

## 第76回健康ウォーク【神宮外苑～代々木公園】実施要綱

### 1. 開催日

令和4年11月12日（土） ※ 雨天中止

※ 実施可否 当日、午前7時00分以降に下記にてご確認ください。

◇ホームページ <https://www.shinkinkenpo.or.jp>

◇電話（音声） 3293-3931

### 2. 開催場所

東京都渋谷区『東京体育館前広場』（受付・スタート）～ 渋谷区『代々木公園』

（所要時間：約120分）

※今回の健康ウォークは、新型コロナウイルス感染症の感染リスクをできるだけ回避するため、ゴールを設置いたしませんので、スタート受付後は自由に散策していただき、代々木公園まで歩いていただきます。

推奨コース参照。

### 3. 受付場所

東京都渋谷区「東京体育館前広場」

JR 総武線『千駄ヶ谷駅』・都営大江戸線『国立競技場駅』下車 徒歩1分

### 4. 受付時間

9時00分から12時00分

### 5. 参加資格

開催日当日、当組合の被保険者及び被扶養者であること。

### 6. 参加定員

400名（先着順）

### 7. 参加費

無 料

### 8. 参加方法

(1) 別紙もしくは当組合ホームページ掲載の「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、保健施設課へ直接提出。（郵送またはFAX 3293-3939）

(2) 「参加申込書」が当組合に到着した時点で参加決定。ただし、定員超過等の理由で参加できない場合、「参加不可通知」を送付。

**※参加申込書の受付後、『参加証明書』を送付します。**

### 9. 申込受付期間

令和4年9月20日（火）～ 令和4年10月28日（金）必着

※ ただし、先着順で定員になり次第締め切ります。

### 10. 参加賞

スタート地点で参加者全員に進呈。

## 11. 抽選会

スタート地点で抽選にて賞品を進呈。

## 12. 個人情報

『参加申込書』に記載の個人情報は、当健康ウォークにおいて当該大会関係者（参加事業所、当組合等）の間で使用させていただきます。

なお、参加者の同意なしに第三者に開示・提供することはありません。（法令等により開示を求められた場合は除く。）

また、当組合ウォークにおいて撮影した写真・氏名等の個人情報は、後日、当組合機関誌やホームページ等に掲載させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

## 13. その他

- (1) 昼食・飲物・雨具等は、各自でご用意ください。
- (2) ゴミは、各自で責任をもってお持ち帰りください。

## 14. 新型コロナウイルス感染症対策として

- (1) 開催日当日、健保スタッフにつきましては、マスク・手袋等を着用しています。
- (2) 新型コロナウイルス感染症拡大防止ため、必ずマスク着用でご参加ください。また、受付時に検温を実施いたしますので、ご協力お願いいたします。  
※検温後、**37.5℃以上**の方は、参加をご遠慮していただく場合がありますので、ご了承ください。
- (3) 受付（スタート地点）では、間隔を空けてお並びいただきます。お時間が掛かる場合がありますので、ご了承ください。

（問合せ先 保健施設課 TEL 3293-3932）

## 【推奨コース】



## 第 76 回健康ウォーク(神宮外苑～代々木公園)

### 見所ポイント

#### ①国立競技場

オリンピック東京 2020 大会のメイン会場となった新国立競技場。国内最大規模の観客数 68,000 席を誇る日本スポーツ界の新たなシンボルとなるスポット。

5 階の外周部は「空の柱」と名付けられ、自由に入れる回路として一般公開されており、一周すると近隣の新宿都心部、東京タワーやスカイツリーなども眺められます(天気のいい日は富士山も)。

ホームページ:<https://www.jpnsport.go.jp/kokuritu/>

#### ②聖徳記念絵画館

神宮外苑の中心的な建物で、幕末から明治時代までの明治天皇の生涯の事績を描いた歴史的・文化的にも貴重な絵画が展示されています。

ホームページ:<http://www.meijijingugaien.jp/art-culture/seitoku-gallery/>

#### ③いちよう並木

約 300m 続くいちよう並木には 146 本のいちようが 9m 間隔で植えられ、黄色に染まったトンネルの中を歩いているような、独特の景観をつくりだしています。絵画館に向かって、木の高さやゆっくりと下る道の勾配を計算し、遠近法に基づいていちようが植えられています。11 月中旬ごろより黄葉が始まり、11 下旬になると黄金色に輝きます。

#### ④原宿竹下通り

原宿駅から明治通りに向かって緩やかに下る、全長 350m 程の通り。通りに面している店舗には若者向けの最新ファッション・スイーツ店が多く並ぶ流行の発信地スポットです。

ホームページ:<https://www.takeshita-street.com>

#### ⑤表参道ヒルズ

表参道のランドマークとして長く親しまれた、旧同潤会青山アパートの建て替え事業として 2006 年に誕生。西館、本館、同潤会・地上 6 階地下 6 階もの空間に約 100 店舗のショップやレストランが路面店感覚で並ぶ商業施設になっています。季節ごとに変わるディスプレイや音楽、文化アート・環境に関するさまざまなイベント開催など、訪れるごとにさまざまな感覚が味わえる注目スポットです。

ホームページ:<https://www.omotesandohills.com>

#### ⑥明治神宮

東京都内有数の規模を誇り、関東を代表する神社として知られる。初詣参拝客数は例年全国の神社の中でもトップを誇り、近年ではパワースポットとしても人気を集めます。

ホームページ:<https://www.meijijingu.or.jp>

#### ⑦代々木公園

昭和 42 年、東京オリンピック選手村跡地に代々木公園として誕生。園内は約 1/3 が樹木に覆われ、隣の明治神宮の森と合わせて東京ドーム約 27 個分に匹敵する森になります。

ケヤキ 1,000 本・イチョウ 200 本・紅葉 100 本など、都内でも定番の紅葉スポットです。

ホームページ:<https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/about039.html>