

医療費適正化運動月間・健康づくり強調月間

10月・11月開催

健康日本21

21世紀における国民健康づくり運動

とうしんきょう
東振協

いきいき 健康づくり 2026

参加資格

被保険者および
その家族等

参加費
無料

お申込みは
WEB
から!

Enjoy RUN 2026

Enjoy RUN

1人でも、親子でも、グループでも!
皆で楽しめるランニングイベント



秋空ヨガ in ベイサイド

Akizora Yoga

心と身体を整える
癒しのリフレッシュタイム!



スマホ スタンプラリー

Stamp rally

歴史も文化も、
歩いて見つける街歩き!



健康づくり オンラインレッスン

Zoom LIVE 配信

Online lesson

自宅で気軽に受けられる
本格的なリアルタイムレッスン!

ウォークラリー

Walk rally

日常の運動不足解消や
気分転換におすすめ!



共同開催

東京ベイサイドツーテマーチ

WOMEN'S LESSON WALK

キッズウォーキングフェスティバル

※イベント内容が変更となる場合がございます。最新情報等は東振協HPをご確認ください。



東振協「いきいき健康づくり2026」事務局

URL <https://www.toshinkyō.or.jp/event/>

参加申込
ページ



主催：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
協賛：東京都総合健康保険組合協議会／健康保険組合連合会／
東京都保険者協議会

ウォークラリー

募集人数
各**500名**

運動不足解消や気分転換に最適な、子どもから大人まで気軽に参加できるウォークラリーです。
チェックポイントをまわりながら色々な場所を散策して楽しみましょう。

10/30

約**5.3km**

横浜みなとみらい

時間

[受付] 10:00～11:00
[ゴール] 13:00まで

受付場所

日本丸メモリアルパーク 訓練センター屋上
JR根岸線「桜木町」駅南改札東口より徒歩5分
みなとみらい「みなとみらい」駅・「馬車道」駅より徒歩5分

コース

海辺の景色を楽しみながら、中華街などの
観光名所を巡ります



10/12

約**4.5km**

葛西臨海公園

時間

[受付] 10:00～11:00
[ゴール] 13:00まで

受付場所

葛西臨海公園 汐風の広場
JR京葉線「葛西臨海公園」駅より徒歩10分

コース

汐風の広場をスタートしシンボルの大観覧
車などを巡ります

11/14

約**3.5km**

上野恩賜公園

時間

[受付] 10:00～11:00
[ゴール] 13:00まで

受付場所

上野恩賜公園ポケットパーク
JR山手線「上野」駅より徒歩2分
東京メトロ銀座線・東京メトロ日比谷線「上野」駅より徒歩6分

コース

風情あふれる不忍池周辺を散策しゴールを
目指します



第5回 東京ベイサイドツーデーマーチ

主催：一般社団法人 日本ウォーキング協会 共催：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

11/28

募集人数
500名

メイン会場

お台場 シンボルプロムナード公園 花の広場

東京湾岸エリアの開放的な景色を楽しみながら歩く、大規模ウォー
キングイベントです。体力や目的に合わせて選べるコースが魅力で、
初心者から健脚派まで幅広い世代が気軽に参加できます。



※30,20,10kmコースはレインボーブリッジを通ります。



30kmコース

[受付・スタート] 8:30～9:15 [ゴール受付] 11:00～15:45

20kmコース

[受付・スタート] 8:30～9:15 [ゴール受付] 11:00～15:30

10kmコース

[受付・スタート] 9:30～10:30 [ゴール受付] 11:00～15:30

※芝公園4号地からのスタートとなります。

5kmコース

[受付・スタート] 9:30～10:00 [ゴール受付] 11:00～15:30



募集人数
100名

特別企画

WOMEN'S LESSON WALK

開催時間

14:00～16:00

心身ともに健康で自分らしく前向きに人生を歩んでほしいー 女性による女性のた
めのレッスンウォークです。正しく美しい姿勢や歩くコツ、効果を上げるための歩
き方について「歩きのプロ」からレッスンを受けながら、ベイエリアをサンセット
ウォーキングします。

11/29

募集人数
80組(約300名)

特別企画

キッズウォーキングフェスティバル

受付・スタート

①10:30～ ②11:30～

お台場エリア(約4km程度)にチェックポイントを設定し、ミッションをク
リアしながら楽しくゴールを目指します。親子での健康づくりだけでなく「家族の繋がり」にも貢献するウォーキングイベントです。



スマホスタンプラリー

募集人数
各**500名**

ご自身のスマートフォンを使い、チェックポイントでスタンプをGETします。エリア周辺を散策しながら全てのスタンプを集めて、指定時刻までにゴールを目指しましょう。

【ゴール受付時間】
10:00～14:00まで

ビル風と木漏れ日

丸の内アートを巡る大人ウォーク

銀座・丸の内・日本橋エリア

10/24日

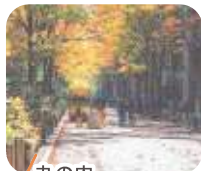
コレド室町
カドチ1



歌舞伎座



日比谷公園



丸の内
ストリートギャラリー



大手町の森



約**4.9km**

めざせ1万歩! 都のスタジアムから

明治と江戸の緑を感じて昭和のタワーへ

青山・六本木・芝エリア

11/1日

芝公園



国立競技場



乃木公園



毛利庭園



東京タワー



約**6.9km**

健康測定を実施!

下町の粋と道具と文芸を巡り、 一の酉と招き猫で開運招福

浅草・入谷・かっぱ橋エリア

11/7日

花川戸公園
(南側)



合羽橋道具街
河童河太郎像



鶯(おとり)神社



一葉記念館



今戸神社



約**5.0km**

浜松町から高輪へ

ウォーターフロントを駆け抜ける爽快ウォーク

浜松町・芝浦・高輪エリア

11/21日

泉岳寺



旧芝離宮恩賜庭園



竹芝客船ターミナル
中央広場



芝浦公園



高輪神社



約**4.8km**

参加方法

- ①参加URLからアクセス
- ②マップを見ながら
チェックポイントを巡る
- ③GPS機能でスタンプGET!
- ④クイズに回答
- ⑤全スタンプを集めてゴール!



スタート受付・アプリ不要

健康測定特設コーナー
(青山・六本木・芝エリアの
スタンプラリーにて開催)

『血管年齢』と『ストレス度』を測定することができます。
結果については、東振協専門職より説明・アドバイスを
受けられます。

ボディチェックNeo
(血管年齢・ストレス度測定器)

※画面はイメージです。※スマホスタンプラリーにかかる通信料金は、参加者のご負担となります。

Enjoy RUN 2026



開催期間

11/23 月祝

マラソン・ランニングを通じて、楽しみながら健康づくりができるイベントです。

初心者から経験者まで、一人でも家族やグループでも参加できる多彩なメニューで開催します。

3メニューの
同時エントリーも可能!

リレーマラソン

開始時間 13:00
募集人数 400名

周回数や走行順は自由!
同僚や友人、家族とチームを
組んで、たすきを繋いでゴール
を目指そう!



チームに合わせて距離をセレクト!

5kmの部

[トラック+外周路] × 5周

構成 1チーム 1~5名

募集人数 50名

10kmの部

[トラック+外周路] × 10周

構成 1チーム 2~8名

募集人数 150名

20kmの部

[トラック+外周路] × 20周

構成 1チーム 2~8名

募集人数 200名

周回数や走る順番は自由に設定可能!

例えば

10kmの部(10周)に
6名で参加する場合

- 4名は2周、2名は1周
- 2名は3周、4名は1周 など

5kmの部(5周)に
3名で参加する場合

- 2名は2周、1名は1周
- 1名は3周、2名は1周 など

プログラム

10:00~

親子ラン

11:00~

RUN クリニック

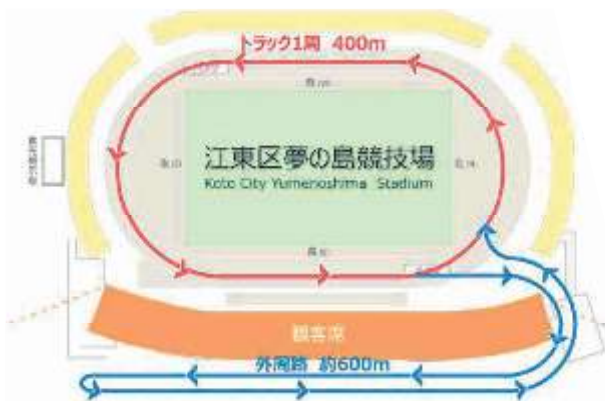
13:00~

リレーマラソン

開催地

江東区 夢の島競技場

JR京葉線、東京メトロ有楽町線、
りんかい線「新木場」駅より徒歩5分



親子ラン

RUNクリニック

トラックのみ

リレーマラソン

トラック

+ 外周路

親子ラン

開始時間 10:00
募集人数 50組100名

未就学児、小学生を対象に年
齢に応じた3コースをご用意し
ました!
お子様のペースに合わせて、最
後は手をつないでゴールしま
しょう!



未就学児(3~6歳)の部

距離 トラック半周(約200m)

構成 親1名+子1名

小学1~3年生の部

距離 トラック1周(約400m)

構成 親1名+子1名

小学4~6年生の部

距離 トラック2周(約800m)

構成 親1名+子1名

RUN クリニック

開始時間 11:00
募集人数 100名

健康づくりや身体を動かしたい
ランニング初心者の方は必見!
猫ひろしさんを講師に迎え、
走り方を楽しく学べます!



タイムスケジュール(仮)

11:00~

準備運動

走り方クリニック

実践ラン

クールダウン・質疑応答

12:00

終了



講師 猫ひろし氏

フタバ本舗所属
2016年リオ五輪/カンボジア代表
ベストタイムは2時間27分02秒
(東京マラソン2023)

サブイベントを 同時開催

ランニング
シューズ
試履会(予定)



うきうき
アーチェリー



MC 朝妻久実
フリーアナウンサー

主催:一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
後援:株式会社 スポーツニッポン新聞社/江東区(予定)

共催:江東スポーツ施設運営パートナーズ
運営:株式会社 スポニチプライム

秋空ヨガ in ベイサイド

女性限定

開催日
10/10

募集人数
各100名

大好評のヨガイベントを、解放感のあるスタジアム内にて開催します。美しいアーチ状の天井から差し込む秋空の自然光を浴びながら、新鮮な空気と心地よさを全身で感じ、自分の身体や心と向き合しましょう。



開催地

ブリリアランニングスタジアム

(有明アーバンスポーツパーク)

ゆりかもめ「有明テニスの森」駅から徒歩3分、
りんかい線「国際展示場」駅から徒歩14分



ヨガマット持参不要!
1人 2レッスンまでお申込みOK!

プログラム

1日を元気に過ごせるモーニングヨガ

インストラクター

にこまお

10:00 - 10:45

姿勢改善を目指すやさしいヨガ

インストラクター

西林さき

11:15 - 12:00

小学生以下のお子様連れOK!

【ヨガ入門】はじめてのヨガレッスン

インストラクター

恒見愛里

12:30 - 13:15

ゲストスペシャルレッスン

ゲストインストラクター

野沢和香

13:45 - 14:30

ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

インストラクター

三和由香利

15:00 - 15:45

ゲストインストラクター

インストラクター



野沢 和香

モデル/ヨガインストラクター

2007年ヨガ国際ライセンス「RYT200」を取得。
ヨガの指導やイベント出演、メディアを通じて心と身体を整える大切さを伝え、多くの女性から支持を集めている。



にこまお

RYT200、フードコーディネーター、食育インストラクター、フィギュアスケート7級 etc...



西林 さき

全米ヨガアライアンスRYT200、トラウマアプローチヨガ、リストラティブヨガ etc...



恒見 愛里

CALOD・INSPAヨガインストラクター養成認定、ムーンサイクルヨガ指導者 etc...



三和 由香利

ヨガ世界大会ワールドチャンピオン、ネパタ州立大学公認ピラティス指導者ライセンス etc...



TOSHINKYO

東振協いきいき健康づくり2026開催にあたって

日頃より、当協会の事業運営にご協力いただいておりますことに、心より感謝申し上げます。私ども、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）は、東京都内に所在する総合健康保険組合を会員として構成された法人です。会員健康保険組合における健康管理事業の一環として、今回の「いきいき健康づくり」イベントをはじめ、テニスフェスタやミニマラソン大会等の健康づくり事業、各種健診事業、保健指導事業、インフルエンザ予防接種事業、健康友の会事業等を共同事業として行っております。

今年も健康づくり事業の一環として、楽しみながら健康づくりへの関心を

深めていただくため「東振協いきいき健康づくり2026」を開催いたします。ウォークラリーやスマホスタンブラリー、秋空ヨガ、エンジョイラン、オンラインレッスンなど、昨年よりも更にブラッシュアップした多彩なプログラムを通じて、幅広い年代の皆様にお楽しみいただける内容となっております。ご家庭や職場などでぜひお声かけいただき、たくさんの方のご参加をお待ちしております。

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
東振協「いきいき健康づくり2026」事務局

健康づくりオンラインレッスン



開催期間

10/1(木) - 10/31(土)

募集人数

500名

サービスサイトでLIVE配信されている人気のある多彩なヨガレッスンの1か月間受け放題にプラスして、東振協オリジナル“ストレッチ”レッスンを開催します。

40本以上の多彩なヨガレッスン



(参考) 2026年7月
レッスンスケジュール
ポータルサイト
YOGA-EVENT.Jp
(運営: 櫛ブースト)

POINT!

- 1か月間、何度でも受け放題
- 毎日開催! 毎回の事前エントリー不要!
その日の予定や気分に合わせて自由に参加
- 自宅で気軽に、自分のペースで続けられる!

参加方法

申込 「健康づくりオンラインレッスン」にお申込みください。

準備 「Zoom」をインストールし、案内メールでレッスンのプログラム・スケジュール情報を確認します。

参加 興味あるレッスンにご参加ください。
期間中は自由に受けられます。



Zoomのダウンロードは
こちらからできます



対応OS:
iOS 13以降



対応OS:
Android 8以降

毎週1回開催!

ストレッチの基本を学べる特別レッスン

ストレッチレッスン担当
IBMA認定パーソナルストレッチ
ベーシックトレーナー

恒見 愛里



参加申込方法 原則Webのみの受付となります

1 参加申込み

下記のURL・二次元コードより東振協HPのいきいき健康づくり2026参加申込フォームにアクセスし、お申込みください。

※昨年参加された方は、同じID・パスワードを今年も引き続きご使用いただけます。

東振協「いきいき健康づくり2026」事務局HP
<https://www.toshinkyō.or.jp/event>



2 案内等の送信

申込み完了後、入力したメールアドレスへ受付完了メールが自動送信されます。
イベント開催1週間前に案内メール(URL、PDF等)をお送りします。

イベント	お送りするもの
ウォークラリー	● 参加会場等の案内 ● アンケート(URL)
スマホスタンプラリー	
Enjoy RUN 2026	
秋空ヨガ in ベイサイド	
健康づくりオンラインレッスン	視聴案内URL、視聴URL、アンケートURL

3 当日イベントへ参加

申込期間

9/1(火) 10:00～
9/30(水)

※募集人数になり次第、締め切らせていただきます。

※募集人数に達しない場合は、締め切り後も申込みを受け付けます。

※申込みは原則すべてWeb受付のみとしますが、Web以外の申込みをご希望の方は、事務局までご連絡ください。

ホームページ

<https://www.toshinkyō.or.jp/event>

お問い合わせ

東振協「いきいき健康づくり2026」事務局
(一般社団法人 日本ウオーキング協会)

03-6803-0992

[平日10:00～16:00] 9月1日(火)より

Enjoy RUN 2026

マラソン・ランニングを通じて
楽しみながら健康に!!

11月23日(月・祝)

開催地 江東区 夢の島競技場

JR京葉線、東京メトロ有楽町線、
りんかい線「新木場」駅より徒歩5分

※イベントの実施内容については変更になる場合がございます。

親子でチャレンジ!笑顔でゴール!

親子ラン

初心者必見!楽しく走り方を学ぼう!

RUNクリニック

講師
猫ひろし氏

ゴールまでたすきを繋げ!

リレーマラソン

お子さまの
年齢に応じた
3コース

完走証が
もらえる

応援に来た方も
参加できます!

ランニングを
始めたい方や
初心者にも
最適!

チームを組んで
ゴールを目指せ!

他にも様々なブースやイベントを同時開催!!

うきうき
アーチェリー

浮かんでいるボールを撃ち落とすゲーム。子どもから大人まで年齢問わずチャレンジできます。

ランニング
シューズ試履会
(予定)

新商品のランニングシューズが試着可能。メーカー担当者からアドバイスを受けることもできます。

MC

朝妻久美
フリーアナウンサー

主催：一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
共催：江東スポーツ施設運営パートナーズ
後援：株式会社 スポーツニッポン新聞社／江東区 (予定)
運営：株式会社 スポニチプライム



10月10日(土)

女性限定

秋空ヨガ in ベイサイド

1人2レッスンまで
お申込みOK!

ヨガ入門レッスン
新登場!

ヨガマット
持参不要

自然光を浴びながら、
新鮮な空気を全身で感じよう



参加者の声

参加者の99.1%が「また参加したい」と回答

開放感のある空間で
ヨガすることができて、
リフレッシュに
なりました。
(20代)

有名な方のヨガを
受けられたので
大変満足です。
(30代)

どんなポーズなのか
直接見られたのが
安心できた。
同じくらいの世代の
方々がいて嬉しかった。
(40代)

ヨガをやる前と後で
体の軽さ、動かしやすさが
変わったのを
体感できました。
(50代)

開催地

ブリリアランニングスタジアム
(有明アーバンスポーツパーク)



ゆりかもめ「有明テニスの森」駅から徒歩3分、りんかい線「国際展示場」駅から徒歩14分

ゲストインストラクター



野沢 和香

モデル/ヨガインストラクター

2007年ヨガ国際ライセンス
「RYT200」を取得。
ヨガの指導やイベント出演、
メディアを通じて心と身体を
整える大切さを伝え、多くの
女性から支持を集めている。

インストラクター



にこまお



西林 さき



恒見 愛里



三和 由香利

プログラム

1日を元気に過ごせるモーニングヨガ

インストラクター にこまお 10:00~10:45

姿勢改善を目指すやさしいヨガ

インストラクター 西林 さき 11:15~12:00

【ヨガ入門】はじめてのヨガレッスン

インストラクター 恒見 愛里 12:30~13:15

ゲストスペシャルレッスン

インストラクター 野沢 和香 13:45~14:30

ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

インストラクター 三和 由香利 15:00~15:45

小学生以下の
お子様連れOK!

※イベントの実施内容については変更になる場合がございます。

