

健やかライフ

No. 144

2009. 11

インターネット版



美味&ヘルシー 鍋料理ですこやかに！

寒い季節を迎え、鍋料理が恋しくなってきました。

鍋がいい理由は、なんといっても体を芯からポカポカに温めてくれる温熱効果。本格的なシーズンを迎えるかぜの予防にもおすすめです。鍋ものは栄養分がたっぷり溶け出した煮汁も食べられるうえ、ねぎやしょうがなどの辛味のきいた薬味が代謝をアップしてくれますので、ひき始めのかぜを早く治すメリットも期待できます。

また、鍋料理は栄養バランスのとれたヘルシーメニューとしても優れています。だしをとるための肉や魚など良質のたんぱく質、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜類、加えて締め食べる雑炊やうどんなどの糖質…と、実に理想的。とくに野菜は健康維持のために1日350g食べることが目標とされていますが、鍋料理にするとカサが減るので、目標達成も難しいことはありません。

鍋というと、肉や魚などをはじめ具の種類が多いものを思い浮かべがちですが、ときには野菜中心にして具の種類をしばってみると、低カロリーで野菜の味を楽

しみながら食べられる鍋料理になります。野菜をおいしく食べられるヘルシー鍋料理のポイントは、だしをとるためのたんぱく質は肉や魚を1～2品選び、野菜をたっぷり。それも大根なら大根、白菜なら白菜という`主役、の野菜を多めにし、これにきのこも含めた2～3種類の野菜を追加して、具材本来の味を楽しむタイプがおすすめです。



鍋料理はこんなにヘルシー！

- ① 理想的な栄養バランス
- ② 油を使わず調理するため低脂肪
- ③ 薬味の刺激で代謝アップ
- ④ 体を温め、かぜをひきにくくする
- ⑤ 満腹感が得やすく、ダイエットに◎
- ⑥ 家族で食べる“食育”効果も

健やかライフ

第144号 2009年11月号

C O N T E N T S



- Column 季節の健康……………2
- インフルエンザ予防のカギは手洗い・うがい・マスク着用！……………3
- ジェネリック医薬品の活用を！……………4
- 健診センターをご利用ください・資格喪失後の受診について……………5
- 冬の特選施設のご案内……………6～7
- ご活用ください 当健保組合の直営保養所……………8
- 春の巡回主婦健診を実施します……………9～13
- 「一日介護・健康講座」開催のご案内……………14
- 「シルク・ドウ・ソレイユ」特別利用券のご案内
／組合日誌・公告・組合の現況……………15

インフルエンザ

予防のカギは

手洗い

うがい マスク着用!

インフルエンザ予防のカギは、ウイルスをいかにシャットアウトするか。そのため大切なのが、手洗い・うがい・マスク着用です。



1

ウイルスの侵入ルートをつぶす!

ウイルスの侵入ルートは、口です。

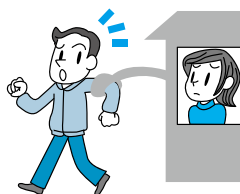
一番多いのは、患者のせきやくしゃみで喉の粘膜にいたウイルスが飛まつと一緒に飛び散り、周囲の人が空気中を漂っていた飛まつをウイルスごと吸い込んでしまう「飛まつ感染」。

ほかにもウイルスを含むつばきや鼻水が付着した使用済みティッシュ・マスク、ドアノブなどに不用意にふれて手にウイルスが付着、その手で口や食物をさわったりして感染することもあります。

インフルエンザ予防には、空気中に漂うウイルスを減らす・吸い込まない、手などにウイルスを付着させないことが大切なのです。



せきが出る人は必ずマスクを着用、「せきエチケット」を守る



必要のないかぎり、人込みや繁華街への外出を極力控える



ティッシュ、マスクに直接ふれない



うがいや手洗い(石鹸をつけ15秒以上・指の間や手首もていねいに)を励行

2

ウイルスが好む環境、をつくらない!

せきやくしゃみで飛び散ったウイルスは、空気中で長く生きられるわけではありません。

飛まつとして漂うウイルスの生存に最も適しているのが、気温20度前後の乾燥した(湿度20%程度)空気。冬の、暖房をかけて乾燥した空気がちょうどこれにあたります。

暖房をかけて窓を締め切った部屋で、せきやくしゃみでウイルスが巻き散らされたら——。冬場にインフルエンザが流行するのは、このためです。



湿度
50~60%

加湿器などを利用して、室内を適度な湿度(50~60%)に保つ

換気



漂うウイルスを追い出すために換気は十分に

インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています

補助額 **2,000円**

実施期間 **平成22年1月まで**

健保組合では、被保険者の方がインフルエンザ予防接種を受けた際に、2,000円を限度に補助を実施しています(ご家族の方は補助対象になっておりません)。

手洗い・うがい等の励行ももちろん大切ですが、もっとも効果の高い予防法は、ワクチン接種を受けておくことです。詳細につきましては、ホームページ(<http://www.st-kenpo.or.jp>)をご覧ください。

ジェネリック医薬品の活用を!

医療費の約3割は薬代です。安くて効能・効果が新薬とほとんど変わらないジェネリック医薬品を選んで、医療費の節減にご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品に替えてもらうには?

★処方せんの医師の署名または押印をチェック

平成20年4月から処方せんの様式が変わり、ジェネリック医薬品への変更が不可の場合には、医師の署名または押印が必要となりました。これは医師の署名や押印がない場合には、ジェネリック医薬品に変更できるということを意味しています。

ただし、まだジェネリック医薬品のない新薬もありますので、調剤薬局で薬剤師に調べてもらうとよいでしょう。

★医師に聞いてみましょう

現在治療中の方で、ジェネリック医薬品に変更されていない場合は、医師に聞いてみましょう。ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えていますので、「ジェネリックに変更できる薬がありますか?」などと気軽に話しかけてみましょう。

処方せん (○○○○○○○○○○)			
○○○○○		○○○○○	
○○○○○		○○○○○	
患 氏 名	○○ △△ 様	保険医療機関の所在地及び名称	○○区△△市○○-△△ ○○病院
生年月日	○年 ○月 ○日	男・女	電話番号 ○○-○○○○-○○○○
者 区 分	被保険者	被扶養者	保険医氏名 ○○-太郎 (印)
交付年月日	平成 年 月 日	○○○○○	平成 年 月 日 ○○○○
処 方	○○○○錠 5mg………2錠 △△△△錠 200mg………1錠 ………1日1回、朝食後 30日分		
備 考	後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更不可の場合、以下に署名 保険医署名 ○○ 太郎 (印)		
○○○○○	○○○○○○○○○○○○○○	○○○○○	
○○○○○		○○○○○	

ここに医師の署名または押印がない場合、ジェネリック医薬品に変更できます。

服用期間が長いほど薬代の負担が軽くなる

医療費の自己負担額は原則3割とされています。そのため、受診の際に窓口で支払う1回当たりの金額は、それほど大きなものではないかもしれません。

しかし、生活習慣病やアレルギー性疾患などの慢性的な病気で、長期にわたって薬を服用しなければならない場合、薬代の負担が重くのしかかります。そこで、価格の安いジェネリック医薬品を使用すれば、薬代の負担を軽くすることができ、医療費も節減できます。



ジェネリック医薬品に積極的な かかりつけ薬局をもちましょう

医師から処方された薬を、正しく安全に服用するために、かかりつけ薬局をひとつ決め、薬はその薬局でもらうようにしたいもの。かかりつけ薬局の条件としては「なんでも相談しやすい」というのはもちろん、「ジェネリック医薬品の取り扱いに積極的」という点も重要です。そんな薬局を見つけるには、ジェネリック医薬品に関するポスターや、日本ジェネリック医薬品学会が交付する「ジェネリック医薬品推奨マーク」が貼ってあるかどうか、ひとつの目安。このマークを表示してある薬局に行ってみましょう。

ジェネリック医薬品推奨マークは 2種類あります



◀ ゴールドマーク

ジェネリック医薬品に積極的に取り組んでおり、店舗に300種類以上、ジェネリック医薬品の備蓄がある場合に交付されます。

▶ シルバーマーク

患者さんからのジェネリック医薬品への変更依頼や相談に、積極的に対応する姿勢を示した薬局に交付されます。





健康チェックには当健保組合の 健診センターをご利用ください

健保組合健診センターの平成22年度(平成22年4月1日(木)から)の受付開始は平成22年1月20日(水)午前9時からです。お電話にてご予約をお願いいたします。誕生日などを目安に、お早めにご予約ください。

申込方法 直前の予約取り消しはご遠慮ください

- ① 健保組合健診センターあて、下記週間予定表を参考にして、希望日と人数を同時に予約してください。
- ② 健診日等が予約決定した後、所定の健診申込書(健保組合ホームページからダウンロードもできます)を健保組合へ提出してください。
※事前の申込書提出がない場合は、補助の対象となりません。
- ③ 人数や日程の変更、追加、取り消しの場合も、事前に健保組合健診センターへご連絡ください。

各健診の週間予定 (平成22年度)

	午前	午後
月	人間ドック	
火	生活習慣病予防健診	一般健診
水	特定健診・再健診	生活習慣病予防健診(第1・第3は女性のみ)
木	人間ドック	
金	人間ドック(第2・第4は女性のみ)	

※毎月第1・第3水曜日午後と第2・第4金曜日はレディースデーです

健診に関するお問い合わせは

- 健保組合健診センターに関すること
健保組合健診センター
☎ 03-3987-8615
- 委託健診・遠隔地健診・巡回主婦健診に関すること
健保組合施設課
☎ 03-3987-3151

健保組合健診センターで受診後、再検査が必要になった方で、健保組合健診センターでできる再検査(便検査・血液検査・胃部X線検査・胸部X線検査等)につきましては、無料で実施させていただきます。

健康保険証は、 退職した翌日から使用できません!

会社を退職された場合、または被扶養者から除かれた場合には、会社を通して健康保険証を健保組合に返却してください。

健康保険証は、資格喪失日および被扶養者削除日から病院等で使用できません。

また、被保険者本人が退職等により資格喪失した場合、家族の方も同じ日から健康保険証を使用できませんのでご注意ください。

例 測量 太郎さん(本人)が
平成21年11月20日に退職した場合

資格喪失日

測量 太郎(本人) 平成21年11月21日
測量 花子(家族) 平成21年11月21日



平成21年11月21日から、本人・家族とも健康保険証は使用できません!

なお、資格喪失後に病院等で使用した場合には、健保組合は医療費の負担はできません。後日ご本人に医療費を返還請求させていただきますので、くれぐれもご注意ください。

また、健康保険証を万一紛失された場合には、「減失届」の提出が必要になります。

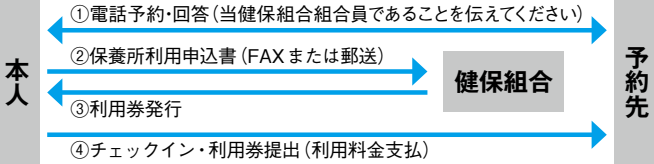
※高齢受給者証(70歳から74歳までの被保険者および被扶養者)につきましても同様の取り扱いとなります。

当健保組合では様々な施設と利用契約を結んでいますが、冬のレジャーシーズンも間近ということで、冬の特選施設をご紹介します。このほかにもプリンスホテル・リゾートトラスト・JTB・近畿日本ツーリストなどの施設が割安で利用できますので、ぜひご利用ください。詳細につきましては『健やかライフ4月号』の別冊『保養施設ガイド』および健保組合ホームページ (<http://www.st-kenpo.or.jp>) をご参照ください。

利用補助

1泊につき、被保険者・被扶養者とも協定料金の3分の1(3,000円限度)の補助を行います(年度5泊を限度)。現地では、表記の料金から補助額を差し引いた額をお支払いください。

利用方法



「契約保養施設」

ニュー・グリーンピア津南

ホテル前がゲレンデのゆったりした温泉リゾートスキー場。露天風呂付温泉大浴場(東館)、ボウリング場、屋内テニスコートなどアフターも充実。夕食はカニ食べ放題のバイキング。

大人お一人様
(リフト券付)

11,800円~

【料金】一泊二食・リフト券付(消費税込)

「本館和室又は洋室の場合」大人お一人様料金 入湯税100円/大人のみ

期 間	'09 12/22~12/29、'10 1/6~3/31	
	平日泊	土曜泊
室人数	1日券付	2日券付
4~5名(3名) 【リフト券無】	11,800 【10,800】	13,800 【12,600】
3名(2名) 【リフト券無】	13,200 【11,700】	14,700 【13,500】
2名 【リフト券無】	14,100 【12,600】	15,600 【14,400】

・リフト券付プランは、要前予約です。同室利用者で、リフト券なしの方は、【 】内料金です。
・室人数の()人数は、本館和室8畳又は洋室(3名時はエキストラベット使用)利用時の料金です。
・お子様料金:大人料金の小学生は70%・未就学児(3才以上)は50%です。(大人2名が基本料金となります)
・12/28・29、1/10、3/21は土曜日料金です。
・12/30~1/5泊は、料金が異なります。お問い合わせください。
※設定除外日:2010年1/13・15・17~20・22・23・25~29・31、2/1・2泊は、設定除外日です。

【部屋】本館和室又は洋室。東館和室は、1,500円増し。
【食事】夕食:和洋バイキング(20分ドリンク) 朝食:和洋バイキング。
チェックイン/15:00 チェックアウト/10:00

☆JR新幹線プラン 平日 16,500円~20,500円
土曜日 21,000円~23,000円
東京駅~越後湯沢駅間往復運賃/指定席と宿泊がセット



期間 '09.12/19 ▶ '10.4/3

スキー&スノーボード冬得 マイカープラン

ご契約団体の加入員及びご家族様へ大変お得な「ご宿泊+リフト券付」の特別プラン



「感謝ウィーク」 H22・3/1~4・8~11・15~18泊は、
【 】内料金でリフト券無料サービス。
「初スベリ&春スキー」 期間: H21・12/19~21、H22・4/1~3泊
料金: 9,500円~11,500円(本館和室)
「スキー子どもの日」 [第3日曜日(1/17・2/21・3/21)]:
ご宿泊の小学生以下、リフト無料。

ご予約の際は「測量地質健保組合」の組合員の旨お伝えください。

このプランのお申込は「グリーンピアセンター」へ。
TEL03-5688-4611 Fax 03-5688-4613
(日・祝日は休み)
<http://www.greenpia-center.co.jp>
(保養所会員ページ/ユーザー名: greenpia パスワード: center)
ホテル: 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300
「送迎バス: 越後湯沢駅から宿泊者送迎あります」(要予約)

南志賀 山田牧場スキー場

長野県上高井郡高山村山田牧場

営業期間 ●平成21年12月24日~平成22年3月31日

スキー場データ 標高差274m(1,500~1,774 m)・コース数9本・
リフト数3本・最長滑走距離2,800m

アクセス 鉄道: 長野電鉄須坂駅からバスで30分
お車: 上信越道須坂長野東I.C. から24km

明和山荘

予約先電話番号 ▶ TEL 026-242-2805



	宿泊料金	
	大人	小学5年生以下
平日	9,000円	6,000円
休前日		
年末年始	10,000円	

舞子観光協会 (スキー場周辺の民宿26軒)

予約先電話番号 ▶ TEL 025-783-2953

宿泊料金	平日	4,725円~7,200円
	休前日	5,670円~8,100円
	12/30~1/3	6,120円~9,000円

営業期間 ●平成21年12月1日~平成22年3月31日

※上記の料金は大人1泊2食付
※小学生は上記の料金の80%
※幼児(3歳~小学生未満)
・食事あり 上記の料金の60%
・食事なし 平日...2,000円 休前日、12/30~1/3...2,500円
※2歳以下は無料
※遅着きで「夕食なし」の場合は、上記料金の1,000円引き。

休暇村協会

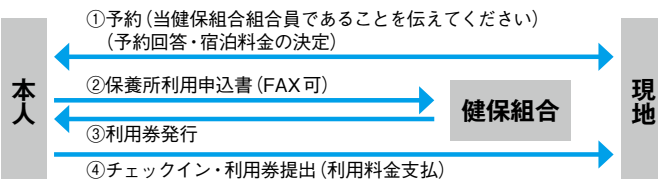
予約先

ご予約は各施設へ
電話またはインターネットで
ホームページ <http://www.qkamura.or.jp>

補助金制度

1泊につき、被保険者・被扶養者とも協定料金の3分の1(3,000円限度)の補助を行います(年度5泊を限度)。現地では、表記の料金から補助額を差し引いた額をお支払いください。

利用方法



休暇村乗鞍高原

ご予約・お問い合わせ先

TEL 0263-93-2304 〒390-1520 長野県松本市安曇4307

① 休暇村Qファーム収穫祭 1泊2食付き

期間:平成21年11月16日(月)~12月15日(火)

料金:お一人様8,500円~消費税込・入湯税別

地元・乗鞍 婦人部の「そば打ち」「おやき作り」、梓川での「リンゴ収穫」などの体験企画もご用意しております。上記の期間に限り休暇村Qりんごをプレゼント!!

② 信州フランス鴨会席 1泊2食付き

期間:平成21年11月16日(月)~平成22年3月31日(水)

料金:お一人様13,000円~消費税込・入湯税別

フランス王侯貴族が贅を尽くした最高級食材を休暇村乗鞍高原で味わいませんか。

③ のりくらスキープラン 1泊2食・1日リフト券付き

期間:平成21年12月19日(土)~平成22年3月27日(土)

料金:お一人様11,000円~消費税込・入湯税別

※12/23、1/11、2/11、3/22、金・日曜日ご宿泊:1,000円増 土曜日ご宿泊:2,500円増



湯巡り街道 新三湯物語

ご予約・お問い合わせ先

※ご予約の際は、必ず「新三湯物語」とお申し出ください。
2名様以上のご予約となります。

休暇村裏磐梯…… TEL 0241-32-2421 〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村松原

休暇村那須…… TEL 0287-76-2467 〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本

休暇村日光湯元…… TEL 0288-62-2421 〒321-1662 栃木県日光市湯元温泉



▲裏磐梯

期 間:平成21年11月15日(日)~平成22年4月30日(金)

除外日:土曜日、11/22、12/26~1/5、1/10、3/21

1ヵ所目 1泊2食付き 10,000円(消費税込・入湯税別)



2ヵ所目 1泊2食付き 8,000円(消費税込・入湯税別)



3ヵ所目 1泊2食付き 6,000円(消費税込・入湯税別)



▲那須



▲日光湯元

いい旅をおトクに楽しむなら…

ご活用
ください

当健保組合の 直営保養所

ご家族での旅行やリフレッシュ旅行などに健保組合の保養所をぜひご利用ください。

また、この直営保養所の他にも各種保養施設と契約を結んでおりますので、旅行の立案の際には、ぜひご活用ください。

詳細につきましては、『健やかライフ4月号』の別冊『保養施設ガイド』および健保組合ホームページ (<http://www.st-kenpo.or.jp>) をご参照ください。

熱海 薫風荘

静岡県熱海市林が丘22-10 TEL 0557-81-4585



平成22年1月は、
5日～7日、12日、
13日、19日、20日、
27日
を休館日とさせていただきます。

利用料金 被保険者・被扶養者…3,500円 その他…5,000円
収容人数 6部屋 25名
特別料理 季節に応じたお刺身等、ご予算に応じた料理をご用意いたします。利用日の3日前までに薫風荘へお電話でお申し込みください。
※メニューについての詳細は薫風荘へお問い合わせください。

子供料理 ●4歳以上のお子様
通常の料理から子供料理へ変更できますので、利用日の3日前までに薫風荘へお電話でお申し込みください。

●4歳未満のお子様
2食(夕食・朝食)1,500円(税込)でご用意できますので、利用日の3日前までに薫風荘へお電話でお申し込みください。
※メニューについての詳細は薫風荘へお問い合わせください。

各種利用料金 マージャン…1回1,000円(7月～8月を除く)
カラオケ…1曲100円
※利用日当日にフロントにて予約受付。

休館日 毎週水曜日・第3火曜日(1月・7月～9月を除く)

●観光スポット

熱海サンビーチ…青い海と白い砂、やしの並木通り。外国のリゾートにも似た雰囲気のビーチです。

マリンスパあたま…海岸沿いに建つ「湯遊びスポット」。水着着用施設が中心なので男女を問わず楽しめます。高低差およそ8メートルのウォータースライダーで遊んだり、健康温泉浴室でじっくりと体を癒すことができます。

山中湖 秀翠

山梨県南都留郡山中湖村山中865 TEL 0555-62-1048



平成22年1月は、
5日～8日、13日、
20日、27日
を休館日とさせていただきます。

利用料金 被保険者・被扶養者…2,500円 その他…3,000円
収容人数 8部屋 33名
特別料理 バーベキューハウス「秀翠庵」にて、天然溶岩板で焼くステーキ等 料金…1名1,500円(現地へ前日までにお申し込みください)
各種利用料金 カラオケ…1曲100円
レンタサイクル 自転車を無料貸し出ししております。

●観光スポット

山中湖で釣り・ボート遊び・サイクリング等…山中湖で自然とふれ合って楽しむのはいかがでしょうか。直営ボートハウス「しゅうすいや」にて割引料金でご利用できます。

山中湖温泉紅富士の湯…雄大にそびえる富士山を眼前にした露天風呂をはじめ、ジェットバスやサウナなど楽しみ方はさまざまです。秀翠で割引入場券を販売しております。

薫風荘・秀翠 申込方法 申込先●健保組合 施設課(月～金曜日の9時～17時) TEL 03-3987-3151 FAX 03-3985-9721

申込方法

抽選申込▶ 利用月の2ヵ月前の1日の9時から10日の17時(該当する日が休日の場合は翌日)までに、保養所利用申込書を郵送またはFAXで送信してください。
随時申込▶ 抽選後(利用月の2ヵ月前の11日)から電話にて随時空室の照会および予約をお受けいたします。
【注意】
●ご利用は被保険者および被扶養者とし、それ以外の方でのご利用はできません。また、被保険者および被扶養者の名前を借りてのご利用は固くお断りいたします。
●連泊は3泊までといたします。(ただし、7月1日～8月31日、年末年始は2泊まで)

抽 選

利用定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。抽選日は抽選締切日の翌日。(抽選締切日および抽選日が休日の場合はその翌日) 抽選結果は当選の方のみ、文書でご連絡します。(抽選日より3日以内に発送)

当 選

ご利用できます

健保組合より利用券を送付

- 利用決定後、以下のことは原則としてできません。
①利用者全員の変更 ②利用当日の利用者の変更、人員の追加
- 利用決定後、都合で宿泊をキャンセルする場合は電話でご連絡ください。キャンセル料は利用日の2日前から発生し、利用料金の全額をお支払いいただきます。

利用当日(チェックイン)

施設フロントに「利用券」を提出のうえ、利用料金をお支払いください。

落 選

ご利用できません

空き照会

抽選後(利用月の2ヵ月前の11日)から電話にて随時空室の照会および予約をお受けいたします。

平成22年度春季 婦人生活習慣病予防健診実施会場一覧表

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
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	○
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3-12-28	○
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 嶺町特別出張所	大田区田園調布本町7-1	○
118	ビスタホテル蒲田	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	イギアウイメンズクリニック	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	東京都木材産業健康会館(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13-11-22	○
138	進興会 進興クリニック	品川区大崎2-1-1 Think Park Tower3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 渋谷マークシティウエスト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	EBIS303	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	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
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	新宿区矢束町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	センオン杉並	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	○
167	全国印刷工業健康会館(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 国際館バミール	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 SVAX 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	目黒目黒GTプラザホール	目黒区上目黒2-1-3	○

171-0021

東京都豊島区西池袋11-110-5

測量地質健康保険組合 行



必要事項を記入し、

- ①封筒に入れ、切手を貼って投函
- ②切手を貼って投函

※個人情報保護の観点から

①での送付をおすすめしますが、特に差し支えないという場合は②でもかまいません。

※①②とも、恐れいりますが切手代はご負担ください。

郵便はがき

恐れいりますが
50円切手を
お貼りください

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
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	JA マインズ 狛江支店	狛江市市東和泉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	八王子市労政会館	八王子市明神町3-5-1	○
209	成美教育文化会館	東久留米市東本町8-14	○
210	東村山市市民センター別館	東村山市本町1-1-1	○
211	東大和市商工会館	東大和市中央3-922-14	○
212	JA 東京みなみ 日野支店	日野市日野本町1-8-3	○
213	むさし府中商工会議所	府中市緑町3-5-2	○
214	福生市福祉センター	福生市南田園2-13-1	○
215	ぼっほ町田	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	武蔵村山市市民会館	武蔵村山市本町1-17-1	○
埼 玉 地 区			
231	ブラザホテル浦和	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	JA 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	さいたま市ブライースト	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	○
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	川越市鯨井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	川越パンテアン	川越市問屋町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	籠原病院	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	狭山市入間川12-33-1	○
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 ミュース	所沢市並木1-9-1	○
276	ラク所沢	所沢市花園2-2400-4	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
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	美世公民館	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上赤岩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	○
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CNT(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	木更津市貝洲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	袖ヶ浦市商工会館	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らぽーと	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	○

コード	会場名	所在地	子室検査 自己採取
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	○
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11-1-9	○
373	泉公会堂	横浜市泉区和泉町4636-2	×
374	神奈川県総合業事保健センター	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	横浜市瀬谷区二ツ橋町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	ナビオス横浜	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	×
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	川崎市中区中原小杉町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・エールさがみほら	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	○

コード	会場名	所在地	子室検査 自己採取
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	龍ヶ崎市駒馬町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	グリーンドーム前橋	前橋市岩神町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	○
山 梨 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	○
新 潟 地 区			
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	×
長 野 地 区			
511	長野市民会館	長野市大字鶴賀緑町1647	○
512	上田市民会館	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	○
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	ホテルアップルランド	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クセス	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	仙台市泉区本田町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	山形市桜町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	いわき市内郷総町大木下28-1	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
585	郡山市労働福祉会館	郡山市虎丸町7-7	○
北 陸 地 区			
591	バレ・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	○
611	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	○
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	岐阜県勤労福祉センター	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4-4-7	○
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	駿東郡清水町卸田地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	名古屋南区千電通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1-12 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	豊田市豊新町金山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	メッセウイング・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壺井町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	池田市城南1-1-1	○
713	池田市民文化会館	池田市天神町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	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
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	○
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	西宮市榎塚町2-20	○
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	○
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	×
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	下関市豊前町3-3-1	○
803	山口市民会館	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前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	福岡市西区姪浜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	大野城まどかびあ	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	サンレイクかずや	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	○
951	琉生病院	那覇市宇大道56	×

『一日介護・健康講座』開催のご案内

「いつまでも健やかに暮らしたい」「寝たきりにならない・しないための知識が知りたい」——そんな方へ

被保険者・ご家族の方々を対象に、保健師等の専門家により在宅介護についての正しい知識と技術を習得していただくこととあわせ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・解消についても学んでいただく「一日介護・健康講座」を開催します。

カリキュラムのスケジュール

- 受付…午前9時30分
- 講座…午前10時～午後4時まで

カリキュラムの内容

- メタボリックシンドロームの予防・解消（講義）
メタボリックシンドロームを予防・解消するための生活習慣の改善等が学べます。
- 知っておきたい介護の知識（講義）
寝たきりにならない・しない介護体制を考え、なぜ寝たきりがよくないか等が学べます。
- 介護保険等の上手な活用（講義）
介護保険の利用と福祉用具の活用の仕方について学べます。
- 早期リハビリ・在宅リハビリの必要性と方法（講義）
病院・在宅で行う家族によるリハビリ内容等について、習得できます。
- 自立を助ける援助技術の体験学習（実技体験）
自立を助ける援助技術の体験学習として、介護する側、される側両方の立場で体験できます。

開催日・会場

定員：各会場 70名

- 各会場とも同内容の講座を予定しています

開催日 (平成22年)	会場名(最寄駅)	開催日 (平成22年)	会場名(最寄駅)
1月9日(土)	大宮ソニックシティ(JR大宮)	1月30日(土)	波止場会館 (みなとみらい線 日本大通り)
1月11日(祝)	千葉市文化センター(JR千葉)	1月31日(日)	桐杏学園(東京メトロ 池袋)
1月16日(土)	共和フォーラム(JR浅草橋)	2月6日(土)	大宮ソニックシティ(JR大宮)
1月17日(日)	八王子市民会館(JR八王子)	2月7日(日)	ワークピア横浜 (みなとみらい線 日本大通り)
1月23日(土)	専売ホール(JR田町)		
1月24日(日)	全水道会館(JR水道橋)		

申込先

〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館5階
(社)東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)

FAX 03-5608-2315

※参加申込書は郵送またはFAXによりお願いいたします。

※参加申込書は、下記のホームページからダウンロードするか、健保組合にご連絡いただければ郵送いたします。

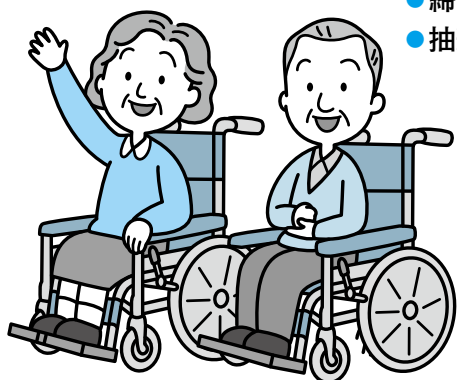
<http://www.toshinkyō.or.jp/event>

- 締 切：平成21年12月18日(金)
- 抽選日：平成21年12月下旬(抽選結果は申込者全員に通知します)

ご不明な点等につきましては下記までご連絡ください。

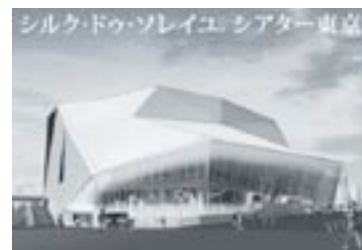
東振協専用 TEL 03-5608-2311

- 留意事項**
- 受講料は無料です。
 - 昼食は用意してあります。
 - 実技体験がありますので、動きやすい服装でご参加ください。
 - 各会場とも駐車スペースがありませんので、ご注意ください。



シルク・ドゥ・ソレイユ シアター東京

「ZED (ゼッド)」



公演チケットご購入における特別利用券のご利用のご案内

開園1周年を迎えるシルク・ドゥ・ソレイユ シアター東京「ZED (ゼッド)」公演チケットをご購入いただくにあたり、東京ディズニーランド・東京ディズニーシー特別利用券をご利用いただけることになりました。これを機会に、東京ディズニーリゾートでしかご覧いただけない日本オリジナル演目「ZED (ゼッド)」を是非ご覧ください。

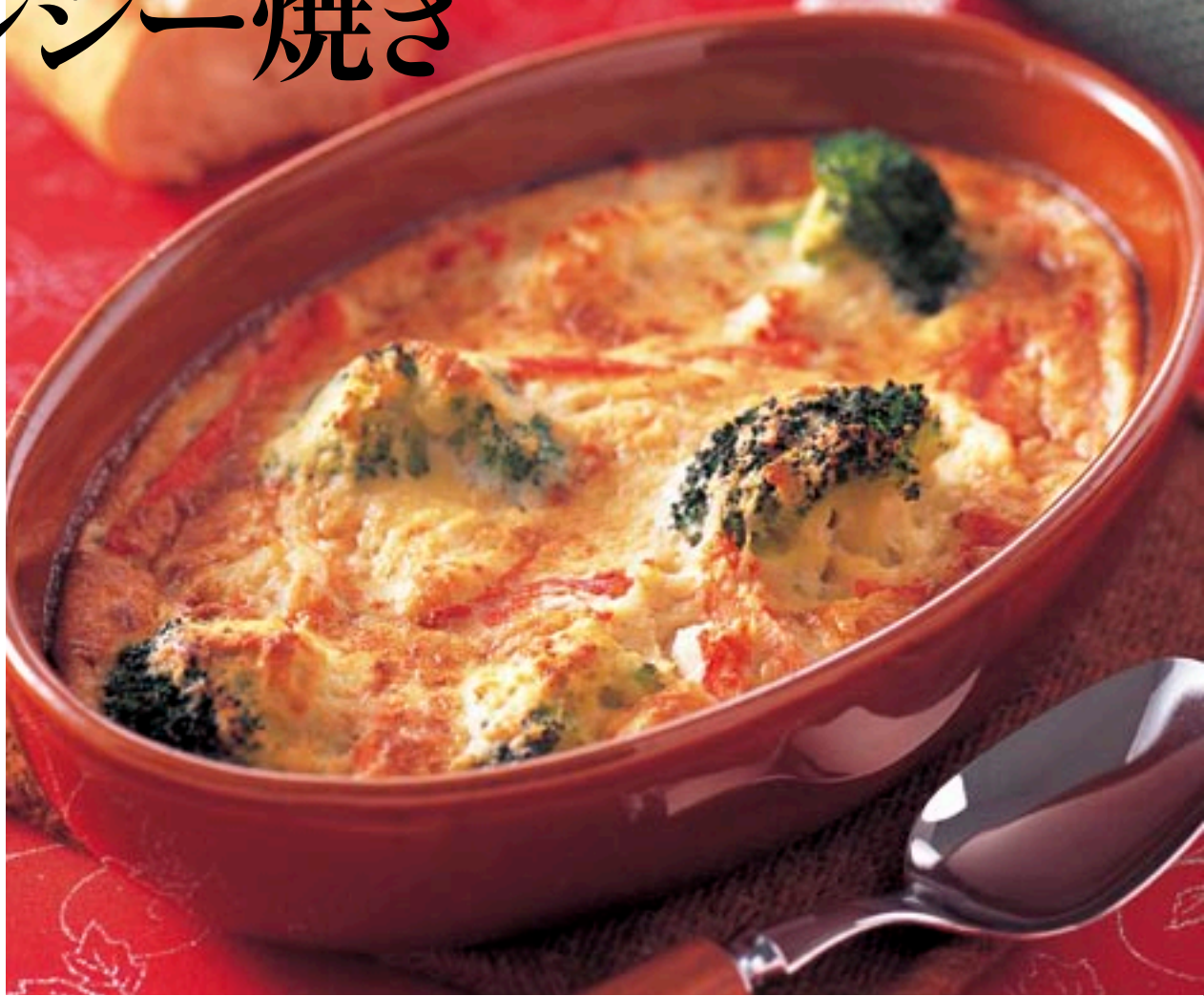
特別利用券のご利用方法

- ① はじめに「ZED (ゼッド)」公演チケットをご購入ください。
 - ② 公演日当日、シルク・ドゥ・ソレイユ シアター東京のチケット販売窓口にて公演チケットと特別利用券をご提示ください。特別利用券の額面金額分を返金させていただきます。
- ※ 当日券をご購入される際にも特別利用券をご利用いただけます。

申込方法

- ① 保養所利用申込書の申込内容「東京ディズニーリゾート」に○をして、健保組合施設課へ郵送またはFAXしてください。
 - ② 申請者へ特別利用券を送付いたします。
- ※ 被保険者・被扶養者お一人様1年度内で、東京ディズニーランド、東京ディズニーシー、「ZED (ゼッド)」のいずれか1回のご利用に限ります。

かにとブロッコリーの ヘルシー焼き



材 料 4人分

- ブロッコリー …………… 200g
- かにのほぐし身 …………… 150g
- 長芋 …………… 正味300g
- 卵 …………… 4個
- [A] マヨネーズ …………… 大さじ4
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 胡椒 …………… 少々

作 り 方

- ① オーブンは250度に予熱しておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて塩を加えた熱湯で1~2分茹でて、ざるにあげて、粗熱をとる。かには軟骨を除いてほぐす。
- ③ [A]の長芋は皮をむいてすりおろし、他の材料も順次加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱皿に[A]の半分を流し、②のブロッコリー、かにのほぐし身を入れる。残りの[A]を流し、平らにする。オーブンで20分焼く。

1人分

熱量 247kcal
塩分 1.5g
EPA 38mg
DHA 79mg

からだのために
もう1品!

低エネルギーで、タンパク質、ビタミンA・C・Eをしっかり摂れる主菜には、鉄、カルシウムの補給ができるかきやあさりのクリームスープを添えましょう。