健康保険組合連合会 三重連合会　添乗員同行

行動の目標
☆日常生活における歩数の増加（8900歩以上）
☆運動を週1～2回している人の増加（29%以上）
☆外出について積極的な態度をもつ人の増加（60%以上）

けんぽれん健康ウォーク

2023 3月▸6月 NO. 1

- **参加対象者**：健康保険組合の被保険者及びその家族（小学生以上に限る）の方には 1,000 円の補助があります。
- **参加費用**：旅行代金またはお支払い実額（全国旅行支援適用の場合）より 1,000 円を差し引いた金額（小学生以上以上）。表示してある金額は中学生以上の旅行代金（小学生は 500 円引きです）。
- **食事・雨具**：各人でご用意ください。（食事付きのコースを除く）
- **申込方法**：出発の 14 日前までに組合名を告げ、お電話にてお申込み下さい。お申込み後、健康保険組合に備え付けのハガキに必要事項をご記入の上、出発日 10 日前の必着でハガキの投函をお願いします。書類（振込用紙等）の発送は、ハガキ到着後になります。
- **申込締切**：出発の 14 日前。

全国旅行支援

AH6367 岐阜県

岐阜のグランドキャニオン

遠見山と権現山（御嶽山）

日帰り・昼食（弁当）付

出発日／3月28日(火) 4月23日(日) 5月1日(月)

旅行代金（おひとり様）	3/31まで 販売補助金	お支払い実額
12,000円	2,400円	9,600円
	地域クーポン（平日）2,000円	

※4/1以降出発は全国旅行支援の対象外

遠見山イメージ

コース 各地ー福祉バス停・常善寺付近（下車）…権現山登山口…星神社…虚空蔵菩薩堂…第一展望台…権現山山頂（396.8m）・御嶽神社・夫婦岩…権現テラス第2展望台…不動明王…（同コース下山）…権現山登山口…遠見山登山口…登山道入口トンネル…見晴し岩…秋葉神社・城池…遠見岩…南天の滝…平和錦酒造前…飛騨川橋付近（乗車）ー各地

出発時間　四日市…7:50　生桑…8:00　津…7:20　関…8:00　松阪…7:00　伊勢…6:20　神久…6:10

★★★ 約9km

全国旅行支援

AH6154 兵庫県

日本酒の歴史にふれる旅

灘の海沿いと酒蔵

日帰り・昼食（弁当）付

灘の酒 イメージ
灘の酒蔵 沢の鶴資料館 イメージ
画像提供 一般財団法人神戸観光局

出発日／3月14日(火) 5月12日(金)

旅行代金（おひとり様）	3/30まで 販売補助金	お支払い実額
14,000円	2,800円	11,200円
	地域クーポン（平日）2,000円	

※3/31以降出発は全国旅行支援の対象外

コース 各地ー白鶴酒造資料館（見学）…神戸酒心館…西郷酒蔵の道…沢の鶴資料館…摩耶海岸通公園…脇浜海岸通公園…王子動物園駐車場ー各地

出発時間　四日市…7:30　生桑…7:40　津…7:40　関…8:30　松阪…7:25　伊勢…6:35　神久…6:25

★★ 約10km

全国旅行支援

AH6427 大阪府

金剛葛城山系の主峰

金剛山登山

日帰り・昼食（弁当）付

出発日／3月25日(土) 4月19日(水)

旅行代金（おひとり様）	3/30まで 販売補助金	お支払い実額
12,500円	2,500円	10,000円
	地域クーポン（休日）1,000円	

※3/31以降出発は全国旅行支援の対象外

金剛山イメージ

コース 各地ー金剛登山口…のろし台跡…金剛山頂（転法輪寺・葛木神社）…展望台…伏見峠…大阪府立金剛登山道駐車場ー各地

出発時間　四日市…7:00　生桑…7:10　津…7:20　関…8:00　松阪…7:00　伊勢…6:20　神久…6:10

★★★★★ 約8km

全国旅行支援

AH6728 兵庫県

豪快な岩尾根縦走

播磨アルプス 高御位山（たかみくらやま）

日帰り・昼食（弁当）付

高御位山イメージ

出発日／3月30日(木) 5月22日(月)

旅行代金（おひとり様）	3/30まで 販売補助金	お支払い実額
15,000円	3,000円	12,000円
	地域クーポン（平日）2,000円	

※3/31以降出発は全国旅行支援の対象外

コース 各地ー長尾登山口…高御位山…鷹ノ巣山…鹿嶋神社…駐車場ー各地

出発時間　四日市…7:30　生桑…7:40　津…7:40　関…8:30　松阪…7:25　伊勢…6:35　神久…6:25

★★★★ 約6km

AH6394 岐阜県

ミツバツツジ・アカヤシオ 御嶽や乗鞍を望む大パノラマ

納古山（のこやま）登山

日帰り・昼食（弁当）付

納古山イメージ

出発日／4月15日(土)

旅行代金（おひとり様）／12,000円

コース 各地ー白川園本舗七宗御殿…子猿の墓…のこりん岩…親猿の滝…中級コース…納古山（632.9m）…初級コース…白川園本舗七宗御殿ー各地

出発時間　四日市…8:20　生桑…8:30　津…7:40　関…8:30　松阪…7:25　伊勢…6:35　神久…6:25

★★★★★ 約9km

AH6474 滋賀県

花の百名山 & 山野草の宝庫

赤坂山登山

日帰り・昼食（弁当）付

赤坂山イメージ

出発日／4月29日(土)

旅行代金（おひとり様）／13,500円

コース 各地ーマキノ高原温泉さらさ…プナの木平…赤坂山（824m）…プナの木平…マキノ高原温泉さらさー各地

出発時間　四日市…7:30　生桑…7:40　津…7:40　関…8:30　松阪…7:25　伊勢…6:35　神久…6:25

★★★★★ 約8.5km

AH6402 三重県

山上を桃色に彩る

国見岳のアカヤシオと御在所岳登山

日帰り・自由昼食

御在所岳イメージ
イメージ

出発日／4月26日(水)

旅行代金（おひとり様）／10,000円
大小共通料金

コース 各地ー朝明渓谷駐車場…根の平峠…国見岳（1160m）…国見峠…御在所岳（1212m）…山上公園…山上公園駅 ロープウェイ（御在所ロープウエイ）ロープウェイ湯の山温泉駅ー各地

※開花状況により花がご覧頂けない場合がございます。

出発時間　津…7:40　関…8:30　松阪…7:25　伊勢…6:35　神久…6:25

★★★★★ 約10km

AH6813 奈良県

日帰り・昼食（弁当）付

「一目百万本」葛城山のつつじ

大和葛城山（959.7m）

ツツジ園イメージ

出発日／5月10日(水)

旅行代金（おひとり様）／12,500円

コース 各地ー葛城山駐車場…葛城山登山口…北尾根コース登山道…ダイヤモンドトレイル…大和葛城山山頂（959m）…山頂ツツジ園…櫛羅の滝コース下山…葛城登山口駅…葛城山駐車場ー各地

※開花状況により花がご覧頂けない場合がございます。

出発時間　四日市…7:00　生桑…7:10　津…7:20　関…8:00　松阪…7:00　伊勢…6:20　神久…6:10

★★★ 約7km

六甲全山縦走路 全6回

出発時間（AH6993・6994・6995・6996 共通）
四日市…6:30　生桑…6:40　津…6:50　関…7:30　松阪…6:40　伊勢…6:00　神久…5:50

全国旅行支援

AH6993 兵庫県

第3回 鵯越～大龍寺

日帰り・昼食（弁当）付

菊水山からの眺望イメージ

出発日／3月18日(土)

★★★ 約7km

コース 各地ー鵯越駅バス停（降車）…菊水山（458.8m）…天王吊り橋…鍋蓋山（486.5m）…再度越…再度山（470m）…大龍寺駐車場ー各地

旅行代金（おひとり様）	3/30まで 販売補助金	お支払い実額
14,800円	2,960円	11,840円
	地域クーポン（休日）1,000円	

※3/31以降出発は全国旅行支援の対象外

AH6994 兵庫県

第4回 大龍寺～天上寺

日帰り・昼食（弁当）付

掬星台からの眺望イメージ

★★★★ 約8km

出発日／4月9日(日)　旅行代金（おひとり様）／14,800円

イメージ

コース 各地ー大龍寺駐車場…市が原（渓谷）…桜茶屋…稲妻坂…学校林道分岐（555m）…天狗道（398m）…摩耶山（698.6m）（三角点）…掬星台（690m）…天上寺・駐車場ー各地

AH6995 兵庫県

第5回 天上寺～後鉢巻山

日帰り・昼食（弁当）付

六甲山最高峰の碑 イメージ

三国岩イメージ

出発日／5月20日(土)

旅行代金（おひとり様）／14,800円

★★★★ 約11km

コース 各地ー天上寺・駐車場…摩耶別山（715m）…アゴニー坂…杣谷峠…三国池手前…三国池…三国岩…丁子ヶ辻…記念碑台…みよし観音…六甲ガーデンテラス…極楽茶屋跡…六甲山 931m（六甲最高峰）…一軒茶屋…後鉢巻山（898m）…石宝殿…鉢巻山トンネル出口付近（路上乗車）ー各地

AH6996 兵庫県

第6回 後鉢巻山～宝塚

日帰り・昼食（弁当）付

宝塚市眺望イメージ

塩尾寺イメージ

出発日／6月17日(土)

旅行代金（おひとり様）／14,800円

★★★★ 約13km

コース 各地ー鉢巻山トンネル出口付近（路上降車）…縦走路分岐…船坂峠…太平山（682m）…大谷乗越…岩原山（573m）（宝塚最高峰）…岩倉山（488m）…砂山観音…塩尾寺…宝塚・湯本台広場…JR 宝塚駅ー各地

桜ウォーキング

湖都から古都へ
水の路・琵琶湖疎水ウォーキング 全2回

出発時間（AH6851・6850共通）　四日市…7:30　生桑…7:40　津…7:40　関…8:30　松阪…7:25　伊勢…6:35　神久…6:25

AH6851 京都府

第1回 桜ウォーキング

日帰り・昼食（弁当）付

山科から京都蹴上インクライン

出発日／4月1日(土)　旅行代金（おひとり様）／11,500円

インクラインイメージ

コース 各地ーJR 山科駅…毘沙門堂（参拝・百有余年の枝垂れ桜観賞）…安朱橋…本圓寺…第 2トンネル東口…第 2トンネル西口…日本最初の鉄筋コンクリート橋…三条通り 車石…インクライン運輸船…蹴上インクライン…南禅寺…平安神宮駐車場ー各地

※開花状況により花がご覧頂けない場合がございます。

★★ 約9km

AH6850 滋賀県・京都府

第2回 桜ウォーキング

日帰り・昼食（弁当）付

大津から山科

琵琶湖疎水イメージ

出発日／4月5日(水)

旅行代金（おひとり様）／12,500円

コース 各地ー大津港…疎水取水口…大津閘門…三井寺（拝観・桜観賞）…長等神社…小関越…第 1トンネル第 1 竪坑…第 1トンネル西口…諸羽トンネル東口…東山自然緑地…諸羽トンネル西口…毘沙門堂（参拝・百有余年の枝垂れ桜観賞）…京阪山科駅 ++++ 京阪電車 ++++ びわ湖浜大津駅…大津港ー各地

※山科駅周辺は大型バスの待機場所がありませんので、京阪電車で京阪山科駅から浜大津駅まで移動となります。ご了解のほどお願いします。
※開花状況により花がご覧頂けない場合がございます。
※三井寺は拝観料を含んでいます。

★★ 約9km

出発のご集合場所	
生桑…三重交通生桑車庫（駐車可・予約制）	四日市…近鉄四日市駅西口
関……関バスセンター（駐車可・予約制）	津……津駅東口ローソン前
伊勢…伊勢市駅前	松阪…松阪駅三十三銀行前
	神久…三重交通神久車庫（駐車可 予約制）

難易度
初級 ★
★★
★★★
★★★★
上級 ★★★★★

お問合せは　三重交通テレホンセンター
☎059-224-5535
営業時間/月～金9:30～18:00 定休日/土・日・祝

旅行企画実施／三重交通　観光庁長官登録 旅行業第1934号
〒514-0033 津市丸之内33-3

健康保険組合