

特集

ジェネリック医薬品を 使ってみませんか

お知らせ

森林セラピーに出かけて、
心身のリフレッシュをしてみませんか!

財政再計算による
今後の掛金率について

健康づくり通信

健康的な生活習慣を実践しよう!
都共済式ストレスチェック(反応編)

連載

Let's take action!
社会のために、今できること。(第2回)
身近にできるボランティア、それが献血。

今日から
始められる、
人助け。





Kyosai

共済だより No.326 September 2009 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

KYOSAI 9 CONTENTS

特集

ジェネリック医薬品を使ってみませんか03

共済QandA ジェネリック医薬品(後発医薬品)04

共済組合からのお知らせ

モニター募集!

森林セラピーに出かけて、心身のリフレッシュをしてみませんか!.....05

年金	財政再計算による今後の掛金率について06
	自分の年金額を知っていますか?06
	平成20年度の長期給付積立金の運用について07
医療保険	医療費通知を行います09
	育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が改定されました09
	本年10月から出産費の支給額と給付方法が変わります10
健康	アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ11
	人間ドック指定機関の訂正について11
	特定健診(メタボ健診)のご予約はお済みですか12
	委託体育施設の新規利用開始施設等のお知らせ14
貸付	「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の送付について15
	住宅講演会の参加者募集16
その他	東京都職員共済組合会議員/東京都職員共済組合審査会委員の変更15

健康づくり通信

健康な胃を保つために17

健康的な生活習慣を実践しよう!18

都共済式ストレスチェック(反応編)20

口腔機能を見直してみましよう.....22

連載

Let's take action! 社会のために、今できること(第2回)24

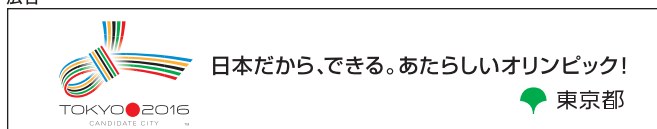
身近にできるボランティア、それが献血。

今日から
始められる、
人助け。

施設のご案内

清瀬運動場26
アジュール竹芝27
箱根路開雲30
ブランヴェール那須32

広告



お問合せはコチラへ

〒163-8001 新宿区西新宿 2-8-1
東京都職員共済組合事務局
管理部総務課 共済だより担当
TEL.03-5320-7307
又は都庁内線 57-121

共済組合HP(組合員専用メニュー)のユーザー名は「kyosai」(半角小文字)です。※パスワードは不要です。

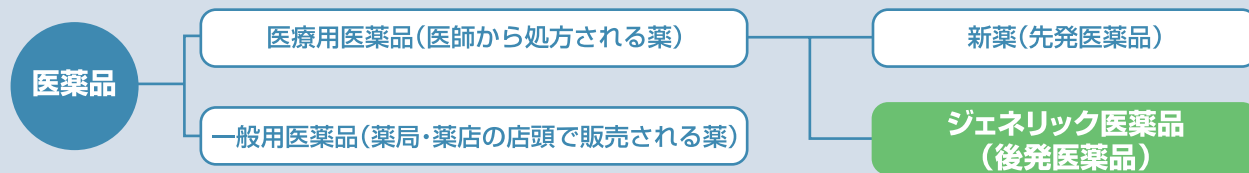
ジェネリック医薬品を 使ってみませんか

※今回、ジェネリック医薬品「お願いカード」をはさみ込んでいます。医療機関を受診の際に、お使いください。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される医薬品のことです。有効成分や効能は新薬と同じです。

■ 医薬品の分類



ジェネリック医薬品は開発費がほとんどかからないため、価格は新薬の7割以下に設定されています。

これだけ自己負担額が軽減されます

シティ・ホール診療所では、ジェネリック医薬品の処方や普及啓発に積極的に取り組んでいます。

■ 高脂血症でシティ・ホール診療所を受診しているAさんの例

効能	これまでの処方	ジェネリック医薬品に変更
高脂血症 (1か月分)	新薬 (先発医薬品) ベザトールSR錠 (1日2回2錠 朝・夕) 薬剤費 2,742円 A	ジェネリック医薬品 (後発医薬品) ベスタリットL錠 (1日2回2錠 朝・夕) 薬剤費 642円 B

12回受診
(1年間で)7,560円!!
(630円×12月)

軽減額
 薬剤費の差 **A** - **B** = **C** 2,100円
 自己負担の軽減額 **C** × 0.3 630円

ジェネリック医薬品の検索サイトを活用しましょう！

- いつもの薬にジェネリック医薬品はあるの？ → ジェネリック医薬品の一覧が検索できます。
- ジェネリック医薬品にしたらどのくらいお得なの？ → 具体的な節減額がわかります。
- ジェネリック医薬品についてもっと詳しく知りたい！ → 豊富なQ&Aが載っています。

以下のサイトではこのような疑問にお答えしています。
一度アクセスしてみたいはいかがでしょうか。

かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>
ジェネリックガイド(GENERIC GUIDE) <http://www.generic-guide.jp/>
ジェネカル(Genecal) <http://www.genecal.jp/>



お問い合わせ先

年金保険部医療保険課医療保険係 電話(03)5320-7322 又は都庁内線 57-211



ジェネリック医薬品を使うことに不安がありますが本当に大丈夫でしょうか？効能は変わらないのでしょうか？



ジェネリック医薬品は先発医薬品と同一の原薬を用いて製造されます。

製造承認には

- ①先発医薬品と同レベルの品質、有効性、安全性が確保され、治療学的に同等であること。
 - ②申請データに信頼性があること。
- が必須要件となります。

このような審査基準は欧米諸国の基準と同レベルにあります。



ジェネリック医薬品についてどこに相談すればいいですか？



診療を受ける時、医師又は薬剤師にご相談ください。

なお、処方希望の場合は、今号はさみ込みの「ジェネリック医薬品お願いカード」もご活用ください。



先進国と比べ日本はジェネリック医薬品の普及が遅れていると言われていますが普及率はどのくらいなのでしょう？



厚生労働省が発表している資料によると、平成20年12月現在でジェネリック医薬品割合(数量ベース)は18.3%となっています。国は平成24年度までに30%以上にすることを掲げています。

一方、アメリカでは53%、イギリスでは55%、ドイツでは41%となっており、日本はジェネリック医薬品に関しては後進国に分類されます。



シティ・ホール診療所でのジェネリック医薬品の取扱いなどについて教えてください。



導入状況

平成21年4月の時点で全採用薬品のうち14.4%がジェネリック医薬品となっており、医薬品の購入額に占める割合は8.9%になります。平成21年度中にはジェネリック医薬品の存在する品目のうち27%をジェネリック医薬品に切り替える予定です。なお、当診療所では薬事委員会において、国の製造承認を受けた医薬品の中からジェネリック医薬品の品名・形状・味なども考慮し採用を決定しています。

医療費削減効果

平成20年度のジェネリック医薬品購入額は約1,400万円でした。これらをすべて先発医薬品で購入したと仮定すると、購入額は約3,100万円になります。差額の約1,700万円分について医療費削減効果があったことになります。

相談窓口

薬剤科窓口(都庁内線63-855)でもジェネリック医薬品についてのご相談に応じています。

お問い合わせ先

シティ・ホール診療所 電話(03)5320-7358 又は都庁内線 63-821 FAX(03)3346-1915

森林セラピーに出かけて、 心身のリフレッシュをしてみませんか!

— 森林セラピーモニター募集のご案内 —

森に入ると、木々の緑やふれあう音、土の香り、鳥のさえずりが私たちに癒し、リラックスさせてくれます。従来、この癒し効果は、「森林浴」として親しまれてきました。これに加えて、森の中での様々な体験を組み合わせ、こころとからだの健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。

この度、共済組合では、健康づくりのきっかけとしてこの「森林セラピー」を試行的に組合員の方々に体験していただき、そのご意見を伺うために、モニターツアーをご用意しました。奮ってご応募ください。

森林セラピー®とは

NPO法人である森林セラピーソサイエティが認定した基地・ロードにおける森林療法を指すもので、森林散策などの運動療法を中心に、そば打ち、陶芸、木工体験など種々の健康増進メニューを組み合わせたものです。都内では、奥多摩町、檜原村の2箇所が森林セラピー基地又はロードとして認定されています。

※森林セラピー・ソサイエティ:産官学連携のもと設立された「森林セラピー研究会」から生まれ変わり、実践的な森林セラピー活動を支援するため設立されたNPO法人。

※森林セラピーの詳細については、<http://forest-therapy.jp/index.php>をご参照下さい。



森林セラピーモニターの概要

コース

檜原地区コース: (集合) 武蔵五日市駅 → 払沢の滝 → 都民の森にて、昼食・木工体験・ガイドウォーク
→ 数馬の湯 → 武蔵五日市駅 (コース中の移動は乗用車)

奥多摩地区コース: (集合) 奥多摩駅 → 山のふるさと村にて、そば打ち体験・昼食・ガイドウォーク・ティータイム
→ 奥多摩駅 (コース中の移動は乗用車)

※プログラム開始前及び終了時に血圧などの健康チェックを実施します。

所要時間

約7時間 (10時頃集合 17時頃解散予定)

参加費

無料 (モニター体験ですので、共済組合が負担いたします)
ただし、集合場所までの交通費については、ご負担をお願いします。
※参加者の方にはアンケートを提出していただきます。

開催日及び募集人数

	開催日	コース	募集人数
1	10月24日 (土)	檜原地区	各8名
2	10月25日 (日)		
3	10月31日 (土)		
4	11月 1日 (日)	奥多摩地区	各15名
5	11月14日 (土)		
6	11月15日 (日)		

※応募者多数の場合は、抽選の上、応募者全員に結果をご連絡いたします。

応募資格

組合員及びその配偶者 (配偶者のみの参加は不可)

応募方法

A4用紙もしくはハガキに
① 希望日 (上記「開催日」の1~6の中からお選びください)
② 住所 ③ 氏名 (ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 組合員番号 ⑥ 所属 ⑦ 電話番号 (日中連絡先)
を記載し、郵送又は持参してください。

応募先

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都職員共済組合健康増進課 行

応募締切

平成21年10月2日 (金) 必着 (郵送は当日消印有効)

お問い合わせ先

健康増進課健康増進係 電話(03)5320-7464 又は都庁内線 57-411~412

財政再計算による 今後の年金の掛金率について

平成21年は、今後の収支(掛金などの収入や年金給付の支出)を推計し、長期的に安定した年金制度となるよう見直しを行う5年に1度の「財政再計算」の年です。この見直しの結果、掛金率はこれまでと同様の引き上げ幅で、今後5年間にわたって毎年改定されることとなりました。新たな掛金率は、地方公務員共済組合連合会が「総務大臣の定める算定方法」に基づき再計算し、総務大臣の認可を経て、9月1日から施行されました。

■ 財政再計算結果による掛金率の改定(一般組合員の例) (単位:%)

	給料の額に乗じる率	期末手当等の額に乗じる率
平成20年9月～平成21年8月	9.25000	7.400
平成21年9月～平成22年8月	9.47125	7.577
平成22年9月～平成23年8月	9.69250	7.754
平成23年9月～平成24年8月	9.91375	7.931
平成24年9月～平成25年8月	10.13500	8.108
平成25年9月～	10.35625	8.285

(注) 掛金の額は、組合員の給料及び期末手当等の額に上記に掲げる数字を乗じて得た額となります。

期末手当等とは、期末手当、勤勉手当、期末特別手当、特定任期付職員業績手当及び任期付研究員業績手当です。

- 平成21年の「財政再計算」の結果や新しい掛金率については、組合員の皆様に配布するリーフレット(地方公務員共済組合連合会作成)をご参照いただくようお願いします。
- 今回の掛金率の引き上げは、公務員共済年金制度を安定的に運営していくために必要なものです。組合員の皆様のご理解をお願いします。

お問い合わせ先

管理部財務課計理係 電話(03)5320-7311 又は都庁内線 57-152

自分の年金額を知っていますか?

「公務員共済年金 のお知らせ」は 届きましたか?

7月下旬にみなさんのお手元に「公務員共済年金のお知らせ」をお届けしました。年金に関心をお持ちいただき、将来のライフプランの設計にお役に立てていただければ幸いです。

50歳未満の方はご自分で年金額を想定する欄があります。平均給与月額求め方は、「共済組合ホームページの組合員専用メニュー」からログインしてご参照ください。

ご不明な点がございましたら「公務員共済年金のお知らせ相談ダイヤル」へお問い合わせください。

なお、「公務員共済年金のお知らせ」の送付対象外の方は、下記退職共済年金の概算額の「随時提供」を行っていますので、ご利用ください。

公務員共済年金のお知らせ相談ダイヤルは、03-5320-7340

退職共済年金概算 額の「随時提供」 を行っています。

① 提供対象者

50歳以上の方

② 申し込み方法等

下記担当まで電話又はEメールでお申し込みください。「退職共済年金概算書」を

ご自宅宛郵送いたします。

なお、共済組合年金課窓口までお越しいただいた方には、その場で概算書を作成し、お渡しいたします。(身分を証明できる職員カード等をご持参ください。)

Eメールアドレス:S9000063@section.metro.tokyo.jp

退職後の生活設計の
参考にしてください。

お問い合わせ先

年金保険部年金課広報相談担当 電話(03)5320-7330 又は都庁内線 57-258

平成20年度の長期給付積立金の運用について

1 基本ポートフォリオに基づく運用

都共済では、より安全で効率的な資金運用を図るため、総務省の協議を経て、平成17年10月から開始した「基本ポートフォリオ(最適な資産配分の基準)」に沿った運用を行っています。

基本ポートフォリオ内の資産は、都共済自らが債券等を購入する自家運用資産と信託による委託運用資産に大別されます。

委託運用資産においては、現在、アクティブ運用商品★8ファンド、パッシブ運用商品★4ファンドにて運用しています。

★アクティブ運用商品とは、運用会社の積極的なリサーチに基づき、より魅力度が高い銘柄を選別し、市場平均を上回る運用成果を目指すタイプの商品です。

★パッシブ運用商品は、市場平均の運用成果を追求するタイプの商品です。

■ 表1 基本ポートフォリオ(時価ベース)

国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	短期資産	合計
67%	6%	11%	6%	10%	100%

(注) 1 各資産の割合は、±5%までは時価変動等を考慮し、許容の範囲としている。

2 時価:評価時点において債券や株式が市場で売買される価格

3 短期資産:預貯金等

● 基本ポートフォリオ運用の意義

組合の業務上の余裕金を安全かつ効率的に運用するためには、リターン・リスクの特性が異なる複数の資産に分散して投資することが重要であり、このような運用方法を採用することによって長期的には安定的な収益を上げることが可能であるとされています。

2 運用状況

① 運用実績

平成20年度は、平成19年夏の米国のサブプライムローン問題に端を発した世界的な金融危機が深化し、実体経済に深刻な影響を与えました。米国では、年度後半に内外需要が総崩れになり、日本、欧州では、4四半期連続のマイナス成長となりました。

このような運用環境の中、委託運用資産の運用では実現損が発生し、運用利回り★は△0.53%となりました。(表2)

一方、時価の要素を取り入れた修正総合利回り★では、△5.72%となりました。都共済の基本ポートフォリオは、株式の割合が比較的少ない保守的な基本ポートフォリオとなっていますが、平成20年度は、国内株式、外国株式の時価が大幅に下落したため、昨年に引き続きマイナスとなっています。

■ 表2 資金運用実績 (単位:億円、%)

年 度	H20	
	予算	決算
運用収益	191	△58
運用利回り	1.76	△0.53

(注) 運用利回りは委託運用報酬等控除後のものであり簿価ベースである。

参考

運用利回りは決算に計上された収益の利回りです。これだけでは時価の状況が分からないため、時価の要素も取り入れて計算する利回りが修正総合利回りです。

$$\star \text{運用利回り} = \frac{\text{決算上の運用収益}}{\text{元本平均残高}}$$

$$\star \text{修正総合利回り} = \frac{\text{実現損益} + \text{未収収益増減} + \text{評価損益増減}}{\text{元本平均残高} + \text{前期末未収収益} + \text{前期末評価損益}}$$

② 運用資産の構成

平成20年度末の運用資産の構成は表3のとおりです。前年度末と同様に、国内債券が増加しているのは、金利が概ね低下基調で推移したため、相対的に運用成績が好調であったためです。国内株式・外国株式の減少は、世界的な金融危機による実体経済へのマイナス影響と為替の動向が大きく影響しています。

■ 表3 運用資産構成(平成20年度末)

(単位:億円、%)

区分	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	短期資産	合計
時価総額	6,816	608	1,084	387	979	9,875
構成比	69.0	6.2	11.0	3.9	9.9	100.0
構成比増減	3.0	△2.3	0.6	△2.1	0.8	—

③ 評価損益の状況

購入時と比べて現在の資産の状況がどうかを示す評価損益をみると、平成20年度末は、全体では594億円の評価損となりました。国内債券は金利の低下(価格の上昇)により若干の評価益の状態となっています。外国債券は、米国、欧州における政策金利の引き下げ等によるプラス要因がありましたが、円高によるマイナス要因が大きく、評価損となりました。国内株式、外国株式は、世界的な金融危機で株式市場が大幅に下落した結果、大きな評価損となっています。

■ 表4 評価損益状況(平成20年度末)

(単位:億円、%)

区分	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	短期資産	合計
簿価	6,745	939	1,182	589	979	10,434
評価損益	61	△339	△114	△203	0	△594
評価損益率	0.9	△36.0	△9.6	△34.4	0.0	△5.7

(注) 1 簿価:債券や株式を購入した時の価格

2 評価損益:時価－簿価

3 今後の運用について

今後の資金運用については、平成17年10月に導入した「基本ポートフォリオ」の評価・検証や委託運用機関の評価の実施など引き続き運用体制の整備・改善を行いつつ、安全かつ効率的な運用に努めてまいります。

平成21年度は、将来にわたっての掛金・負担金、運用利息などの収入及び年金給付額などの支出について、これまでの前提としてきた諸数値を見直し新たな財政見通しをたてるため、5年に1度の財政再計算が行われました。都共済では、財政再計算を踏まえた基本ポートフォリオの見直しを行う予定です。



お問い合わせ先

管理部財務課資金運用係 電話(03)5320-7312 又は都庁内線 57-155

医療費通知を行います

1 趣旨

組合員の方々に世帯全員の医療費情報を提供することにより、健康づくりに対する啓発や医療費の適正化を推進することを目的としています。

2 実施方法

- 組合員の方々には来年1月下旬から同2月上旬ごろに配布予定です。
- 任意継続組合員の方にも同じ時期にお送りする予定です。

3 対象期間

- 共済組合で管理している過去1年間の医療費総額と直近の受診状況を通知する予定です。
- 対象期間は昨年10月～本年9月診療分となる予定です。

詳細につきましては、改めて共済だより等でお知らせします。

契約医療機関の一部解除のお知らせ

東京消防協会診療所(千代田区大手町)からの申し出により、本年7月31日をもって診療契約を解除しました。

お問い合わせ先

年金保険部医療保険課医療保険係 電話(03)5320-7322 又は都庁内線 57-211

育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が改定されました

育児休業手当金及び介護休業手当金の給付日額には上限額が定められています。その額が本年8月1日から以下のとおり改定されました。

育児休業手当金	介護休業手当金
給料月額が335,390円以上の方は 下記の給付上限額で支給されます。	給料月額が335,390円以上の方は 下記の給付上限額で支給されます。
給付上限額(給付日額) 9,531円	給付上限額(給付日額) 7,625円
[内訳]	
休業中支給分 5,718円	
受給期間終了6か月後支給分 3,813円	

お問い合わせ先

年金保険部医療保険課給付係 電話(03)5320-7334 又は都庁内線 57-281

本年10月から出産費の支給額と給付方法がかわります

1 支給額の引き上げ

組合員又は被扶養者が出産するときの経済的負担を軽減し、安心して出産できるよう出産費・家族出産費の法定給付額が4万円引き上げられます。この措置は国の少子化対策として、今年10月1日から平成23年3月31日までの出産に適用される暫定措置となっています。

内容

① 引上げ額

法定給付 **現行 38万円(★)** → **改正後 42万円**

★産科医療補償制度加入医療機関で出産の場合

附加給付 **現行 5万円** → **据え置き**

引き上げ額
4万円

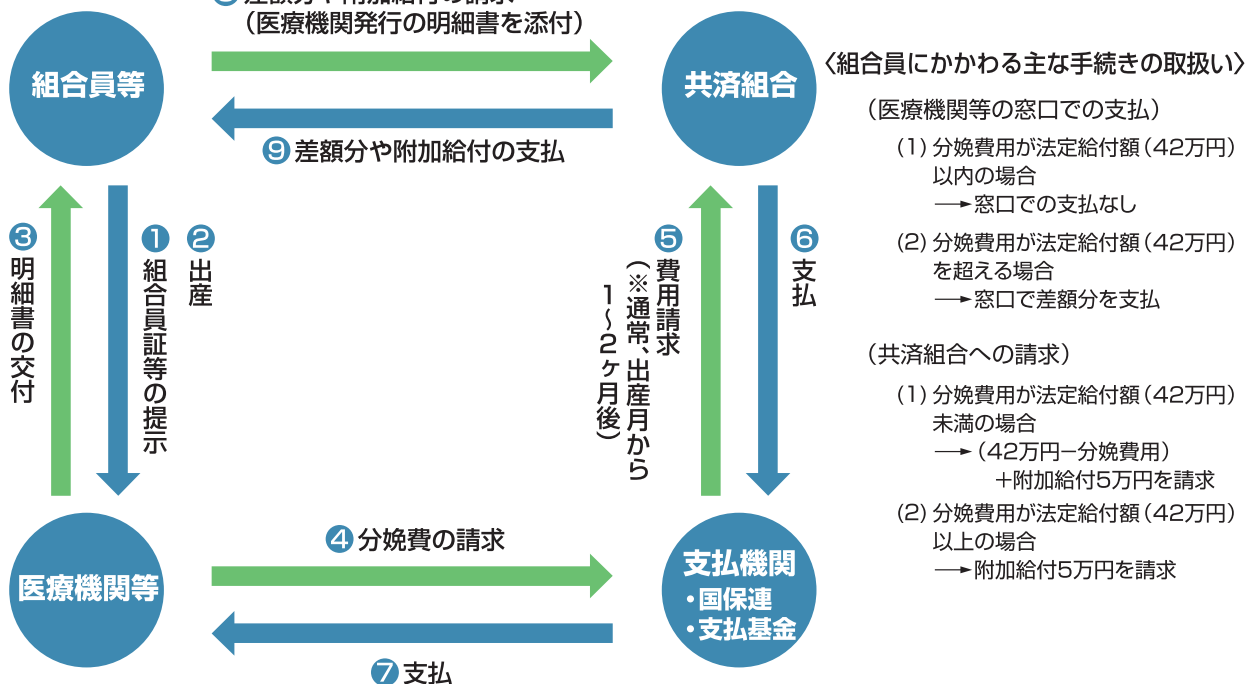
② 対象:平成21年10月1日から平成23年3月31日までの出産

2 給付方法の変更

今回の給付方法の変更により、法定給付分については医療機関等が支払機関を経由して直接共済組合とやりとりすることになります。そのため、組合員等が出産費用として、あらかじめ多額の現金を準備することによる経済的負担が軽減されます。

なお、今回の変更に伴い、受取代理の制度は平成21年9月30日をもって廃止されます。

【手続の流れ】



詳細については改めて所属を通じてお知らせします。

お問い合わせ先

年金保険部医療保険課医療保険係 電話(03)5320-7322 又は都庁内線 57-211

アジュール竹芝総合健診センター からのお知らせ

人間ドックのオプション検査及びレディースセミナーをご案内します。

① オプション割引

- 腫瘍マーカーセット割引を実施しています。
(平成22年3月迄) (通常、1項目3,150円)
・4種類セット料金 10,500円……2,100円お得です。
・5種類セット料金 12,600円……3,150円お得です。
- さらに、腫瘍マーカー(1項目以上)をご希望の方は割引料金でご受診いただけます。(平成22年3月迄)
・ピロリ抗体検査(通常、3,150円)……2,100円

② 婦人科検診(オプション)も充実

事前のご予約が必要です。

- 超音波装置導入
7月から経膈超音波(エコー)検査が始まりました。

※人間ドック受診の方には、ホテルでの昼食(洋食または和食)が付いています。

③ レディースセミナーのご案内

「乳がん検査の意義と自己触診法について」 ●9月16日(水)午後2時半～1時間半 ●50名様限定 ●無料

- ・当センターご受診の方(本年4月以降に受診された方)を対象にさせていただきます。
- ・詳細は当センターホームページでご確認ください。お申し込みは当センターへお願いします。

- 例年、10月以降は混み合いますので、お早めの受診をお勧めします。
- 受診券の発行申請に3週間かかりますので、ご予約はお早めをお願いします。

ご事情により受診予定日が3週間を切った場合、直接当センターあてご連絡ください。

お問い合わせ先 電話(03)3437-2701 FAX (03)3437-2707

URL: <http://www.jph-ri.or.jp/azur2/> 健診内容・オプション検査及び、3ヶ月間の予約状況が確認できます。

人間ドックのご予約及び受診券発行申請先

(株)JTBベネフィットえらべる健診予約センター 電話(03)5617-6052 FAX 03-5617-6030

人間ドック指定医療機関の訂正について

「平成21・22年度共済ハンドブック(保存版)」の掲載記事に一部誤りがありました。組合員及び関係者の皆様にご迷惑をお掛けしたことをお詫びし下記のとおり訂正します。

訂正事項

頁	医療機関名	(誤)	(正)
110	三楽病院	日:月～金 大:月～金	日:月～金 大:木
110	こころとからだの元気プラザ	03(5210)6812	03(5210)6622
110	芙蓉診療所	日:月～土 大:火～金 第1又は第2日曜日	日:月～土 第1又は第2日曜日 大:月・火
111	愛誠病院	日:月～金 大:月～火 脳:火～金	日:月～金 大:火・木 脳:月～金
111	仁和会総合病院	日:月～金 大:月～水・金	日:月～金 大:月～金 注1)

頁	医療機関名	(誤)	(正)
111	立川中央病院附属健康クリニック	日:月～土 脳:月～金	日:月～土 脳:月～土
112	桜町病院	月～土	月～土(木曜日休み)
112	あきる台病院	日:月～金	日:月～土
112	JA健康管理センターさがみはら	日:月～土 脳:月～土 (第3土休み)	日:月～土 (第3土休み) 脳:月～土 (第3土曜休み)
112	柏健診クリニック	日:月～土 大:月～土 脳:月～土	日:月～土 大:月～金 脳:月・火・土 注2)

注1) 仁和会総合病院の大腸ドック受診について
一度、月～金曜日に注腸検査以外の検査項目を受診し、その後別の日に(月、木、金曜日の午後)に注腸検査を受診することになります。

注2) 柏健診クリニックの脳ドック受診について
MRI検査を近隣の系列病院(北柏総合リハビリ病院)で行うため、同じ日に病院を移動して頂くことになります。

- 柏健診クリニック 千葉県柏市柏4-5-21 JR・東武線「柏」徒歩3分
- 北柏総合リハビリ病院 千葉県柏市柏下265 JR「北柏」徒歩8分

被扶養者・任意継続組合員の皆様 特定健診（メタボ健診）の ご予約はお済みですか

共済組合では、40～74歳の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診を実施しています。

対象となる被扶養者と任意継続組合員の方には、ご自宅宛てにご案内書を7月中旬に発送しました。

年度後半は大変混み合いますので、ご希望の方は、早めのご予約をオススメします。



特定健診の流れ

1 申込（予約）

7月15日から受付開始

受診希望日の、3週間前までにお申込みください。

※WEBでのお申込みは受診希望日の1ヶ月前までとなります。



申込先
(JTBベネフィットえらべる健診予約センター)
次のいずれかの方法でお申込みください。

郵送

「特定健診のご案内」巻末の申込書と同封の封筒をご利用ください。

TEL

03-5617-6083

[平日] AM9:00～PM6:00まで（土日・祝日・年末年始を除く）

FAX

03-5617-6030 24時間受付

「特定健診のご案内」巻末の申込書をご利用ください。

Web

<https://www.elavel-club.com/kenshin>
24時間受付

2 受診券

申込後、10日程度で、健診予約センターから「受診券」と「受付確認のお知らせ（お申込内容の確認書面）」を送付します。

3 予約結果

受診券到着後、10日程度で、健診予約センターから「予約結果通知」（ハガキ）により回答します。

4 受診

受診券と保険証を持って、予約した医療機関で受診しましょう。



5 結果通知

医療機関から特定健診の結果通知書が届きます。



6 保健指導

保健指導が必要な方には、個別に共済組合から案内文書を送付します。健康になるためのサポートが受けられます。



「特定健診のごあんない」

対象者

- 平成21年4月1日現在、東京都職員共済組合に加入している被扶養者又は任意継続組合員の方で、今年度中に40～75歳になる方(昭和9年4月1日～昭和45年3月31日生まれ)
- 受診当日に組合員・被扶養者の資格がある方に限ります。資格喪失後に受診した場合は全額自己負担の扱いになりますのでご注意ください。
- すでに人間ドックを受診されている方は利用できません。助成は特定健診・人間ドックのいずれか年度内1回のみです。

受診期間

【健診の申込み受付期間】平成21年7月15日(水)～平成22年3月10日(水)

【受診可能期間】平成21年8月5日(水)～平成22年3月31日(水)

※受診期間終了時期が近づきますと、ご希望日の予約が取りにくくなりますのでお早めにお申込みください。

受診場所

指定の医療機関で受診できます。詳細は「特定健診のごあんない」及び共済組合ホームページでご確認ください。

申込み方法

前ページをご覧ください。

健診内容

診察等:問診(服薬歴及び喫煙歴を含む)、身体診察

身体測定:身長、体重、腹囲、BMI

血圧測定

血液検査:● 脂質:中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

● 肝機能:AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP)

● 血糖:空腹時血糖又はヘモグロビンA1c

尿検査:尿糖、尿蛋白

その他、医師の判断により検査が追加される場合があります。

料金

- 上記健診項目については無料
- オプション検査を希望される場合は自己負担となります。
※受診日当日、医療機関窓口で自己負担金のご精算はございません。受診後翌月までに「JTBベネフィット」より、ご請求をさせていただきます。
[お支払い方法]コンビニエンスストア・クレジットカード
詳細は直接、医療機関にお問い合わせください。

留意事項

- 受診日の確定をお急ぎの方、受診希望日等に変更のある方は、「受付確認のお知らせ」受領後、医療機関と直接ご調整願います。変更後の内容については、「えらべる健診予約センター」へのご連絡は不要です。

※医療機関へ電話される際には、はじめに下記事項をお伝えください。

・東京都職員共済組合であること ・JTBベネフィットから健診を依頼していること

例

「東京都職員共済組合の〇〇〇と申しますが、JTBベネフィットから依頼している健診の予約について確認をお願いします。」

- 予約の取消しをする場合は、「えらべる健診予約センター」まで、ご連絡ください。「えらべる健診予約センター」より医療機関に取消しの連絡を致します。
- 医療機関を変更する場合は、「えらべる健診予約センター」へキャンセルの連絡をしたうえで再度お申込みください。

お問い合わせ先

事業部健康増進課特定健診担当 電話(03)5320-7466 又は都庁内線 57-437

委託体育施設の 新規利用開始施設等のお知らせ

共済だより平成21年3月号から半年間で、新たに利用対象となった施設及び閉鎖した施設をお知らせします。

なお、利用対象施設が追加となった場合、共済組合ホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)の組合員専用ページでもお知らせしますのでご利用ください。



利用開始施設

■ セントラルスポーツ

施設名	利用方法 カード 利用券	所在地	電話番号	利用金	利用開始
セントラルウェルネスクラブ我孫子	◎ ○	千葉県我孫子市我孫子1-10-2 YSビル 4F	04(7179)2550	980円	5/1
朝日フィットネスクラブ ビッグ・エス向ヶ丘	○ ○	神奈川県川崎市多摩区登戸1998-1	044(934)0102	980円	4/1
スポーツクラブ ビッグ・エス サンウェイ横浜	○ ○	神奈川県横浜市南区中里1-8-1	045(712)1100	980円	4/1
スポーツクラブ ビッグ・エス 千城台	○ ○	千葉県千葉市若葉区千城台北3-21-1ラパーク千城台 4F	043(236)5588	650円	4/1
スポーツクラブNAS 新鎌ヶ谷	○ ○	千葉県鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷2-12-1アクロスモール新鎌ヶ谷 3F	047(446)3900	980円	8/1
スポーツクラブNAS 松戸	○ ○	千葉県松戸市本町4-1	047(361)2188	980円	8/1
スポーツクラブNAS 吉祥寺	○ ○	東京都武蔵野市吉祥寺南町1-27-1	0422(48)2241	980円	8/1
スポーツクラブNAS 港北	○ ○	神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央55-1 パインクリエイティブビル5F	045(944)4100	980円	8/1

※「利用方法欄」について

「カード」→個人登録カードの発行及びその利用…◎:発行・利用可 ○:利用のみ可
「利用券」→法人会員利用券による利用……………○:利用可

■ コナミスポーツクラブ

施設名	所在地	電話番号	利用金	利用開始
コナミスポーツクラブ市川	千葉県市川市鬼高1-1-1 ニッケルコルトンプラザ内	0120-919-573	1,110円	5/1
スポーツ&スパ キッツウェルネス水戸	茨城県水戸市笠原町978-39	コナミ スポーツクラブ 情報ダイヤル	1,300円	6/1
スポーツ&スパ キッツウェルネス南古谷	埼玉県川越市泉町1-1		1,300円	6/1

閉鎖施設

■ セントラルスポーツ

- ・セントラルフィットネスクラブ横浜港北(2009.7.28)
- ・スポーツクラブゲオフィットネス神田(2009.9.30)
- ・ビッグバンスポーツクラブ町田(2009.9.30)

■ コナミスポーツクラブ

- ・ジェニックススポーツクラブ(2009.6.21)
- ・コナミスポーツクラブ前橋(2009.6.30)
- ・コナミスポーツクラブ多摩(2009.7.31)
- ・コナミスポーツクラブ荻窪北口(2009.7.31)

■ ルネサンス

- ・スポーツクラブルネサンス上大岡(2009.5.31)

※各施設の利用方法については、共済ハンドブック・共済ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

厚生課保健施設係 電話(03)5320-7344 又は都庁内線 57-351・352

「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の送付について

1 証明書の送付

所得税額の特別控除を受けるために必要な「住宅取得に係る借入金の年末残高等証明書(以下「証明書」といいます。)」を2回に分けて所属を経由して借受人の方々に送付いたしますので、お知らせします。

1回目 9月25日現在のデータにより、平成10年7月以降平成21年9月までに貸し付けた住宅貸付金のうち、償還期間が10年以上のものについて、証明書を作成し10月中旬に送付いたします。

2回目 12月21日現在のデータにより、平成21年10月から12月までに貸し付けた住宅貸付金のうち、償還期間が10年以上のものについて、証明書を平成22年1月中旬に送付いたします。

なお、宅地購入の貸付については、平成11年1月以降に建築完了届が提出されているものに限り証明書を送付いたします。

2 証明書の再交付など

次の方は、「年末残高証明願」を貸付収納係に提出して、再交付を受けてください。

- ① 10月以降に一部繰上償還された方 ② 証明書を紛失した方

具体的な相談は税務署に

送付する証明書記載の貸付残高がすべて特別控除の対象となるとは限りません。特別控除が受けられるかどうかなど、制度の詳しい内容については、居住地を管轄する税務署にご相談ください。

お問い合わせ先

事業部貸付課貸付収納係 電話(03)5320-7346 又は都庁内線 57-362

東京都職員共済組合会議員の変更

東京都職員共済組合会の議員が下記のとおり変更となりました。

■ 新議員

氏名	所属	任期
尾崎 勝	東京都水道局長	平成21年7月16日から平成22年11月30日まで
北村 吉男	東京消防庁次長兼人事部長事務取扱	平成21年7月16日から平成22年11月30日まで

■ 旧議員 東岡 創示(前東京都水道局長) 新井 雄治(前東京消防庁次長兼人事部長事務取扱)

東京都職員共済組合審査会委員の変更

東京都職員共済組合審査会の委員が下記のとおり変更となりました。

■ 新委員

区分	氏名	所属	任期
地方公共団体を代表する者	醍醐 勇司	東京都総務局総務部長	平成21年7月16日から平成23年12月31日まで

■ 旧委員 地方公共団体を代表する者: 岳野 尚代(前東京都総務局総務部長)

お問い合わせ先

管理部総務課庶務係 電話(03)5320-7306 又は都庁内線 57-111

住宅講演会の参加者募集

住宅の建築や購入にあたって、住宅選びに関する情報はとても重要です。そこで貸付課では、今年度も住宅講演会を以下のとおり開催しますので、組合員の皆様の参加をお待ちしております。

今年度のテーマは「不動産取引でトラブルに巻き込まれないために」です。講師は、不動産適正取引推進機構の上席主任研究員の村川隆生氏です。村川氏は、不動産取引適正化のために業界団体主催の研修会、県・市主催の消費者セミナーなどで講師として、全国各地で講演されています。

マイホームという大きな買い物でトラブルに巻き込まれないための有益な情報が得られると思いますので、是非この機会をご利用ください。

内 容 不動産取引でトラブルに巻き込まれないために

日 時 平成21年10月24日(土) 午後2時から4時まで
(受付:午後1時半から)

場 所 江戸東京博物館会議室(参加費無料)

JR総武線両国駅西口下車徒歩3分
都営大江戸線両国駅下車徒歩1分

講 師 財団法人不動産適正取引推進機構
上席主任研究員 村川隆生氏

応募資格 東京都職員共済組合員(同伴者は組合員1名につき1名)

募集人員 130名程度(同伴者を含みます。)

応募者多数の場合は抽選のうえ当・落を郵送にてご連絡いたします。
申込方法 下記の申込書に必要事項を明記して、交換便又は郵送でお申し込みください。

締 切 日 平成21年10月2日(金)



講師
紹介

村川隆生氏

略歴／大学卒業後、工務店(福岡)に勤務し、住宅メーカー、不動産販売会社に勤務した後、平成12年より(財)不動産適正取引推進機構調査研究部調査役、研究課長を経て、現在上席主任研究員
資格／宅地建物取引主任者・一級建築士

キリトリ

住宅講演会申込書

● 氏名

● 組合員証番号

● 所属

局・区・庁

● 所属電話

● 自宅住所 〒

● 参加希望人数(どちらかに○を付けてください。)

1名・2名(申込人を含めて)

お申し込みに伴い取得した個人情報につきましては、厳正な管理を行うとともにこの講演会のためにのみ使用し、他のいかなる目的にも使用いたしません。

お問い合わせ先

事業部貸付課貸付収納係 電話(03)5320-7346 又は都庁内線 57-362

健康な胃を保つために

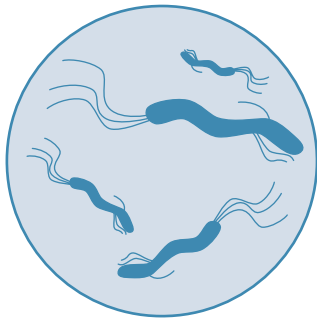
シティ・ホール診療所
外科医長 片田雅孝

ピロリ菌とは

ピロリ菌を御存じでしょうか？正式名はヘリコバクター・ピロリと言います。

ヘリコとは「らせん」とか「旋回」という意味です。ヘリコプターのヘリコと同じです。バクテリアとはバクテリア(細菌)。ピロリとは胃の出口(幽門)をさす「ピロルス」からきています。ピロリ菌に感染したからといって、潰瘍や癌が必ず発症するわけではありません。しかし、感染したほとんどの人に胃炎が起こります。除菌しない限り、ピロリ菌は胃の中にすみ続け慢性的炎症が続き、胃の粘膜を防御する力が弱まり、ストレスや塩分の多い食事、発癌物質などの攻撃を受けやすい無防備な状態になります。ピロリ菌は胃の壁を傷つけ、胃を守っている粘液を減らし、酸の攻撃を受けやすくしてしまうので、胃炎や消化性潰瘍を発症させる要因になります。胃粘膜の消耗を早め、粘膜が炎症を起こして胃炎になったり、胃や十二指腸の粘膜が深くえぐられて消化性潰瘍になったりすると考えられます。こうした胃粘膜刺激の繰り返しにより胃癌になる場合もあります。

ピロリ菌の感染率は衛生環境と相関すると指摘され、50歳代以上の日本人の70-80%が感染しているといわれています。先進国の中では日本は際立って高い感染率です。しかし、衛生状態が改善された今日、若い世代の感染率は急速に低下しています。



ロトンポンプ阻害薬(PPI)と2種類の抗生物質の3種類の薬が用いられます。この3種類の薬を一週間服用することで、約8-9割の方は除菌に成功すると報告されています。つまり胃の中からピロリ菌は完全に消えてなくなります。そして場合に応じて胃の粘膜を保護する薬剤を併用します。現在、ピロリ菌の除菌療法が保険適用されるのは胃潰瘍と十二指腸潰瘍のみで、ピロリ菌感染者でも潰瘍のない場合、除菌療法は原則自由診療となっています。

ピロリ菌の予防対策

近年、食品によるピロリ菌の抑制効果が確認されています。ブロッコリー、緑茶カテキン、ココア、ヨーグルト、コーヒー、梅などで抑制が報告されています。

効果の例として、ブロッコリーの新芽(スプラウト)に含まれるスルフォラファンやココアの脂肪成分にピロリ菌を減少させる効果があること、梅肉エキスに殺菌効果や未熟な梅に含まれるリグナン的一种であるシリングアレシノールに増殖抑制効果があることが判明しています。このほかに、クランベリー、シナモンにも抗ピロリ菌作用があることが判明しています。

ヘリコバクター・ピロリ関連疾患の予防対策としては、上記の野菜や果物の摂取および減塩です。なお、たとえピロリ菌に対しては効果があったとしても、特定の食品だけを過剰に摂取することは全身の健康にとって好ましくありません。栄養のバランスを考慮して摂取しましょう。



ピロリ菌の除菌

胃や十二指腸に異常があり、胃潰瘍を繰り返す人など、消化性潰瘍と診断された患者さんは、健康保険で検査を受けることができます。

ピロリ菌の除菌には、胃酸の分泌を抑制するプ

お問い合わせ先

シティ・ホール診療所 電話(03)5320-7358 又は都庁内線 63-821 FAX(03)3346-1915

できること
から
始めよう

健康的な生活習慣を実践しよう!

自分の身体に目を向けよう

皆さんは、自分のお腹回りや体重を意識していますか？食べ過ぎや運動不足が続くと、腹囲や体重が増加してしまいます。特に内臓の周囲に脂肪が溜まるタイプの肥満になると高血圧、脂質異常、高血糖の状態になりやすくなります。そのまま放っておくと高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病へと進んでしまいます。生活習慣病が重なると動脈硬化がより進行しやすくなり、脳卒中や心臓病など命にかかわる病気を引き起こすことがあります。

生活習慣病の初期のうちは、日々の生活を見直し、変えることで改善が期待できます。まずは自分の身体をチェックしてみましょう。

腹囲の測定方法と判定

【測方方法】

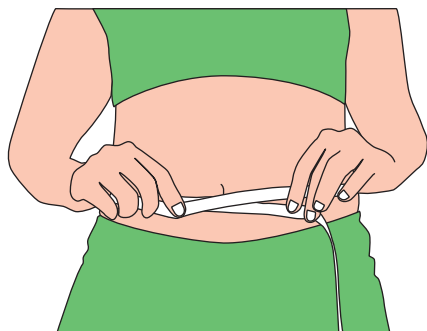
- ・両足を揃えて立つ。
- ・メジャーをおへその高さにあてる。
- ・普通に呼吸して息を吐いたときに測る。

【判定】

男性:85cm以上、
女性:90cm以上は内臓脂肪型肥満です。

腹を無理に
へこませない

床と水平に
なるように
腹にくい込まない
ように



体重のチェック方法

STEP 1 現在の体重が適正であるか、BMI (体格指数) でチェックしてみましょう!

(例) 体重80kg、身長170cmの場合は
 $80 \div 1.7 \div 1.7 = 27.7$

【計算式】

$$\boxed{\text{kg}} \div \boxed{\text{m}} \div \boxed{\text{m}} = \boxed{\text{あなたのBMI}}$$

あなたの体重 あなたの身長 あなたの身長 あなたのBMI

【判定】

BMI		
18.5未満	18.5以上25未満	25以上
低体重	普通	肥満

(日本肥満学会)

STEP 2 標準体重を計算してみましょう!

(例) 身長170cmの場合は
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.6$

【計算式】

$$\boxed{\text{m}} \times \boxed{\text{m}} \times 22 = \boxed{\text{標準体重}}$$

あなたの身長 あなたの身長 標準体重

※標準体重はもっとも病気になりにくいBMI22で計算します。

体重を減らすことで、生活習慣病の予防ができる

内臓脂肪蓄積の目安となる腹囲を1cm減らすことは体重を1kg減らすことに相当します。現在の体重の5%を減らすだけで、血圧や血中脂質、血糖値なども改善されることがわかっています。体重80kgの人なら4kg落とすだけで効果があります。生活習慣病の予防のためには無理に標準体重まで減量する必要はありません。

体重計に乗って記録をつける

体重が増える原因は生活習慣にあります。毎日の体重と身体活動や食事内容を記録することで原因がわかり、対策をたてやすくなります。体重をグラフ化すると一目で変化がわかり、励みになります。

減量のペースと方法

短期間で無理に減量しようとするとしリバウンドをおこしたり、かえって健康を損ねることがあります。無理なく確実に減量するためには、1ヶ月かけて体重1kgを減らすくらいのペースがお勧めです。特別な方法で減量するのではなく、毎日の食事や運動などの生活習慣を少しずつよい方向に改善していきましょう。

生活習慣の改善

自分の日常生活を振り返り、自分に合ったこと、無理なく継続できそうな行動計画を決めて実践しましょう。

- 例 食事：** 規則正しく食事をする 腹八分目にする よく噛んで食べる
夜遅くに食べない 揚げ物や脂の多いものを食べ過ぎない
菓子や甘い飲み物を減らす アルコールを飲みすぎない 野菜を食べる
栄養のバランスを考えて食べる
- 運動：** できるだけ乗り物を利用しないで歩く エレベーターより階段を利用する
できるだけこまめに身体を動かす 歩くときは歩幅を大きくする
ふだんより1000歩(10分)多く歩く

これくらいなら
できそう!

目標体重が達成できたら維持しよう

目標体重達成が最終ゴールではありません。身につけたよい生活習慣を継続することで健康を維持し、あなたの夢や希望を実現するのがゴールです。

■ 共済組合では、あなたの健康管理に役立つツールを用意しています。どうぞ、ご活用ください。

- 健康増進支援サービスweb版QUPIO(クビオ)には体重や歩数を記録できるページがあります。URLは<https://www.qupio.com/>です。共済組合ホームページからもアクセスできます。
- 共済組合ホームページには下の健康習慣実践記録表を掲載しています。ダウンロードして利用できます。

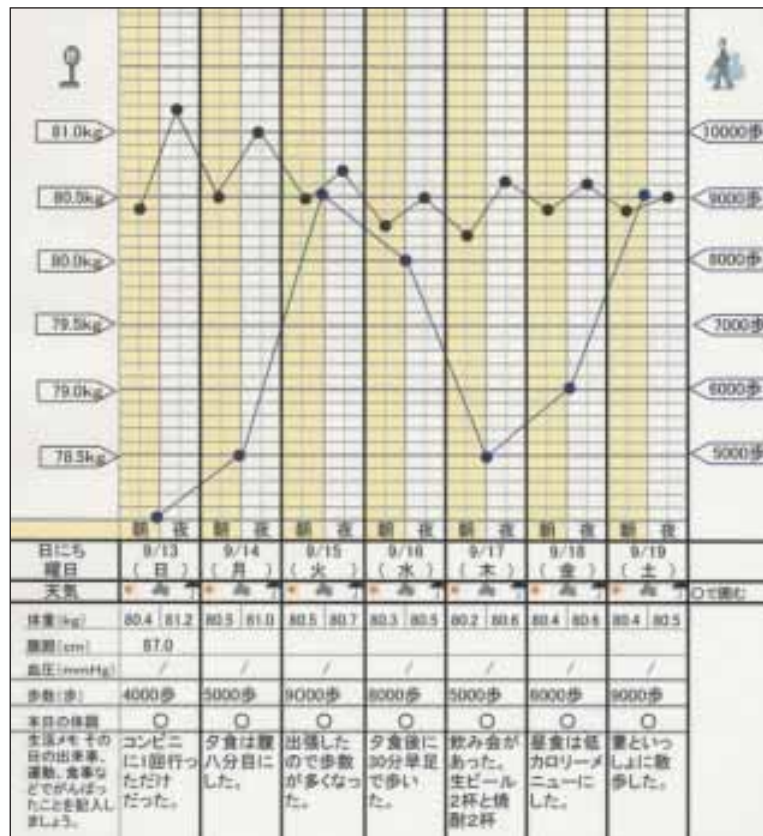
生活習慣
実践記録表
活用例

体重測定

1日1回または2回測定条件を決めて測定しましょう。
(例)朝トイレの後と就寝前にパジャマ姿で測定

身体活動や
食事内容を
チェック

体重のグラフと生活メモを合わせて分析すると、体重の増減と身体活動や食事内容の関連がわかってきます。無意識に行っている太りやすい生活パターンを改善していきましょう。



体重:測定条件を一定にする 腹囲:週に1回程度測定 血圧:血圧が気になる方は測定条件を決めて測定

歩数測定

太りにくい身体づくりには、「ウォーキング」が効果的です。理想は1日1万歩ですが、自分の普段の歩数よりプラス1000歩を目標としましょう。

お問い合わせ先

事業部健康増進課保健指導係 電話(03)5320-7465 又は都庁内線 57-432



チェックしよう!
あなたの
ストレス

都共済式 ストレスチェック（反応編）

ストレスによる心身の不調をストレス反応と言います。自分ではストレスを感じていないと思っても、意外なところでストレス反応として

症状が出ているかもしれません。ストレス反応を軽減するためには、まず、ストレス反応の種類と程度を知ることが必要です。様々な心身の不調感からストレス反応を調べてみましょう。

分野/質問項目		得点							合計	ストレスレベル	心配なし	平均レベル	要注意	
		6	5	4	3	2	1	点						
① 抑うつ感	仕事へ行きたくないと思う	6	5	4	3	2	1	分野① 点	○	○	○	17以下	18 ~ 35	36以上
	仕事をやめたいと思うことがある	6	5	4	3	2	1							
	いつもよりいろいろなことが重荷に感じる	6	5	4	3	2	1							
	何をしてもおもしろくない	6	5	4	3	2	1							
	気分が落ち込む	6	5	4	3	2	1							
	やる気がおきない	6	5	4	3	2	1							
	憂うつだ	6	5	4	3	2	1							
	仕事が手につかない	6	5	4	3	2	1							
	仕事でミスをすることが増えた	6	5	4	3	2	1							
② 身体の不調感	息苦しくなる	6	5	4	3	2	1	分野② 点	○	○	○	8以下	9 ~ 22	23以上
	体が震える	6	5	4	3	2	1							
	動悸がする	6	5	4	3	2	1							
	めまいがする	6	5	4	3	2	1							
	顔がほてる	6	5	4	3	2	1							
	口が渇く	6	5	4	3	2	1							
	胃が痛む	6	5	4	3	2	1							
③ 苛立ち感	すぐカッとする	6	5	4	3	2	1	分野③ 点	○	○	○	7以下	8 ~ 16	17以上
	いつもより口調が荒い	6	5	4	3	2	1							
	何かにあたることが多い	6	5	4	3	2	1							
	イライラする	6	5	4	3	2	1							
④ 不眠倦怠感	肩がこる	6	5	4	3	2	1	分野④ 点	○	○	○	14以下	15 ~ 28	29以上
	体がだるい	6	5	4	3	2	1							
	背中や腰に痛みがある	6	5	4	3	2	1							
	休んでも疲れがとれない	6	5	4	3	2	1							
	なかなか寝付けられない、眠りが浅い、夜中に目が覚めるなど睡眠が快適でない	6	5	4	3	2	1							
頭が重い、頭痛がある	6	5	4	3	2	1								
⑤ 不安緊張感	大した理由がないのに、不安になることがある	6	5	4	3	2	1	分野⑤ 点	○	○	○	10以下	11 ~ 21	22以上
	常に気が張りつめている	6	5	4	3	2	1							
	不安を感じる場所や行動を避ける	6	5	4	3	2	1							
	ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	6	5	4	3	2	1							
	ストレスが心と体に強く影響している	6	5	4	3	2	1							

このストレスチェックは、「ストレス・マネジメント・ブック」(旧東京都職員共済組合青山病院健康管理センター2005年刊)をもとに作成しました。約1,000名の組合員様のデータをもとに、統計学的に質問項目を分類し、面接の結果や既存の精神健康調査票と照合していますが、診断や病気のスクリーニングを目的としたものではありません。その点をご留意のうえ、ご自身のストレスに対する振り返りの一助としてご利用ください。

↓
分野①～⑤
総合計

都共済こころの相談・ストレスドックのご案内

ストレスチェック・心理テストを受けてみたい方、心身の不調感・心の悩みを相談されたい方はご連絡ください。
事業部健康増進課精神保健係 電話(03)5320-7765 又は都庁内線 25-270

チェックの仕方

- 1 まず、ボールペンと電卓をご用意ください。
- 2 最近1ヶ月間の頻度や強度を考え合わせ、当てはまる数字(6から1)に「○」をつけてください。
- 3 「合計点」と右側の欄の数値と比較し、該当する数値の上にある「○」印をマークしてください。

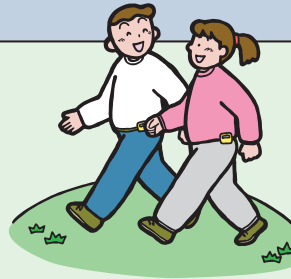


各分野のコメント

心を元気にする
ラッキーフレーズ
&ワード

抑うつ感(得点の高いほうが抑うつ感が強い)

気分の落ち込み、元気がないなど、今のあなたの抑うつ感に関する評価です。得点が高いようであれば注意が必要です。無理をせず、十分な休息をとることをおすすめします。それでも、気分の落ち込みが持続する場合は、相談機関・医療機関を利用されてはいかがでしょうか。



休養・リラックス
気分転換・ケセラセラ♪
友達にグチを聞いてもらう・相談の電話をかける・望みをすてない・思い過ごしでないか確認する・ほかに考え方はないか考えてみる

身体の不調感(得点の高いほうが不調感が強い)

得点が高い方は、身体的な疾患がないか、確かめる必要があります。問題がなければ、ストレスによるものかもしれません。場合によっては、うつ初期症状の可能性もあります。特に、朝はひどく、夕方に近づくに従って改善するというような場合では、注意が必要です。症状が持続するようであれば相談機関・医療機関を利用なさることをおすすめします。

リラックス
気分転換
受診してみる
原因をはっきりさせる
無理をしない
必ず良くなると信じる

苛立ち感(得点の高いほうが苛立ち感が強い)

怒りっぽさやイライラする感情に対する評価です。得点が高い方は、人との関係性に対して注意が必要があるかもしれません。また、心筋梗塞や脳卒中との関連も指摘されています。休息したり、気分を転換されてみてはいかがでしょうか。

深呼吸・期待し過ぎない
ルールや理屈にこだわり過ぎない・誰かに話す

不眠倦怠感(得点の高いほうが不眠倦怠感が強い)

不眠感、疲労・倦怠感や頭痛等に関する評価です。得点が高い方は「疲れているだけ」と軽視しないで休息を取ることをおすすめします。また、強い症状が持続するようであれば相談機関・医療機関等の利用をおすすめします。



枕、ストレッチ
リラックス・マッサージ
温泉・スポーツ
休息・音楽
気分転換
5分以上湯船につかる

不安緊張感(得点の高いほうが不安緊張感が強い)

不安や気持ちが楽にならないなど、感情のコントロールに関する評価です。得点が高く、いろいろな場面を避けたりすることが多い場合は、注意が必要です。また、身体面にも強い症状が出ている場合や日常生活に支障がある場合は、相談機関・医療機関等の利用をおすすめします。

今のままでもOKだ!
今、やっていることに自信を!
自分を追い詰めない
気負い過ぎない・慣れる
試してみる

分野①～⑤の総合計でみる総合評価

64点以下

どの分野も高い値でなければ、特に心配する必要はないかと思われます。これからもストレス反応が高くないよう注意してください。

65～118点

全体としては、平均的な得点ですが、部分的には、心身の不調(ストレス反応)があるかもしれません。また、ご自分ではストレスを特に意識していなくても、ストレス反応が表れていることもありますので、ご注意ください。

119点以上

身体面、精神面、行動面に様々な症状が出ている可能性があります。ご自分でも心配な点があれば相談・医療機関の利用をおすすめします。

オンライン版都共済ストレスチェックのご案内

共済組合ホームページのトップページ(「心とからだの健康」)に載せてあります。どうぞ、ご利用ください。



口腔機能を見直してみましよう

元気な体づくり、楽しい食事が続けられ、
健康長寿、介護予防にも役立ちます。

口腔機能とは、咀嚼(噛み砕く)、嚥下(飲み込む)、発音、唾液の分泌などに関わり、その役割を大別すれば、「1.食べる、2.話す」となります。要するに人が社会のなかで健康な生活を営むための原点ともいべき機能です。

さあ、「口腔機能低下を疑う」チェックをしてみましよう。

さあ、「口腔機能低下を疑う」チェックをしてみましよう。

- 食事が楽しく思えない
- 半年前と比べて固いものが食べにくくなった*
↳「はい」の方へ
 - 歯の痛みなどが原因で食べにくいものがある
 - 奥歯でしっかりかみ合う歯がない
 - かむ力が弱くなったようだ
- 食事中的食べこぼしがある
- お茶や汁物等でむせることがある*
- ガラガラうがいができない
- 唾液を繰り返して30秒間に3回以上飲めない
- 口の渇きが気になる*
- 口臭を指摘されたことがある
- 寝る前に歯や義歯の手入れをしないことがある



*は介護予防における基本チェックリストの口腔関連項目

あなたは、いくつチェックがつかまりましたか？

チェックがついた項目の改善方法ををかかりつけの歯科医と相談しましょう。

いつまでもおいしく食べるためには、お口の機能が大切です。〈口腔機能トレーニング〉



「イー」の口をするように、口角を横に強く引く
「ウー」の口をするように、口をとがらせます。

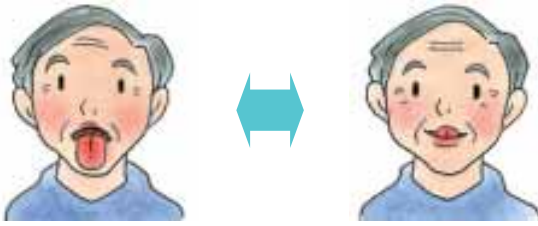
それぞれ、5秒ずつ10回繰り返しましょう。
また、この2つの運動を速く10回繰り返します。



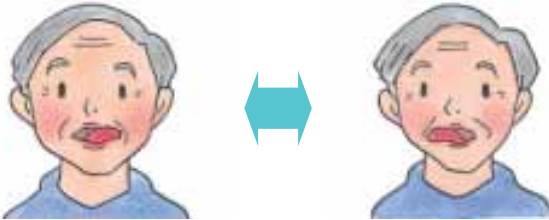
口唇を閉じ、頬を膨らませてから、頬にくぼみができるほど強く吸い込み、保持します。

5秒ずつ10回繰り返しましょう。

唇や頬、舌を鍛えましょう!



口を開けたまま、舌をできるだけ前へ突き出します。
舌で上唇をなめます。



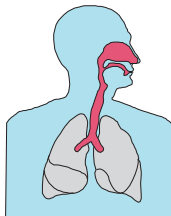
口を開けたまま、舌をできるだけ後方へ引っ込ませます。
舌で左右の口角をなめるようにします。

それぞれ、5秒ずつ10回繰り返しましょう。
また、この2つの運動を速く10回繰り返します。

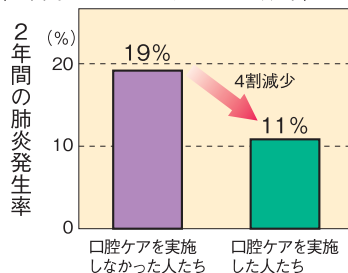
口腔の清潔ケアにこんな効果が!

● 誤嚥性肺炎を予防します

日本人の死因の第4位は肺炎。この多くを占めるのが、誤嚥性肺炎といわれています。誤嚥性肺炎は口の中の雑菌を食べ物や唾液とともに誤嚥することで、起こることが多いために、口腔ケアによって口の中を清潔にすることは、誤嚥性肺炎の予防に役立ちます。



〈2年間にわたる口腔ケアの効果〉



米山武義、吉田光由他：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日歯医学会誌2001

口腔ケアの継続によって、老人ホームのお年寄りの肺炎の発症を約4割、そして肺炎による死亡を約5割減少させることができました。



● インフルエンザを予防します

インフルエンザのウィルスは、口の中が不潔で、雑菌が多いほど、体の中に入り込みやすくなるといわれています。そこで、口腔の清潔ケアを継続することにより、インフルエンザにかかりにくくすることが知られています。

☆口腔ケアのプロ☆ — 歯科衛生士から —

口腔機能が低下すると、むし歯や歯周病の悪化、口臭、摂食・嚥下機能の低下など様々な症状が起きてしまいます。お口のチェックを含めたケアはかかりつけの歯科医院で、定期的に歯科医師の診断を受けることが大切です。セルフチェックで確認し、「口腔ケアのプロ」である歯科衛生士の指導と歯科医師のチェックをきちんと受けることで、より良い状態へ改善し、維持することができます。

「食べる楽しみ」を一生涯、続けるために、一緒にがんばりましょう。

社団法人東京都歯科医師会附属
歯科衛生士専門学校
TEL 03-3252-8221

監修・お問い合わせ先
(社)東京都歯科医師会 電話(03)3262-1146(代表)



身近にできる ボランティア、 それが献血。

今日から
始められる、
人助け。

平成20年、全国で1年間に約508万人(延べ数)の方々が協力している献血。

しかし、酸素を運ぶ、病原体とたたかう、出血を止めるといった生命の維持に欠かせない役割を担う血液は、人工的に造ることができない上、長期間の保存ができません(最も有効期間の短い「血小板製剤」で4日間です。)

このため、病気やけがで血液を必要としている患者さんに常に迅速かつ安定的に血液を届けるためには、一人でも多くの方の献血が必要とされているのです。



献血と輸血の現状

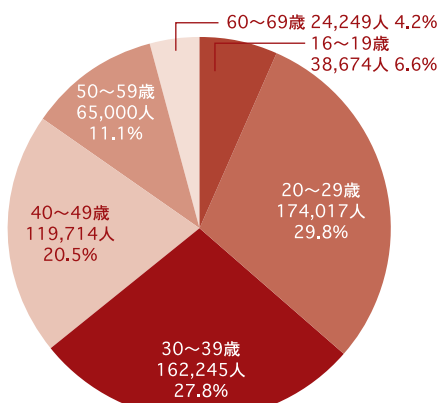
本格的な少子高齢社会を迎えている日本では、現在、輸血用血液製剤などの大半は、高齢者の医療に使われています。東京都の年代別輸血状況調査によると、輸血を受ける方々の約83%は50歳以上です。一方、献血者の年齢層を見ると、約80%が50歳未満であり、健康的な若い世代の献血が高齢者医療の多くを支えている現状があります。今後、少子高齢社会が進むにつれて、現在の献血者比率がこのまま推移していくと、救命医療に重大な支障をきたす恐れがあり、今後より幅広い年齢層からの献血への協力の確保が重要になっています。

また、アルブミンなど血液製剤の一部については、

未だに約40%を海外からの輸入に依存しているのが現状です。血液製剤は人体組織の一部である血液を原料としていますから、倫理的・国際的な観点に立って、すべての血液製剤を国内の献血により自給することが必要です。

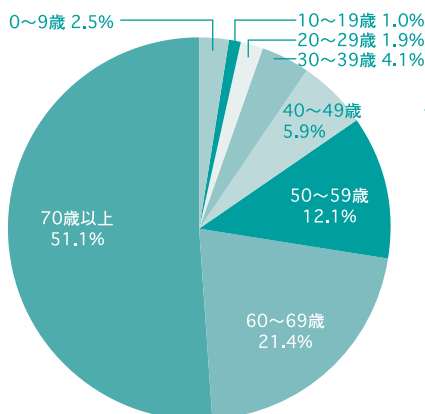
さらに、年間を通して血液の必要とされる量はほぼ一定であるのに対し、献血者数には変動があります。全国的に見ると、特に風邪など体調の崩しやすい冬場から春先や、ゴールデンウィークやお盆、年末年始などに一時的に減少する傾向にあるため、長期保存できない血液が不足しがちな状況にあります。

■年代別献血者数

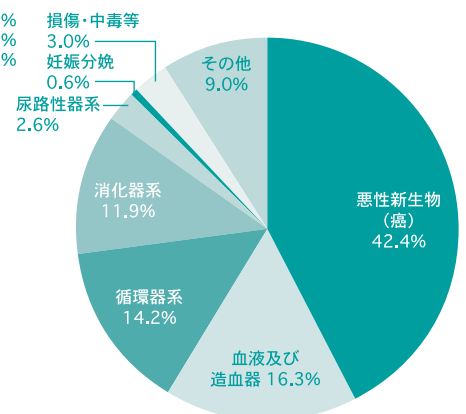


出典:東京都赤十字血液センター「平成20年度資料年報」

■年代別輸血状況



■疾病別輸血状況



出典:東京都福祉保健局「平成19年輸血状況調査集計結果」



身近なボランティア — 献血 — 始めてみませんか!

血液を安定的に確保するためには、常に誰かが献血をしていかなければなりません。世界には献血から生きる力をもらって元気になった人がたくさんいます。もちろん日本でも、やさしさを分けてくれる人のおかげで多くの命が救われています。人々の善意のボランティア行為の「献血」。あなたも、献血のこと、もっと学んで、誰かを支える行動を起こしてみませんか!

let's take action! 献血に行ってみよう!!

献血の手順

① 献血受付

身分証明書による本人確認があります。

② 問診票の記入・血液比重測定・血液型事前判定

血液比重(血液の重さ)・血液型を確認します。

③ 問診および血圧測定

医師による問診があります。

④ 献血(成分献血・400ml・200ml)



献血はどこできるの?

たくさんの人に献血をしていただけるよう、献血バスや献血ルームなど、様々な場所で献血の受入れを行っています。



楽しみながら献血!

献血ルームでは毎月イベントを行っています。DVD鑑賞から手相占い、お菓子や「けんけつちゃんグッズ」のサービスなど、ルームによって内容もさまざま。最近では、メタボ対策や栄養指導を行っているルームも。献血に協力していただいた方に嬉しい特典が、いっぱいあります。

献血で分かる、自分のカラダの健康状態。

血液センターでは、献血にご協力いただいた方全員を対象に、7項目の生化学検査を行い、結果をお知らせしています。最近では、糖尿病関連の検査も新たに加わりました。検査結果はいずれも通知を希望された方を対象とし、献血後約2週間程度で親展(書簡の郵便)にてお知らせします。これらの検査によって、病気の早期発見ができることもあります。(なお、エイズ検査の結果についてはお知らせしていません。)



献血にご協力いただける方の基準

献血者の健康面の安全を確保するために、献血を行っていただけるかの問診を行います。採血基準の主なものは、下図のとおりです。

■ 採血基準の主なもの

年齢	200ml献血	400ml献血	成分献血
	16歳から	18歳から	18歳から
体重	男 45kg以上	50kg以上	45kg以上
	女 40kg以上		40kg以上



けんけつ QandA

Q 成分献血って何ですか?

A 成分献血は成分採血装置を用いて、血液の一部を体外に出して血液中の血小板や血漿だけを採取し、残りを献血者に返す方法です。体内で回復に時間のかかる赤血球は、再び体内に戻しますので、身体への負担が軽く、2週間経てば献血はできます。ただし、1年間にできる回数は24回です。血小板成分献血は1回を2回分と換算しますので、血小板献血だけですと1年間に12回までです。

Q 献血にはどのくらい時間がかかりますか?

A 採血時間は人によって異なり、全血献血で10~15分、成分献血は45~90分ぐらいかかります。採血時間以外に、献血前の受付などに15分程度必要で、また献血後の休憩に10分以上とっていただいております。

Q エイズ検査結果も教えてほしいのですが?

A エイズ検査の結果を通知すると、HIVに感染しているかもしれないと思っている人が、HIV検査の結果を知る目的で献血する恐れがあります。現在の科学技術では、感染してすぐの時期にはHIVを検出できません。特に感染を起こす恐れのある行為をしたばかりで不安のために検査をしたいと思っている方の場合には、感染していても検査で分からないことが多いと思われます。そのような時期に献血されると、検査をすり抜けた血液が患者さんに輸血されてウイルスが感染してしまう恐れがあります。このような理由でエイズ検査結果はお知らせしていません。

東京都の取り組み

東京都では毎年度、献血推進計画を策定して、献血の推進、適正使用に努めています。例えば、献血者が減少する夏季及び冬季を中心に、「愛の血液助け合い運動」や「はたちの献血」などのキャンペーンを実施し、それに伴い7月と1月の年2回、職員献血を行っており、平成20年度は782人(延べ人数)の職員の方々にご協力をいただきました。

Plus One More Action!

1年を通じて、常に安全な血液を安定的に確保するために...

「複数回献血クラブ」に登録しよう!

「複数回献血クラブ」に登録すると、すでに献血にご協力をいただいた方を対象に、携帯電話、パソコンへEメールで献血のお願いや献血に関するお知らせが届きます。

携帯電話からのご登録 (空メールを送信します)

メールメニュー → 宛先 → abo@kenketsu.jp → 送信

パソコンからのご登録

ホームページhttp://www.kenketsu.jpにアクセス!!

もっと献血のことを知りたい方は

東京都赤十字血液センターのホームページをご覧ください。
<http://www.tokyo.bc.jrc.or.jp/index.html>

監修 東京都福祉保健局保健政策部疾病対策課
参考文献:厚生労働省「けんけつ HOP STEP JUMP」

清瀬運動場のご案内



清瀬運動場には、テニスコートが6面あります。足腰への負担が少ない砂入り人工芝コート(オムニコート)で、スポーツの秋を満喫しませんか？

組合員
利用料金

1面 2時間

1,000円

(何人で利用しても料金は同じです。)

申込方法

平日の利用

利用日2か月前の同日から、電話で直接運動場へ申し込みしてください。

土、日、祝日の利用

抽選となります。抽選は、所定の往復はがきにより事前に申し込んでいただき、奇数月の10日に、翌月と翌々月分を行います。抽選後は電話で申し込みができます。(各奇数月の15日9時から可能)

なお、空き情報の照会については、電話で直接運動場にお問い合わせください。

- 休業日は毎週水曜日(祝日は開業)、年末年始(12/29~1/3)です。
- 清瀬運動場にはテニスコートのほかに野球場(2面)があります。こちらもご利用ください。
- 所定の往復はがきは、当共済組合窓口、運動場、各所属の共済事務担当者のところにあります。共済組合ホームページにも載せてありますので、ご利用ください。
- 以上詳細については、共済ハンドブック・共済組合ホームページ参照、または直接清瀬運動場へお問い合わせください。

お問い合わせ先

清瀬運動場

電話 (042)492-5445

住所 東京都清瀬市竹丘3-10-5

交通のご案内

西武池袋線「清瀬」駅

または西武新宿線「久米川」駅からバスで「全生園南」下車、徒歩2分

案内図



広告

緑の東京募金
あなたの募金で
東京にもっと緑を!

緑の東京募金にご協力をお願いいたします。詳しくは、緑の東京募金ホームページをご覧ください。
<http://www.midorinotokyo-bokin.jp>

旬を味わう、新潟のうまい"ごっつお"

2009年9月1日(火)～10月31日(土) レストラン・グルメフェア

「空気と水と土が良い中で生育した新潟市カガヤキ農園の野菜は自慢できる美味しい食材です。そして旬の野菜は、体にいい。野菜ならではの独特の香りと味が楽しめます。」

協賛：(農)カガヤキ農園(エコファーマー認定) 特別後援：(財)新潟観光コンベンション協会



新潟グルメフェア・特別メニュー

共済組合員証で20%OFF (お一人様が共済組合員証をご提示いただくとグループ全員が割引対象となります。)

21F		3F
フランス料理	鉄板焼	会席料理
通常 ¥8,250 ▼	通常 ¥12,100 ▼	通常 ¥8,250 ▼
組合価格 ¥6,600 (税込)	組合価格 ¥9,680 (税込)	組合価格 ¥6,600 (税込)
フレンチレストラン「ベイサイド」	鉄板焼「都」	しゃぶしゃぶ・会席「銀座」
TEL:03-3437-2320	TEL:03-3437-2320	TEL:03-3437-2317

新潟グルメフェア・特別イベント

新潟野菜・魚介の創作料理 和とフレンチの協奏曲

ライフスタイリング・アドバイザー (新潟市在住)
田淵展子プロデュース



ヤナギガレイ

2009年10月8日(木)

19:00～21:00(18:30受付)

通常 ¥8,000 ▶ 組合価格 ¥7,000 (税込)



開催場所 21Fフレンチレストラン「ベイサイド」

募集人数 50名限定

内容 和とフレンチが織り成すオードブルからデザートまでの9品
岩の原ワイン・大洋盛・越の響・ザ プレミアム モルツなど

協賛 (農)カガヤキ農園・百川味噌(株)・岩の原葡萄園(株)
大洋酒造(株)・原酒造(株)・サントリー・ピア&スピリッツ(株)

後援 新潟県水産課 特別後援 (財)新潟観光コンベンション協会

抽選会 ご協賛企業様よりのギフトを抽選で差し上げます。

※ご予約ご希望の方はご予約時にお申し付けください。

【ご予約・お問い合わせ】 TEL.03-3437-5566(宴会予約)

「コレカラ世代の日!」宣言9月23日限定宿泊プラン

50代からの青春を楽しむ世代に上質のホテルライフをご提案します。
健康に配慮した新潟野菜たっぷりの特別ディナーそして心を癒す相田みつをの世界!

1泊2食付 お一人様 通常 ¥22,000 ▶ 組合価格 ¥9,230 (税込)

※ツインまたは和室を2名様でご利用の場合

- 内容
- ①新潟グルメフェア特撰会席コース(¥8,250)
新潟市のカガヤキ農園直送の旬の野菜をたっぷり使ったヘルシーな特別コース
 - ②18Fスカイビュー浴場利用券
 - ③芝離宮恩賜庭園入場券
 - ④朝食(3F「銀座」で和定食または洋定食)
 - ⑤お土産(新潟キラキラ・コシヒカリ新米3合パック、相田みつを美術館入場券&オリジナルレーザーシート)
 - ⑥レイトチェックアウト(通常午前10時→正午)
 - ⑦喫茶券プレゼント

※ご予約は宿泊の5日前迄にお願いいたします。

キョーサイ (共済組合専用 宿泊予約ダイヤル)

【ご予約・お問い合わせ】 TEL.03-3437-9431

STAY PLAN

組合員限定の特典!!

- 2名様以上の 宿泊予約で
- ① アーリーチェックイン(通常午後2時 → 正午)
 - ② レイトチェックアウト(通常午前10時 → 正午)
 - ③ 喫茶券プレゼント
 - ④ スカイビュー浴場利用券

※宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金が異なります。 ※詳細はお問い合わせください。

秋のお台場ぐるり周遊ファミリープラン

お台場観光や徒歩5分のポケモンセンターなど、楽しさいっぱい!

2009年11月30日(月)迄実施中

1泊 お一人様 通常 ¥13,517 ▶ 組合価格 ¥7,500 (税込)

シルバーウィーク特別料金

9月21日(月)～9月27日(日)

1泊 お一人様 通常 ¥13,517 ▶ 組合価格 ¥7,000 (税込)

※スタンダードツインまたは和室を2名様でご利用の場合
小学生以下のお子様が多い場合は無料

- 内容
- ①朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)
 - ②お台場有明ぐるり切符
(ゆりかもめ、水上バス、りんかい線が1日乗り放題)
 - ③ジャンボティビピア(ご予約1件につき1体プレゼント)



ぐるっとパスでミュージアムめぐりプラン

2009年11月30日(月)迄実施中

1泊 お一人様 通常 ¥10,085 ▶ 組合価格 ¥5,000 (税込)

シルバーウィーク特別料金

9月21日(月)～9月27日(日)

1泊 お一人様 通常 ¥10,085 ▶ 組合価格 ¥4,500 (税込)

※セミダブルルームを2名様でご利用の場合
小学生以下のお子様が多い場合は無料

- 内容
- ①ぐるっとパスミュージアムチケット
(都内66の美術館・博物館・動物園・水族館の入場券または割引券です。)
- 連泊特典 ①ジャンボティビピア(2連泊以上で1体)プレゼント



キョーサイ (共済組合専用 宿泊予約ダイヤル) 【HPからも宿泊の予約ができます。(ログインID:1003、パスワード:kyosai)】
【ご予約・お問い合わせ】 TEL.03-3437-9431 <http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

AUTUMN PARTY PLAN

OB会・同窓会などにご予算に合わせて選べるリーズナブルなプラン。
組合員だけの特典サービスもお見逃しなく!

～2009年11月30日(月)迄

◆洋室宴会buffet料理プラン 和洋中buffet料理・宴会場使用料

エクセレントコース: 和洋中 計16品 通常 ¥8,000 → 組合価格 ¥7,500

料理長おすすめ

季節の旬菜コース: 和洋中 計15品 通常 ¥6,000 → 組合価格 ¥5,500

スタンダードコース: 和洋中 計14品 通常 ¥5,000 → 組合価格 ¥4,500

※着席の場合、追加料金¥1,000頂戴いたします。

※buffet料理プランは20名様以上に承ります。

◆和室宴会プラン 料理・宴会場使用料

◆和食盛り込み料理コース

通常 ¥5,000 → 組合価格 ¥4,500

◆会席料理コース

通常 ¥6,000 → 組合価格 ¥5,500

※和室宴会プランは10名様以上に承ります。

◆フリードリンクプラン

- ・ビール・ウィスキー・赤白ワイン
- ・麦焼酎・日本酒・ソフトドリンク
- ・乾杯用スパークリングワイン

Aコース: 左記アイテム全種+カクテルオプション

通常 ¥2,500 → 組合価格 ¥2,000

Bコース: 左記アイテムより5種類

通常 ¥2,200 → 組合価格 ¥1,700

Cコース: 左記アイテムより4種類

通常 ¥2,000 → 組合価格 ¥1,500

※宴会プランの料金は全て税金・サービス料が含まれております。

【ご予約・お問い合わせ】 TEL.03-3437-5566(宴会予約)

ご結婚を予定されているカップルをご紹介ください。

ご婚礼紹介キャンペーン

2009年12月31日(木)迄

Benefits
特典

1

ご紹介者に¥30,000相当のご利用券プレゼント!

ご紹介特典
グレードUP

ご利用券はアジュール竹芝でのお食事やご宿泊にお使いいただけます。

- ◆40名様以上の挙式に限ります。◆婚礼1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。
- ◆婚礼相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの斡旋や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。
- ◆共済組合員同士のご紹介は対象外とさせていただきます。

Benefits
特典

2

ご成約者に人数分の豪華生ケーキをプレゼント!

40名様以上の挙式に限ります。
2009年12月31日(木)迄のご成約特典です。



Benefits
特典

3

共済組合員に5つのご成約特典!

- 1.ご列席者のご宿泊が最大30%OFF
- 2.駐車場料金が延べ20時間無料
- 3.記録ビデオ・DVD20%OFF
- 4.引出物10%OFF・引菓子5%OFF
- 5.記念写真高級台紙プレゼント

Benefits
特典

4

共済組合員はご成約前のウエディングご試食会(¥3,000)が無料!

会場選びのポイントはお料理の内容です。ホームページからご予約ください。

開催日 9/27(日) 10/11(日)・25(日) 11/1(日)・15(日)・29(日)

お料理は和洋折衷料理のハーフコースになります。 ※1日10名様限定

Benefits
特典

5

組合員のご紹介で、ご親戚・ご友人も組合員特別料金に!

詳細はお問い合わせください。

光り輝く純白の新ブライトチャペルで結婚しませんか?

輝く希望の光イエロー、
海のように深い愛情の光ブルー、
純粋無垢な始まりのホワイト、
光り輝くヴァージンロードの向こうに
おふたりの幸せな未来が待っています。



《ブライダルサロン》 03-3437-2217
平日10:30~19:00 土日祝10:00~20:00

ご相談・フェアのご予約はHPからどうぞHPから資料請求するとランチご招待券プレゼント!(2名様)
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

組合員限定ウェディング プランご案内

PRECIOUS WEDDING PLAN プレシャス ウェディング プラン

プレシャスプランは組合員だけの
プレミアム特典つきです。
光り輝く純白の新ブライトチャペルで
結婚しませんか？

組合員だからお得もNO.1。
他では実現できない充実した内容とリーズナブルな
価格がプレシャスプランの人気の秘密です。

【共済組合員特典】

- ご列席者のご宿泊最大で約30%割引
- 駐車場料金が延べ20時間迄無料
- 引出物10%割引
- 記録ビデオ/DVD20%割引
- 記念写真高級台紙プレゼント

ベルマリエ ウェディング プラン (ローズ シーズン)	プレシャス ウェディングプラン	
50名様セット料金	915,000	980,000
料理・飲物	含む	含む
会場使用料・控入室料	含む	含む
装花・ブーケ等	93,765	含む
音響演出料	42,000	含む
司会者	63,000	56,700
チャペル式料	136,500	含む
席札・招待状・芳名帳	含む	含む
席次表	31,500	含む
引出物・バッグ	138,000	126,975
ケーキ入刀料	10,500	含む
新郎・新婦衣裳	310,000	*126,000
美容着付	37,800	11,603
合計	1,778,065	1,301,278
お1人様あたりの金額	35,561	26,025

※洋装着放題プランの場合

充実した内容なのにリーズナブルな価格
12F「白鳳の間」限定

組合員料金
¥980,000 (50名様)

*1名様増減 ¥13,500
*40名様より承ります

通常50名様お見積り例で
47万円以上も安くなる！

※税金・サービス料込み

FAMILY WEDDING PLAN ファミリー ウェディング プラン

ご家族の祝福を受けて、最高に幸せなカップルの誕生です！
アットホームなウェディング・パーティなら、会話ははずんで楽しい時間が流れます。



武蔵野

組合員料金

10名様 **¥375,000**
1名様追加 **¥14,000**

一般料金

10名様 **¥395,000**
1名様追加 **¥15,000**

- 人数** 10名～28名
- 会場** 憩・武蔵野
- 内容** 料理(和洋折衷)・・・¥10,000
飲物(フリードリンク)
衣裳(新郎新婦各1点)
拳式料(1Fチャペル又は神殿)
写真2ポーズ各1枚
美容料
席料
控室料
カラークロス、チェアカパー
介添え料
サービス料・税金
- 特典** 装花料 10%OFF
追加衣裳料 50%OFF
追加写真 10%OFF

アジュール竹芝カルチャー講座ご案内

Happy Christmas フラワーリース手作り講座

今年のドアに飾るクリスマスリースは、赤とブラチナゴールドの
可愛くてナチュラルなフラワーアレンジメント。
初心者の方も簡単に作れ、お正月にも飾れるプチ・アイデアアリ！
皆様のご参加をお待ちしております。

- 開催期日** 2009年11月6日(金) 18:30～20:30(18:00受付)
- 受講料** 通常¥5,800→**組合価格¥4,800(税込)**※材料費込
- 定員** 30名
- 講師** 吉本 弘美 「はなまるマーケット」「おしゃれ工房」で人気！
ドライフラワーのイメージを全く変えた！自然で美しい色彩のアレンジでNHKの
人気講師となる。NHK「おしゃれ工房」、TBS「はなまるマーケット」にテレビ出演。
雑誌「花時間」、「カントリークラブ」に作品を掲載。現在、東京・奥沢にて
教室&アトリエ「LIBELLULE(リベリユル)」を主宰。

用意する物 エプロン

内容 クリスマスに飾るフラワーリースの
制作とお正月用のアレンジなど。

※講座終了後、コーヒーとケーキをご用意しております。



美しいスタイルで もっと華やかに!! スタイルアップ美容講座

今正しい姿勢でのウォーキング&ストレッチで、
メリハリのあるボディラインを作ります！

- 開催期日** 2009年10月21日(水) 18:30～20:30(18:00受付)
- 受講料** 通常¥4,500→**組合価格¥3,500(税込)**
- 定員** 30名
- 講師** 南崎 理恵子
劇団四季で活躍したミュージカル女優。
現在はアンサンブル・ド・ミュージクス主宰で、
美しい歩き方やストレッチなどの講座をもっている。
- 服装** 動きやすい服装をご用意ください。
*更衣室あり
- 内容** ストレッチからスタートし、腹筋と背筋の深層筋の
トレーニング、正しい姿勢でのウォーキング
レッスン、首筋や肩、腕のストレッチまで。
筋力効果もあるストレッチ運動で身体をほぐし、
ボディラインにメリハリを作ります。
- 特典** 18Fスカイビュー浴場利用券
ミネラルウォーター



【ご予約・お問い合わせ】TEL.03-3437-5566(宴会予約)

初秋の箱根路・浪漫の湯



※写真は夕餉の膳のイメージです。

個人向プラン ['09/9/1~10/30]

秋のスペシャルデー宿泊プラン [20室限定]

～個人向平日プラン／一般室1室2名様以上でご利用の場合～

夕餉の膳「雅」 **¥8,150**

9名様までのご利用／9月1・3・7・10・14・17・23・24・28～30日
10月1・4～8・9・12～15・19～22・26～29日

休前・華金宿暦 **¥9,950**

8名様までのご利用／9月18・25日、10月2・9・16・23日の限定

豊饒の秋「江戸流手打そば体験教室」開催!

講師の先生を招きまして、ご宿泊の翌日
昼食時、お客様にそば打ち体験をして
いただきます。

昼食は「そば御膳」をご用意いたします。



- 料金／お一人様 **¥10,350** (宿泊料・夕餉・ソバ打ち体験料含む、入湯税別)
- 募集人員／先着30名様【開催日10月8日(木)】(メ切9月25日)

団体向プラン ['09/9/1~10/30]

**【2時間】
飲み放題**
ビール・日本酒・焼酎・
ウイスキーからお選び
いただけます。
(ワイン・冷酒除く)

幹事さん爽快らくらく宴会プラン

～全てリーズナブルな飲み放題プランです～

※表示料金には、飲み放題・ご宿泊料・諸税が含まれております。(入湯税別)
※下記表示以外に3名様1室、2名様1室プランもございます。詳しくは施設へお問合せを!

	5名様1室利用	4名様1室利用
平日(日曜日～木曜日)	—	¥9,650
休前日(金・土・休前日)	¥11,150	¥13,250

開雲・浪漫の湯 初秋の優待クーポン券

<平成21年9月1日～10月30日/平日プラン日限定>

¥500× 名様

(お一人様につき500円の宿泊料割引を致します)

お名前 所属

ご住所 Tel. ()



得

※個人向けプラン企画のみ併用。
ご利用人数分【最大8名様】の適用となります。一泊のみのご利用とさせていただきます。(プラン設定日以外と宴会プランを除く)このクーポン券をコピーし、必要事項を書込み、必ずご持参ください。

四季の宿
箱根路開雲
箱根・湯本温泉郷

ご予約はお電話で ☎0460-85-6678

箱根湯本温泉郷巡回バス(滝通りAコース)がご利用いただけます。

<http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/>

※価格は全て組合員料金[1名様]です(諸税含む、入湯税別)。※準組合員・一般も承ります。料金は施設に直接お問合せください。
※東京都職員共済組合員は、共済組合員証・任意継続組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

2009 BUS TOUR INFORMATION
四季の宿 箱根路開雲・主催 ～第3回～

晩秋のバス旅行のご案内

熱海ハーブガーデンと富士の絶景

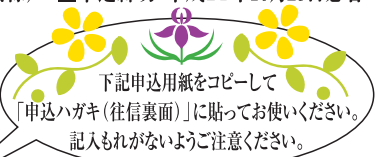


【第1日目】 11/29(日)	9:00発 新宿駅西口→首都高速・東名高速・小田原厚木道路→10:00～10:20 海老名SA→11:30～12:30 アカオハーブ&ローズガーデン(見学) →13:00～13:45 しょうとく丸(昼食)→14:10～14:50 独歩の湯(足湯) →16:00頃着 箱根湯本バス駐車場 →各自旅館へ箱根路開雲(泊)
【第2日目】 11/30(月)	箱根路開雲各自駐車場へ → 9:00発 箱根湯本バス駐車場 →東名高速→ 10:45～11:30 富士宮本宮浅間大社(拝観) → 12:15～13:15 ゆい桜えび館(昼食・買物) → 13:45～14:15 三保の松原(見学) →東名高速→ 14:45～15:20 沼津(買物) → 16:20～16:40 海老名SA(休憩) → 18:00頃着 新宿駅西口

～開催日～ ■第3回：平成21年11月29日(日)～11月30日(月) ■募集人員：45名様(最少催行人員25名様) ■申込締切：平成21年10月29日必着

～参加費用～ ●3名様以上で1室ご利用の場合 大人：16,600円 子供：15,700円
●2名様で1室ご利用の場合 大人：17,600円 子供：15,700円
★子供(3歳以上12歳未満)★宿泊代・昼食代・観光料・消費税を含みます。

～取扱会社～ (株)小田急トラベル 新宿販売センター 電話：03-5302-3095

【2009年度バス旅行予告情報】※施設の予約状況により変更
がある場合もございます。

2010年1月17～18日

◎第4回「箱根神社初詣と河口湖黄金の七福神めぐり」

箱根神社初詣、成川美術館、河口湖黄金の七福神参り、ほうとう不動、
河口湖ハーブ館、笹一酒造など

晩秋のバス旅行のお申込みについて

【申込方法】

右の申込用紙に必要事項を明記して、往復ハガキの往信裏面に貼って下記の申込先にお送りください。なお、返信用ハガキにも「自宅住所・氏名」を必ずご記入ください。(記入例参照)
東京都から株式会社等に退職派遣されている方も申込みできます。

【キャンセル待ちについて】

応募者多数の場合は抽選となります。抽選にもれた方でも辞退者があった場合参加できることがありますので、キャンセル待ちを希望する方は申込用紙のキャンセル待ち希望欄の「する」に○印をしてください。キャンセル者があり、ご参加いただけなくなった場合は、取扱会社よりご連絡します。

【注意事項】

- 当選された方で参加費払込期限までに払込がない場合は、キャンセルと見なしますので、支払い期日は厳守してください。取消料は取扱会社主催旅行条件に準じます。
- 必要事項は全てご記入ください。記入に不備がありますと抽選できないことがあります。
- バス旅行は雨天でも実施します。

申込ハガキの記入例

50円 郵便ハガキ(返信)	50円 郵便ハガキ(往信)
お客様のご住所 お名前を ご記入ください	取扱会社を ご記入ください

申込締切
10月29日必着

バス旅行申込用紙

★必ずキャンセル待ちの是非を記入してください★

第3回希望(キャンセル待ちを希望 する しない)

申込代表者	勤務先	局・区	部	課
	氏名			
	組合員証番号			
	所属電話			
	自宅住所	〒		
	自宅電話			
参加者名	組合員証番号	フリガナ 氏名	年齢	続柄

参加希望人員 大人 名 子供 名 計 名

※参加者は全員(代表者を含む)を記入してください。

●お問合せ・お申込み先

〒151-0053 渋谷区代々木1-58-13 小田急代々木ビル1F
(株)小田急トラベル 新宿販売センター TEL. 03-5302-3095

速報!クアハウス営業延長!!

好評につき、9月以降も継続することになりました。

(平成21年度末迄)



味覚の秋「新那須会席」プラン

平成21年9月1日(火)～平成21年11月30日(月)迄

平日料金(金・日を含む)

大人 ~~9,975円~~ → **6,975円～** 安～い!

子供 ~~5,460円~~ → **5,250円～**

- 価格は全て組合員料金「1名様」です。(税込)
- 子供料金は、3歳以上12歳未満までです。
- 休前日に該当する場合、利用料金は施設にお問い合わせください。



連泊すると、さらにお得!! (2泊4食付) 紅葉の露天風呂☆連泊プラン

「板室温泉ご入浴券」または「ランチサービス」つき

お陰様で4月1日(料金改訂)以降、好評を博しております。ご予約はお早めをお願いいたします。

- 東京都職員共済組合員は、共済組合員証・任意継続組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

- 高速料金が割引になりました。(ETC・休日) [例]川口JCT→那須IC 3,900円→1,700円!
- JRバスも利用できます。 新宿—王子駅—新那須 片道3,300円(「早売5」だと2,310円)!

ご予約・お問合せはホテルまで

〒325-0301

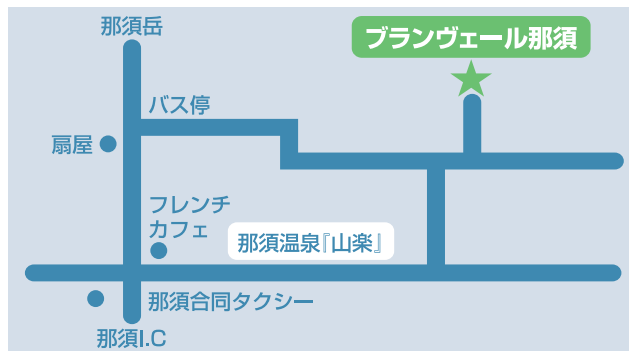
栃木県那須郡那須町湯本206-194

電話(0287)76-6200

FAX(0287)76-6209



<http://www.oyadonet.com/bran/>



2009 BUS TOUR INFORMATION
プランヴェール那須・主催 ~第3・4回~

秋のバス旅行のご案内

第3回 老舗ホテル、日光金谷ホテルでの選べる昼食(フランス料理orゆば弁当)と紅葉の栃木路&矢板の林檎狩りの旅—プランヴェール那須泊

老舗ホテルでの選べるご昼食と、秋の紅葉に色づく栃木の山々を堪能し、旬な果実をその手で収穫!

第1日目 8:00発 東京駅→首都高速道路→川口JCT→東北自動車道→宇都宮IC→日光宇都宮道路→大沢IC→日光杉並木街道(車窓)→10:30 日光ろばたづけ(試食・休憩) 11:00→11:30 日光金谷ホテル(昼食・ゆば弁当orフランス料理) 13:00→霧降高原・六方沢橋(車窓)→大笹牧場(休憩)→川治ダム(車窓)→日塩もみじライン→15:30 もみじ谷大吊橋→17:00 プランヴェール那須

第2日目 9:00発 プランヴェール那須→ボルケーノハイウェイ→9:20 那須ロープウェイ(山頂駅付近自由散策)→10:50 那須ハートランド・お菓子の城(お買物)→11:30 那須・森のビール園(見学・昼食)→14:00 矢板 林檎狩り→西那須野IC→東北自動車道→川口JCT→首都高速道路→17:30 上野駅

開催日 ■平成21年:10月27日(火)
募集人員 ■45名 申込締切 ■平成21年10月2日消印有効
参加費用 ■2名様以上で1室利用の場合
大人 20,600円 子供 19,500円(フランス料理)
大人 20,900円 子供 19,800円(ゆば弁当)
★ 宿泊代・昼食代・観光料・消費税含まれます。

第4回 幻想的な巨大空間 大谷資料館見学と天地人、直江兼続が愛した第二の故郷 会津めぐりの旅 —プランヴェール那須泊

歴史漂う巨大地下空間大谷資料館、直江兼続の愛した土地会津を巡る旅。

第1日目 8:00発 東京駅→首都高速道路→川口JCT→東北自動車道→宇都宮IC→10:15 大谷資料館(見学)→11:30 宇都宮豆腐懐石月山(昼食:茶壺弁当)→宇都宮IC→西那須野IC→13:40 千本松牧場(見学)→14:50 那須ガーデンアウトレット(お買物)→17:00 プランヴェール那須

第2日目 8:30発 プランヴェール那須→甲子道路→10:10 塔のへつり(散策)→大内宿(散策・見学)→12:45 会津鶴ヶ城会館(昼食・和定食)→会津鶴ヶ城(自由散策)→会津若松IC→磐越自動車道→東北自動車道→川口JCT→首都高速道路→18:00 上野駅

開催日 ■平成21年:11月17日(火)
募集人員 ■45名 申込締切 ■平成21年10月19日消印有効
参加費用 ■2名様以上で1室利用の場合
大人 16,600円 子供 15,500円
★ 宿泊代・昼食代・観光料・消費税含まれます。

※日光金谷ホテルでのご昼食は事前にご選択いただけます。ご選択頂くご昼食によって参加費用は異なりますので、ご了承ください。

バス旅行のお申込み

申込方法 右の申込用紙に必要事項を明記して、往信はがきの往信裏面に貼って右記の申込先にお送りください。なお、返信用はがきにも『住所(自宅)・氏名』を必ずご記入ください。東京都から株式会社へ退職派遣されている方も、お申込できます。

申込締切日 第3回:10月2日(金)消印有効
第4回:10月19日(月)消印有効

応募者多数の場合は抽選となります。抽選にもれた方でも、辞退者があった場合には参加できることがあります。キャンセル待ちを希望される方は、申込用紙のキャンセル待ち希望欄の『する』に○印を記入してください。キャンセル者があり、ご参加いただけるようになった場合は、取扱会社よりご連絡いたします。

- 当選された方で参加費払込期限までに、払込がない場合は、キャンセルと見なしますので、支払い期日は厳守してください。なお、取消料は、取扱会社主催旅行条件に準じます。
- 必要事項は全てご記入ください。記入に不備がありますと抽選できないことがあります。
- バス旅行は雨天でも実施いたします。
- 最少催行人員は35人です。

右記申込用紙をコピーして『申込はがき』(往信裏面)に貼ってお使いください。→
記入もれがないようご注意ください。

第3回 10/2 第4回 10/19 消印有効

バス旅行申込用紙(プランヴェール那須)

※必ず第何回かを記入してください。

第3回:老舗ホテル、日光金谷ホテルでの選べる昼食(フランス料理orゆば弁当)と紅葉の栃木路&矢板の林檎狩りの旅
第4回:幻想的な巨大空間 大谷資料館見学と天地人、直江兼続が愛した第二の故郷会津めぐりの旅

第1希望 回 (キャンセル待ちを希望 する しない)
第2希望 回 (キャンセル待ちを希望 する しない)

申込代表者	勤務先	局・区	部	課
	氏名			
	組合員証番号			
	所属電話			
	自宅住所	〒		
	自宅電話			
参加者名	組合員証番号	フリガナ氏名	年齢	続柄

参加希望人員 大人 名 子供 名 計 名
※参加者は全員(代表者を含む)記入のこと。

お問い合わせ先・申込先 東武トラベル株式会社

〒110-005 東京都台東区上野5-16-12サンライズ第一ビル3階 電話 (03)5807-7311 FAX (03)3883-2200

(社)東京都教職員互助会

三楽病院

東京都職員共済組合連携・協力病院として
東京都職員共済組合員の
健康を支援しています

病院機能評価(Ver.5.0)認証取得
ISO270001認証取得

■ 診療電話予約 ■

ココニハヤメニ イー ヨヤク
(03)5282-1489

午前9時～午後5時 月曜日～金曜日

★予約がなくても受診できます。お電話での予約は2科までとさせていただきます。

1933年開設以来76年間の実績があります

東京都職員共済組合員の方には特典があります

- (特典) ●入院時窓口負担の上限額:2万5千円まで ●個室料:5割引
●非紹介患者加算(初診時:1,575円)の免除 ●分娩料、文書料:2割引

外来診療のご案内 ※休診日:第1・3・5土曜日、日曜日、祝日、年末年始、創立記念日(6/11)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前受付時間 (8:30~11:00)	全科診療 内科・精神神経科・小児科(水曜を除く)・外科・整形外科・皮膚科 泌尿器科・産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科 ※精神神経科の初診:完全予約制					第2・4土曜 全科診療
午後受付時間 (13:00~15:00)	全科診療 (小児科を除く)	予約のみ	小児科	全科診療 (小児科を除く)	予約のみ	

日帰り人間ドック 太陽ドック 生活習慣病予防

- 土曜診療 第2・4土曜 8:30~11:00(全科診療)
■夜間診療 毎週金曜 16:30~18:30(内・外・整・皮・泌・産婦・眼・耳)
■専門外来、附属生活習慣病クリニックにつきましては、ホームページをご参照ください。



■住所:千代田区神田駿河台2-5 ■電話:(03)3292-3981 ■HP:http://www.sanraku.or.jp/hp

広告

(財)東京都福利厚生事業団の大口団体扱割引適用だから

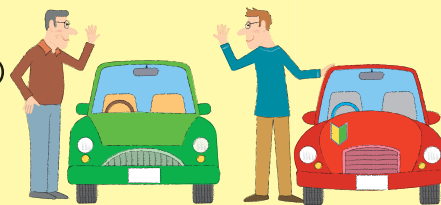
自動車保険料が
こんなに安くなります

31,640円

(団体扱でない場合、同条件で45,930円)

ご加入例(ご契約条件例)

- 自家用普通乗用車(セレナ) 初度登録月 20年6月 新車割引 ●20等級(60%割引)
 - デュアルエアバッグ、ABS、安全ボディ、イモビライザー ●本人・配偶者限定 ●35才以上補償
 - 日常・レジャー使用 ●ゴールド免許 ●長期優良割引
 - 料率クラス 車両3/賠償4/対物3/傷害4
 - 車両保険金額(一般条件) 160万円(免責額0-10万円)
- | | |
|----------------|---------|
| 対人賠償 | 無制限 |
| 対物賠償 | 無制限 |
| 人身傷害補償 | 3,000万円 |
| 搭乗者傷害(部位・症状別払) | 1,000万円 |



大口団体扱割引適用
一括払の場合

約31% OFF

(団体扱割引27.5%
団体扱一括払による割引5%)

【保険会社により内容・保険料が異なります。上記は損保ジャパンONE-Step(個人用自動車総合保険)の例です。】

We support you!

(財)東京都福利厚生事業団指定幹事損害保険代理店

(有)東京エイドセンター

〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス16F
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315
http://www.aid-center.co.jp

まずお電話ください。

フリーダイヤル

ムジコエイド

020 FreeDial **TEL.0120-615-810**

(月~金 9:00~17:00)

*上記割引は平成21年4月1日から22年3月31日保険開始日の契約に適用できます。*大口団体扱割引率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者及び被保険者が引受保険会社の定める条件を満たす場合です。

*このご案内は概要です。詳細は東京エイドセンターまでお問合せください。

AID20090723-021 代申会社:株式会社損害保険ジャパン(SJ09-01606 2009.7.23)

はとバスの旅・秋



(はとバス以外の協賛バスで運行する場合がございます)

コース番号 **H873D**

いちじく狩りと秋の花を愛でる旅



房総いちじく狩りとマザー牧場秋の花

代金 昼食付 **8,480円~8,980円** こども代金は200円引き

コース 新宿駅西口(7:40発) = 浜松町(8:30発) = 東京湾アクアライン・海ほたる = かずさ・いちじく狩り(5個・試食付) = 南房総・道楽園(寿司会席の昼食、ショッピング) = 嶺岡いきいき館(ショッピング・地場産牛乳1杯の試飲付) = マザー牧場(入園、花観賞。黄花コスモスやサルビアが見頃を迎えます) = 東京駅(19:00着予定)

出発日 ■色発8,480円 ■色発8,980円

9月/ 5・6・9・12・13・14・16・18・19・20・21・22・23・25・26・27・29
10月/ 1・3・4・5・6

黄花コスモス(9月頃)



南房総・道楽園... 富浦にオープンした食事やショッピング等が楽しめる施設。レストランは水産会社直営。地元干菓の農産物や海産物のショッピングもお楽しみいただけます。



お料理の一例

コース番号 **H160F** 広大な那須高原の大地に描かれる那須花(ナスカ)の地上絵

乳製品デザートバイキングと 絶景!那須高原のお花畑

代金 昼食付 **7,780円~8,780円** こども代金は200円引き(3歳以上12歳未満)

コース 浜松町(7:30発) = 新宿駅西口(8:10発) = 東北道 = 那須フラワーワールド(那須岳をバックにサルビア・コスモスなどが咲きます) = ザ・チーズガーデン五峰館(昼食) = りんどう湖ファミリー牧場(散策。乳製品のデザートバイキングをお楽しみください) = 新宿駅経由 = 東京駅(19:30着予定)

出発日 ■色発7,780円 ■色発8,780円

9月/ 5・6・7・8・9・10・11・12・13・14・16・18・19・20・21・22・23・24・26・27・30
10月/ 1・3・4・6・8・10・11・12

※○印日は新宿駅7:30発のみとなり、帰着も新宿駅のみとなります。
※当コースのこども代金は3歳以上12歳未満が適用となります。



お料理の一例



(9月頃)

CHECK! 那須フラワーワールド

那須岳を背景に真っ赤なサルビアが色鮮やかに咲きます。この季節、他にもコスモスをはじめ、ジニアやクレオメなどが咲く那須フラワーワールドは、秋の花の見所満載です。

「はとバスの旅」のお申し込み・お問い合わせ

はとバス予約センター(年中無休) 受付時間 8:00~20:00 募集型企画旅行をお申込みのお客さままで当日緊急のご連絡は、午前7:00より03-3761-1100にて承ります

電話番号をお間違えないよう、ご確認をお願いします。

03-3761-1100

株式会社 はとバス

東京都知事登録旅行業第2-2379号(社) 全国旅行業協会会員
〒143-8512 東京都大田区平和島5-4-1 ☎03(3761)1100

ホームページからの予約も可能です。催行・空席状況もご確認ください。
<http://www.hatobus.co.jp/>



(株)ブライダルは都庁にお勤めの皆様の「結婚」を応援します。

31年の実績

当社は都庁に近く立地し、これまでお勤めの方々も数多くお世話させて頂いており、この度「都職員コース」を設立致しました。この共済だよりを見たとおっしゃってくだされば、都職員、23区役所、消防庁の方などはもちろん、ご家族の方でも特典付き(会員サポート費50%OFF)にて、お世話させて頂きます。

都職員コース

会員サポート費 **50% OFF**

ブライダルコース ¥220,500 ▶ ¥189,000 etc.

エクセレントコース ¥378,000 ▶ ¥330,750 etc.

●ミドル・シニアの方々のプランにも特典がございます。価格は登録料・会員サポート費・月会費(12回分)の税込総額です。



下のQRコードにて携帯サイトに簡単にアクセスできます。(一部対応しない機種がございます。)



株式会社 **ブライダル**

東京本社 〒163-0528 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル28F
Network 東京・横浜・湘南・浜松・豊橋・名古屋・岐阜・大阪
ホームページ <http://www.bridal-vip.co.jp>
携帯サイト <http://www.bridal-vip.net/m/>

お問い合わせ (月曜定休)

0120-415-412



第3回 渋谷「大好き」観光写真コンテスト

渋谷区

渋谷区では、区内で魅力あるお勧めスポットの写真を公募し、審査・表彰します。

好きな公園、街並み、渋谷の空、渋谷の夜景、思い出の場所、集いの場所などあなたの大好きな渋谷、あなたの感じる渋谷の魅力を写真で伝えてください。

第3回目となる2009年は、世界天文年にあたり、新たに星景部門(渋谷の日の出、日没、夜空など)を設けました。

第2回
受賞作品



写真コンテスト募集要項

- テーマ** あなたの大好きな渋谷を写真で撮ろう
- 応募資格** アマチュアのみ
- 応募期間** 10月30日(必着)まで
- 応募サイズ** カラープリント六つ切り
またはワイド六つ切りサイズ
※デジタル写真可
写真1枚ごとに規定の応募票添付
1人5点まで
- 応募方法** 渋谷区商工観光課商工観光係へ
郵送または持参
- 賞** グランプリ1点、準グランプリ2点、
優秀賞5点、入選20点以内、
星景特別賞5点
小中高校生部門入選10点以内
- 審査員** 田沼武能(日本写真家協会会長)
東松友一(写真家)・佐藤豊(写真家)

そのほか詳細については、区役所などで配布する募集要項またはホームページ
<http://www.shibuya-p.jp>をご覧ください。

応募宛先・お問い合わせ先

〒150-8010 東京都渋谷区宇田川町1-1
渋谷区役所商工観光課商工観光係
TEL 03-3463-1762

[主催] 渋谷「大好き」観光写真コンテスト実行委員会
[共催] 渋谷区
[協賛] 富士フィルム(株)／富士フィルムイメージテック(株)
東急電鉄(株)／東急百貨店
(株)セルリアンタワー東急ホテル／東京電力(株)渋谷支社
南国酒家渋谷桜丘店／カルビス(株)／サッポロビール
(株)アストロアーツ／劇団ひまわり
[協力] 渋谷区郷土資料デジタル化保存推進準備室