

健保 だより

2013

夏

Vol.195

TOPICS

- 平成24年度決算まとまる ————— P.2
- 健診は、みなさんとご家族の今と未来を守ります ————— P.4
- 夏の健康は冬へつながる ————— P.6
- 子どものころからの習慣が元気で長生きの秘訣! ————— P.8
- 「交通事故」「仕事・通勤途中」でケガをしたときの心得 ————— P.9
- 「お薬手帳」活用法 ————— P.10
- けんぽinformation ————— P.11
- 健保の健康づくり事業で夏のレジャーをお得に! ————— P.12

健康保険組合はみんなの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

保険料率の引き上げに支えられ、経常収支は黒字を確保

気の抜けない
財政状況は続く
見通し

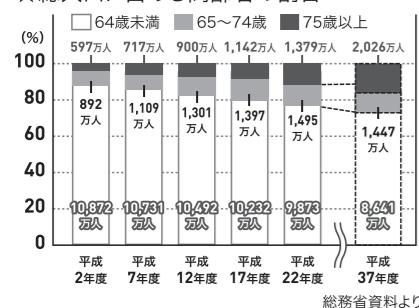
平成24年度は収支のバランスをとるため、健康保険料率を10%、介護保険料率を6%引き上げさせていただいた結果、健康保険、介護保険ともに経常収支で黒字決算となりました。

収入面では健康保険料収入において料率の引き上げのほか、平均標準賞与年額が対前年比5.0%伸びるなど適正な保険料の確保ができました。

また、支出面では今後、日本の65歳以上の人団が平成22年からの30年間で大幅(約30%増)に増加すると推測されており、当組合の一人当たりの保険給付費でも対前年比2,400円(1.05%)増、高齢者の方のための納付金では、一人当たり対前年比22,767円(13.33%)増と今後も厳しい状況は続いているといいます。

つきましては、当組合では今後も皆様方の健康の保持・増進を積極的に図るとともに、レセプト審査の強化や被扶養者の適正な認定等により、健全な事業運営に努めてまいりますので、皆様方におかれましても一次予防を重視した健康管理並びに医療機関への適正受診などに努めていただきますようご理解とご協力をお願い申し上げます。

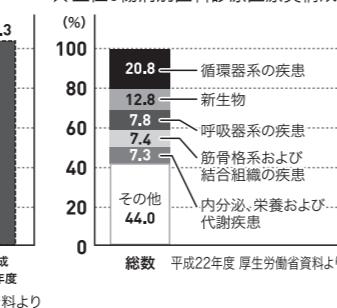
★総人口に占める高齢者の割合



★国民医療費の推移



★上位5傷病別医科診療医療費構成割合



人口の高齢化による医療費の増加は避けられないのが現実

そこで

今しなければならないこと

健康を軸とした医療費の削減

健康の保持・増進は、最も理想的な医療費削減策です。国も健康日本21として取り組みを推進しています。[→p8参照](#)
日頃の健康管理はもちろん、将来的な健康を見据えて、定期的な体のチェックである健診を受け、病気のリスクがあれば健診後のフォローを活用してそのリスクを低減させることができます。

ジェネリック医薬品によるダイレクトな薬剤費の削減

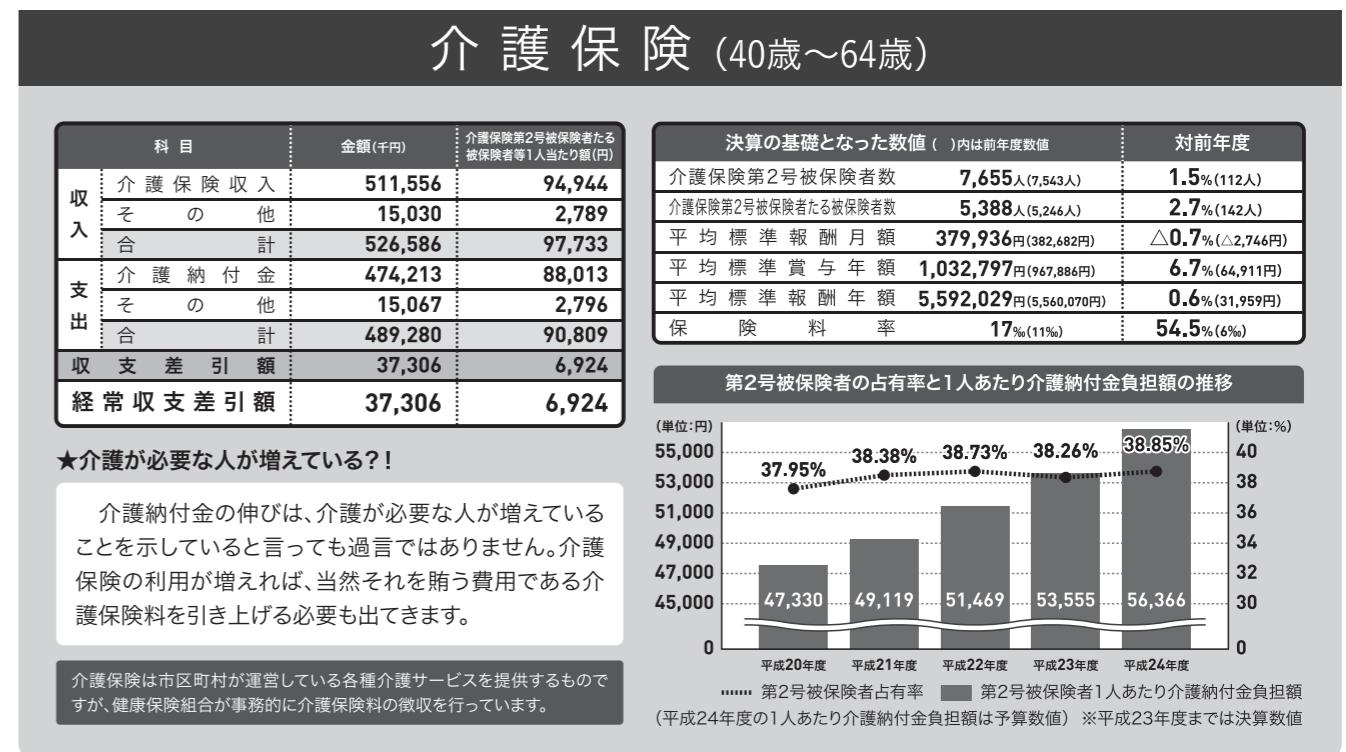
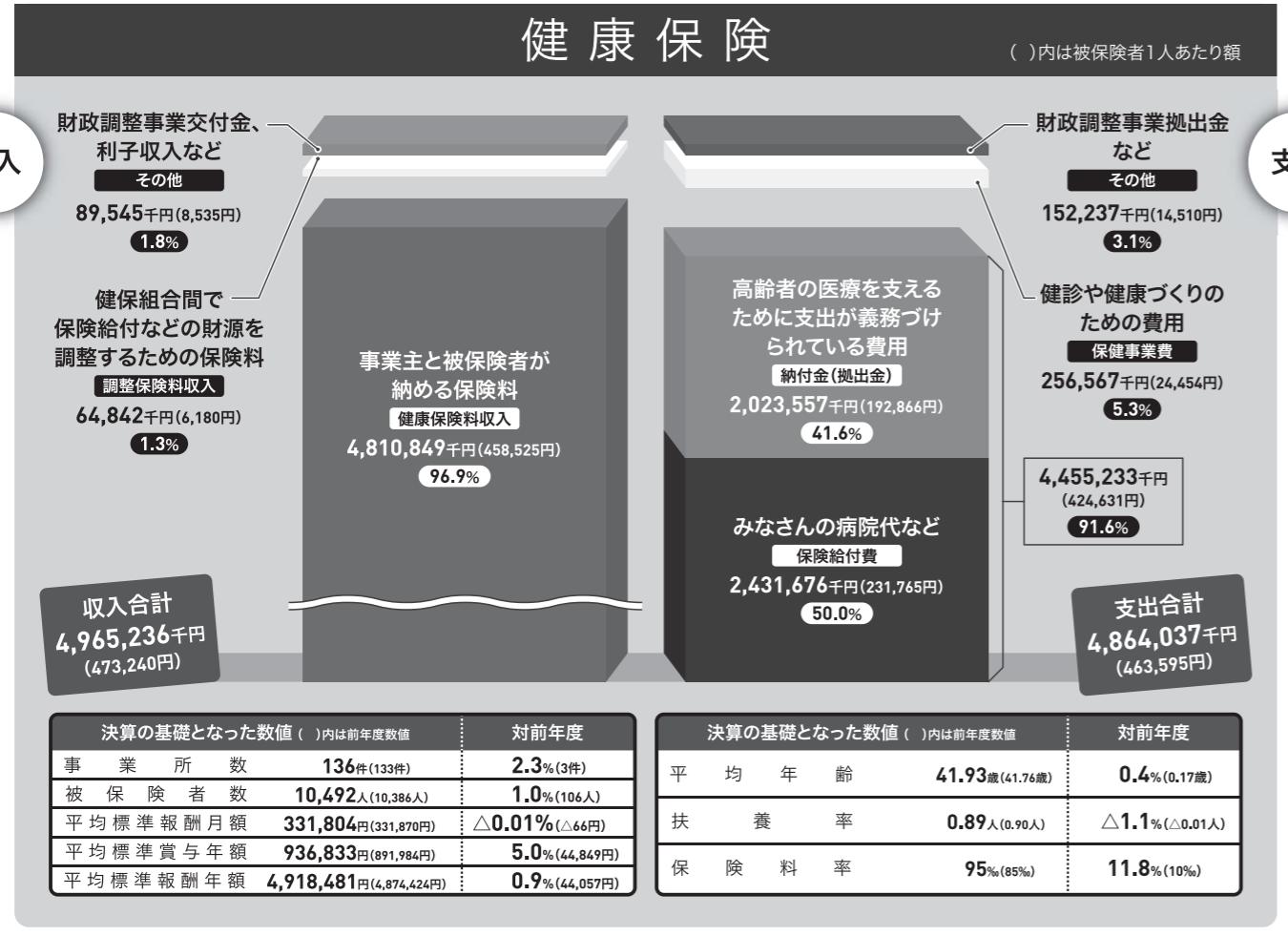
健康はすぐに実現できない一方、お薬代(薬剤費)はジェネリック医薬品の活用によって即効性をもって減らすことができます。高齢化による医療費増加が加速するなかで、スピード感のある支出削減策です。[→p11参照](#)

& プラス +

季節の健康管理もお忘れなく！

疾病統計上、医療費の上位を占めるのは、循環器(心臓病等)・新生物(がん等)・呼吸器(かぜ・インフルエンザ等)といった病気です。

このうち、かぜやインフルエンザといった季節性の感染症は健保財政に急激な影響を与えることがあります。
寒い季節に多い疾病ですが、暑い季節からの対策が必要です。[→p6参照](#)



健診は、みなさんとご家族の 今と未来を守ります

「特定健診・特定保健指導」の実施状況と今後の目標

平成20年4月からスタートした特定健診・保健指導も5年が経過し、当初、国から示された参酌基準を目標とした実施状況がでましたので下記の通りご報告いたします。

なお、今年度より第2期に入り今後はより一層ご家族の方の受検率アップが目標達成のかぎとなります。

また、特定保健指導実施率は目標に届きませんでしたが、保健指導を受けられた方々は1年を通しての健康管理方法など生活習慣改善に大きな変化を感じられているようです。

当組合では皆様の生涯にわたった健康管理を考え、ご本人様だけではなく、家庭で一家の大黒柱をサポートされているご家族様にも健診を受けていただき、ご自身の健康状態を把握されることをお勧めします。また、この結果を無駄にしないためにも、特定保健指導を無料で実施するなどしておりますので、この機会をぜひご活用ください。

当組合の特定健診・特定保健指導 第1期の実績と第2期の目標値

※40歳以上75歳未満が対象

	被保険者(ご本人)様へのお願いです	第1期		第2期の目標値					第2期 国 の 参酌基準
		実績 (当組合)	国の 参酌基準	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	
1.特定 健診	ご家族の方で“パート先などで健診を受けているからわざわざ健保の健診は受けない”といった方もいらっしゃると思われます。特定健診では加入健保の健診以外でもその情報を提供することで加入健保の受検率としてカウントされることとなっております。	被保険者	90.4%	92.0%	92.0%	92.0%	92.0%	92.0%	85.0%
		被扶養者	32.1%	70%	40.0%	50.0%	60.0%	69.3%	
		合計	72.9%	76.0%	79.1%	82.2%	85.0%	85.0%	
2.特定保健指導	当組合では情報をご提供いただいた方には特定保健指導や再検査の必要な場合、無料でサポートさせていただきますので何卒ご協力をお願いいたします。	8.1%	45%	20.0%	22.0%	25.0%	28.0%	30.0%	30.0%

★ご家族の受検率は5年後に+37.2%(約2倍)のアップが必要になります。

健診結果からリスクを見つけ保健指導で効果的に健康管理

「特定健診」は40歳以上の全ての人が受けるように国で定められています。

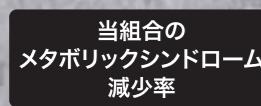
第1次健診の結果により、健康状態のレベル分けを行い、生活習慣病の予防につなげます。

この状態=メタボリックシンドロームを放置すると、自覚症状のないまま動脈硬化を起こし、心筋梗塞など深刻な病気を発症する危険性が高まります。

メタボリックシンドロームの段階で、リスクを減らし、病気の予防につなげるのが、特定保健指導の役割です。

	追加リスク				特定保健指導対象	
	①血糖高値 空腹時血糖値 100mg/dl以上または HbA1c*5.6%以上 (NGSP値)	②脂質異常 中性脂肪 150mg/dl以上または HDL-コレステロール 40mg/dl未満	③血圧高値 収縮期血圧 130mmHg以上または 拡張期血圧 85mmHg以上	④喫煙歴 直近 1ヵ月以内に 喫煙	40~64歳 (当組合では30歳と 35歳~64歳を 対象とします)	65~74歳
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	①～③のうち2つ以上該当				—	積極的支援 動機づけ支援
	①～③のうち1つ該当				あり なし	動機づけ支援
BMIが 25以上	①～③のうち3つ該当				—	積極的支援 動機づけ支援
	①～③のうち2つ該当				あり なし	動機づけ支援
	①～③のうち1つ該当				—	動機づけ支援

※空腹時血糖がない場合はHbA1cの値を用います。



メタボリックシンドロームを減少させています。

国際参照基準
[第1期] [第2期]
△10% △25%以上

※本人・ご家族合計

健診は、あなたの健康度をチェックする大切な機会。毎年受けることによって、データを蓄積できるので、今現在の健康はもちろん、これから先の健康を予測する財産となります。社会の中で、健診はすでに当たり前の行事と位置づけられています。忙しい毎日を過ごしている方も、1年のうちほんのわずかな時間ですので、スケジュールを調整して健診に出かけましょう。もし異常な数値が出ても、当組合ではフォローオン体制が充実しているので安心!

健康は、ご自身、ご家族、職場、ひいては社会の力となります。健康を確かめて、必要があれば改善に努めること、これが健診の目的です。明るい未来を守ることを第一に、まずは必ず全員が健診を受けましょう。

メタボリックシンドロームを解消することは、多くの生活習慣病の予防につながります。

当組合の「総合健診」は特定健診の検査項目
+アルファの充実した内容で実施！

生活習慣病検査

- 血圧測定
- 心電図検査
- 眼底カメラ検査
- 総コレステロール値
- 中性脂肪値
- LDL・HDLコレステロール値
- 尿糖
- 空腹時血糖値
- ヘモグロビンA1c

心筋梗塞や脳梗塞は、「循環器疾患」と呼ばれ、傷病別医療費1位になっています。(P2参照)糖尿病も重症化すると、危険な合併症を引き起こすことがあります。いずれもメタボリックシンドロームがその発症のリスクを高めるため、メタボリックシンドロームの人を選別して、早めの改善を促すことを目的としています。

がん検査

胃・十二指腸のがん	肺がん [男性付加]
消化器X線検査 or 内視鏡検査	胸部X線 直接2方向検査
大腸がん	乳がん [女性付加]
便潜血検査 (免疫学的検査-2回法)	乳房検査 (マンモグラフィor超音波)
肝臓・胆のう・ 脾臓などのがん	子宮頸がん [女性付加]
腹部超音波検査	子宮検査

他にも、肝機能・腎機能・血液の異常などを調べる検査も行っていますので、トータルな健康チェックに役立ちます。

健診後は、事後フォローをセットで!

①精密・再検査(追求検査)

最初に受ける健診は、健康状態をふるい分けするためのものです。そこで病気の疑いがある人には、追求検査を受けていただき、正確に体の状態を確認していただきます。



②健診後の事後指導・特定保健指導

健診の結果、メタボリックシンドロームなどこのまま放置すると病気になる危険性が高いと判断された人は、保健師や管理栄養士から生活習慣改善のアドバイスを受けることができます。

夏の健康は冬へとつながる！

「予防接種を受けているし、冬にはマスクや手洗いを徹底しているから大丈夫」と思っている人はいませんか？ 健康はあくまで積み重ねです。必ずしも短期間で増強できるものではありません。冬にかぜやインフルエンザにならず健康に過ごすためには、今のうちから対策をしておく必要があります。

冬の健康は夏にありと心得て、病気に対する抵抗力をつけましょう。



暑い季節の体力づくり

暑いと外へ出たくないし、冷房のきいた部屋でじっとしていたい…という人も少なくありません。かといって何もしないのは健康面からお勧めできません。気温が高いゆえに注意点もありますが、元気からだを鍛えましょう。

①筋力の強化

からだを支え、活力を生む基本的な力。運動機能の衰えによる口コモティブシンдро́м对策にもなり、将来的な介護予防につながります。



②持久力・心肺機能の向上

いわゆる「体力」。継続によって徐々に向上していくので、無理せずゆっくり取り組む必要があります。



★施設活用のススメ

スポーツ施設を利用したり、大型商業施設内をウォーキングに利用する方法です。



もちろんプールもOK。スポーツ施設では、筋力強化・持久力・心肺機能の向上いずれにも対応したメニューがそろっています。

★タイムゾーン活用のススメ

気温が下がる時間帯を選んで運動する方法です。夜は気温が下がらず湿度も高いことが多いほか防犯上の問題もあるので、早起きしてウォーキングするのがオススメ！

免疫力UPには基本の健康管理も大事！

人体の中で、免疫の中核といわれるのは「腸」です。腸の健康に直結する食生活はとても重要。また腸に集中する免疫機能の維持・向上には睡眠も大きく影響します。

早寝・早起きは「3文(以上)の得」といえます。

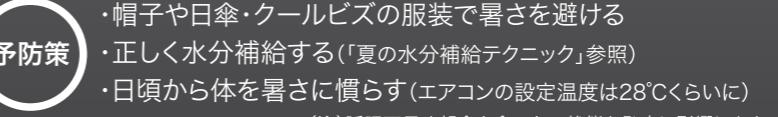
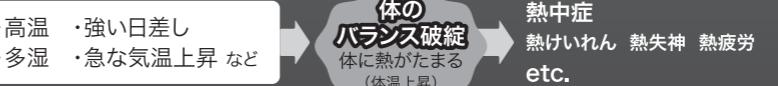


こんなことは注意しよう

夏という季節に起こりやすい疾病もあります。原因や予防策を知ったうえで、からだを動かしましょう。

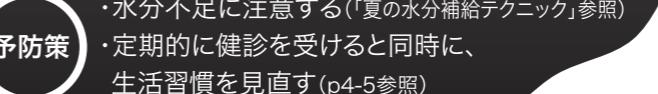
熱中症

高温環境下で作業や運動をして体内の温度調節機能が低下したり、汗をかいて水分や塩分のバランスが崩れると、体にさまざまな障害が起ります。これが熱中症です。



脳梗塞

脳卒中のひとつである脳梗塞は、脳の血管が詰まって障害が出る病気です。意外にも夏に多い傾向があることがまだあまり知られていません。



夏こそリスクを見直そう

タバコ

タバコはからだに悪いことは、みなさんご存知のとおり。タバコを吸うと、血流が悪化するので当然「脳梗塞」にも影響します。さらに水分不足が重なればリスクは倍増。季節的に特定の病気のリスクを高める可能性があることもお忘れなく。

アルコール

アルコールが分解される際に水分が失われます。「熱中症」の引き金にもなりかねないので、「夏のお酒」はとくに注意が必要です。利尿作用の高いビールはさらに要注意！

また、アルコール飲料のカロリーはあなどれません。お酒の種類によって差があることも知っておきましょう。

参考／アルコールのカロリーの目安

ビール(中瓶)…	200kcal	焼酎お湯割り(コップ1杯)…	150kcal
ウイスキー(ダブル1杯)…	150kcal	日本酒(1合)…	200kcal
ワイン(グラス1杯)…	100kcal	※カロリーはメーカー・種類により異なります。	

Mental Health

こころの健康づくり もしますか？

みなさんは趣味をお持ちですか？ 日常にストレスは付き物ですが、自分なりに発散する方法を身につける必要があります。過度なストレスは、深刻なこころの病気に発展しかねません。

継続的に取り組めて、没頭できるような趣味はこころの健康づくりに役立ちます。

運動系

スロー
ジョギング



ゴルフ



ヨガ



文化系

読書



楽器



園芸



——悩みごとは抱えず相談を！——

「メンタルヘルスサポート事業」

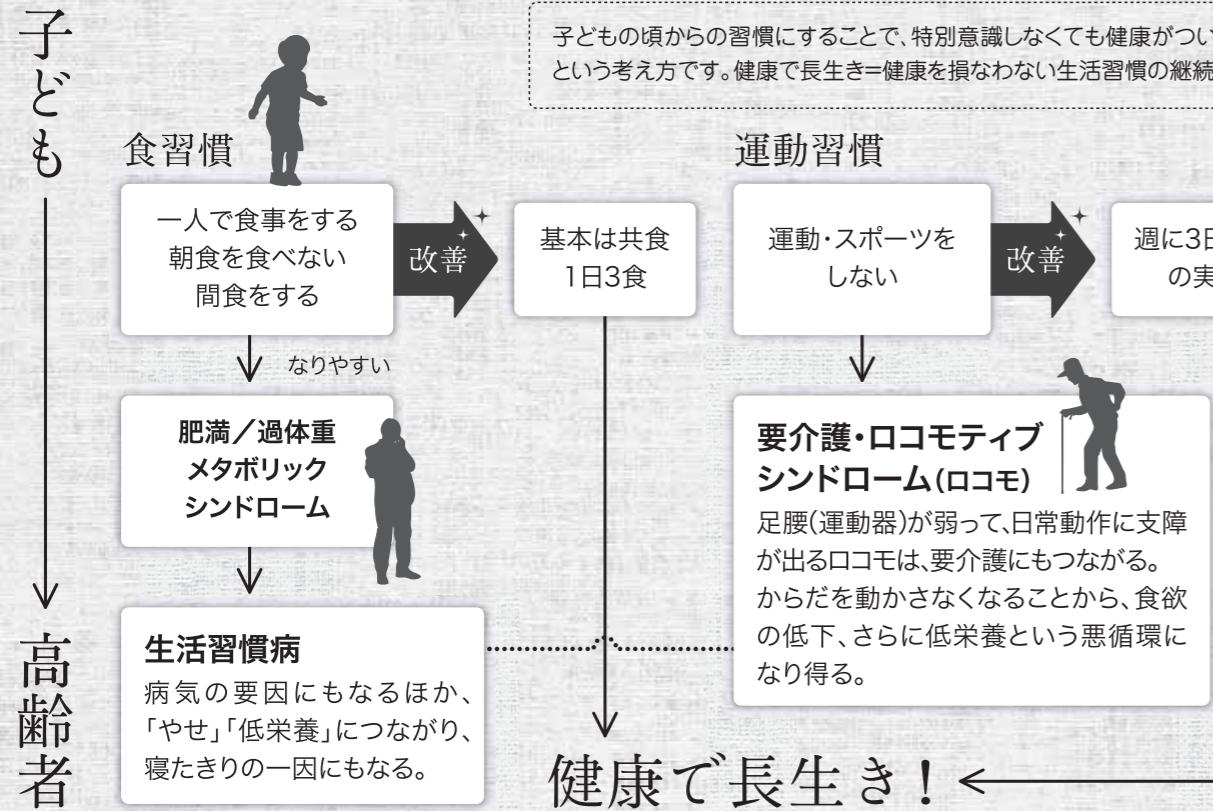
専用ダイヤル

0120-933-364

相談無料

子どものころからの習慣が元気で長生きの秘訣！

「健康寿命をのばす」という目標を掲げる健康日本21の中には、次世代(子ども)の健康と高齢者の健康について具体的な施策が示されています。健康は積み重ねが大事、つまり早いうちから習慣的に身につける必要があります。



「健康づくりのための身体活動基準2013」でサポート

セカンドステージに入った健康日本21にあわせて、かつての「運動基準」もリニューアル。大人も子どもも高齢者も参考にできる取り組みを紹介しています。

身体活動基準のポイントはココ！

- ☆糖尿病・循環器疾患等+がん・ロコモティブシンドロームのリスク低減につながる
- ☆子ども～高齢者まで幅広く対応

世代共通の方向性

身体活動…10分増にトライ！
必ずしもスポーツだけでなく、家事・通勤／通学なども含みます。
ほんの少しの工夫でクリアできます。

運動…最低週2日、30分以上！

特定のスポーツ経験がなければ、ウォーキングでOK！
毎日の習慣とまではいかずとも、休日の習慣にしてみては？

当組合ホームページ

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

→リンク→厚生労働省

→サイト内検索で「アクティブガイド」

コチラも
チェック！

「交通事故」「仕事・通勤途中」でケガをしたときの心得

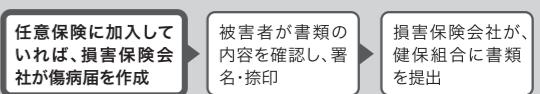
交通事故の被害者になってしまったら

みなさんにしていただくこと

- ①警察に事故の届けをしましょう。事故の届けがないと健康保険で立て替えができない場合があります。
- ②通常通り健康保険証を提示して医療機関にかかり、医療費の3割をお支払いください。
- ③その後、ただちに健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」をご提出ください。

「第三者行為による傷病届」の提出をサポート

これまで事故の被害者が行っていた届出の作成・提出を損害保険会社が代行することが可能になりました。



健保組合がすること

- ①医療費の7割を立て替えて医療機関に支払います。
- ②事故の加害者(加害者が加入の損害保険会社)に医療費の7割を請求します。

示談は慎重に 交通事故によるケガは後遺症が残る可能性があります。示談が成立してしまうと、加害者に医療費を請求できなくなることもありますので、示談する前に必ず健保組合にご連絡をお願いします。

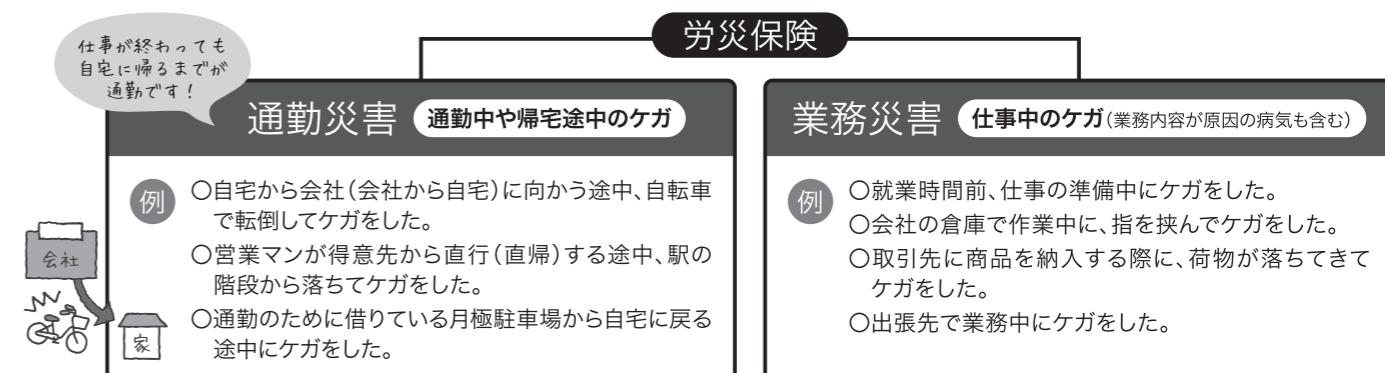
詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → (交通事故にあったとき)

仕事中・通勤中のケガや病気の場合は健康保険ではなく労災保険を使います

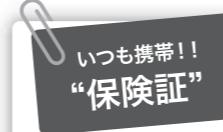
みなさんに来ていただくこと

- ①「労災病院」か「労災指定病院」にかかるください。原則医療費の負担なし*で治療が受けられます。やむを得ず一般の医療機関にかかる場合は、後で医療費の還付を受けられます。医療費の請求は会社のご担当者様にお問い合わせください。※一部負担金200円がかかることがあります。

労災保険…仕事および通勤中の事故や災害により労働者がケガをしたときに、保険給付を行う制度です。保険料は全額事業所負担で、従業員が1人でもいる事業所は必ず加入することになっています。



*労災保険の適用には所定の条件があります。詳しくは、会社のご担当者様もしくは最寄りの労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。



保険証は被保険者と被扶養者であるご家族に1人1枚発行しています。医療機関にかかるとき、必ず必要となる大切なものです。また、夏休みなどで旅行を計画されている場合、旅先での万が一の病気やケガに備えて「保険証」は必ず携帯しましょう。ただし、落としたり、なくしたりしないようご注意ください。

ジェネリック医薬品の
相談にも役立ちます!!

「お薬手帳」活用法

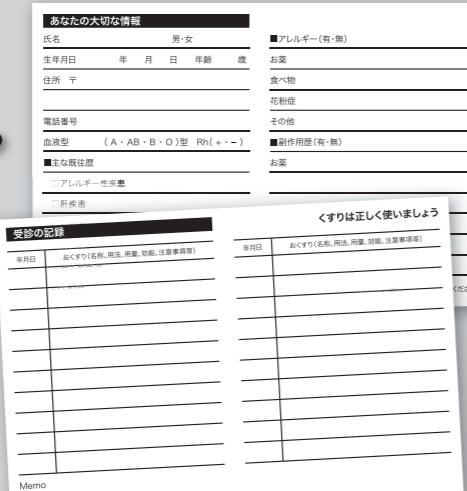
みなさん、「お薬手帳」持っていますか？この手帳は処方された薬の名前や飲む量、回数などの記録（薬歴）を残すための大切な手帳です。この記録があれば他の医療機関で薬をもらう際、医師や薬剤師に手帳をみせることで同じ薬が重なっていないか、また飲み合わせ等についての確認もすることができます。

ジェネリック医薬品を選ぶときに役立ちます

ジェネリック医薬品に切り替えてみようと思った際、アレルギー等が不安な方もお薬手帳を活用していれば、過去に使用した薬の種類やアレルギー情報も把握できるので、薬剤師が薬を選ぶとき参考になります。

ジェネリック医薬品は安心でオトク

新薬と同じ有効成分で作られているので、当然ながら同等の効き目が得られます。開発コストが低いという理由で価格が低く抑えられているのがうれしいところ。もちろん、新薬と同様に厳しい基準をクリアして国に認められたものだけが出回るので、品質も安心です。



ジェネリック医薬品
希望シールを貼ると
より効果的

手帳の体裁は
いろいろ

「お薬手帳」は
保険薬局でもらえます

基本情報を記入しよう！

氏名、連絡先、生年月日、
血液型、副作用・アレルギー歴などを記入。

前回と同じ薬も記録しよう！

その薬の使用開始時期や間隔などを知ることができるので、必ず記録しましょう。

薬剤情報提供書を同時保管しよう！

薬と一緒に出される薬の詳しい説明書と一緒に入れておくのもオススメです。

市販薬なども書いておこう！

メモ欄があれば、ドラッグストアなどで購入した市販薬やサプリメント、健康食品も書き加えておきましょう。処方薬との重複や飲み合わせが確認できます。

健康管理日記として活用しよう！

薬を服用したときなどの体の変化等をメモしておくと、医師や薬剤師のアドバイスを受ける際に役立ちます。さらに、健診結果などもつけておくと治療や健康管理に役立ちます。



医療費通知でチェックしよう！！

当組合ではみなさんが病院にかかるときに支払った自己負担額や、健保組合が負担している医療費のわかる医療費通知をWEBでお知らせしていますので、チェックしてみましょう。

「軽減額通知」をお送りします

普段ご使用にならっている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の軽減額をお知らせする案内をお送りします。内容をよくご確認いただき、切り替えにご協力いただきますようお願いいたします。

通知対象者 65歳未満のメタボリック症候群の方などで自己負担が500円以上軽減される見込みのある方

通知時期 7月中旬頃

✓ 被扶養者に異動があったら、5日以内に手続きを

被扶養者に以下の異動があったら、健保組合に「被扶養者（異動）届」をご提出ください。被扶養者でなくなる場合は、保険証の返却もお願いします。

収入の増加
(年間収入130万円以上、60歳以上または障害者は180万円以上になると、被扶養者の資格がなくなります)

結婚・離婚

出生

就職

忘れていませんか？
就職してお勤め先の
健康保険に加入された
お子さまの保険証は、速やかに
ご返却をお願いします。

✓ 「限度額適用認定証」の有効期限が8月31日で切れます

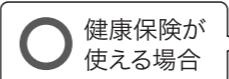
現在「限度額適用認定証」をお持ちの方には、事業所を通じて更新のお知らせをお届けします。引き続き必要とされる方は、再度交付申請をしてください。

なお、有効期限切れの認定証は会社のご担当者様にご返却をお願いします。

「限度額適用認定証」：入院など高額な医療費がかかる場合、事前に健保組合から交付を受け、医療機関の窓口に提示すると、支払額が自己負担限度額までですみます。

✓ 接骨院・整骨院での健康保険の取り扱いについて

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは以下のケースに限られますので、ご注意ください。



健康保険が
使える場合
(応急手当てを除き、医師の同意が必要)

骨折・不全骨折・脱臼
(応急手当てを除き、医師の同意が必要)

打撲・ねんざ・挫傷



△ 条件に当てはまらない施術で健康保険を使用した場合、後で健保組合負担分の施術費をお支払いいただきます。

△ 接骨院・整骨院にかかった方に、「負傷原因等の照会」をさせていただくことがありますので、ご協力をお願いします。

✓ 新しい仲間をご紹介します

このたび、名古屋薬業健康保険組合に新たに加入されました事業所様をご紹介します。今後ともよろしくお願いします。

名称	所在地	加入年月日
株式会社 メリーサイト	名古屋市中区栄 四丁目14番2号	平成25年 5月1日

知っておきたい最新情報（トピックス）

ジェネリック医薬品の数量シェアを60%以上に

厚生労働省は、「後発医薬品のさらなる使用促進のためのロードマップ」を策定し、数量シェアを「平成30年3月末までに60%以上にする」という新目標を設定。リードマップには、今後、行政、医療関係者、医薬品業界、保険者など国全体で取り組む施策が盛り込まれています。なお、同省は60%以上という目標の達成のため、安定供給・情報提供・使用促進に係る環境整備などを促進策として掲げています。当組合では以前より各種広報媒体を通じて情報提供しておりますが、ジェネリック医薬品のメリットについてさらなる理解の促進が図られることになります。

マイナンバー法成立

国民一人ひとりの年金など社会保障給付と納税を1つの個人番号で管理する「共通番号（マイナンバー）法」が去る5月24日に参院本会議で可決、成立しました。これにより、まずは2015年10月に番号通知カードが市町村から配布され、翌2016年1月から番号を利用した年金の相談や、照会が可能になる予定です。医療への利用拡大は今回の法案では認められていないものの、政府は2018年を目標に番号を活用した医療情報（既往・治療・投薬歴等）の共有ができるように法を整備する方針です。医療情報の共有は、検査や投薬の重複を減らすことにつながり、高騰する医療費に歯止めをかける施策としても期待されています。

組合の現況（平成25年5月末現在）

() 内は前年同月数値

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
(133件) 137件	男子 7,206人(7,078人) 女子 3,562人(3,359人)	男子 371,629円(373,339円) 女子 243,642円(242,435円)	男子 43.83歳(43.77歳) 女子 37.64歳(37.13歳)	(9,171人) 9,189人 (0.88人)
	合計 10,768人(10,437人)	平均 329,292円(331,209円)	平均 41.78歳(41.63歳)	【扶養率0.85人】

健保の健康づくり事業 で夏のレジャーをお得に!



夏季プール施設

一般料金の半額でご利用いただけます

愛知県/ラグーナ蒲郡・サンビーチ日光川・日本モンキーパーク **三重県**/ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット **静岡県**/浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋
東京都/としまえん **福井県**/芝政ワールド ◆今年度より新規契約!

**利用対象者** 本人と家族(被扶養者)**利用方法** 事前に会社のご担当者様から「利用補助券」を受け取り、施設の窓口に利用補助券と利用者負担額を添えてご利用ください。**利用期間** 6~9月まで

味覚狩り

割引料金でご利用いただけます

愛知県/岡崎駒立(ぶどう)・大府長根山(ぶどう)・南知多鈴ヶ谷(みかん)
岐阜県/山之上(梨)・中津川(栗) **三重県**/多度(いも掘・みかん) **静岡県**/三ヶ日(みかん)

**利用対象者** 本人と家族(被扶養者)**利用方法** 各施設の窓口で健康保険証を提示すると、割引料金でご利用いただけます。**利用期間** 8~11月まで

契約保養所

1人1泊につき1,500円を補助(年度内3泊まで)

JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの協定施設、全国のプリンスホテル、名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾート施設をご利用いただけます。

補助金支給対象者 本人・家族(配偶者)

利用方法 ①最寄りの予約店または、予約センターに「名古屋薬業健康保険組合」に加入と伝えて予約
 ②所定の利用申込書に記入
 ③当組合総務課で「利用通知書」を受け取る
 ④「利用通知書」を予約店に提出し、補助額を差し引いた額を支払う
 ※プリンスホテルのみホテルの受付にご提出ください。

**利用期間** 通年

予告 秋の健康ウォーク

尾張国総社「国府宮神社」から天下統一
足がかりの地「清洲城」まで(約8.0km)

秋風に吹かれながら、仲間と一緒にウォーキングを楽しみませんか?
 今年の秋も愛知県内の健保組合と共同で開催します。お楽しみに!

**参加対象者** 本人・家族(被扶養者) **費用** 無料(交通費は自己負担) **開催日** 10月5日(土)詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 保健事業