2
トマト	200g	万能ねぎ (小口切り)	少々
ゴマ油	大さじ1/2		

●作り方

- ①ごぼうは縦4つ割に切り、小口から1cm幅に切る。
- ②たらはひと口大に切る
- ③トマトはひと口大に切る。
- ④鍋にゴマ油を中火で熱し、①、②を炒める。たらに火が通ったら、③を加え炒め、トマトが崩れたらAを加える。
- ⑤煮立ったらアクを取り、みそをとき入れ、万能ねぎを加える。



1人分 134 kcal 塩分 1.4 g