

るるる
特別編集

一般財団法人 日本健康開発財団50周年記念号

日本健康開発財団
東京八重洲総合健診センター
7・8階

東京・八重洲 総合健診センター

50th
anniversary



オプションも充実!
人間ドックのススメ

充実した検査と万全フォローで

疾病の**早期発見**と
健康づくりを
徹底サポート



健診後の立ち寄り情報も満載!
八重洲deランチ
東京駅からウォーキング
東京駅絶品スイーツ



温泉ドクターに聞く!
温泉×健康で
カラダを整えよう

東京駅そばの好立地!
センターの魅力をご紹介します



魅力3

人間ドックの検査当日に 医師からの説明が受けられます

人間ドックでは受診当日に医師から判定・説明を行うため、異常の所見がある場合は少しでも早い治療につなげることができます。センター内に検体検査室を備えているため、検査結果をスピーディにご案内できます。

※企業・健保等との契約により医師説明のない場合もあります



画像診断を含めた結果説明も当日に

1泊2日の人間ドックに匹敵する内容が半日で終了。詳しくはP4~をチェック!



センター内の検査機器をネットワーク化した総合システムで、検査・診断もスピーディ!



魅力5

日本総合健診医学会の 「優良総合健診施設」を認定済み



日本総合健診医学会の審査に合格した「優良総合健診施設」に認定されています。各専門医認定をもつ3名の常勤医が在籍するほか、各分野の専門医も勤務し、診察・診断を行います。

予防医学の立場から日々進化する医療情報を発信。安心して受診していただけるように研鑽を重ねています



センター内にあるラックには、食事のアドバイスなど健康に役立つ情報も

2024年
9月
リニューアル!



魅力4

レディースデーなど 女性にやさしいサービスも

実施日はホームページの営業カレンダーをご確認ください



女性専用の受診日「レディースデー」を年に数日設定しています。当日は看護師・検査技師・医師もすべて女性に対応し、女性の方々がより受診しやすい環境をつくっています。

※やむを得ない突発的事情のある場合を除きます

実施日:4~7月、1~3月の水曜に
月1回実施
受付時間:8時20分・9時20分

カーペットやロビーチェアなどを刷新
※8階待合室の完成予想図

魅力1

東京駅八重洲北口からすぐ! 駅チカでアクセスもラクラク

東京駅から徒歩3分、日本橋駅から徒歩4分の好立地。交通至便な場所で健康診断を受けられます。受診後は、トレンドのショップや老舗が入り交じる八重洲、日本橋エリアで食事や買い物を満喫!



人気エリア・八重洲北口そばにある。センター周辺の情報はP10~をチェック!



東京駅八重洲北口から日本橋方面に向かう「さくら通り」沿いにある。春は多くのソメイヨシノが咲き誇り祭りも開催

確かな健康診断でお客様に寄り添って50年

東京・八重洲 総合健診センターって こんなところ

ランチ、散策、ショッピングが楽しいエリア。受診後の立ち寄りスポットも充実しています



東京・八重洲総合健診センター
とうきょう・やえすそうごうけんしんせんたー
☎03-3274-2861 (MAP P16C2)

◎東京都中央区八重洲1-5-20 東京建物八重洲さくら通りビル7階
◎JR東京駅八重洲北口から徒歩3分 ◎受付時間8時30分~16時30分(土曜は~14時30分) ◎日曜、祝日、ほか土曜不定休 ◎なし

予約はコチラから

<https://www.yaesu-health-support.com/reservation/>

ビルに入るとやさしい香りが漂い、リラックスできる空間



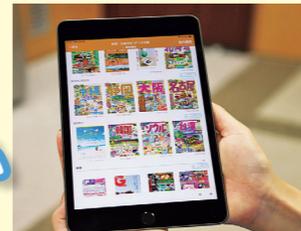
魅力2

独自のエスコートシステム 「タブレット」でご案内

独自の「タブレット案内システム」を導入し、検査を自動案内。スムーズな案内だけでなく、問診の入力や当日オプションの申し込み、待ち時間での雑誌閲覧など、マルチに対応しています。



健診当日にタブレットをお渡しします。雑誌も読んで、スムーズかつリラックスできると好評です!



雑誌の種類も豊富。「るるぶ」も読める!



さらに踏み込んだ検査も!

おすすめオプション検査

頸動脈エコー検査 (頸動脈超音波検査)

首の血管に超音波を当ててプラークや石灰化の有無を観察し、全身の動脈硬化の状態を把握。動脈硬化の有無や進行程度がわかり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクの高さがわかる検査です。4400円。

こんな人におすすめ

- 高血圧 ● 脂質異常症 ● 糖尿病
- 食生活の乱れ ● 喫煙 ● 加齢



機能評価認定施設で行う人間ドックの基本コースは、人間ドック学会と法定健診が定めた項目をすべて満たした検査パックです。そのほかに、特定の性別や年代で行ったほうが良い検査をオプション検査として用意しています。

肺CT検査

胸部X線では見つけることが難しい小さな早期がんの検出が可能。ほかに、肺気腫、肺炎、気管支炎、気胸などの診断にも有効です。1万3200円。

こんな人におすすめ

- 喫煙している ● 喫煙歴がある
- 同居者に喫煙者がいる
- 家族に肺がんになった人がいる
- 肺気腫や気管支炎などの肺疾患がある



性別や年齢別で
疾病が気になる方、
身内に病気になった方がいる方、
特定の部位が気になる方
におすすめです

マンモグラフィー (乳房X線検査)

小さな乳がんや乳がんの兆候である微細な石灰化まで見つけられ、早期発見が可能に。新しく導入したマンモグラフィー装置は、圧迫する圧を自動で減圧する機能があり、従来に比べて痛みが少ないのが特長です。4400円。

こんな人におすすめ

- 40歳以上の女性

2024年1月に
最新型を
導入!



健診結果ホットライン

健診結果が手元に届いた後、紹介状や画像が欲しいなどの問合せに応じる専用窓口を設置。電話やEメールで対応しています。

☎0120-200-806(月～金の14～16時)

✉support@jph-ri.or.jp



健康維持をバックアップ!

健診後のフォローも万全

診療科の選択や受診のタイミング、気を付けるポイントなど、受診後の疑問に寄り添うサービスも。丁寧な医療サービスで、健診後も安心して過ごすことができます。

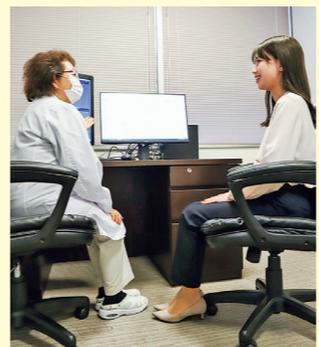
保健師・管理栄養士による 特定保健指導

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、特定保健指導は生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善で予防効果が期待できる方に行う保健指導です。保健師・管理栄養士が初回面談を行い、生活習慣の改善に向けた実践可能な目標を考えます。



わかりやすい説明で 生活改善もばっちり

健診当日に胸部レントゲン、血液検査の結果を説明します。過去3回分のデータと比較し、生活習慣や体調の聞き取りをしながら一人ひとりの状況に合わせた説明を実施。



独自開発システムで スムーズに受診できる

独自で開発したシステムを使い、各検査の混雑状況を判断してスムーズに検査が進むように案内しています。健診当日にお渡りするタブレットには、次の検査の案内だけでなく、採血のオプションの追加、雑誌・マンガの閲覧なども可能です。



健やかな毎日をサポート!

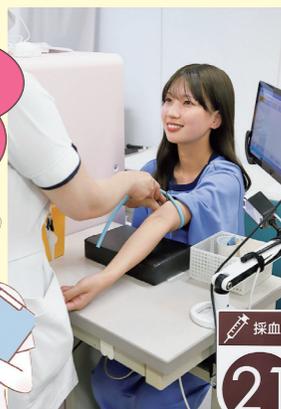
東京・八重洲 総合健診センターに 行こう!

いろいろな検査を総合的に実施する人間ドックのほか、気になる症状や検査したい臓器に特化したオプション検査も充実。充実の検査内容と丁寧なフォロー体制の東京・八重洲総合健診センターに行けば、健康づくりを見直すきっかけに!

最新システムで検査は約1時間半!

人間ドックのススメ

毎年検査することで
データが蓄積され、
正確な診断と経年フォローに
つながります!



21

健康診断は、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の予防・早期発見・早期治療を目的に行われています。自覚症状がない疾病や忍び寄る病気を見逃さないためにも、定期的な受診が必要です。東京・八重洲総合健診センターでは1泊2日に匹敵する検査を半日で行い、検査結果は当日わかる範囲で医師が説明します。

案内もわかりやすい

人間ドック(総合健診) [完全予約制]

[実施曜日] 月～土曜 ※土曜は不定期

[受付時間] 1部 8時20分 / 2部 9時20分 (受付2部制)

[料金] 4万7300円

[検査内容]

医師診察/身体計測/血圧/肺機能検査/聴力検査/眼科(視力、眼圧、眼底)/心電図検査/胸部検査(胸部X線)/胃部検査(胃部X線)* /腹部超音波検査/免疫便潜血検査(二日法)/尿検査/血液学検査/肝・胆・膵機能検査/脂質検査/腎機能検査/耐糖能検査/血清学検査/腫瘍マーカー/医師判定指導

*胃部X線から胃部内視鏡に変更可(5500円)

[注意事項]

※受付時間は、1部は主に男性、2部は主に婦人科検査を行う女性です。

※料金は健康保険組合、共済組合等団体の補助を適用しない場合の料金で、当日全額窓口精算となります。当センターとご契約のある健康保険組合、共済組合、会社・団体等の方は料金が異なります。また検査項目が異なる場合があります。契約検査項目により受付時間が3部10時15分となる場合があります。

※検査時間には医師による結果説明を除きます。また、混雑状況やオプション検査内容により所要時間は前後します。



到着したらバーコードをかざして整理券を受け取り、人間ドックを受診

理事長メッセージ

日本健康開発財団は50年前の1974年10月、ここ八重洲の地で創業いたしました。この間、健診事業をはじめ、温泉を利用した健康増進プログラムの研究開発、勤労者の健康管理や特定保健指導など、予防医学を基本に据えた事業推進に加え、海外からの医療インバウンド事業等にも取り組んでおります。

なかでも東京・八重洲総合健診センターは、翌年2月の開所以来約50年にわたり、延べ100万人近い受診者様の健康づくりのお手伝いをしてまいりました。これは、いつも安心して受診いただけるよう研鑽を重ね、最新の機器やシステム導入など常に進化を続けてきたことにより、皆様からご信頼いただけてきた賜物だと考えております。

私たちはこれからも、変わらぬ「安心」を大切にしながら、日々変化し続ける八重洲の街と共に進化していきたいと考えております。



一般財団法人日本健康開発財団
理事長
加藤典嗣

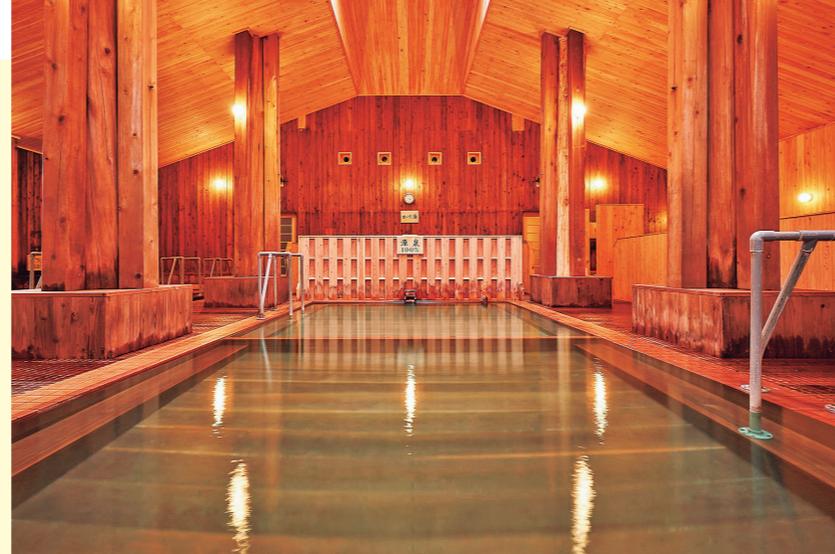
医科学的アプローチで
心と体に良い温泉入浴方法を
提案しています

温泉医科学研究所

2012年4月に設立した研究施設で、日本の温泉・入浴文化が日本人の健康・長寿に寄与しているとの仮説に立ち、温泉・入浴と健康との関係を医科学的に研究しています。研究会の開催、国内外での学会発表などの活動も実施。研究成果をもとに「温泉・入浴等を活用した健康づくり」の提案と推進を行っています。



温泉療養専門医でもある
早坂信哉所長



温泉療養、健康増進を目的とした温泉利用型健康増進施設を紹介。写真は新玉川温泉(→P9)

日本の先端医療を希望する
訪日外国人向けサービスを展開

メディカル&ヘルスケア事業

●ジャパン・メディカル&ヘルスツーリズムセンター(JMHC)



日本の医療とヘルスケアサービスをあなたに

日本で健診や治療を希望する外国人が、日本の医療機関で受診する際に必要となる予約・決済手続きや医療通訳手配、翻訳対応、

医療滞在ビザの身元保証対応の代行などを、医療機関からの依頼に基づいてワンストップで提供するサービスを行っています。

健康保持・増進のため
さまざまな企画を実施

健康増進部

JTBグループ各社や健康保険組合と連携し、定期健康診断・特定保健指導をはじめ、各種セミナー・ストレスチェックなど健康増進事業の企画・実施を通して、心身の健康保持・健康増進に貢献しています。



多様なニーズに応じた豊富な健診メニューを用意

日本総合健診医学会認定の
「優良総合健診施設」
安心の「人間ドック・健康診断専門施設」です

東京・八重洲 総合健診センター

生活習慣病の予防と疾病の早期発見のための健診を行い、健康づくりの推進に寄与することを目的に設立されました。1泊2日に匹敵する検査を半日で行うことができる人間ドック、定期健康診断や雇用時健康診断、女性技師によるマンモグラフィー検査など日々、皆様の疾病予防と早期発見のための健診を行っています。



東京駅八重洲北口そばにあり、アクセス抜群

50th anniversary 一般財団法人
日本健康開発財団

はやわかり

1974年10月の設立から50年にわたって、東京・八重洲総合健診センターの運営をはじめ、国民の健康増進・回復を図るための温泉療法、自然環境を利用した健康増進プログラムの開発・研究などに取り組んでいる日本健康開発財団。ここでは、財団の事業内容と50年のあゆみをご紹介します。



水・空気・大地を取り入れた自然療法の始祖であり、「医学の父」といわれたヒポクラテスが、日本健康開発財団のシンボルになっている。

温泉健康指導士認定証・
温泉ソムリエ認定証・
温泉ソムリエマスター
認定証、3枚の認定証が
発行される

東京・八重洲総合健診
センターでは2000年度
からオプション検査が
充実・拡大

1981年度、東京・八重洲
総合健診センターの受
診者数が初めて1万人
を突破!

都内においても数少な
い人間ドックの一つで
草分け的存在に!

50年の歩み 日本健康開発財団

1974年 ●株式会社日本交通公社が中心となり、財団法人日本健康開発財団設立

1975年 ●東京・八重洲総合健診センター開設

1976年 ●「自動化健診施設」に認定

1976年 ●研究助成開始

1976年 ●欧州健康温泉保養システム調査団派遣開始

1976年 ●健康増進温泉保養プログラム事業開始

1976年 ●日本温泉気候物理医学会事務局受託

1978年 ●研究年報創刊

1979年 ●クアハウス第1号開業

1979年 ●ヘルスケアアトリーナー資格認定制度開始

1989年 ●厚生大臣による温泉利用型健康増進施設認定制度に基づく調査法人指定

1989年 ●温泉利用指導者養成講習会を開始

1990年 ●温泉利用型健康増進施設として4施設が認定を受ける(第1号)

1990年 ●温泉利用型健康増進施設認定制度普及セミナー開催

1991年 ●温泉利用型健康増進施設総合保険制度発足

1991年 ●アジュール竹芝総合健診センター開設

健康増進プログラム等の研究強化を目的に健康増進部を設置

1996年 ●健康づくりハンドブック発行(日本宝くじ協会普及宣伝事業受託)

2003年 ●温泉利用プログラム型健康増進施設認定制度に基づく施設調査業務の開始

2003年 ●温泉入浴指導員養成講習会の開始

2005年 ●プライバシーマーク認定付与

2008年 ●株式会社ジェイティービーより健康増進事業の受託業務開始

2010年 ●アジュール竹芝総合健診センター受託業務終了

2012年 ●一般財団法人日本健康開発財団へ移行

●研究調査部内に「温泉医科学研究所」を開設

2015年 ●東京・八重洲総合健診センターレイイスターを開始

2017年 ●株式会社ジェイティービーよりメディカル&ヘルスケア事業の受託業務開始

●本部事務所を中央区日本橋3丁目(画廊ビル)へ移転

2018年 ●環境省全国「新・湯治」効果測定調査プロジェクト事務局運営開始

2019年 ●温泉ソムリエ協会と共に「温泉健康指導士&温泉ソムリエマスター合同セミナー」を開始

2020年 ●コロナ禍により東京・八重洲総合健診センター営業中止(4/5月の2か月間)

●米国ハワイ州政府観光局より、コロナ禍のハワイ州入島時における公式証明書用紙製作・管理運営に関する受託

2021年 ●東京・八重洲総合健診センター新システム導入。案内誘導自動化・ペーパーレス化等を実現

2024年 ●日本健康開発財団設立50周年

温泉の正しい入り方は？

普段からなにげなく楽しんでいる温泉ですが、正しい入り方を身につけると健康効果はさらに増します。しかし、浸かりすぎは禁物。ほどほどに抑えるのが理想的です。

Point
欲張り過ぎない。
入浴時間は短めに

温泉は長く浸かれば良いというものではありません。40℃10分程度で十分といわれています。汗がにじんだら湯船から出るくらいでOK。



Point
湯船を出る時はゆっくりと

湯船から出る時、血圧の急降下によって立ちくらみやめまいが起こることがあります。ゆっくりと出るようにしましょう。

現代のライフスタイルに合った「新・湯治」に注目

環境省「全国『新・湯治』効果測定調査プロジェクト」の調査から、長期滞在でなくても日帰りや1泊2日でも心身への良い影響があることが分かりました。グルメやアクティビティなど、その土地の観光も楽しむとさらにリラックス効果が期待できます。

短期間の温泉地訪問を年に複数回行うことで療養効果を得られるんです



安全に無理なく入ることがポイントです



Point
入浴前も水分補給は忘れずに！

入浴中は気付かないうちに多くの汗をかいているもの。脱水を防ぐために、入浴前後の水分・ミネラル補給をしっかりと。



Point
食事・運動後すぐの入浴は避けましょう

入浴は血流がアップするため、体の調節機能が落ち着いたタイミングで入るのがおすすめ。運動後にすぐ汗を流したい場合はシャワーで済ませ、時間をあけてから風呂に入りましょう。

温泉利用型健康増進施設に行こう



↑
詳細はホームページをチェック！

温泉利用型健康増進施設とは、厚生労働省の定めた一定の基準を満たし、温泉と運動を組み合わせて健康づくりを行える施設のこと。この施設で温泉療養をした場合、一定の要件を満たせば、利用料金や交通費に所得税の医療費控除を受けることが可能に。全国21施設が認定されています。

神奈川県 江の島アイランドスパ

●えのしまあいランドすぱ
☎0466-29-0688

地下1500mから湧出する天然温泉と11種類の多彩なスパプール、レストラン&カフェなどがあるスパリゾート。徒歩2分の場所に「江の島ホテル」があり、宿泊も可能。



晴れた日には富士山を眺められるロケーション



玉川温泉が発祥の地といわれる天然岩盤浴が名物

秋田県 玉川温泉・新玉川温泉

●たまがわおんせん・しんたまがわおんせん
☎0187-58-3000

十和田八幡平国立公園の中にあり、pH1.2の強酸性泉と天然岩盤浴が体験できる。宿は旅館部と自炊部からなる玉川温泉(冬期休館)と、山岳温泉リゾートの新玉川温泉がある。



四季の移ろいを楽しめる新玉川温泉の露天風呂

◎秋田県仙北市田沢湖玉川字波黒沢
◎JR田沢湖駅から羽後交通バス玉川温泉行きで1時間15分、バス停新玉川温泉・玉川温泉それぞれ下車

温まりやすく冷めにくいことから「熱の湯」とも呼ばれる温泉をたたえる



温泉ドクターに聞く！

温泉×健康でカラダを整えよう

一般財団法人 日本健康開発財団・温泉医学研究所では、「温泉・入浴を健康づくりに」をミッションに研究を進めながら温泉情報を多数発信。所長でもあり、入浴医学の第一人者でもある早坂信哉先生に、温泉についての正しい知識を伺いました。

日本では古くから湯治が行われていたように、温泉には疲れを癒やす効果があります。体を温めることが疲労回復につながるのですが、家庭のお風呂に比べて温泉の方がより温める力があります。いつもと違う場所で体を休める「転地療養」で、さらにリフレッシュできます。



泉質や適応症も理解して、自分のコンディションに合った温泉地を選びましょう

温泉はどう体にいいの？

清浄作用

毛穴が開き、汚れが落ちやすくなる。健康維持、美容に役立つ作用も

入浴の作用

水質や適応症も理解して、自分のコンディションに合った温泉地を選びましょう

水の粘性・抵抗性

動かした分だけ全方位から負荷がかかり、無理なく運動・ストレッチが可能

温熱作用

血流が促進され、新陳代謝が活性化。疲労回復につながる

浮力作用

首まで浸かると体重は1/10に。足腰の負担軽減、ストレス解消に

静水圧作用

水圧で体が軽く締めつけられることで血行促進、むくみ解消に

温泉のエキスパートになろう

温泉や入浴について詳しく学んで、温泉活用のエキスパートを目指してみるのもおすすめ。日本健康開発財団では、厚生労働省の実施要領に準拠した「温泉入浴指導員」と「温泉利用指導者」を養成する講習会を実施しています。



↑受講日など詳細はホームページをチェック！

温泉入浴指導員

温泉・入浴に関する座学講義と、入浴プログラムの作成と指導体験、救命救急などを実習で学ぶことができる。温泉と健康づくりに関心のある方なら誰でも受講可能。講習期間は2日間。

温泉利用指導者

温泉入浴指導員の上位講習会で、保健師、管理栄養士、健康運動指導士などの有資格者が対象。医師が作成した「温泉療養指導書」に従って入浴指導ができる。受講期間は8日間。



温泉医学研究所 早坂信哉 所長

医師として、これまで25年にわたり4万人以上の入浴方法や健康状態を調査。温泉、入浴、サウナなどの温泉浴について医学的に調査・研究している。

温泉の定義とは？

温泉法では、温度が25℃以上、あるいは19種類の物質のいずれかを規定値以上含んでいることが定義とされています。

アーティゾン美術館 ミュージアムカフェ

●あーていぞんびじゅつかん みゅーじあむかふえ

☎050-5541-8600(ハローダイヤル)
MAP P16C2

古代美術から現代アートまで多彩な作品を楽しめるアーティゾン美術館内のカフェ。ランチコースは3種類あり、パスタやメイン、デザートなど好みのメニューをチョイスして楽しめる。事前にオンラインで予約するのがベター。

☉中央区京橋1-7-2 アーティゾン美術館1階 ☉JR東京駅八重洲中央口から徒歩5分 ☉ランチ11時～14時30分(13時30分LO)、カフェ14時30分～18時(17時30分LO) ※美術館開館期間の祝日を除く金曜はカフェ～17時(16時30分LO)、ディナー17～20時(Aセット19時LO、B・Cコース18時30分LO) ☉月曜(祝日の場合は翌平日)、ほか不定休あり ※カフェ利用時、美術館入館料は不要

美術館には印象派と日本近代洋画を中心に約3000点が収蔵されている



光がたっぷりと注ぐ洗練された空間。家具はすべてオリジナル

北出TACOS

●きたたてこす

☎03-6259-1699 MAP P16B2

馬喰町にある人気メキシコ料理店「北出食堂」が手掛けるタコス専門店。タコスの皮は、北海道産トウモロコシ100%使用の自家製トルティーヤ。10種類ほどを揃えるタコスは単品580円～。

☉千代田区丸の内1-9-1 グランスタ東京地下1階 ☉JR東京駅直結 ☉10～22時(金・土曜は～22時30分、日曜・祝日は～21時30分) ☉無休 ※キャッシュレス決済のみ

アボカドチーズバーガー 2000円

牛肉の挽き方や厚さにこだわった牛肉100%のジューシーなパテは、オリジナルパンズと好相性



濃厚でコクがある
ヴィーガンらにめんと



金胡麻たんたん麺1100円
練りゴマとピーナッツでコクを出したスープに、大豆ミートを使った肉味噌をトッピング

バビーズ ヤエチカ

●ばびーず やえちか

☎03-6225-2016 MAP P16C2

ニューヨーク・トライベッカで生まれたカフェ&レストラン。本場で受け継がれる家庭料理のレシピをもとに、手作りのハンバーガーやパンケーキ、パイなどを提供。テイクアウトメニューも充実している。

☉中央区八重洲2-1 八重洲地下街 中3号 ☉JR東京駅直結 ☉10時～22時30分(土・日曜、祝日は～22時) ☉不定休

東京駅直結のヤエチカで
アメリカ料理をがっつり!



JR東京駅構内の改札内。木の温もりあふれる店内

スタイリッシュな
美術館カフェで
ごほうびランチ

ランチコース

Aセット2500円、Bセット3800円、Cセット5200円

パスタ・リゾット・主菜からAセットは1品、Bセットは1品と前菜、Cセットは2品と前菜を選ぶ。パン、デザート、ドリンク付き



江戸時代から続くそばの名店で
お得なランチを堪能!

じゅげむ定食1350円

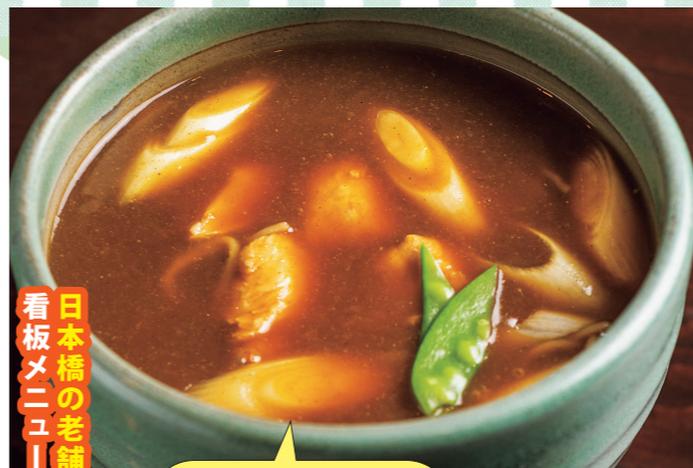
もりそば、鶏肉の柳川小鍋、そばの実ご飯などが付き、カロリー控えめで食物繊維たっぷり。もりそばはかけそばに変更可※祝日の提供なし

健康 後のお楽しみ♪

八重洲 de ランチ

東京の玄関口・東京駅の東側に広がる八重洲エリアは、美味あふれるグルメタウン。

日本橋グルメの代表格・寿司やそばをはじめ、ごほうびランチ、ヴィーガン料理など、気分に合わせて楽しもう。



日本橋の老舗で楽しむ
看板メニューのカレー南蛮

カレー南蛮1265円～

普通・辛口・大辛口・激辛口の4段階によって値段が変わる。肉は薩摩黒豚と鶏肉から選べる

日本橋の地で創業して120年以上。建物は3階建て

数伊豆総本店

●やぶいずそうほんてん

☎03-3242-1240 MAP P16D2

日本橋にある明治15年(1882)創業のそばの老舗。店先の石臼挽き小屋で自家製粉し、挽きたてのそば粉で二八そばに仕立てる。ごまそば1450円や鴨せいろ1650円などメニューも多彩。季節のそばも登場する。



落ち着いた雰囲気ゆったりした造りの店内

☉中央区日本橋3-15-7 ☉地下鉄日本橋駅D1出口から徒歩4分 ☉11時15分～14時45分LO(土曜、祝日は11時30分～)、17時～20時30分LO(土曜、祝日は19時30分LO) ☉日曜

創業140年の江戸前寿司を
肩肘張らずに楽しめる



吉野鮎本店

●よしのずしほんてん

☎03-3274-3001 MAP P16C2

明治12年(1879)の老舗寿司店で、現在は5代目が腕を振るう。江戸前の魚のほか、全国から良質な素材を厳選。粕酢(赤酢)と塩のみで作るしゃり、秘伝の煮きり醤油など、伝統の技が随所に光る。昼はにぎり、ちらしともに2750円～。



席はカウンター、テーブル、掘りこたつがある

日本ばしやぶく

●にほんばしやぶきゅう

☎03-3271-0829 MAP P16C2

明治35年(1902)に創業、4代目が伝統の味を受け継ぐ。そば粉十割、小麦粉二割の「外二そば」は、風味豊かでのど越しもおいしい。特注厚切りの本枯節でしっかり出汁をとった濃いめのツユも味わい深い。スパイシーなカレー南蛮が人気。

☉中央区日本橋2-1-19 ☉地下鉄日本橋駅B7出口から徒歩2分 ☉11～16時、17時～22時30分(金曜、祝前日は～23時、土曜は～21時30分) ☉日曜、祝日



定番タコス3種セット1580円

チキンティング、ポークカニータス、ビーフサアデロのセット。ライムや特製ソースを付けて味わうのもおすすめ



カウンター16席がある



ボックスシートや片側ベンチシートなどがある

烏森神社

●からすみじんじや
☎03-3591-7865
MAP P16A4

烏森とは新橋一帯の旧地名のこと。烏森神社では、4色のポップな巴紋が印象的な御朱印500円が人気。期間限定の特別御朱印もある。
①港区新橋2-15-5 ②JR新橋駅日比谷口から徒歩2分
③9~16時(御朱印受付時間はSNSを要確認) ④無休



新橋駅近くの路地裏に鎮座する

写真提供/松竹(株)・(株)歌舞伎座

GINZA KABUKIZA

●ぎんざかぶきざ
☎03-3545-6800 MAP P16C4

劇場とオフィスタワーからなる複合施設。5階の和風庭園や、ショッピングを楽しめる地下2階の木挽町広場も見どころ。

①中央区銀座4-12-15 ②地下鉄銀座駅3番出口からすぐ ③公演・施設により異なる

現在の建物は建築家・隈研吾氏が設計

CHOOZE COFFEE

●ちゅーずこーひー
☎03-6823-8963 MAP P16D2

ドリンクのカフェイン量を選べるコーヒースタンド。コーヒーはすべてスペシャルティグレードの豆のみを使用。Mサイズ390円〜。

①中央区日本橋1-13-1 日鉄日本橋ビル1階 ②地下鉄日本橋駅D4出口からすぐ ③7時30分~18時(土・日曜、祝日は12~17時) ④無休



レギュラー、ハーフ&ハーフ、デカフェから選べる

Book Lounge Kable

●ぶっくらうんじかぶる
☎03-5614-0568 MAP P16D2

約3000冊の蔵書が並ぶ広々とした空間でゆっくり過ごせる。兜町らしく金融・経済に関する書籍を多く揃える。リラックスチェアなども置かれている。

①中央区日本橋兜町7-1 KABUTO ONE3階 ②地下鉄茅場町駅直結 ③11~20時 ④無休



緑に囲まれながら読書できる



土・日曜、祝日は銀座通り口交差点~銀座八丁目交差点が歩行者天国に

銀座中央通り

●ぎんざちゆうおうどおり
☎なし MAP P16B3~C3

有名百貨店やハイブランドのブティックのほか、人気のカジュアルブランドも集まる銀座のメインストリート。周辺には老舗の名店も多く、憧れのショッピングエリア。

①中央区銀座 ②地下鉄銀座駅A10出口などからすぐ ③散策自由(営業時間・定休日は店舗により異なる)



コース2 銀座新橋

【所要】約3時間30分
【距離】約4km

今と昔を感じられる
流行の発信地・銀座へ

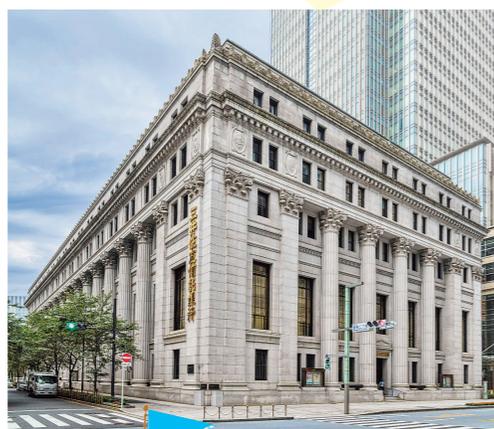
東京駅八重洲口から銀座のメインストリート・中央通りへは歩いて約20分。老舗と新店が入り交じる通りには、思わずのぞきたくなるショップがいっぱい。銀座のランドマークの一つ・GINZA KABUKIZAへも立ち寄りしたい。そこから新橋駅そばの烏森神社へは徒歩20分ほど。人気の御朱印を手に入れて、運氣アップを祈願しよう。

コース3 日本橋神田

【所要】約3時間30分
【距離】約4km

進化を遂げるエリアで
東京の“今”を体感しよう

八重洲口正面の「東京ミッドタウン八重洲」、日本橋口の「TOKYO TORCH」と話題のスポットを経て、金融の街・日本橋兜町へ。新たな複合ビルのほか、元銀行をリノベしたショップなどが誕生し、注目を集めている。三井本館など、文化財の建物が点在するものこのエリアの魅力。日本橋同様、老舗・名店がひしめく神田へは歩いて10分ほどなので、あわせて楽しみたい。



美術館が入る三井本館は国の重要文化財

三井記念美術館

●みついきねんびじゅつかん
☎050-5541-8600
(ハローダイヤル)
MAP P16C1

三井家旧蔵の美術工芸品約4000点、切手類約13万点を収蔵。このうち国宝6点、国の重要文化財が75点。年5回、特別展や館蔵品展を開催している。

①中央区日本橋室町2-1-1 三井本館7階 ②地下鉄三越前駅A7出口からすぐ ③入館1200円(特別展1500円) ④10~17時(最終入館は16時30分) ⑤月曜(祝日の場合は翌平日)、展示替期間

歴史・文化、話題のスポットを歩こう

東京駅からウォーキング

古くからの歴史・文化が根付きながら、日々進化する東京駅周辺はウォーキングするのにぴったりのエリア。ショッピングやグルメも楽しみながら、東京の街並みを歩いてみよう。

ウォーキングで手軽に健康増進&生活習慣予防

長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる「ウォーキング」は、健康増進や生活習慣病予防につながる手軽な運動。肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧・血糖値の改善などさまざまな効果が見込まれている。歩数の記録や目標設定など、習慣化する工夫が大切。



丸の内仲通り

●まるのうちなかどおり
☎なし MAP P16B1~2

街路樹が美しい石畳の通りに、国内外の有名ブランドショップやおしゃれなレストラン&カフェなどが立ち並ぶ。11~15時(土・日曜、祝日は~17時)は歩行者天国に。

①千代田区丸の内1~3丁目、有楽町1丁目 ②JR東京駅丸の内中央口からすぐ ③散策自由(営業時間・定休日は店舗により異なる)

帝国ホテル東京 ホテルショップ「ガルガンチュワ」

●ていこくほてるとうきょうほてるしよっぷ「がるがんちゅわ」
☎03-3539-8086 MAP P16A3

帝国ホテルの味わいを家庭でも楽しめる。ホテル伝統のメニューから焼き菓子、ペーカリー、ケーキなど、幅広く販売。2024年8月リニューアル。

①千代田区内幸町1-1-1 本館1階 ②地下鉄日比谷駅A13出口から徒歩3分 ③11~19時(店内一部8~20時) ④無休

帝国ホテルの初代会長を務めた渋沢栄一に敬意を込めて東京料理長の杉本 雄が創作したフィナンシェ5個セット4752円



コース1 丸の内有楽町

【所要】約3時間
【距離】約5km

歴史さんぽも買い物も心行くまで楽しめる

赤レンガ造りの東京駅丸の内駅舎が印象的な丸の内エリアからスタート。現代アート作品が展示されている丸の内仲通りは、アート鑑賞を楽しみながら歩けるのが魅力。都会のオアシス・皇居外苑へは、丸の内仲通りから徒歩10分。徳川幕府が本拠を置いた江戸城跡で、歴史散策を楽しもう。エンタメ施設が集まる日比谷・有楽町へ足を延ばせば、さらに楽しみいっぱいの一日に。

写真提供/一般社団法人千代田区観光協会



皇居のシンボル・二重橋など江戸城の遺構も見られる

皇居前広場を中心とした開放的な公園で、約2000本のクロマツが点在している。江戸時代には「西の丸下」とよばれ、重臣たちの邸宅が置かれていた。

①千代田区皇居外苑1-1 ②地下鉄二重橋前駅2番出口・地下鉄日比谷駅から徒歩9分 ③散策自由

皇居外苑

●こうきょがいえん
☎03-3213-0095
(環境省 皇居外苑管理事務所)
MAP P16A2





「ボン・ナポレオン」のショコラ味

E ナポレオン・ベリーショコラ
2個入り 648円、6個入り 1491円

ナポレオンパイを焼き菓子にアレンジした「ボン・ナポレオン」の新フレーバー。上品な甘さ ※価格は変更になる場合がある



8時と16時に入荷!

F フレンチトーストサンド
1個702円

アパレイユが染み込んだパン生地にクリームチーズとホイップクリームを挟み、カラメルソースをトッピングしたワンハンドスイーツ。午前・午後各20個限定



アマンドの生ケーキを東京駅で!

E ナポレオンパイ
カット680円、ハーフ1980円、1本3800円

老舗洋菓子喫茶「アマンド」で人気のナポレオンパイ。自家製カスタードクリームを挟んだサクサクのパイ生地に香ばしいアーモンドがたっぷり!



京都銘菓の限定フレーバー

H あんぱーねプレミアム生キャラメル
5個入り 2052円

北海道産の生クリームと、丁寧に炊き上げた白餡と生キャラメルの組み合わせ。香ばしい最中に好みで挟んで味わう



閉店時と17時に入荷!

D フレッシュブリュレタルトブリュレッタ
3個入り 1944円

マダガスカル産バナラクリームに包んだカスタードクリーム、カラメルソースをタルトにのせて丁寧にブリュレした一品。数量限定



320通りから好みを合わせて

A MAN-MARU set 1850円

東京駅限定
4種類のベースのスイーツのほか、フルーツソース、フレーバー、フレーバティ各4~5種類からセレクトして組み合わせるマリアージュセット

エキナカでゲット

大人気の限定品、新感覚スイーツがずらり!

東京駅 絶品スイーツ

センスが光るスイーツを探すなら東京駅がおすすめ。東京銘菓や東京駅限定品、話題の新作など、バラエティーに富んだショップが集結。気になる逸品を帰宅前にゲットしてみては。



14時に入荷!

G あんバタロール1944円

北海道千歳産「えりも小豆」を使った餡子とバタークリームをカステラ風の生地で包んだスイーツ。1日40本限定



おなじみのペンギンをデザイン

C プティパウンド・Suicaのペンギン
9個入り 2300円

上質なチョコレートで仕上げた「Suicaのペンギン」をはじめ、イチゴ、オレンジなど6種類のパウンドケーキが入った限定品



6種類の味が1箱に

B ギミツツェルBOX
6個セット1000円

外はパリッ、中はしっとりとした食感のギミツツェルのグレープ、オレンジ、ラフランス、ピーチ、ソーダ、グレープフルーツが各1枚入っている

SHOP LIST

H 京都祇園あんのん 東京ギフトパレット店
●きょうとぎおんあんのんとうきょうぎふとぼれっとてん
☎03-3201-7746 (MAP)P16C2
京都に本店を構える「京都祇園あんのん」の東京駅店。良質な小豆を炊き上げた特製餡を使い、あんぱーねやあんまかろんなど多彩なスイーツに仕上げる。
④千代田区丸の内1-9-1 東京ギフトパレット内 ⑨9時30分~20時30分(土・日曜、祝日は9時~) ⑩無休

G 岡田謹製あんバタ屋 東京ギフトパレット店
●おかだきんせいあんぱたやとうきょうぎふとぼれっとてん
☎0120-323-022 (MAP)P16C2
明治の文明開花をイメージしたレトロな外観が目立つショップには、あんバタパンなど、特製餡子とバターを組み合わせた商品が揃う。
④千代田区丸の内1-9-1 東京ギフトパレット内 ⑨9時30分~20時30分(土・日曜、祝日は9時~) ⑩無休

F Ivorish グランスタ東京店
●あいぼりっしゅ ぐらんすたとうきょうてん
☎03-6268-0277 (MAP)P16B2
フレンチトースト専門店「Ivorish」のギフトショップで、メープルシロップが香るフィナンシェやクッキーなどが揃う。
④千代田区丸の内1-9-1 JR東京駅構内地下1階 グランスタ東京内[丸の内坂エリア] ⑧8~22時(日曜、祝日は~21時※翌日が休日の場合は~22時) ⑩無休

E アマンド東京 ●あまんどとうきょう ☎03-6665-7888 (MAP)P16C2
“六本木の待ち合わせ場所”として知られる洋菓子喫茶「アマンド」のナポレオンパイ専門店。アマンドピンクが鮮やかなショップには、ナポレオンパイや焼き菓子が並ぶ。
④千代田区丸の内1-9-11 東京ギフトパレット内 ⑨9時30分~20時30分(土・日曜、祝日は9時~) ⑩無休

D ブリュレメリゼ 東京ギフトパレット店 ●ぶりゆれめりぜとうきょうぎふとぼれっとてん ☎03-6206-3213 (MAP)P16C2
ブリュレクリームタルトやブリュレミルクフィユなど、“ブリュレ”をテーマにしたスイーツが揃う。パリの世界観をイメージしたシックなパッケージも魅力。
④千代田区丸の内1-9-1 東京ギフトパレット内 ⑨9時30分~20時30分(土・日曜、祝日は9時~) ⑩無休

C ドルチェフェリーチェ グランスタ東京店 ●どるちえふえりーちえ ぐらんすたとうきょうてん ☎03-5220-5981 (MAP)P16B2
ライフスタイルショップ「KEYUCA」プロデュース。生地にフルーツを練り込んだ焼いたプティパウンドケーキが名物。
④千代田区丸の内1-9-1 JR東京駅構内地下1階 グランスタ東京内[銀の鈴エリア] ⑧8~22時(日曜、祝日は~21時※翌日が休日の場合は~22時) ⑩無休

B ヒトツブカンロ グランスタ東京店 ●ひとつぶかんろ ぐらんすたとうきょうてん ☎03-5220-5288 (MAP)P16B2
ピュレグミなどを手掛ける「カンロ」のキャンディショップ。ギミツツェルの購入には事前にオンライン整理券が必要。
④千代田区丸の内1-9-1 JR東京駅構内地下1階 グランスタ東京内[丸の内坂エリア] ⑧8~22時(日曜、祝日は~21時※翌日が休日の場合は~22時) ⑩無休

A あまみカオリ研究所 グランスタ東京店 ●あまみかおりけんきゅうじょ ぐらんすたとうきょうてん ☎03-6256-0107 (MAP)P16B2
見た目、味や香り、食感の掛け合わせを楽しめる体験型のスイーツセットが人気。バターサンドやスパイスクッキーなど焼き菓子も販売している。
④千代田区丸の内1-9-1 JR東京駅1階 グランスタ東京 京葉ストリートエリア内 ⑧8~22時(日曜、祝日は~21時) ⑩無休



一般財団法人 日本健康開発財団

東京都中央区日本橋3-1-4 画廊ビル8階

TEL:03-5290-1621 (代表)

<https://www.jph-ri.or.jp/>



ホームページ

東京・八重洲総合健診センター

東京都中央区八重洲1-5-20 東京建物八重洲さくら通りビル7階

TEL:03-3274-2861

<https://www.yaesu-health-support.com/>



ホームページ

発行/一般財団法人日本健康開発財団
企画・編集・制作/株式会社JTBパブリッシング

©2024 一般財団法人日本健康開発財団/JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.

※本誌掲載のデータは2024年8月末のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いします。※本誌掲載の入館料などは大人料金を掲載しています。※原則として取材時点で確認した消費税込み

の料金です。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前です。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。