

新年のご挨拶



東京港運健康保険組合
理事長 見山 幹雄



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

昨年、わが国は東日本大震災というかつてない大きな災難に見舞われました。そのようななか、人々が互いに助け合い、苦境に立ち向かっていく姿に、人との絆・つながりの大切さを再認識し、また、家族が無事に健康でいられる喜びをあらためて感じられた方も多いことでしょう。

健康保険組合も、これまで互いに仲間を支え、健康を守るパートナーとしてさまざまな事業を展開してまいりました。

しかし近年、全国健康保険組合では、皆様の健康をサポートするための活動が十分に行えない

事態に追い込まれています。かねてからの景気低迷により保険料収入が減少する一方で、高齢者医療制度に対して納付金・支援金を拠出しなければならぬことが非常に大きな負担となって、組合財政は悪化の一途をたどっています。

その結果、2011年度予算においては、多くの健康保険組合で保険料率の引き上げや積立金の取り崩しにより対応せざるをえない状況となり、安定的な組合運営が非常に難しくなっているのが現状です。

一方、政府は昨年とりまとめた「社会保障・税一体改革成案」に基づき、今後、医療保険制度の改革を行う予定ですが、現段階の案は、健康保険組合にさらなる負担を求めるような内容となっております。到底受け入れられるものではありません。国は今後も議論を続けていくと思いますが、健康保険組合に負担を付け回すようなしくみがこれ以上構築されることのないよう、私たちが今後の議論の行方を注視してまいりたいと考えております。

以上のように本年も厳しい情勢が予想されますが、健康保険組合は、特定健診・特定保健指導をはじめとしたさまざまな疾病予防事業を行い、本来の使命である皆様の健康増進を、積極的にサポートしてまいり所存です。皆様もぜひ日々の生活に健康づくり習慣をとり入れ、すこやかに過ごしてくださいませようお願いします。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

平成二十四年 元旦



- | | | |
|------|-------|----------------|
| 理事長 | 見山 幹雄 | 第一港運株式会社 |
| 常務理事 | 坂中 昇 | 東京港運健康保険組合 |
| 理事 | 中川 尚雄 | 東海運株式会社 |
| 理事 | 塚田 美秀 | 株式会社ユニエツクス |
| 理事 | 権田 邦敏 | 株式会社ダイコーポレーション |
| 理事 | 羽生 康秀 | 京極運輸商事株式会社 |
| 理事 | 奥田 文夫 | 株式会社三栄商会 |
| 理事 | 辰巳 康司 | 岡本物流株式会社 |
| 理事 | 山田 隆 | 日本紙運輸倉庫株式会社 |
| 理事 | 花澤 政男 | 中央港荷役株式会社 |
- (事業所番号順)

事務局 事務局長 松本 芳和 他職員一同

会場集合型健診実施会場一覧

コード	会場名	所在地
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	ホテルバインヒル西新井	足立区梅島3-33-6
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	下赤塚地域センター	板橋区赤塚6-38-1
110	板橋区立ハイライフプラザ	板橋区板橋1-55-16
111	新宿追分クリニック 板橋分院	板橋区小茂根3-13-1
112	板橋区立グリーンホール	板橋区栄町36-1
113	板橋区立高島平区民館	板橋区高島平3-12-28
114	江戸川区総合文化センター	江戸川区中央4-14-1
115	葛西区民館	江戸川区中葛西3-10-1
116	江戸川区スポーツセンター	江戸川区西葛西4-2-20
117	江戸川区東部区民館	江戸川区東瑞江1-17-1
118	小松川さくらホール	江戸川区小松川3-6-3
119	タワーホール船堀	江戸川区船堀4-1-1
120	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
121	ピスタホテル蒲田	大田区西蒲田8-20-11
122	大田区産業プラザ	大田区南蒲田1-20-20
123	イギアウイメンズクリニック	大田区池上3-40-3
124	大田区民プラザ	大田区下丸子3-1-3
125	池上会館	大田区池上1-32-8
126	名和医院	大田区大森本町2-25-28
127	牧田総合病院健診センター	大田区大森北1-33-8
128	テクノプラザかつしか	葛飾区青戸7-2-1
129	葛飾健診センター	葛飾区立石2-36-9
130	北区赤羽会館	北区赤羽南1-13-1
131	北とびあ	北区王子1-11-1
132	有明スポーツセンター	江東区有明2-3-5
133	江東区スポーツ会館	江東区北砂1-2-9
134	江東区文化センター	江東区東陽4-11-3
135	東京イースト21クリニック(東陽町)	江東区東陽6-3-2
136	豊洲小学校	江東区豊洲4-4-4
137	同友会 深川クリニック	江東区三好2-15-10
138	深川ギャザリアクリニック	江東区木場1-5-25 深川ギャザリアタワーS棟 3階
139	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
140	江東区総合区民センター	江東区大島4-5-1
141	品川区保健センター	品川区北品川3-11-22
142	進興クリニック アネックス	品川区大崎1-6-1 TOC大崎ビル1F
143	目黒メディカルクリニック	品川区上大崎3-11-18
144	TOCビル	品川区西五反田7-22-17
145	渋谷ウエストヒルズクリニック	渋谷区道玄坂1-12-1 渋谷マークシティクエスト11階
146	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
147	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
148	こどもの城	渋谷区神宮前5-53-1
149	恵比寿ハートビル診療所	渋谷区恵比寿1-24-4
150	クロス病院健診センター	渋谷区幡ヶ谷2-18-20
151	新宿健診センター	新宿区歌舞伎町2-31-12
152	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
153	フィオーレ健診クリニック	新宿区新宿7-26-9 フィオーレ東京
154	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
155	神楽坂岡田診療所	新宿区矢来町28
156	西早稲田クリニック	新宿区西早稲田2-21-16
157	御苑前クリニック	新宿区新宿1-2-9 岡野屋ビル2階
158	セシオン杉並	杉並区梅里1-22-32
159	城西病院 健診センター	杉並区上荻2-42-11
160	浜田山会館	杉並区浜田山1-36-3
161	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
162	3Sメディカルクリニック	墨田区江東橋2-19-7富士ソフトビル15F
163	すみだ産業会館	墨田区江東橋3-9-10 錦糸町丸井9階
164	すみだ中小企業センター	墨田区文花1-19-1
165	北沢タウンホール	世田谷区北沢2-8-18 北沢タウンホール2F
166	世田谷区民会館	世田谷区世田谷4-21-27
167	成城ホール	世田谷区成城6-2-1

特定健診検査項目一覧表

検査分類	検査項目	
問 診	診察	○
身体計測	身長	○
	体重	○
	BMI指数	○
	標準体重	○
血 圧	腹囲	○
	最高/最低	○
脂質代謝	HDLコレステロール	○
	LDLコレステロール	○
	中性脂肪	○
肝機能	AST (GOT)	○
	ALT (GPT)	○
	γ-GTP	○
糖代謝	空腹時血糖	○
	HbA1c	○
腎尿路系	尿糖	○
	尿蛋白	○
血球検査	赤血球	□
	ヘマトクリット	□
	ヘモグロビン	□
心電図	安静時	□
眼 底	両眼	□

平成24年度 春季会場集合型特定健診会場のお知らせ

コード	会場名	所在地
246	双愛クリニック	さいたま市大宮区堀の内町2-173
247	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
248	埼玉県農業共済会館(与野)	さいたま市大宮区北袋町1-340 埼玉県農業共済会館1F
249	埼玉会館	さいたま市浦和区高砂3-1-4
250	彩の国 すこやかプラザ	さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65
251	さいたま市ブラザイースト	さいたま市緑区中尾1440-8
252	市民会館いわつき	さいたま市岩槻区太田3-1-1
253	コミュニティセンターいわつき	さいたま市岩槻区本町1-10-7
254	ラフレさいたま	さいたま市中央区新都心3-2
255	さいたま市ブラザウエスト	さいたま市桜区道場4-3-1
256	上尾市文化センター	上尾市二ツ宮750
257	イコス上尾	上尾市平塚951-2
258	朝霞市民会館	朝霞市本町1-26-1
259	朝霞市産業文化センター	朝霞市浜崎669-1
260	入間市産業文化センター	入間市向陽台1-1-7
261	入間市市民会館	入間市豊岡3-10-10
262	桶川東公民館	桶川市末広2-8-29
263	アクシス春日部	春日部市粕壁東1-20-28
264	春日部市民文化会館	春日部市粕壁東2-8-61
265	庄和総合支所	春日部市金崎839-1
266	ホテル春日部エミナース	春日部市内牧3701-1
267	ウイング・ハット春日部	春日部市谷原新田1557-1
268	加須市民総合会館(市民プラザかぞ)	加須市中央2-4-17
269	青木会館	川口市青木3-3-1
270	川口総合文化センター・リリア	川口市川口3-1-1
271	川口市南平文化会館	川口市元郷6-14-1
272	川口パークタワークリニック	川口市幸町1-7-1 川口パークタワー2F
273	鳩ヶ谷駅市民センター	川口市大字里1650-1
274	川口緑化センター(樹里安)	川口市大字安行領家844-2
275	ヘルヴィ武蔵野	川口市小谷場38
276	川越市市民会館	川越市郭町1-18-7
277	川越西文化会館	川越市鯨井1556-1
278	川越南文化会館(ジョイフル)	川越市大字今福1295-2
279	川越パンテアン	川越市間屋町1-8
280	東部地域ふれあいセンター	川越市並木452-1
281	ラ・ポア・ラクテ	川越市脇田本町22-5
282	北本市文化センター	北本市本町1-2-1
283	行田市産業文化会館	行田市本丸2-20
284	久喜総合文化会館	久喜市大字下早見140
285	久喜市栗橋文化会館イリス	久喜市伊坂1557
286	鷲宮東コミュニティセンター	久喜市桜田3-10-2
287	栗橋コミュニティセンター	久喜市中里1048-1
288	熊谷文化創造館	熊谷市拾六間111-1
289	熊谷市立文化センター文化会館	熊谷市桜木町2-33-2
290	籠原病院	熊谷市美土里町3-136
291	鴻巣市文化センター	鴻巣市中央29-1
292	越谷コミュニティセンター	越谷市南越谷1-2876-1
293	北越谷ベルヴィ ギャザホール	越谷市神明町2-170
294	越谷市北部市民会館	越谷市恩間181-1
295	セミナーガーデン	越谷市東町2-65-2
296	坂戸市文化会館	坂戸市元町17-1
297	坂戸グランドホテルWIN	坂戸市関間2-6-32
298	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
299	狭山市市民会館	狭山市入間川2-33-1
300	狭山市立勤労福祉センター	狭山市下広瀬801-1
301	志木市総合福祉センター	志木市上宗岡1-5-1
302	志木市民会館パルシティ	志木市本町1-11-50
303	草加市立瀬崎コミュニティセンター	草加市瀬崎町1352-3
304	草加市勤労福祉会館	草加市旭町6-13-20
305	草加市立八幡コミュニティセンター	草加市八幡町259
306	秩父地場産業センター	秩父市宮側町1-7
307	鶴ヶ島市東公民館	鶴ヶ島市大字五味ヶ谷202
308	所沢市文化センター ミュース	所沢市並木1-9-1
309	ラーク所沢	所沢市花園2-2400-4
310	セレス所沢(西所沢)	所沢市星の宮1-3-5
311	戸田市文化会館	戸田市上戸田4-8-1
312	カスガメディカルクリニック 戸田	戸田市美女木1-29-9
313	新座市民会館	新座市野火止1-1-2
314	蓮田市コミュニティセンター	蓮田市大字貝塚1015
315	羽生市民プラザ	羽生市中央3-7-5
316	飯能市市民会館	飯能市飯能226-2

コード	会場名	所在地
168	玉川区民会館	世田谷区等々力3-4-1
169	世田谷区烏山区民センター	世田谷区南烏山6-2-19
170	浅草公会堂	台東区浅草1-38-6
171	オリエンタル上野健診センター	台東区上野1-20-11 鈴乃屋ビルB1
172	愛誠病院 上野クリニック	台東区東上野2-18-6
173	鶯谷健診センター	台東区根岸2-19-19
174	全国印刷工業健保会館(茅場町)	中央区新川1-5-13
175	銀座フェニックスプラザ	中央区銀座3-9-11 紙ハルブ会館3階
176	銀座医院健康管理センター	中央区銀座7-13-15
177	日本橋健診室	中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル3階
178	損保会館	千代田区神田淡路町2-9
179	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
180	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
181	サンシャインシティ文化会館	豊島区東池袋3-1-4 7階
182	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
183	山口病院	豊島区西巢鴨1-19-17
184	アーバンハイツクリニック	豊島区巢鴨1-16-2 アーバンハイツ巢鴨B棟
185	なかのZ E R O	中野区中野2-9-7
186	中野サンプラザ	中野区中野4-1-1
187	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
188	関区民センター	練馬区関町北1-7-2
189	ホテル カデンツァ 光が丘	練馬区高松5-8
190	練馬産業会館	練馬区豊玉上2-23-10
191	文京区勤労福祉会館	文京区本駒込4-35-15
192	水道橋グランドホテル	文京区本郷1-33-2
193	カス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
194	富坂診療所	文京区小石川2-5-7
195	同友会 品川クリニック	港区溝2-16-3 品川グランドセントラルタワー1階
196	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
197	進興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
198	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
199	鈴木胃腸消化器クリニック健診センター	港区芝5-27-1
200	古川橋病院健診センター	港区南麻布2-10-21
201	中目黒GTプラザホール	目黒区上目黒2-1-3
202	昭島市勤労商工市民センター	昭島市昭和町3-10-2
203	あきる台病院	あきる野市秋川6-5-1
204	稲城市公民館	稲城市東長沼2111
205	青梅商工会議所	青梅市上町373-1
206	竹丘地域市民センター	清瀬市竹丘1-11-1
207	小金井市民交流センター	小金井市本町6-14-45
208	国分寺市立いずみホール	国分寺市泉町3-36-12
209	国分寺労政会館	国分寺市南町3-22-10
210	J A マインズ 狛江支店	狛江市東和泉1-2-19
211	総合健保多摩健康管理センター	立川市錦町3-7-10
212	パルテノン多摩	多摩市落合2-35
213	多摩永山情報教育センター	多摩市諏訪2-5-1
214	調布市グリーンホール	調布市小島町2-47-1
215	西東京市民会館	西東京市田無町4-15-11
216	田無タワー	西東京市芝久保町5-8-2
217	八王子市由井市民センター	八王子市片倉町702-1
218	八王子市北野事務所	八王子市北野町549-5
219	八王子市浅川市民センター	八王子市高尾町1652-1
220	八王子市南大沢文化会館	八王子市南大沢2-27
221	八王子労政会館	八王子市明神町3-5-1
222	成美教育文化会館	東久留米市東本町8-14
223	東村山市民センター別館	東村山市民会館ハミングホール
224	東大和市市民会館ハミングホール	東大和市野原6-1
225	J A 東京みなみ 日野支店	日野市日野本町1-8-3
226	むさし府中商工会議所	府中市緑町3-5-2
227	福生市福祉センター	福生市南田園2-13-1
228	ぼっば町田	町田市原町田4-10-20
229	町田市木曾山崎センター	町田市山崎町2160-4
230	三鷹市公会堂	三鷹市野崎1-1-1
231	むさし野クリニック	武蔵野市吉祥寺本町1-10-3 古城会館7階
232	武蔵村山市民会館	武蔵村山市本町1-17-1
埼 玉 地 区		
241	プラザホテル浦和	さいたま市南区鹿手袋1-1-1
242	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
243	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
244	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
245	さいたま市宇宙劇場	さいたま市大宮区錦町682-2 JACK大宮5F

コード	会場名	所在地
395	流山市南流山センター	流山市南流山3-3-1
396	流山市生涯学習センター	流山市中110
397	新習志野公民館	習志野市秋津3-6-3
398	習志野市民会館	習志野市本大久保3-8-20
399	モリシアホール津田沼	習志野市谷津1-16-1
400	成田国際文化会館	成田市土屋303
401	成田市中央公民館	成田市赤坂1-1-3
402	さわやかワークのだ	野田市中根323-3
403	市川市農業協同組合 船橋市支店	船橋市市場2-6-1
404	フローラ西船	船橋市葛飾町2-345
405	船橋市北部公民館	船橋市豊富町4(豊富出張所)
406	共立習志野台病院	船橋市習志野台4-13-16
407	船橋アリーナ	船橋市習志野台7-5-1
408	浜町公民館	船橋市浜町2-1-2
409	船橋市飯山満公民館	船橋市飯山満町1-950-3
410	船橋市民文化ホール	船橋市本町2-2-5
411	船橋市三咲公民館	船橋市三咲3-5-10
412	松戸市小金原市民センター	松戸市小金原6-6-2
413	松戸市常盤平市民センター	松戸市常盤平3-30
414	松戸市馬橋市民センター	松戸市西馬橋蔵元町177
415	松戸市六実市民センター	松戸市六高台3-71
416	松戸市森のホール21	松戸市千駄堀646-4
417	松戸市古ヶ崎市民センター	松戸市古ヶ崎4-3490
418	松戸商工会館 別館	松戸市松戸2060
419	茂原市中央公民館	茂原市茂原101
420	八街商工会議所	八街市八街ほ224
421	八千代市勝田台文化センター	八千代市勝田台2-5-1
422	八千代市保健センター	八千代市ゆりのき台2-10
423	四街道市文化センター	四街道市大日396
424	プリミエール酒々井	印旛郡酒々井町中央台3-4-1
425	大多喜町中央公民館	夷隅郡大多喜町大多喜486-10
神奈川地区		
431	青葉公会堂	横浜市青葉区市ヶ尾町31-4
432	メロンディアあざみ野	横浜市青葉区新石川1-1-9
433	横浜市旭スポーツセンター	横浜市旭区川島町1983番地
434	泉公会堂	横浜市泉区和泉町4636-2
435	神奈川県総合薬事保健センター	横浜市磯子区西町14-11
436	金沢公会堂	横浜市金沢区泥亀2-9-1
437	金沢産業振興センター	横浜市金沢区福浦1-5-2
438	新横浜グレイスホテル	横浜市港北区新横浜3-6-15
439	横浜アリーナサンフォニックホール	横浜市港北区新横浜3-10
440	かながわ平和祈念館	横浜市港南区大久保1-8-10
441	地球市民かながわプラザ	横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1
442	都筑公会堂	横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1
443	鶴見公会堂	横浜市鶴見区豊岡町2-1 西友フーガ内
444	戸塚法人会館	横浜市戸塚区上倉田町449-2
445	第一生命東戸塚教育センター本館	横浜市戸塚区品濃町880-8
446	ホテルプラム/コスモイ(旧ホテルコスモ横浜)	横浜市西区北幸2-9-1
447	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
448	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
449	緑公会堂	横浜市緑区寺山町118
450	瀬谷公会堂	横浜市瀬谷区二ツ橋町190
451	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
452	ナビオス横浜	横浜市中区新港2-1-1
453	かながわ労働プラザ(Lプラザ)	横浜市中区寿町1-4
454	フォーラム南太田	横浜市南区南太田1-7-20
455	厚木アーバンホテル	厚木市中町3-14-14
456	海老名商工会議所	海老名市上郷485-2
457	綾瀬市文化会館	綾瀬市深谷3838
458	伊勢原市民文化会館	伊勢原市田中348
459	小田原箱根商工会議所	小田原市城内1-21
460	小田原市生涯学習センターけやき	小田原市荻窪300
461	レイウエル鎌倉	鎌倉市小袋谷2-14-14
462	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
463	新百合トウエンティワンホール	川崎市麻生区万福寺1-2-2 新百合21ビルB2
464	川崎市産業振興会館	川崎市幸区堀川町66-20
465	新川崎・創造のもり厚生棟	川崎市幸区新川崎7-1
466	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
467	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
468	京浜保健衛生協会	川崎市高津区上作延811-1
469	川崎市民プラザ	川崎市高津区新作1-19-1

コード	会場名	所在地
317	マロウドイン飯能	飯能市双柳105-8
318	紫雲閣	東松山市箭弓町2-5-14
319	日高市文化体育館	日高市大字南平沢1010
320	深谷市花園文化会館 アドニス	深谷市小前田2966
321	深谷市産業会館	深谷市仲町20-1
322	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
323	ふじみ野市立産業文化センター	ふじみ野市うれし野2-10-48
324	ふじみ野市駒林会館	ふじみ野市駒林869
325	本庄市中央公民館	本庄市北掘1422
326	三郷市鷹野文化センター	三郷市鷹野4-70
327	三郷市文化会館	三郷市早稲田5-4-1
328	八潮市民文化会館	八潮市中央1-10-1
329	市民交流センターおあしす	吉川市きよみ野1-1
330	和光市民文化センター	和光市広沢1-5
331	和光市勤労福祉センター	和光市新倉7-10-7
332	蕨市民会館	蕨市中央4-21-29
333	コリスみよし	入間郡三芳町大字藤久保1100-1
334	毛呂山町福祉会館	入間郡毛呂山町岩井西5-16-1
335	伊奈町コミュニティセンター	北足立郡伊奈町大字小室5161
336	松伏町赤岩地区公民館	北葛飾郡松伏町大字上赤岩1253
337	寄居町中央公民館	大里郡寄居町大字寄居1300
338	小川町民会館	比企郡小川町大字大塚55
339	吉見町民会館	比企郡吉見町大字中新井508
340	川島町民会館	比企郡川島町大字下ハッ林926-1
341	宮代進修館	南埼玉郡宮代町笠原1-1-1
342	白岡町コミュニティセンター	南埼玉郡白岡町白岡857-6
千葉県地区		
351	千葉県労働者福祉センター	千葉市中央区千葉港4-4
352	千葉市ハーモニープラザ 男女共同参画センター	千葉市中央区千葉寺町1208番地2
353	京成ホテルミラマレ 京成千葉中央駅前	千葉市中央区本千葉町15番地1号
354	千葉市蘇我勤労市民プラザ	千葉市中央区今井1-14-43
355	千葉県文化会館	千葉市中央区市場町11-2
356	千葉市民会館	千葉市中央区要町1-1
357	ちば仕事プラザ	千葉市美浜区幕張西4-1-10
358	ヴェルシオーネ若潮	千葉市美浜区高洲3-8-5
359	ホテルグリーンタワー幕張	千葉市美浜区ひび野2-10-3
360	千葉市美浜文化ホール	千葉市美浜区真砂5-15-2
361	幕張勤労市民プラザ	千葉市美浜区若葉3-1-8
362	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
363	都賀自治会館	千葉市若葉区都賀2-12-6
364	稲毛区長沼原勤労市民プラザ	千葉市稲毛区長沼原町304-1
365	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
366	ホテルメイブリン幕張	千葉市花見川区幕張本郷1-12-1
367	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
368	市川市スポーツセンター	市川市国府台1-6-4
369	行徳文化ホール I&I	市川市末広1-1-48
370	市川市勤労福祉センター	市川市南八幡2-20-1
371	サンプラザ市原	市原市五井中央西1-1-25
372	市原市民会館	市原市惣社1-1-1
373	ちはら台コミュニティセンター	市原市ちはら台南6-1-3
374	印西市立中央公民館	印西市大森3934-1
375	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
376	浦安商工会議所	浦安市猫実1-19-36
377	浦安市日の出公民館	浦安市日の出4-1-1
378	柏市沼南公民館	柏市大島田440-1
379	柏市勤労会館	柏市柏下66-1
380	さわやかちば県民プラザ(柏市)	柏市柏の葉4-3-1(県立柏の葉公園隣)
381	柏商工会議所	柏市東上町7-18
382	佐原中央公民館	香取市佐原イ211
383	新鎌ヶ谷駅前Fタワー	鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-8-17
384	鎌ヶ谷市市民体育館	鎌ヶ谷市初富860-3
385	木更津市民会館	木更津市貝淵2-13-40
386	佐倉市志津コミュニティセンター	佐倉市井野794-1
387	佐倉市商工会議所	佐倉市表町3-3-10
388	西白井複合センター	白井市清水口1-2-1
389	袖ヶ浦市商工会館	袖ヶ浦市福王台3-1-3
390	千葉県立館山運動公園	館山市藤原300
391	銚子市保健福祉センター	銚子市若宮町4-8
392	東金市中央公民館	東金市東岩崎1-20
393	ラディソンホテル成田	富里市七栄650-35
394	流山市文化会館	流山市加1-16-2

コード	会場名	所在地
561	佐渡検診センター	佐渡市真野703-1
長野地区		
566	J A長野県ビル	長野市大字南長野北石堂町1177-3
567	上田市市民会館	上田市二の丸1-2
568	松本勤労者福祉センター	松本市中央4-7-26
569	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		
571	メディカルプラザ札幌 健診クリニック	札幌市中央区北5条西2 JRタワーオフィスプラザさっぽろ8階
572	船員保険北海道健康管理センター	札幌市中央区北2条西1丁目1番地 マルト札幌ビル5階
573	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
574	日本健康倶楽部北海道支部	札幌市北区七条西4-1-2 北7条S1Aビル9階
575	函館市地域交通まちづくりセンター	函館市末広町4-19
東北地区		
581	ホテルクラウンパレス青森	青森市本町5-5-4
582	グランドサンピア八戸	八戸市東白山台1-1-1
583	ホテルアップランド	平川市町居南田166-3
586	盛岡アリスアリーナ	盛岡市本宮字松幅100-1
587	盛岡マリオス	盛岡市盛岡駅西通2-9-1
588	一関文化センター	一関市大手町2-16
591	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 仙台トラスティエプラザ4階
592	クローバース・ピアワッセ	仙台市青葉区北根黒松2-10
593	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
594	仙台サンプラザ	仙台市宮城野区榴岡5-11-1
595	アールベルアンジェベルクラシック仙台	仙台市若林区遠見塚東2-1
596	芙蓉閣	大崎市古川駅前大通り6-2-8
597	岩沼市勤労者活動センター	岩沼市三色吉字松150-1
598	ヘルサンピアみやぎ泉	黒川郡大和町小野字前沢31-1
601	秋田テルサ	秋田市御所野地蔵田3-1-1
602	秋田県立体育館	秋田市八橋運動公園1-12
606	山形健康管理センター	山形市検町4-8-30
607	ヒルズサンピア山形	山形市蔵王飯田637
608	ホテルリッチ&ガーデン酒田	酒田市若竹町1-1-1
611	福島県労働保健センター	福島市沖高字北貴船1-2
612	東日本診療所	福島市成川字台28-1
613	喜多方プラザ文化センター	喜多方市押切2-1
614	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
615	郡山労働基準協会	郡山市桜木2-22-7
北陸地区		
621	バレ・プラン高志会館	富山市千歳町1-3-1
622	友愛健康医学センター	富山市婦中町中名1554-17
623	速星公民館	富山市婦中町砂子田1-1
624	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
631	石川県予防医学協会	金沢市神野町東115
632	金沢勤労者プラザ	金沢市北安江3-2-20
636	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006
637	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	岐阜市市民会館	岐阜市美江寺町2-6
642	ぎふ総合健診センター	岐阜市日置江4-47
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	共立蒲原総合病院 健康診断センター	富士市中之郷2500-1
657	藤枝勤労者体育館	藤枝市善左衛門66-1
658	西焼津健診センター	焼津市三ヶ名330-4
659	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
660	池田病院健康管理センター	駿東郡長泉町本宿411-5
671	オリエンタル労働衛生協会	名古屋市中区今池1-8-4
672	東山内科・東山健康管理センター	名古屋市中区東山通り5-103
673	日本ガイシフォーラム	名古屋市中区東又兵衛町5-1-16
674	名古屋セントラルクリニック	名古屋市中区千種通7-16-1
675	エルズメディケア名古屋	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	名古屋市中区名駅3-26-13 名古屋駅前S1Aビル2階
677	国際セントラルクリニック	名古屋市中区那古野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

コード	会場名	所在地
470	川崎市男女共同参画センター	川崎市高津区溝口2-20-1
471	幸市民館	川崎市幸区戸手本町1-11-2
472	川崎市総合自治会館	川崎市中原区小杉町3-1
473	川崎市とどろきアリーナ	川崎市中原区等々力1-3
474	宮前市民館	川崎市宮前区宮前平2-20-4
475	川崎市多摩市民館	川崎市多摩区登戸1775-1
476	相模原教育会館	相模原市中央区富士見6-6-13
477	相模原市立総合体育館	相模原市南区麻溝台2284-1
478	セレス相模原	相模原市緑区橋本3-26-2
479	座間市立市民健康センター	座間市緑ヶ丘1-1-3
480	逗子市商工会館	逗子市沼間1-5-1
481	茅ヶ崎商工会議所	茅ヶ崎市新栄町13-29
482	秦野商工会議所	秦野市平沢2550-1
483	平塚市勤労会館	平塚市追分1-24
484	平塚商工会議所	平塚市松風町2-10
485	藤沢市民会館	藤沢市鶴沼東8-1
486	藤沢総合健診センター	藤沢市鶴沼橋1-17-11
487	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
488	大和市保健福祉センター	大和市鶴間1-31-7
489	久里浜八幡町内会館	横須賀市久里浜2-17
490	横須賀市文化会館	横須賀市深田台50
491	横須賀商工会議所	横須賀市平成町2-14-4
492	湘南健康管理センター	横須賀市追浜本町2-14
493	寒川町民センター	高座郡寒川町宮山165
茨城地区		
501	水戸プリンスホテル	水戸市桜川2-2-11
502	石岡市民会館	石岡市総社1-2-5
503	牛久市中央生涯学習センター	牛久市柏田町1606-1
504	スペースU古河	古河市長谷町38-18
505	筑西市総合福祉センター	筑西市小林355
506	ホテルマークワン つくば研究学園	つくば市研究学園D3街区5
507	つくば国際会議場	つくば市竹園2-20-3
508	土浦市民会館	土浦市東真鍋町2-6
509	取手市立福祉会館	取手市東1-1-5
510	日立シビックセンター	日立市幸町1-21-1
511	守谷市文化会館	守谷市久保ヶ丘1-19-2
512	龍ヶ崎市民文化会館	龍ヶ崎市民馬町2612
栃木地区		
521	栃木県青年会館	宇都宮市駒生1-1-6
522	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
523	那須中央病院	大田原市下石上1453
524	小山商工会議所	小山市城東1-6-36
525	県南健康福祉センター	小山市犬塚3-1-1
526	佐野市勤労者会館	佐野市浅沼町796
527	とちの木病院総合健診センター	栃木市大町39-5
528	栃木市保健福祉センター	栃木市今泉町2-1-40
群馬地区		
531	グリーンドーム前橋	前橋市岩神町1-2-1
532	群馬県勤労福祉センター	前橋市野中町361-2
533	伊勢崎商工会議所会館	伊勢崎市昭和町3919
534	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
535	太田市勤労会館	太田市浜町66-49
536	高崎市労使会館	高崎市東町80-1
537	館林市文化会館	館林市城町3-1
538	桐生商工会議所	桐生市錦町3-1-25
539	富岡市勤労者会館	富岡市富岡379
山梨地区		
541	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
542	社会保険山梨病院 健康管理センター	甲府市朝日3-8-31
543	山梨県立県民文化ホール	甲府市寿町26-1
新潟地区		
551	健康医学予防協会	新潟市東区はなみずき2-10-35
552	新潟県労働衛生医学協会	新潟市中央区川岸町1-39-5
553	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
554	新潟県健康管理協会 健康会館	新潟市中央区新光町11-1
555	新潟成人病検診センター	新潟市秋葉区程島2009
556	上越市カルチャーセンター	上越市春日新田2-19-1
557	十日町検診センター	十日町市春日113
558	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
559	長岡健康管理センター	長岡市千秋2-229-1
560	小出検診センター	魚沼市小出島1240-13

コード	会場名	所在地
822	広島市文化交流会館(旧ウェルシティ広島)	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	山口市民会館	山口市中央2-5-1
834	宇部市文化会館	宇部市朝日町8-1
835	防府市公会堂	防府市緑町1-9-1
836	岩国市民会館	岩国市山手町1-15-3
837	周南市文化会館	周南市徳山5854-4-1
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	サンピアシリーズ(旧ウェルサンピア高知)	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	パビオン24	福岡市博多区千代1-17-1
883	日本予防医学協会 附属診療所ウェルビーイング博多	福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2階
884	博多スターレーン	福岡市博多区博多駅東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	久留米リサーチ・パーク	久留米市百年公園1-1
905	サンコスモ古賀	古賀市庄205
906	筑紫野市文化会館	筑紫野市上古賀1-5-1
907	ふくとびあ	福津市手光南2-1-1
908	糸島健康福祉センター「あごら」	糸島市潤1-22-1
909	伊都文化会館	糸島市前原東2-2-7
910	宗像ユリックス	宗像市久原400
911	サンレイクかすや	糟屋郡粕屋町駕与丁1-6-1
912	シーオーレ新宮	糟屋郡新宮町緑ヶ浜1-1-1
913	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)	宮崎市宮崎駅東1-2-8
962	ウェルネス交流プラザ	都城市蔵原町11街区25号
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

コード	会場名	所在地
680	小牧勤労センター	小牧市上末2233-2
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1-1-2
684	アイプラザ豊橋	豊橋市草間町東山143-6
685	アイプラザ半田	半田市東洋町1-8
686	和合セントラルクリニック	愛知県東郷町大字春木字白土1-1884
691	メッセウイング・みえ	津市北河路町19-1
692	四日市勤労者市民交流センター	四日市市日永東1-2-25
関西地区		
701	大津市北部地域文化センター	大津市堅田2-1-11
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	京都工場保健会総合健診センター	京都市中京区西ノ京北壺井町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	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
714	京都工場保健会宇治健診センター	宇治市広野町成田1-1-7
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IMPビル	大阪市中央区城見1-3-7 松下IMPビル5階
725	大阪駅前第3ビル	大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビル
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	堺市北区長曽根町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	富田林市粟ヶ池町2969-5
741	北大阪急行電鉄(株) 緑地駅ビル	豊中市寺内2-4-1
742	一翠会 千里中央健診センター	豊中市千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル3階
743	U・コミュニティホテル	東大阪市御厨栄町1-3-30
744	東大阪市立市民会館	東大阪市永和2-1-1
745	ラポールひらかた	枚方市新町2丁目1-35
746	大東市立市民会館	大東市曙町4-6
747	泉大津市民会館	泉大津市小松町1-60
748	寝屋川市立市民会館	寝屋川市泰町41-1
749	たかつき京都ホテル	高槻市城西町4-39
750	箕面市立市民会館(グリーンホール)	箕面市西小路4-6-1
751	浪切ホール	岸和田市港緑町1-1
752	ゆめニティプラザ	松原市上田3-6-1
753	八尾市立総合体育館(ウイング)	八尾市青山町3-5-24
754	守口文化センター(エナジーホール)	守口市河原町8-22
761	神戸商工会議所	神戸市中央区港島中町6-1
762	京都工場保健会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 健康ライフプラザ	神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300
765	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
766	西宮商工会館	西宮市榎塚町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 健診センター	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1-5-17

個人情報の取り扱いについて

当健康保険組合では、お申し込みいただいたみなさんの個人情報は、健診事業の目的にのみ使用いたします。

歴史と伝統を今に伝える白壁の町 倉敷美観地区

江戸幕府の直轄地「天領」として栄えた倉敷美観地区。「重要伝統的建造物群保存地区」に指定され、当時の面影を色濃く残している。古来より運河として栄えた倉敷川沿いに建ち並ぶ白壁の土蔵や屋敷は、当時の姿のままカフェや旅館、ギャラリーとなつて受け継がれている。

JR倉敷駅を出発し、大通り沿いをしばらく歩くと、右手に伸びる小道の先にひっそり佇むのが江戸時代の町屋「大橋家住宅」。格式高い屋内を見学して、再び大通りへ戻ったら、左手に見えてくる通りから「倉敷美観地区」に入ろう。大通りの喧騒から一転、趣ある白壁の町並みが広がる。足を進めると間もなく、立派な西洋建築「大原美術館」が見えてくる。西洋と東洋の貴重な美術品を存分に満喫したら、倉敷川で川舟流しを体験してみるのがよい。白壁の町並みを眺めながらゆったりと川面を漂えば、当時の雰囲気味わうことができる。

倉敷川沿いを散策した後は、陶芸体験などが楽しめる「倉敷アイビースクエア」を経由して、東町・本町通り方面に進もう。落ち着いた風情漂つこのエリアには、土蔵や町屋を改装したカフェやギャラリー、居酒屋が多く、みやげ物を探したり、一息つくのもよい。

本町通りの北にある階段を上ると、鶴形山の山頂にある「阿智神社」に到着する。参拝したら、小道を歩いて商店街「えびす通り」に向かう。昔懐かしい商店が並ぶアーケードを抜けると、ゴールの倉敷駅が見えてくる。当時の建造物や暮らしを活かしつつ、新しい息を吹き込んだ倉敷美観地区。静かな時間の流れとともに、心休まるひとときを過ごせるだろう。



大原美術館

倉敷の実業家・大原孫三郎が、友人で画家の児島虎次郎に作品の収集を依頼して設立した、日本初の西洋美術の私立美術館。本館にはエル・グレコやモネ、マティスなどの貴重な名画が並び、分館、工芸・東洋館には日本の現代美術や陶芸、東洋の古美術等、幅広いジャンルの美術品が展示されている。

- 開館** 9:00 ~ 17:00
(入館は16:30まで)
- 休館日** 月曜日(祝日、7月下旬~8月・10月・11月は開館)、年末年始
(本館は1月1日から、2日以降全館通常通り開館)
- 入館料** 一般1,300円、大学生800円、小・中・高生500円(大原美術館、工芸・東洋館、児島虎次郎記念館共通券)
- 電話** 086-422-0005



くらしき川舟流し

船頭さんのガイドを聞きながら、600mを20分ほどかけてゆつくりと航行。

- 乗船料** 大人300円、小人(5歳~小学生)150円
9:30~16:00の30分ごと
- 営業時間** (12月~2月は土日祝のみ)
- 定休日** 第2月曜日(祝日は営業)、年末年始、悪天候時、その他不定休あり
- 電話** 086-422-0542

大橋家住宅

江戸後期の豪商・大橋家の住宅。倉敷町屋の典型を示す代表的な建物で、国の重要文化財の指定を受けている。

- 開館** 9:00 ~ 17:00
(4月~10月の土曜日は18:00まで)
- 休館日** 金曜日(12月・1月・2月のみ)、年末年始
- 入館料** 大人500円、高齢者(65歳以上)・小中学生300円
- 電話** 086-422-0007



ACCESS

 JR山陽本線「倉敷駅」下車

問い合わせ

倉敷館観光案内所
☎ 086-422-0542
受付時間 9:00 ~ 18:00



日本郷土玩具館

天領の時代から受け継がれた米倉に、約5千点の玩具を展示。敷地内には玩具や工芸品のショップやギャラリー、カフェ等を併設。

開館 9:00 ~ 17:00
(ショップは18:30まで)

休館日 1月1日
入館料 一般 400円、
中・高生 300円、
小学生 200円、
幼児無料

電話 086-422-8058



夢空間 はしまや

登録有形文化財指定の蔵を改装して造られたカフェ。レトロとモダンが調和した空間で味わうコーヒーは格別。

営業 10:00 ~ 17:00
定休日 火曜日(不定休あり)
電話 086-422-2564



阿智神社

標高約40mの鶴形山の頂上に鎮座する、倉敷市街地の総鎮守。海の守護神であり、交通交易、財宝、芸術、美の神でもある宗像三女神が祀られている。境内にある樹齢500年ともいわれる阿智の藤でも有名。



橋香堂 美観地区店

倉敷の代表的な銘菓「むらすだめ」はおみやげとしても人気。美観地区店では手焼き体験ブース(10:00~16:00)がある。

営業 9:00 ~ 18:00
電話 086-424-5725

むらすだめ(126円)

立ち寄りスポット

倉敷アイビースクエア

明治時代、大原孫三郎の父・大原孝四郎が倉敷紡績所として建設した工場を改装し、文化施設や工房を併設する宿泊・観光施設として再生された。



体験する



■陶芸教室「愛美工房」
電話 086-424-0517
(要予約)
料金 1,050 ~ 2,415円

旅の思い出になるオリジナルの器が作れると人気。

ひと足のぼす

鷲羽山展望台



瀬戸内海国立公園の代表的な景勝地、鷲羽山。天気の良い日には、海拔133mの鐘秀峰山頂から、瀬戸内海に点在する大小50余りの多島美と瀬戸大橋を一望することができる。

アクセス ● JR瀬戸大橋線「児島駅」から下電バスで約25分



鷲羽ハイランドホテル

電話 ●086-479-9500
アクセス ●JR瀬戸大橋線「児島駅」から下電バスで約10分

鷲羽山吹上温泉

屋上露天風呂からは瀬戸内海に浮かぶ島々や、瀬戸大橋の絶景を望みながら入浴できる。

営業 ●11:30 ~ 16:00(最終受付15:00)

※日帰り入浴の場合

入浴料 ●大人1,000円、小人500円



竜宮の遣い



四季膳「冬」

旬の食材を使用した、要予約・平日限定の人気ランチ。写真は地元下津井直送の魚介類たっぷりの冬季メニュー(メニューは食材の仕入れ状況により変更あり)。

営業 ●昼 11:00 ~ 14:00
夜 18:00 ~ 21:00
(ラストオーダーは30分前まで)



ジェネリック医薬品(後発医薬品)で医療費節約!

ジェネリック医薬品をもらうには?

1 診察時に「ジェネリック医薬品を希望します」と医師に伝えましょう。



2 「変更不可」の欄に、医師のサイン・押印がなければ、ジェネリック医薬品への変更が可能です。



3 処方せんを提出する際、薬剤師に「ジェネリック医薬品を希望している」ことを伝えます。



4 ジェネリック医薬品に切り替えることで薬代を安く抑えることができます。



薬代はこれだけ減らせる

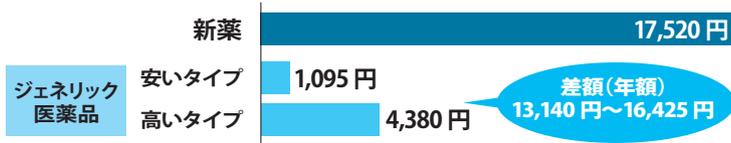
～ジェネリック医薬品は長期投与の薬ほど効果大!～

日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」
<http://www.generic.gr.jp/>

●サイト内でジェネリック医薬品の検索ができます。



■高血圧症 (代表的な薬を1日1錠1年間服用)



■脂質異常症 (代表的な薬を1日1錠1年間服用)



*3割負担の場合の自己負担額。このほかに調剤技術料、薬剤管理料などが加算されます。(日本ジェネリック医薬品学会 2011年8月現在)

point 2 うがい

人ごみや外出からの帰宅後、のどが乾燥したり調子の悪いときなど、1回15秒を目安に行います。うがい薬を使うのもよいでしょう。



point 3 マスク



人ごみでは、ウイルスを吸い込まないように不織布製マスクを着用しましょう。鼻・口・あごの周辺にすき間がないよう密着させます。

point 4 栄養

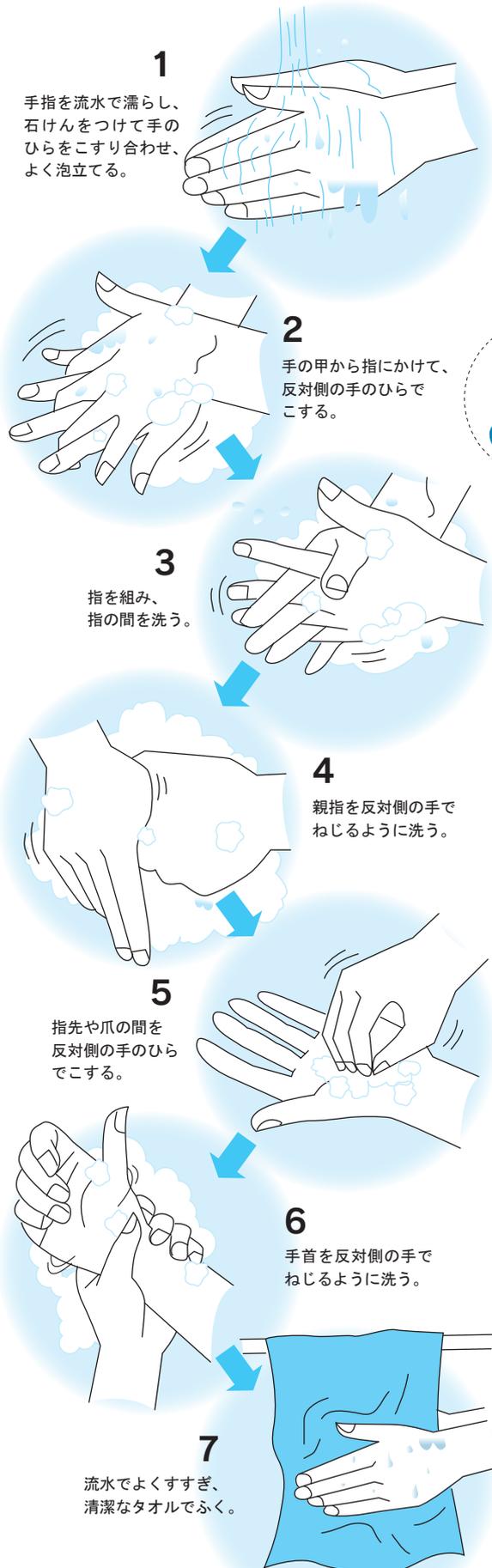
栄養バランスのよい食事を1日3食きちんと摂りましょう。とくにビタミン類はかぜの予防に有効で、ビタミンAには粘膜を正常に保つ働き、ビタミンC・Eには免疫機能を高める効果があります。体を温めてくれる鍋ものなどもおすすめです。

point 5 睡眠

睡眠中は、副交感神経の働きが強まり免疫機能が活発になるため、疲労回復のみならず、ウイルスへの抵抗力も高まります。夜更かしをせず、7～8時間グッスリと質のよい睡眠をとりましょう。

point 1 手洗い

手を濡らすだけでおしまい…という人はいませんか？ 帰宅後や食事の前、トイレの後などは、洗い残しのないように15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



正しい生活習慣でウイルスを撃退！
かぜ予防5つのポイント

寒くて空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行する季節です。かぜは万病の元。何より「かからない」ことが第一です。手洗い・うがいを習慣にし、栄養・休養をしっかりとって、ウイルスを寄せつけないようにしましょう。

シーフードチャウダー

肝臓にいい、シーフードたっぷりのチャウダー。
温かく優しい味わいは、寒い季節にぴったりです。

材料 (2人分)

にんじん……………1/5本	ブロッコリー……………1/4株
たまねぎ……………1/4個	スイートコーン……………適量
カキ……………4個	塩……………2つまみ
むきエビ……………4尾	砂糖……………1つまみ
イカ……………40g	水溶きかたくり粉……………適量
オリーブオイル……………大さじ1/2	粗挽きこしょう……………適量
白ワイン……………大さじ1	イタリアンパセリ……………適宜
牛乳……………1と1/2カップ	
水……………1/2カップ	

■1人分/222kcal
■塩分/1.7g

作り方

- ① にんじんは1cm角、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。カキは塩水(分量外)でふり洗いし、水気を拭き取る。エビ、イカは水気を拭き取り、塩少々(分量外)で下味をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎとにんじんを炒める。エビとイカ、カキを加えてさっと炒めて白ワインをふり、牛乳と水を加える。
- ③ 沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーンを加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1程度)でとろみをつけて器に盛り付ける。仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアンパセリを飾る。

飲みすぎ・食べすぎの季節におすすめ
肝臓いたわりメニュー



- カキ・イカ・エビには肝機能を強化するタウリンやアミノ酸、肝細胞修復に効果がある亜鉛が含まれる。
- ブロッコリーには肝機能を活発にし、アルコールの分解を助けるビタミンCが豊富に含まれる。



料理制作/大島 菊枝
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史
スタイリング/久保田 朋子



- カリフラワーには加熱に強いビタミンCのほか、殺菌作用のあるイソチオシアネートが含まれる。
- カレー粉には優れた解毒作用で肝機能を強化するクルクミンが含まれる。
- ブロッコリースプラウトには解毒作用を高め肝機能障害を防ぐスルフォラファンが含まれる。

かぶとカリフラワーの カレー風味サラダ

温かなカレー風味のサラダ。
カリフラワーの甘みとカレー粉の辛みがよく合います。



材料 (2人分)

かぶ…………… 1個
カリフラワー…………… 1/4株
ロースハム…………… 1枚
A [白ワインビネガー… 大さじ1
カレー粉…………… 小さじ1/2
オリーブオイル…………… 大さじ1
塩・こしょう…………… 適量
ブロッコリースプラウト… 適量
粉チーズ…………… 適量

作り方

- ①かぶは皮をむいてくし切りで8等分に、カリフラワーは食べやすい大きさに、ロースハムは短冊切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、カレー粉をなじませておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、ロースハムとカリフラワーを炒める。かぶ、水(大さじ1)を加えてフタをし、約30秒蒸し焼きする。
- ④②の調味料を回しかけ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、ブロッコリースプラウトを飾り、粉チーズをふる。

1人分/101kcal
塩分/0.7g

豆腐花

豆乳を使った中国の伝統的なスイーツ。
プリンやゼリーののような、甘く柔らかい口当たりです。

材料 (4人分)

豆乳(無調整)…………… 2カップ
粉ゼラチン…………… 5g
練乳…………… 大さじ4
りんごジュース…………… 適量
黒豆煮…………… 適量
みかん…………… 適量
ミント…………… 適量

1人分/146kcal
塩分/0.1g

作り方

- ①みかんは薄皮をむいておく。
- ②粉ゼラチンは水(大さじ1)でふやかしておく。豆乳を電子レンジで約1分温め、ゼラチンと練乳を混ぜて溶かす。
- ③容器に②を注いで冷やし固める。固まったら器に取り分けてりんごジュースをかけ、黒豆煮とみかん、お好みでミントを飾る。



- 豆乳は低コレステロールなうえ良質なたんぱく質が豊富に含まれる。
- りんごジュースに含まれる酸味成分(クエン酸)には、肝機能を高める作用がある。
- 黒豆には強い酸化作用をもつアントシアニンや、血中コレステロールの調整や血管壁についた脂肪を取り除く作用をもつサポニンなどが含まれる。



食生活で肝臓をいたわるには

肝臓は代謝や解毒をつかさどる重要な臓器です。しかし、「沈黙の臓器」ともいわれるように、ダメージを受けても残った正常な細胞が機能を維持し、痛み等の自覚症状が出にくいといわれます。

知らず知らずのうちに、お酒の飲みすぎや偏った食生活で肝臓を痛めつけてはいませんか? 心当たりのある人は、週に1~2回の休肝日と、肝臓をいたわる食事を取り入れてみてください。

日頃から、肝臓に負担をかける過剰な脂肪摂取は控え、肝細胞の修復効果をもつ良質なたんぱく質を摂るようにしましょう。お酒を飲む日には、カキ・イカ・タコなどの魚介類に含まれるタウリンを摂ると、アルコールの分解を助け、肝臓の負担を軽くしてくれます。

結果報告

ファミリーハイキング大会を開催しました

当日は朝からあたたかく、園内を散策するにはすこしやすい日となりました。今年は土曜日の開催でしたが混雑もわりと少なく、皆さん一日楽しめたのではないのでしょうか。

平成23年11月5日(土)
東京ディズニーランド



中央港荷役(株)
高橋さんご一家
一日楽しくすごせました。



岡本物流(株)
焦さんご夫婦
いいハネムーンになりました。



(株)ダイソーコーポレーション
吉田さんご一家
来年も是非参加したいです。

結果報告

健康管理事業推進委員及び 健康管理委員の合同研修会を開催しました

平成23年10月13日(木)、午後2時30分より中央区立「中央会館」ローズにおいて、33事業所・38名の健康管理委員及び推進委員の皆さんの参加をいただき、合同研修会を開催しました。

今回は長島寿恵氏を講師に迎え、「危機管理能力を高めるための健康術のススメ」をテーマに講演していただきました。





新規加入事業所の ご紹介をお願いします

当組合では、財政基盤を強化するために新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。流通貨物取扱業、保管業、一般港湾運送事業等、その他関連する事業で健保組合に加入していない事業所がございましたら、ぜひご紹介くださいますようお願いいたします。



任意継続被保険者の 標準報酬月額について

健康保険法第47条の規定による平成23年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬は388,574円となりました。つきましては、左記の額を標準報酬の基礎となる報酬月額とみなした場合の任意継続被保険者の標準報酬及び適用年月日を次のとおり公告します。

- ① 標準報酬 380,000円
- ② 適用年月日 平成24年4月1日から
平成25年3月31日まで

※ただし、退職時の標準報酬月額が①の額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。

組合会議員交代のお知らせ

当健保組合の組合会議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された久保田議員、佐々木議員におかれましては、当健保組合の運営にご尽力いただき、誠にありがとうございました。また、新たに就任された佐久間議員、盛本議員におかれましては、組合財政の一層の健全化および安定運営のため、よろしくお願いいたします。

●退任者（敬称略）

互選議員 久保田 勲 東京港港湾運送事業協同組合
選定議員 佐々木 賢二 社団法人 東京港運協会

●就任者（敬称略）

互選議員 佐久間 武志 東京港港湾運送事業協同組合
(任期 平成23年12月1日～平成25年4月3日)
選定議員 盛本 博弥 社団法人 東京港運協会
(任期 平成23年12月22日～平成25年4月3日)

■ 事業状況

(平成23年11月末現在)

●事業所数		157社
●被保険者数	男	5,354人
	女	1,301人
	計	6,655人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,168人
	女	527人
	計	3,695人
●平均標準報酬月額	男	410,366円
	女	295,854円
	平均	387,980円
●被扶養者数		6,264人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.54歳
	女	38.97歳
	平均	44.25歳

公 告

●事業所新規適用

会社名 ウエストウッド SHIPPING
ラインズジャパン 株式会社
所在地 東京都港区海岸二丁目1-16
鈴与浜松町ビル
適用日 平成23年10月1日

●事業所削除

会社名 日本塩回送 株式会社
小名浜支店
適用日 平成23年10月1日