

# Sanitā

[サニタ]

38  
2019.09

特集

P2

運動の秋！はじめませんか？新習慣  
～ウォーキングのすすめ～



P7

皆さん  
インフルエンザ予防接種を受けましょう！



P8

生活習慣に活かしてこそ健診

P12

歩きたくなる旅  
御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

QUOカード

P.11 のクイズに答えて QUO カードをGETしよう！

# 運動の秋！

## はじめませんか？ 新習慣

～ウォーキングのすすめ～

気候も穏やかになってくる季節です。この秋、新しくウォーキングの習慣を身につけませんか？

### 運動習慣がある人はどのくらい？

国の調査によると、運動習慣がある人は、男性 35.9%、女性 28.6%で、ここ 10 年ほぼ変わっていません。

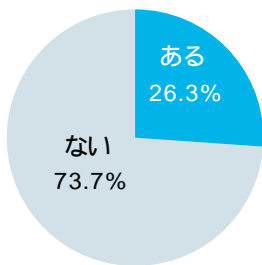
年齢別では、いわゆる現役世代の人よりも高齢者のほうが、運動が習慣化している人が多いことがわかります。

ここでいう運動習慣とは、「1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している」こと。

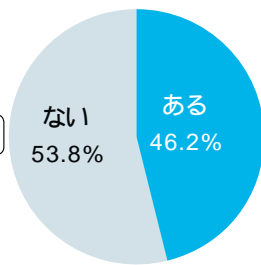
### 運動習慣の有無



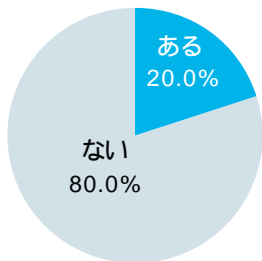
男性  
20～64 歳



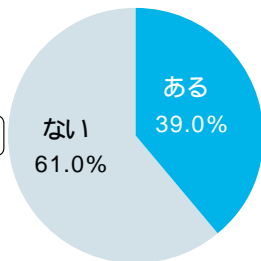
65 歳以上



女性  
20～64 歳



65 歳以上

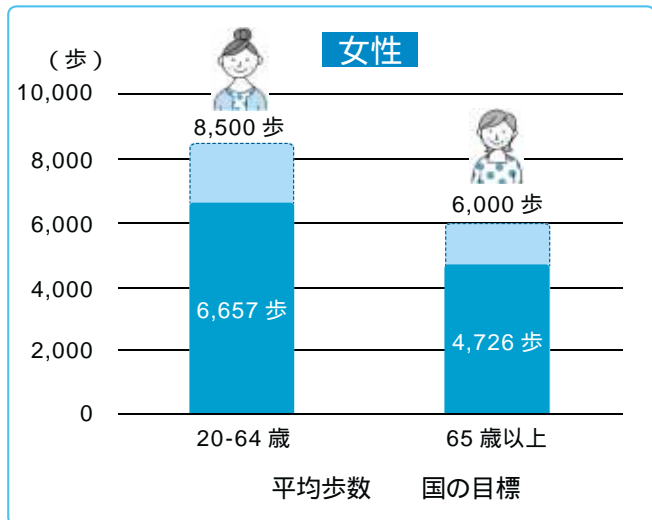
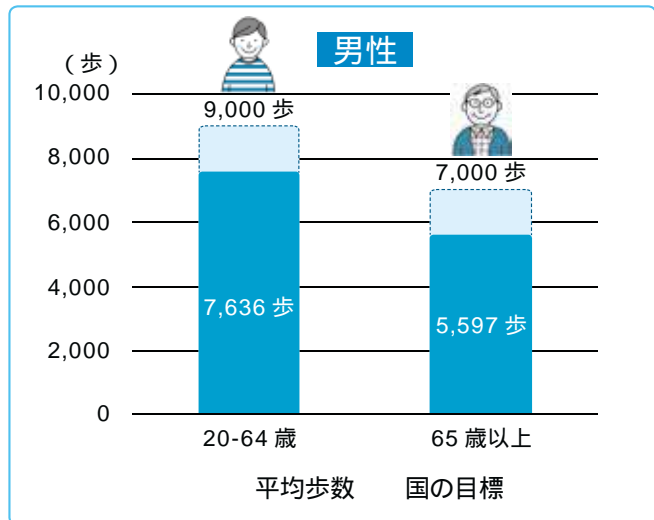


平成 29 年国民健康・栄養調査より

### みんな、どのくらい歩いてる？

日本人の 1 日の平均歩数は、男性 6,846 歩、女性 5,867 歩で、この 10 年間あまり変わっていません。

国が目標としている歩数にも、届いていません。



## ウォーキング 始めませんか？

歩くことは高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効です。

皆さんも、メタボを予防し、健康寿命を延ばすために、この秋、ウォーキングを始めませんか？

忙しい皆さんも、たとえばこんな方法で...

コツ

その1

## 通勤や仕事中、積極的に階段を使おう

いつもエレベーターやエスカレーターを使っている人は、「3階分までは階段を使う」など、実行しやすいマイルールを決めてみてください。慣れてきたら「次は4階分まで」と増やしていき、階段を使う機会を増やしましょう。

階段を上るときに  
使うエネルギーは、  
安静時の3.5倍！



### メリット

階段のほうが空いていることが多く、人混みを避けられる！

エスカレーターに並んだり、エレベーターを待たずしてよい！

継続の  
ポイント

### まずは階段を降りることから

最初から無理をすると継続できません。階段を上るのが大変だという人は、「下の階に行くときは階段を使う」ことから始めてみてください。

コツ

その2

## 通勤時、1駅手前で降りて歩こう

朝は時間がなく、あわただしくなりがちですが、いつもより少し早く家を出て1駅手前で降り、歩いてみましょう。帰宅時は仕事の疲れで歩こうという気持ちになれないこともあり、朝の通勤時に歩くのがおすすめですが、時間がとれない人は帰宅時に歩くのもよいでしょう。

会社までの  
1駅分を  
ウォーキング！



### メリット

いつもより早い電車に乗れば、通勤ラッシュのピークを避けられる！

朝に歩くと朝日をたくさん浴びるので、体内時計がリセットされ、1日のよいスタートが切れる！

継続の  
ポイント

### スニーカーに履き替える

ハイヒールや革靴だと歩きづらいときは、通勤時だけスニーカーに履き替えれば足に負担がかからず、継続しやすくなります。

紙商健保では、今春に続き、秋にも「ウォーキングキャンペーン」を企画しています（詳細は後日お知らせします）。ぜひご参加ください。

# 決算をお知らせします

東京紙商健康保険組合の平成30年度収入支出決算が、理事会および組合会の審議を経て承認されました。  
収支は黒字となり、実質的な財政状況を示す経常収支も5億4,963万円の黒字となりました。

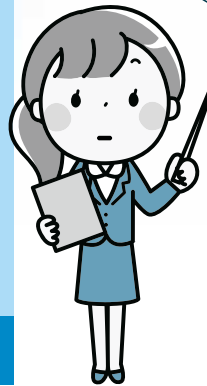
## 健康保険決算の概要

収入 78億4,595万円

支出 68億5,197万円

保険料収入  
72億1,287万円  
(91.9%)  
皆さまと事業主から  
納めていただいた  
健康保険料です。

保険料収入の  
39%を高齢者  
医療のために納  
付しています



保険給付費  
35億8,041万円  
(52.3%)  
皆さまが病気やケ  
ガをしたときの医  
療費を負担したり、  
その他給付金を支  
給するためにかか  
る費用です。

保健事業費  
2億6,011万円  
(3.8%)  
皆さまの健康づく  
りのための事業に  
使われる費用です。  
各種健診や保養所  
の補助金などに充  
てられます。

納付金  
28億1,562万円  
(41.1%)  
高齢者の医療を支  
えるために、健保  
組合が負担して国  
に納める費用です。

その他  
1億9,583万円  
(2.8%)  
事務費、連合会費、  
財政調整事業拠出  
金、予備費など

その他  
6億3,308万円  
(8.1%)  
国庫補助金収入、  
雑収入、財政調整  
事業交付金など

決算残金処分内訳 (単位: 万円)

科目	決算額
別途積立金	99,373
財政調整事業繰越金	25
合計	99,398

経常収入	73億 145万円
経常支出	67億 5,182万円
経常収支差引額	5億 4,963万円

## 介護保険決算の概要

収入 (単位: 万円)

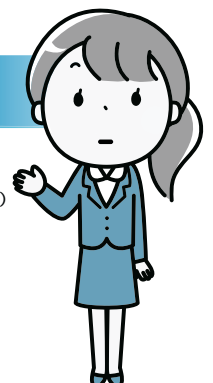
科目	決算額
介護保険収入	80,746
繰入金	5,000
その他	1,121
収入合計	86,867

支出 (単位: 万円)

科目	決算額
介護納付金	85,198
介護保険料還付金	8
支出合計	85,206

決算残金処分内訳 (単位: 万円)

科目	決算額
準備金	1,661
合計	1,661



# 理事長就任のご挨拶



理事長 齊藤 晴則

このたび、佐藤前理事長の退任に伴い、理事長に就任いたしました。就任にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

当健保組合は、昭和28年に設立以来、66年にわたり、紙業界で働くご加入の皆さまの健康を支え続けてまいりました。これもひとえに、事業主、加入員の皆さまの温かいご理解、ご協力と、さらには今日まで事業運営に携わってこられた歴代理事長、理事、議員の方々のご尽力の賜物と深く感謝申し上げます。

ご承知のとおり、わが国の高齢化は他国に例をみないスピードで進行し、加えて医療技術の発達や高額薬剤の保険適用などにより国民医療費は年々増加しております。

しかし医療保険を支える現役世代の人口は減少傾向にあるにもかかわらず、高齢者医療への拠出金にかかる負担は年々増大し、健保組合の財政を大きく圧迫しております。こうした中、政府は「全世代型社会保障制度」の

構築に向けた方針を掲げ、高齢者の雇用拡大や疾病の予防・健康づくりによる健康寿命の延伸等の取り組みを進めるとしておりますが、一方、高齢者の窓口負担や給付の見直しなどの議論は、今後集中して取り組むとしており、足踏み状態にあります。私どもといたしましては健保連や関係団体と連携して、持続可能な社会保障制度を確立するという観点から、高齢者医療費にかかる過重な拠出金負担の軽減、負担構造改革の早期実現など改革実現を求めているところであります。

このような状況の中、理事長という重責をお引き受けすることになり、身が引き締まる思いです。

今後も医療費の適正化や伸びの抑制を目指し、併せて特定健診・特定保健指導の推進やきめ細かな健康づくり事業を積極的に推進し、皆さまの健康な生活をサポートしてまいります。

今後の健保組合の更なる発展のため、微力ではありますが最善の努力を尽くす所存でございます。何卒、前理事長同様の温かいご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

## 事業主の皆さま

# 健康企業宣言事業所

募集中!

現在、  
3社が宣言中です

健康企業宣言とは、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言するもので、健保連東京連合会や東京商工会議所などが主体となって認定します。

宣言して取り組む内容は「健診受診100%」「健診結果の活用」「健康づくり環境整備」「食・運動・禁煙・心の健康の取り組み」です。

健保組合では認定をめざす事業主様のサポートを行っています。ぜひとも多くの事業主の皆さまのご参加をお待ちしております。

お問い合わせ 総務課保健事業係 03-3666-2521

「銀の認定」めざして

宣言中

東和電気㈱  
長井紙業㈱  
東京紙商健康保険組合

健康優良企業「銀の認定」

中庄㈱

## Kenpo Topics

### 公告

#### 削除した事業所

事業所の名称/吉川流通㈱	所在地/東京都江東区越中島 1-1-1	削除年月日/平成31年1月1日
事業所の名称/大王紙/パルプ販売㈱	所在地/東京都中央区日本橋本町 1-6-5	削除年月日/平成31年4月1日
事業所の名称/朝西紙商事㈱	所在地/東京都江東区門前仲町 1-15-3	削除年月日/平成31年4月1日

#### 名称を変更した事業所

新名称/ストゥーラエンソウッド プロダクツジャパン㈱	旧名称/ストゥーラエンソビルディング アンドリビングジャパン㈱	所在地/東京都千代田区麴町 4-7	変更年月日/平成31年1月4日
新名称/㈱彌生	旧名称/㈱彌生洋紙店	所在地/東京都文京区湯島 2-19-5-407	変更年月日/平成31年4月1日

10月実施

ご協力をお願いします

## 義務教育終了後の被扶養者を対象とした

# 資格調査を実施します

令和元年5月末日現在認定されている被扶養者の資格確認調査を行います。  
この再確認は、保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、  
何卒、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### 被扶養者資格の条件

主として被保険者の収入によって生計維持されていることが必須であり、そのほか、続柄、状況によってそれぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

#### 被保険者と同居を条件としない方

配偶者(事実婚可)、子・孫、兄弟姉妹、父母、  
祖父母、曾祖父母

#### 被保険者と同居が条件の方

上記以外の三親等内の親族、事実婚の配偶者の  
子・父母

#### 収入のある被扶養者の場合

対象者の年間収入が130万円未満(60歳以上または  
は障害者の場合は180万円未満)であり、

同居の場合は、被保険者の年間収入の2分の1未  
満であること。

別居の場合は、被保険者からの援助額より少ない  
こと。

#### 収入とは...

給与、公的年金、恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、  
出産手当金、失業給付金などを含みます。

### 提出期限

令和元年11月29日(金)まで  
(健康保険組合への提出期限)

### 対象者と提出書類

1. 配偶者(事実婚を除く)と子以外の方  
世帯全員の住民票(続柄が記載されているもの)
2. 被保険者と別居されている方  
被保険者からの仕送り等の援助額がわかるもの(写)、  
直近3カ月分(銀行の出入金の明細・現金書留の控え等) 配偶者(事実婚を除く)、学生(被保険者  
の子に限る)の場合は省略することができます
3. 学生の方  
学生証(写)または在学証明書
4. 収入額の確認書類  
平成31年度(30年分)課税(非課税)証明書(全  
日制の高校生を除く)  
パートやアルバイトなどの収入がある方は、直近  
3カ月分の給与明細書(写)  
年金受給者は、年金振込通知書(写)(介護保険  
料の記載要)または、年金見込み額照会回答表(写)  
\*(写)と記載があるもの以外は原本を提出してください。

### その他

- \* 追加書類の提出をお願いすることがあります。
- \* 書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、予めご承知おきください。
- \* 被扶養者から外れる場合には「被扶養者異動届」を、  
住所変更の場合には「住所変更届」をそれぞれ提出し  
てください。

### 事業所ご担当者の皆さまへ

公的医療保険制度の扶養家族を「日本居住」に限る改正健康保険法等が令和2年4月1日に施行されます。そのため、当健保組合では日本国内に住所のない(住民票のない)被扶養者の把握が必要となります。今回の扶養の確認調査に届出書を同封いたしますので、日本に住所を有しない被扶養者がいる、いないに関係なく必ず確認調査と共に提出ください。ご多忙中誠に恐縮ですが、ご協力いただきますようお願いいたします。

お問い合わせ 業務課 03-3666-2522



# インフルエンザ予防接種 を受けましょう!

「浜町公園クリニック」(令和元年10月1日より「浜町公園紙商健診クリニック」から名称変更)のほか、一般財団法人東京都総合組合保健施設振興協会(以下、東振協)との契約による「院内接種」「出張接種」が利用可能です。

ホームページでは以下に記載した利用方法を含め、浜町公園クリニックの予約空き状況や東振協の契約医療機関リストの閲覧・利用券の発行等を行うことができます。右記QRコードをスマートフォンのカメラで読み取れば閲覧できますので、ご家族にもお伝えください。



## A 浜町公園クリニックで接種する

- 1 接種場所** 東京都中央区日本橋浜町2-42-10 受付 4階 接種 5階
- 2 実施期間** 令和元年11月18日(月)～令和2年1月31日(金)の午前8時半又は午後1時半～午後4時(30分単位の予約制)
- 3 対象者** 被保険者および18歳以上の被扶養者
- 4 自己負担金** 2,960円
- 5 申込期間** 令和元年10月1日(火)より開始
- 6 申込方法** 被保険者...事業所担当者にお申し出ください。  
任継および被扶養者...クリニックに直接お電話ください。 03 5643 2300
- 7 受診方法** 被保険者...予約した日時に予診票(後日送付)と保険証を持参。  
任継および被扶養者...予約した日時に保険証を持参し、当日会場で予診票を記入。
- 8 支払方法** 被保険者...翌月、事業所宛に請求書を送付いたします。  
任継および被扶養者...当日、受付でお支払いください。

## B 東振協の契約医療機関で接種する

- 1 接種場所** 全国3,000の医療機関
- 2 実施期間** 令和元年10月1日(火)～令和2年2月29日(土)
- 3 対象者** 被保険者および被扶養者  

2回法で接種する場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。  
重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます。
- 4 自己負担金** 各医療機関の契約料金から健保補助の1,000円を差し引いた額(自己負担は最大で2,960円)  
詳細は、右上のQRコード、または紙商健保のホームページよりご確認ください。  
インターネット環境のない方は、医療機関リストと利用券を送付しますので、保健事業係までご連絡ください。 03-3666-2521
- 5 申込期間** 令和元年9月2日(月)より開始

## C 出張接種(事業場に医療スタッフを呼んで接種)

事業場単位の一括申込となります。実施の有無は、事業場担当者にご確認ください。

# 生活習慣に 活かしてこそ健診

健診を受診しただけで満足したり、健診結果に異常がなかったからといって安心してはいませんか？  
健診は受診することよりも、その結果を生活習慣改善に活かすことのほうが重要です。

## 結果が 「異常なし」 の場合

ひとまず安心ですが、現在、異常がなくても将来の健康を保証するものではありません。引き続き健康的な生活習慣を維持することが大切です。また、過去数年の検査数値の推移をチェックして、正常範囲内でも悪化傾向にある項目があれば注意して生活改善に役立てましょう。



## 結果が 「要経過観察」 の場合

やや気になる所見があったけれども大きな異常ではない、というケースです。基本的には心配ありませんが、もし気になることがあれば、検査結果を持って近くの医療機関を受診しましょう。喫煙、飲酒、過食、運動不足など思い当たる生活習慣があれば、積極的に改善を試みてください。



## 結果が 「要再検査」 の場合

できるだけ迅速な、再検査や精密検査の受診が必要です。放置しておくといけないことになる場合もあります。必ず受診し、その結果をもとに、治療や生活指導など医師からの適切な指導を受け、従ってください。

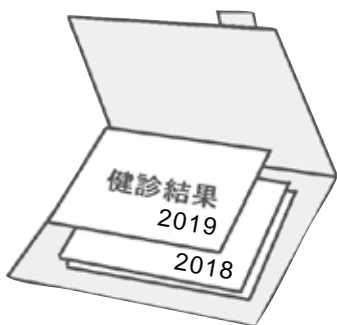


健診機関により判定区分の表現が異なります。

健診  
結果を

### 健康管理に取り組む 指標として活用しましょう！

異常があってもなくても、家族にも結果を知らせましょう。  
毎年保管して、過去と現在のデータを比較しましょう。



正常値だけど  
去年より  
血圧が高いわね

ほんとだ！  
さらに塩分控えめに  
しなくちゃね



なんだか  
通信簿みたいだな...





歯とお口の健康Q & A

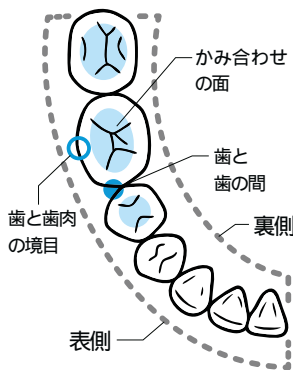
# 歯ブラシとフロスを使うときのポイント

**Q** 毎日歯みがきをしているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

**A** きちんとみがいているつもりでも、みがき残しがあるのかもしれません。次のポイントに気をつけてみてください。

**ポイント**

歯をみがくとき、歯の「表側」「裏側」「かみ合わせの面」に分けて順番にみがくと、みがき残しをしにくくなります。歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせの面をキレイにする意識で、1カ所につき20回以上歯ブラシを動かします。  
\* 歯ブラシでは取りきれない歯間の歯垢（プラーク）にはフロスの使用が効果的です。



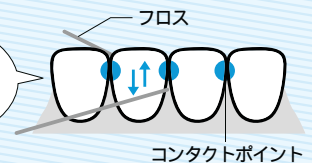
**Q** デンタルフロスって効果ある？ どうやって使うの？

**A** 歯ブラシだけだと歯間の歯垢（プラーク）は60%程度しか取り除けませんが、フロスを併用すると90%近くを取り除くことができます。

**使い方**

糸巻きタイプの場合、40cm くらい糸を出し、両手の中指に巻きつけて歯と歯の間へ入れます。歯肉の少し中まで入れたら2～3回上下にこすりとり、糸をずらして別の歯間部も同様に行います。つめものなどが引っかかって糸がとれないときは無理に引っ張らず、一方の指から糸を外して外側に引き抜きます。

コンタクトポイントを通すときは勢いがついて歯肉を傷つけないよう注意！



## 受動喫煙による健康リスク

たばこを吸わない人生、吸う人生

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん  
(肺腺がん)  
2倍

乳がん  
(閉経前)  
2.6倍

脳卒中  
1.3倍

受動喫煙によって  
リスクが高まる病気

乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)  
4.7倍

受動喫煙が原因で  
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中  
8,010人

肺がん  
2,480人

乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)  
70人

虚血性心疾患  
4,460人

出典：厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙。」  
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業  
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



# 交通事故などで保険証を使って受診したときは 健保組合にすみやかに連絡を！

交通事故など第三者の行為が原因でけがや病気をしたときでも、仕事以外・通勤途中以外であれば、保険証を使って病院にかかることができます。保険証を使って治療を受けたときには、できるだけ早く健保組合に連絡し、「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。



## たとえば、こんなときは第三者行為による傷病になります

自動車事故で、けがをしたとき

不当な暴力行為を受け、けがをしたとき

歩道を歩いている自転車でぶつられて、けがをしたとき

外食して、食中毒になったとき

他人のペットにかまれて、けがをしたとき

ゴルフ・スキーなど他人の行為により、けがをしたとき

## 保険証を使って治療を受けた場合、必ず「第三者行為による傷病届」の提出を！

第三者行為によるけがや病気にかかる医療費でも、一時的に健康保険が使えることになっています。しかし、それらの医療費は健保組合が一時的に立て替えるだけで、本来、加害者が負担すべきものです。そのため、保険証を使って病院にかかった場合、後日、健保組合は加害者または加害者が加入する保険会社に、負担した医療費を請求します。

この請求には「第三者行為による傷病届」が必要ですので、できるだけすみやかに健保組合に提出してください。

なお、交通事故の場合、「交通事故証明書」等の提出が必要となります。交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

## 示談は慎重に、事前に当健保組合にご連絡ください

自動車事故には後遺障害のリスクがありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者との話し合いで示談を結ばれると、その内容によっては、健保組合

が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に当健保組合にご連絡ください。

### 交通事故にあったら...



#### 1 安全を確保

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

#### 2 加害者を確認

加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。

#### 3 警察へ連絡

小さな事故でも、警察へ連絡が必要です。

#### 4 医療機関を受診

一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。

#### 5 健保組合へ連絡

保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

### 自転車を利用される方へ



近年、自転車による事故が増えています。道路交通法上、自転車は軽車両に位置づけられますので、道路交通法の遵守はもちろんのことですが、万が一、交通事故にあつたときに備えて自転車保険に加入しておくことで安心です。

自転車同士、自転車と歩行者の事故も第三者行為による傷病にあたります。保険証を使って治療を受けた場合は、「第三者行為による傷病届」を健保組合へ届け出てください。また、警察への連絡も忘れずにしてください。

車の任意保険に付随する人身障害特約が自転車事故も補償する場合がありますので、確認してください。

Sanitā

## クイズ の時間

『SANITA38』の内容からクイズを出題します。  
ヒントのページに答えがありますので、探してみてください。



A 運動習慣がある人は、男女とも現役世代より高齢者のほうが  い。  
ヒント P2



B 平成30年度は、保険料収入の  %を高齢者医療のために納付しています。  
ヒント P4



C 受動喫煙によって死亡する人は年間約  人です。 ヒント P9

正解された方の中から抽選で20名様に「QUOカード」をプレゼント!



Sanitā

## プレゼント 応募方法

イベントのプレゼントを希望の方は『チケット希望』と記入、クイズのプレゼントを希望の方は『クイズの解答』を記入し、保険証の記号・番号、お名前、住所、本誌のご感想や紙商健保へのご要望があればご記入のうえ、ハガキまたはスマホからご応募ください。

宛先

【ハガキの方】 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10  
東京紙商健康保険組合「サニタプレゼント」宛

【スマホの方】 右のQRコードを読み込み、必要事項を入力後に送信してください。



締切 10月31日(木)消印有効

当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。  
ご応募いただきました個人情報はプレゼントの発送以外には使用いたしません。

# 御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク



多摩川上流に位置する御岳溪谷の川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれる豊かな水の流れを眺めながら歩くことができます。

🚗 圏央道・日の出 IC または青梅 IC から約 30 分

🚆 東京駅から JR 中央本線・青梅線にて約 1 時間 30 分 軍畑駅下車

青梅市観光協会

☎ 0428-24-2481

<http://www.omekanko.gr.jp/>



## 玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の 10 年余を過ごしたことを記念して建てられた。

🕒 3 ~ 11 月 / 10 : 00 ~ 17 : 00

(入館 16 : 30 まで)

12 ~ 2 月 / 10 : 00 ~ 16 : 30

(入館 16 : 00 まで)

👤 大人 500 円、中・高・大学生 400 円、小学生 200 円

📅 月曜日(祝日の場合は翌日)、12 月 24 日 ~ 1 月 4 日

☎ 0428-78-8335

## 小澤酒造 (清流ガーデン澤乃井園)

元禄 15 年(1702 年)創業の清酒「澤乃井」醸造元。併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。1 日 4 回の酒蔵見学(予約優先)が人気。



日本酒の古酒を熟成中。

🕒 10 : 00 ~ 17 : 00

(軽食 11 : 00 ~ 16 : 00)

📅 月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始

酒蔵見学予約

👤 無料

☎ 0428-78-8210

## 奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが楽しめ、バーベキュー場もある。20 名以上で貸切可能。大型バス専用駐車場あり。



🕒 3 ~ 11 月 / 7 : 00 ~ 16 : 00

12 ~ 2 月 / 7 : 30 ~ 16 : 00

👤 ファミリー釣り場 1 名

3,300 円 + 貸し竿 1 本 300 円

ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣り場あり。

📅 12 ~ 2 月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり

☎ 0428-78-8393



営業時間や料金などは変更される場合があります。

**Sanita 38**

発行 東京紙商健康保険組合

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町 2-42-10

<http://www.kamisho.net/> 2019 年 9 月発行

03-3666-2521 (代表)