

共済だより January 2010 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

Kyosai 1

No.328



ブランヴェール那須にお出かけください!
退職後の医療保険はどうなるの?
医療費のお知らせを配布しますなど



Kyosai

共済だより No.328 January 2010 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

KYOSAI 1 CONTENTS

新年のごあいさつ 東京都職員共済組合理事長 菅原秀夫03

共済組合からのお知らせ

特集

ブランヴェール那須にお出かけください!04

退職を迎える方へ Part1

退職後の医療保険はどうなるの?08

退職時における各種手続きのご案内09

退職後も保養所等の共済施設をご利用ください。.....10

健康

人間ドックのお申込みはお早めに!11

特定保健指導の申込手続きをお願いします!!12

「禁煙チャレンジ」「生活習慣改善チャレンジ」参加者募集中!.....13

委託体育施設(スポーツジム)ご利用のご案内14

リフレッシュ宿泊施設のご案内15

医療保険

「医療費のお知らせ」(平成20年10月~21年9月受診分)を配付します16



共済QandA 被扶養者認定/組合員証をなくした場合18

貸付

不動産取引でトラブルに巻き込まれないために19

健康づくり通信

やってみよう!ストレスチェック!

「職業性ストレス簡易調査表ストレス反応編」.....20

快眠でからだも心も健康に22

血管年齢を知って動脈硬化を防ごう!24

連載

Let's take action! 社会のために、今できること(第4回)25

備えよう、自分自身と大切な家族を守るため。

自分のために、は社会のためにもなる防災。

施設のご案内

箱根路開雲28

ブランヴェール那須29

アジュール竹芝30

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>

ご意見・ご感想はこちらへ

〒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。

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様には、新たな抱負を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、年金や医療費などの給付、さらには各種福祉事業の実施を通じて、皆様の生活の安心確保と福祉の維持・向上に取り組んでいます。

この間、共済組合を取り巻く環境は、経済的には、高度経済成長とその終焉、二度のオイルショック、バブルを経て低経済成長へと向かいましたが、こうした中にあっても、当組合では、安定的な給付と円滑な事業の実施に努めてきたところ

です。ところで、今日、社会状況面では、少子高齢化の一層の進行が医療制度や年金制度に大きな影響を及ぼしており、こうした制度の抜本改革や再構築が不可避となっています。国においても、年金制度や高齢者医療制度のあり方について、見直し論議が続いており、今後の議論の進展状況については予断をゆるさない状況にあります。当共済組合においても、組合員の減少が続いており、上記の社会状況変化と相俟って、組合の財政状況はますます厳しくなっております。

このため、平成20年1月、長期的視点に立って今後の共済事業の再構築を図った「共済事業プラン2008」を策定し、現在、この計画に基づいて着実に事業を推進しております。この計画では、昨年度からスタートした特定健診・特定保健指導の実施を契機として、「健康増進」や「疾病予防」といった観点から、皆様の健康づくりに重点を置いた取組みを強化することにしております。引き続きこの計画に掲げた基本的方向を維持しつつ、医療・年金などの適正な給付に努めるとともに、健康づくり支援をはじめとする各種福祉事業を着実に推進してまいります。

今後とも、皆様に信頼される共済組合を目指し、職員一同努力してまいりますので、引き続きご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、新年のあいさつといたします。

平成22年元旦



東京都職員共済組合理事長

菅原 秀夫

ブランヴェール那須に お出かけください!

保養施設で
のんびり
しませんか?

共済組合の保養施設「ブランヴェール那須」は、那須の大自然という抜群のロケーションの中にあり、春から夏にかけてはゴヨウツツジなどの新緑、秋にはもみじの紅葉、冬は雪景色と、四季折々の豊かな自然に触れることができます。

那須温泉郷からの豊富な出湯や充実のクアハウス設備で日頃のストレスも解消!くつろぎと癒しの時間をお過ごしいただけます。ブランヴェール那須に、是非、一度リフレッシュにお出かけ下さい。



新緑の時期。ラウンジの窓からは、グリーンシャワーで満たされます。季節にあわせ、ふくろうやキツネ、リスが来ることもあります。



入口左手にあるフロント。壁には東山魁夷作のリトグラフ(石版画)が飾られています。

自然に囲まれた施設です!

ブランヴェール那須は、フランス語のBlanc(ブラン)「白」とVert(ヴェール)「緑」を合わせた名の通り、四季折々の自然で満たされる保養施設です。

館内には、フロントに飾られた東山魁夷作の版画を始め、平松礼二の日本画など著名な作家による多くの美術品が展示されており、静寂の中にも心のゆとりを迫及した施設になっています。



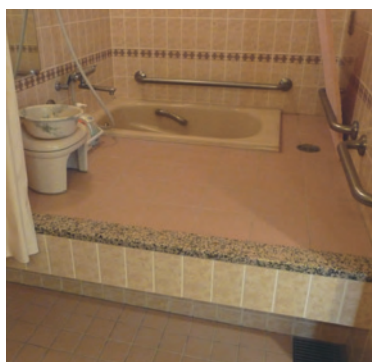
パステルトーンに統一されたロビー。自然に調和して、清潔感溢れる作りになっています。

広々のお部屋でのんびり!

お部屋は、定員4名の和室が中心。那須の落ち着いた自然を目の前にのんびりできます。このほかにも、2~3名用の洋室や豪華な特別室(5名定員)もあって、家族連れや友達同士またはカップルでも、シーンに合わせた様々なタイプのお部屋があります。

また、車椅子で利用される方などに配慮した浴室のあるバリアフリー客室も2室用意しています。

さらに、1階のお部屋については、部屋から庭に直接出ることができるので、冬季期間は、雪遊びすることも可能です。



バリアフリー客室もご用意しています。



洋室には、2人用3人用のタイプの2種類あります。



和室(4人用)。壁にはどの部屋にも那須の絵が飾られています。

じっくりと那須を味わおう!

料理は、産地直送の素材を使用し、色とりどりの季節の地野菜や川魚等、地ものにこだわった料理がそろっています。那須会席は、黒毛和牛のステーキのほか、那珂川で育ったヤシオマスのたたきや、塩原大根、那須町で推奨しているすいとん、お米には那須産のコシヒカリなどを基本とした9品からなり、たっぷりと那須を感じられるコースになっています。



夕食・朝食会場となる庭に面した明るいレストラン
(夕食は宴会場の場合もあります)

そのほかにも、鍋プランやステーキプラン等も取りそろえています。じっくりと那須を味わってください(朝食は、和洋中のビュッフェ又は定食です)。



那須会席。那須の味がたっぷり。



厳選した国産黒毛和牛のステーキ
(ステーキプラン)

クアハウスで心と身体をリフレッシュ!

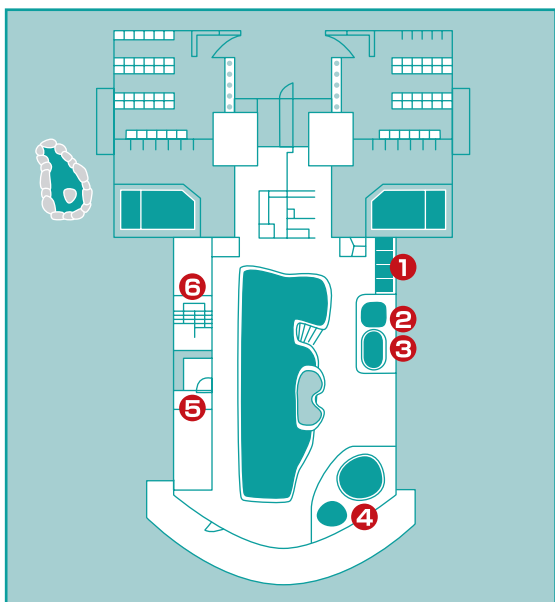
ブランヴェール那須の最大の特徴は、20mのプールと12種類のお風呂からなるクアハウスです。全面ガラス張りのクアハウスは、冬でも燦燦と日が注ぎ、大小さまざまなお風呂で精神的・肉体的にリラックス。日頃のストレスもたちまち解消するはずです。クアハウスは、宿泊中なら無料で利用可能。存分に満喫してください。



20mプール。日の光が燦燦と注ぎます。(水中歩行などの運動にも最適です。)



身体にもココロにもうれしい、充実の施設



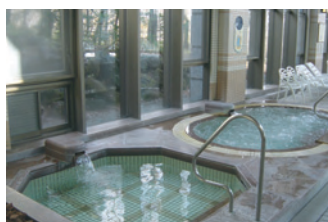
⑥ ソラリン (2F)

ドイツ生まれの室内日光浴器。光線により太陽が人間に与える物理的・心理的効果を最大限に提供します。



① 箱むし

首を出して座って利用するタイプのサウナです。頭部が熱くならないのでのぼせにくく、リラックスして利用できます。人気の設備です。



② トゴール浴

ミネラルの溶け込んだ浴槽です。ゆったりと入ることで発汗し新陳代謝を高めます。



③ 気泡浴

泡のお風呂。泡がこわれるときに超音波を発振し、身体に圧縮と弛緩の刺激を与え、温熱効果を高めます。

④ 全身・半身浴／圧注浴

浴槽の圧注装置の音圧と圧力の刺激により、血液の循環をよくします。



⑤ アロマ浴

アロマテラピー(芳香療法)要素を取り入れた浴槽です。

那須温泉の露天風呂でゆったり!

大浴場と露天風呂は、クアハウスに隣接しています。お湯は、那須温泉郷を源泉とする良質な単純泉で、湯あたりがやさしく、関節痛、慢性消化器病、冷え症などに効能があります。また、浴場パウダールームには、各種化粧品などの女性に優しいアメニティグッズが充実しています。



お得なプランをご用意しています!

金・日曜日宿泊も平日料金6,975円～

2009年4月からご利用しやすい料金に改定しました。

この冬も色んなプランをとりそろえています。平日は6,975円～の料金設定、かなりお

周辺の観光施設

()内はブランヴェール那須からの所要時間の目安

- スキーをするなら(車で30分)
マウントジーンズ・スキーリゾート那須
- 買い物するなら(車で30分)
那須ガーデンアウトレット
・チェックアウト後、那須塩原駅への無料送迎バスで立寄り可能です。
- 牧場に行くなら(車で35分)
アルパカ牧場
- 遊園地に行くなら(車で20分)
那須ハイランドパーク

※この他にも沢山施設がございますので、お気軽にホテルにお問い合わせください。

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



ホテル&クアハウス
ブランヴェール那須

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



その他の設備も充実!

館内には、その他にもカラオケルーム(20名様まで利用可能)、会議室(150名様まで収容可能)、麻雀室(4台)などの設備を備えています。

充実の設備で思い思いの時間をお過ごしください。



バーカウンターもつきたカラオケルーム。

得です(金・日曜日の宿泊も平日料金でお泊まりいただけます)。

各種プランのご案内は、本誌P.29もしくはHPへGO!

プランヴェール那須へのアクセス

アクセスは3種類。シーンにあわせてご利用ください。

① 新幹線で快適に!

那須塩原駅下車 無料送迎バス約30分

・那須塩原駅からの無料送迎バスは事前予約が必要です。

② 乗り換えなく直通バスで仲間とわいわい!

新宿JRバスターミナルから新那須

または仲町下車徒歩8分

・早売5を利用した場合、片道2,310円(通常3,300円)

③ 自家用車で自由きままに!

東北自動車道那須ICから約15分

・川口JCT~那須IC 3,900円(土日祝(ETC割引)1,700円)

いまなら
もっと
お得!

このクーポンで、さらに1人あたり500円割引!

那須会席プランなら**6,475円～!**

ブランヴェール那須
冬・春のご優待クーポン券

平成22年1月10日～3月31日限定

¥500×

名様

お一人様につき1回500円の宿泊料割引を致します。

お名前

所属

ご住所

TEL

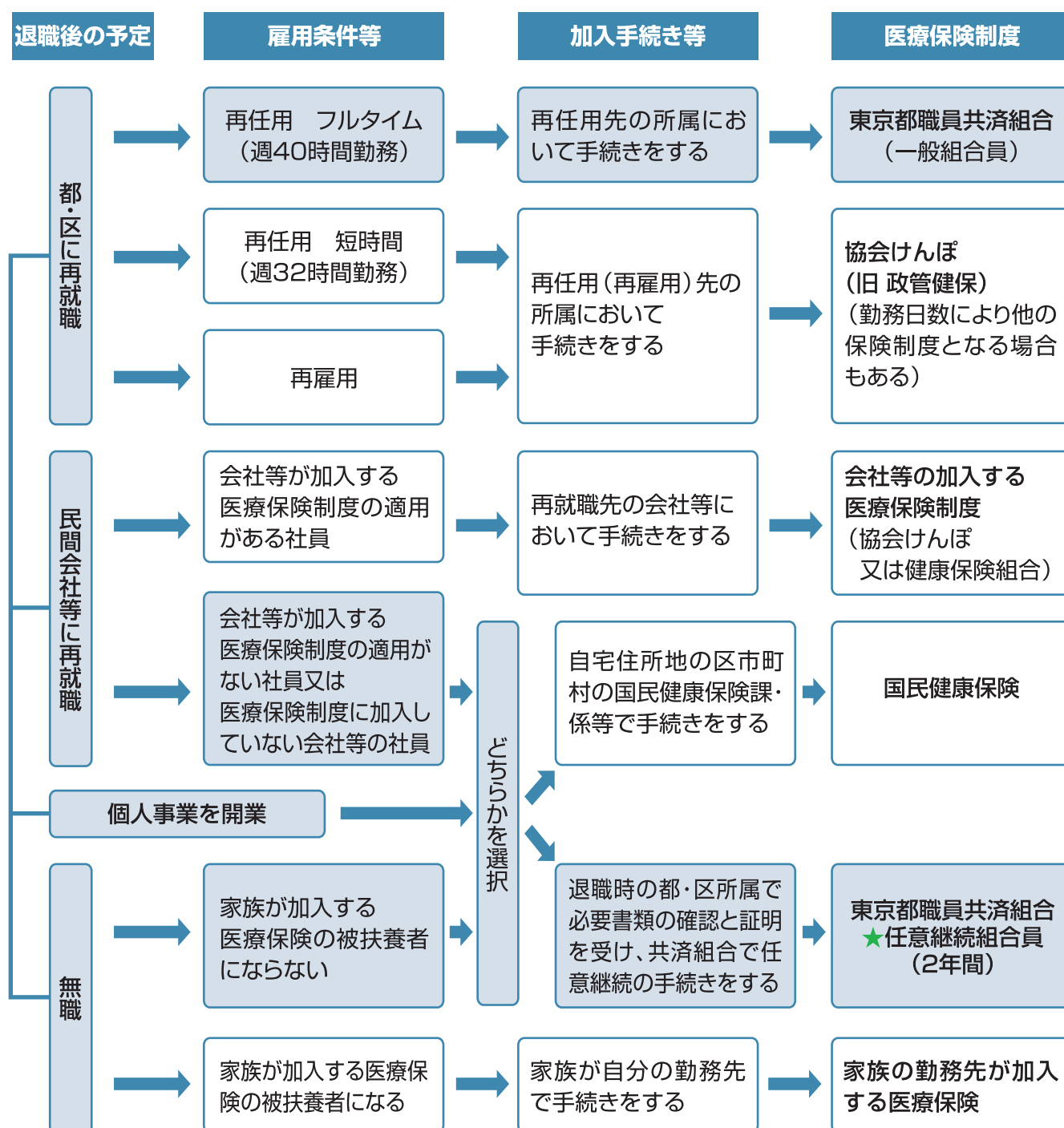


※平日・休前日もご利用いただけます。ご利用人数分1泊のみの適用となります。他の割引券との併用はできませんので、ご了承ください。
※このクーポン券をコピーし、必要事項を書き込み、必ずご持参ください。

退職後の医療保険はどうなるの？

現在お持ちの共済組合員証(=保険証。被扶養者証等含む)は、退職日の翌日以降は使用できません。退職時の所属を經由して共済組合に返却してください。(万一、退職後に使用されますと、共済組合負担分を返還していただくこととなりますので、十分ご注意ください。)

退職日の翌日以降は、ご自身で、下図のいずれかの医療保険に加入することになります。



★任意継続組合員加入の手続きは次ページをご覧ください。

退職時における各種手続きのご案内

任意継続組合員に加入する方

1 任意継続組合員加入の手続き

退職の日を含む20日以内に掛金を共済組合に支払えるように、早めに行ってください。

年度末退職者については、事前申込により各所属において退職日前から手続きを行っています。

詳細については2月上旬に所属を通じてご案内します。

なお、期日を過ぎた場合は加入できませんのでご注意ください。

【21年度末退職の場合は、平成22年4月19日(月)までに払込みを完了させる必要があります。】



2 掛金の納付方法

- ①月払い
 - ②半年払い
 - ③年払い があります。
- ※②と③については前納割引があります。

お問い合わせ先

年金保険部医療保険課資格係 電話(03)5320-7323 又は都庁内線 57-221

貸付金償還中の方

1 繰上償還について

退職時に償還が完了していない貸付金については、退職手当から未償還元利金に相当する金額を控除させていただくことになっています。退職前に繰上償還を希望される方は、「繰上償還申請書」を1月28日までに到着するように手続きをしてください。払込期限は2月18日になります。

2 団体信用生命保険について

退職により団体信用生命保険の保険料の返戻金が発生したときは5月下旬に、引落し口座に振り込みます。振込が確認できるまで、口座を解約しないようお願いします。

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

退職後も保養所等の共済施設をご利用ください。

長年ご愛顧いただいた保養所等の共済施設を、退職後も引き続きご利用頂きたく、10年以上の組合員期間を有する50歳以上の退職者の皆様に「共済施設利用証」及び施設利用案内(パンフレット)をお送りしています。



22年3月末退職の方は、5月末日頃までにお手元にお届けいたします(「共済施設利用証」を提示することにより、準組合員料金の適用を受けることができます)。

なお、再任用フルタイム、任意継続組合員になられた方は、引き続き共済組合組合員として共済組合員証又は任意継続組合員証をご提示ください(組合員料金の適用となります)。

各施設では、季節ごとの見所、旬の味覚などの魅力ある特別プラン、平日宿泊のお得なプランなどの情報を「ねんきんだより」等に掲載してまいりますので、是非ともご利用いただきますようお願いいたします。

箱根路開雲、ブランヴェール那須、アジュール竹芝ホテル・総合健診センター、清瀬運動場等の共済施設をご利用の際は、「共済施設利用証」を忘れずにお持ちいただき、提示願います。



箱根路開雲



ブランヴェール那須



アジュール竹芝ホテル
総合健診センター



清瀬運動場

お問い合わせ先

事業部厚生課保養係 電話(03)5320-7343

3月号予告

退職を迎える方へ Part2

「年金のご案内」を掲載します。

年金についてご質問などありましたら、お気軽にお問い合わせください。

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

お知らせ

人間ドックのお申込みは お早めに!

年度末に向けて人間ドックの予約が非常に取りづらくなっています。年度内の受診をご希望の方は、早めのお申し込みをお願いします。

申込先: (株)JTBベネフィット えらべる健診予約センター

受診希望日の3週間前(インターネットでのお申込みは1ヶ月前)までに、お申し込みをしてください。

電話

03-5617-6052

都共済の加入者であること、組合員番号、希望する受診日・健診施設等をお伝えください。

FAX

03-5617-6030

専用の申込書*にご記入ください。

郵送

〒135-0042
東京都江東区
木場1-4-12
名古屋路木場ビル2階

専用の申込書*にご記入ください。

インターネット

[https://
www.elavel-
club.com/tokyo/](https://www.elavel-club.com/tokyo/)

日程をいち早く確保されたい方は、先に人間ドック機関に連絡し、受診日を決めた上で、「JTBベネフィット えらべる健診センター」にお申し込みください。なお、お申し込みのない場合は助成が受けられません。

平成22年4月1日以降に受診される方のお申し込み方法については後日、お知らせいたします。なお、日程を早めに確保されたい方は先に人間ドック機関に連絡し、受診日を決めておいてください。

平成21年度永年勤続退職予定者の方へ (今年度未受診の方)

専用の申込書*に所属共済事務担当者の確認印を受け、
郵送又はFAXによりお申し込みをしてください。

■ 申込期限

- ・平成22年3月31日までに受診される方 平成22年3月10日(水)
- ・平成22年4月1日以降に受診される方 平成22年3月31日(水)

申込先 上記「JTBベネフィットえらべる健診予約センター」

■ 受診期限 退職後6ヶ月以内

注意

- 退職後のお申込みはできません。必ず退職日までに全てのお手続きをお済ませください。
- 任意継続組合員・再任用(フルタイム)になる予定の方は、今年度中の受診をお勧めします。(退職後6ヶ月の期間延長により平成22年度に永年ドックを受診した場合には、平成22年度分の人間ドック助成は受けられないため。)



★専用申込書は、「共済ハンドブック」及び「共済組合ホームページ」に掲載しています。

お問い合わせ先

事業部健康増進課人間ドック担当 電話(03)5320-7352 又は都庁内線 57-415

積極的支援又は動機づけ支援の通知を受けられた方へ 特定保健指導の申込手続きを お願いします!!

共済組合では、特定健康診査(特定健診、職員健診、人間ドック)の結果により、生活習慣改善が必要と思われる方に、順次、特定保健指導のご案内を差し上げています。ご案内文書が届きましたら、早めのお申し込み手続きをお願いいたします。

申込方法

各保健指導機関まで、お電話にてお申込みください。
なお、あらかじめ面接日時が割り当てられている場合は、お申込の必要はありません。詳しくは、個人宛に届く案内文書をお読み下さい。



特定保健指導ってどんなことをするの?

揚げ物大好き
ビール毎日500ml×2缶
満腹になるまで
食べてきた僕...

生活改善は簡単?それとも難しい? 取り組みの流れと成功のコツを解説!

メタボリック
シンドロームな
Bさんの場合 (積極的支援に該当)

これなら
できるぞ!

1 初回面接「目標を立てます」

今までの生活習慣を見直しながら
目標を立てます。
(個別面接30分又はグループ支援80分の予定です。)

① ビールは 1日1缶(500ml)まで
② 毎日、犬の散歩を20分
③ 3ヶ月で体重を3kg減!

● 目標
● 行動計画

POINT!
身近で楽しく取り組める目標をたてましょう。

2 実践

日々の暮らしの中で生活改善に
取り組んでいきます。

朝、起きたら
すぐに体重計!

POINT!
体重は1日1回、同じ時間に測ると効果的。変動がよくわかります。

3 1~5ヶ月経過「アドバイス」

電話(手紙・メール)による
アドバイスを数回受けます。

もしもし!毎日体重を
記録してますが
なかなか減りません

あせりは禁物
継続は力なり!
応援していますよ

POINT!
うまくいかないときは、コツや秘訣をアドバイス。ちょっとした工夫が大切です。

4 6ヶ月後…

これからも健康的な生活習慣を
続けることで、よりよい人生を!

目標達成!

POINT!
支援を受けながら計画的に取り組むことで、結果がついてきます。

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

健康づくり
支援
サービス

「禁煙チャレンジ」と 「生活習慣改善チャレンジ」 の参加者募集中!

禁煙しよう、食生活改善しよう、と思って始めてみても、取組を続けられなかった経験をお持ちの方は、いらっしませんか。そんな組合員の方の取組をサポートするプログラムを利用して、目標を達成しましょう!(申込み期限:平成22年2月28日)

禁煙チャレンジ

プログラム内容

1日1問(12週84問)、問題を解き、たばこの有害性、禁煙の方法などを学びながら禁煙を継続させます。

- メールサポート
毎日サポートメールがあなたに届きます(携帯・PCどちらでも可)。
- 相談対応
専用サイト内の相談コーナーに相談を書き込むと、専門スタッフから回答がきます。

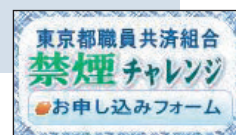


申込み方法

下記アドレスに必要事項をメール送信いただければ、申込みは完了です。

必要事項:氏名・所属・組合員番号・連絡先電話番号
送信先:tokyo2009@kinen-marathon.jp

- 共済HPの組合員トップページから直接申込みできます。



参加者の声

くじけそうなとき、メールの助言が適切で、どうにか続けることができました。禁煙したら家族全員が咳をしなくなった。もう少し早く気づくべきであった。禁煙のすばらしさをぜひ体験してみてください。

生活習慣(食事&運動)改善チャレンジ(30歳以上40歳未満対象)

プログラム内容

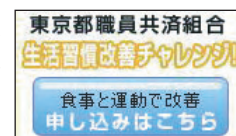
生活習慣改善チャレンジ「食事編」で自分の食生活を見直し、さらに「運動編」で効果的なウォーキングを実践します。

- ステップ1 食事編(無料)
 - 専門家による食事分析
1日3食分の食事写真を撮って送信していただくと、管理栄養士から分析結果やアドバイス、あなたにあったレシピをお届けします。
 - メールサポート
応援メールと健康情報満載のメールマガジンをお届けします。
- ステップ2 運動編(参加費用5,250円)
～DVD+エクサウォーカー3枚セット付
 - 効果的なウォーキングをサポート
DVDで正しい歩き方を学び、エクサウォーカーをはいて効果的なウォーキング実践
 - メールサポート
一都三県のウォーキング情報を提供



申込み方法

共済HPの組合員トップページから直接申込みできます。



参加者の声

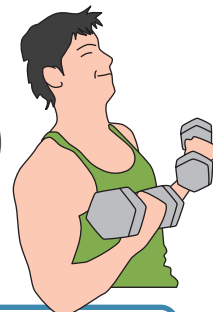
「エクサウォーカー」をはいて、ウォーキングしたら、太ももの筋肉全体をしっかりと使う歩き方になりました。基礎代謝量も増加したようです。誰でも気軽に参加できることがいいですね。

エクサウォーカーとは…
はいて歩くだけで
エクササイズ歩行できる下着です。

お問い合わせ先

事業部健康増進課 電話(03)5320-7464 又は都庁内線 57-412

メタボリックや健康が気になるあなたへ 委託体育施設（スポーツジム） ご利用のご案内



利用できるスポーツジム施設（平成21年11月現在）

- 東京アスレティッククラブ（1店舗）
- セントラルスポーツ（162店舗）
- 東急スポーツオアシス（17店舗）
- ルネサンス（44店舗）
- コナミスポーツ（127店舗）
- ゴールドジム（26店舗）

利用対象者

組合員および
その被扶養者

例えば

セントラルスポーツ「セントラルフィットネスクラブ南青山」を利用すると

利用料金 16,575円/月

共済の利用料金 980円/1回

利用方法
次第では
大変おトク!

利開始施設 共済日より平成21年9月号でお知らせした後、新たに利用対象となった施設をご案内します。

■ 利用区分 セントラルスポーツ

施設名	所在地(交通機関)	電話番号	利用料金	利用開始
東武スポーツクラブ プレオン北越谷	埼玉県越谷市大沢3-4-21 (東武伊勢崎線 北越谷駅)	048(979)3051	980円	10/1
東武スポーツクラブ リ・プレオン新越谷	埼玉県越谷市南越谷2-1-39 (東武伊勢崎線 新越谷駅/JR武蔵野線 南越谷駅)	048(961)3210	980円	10/1
東武スポーツクラブ プレオン船橋	千葉県船橋市山手3-9-24 (東武野田線 新船橋駅)	047(420)1666	980円	10/1
TOBU フィットネスクラブ えきスポ岩槻	埼玉県さいたま市岩槻区本町1-1 T-BOX3F (東武野田線 岩槻駅)	048(758)8916	650円	10/1
TOBU フィットネスクラブ えきスポ土呂	埼玉県さいたま市北区土呂1-6-2 (JR宇都宮線 土呂駅)	048(660)1371	650円	10/1
スポーツクラブ JOYFIT 高崎上中居	埼玉県高崎市中中居町509 (JR高崎線 高崎駅/上信電鉄 南高崎駅)	027(310)3915	980円	11/1
スポーツクラブ JOYFIT 浦和原山	埼玉県さいたま市緑区原山4-4-5 (JR京浜東北線 浦和駅)	048(871)1885	980円	11/1
スポーツクラブ JOYFIT 新所沢	埼玉県所沢市向陽町2076-7 (西武新宿線 新所沢駅)	04(2920)2615	980円	11/1
スポーツクラブ JOYFIT ふじみ野	埼玉県ふじみ野市大井中央3-1-1 (東武東上線 ふじみ野駅)	049(269)6315	980円	11/1
スポーツクラブ JOYFIT 深谷	埼玉県深谷市上柴町東3-12-2 (JR高崎線 深谷駅)	048(570)5551	980円	11/1
スポーツクラブ JOYFIT 春日部	埼玉県春日部市大沼4-31 (東武伊勢崎線 一ノ割駅)	048(738)0281	980円	11/1

利用方法1 会員証の発行手続きをした上で利用。

2 東京都職員共済組合員証（保険証）を提示の上、「セントラルスポーツ法人利用券」を提出して利用。

なお、利用開始となった上記施設は東京都職員共済組合員証（保険証）を提示の上、「セントラルスポーツ法人利用券」を提出して利用してください。

■ 利用区分 ルネサンス

施設名	所在地(交通機関)	電話番号	利用料金	利用開始
スポーツクラブ ルネサンスひばりヶ丘	東京都西東京市ひばりヶ丘北2-8-23 (西武池袋線 ひばりヶ丘駅)	042(438)3636	650円	10/1
スポーツクラブ ルネサンス東久留米	東京都東久留米市本町3-3 (西武池袋線 東久留米駅)	042(476)7654	650円	10/1

スポーツクラブ ルネサンス北朝霞	埼玉県朝霞市西原1-2-2リーヴ北朝霞ビル2F (JR武蔵野線 北朝霞駅/東武東上線 朝霞台駅)	048(485)2200	650円	10/1
スポーツクラブ ルネサンス北戸田	埼玉県戸田市新曾2160 (JR埼京線 北戸田駅)	048(434)5151	650円	10/1
フィットネスクラブ ルネサンス春日部	埼玉県春日部市粕壁3-8-1わいわい春日部パーク4F (東武伊勢崎線・東武野田線 春日部駅)	048(753)7070	650円	10/1
スポーツクラブ ルネサンス横浜ランドマーク	神奈川県横浜市西区みなとみらい2-2-1-2 ランドマークプラ ザ5F(みなとみらい線 みなとみらい駅/JR・市営地下鉄 桜木町駅)	045(222)5555	650円	10/1
スポーツクラブ ルネサンス相模大野	神奈川県相模原市相模大野7-19-1 (小田急線 相模大野駅)	042(702)0303	650円	10/1
スポーツクラブ ルネサンス橋本	神奈川県相模原市橋本3-3-1 SING橋本5F (JR・京王相模線 橋本駅)	042(775)6600	650円	10/1
スポーツクラブ ルネサンス大和	神奈川県大和市大和東3-2-1 (小田急江ノ島線・相鉄線 大和駅)	046(265)3222	650円	10/1

利用方法 ルネサンス各施設で会員証の発行手続きをした上で利用。

こんどの週末コタツでなく温泉で温まりませんか 平成21年度リフレッシュ 宿泊施設のご案内



共済組合では、**通年(夏冬季施設の開設期間を除く。)**の週末(金・土及び月曜日が祝祭日となる前日の日曜日)に利用できるリフレッシュ宿泊施設を開設しています、是非ご利用ください。

■ JTB取扱施設

地域	施設名	定員	利用者負担額	
			大人	子供
川 治 温 泉	宿屋伝七	6名	12,600円	6,615円
日 光	日光千姫物語	6名	13,650円	7,350円
四 万 温 泉	佳松亭積善	5名	11,550円	5,880円
伊香保温泉	福一	5名	11,550円	5,880円
谷 川 温 泉	金盛館せせらぎ	5名	14,700円	8,085円
河口湖温泉	湖山亭うぶや	5名	15,750円	8,820円
奥湯河原温泉	ゆば懐石 山翠楼	5名	14,700円	8,085円
熱 海 温 泉	古屋旅館(注)	5名	14,700円	8,085円
熱 川 温 泉	熱川温泉粹光	5名	13,125円	7,035円
下賀茂温泉	花のおもてなし 南楽	6名	14,700円	8,085円
戸 田 温 泉	御宿きむらや つわぶき亭	5名	14,700円	8,085円

■ 近畿日本ツーリスト取扱施設

地域	施設名	定員	利用者負担額	
			大人	子供
五 浦 温 泉	五浦観光ホテル 別館大観荘	6名	13,650円	7,350円
鬼怒川温泉	鬼怒川温泉山楽	5名	15,750円	8,820円
笛 吹 川	フルーツパーク 富士屋ホテル	4名	12,600円	6,615円
西 山 温 泉	慶雲館	5名	14,700円	8,085円
稲 取 温 泉	稲取銀水荘	5名	14,700円	8,085円
修善寺温泉	桂川	6名	14,700円	8,085円

(注) 古屋旅館は施設の都合により2月宿泊分から指定解除となります。

施設の概要、利用対象者、開設日、申込方法等の詳細については、平成21・22年度版共済ハンドブック(保存版)及び共済ホームページをご覧ください。

※ 上記料金には消費税が含まれています。

※ 大人料金は1室3名以上で利用する場合の料金です。1室2名で利用する場合は、大人のみ1,050円(消費税込み)加算した額となります。

※ 上記料金以外に、入湯税150円(大人1人1泊あたり)と共済組合借上額にかかる消費税(1室1泊あたり)がかかります。

お問い合わせ先

事業部厚生課保健施設係 電話(03)5320-7344 又は都庁内線 57-351~2

「医療費のお知らせ」(平成20年10月)

組合員の皆様に、世帯ごとの過去1年間の医療費総額と直近9件の受診状況をお知らせします。このお知らせは、皆様一人ひとりに医療費内訳などを提供することにより、病気の予防や健康づくりを推進していただき、医療費の適正化を図ることを目的としています。

配付期間は1月下旬～2月中旬頃の予定です。お手元に届きましたら、以下のQ&Aを参考に内容をご確認ください。

「医療費のお知らせ」

(例)共済太郎さん(組合員本人)、

医療費の

共済 太郎 様

過去1年間(平成20年10月～平成21年9月受診分)の医療費総額と直近9件

委任先番号	所属所名				組合員番号
01234567	〇〇区役所				99999999
受診者氏名	給付種別	診療区分	診療年月	診療日数	医療費総額
					(円)
					窓口負担額
					(円)
年間医療費合計					200,000
					60,000
共済 太郎	本人基金 払戻金	医科 外来	21 6	5	50,000
共済 花子	家族基金療 養費附加金	歯科 外来	21 2	3	15,000
共済 花子	家族基金療 養費附加金	医科 入院	2012	10	30,000
					9,000
					120,000
					36,000

- 1 窓口負担額には入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれていません。
- 2 柔道整復師等の施術費用については今回のお知らせの対象外となっています。

Q 平成20年10月から21年9月までに医療機関を受診していないが、「医療費のお知らせ」が届いた。

A このお知らせは、過去1年間に受診歴のない組合員の方にも配付しています。引き続き、病気の予防や健康づくりにご留意ください。

Q 平成21年9月に受診した医療機関分の情報が記載されていない。

A このお知らせは、医療機関から共済組合へ送付される診療報酬明細書に基づき作成しています。通常、診療報酬明細書は、受診月から3か月後に共済組合へ届きますが、それ以上かかる場合もあり、今回の「医療費のお知らせ」への掲載が間に合わないこともあります。

Q 「窓口負担額」に記載されている額が、窓口で実際に支払った額より少ない。

A 窓口で支払った額に、保険適用外の費用が含まれていませんか？領収書で保険適用外の費用が含まれていないかご確認ください。

【保険適用外費用の例】 ・差額ベッド代 ・歯科治療における自費分 など

なお、「医療費総額」及び「窓口負担額」には、入院時食事療養費・入院時生活療養費は含まれていません。柔道整復師等の施術費については、今回のお知らせの対象外となっています。

～21年9月受診分)を配付します

ご注意ください

- このお知らせは、平成22年1月4日時点で在職している組合員の皆様に配付する予定です。
- 「医療費のお知らせ」は、領収書ではありません。医療費控除の証明書類として使用することはできません。
- 任意継続組合員の方で送付を希望される場合は、お手数ですが、**下記問い合わせ先**までご連絡ください。

Q&A

共済花子さん(被扶養者)

お知らせ

の受診状況をお知らせします。平成 年 月 日 作成

東京都職員共済組合

受診医療機関名 窓口負担額内訳			戻し金給付額	
高額療養費 (円)	戻し・附加 (円)	基礎控除額 (円)	貸付返済 (円)	差引 支払額 (円)
	11,000	49,000	11,000	11,000
療法人社団	共済会	都病院	0	0
共済歯科医院		15,000	0	0
やこ診療所		9,000	0	0
	11,000	25,000	11,000	11,000
			0	

ません。
す。



「戻し・附加」
「基礎控除額」
とは？

A 「戻し・附加」とは、一部負担金払戻金や家族療養費附加金のことです。詳細は、共済ハンドブック28ページをご参照ください。

「基礎控除額」とは、窓口負担額から高額療養費等の給付額を控除した後に、なお残る自己負担額です。



高額な支払いをしたが、
「戻し・附加」欄が空欄となっている。

A 公費医療助成を受けている場合には、給付が行われないことがあります。不明な点は医療保険課給付係(公費担当)までお問い合わせください。

【公費担当】
電話(03)5320-7336
又は都庁内線57-285



公費医療助成を受けて窓口で支払った金額と、
記載されている「窓口負担額」が異なる。

A 公費医療助成があった場合には、「窓口負担額」から公費医療助成の金額は控除されていません。そのため、記載額が実際の負担額とは異なっています。

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・213・261

被扶養者認定

Q 私の妻は被扶養者として認定されておりますが、小規模な個人事業を営んでいます。確定申告の所得金額が130万円未満でしたが、共済事務担当から「被扶養者の対象から外れるため抹消申告をするよう」連絡を受けました。どうということでしょうか？

A 所得税の確定申告で控除対象となる必要経費であっても、共済組合における被扶養者の認定では控除対象として認められないものがあります。このため、確定申告の所得金額が130万円未満であっても、認定要件を欠く場合がありますのでご注意ください。

各所属に配布している「認定事務の手引」142ページに、「被扶養者認定における必要経費」について記載されています。確定申告の際には、十分これらの点にご確認ください。

詳細につきましては、所属担当又は下記問い合わせ先にご相談ください。

Q 私たち夫婦は共働きです。子供は共済組合員である私の被扶養者となっております。年明けに交付された源泉徴収票によると、夫の収入が私より多いことがわかりました。子供の出生時には私の収入の方が多かったのですが、私の被扶養者として認定されておりました。抹消申告の手続きが必要でしょうか？

A 夫婦が共働きの場合は、年間収入の多い者の被扶養者としておこなわれています。このため、配偶者の収入が組合員を上回るようになった場合には、子供の抹消申告が必要となります。

ただし、収入額の差が10%以内であれば、そのまま認定を継続できますので、抹消申告の手続きは不要です。

組合員証をなくした場合

Q 組合員証(カード)が見つかりません。もうすぐ病院にかかる予定があります。どうしたらいいのでしょうか？

A 紛失や盗難等で組合員証をなくした場合には、まず、近くの警察署か交番で「紛失届」又は「被害届」の手続きを行ってください。

その上で、所属にある申請書に必要事項を記入し、関係書類を添えて共済組合に再交付申請の手続きをとってください。共済組合に書類が到着後、新たな組合員証を所属経由でお送りします。

組合員証の再交付を受ける前に医療機関を受診される場合は、所属で資格証明書の発行を受けてください。詳細につきましては、所属担当又は下記問い合わせ先にご相談ください。

お問い合わせ先

年金保険部医療保険課資格係 電話(03)5320-7323 又は都庁内線 57-221

不動産取引でトラブルに 巻き込まれないために ～ 住宅講演会を開催しました ～

10月24日(土)に(財)不動産適正取引推進機構
上席主任研究員の村川隆生氏を講師にお招きし、「不
動産取引でトラブルに巻き込まれないために」と
いうテーマで住宅講演会を行いました。その内容
をピックアップして皆様にご紹介いたします。

トラブルを未然に防止するために買主が注意することは

①重要事項説明書を確認する。

面倒だからと、説明はいいですなどと言わずに、早
めにきちんと説明を聞き、記載されている内容を
確認します。「わかったふり」は厳禁です。不動産の
取引はわからないのが当たり前。わからないことはその都度質問し、わかるまで説明を受けましょう。

②契約書等の関係書類を確認する

契約書等の関係書類の内容をもう一度確認してみ
ます。必ず全文を読み理解・納得してから契約しま
す。「知らなかった」ではすまされません。

手付金ゼロの契約は要注意

手付金ゼロの契約は得なようですが、手付解除
といって手付金のみ放棄して契約を解除する方法
がとれなくなるので、手付金ゼロの契約は要注意
です。

「とりあえず契約だけしましょう」と言われても契約しない

建築工事請負契約等において、「細かいプランは
後にして契約だけ先をお願いします」と言われる
ことがあります。しかし、一度契約を締結してしま
うと、相手のペースになってしまい買主は不利な
状況に置かれます。間取りも決まっていなのに
契約をするメリットは何もありません。建築計画
が固まるまで契約をしないように注意しましょう。

境界トラブルに巻き込まれないために

隣地との境界トラブルに巻き込まれないために



は、契約の前に①境界杭(標)の確認、②境界にある
ブロック塀等の所有者の確認、③隣地とのトラブ
ルの有無、④越境物、⑤隣地所有者との約束事など
について確認しましょう。

付帯設備の引き渡し

中古住宅を購入する場合などは契約に含まれる
付帯設備(庭木、庭石なども含む)を書面で明確に
しておきます。付帯設備表が交付されます。口約束
はだめです。

所有権移転登記

決済には、登記書類確認のために買主側で指定
する司法書士を立ち合わせましょう。

準備できない場合は、仲介業者に依頼しましょう。

引渡しの前に代金を支払わない—同時履行の原則

引渡しと代金支払は同時に行うのが大原則です。
やむを得ない事情により同時履行ができず、原則と
違う形での取引を行う場合は文書で明確にしてお
きましょう。念のため、(財)不動産適正取引推進機
構(電話03-3435-8111)等の機関に相談してみるの
も良いでしょう。

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

やってみよう! ストレスチェック!

「職業性ストレス簡易調査表(旧労働省委託研究) ストレス反応編」

カテゴリ	<ul style="list-style-type: none"> 最近1か月のあなたの状態について、最も当てはまるものに「○」を付けて下さい。 各カテゴリごとに合計し、評価欄の数値に該当するところに「○」をつけてください。 評価について <ul style="list-style-type: none"> 「評価」欄に男女別の数値が記入されている場合は、あなたの「性」に該当する評価をごらんください。 オレンジ色に該当した場合、注意が必要です。 	ほとんどなかった	時々あった	しばしばあった	ほとんどいつもあった	合計点	性別	評価				
		低い/少ない	やや低い/やや少ない	普通	やや高い			高い/多い				
活気	活気がわいてくる	1	2	3	4	点	男女	3	4~5	6~7	8~9	10~12
	元気がいっぱいだ	1	2	3	4							
	生き生きする	1	2	3	4							
イライラ感	怒りを感じる	1	2	3	4	点	男	3	4~5	6~7	8~10	11~12
	内心腹立たしい	1	2	3	4							
	イライラしている	1	2	3	4							
疲労感	ひどく疲れた	1	2	3	4	点	男	3	4~5	6~7	8~10	11~12
	へとへとだ	1	2	3	4							
	だるい	1	2	3	4							
不安感	気がはりつめている	1	2	3	4	点	男	3	4	5~7	8~9	10~12
	不安だ	1	2	3	4							
	落ち着かない	1	2	3	4							
抑うつ感	ゆううつだ	1	2	3	4	点	男	6	7~8	9~12	13~16	17~24
	何をするのも面倒だ	1	2	3	4							
	物事に集中できない	1	2	3	4							
	気分が晴れない	1	2	3	4		女	6	7~8	9~12	13~17	18~24
	仕事が手につかない	1	2	3	4							
	悲しいと感じる	1	2	3	4							
身体愁訴	めまいがする	1	2	3	4	点	男	11	12~15	16~21	22~26	27~44
	体のふしづしがいたむ	1	2	3	4							
	頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4							
	首筋や肩がこる	1	2	3	4							
	腰が痛い	1	2	3	4							
	目が疲れる	1	2	3	4							
	動悸や息切れがする	1	2	3	4		女	11	14~17	18~23	24~29	30~44
	胃腸の具合が悪い	1	2	3	4							
	食欲がない	1	2	3	4							
	便秘や下痢をする	1	2	3	4							
	よく眠れない	1	2	3	4							

東京医科大学下光輝一主任教授作成

今号では前号に引き続き、旧労働省委託研究として作成された「職業性ストレス簡易調査表」の中から「ストレス反応編」を掲載いたします。

この調査票は、一般の労働者約25,000人のデータを基に作成され、現在最も使用されている調査票です。現在の心身の不調感について、一般の労働者を基準とした評価ができます。ストレスの程度や心身の健康に関心をもっていただき、健康管理への自覚を高めていただくためにご利用ください。



アドバイス

活気

評価が「低い/少ない」方は、活気が乏しくなっています。ストレスが原因の場合もありますので、その原因をさぐり、対応方法を検討してみましょう。また、楽しみを見つけたり、趣味の活動をする事で、生活に刺激を与えてみるのもよいでしょう。評価が「高い/多い」方は、活動性の高い方です。

イライラ感

評価が「高い/多い」方は、イライラ感が強いようです。人との関係に注意することが必要かもしれません。また、イライラの原因を探り、「解決できるか?」考えてみましょう。問題を、一人で抱え込まず、人に話をしたり、協力してもらうこともよいでしょう。イライラ感とは心筋梗塞や脳卒中との関連も指摘されています。休息されたり、気分転換をされてはいかがでしょうか。評価が「低い/少ない」の方は、現在はイライラすることは少ないようです。この状態が続くよう、上手にイライラの解消をしていきましょう。

疲労感

評価が「高い/多い」方は、疲労を強く感じているようです。疲労が長期にわたって蓄積すると、心身の健康が害されます。「疲れているだけ」と軽視しないで、十分な休養・睡眠をとることが必要です。その日の疲れは、その日に取るようにしましょう。評価が「低い/少ない」の方は、現在はあまり疲労を感じていないようです。この状態が続くよう、上手に疲労を解消していきましょう。

不安感

評価が「高い/多い」方は、強い不安を感じているようです。いろいろな場面を避けたりする場合は、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・医療機関の利用をおすすめします。評価が「低い/少ない」の方は、今の状態が続くよう、心がけましょう。

抑うつ感

評価が「高い/多い」方は、気分の落ち込み、元気がないなど、抑うつ感が高いようです。無理をせず、十分な休息をとることをおすすめします。また、何が、ストレスの原因となっているのかを明らかにし、対応方法を見つけることも大切です。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。評価が「低い/少ない」の方は、現在は気分の落ち込みや抑うつ感は高くないようです。この状態が続くよう、上手に気分転換や休息を取るようしましょう。

身体愁訴

評価が「高い/多い」方は、身体への不調感が高いようです。まず、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、うつ初期症状である可能性もあります。特に、朝はひどく、夕方近くに近づくに従って改善するというような場合は、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。評価が「低い/少ない」の方は、身体の不調感は低いようです。現在の状態が続くよう、規則正しい生活を心がけ、体調管理を行っていきましょう。

このチェックは、ストレスによっておきる心身の反応について、最近1ヶ月の状態を示していますが、簡易的なチェック表なので、ストレス反応をすべて正確に評価しているわけではございません。また、病気を診断するものではありませんので、この調査表のみでストレス反応の程度や診断をなさらないようお願いいたします。

- オンライン版都共済ストレスチェックもご利用ください。
- 都共済トップページからの「ストレスチェックシート」のアイコンからアクセスできます。
- 各種検索サイトから「都共済ストレスチェック」で検索できます。

お問い合わせ・相談先

事業部健康増進課精神保健係「都共済こころの相談」担当 電話 03-5320-7765 又は都庁内線 25-270

快眠でからだも心も健康に

最近の研究で、睡眠が不足していると高血圧、肥満、2型糖尿病、心疾患などの生活習慣病の危険が増すことがわかっています。夜中に目が覚めたり、朝早く起きたり寝不足など睡眠の質について悩んでいる人はもう一度、自分の生活を振り返り、質の良い睡眠をとるための生活をころがけてみましょう。



質の良い睡眠をとるために

「疲れた時は寝るにかぎる」といわれますが、ただ長時間寝れば疲れがとれるというものではありません。睡眠には浅い眠りであるレム睡眠と深い眠りであるノンレム睡眠があり、ノンレムは夕方から夜中にかけて、レムは深夜2時から夜明けにかけて出現しやすくなっています。からだの疲れは浅い眠りでも癒すことができますが、頭や心の疲れはノンレム睡眠でなければ癒やせません。

眠りの質を高めるポイント

①

12時前に就寝する

ノンレム睡眠を得るために12時前に就寝しましょう。本来、人の体は昼に活動しやすいようにセットされていますので、この自然のリズムに合わせるのが理想です。

②

睡眠時間にこだわらない

自分にあった睡眠時間があるので8時間といった数字にこだわらないようにしましょう。熟睡すれば5～6時間で心身の疲労は回復します。

③

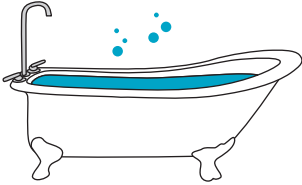
午後15分程度昼寝する

午後になって眠けを感じるのでしたら、昼休みを利用して仮眠をとりましょう。15分程度の仮眠でも頭はすっきりし、仕事の効率も良くなります。

安眠を誘うためのヒント

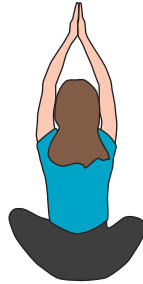
ヒント1

お風呂は、38～40度くらいのお湯に、20～30分つかりましょう。副交感神経が刺激されて、心身ともにリラックスします。アロマ浴や半身浴もお勧めです。時間がなければ、足湯だけでもやってみてください。



ヒント2

就寝前に激しい運動を行うと寝つきが悪くなりますが、逆にストレッチやマッサージは、心身の緊張をほぐして、眠りやすくなります。手足をブラブラさせたり、手足のセルフマッサージをするだけでも、眠気が促されます。



ヒント3

寝室の照明は暗くします。室温は、夏は25度前後、冬は18～20度くらいです。眠っている時は13度前後で湿度は50～60%が快眠条件です。就寝前には、静かな音楽を聴いたり、アロマをたいたりするなど、音や香りを上手に取り入れましょう。

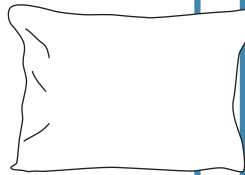
ヒント4

リラックス効果のあるハーブティーやホットミルクなどを飲むと、体が温まり安眠効果が高まります。また、夕食時に飲む少量のアルコールは、ストレス解消に役立って睡眠にも効果的ですが、睡眠薬がわりの寝酒は睡眠の質を悪くしますのでやめましょう。



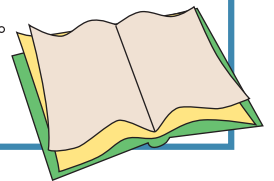
ヒント5

布団やベッドは、寝たときに頭、肩、腰が沈まないように、硬めのものを選びましょう。枕の高さは、個人差はありますが、6～8cmが理想です。頭の位置が心臓よりも高いもので、首や肩に負担がかからないものが望ましいでしょう。



ヒント6

布団に入ったら、本を読むのも良いことです。熱中してしまうと逆に目が冴えてしまうので、軽い読み物がお勧めです。子どもに毎晩、本を読んであげていると、読書が入眠の儀式になって最初のページを見るだけで子どもは眠るモードになります。



お問い合わせ先

事業部健康増進課保健指導係 電話(03)5320-7353 又は都庁内線 57-435

～シティ・ホール診療所から～ 百日咳が増えています!

咳が長く続いている方は早めにご相談ください。

百日咳の成人感染の場合、初期は軽い風邪のような症状ですが、治療が遅れると徐々に咳が激しくなり、2ヶ月ほど長引く場合もあります。お子様に移ってしまった場合、重症化することがあります。うがいとマスクの着用による予防、早めの治療が大切です。



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 63-4821 FAX(03)3346-1915

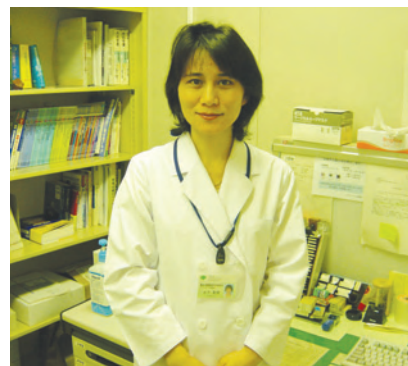
血管年齢を知って動脈硬化を防ごう!

内科医長 木下恵理

2009年9月1日より内科医長として勤務しております木下恵理です。これまでは東大病院 アレルギーリウマチ内科にて診療に携わってきました。

専門は膠原病、リウマチ、アレルギー(喘息)です。また、糖尿病も専門機関で診療にあたってきました。日々の医療の進歩をしっかり踏まえて、幅広い視野をもって仕事をしていきたいと思っております。

当診療所に来て、この診療所を利用する方の労働時間の長さや、それに伴うストレス、また高血圧、高脂血症等をお持ちの方の多さを感じております。そこで、今回は血管年齢についてお話したいと思います。



血管年齢とは

血管年齢は、血管の狭さや硬さなどを測ることにより血管の年齢、老化を表したものです。

血管はLDL(悪玉)コレステロールがたまって血管の内腔が狭くなったり、加齢により血管の弾力が失われ硬くなってきます。この血管年齢が高いと脳梗塞、心筋梗塞等の危険性が高まると考えられています。

この血管年齢を血圧脈波の計測により簡単に測る事ができます。当診療所でももちろん簡単に図ることができます。実年齢に加え10歳未満であれば健康な血管、10歳以上20歳未満であれば生活習慣病の疑い、20歳以上であればかなり心血管疾患の危険性が高まっていると考えられます。

血管年齢を高くする原因として、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙等があります。もしこのような要因があればこれらの治療と共に、食事、運動を見直していく必要があります。



血圧脈波計による検査(20分程度)

まごわやさしい

〈まごわやさしい〉という食事内容をご存知でしょうか？

〈ま〉は大豆等の豆類、たんぱく質、マグネシウム、〈ご〉はゴマなどの不飽和脂肪酸やビタミン、〈わ〉はわかめや昆布など海草類のミネラル、〈や〉は野菜、根菜など、〈さ〉魚〈し〉しいたけ、しめじなどのきのこ類、〈い〉ジャガイモ、さつまいも等のことです。バランスよく食べる事をお勧めいたします。

簡単にいえば、自分の適正なカロリーで、塩分控えめの和食(菜食に魚)をよく噛んでゆっくり食べるという事です。

また、生活スタイルの見直しも必要です。有酸素運動、入浴、睡眠、禁煙が大切となってきます。

有酸素運動の勧め

有酸素運動はいきなりマラソンよりも、ウォーキングがお勧めです。1日20分以上のウォーキングを、週に5日間続けると効果的です。歩き方は普通のウォーキングペース(4分)と少し速めのスタスタペース(3分)を交互に繰り返して行います。健康な成人の場合、目安としては普通のウォーキングペースでは、1分間の脈拍が80前後、少し速めのスタスタペースであれば脈拍が100-110くらいを目標にします。

ここであげた脈拍はあくまでも目安です。個人個人の健康状態年齢によって違いますので、自分のペースを知った上で、無理なく続けることが重要です。

また、ウォーキング脱水にならないように水分補給も十分気をつけてください。歩いている間、胸の圧迫感、呼吸困難、動機、めまいなどの症状が出たら、すぐ歩くのを中止し、医師にご相談ください。

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



備えよう、 自分自身と 大切な家族を 守るため。

自分の
ために、は
社会のため
にもなる
防災。

平成7年1月17日、多くの人々の大切な命と貴重な財産を奪った阪神・淡路大震災からもうすぐ15年。それ以降、国内では幾度となく地震が発生しました。

災害はいつ起こるかわかりません。防災の基本は「自助」と「共助」。災害からあなたと家族の身を守ることができるのはあなた自身です。すなわち「自助」、それが「共助」につながります。

日頃から「自助」「共助」の意識のもと、一人ひとりが災害が起こった時の状況を真剣に考え、地域のコミュニケーションを図るなど、身近な防災対策を実行することが重要です。

まずは「自助」。対策は、あなたにしかできません。

負傷原因第1位は家具類の転倒・落下物。

平成7年の阪神・淡路大震災は、最大震度7を記録し、死者6,400名以上に及ぶ大地震でした。地震による死者の約80%は家屋の倒壊や家具の転倒による圧死だと言われています。

大震災からもうすぐ15年。その間に建築物の耐震化促進のため、耐震改修促進法の制定、改正や、建築基準法の見直しが行われてきました。

しかし、家屋が頑丈になったとしても家具の転倒防止策が必要であることには変わりありません。

東京消防庁が行った被害状況の現地調査の結果、近年発生した地震では、負傷者の3~5割の方々が室内における家具類の転倒、落下物によることが判明しました。

自宅を安全な空間にすることは、自分にしかできません。さらに、家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒や落下防止措置をしておくことは地震後の出火防止や地域での効率的な救出・救護活動にもつながります。



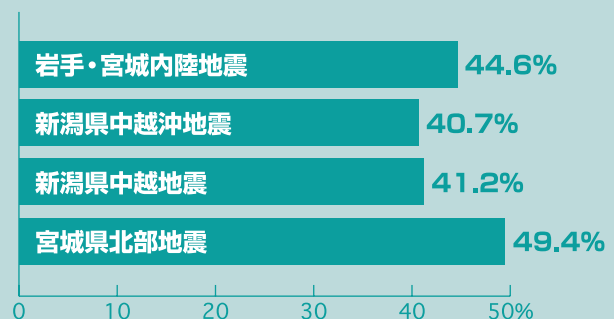
地震による家具の転倒・落下

備えておけばよかった…と思ってからでは遅いかもしれません。

自分の備えと行動で自分・家族・財産を守ること(自助)が、自分たちの住んでいる地域を守ること(共助)にもつながっていくのです。

まずは一人でも多くの方が自助の意識を高め、行動すること、それも一つの「社会貢献」といえるのではないのでしょうか。

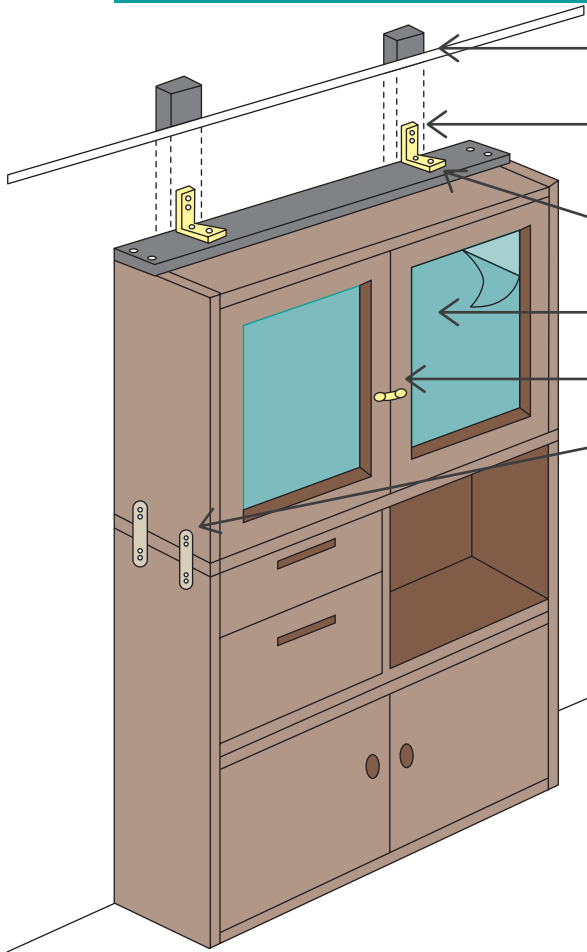
近年発生した主な地震における家具類の転倒・落下が原因のけが人の割合



出典:東京消防庁
「家具類の転倒・落下防止対策ハンドブックー室内の地震対策ー」より抜粋



Let's take action! 家具類の転倒や落下を防止する対策をしましょう。



間柱は、壁裏センサーやブッシュピンで探すことができます。

L字型金具等を壁に直拍取り付ける場合は、壁の強度のある部分(石膏ボード壁裏の間柱等)にネジで固定します。

家具の天板に強度がない場合は、家具幅全体に板をネジで取り付けてから、金具を取り付けます。

ガラス扉には、飛散防止フィルムを貼ります。

扉は開かないように、とめ具をつけます。

上下に分かれている家具は平型金具などで連結します。



特に寝室は要注意!

ガラス扉付の家具を置いていませんか? 転倒したときにガラスが飛び散ります。もし就寝中に地震があったら...大変危険です。

その他の家具類の転倒・落下防止対策

- **重いものは下に収納しましょう!**
重いものを下に収納することで、家具の重心が低くなり転倒しにくくなります。
- **安全な家具の配置をしましょう!**
避難路を確保するために、廊下や玄関などには家具類を置かない。また、寝室にもなるべく家具を置かないようにし、置く場合には、効果の高い転倒防止対策を実施します。



Q 賃貸住宅なので壁に穴をあけられない場合はどうすればいいの?

A 壁や柱にネジ止めできない場合、天井との間にポール(つっぱり棒式)で固定する方法などがあります。その際は、天井に十分な強度があることを確認し、さらに家具の下にストッパー式(家具の下にくさび状に挟み込み、家具を壁側に傾斜させるもの)やマット式(家具の底面と床面を接着させる粘着性のゲル状のもの)を併用することをおすすめします。

条件つきで転倒防止器具の補助を行っている自治体もあります。お住まいの地域の自治体に確認してみましょう。

※その他具体的な固定方法などについては、東京消防庁のホームページをご確認ください。

まずはどうする? 地震 その時10のポイント



過去に発生した地震において、揺れている途中で何らかの行動を起こしたことなどで自ら転倒し、受傷した事例が多くみられました。私たちはこれらの地震から、

1. 身の安全を確保する。
 2. あわてず落ちついて行動する。
- といった貴重な教訓を得ています。



ご存知ですか? グラツきたらまず身の安全! 火の始末は揺れがおさまってから落ちついて。

まずは

地震時

1 グラツきたら身の安全

地震の時は、まず身の安全を図り、揺れがおさまるまで様子を見る。

つぎに

地震直後

2 落ちついて 火の元確認 初期消火

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。出火した時は、落ちついて消火する。

- 3 あわてた行動、けがのもと
- 4 窓や戸を開け、出口を確保
- 5 落下物、あわてて外に飛び出さない
- 6 門や扉には近寄らない

そして

地震後

7 正しい情報、確かな行動

- 8 確かめ合おう、わが家の安全、隣りの安否
- 9 協力し合って救出・救護
- 10 避難の前に安全確認、電気・ガス



Let's take action! 社会のために、今できること。(第4回)



力して被害にあった人たちを救助・救援しなければなりません。救出活動も消火活動も早く始めるほど、また多くの人に参加するほど効果的です。そのため町内会や自治会単位で組織される自主防災組織の役割が注目されています。

地域を守ることは、自分を守ること。

自分と家族を守ったら次に守るべきもの、それは**地域**です。地震の揺れがおさまり自宅が無事であったとしても、近隣から出火したときに自分の家に延焼することが考えられます。近隣の火も消すことが、自分の家を守るために重要なことなのです。

また、大規模災害になった時、公的支援(警察・消防・自衛隊など)が災害現場に到着するには時間を要することがあります。一刻も予断を許さない状況で頼ることができるのは地域での助け合い、すなわち「**共助**」。近隣の人たちと協

防災とボランティア週間

阪神・淡路大震災では、全国各地から多くのボランティアが駆けつけ、被災者の様々な支援を行うなど、ボランティア活動の重要性が広く社会に認識されました。

災害時におけるボランティア活動への理解を深めるとともに、災害への備えを充実強化させるため、毎年1月17日は「防災とボランティアの日」、15日から21日は「防災とボランティア週間」と定められています。東京消防庁では期間中、各消防署において防災に関する訓練や行事等を実施します。

この機会に、消防署や町会・自治会などで行われる防災訓練に積極的に参加し、防災行動力を高めましょう!



まだ付けていないの?!住宅用火災警報器。

平成22年4月1日からすべての住宅に設置が義務付けされます。

住宅火災からかけがえない命を守るために、住宅用火災警報器の設置が進んでいます。在宅中はもちろん、留守の際の火災発生時に、警報音を聞きつけた近隣の人により、早期の火災発見に繋がった例も多くみられます。



Q どこで購入するの?

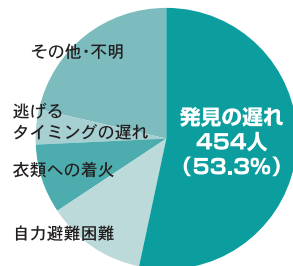
A 防災設備取扱い店や電気器具販売店、ホームセンター、家電量販店などで購入できます。また、町会・自治会単位での共同購入をすると、安価で購入できる場合もあります。

電池式の場合は、自分で取り付けが可能です。

また、火災をより早く感知するために、「煙式」を設置しましょう。台所など火災以外の煙を感知するおそれのある場所は、熱式でもかまいません。

Q どうして住宅用火災警報器が必要なの?

A 火災による死者の8割は、住宅火災から発生しています。その5割が「発見の遅れ」によるものです。したがって、早期に火災を発見するために住宅用火災警報器が必要なのです!!



※統計値はすべて東京消防庁管内の近年10年間のもの

Q どこに設置するの?

A すべての部屋、台所、階段に設置が必要です。(浴室、トイレ、洗面所、納戸などは含まれません。)なお、自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設置されている部屋等は設置の必要がありません。



監修

東京消防庁防災部防災課・生活安全課

URL <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/>

◆◆◆◆ 箱根・湯本温泉郷 ◆◆◆◆

迎春・ほのぼのの浪漫の湯



※写真は、夕餉の膳「藍」のイメージです。

団体向プラン [10/1/7~2/27]

幹事さん爽快らくらく新年会プラン
~全てリーズナブルな飲み放題プランです~

**〔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)

※表示料金には、飲み放題・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

個人向プラン [10/1/6~3/31]

2010迎春宿泊プラン [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「^{あい}藍」 ¥8,150

9名様までのご利用 / 1月6・7・11~14・18~21・26~28日
2月1・3・4・8・9・15・16・18・22・23・25・28日
3月1・3・4・8~11・15~18・23~25・30・31日

休前・華金宿暦 ¥9,950

9名様までのご利用 / 1月8・10日、2月10日の限定

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の方は、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。

ブランヴェール那須 — 冬のおすすめプラン

幹事さん安心♪ 団体さま宴会宿泊プラン!

1日1組
限定!
お早目に!!



カラオケルームは
最大20名様まで利用可能!

平成21年12月1日(火)～平成22年3月31日(水)迄
(12/30～1/2は除外日)

1泊2食利用
+ 宴席飲み放題付 + 特典♪

平日大人 1名様あたり **9,000円** (消費税・入湯税込)

- ご宴席2時間飲み放題付き(宴会場利用指定)
- 特典として、カラオケルーム1時間歌い放題サービス♪
- 幹事さん特典として、お疲れ様ビール2本付♪
 - ・ お子様は対象外とさせていただきます。
 - ・ 休前日利用の場合は、お一人様4,000円増し。
 - ・ 1日1組限定プランです。お早目のご予約を。
 - ・ 1組最低10名以上からの承りとなります。
 - ・ お部屋割りは、ホテルにお任せ! (お部屋の指定はできません。)

未就学児無料! 冬の選べる鍋ファミリーパック♪



海鮮うどんすき鍋

栃木和牛ビーフシチュー



巻狩り鍋

今回のファミリーパックはお鍋がメイン! ご家族揃って仲良く取り分けてね。

平成21年12月1日(火)～平成22年3月31日(水)迄
(12/30～1/2は除外日)

**那須の冬をご家族で、
ご堪能ください♪**

3歳～6歳
までの未就学
児童は無料!

料金(消費税・入湯税込)	平日	休前日
大人	8,000円	10,000円
子供	4,000円	5,000円

- お鍋は、巻狩り鍋!海鮮うどんすき鍋!栃木和牛ビーフシチューの3種類から事前に選んでね。
- 追加料金大人のみ1人2,000円で、栃木和牛の「しゃぶしゃぶ鍋」「すき焼き鍋」に変更可能!
- 金曜日、日曜日は【平日料金】となります。(翌日が祝・祭日の場合を除く)

東京都職員共済組合員の方は、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。

下記プラン等もございます。詳細は施設にお問い合わせください。

- 「冬の味わい 那須会席宿泊プラン 平日6,975円(諸税込)」
- 「冬の選べる特典付 癒しの連泊宿泊プラン 平日2泊4食13,800円(諸税込)」
- 「冬でも熱々!黒毛和牛ステーキディナー宿泊プラン 平日9,600円(諸税込)」

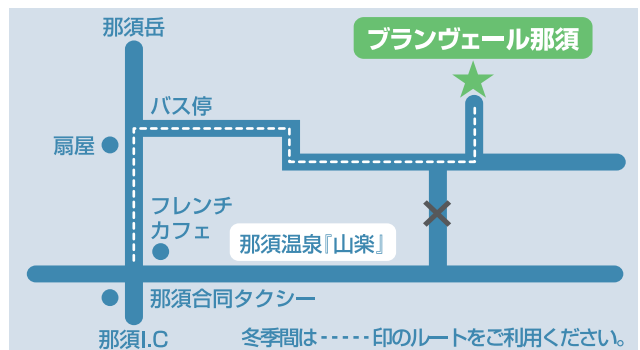


ご予約・お問合せはホテルまで

〒325-0301
栃木県那須郡那須町湯本206-194
電話(0287)76-6200 FAX(0287)76-6209

**ホテル&クアハウス
ブランヴェール那須**

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



ご婚礼紹介 キャンペーン!!

～ご結婚を予定されているカップルをご紹介ください～

ご好評につき 2010年 6月30日(水)まで 実施中!



ご紹介特典
グレードUP

特典
Benefits

1

ご紹介者に¥30,000相当のご利用券プレゼント!

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。 ◆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。

特典
Benefits

2

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

特典
Benefits

3

共済組合員はご成約前の ウェディングご試食会(¥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。

特典
Benefits

4

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。



グランド ブライダルフェア

開催日 2010年

1/11(月・祝)・24(日)

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ツチャペルで結婚しませんか?

組合員だからお得度も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C)	915,000	プレシャス ウェディングプラン	980,000
50名様セット料金	915,000		980,000
料理・飲物	含む	含む	含む
会場使用料・控入室料	含む	含む	含む
装花・ブーケ等	93,765	含む	含む
音響演出料	42,000	含む	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名様あたりの金額	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

ウェディングご試食会 開催日 毎週日曜 2010.2/7(日)・14(日)・21(日)・28(日) 3/7(日)・14(日)・21(日)・28(日)

1日10組様限定 お料理は和洋折衷料理のハーフコースになります。

ブライダルフェア 開催日 2010.3/7(日)

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/>

ご予約・お問い合わせ

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

2010年3月31日(水)迄のステイプラン

輝く「コレカラ世代」の ブライト・プラン **日・月限定**

*祝前日を除く



明るく輝く
 第二の青春世代のための
 お得な宿泊プラン!
 50代からの青春を楽しむ世代の
 ホテルライフをご提案します。

*ツイン又は和室を2名様ご利用の場合

お一人様1泊2食

通常 ~~¥19,118~~ ▼

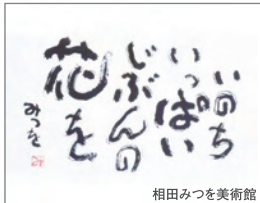
組合価格 **¥9,900~**

内容

- 夕食: 3Fしゃぶしゃぶ会席「銀坐」長寿グルメ会席
*日・祝日定休
 21F鉄板焼「都」ヘルシー懐石コース
*上記2店舗よりお選びいただけます。
 (2店とも¥6,350相当)
- 芝離宮恩賜庭園入場券
- 相田みつを美術館入場券
- 朝食: 3F「銀坐」で和定食または洋定食



芝離宮恩賜庭園



相田みつを美術館

*除外日: 2010年1月4日~15日迄 エクセレント アニバーサリープラン

Excellent Anniversary Plan

「ふたりで楽しむ上質な大人旅」

仕事や家庭を長年にわたって支えてきたご褒美に、ご夫婦
 で贅沢な旅を満喫していただくための特別プランです。
 チェックインから翌日のヴァンテアン ランチ クルーズまで、素
 晴らしい時間をお過ごしいただけます。

*1室2名様ご利用の場合

1名様料金(1泊3食付)

通常 ~~¥47,500~~ ▼

組合価格 **¥27,000~**

*ご予約は宿泊日の5日前までにお願いいたします



プラン内容 / スケジュール例

- | | |
|-----------------|---|
| ① 14:00~ | チェックイン後に、4Fラウンジ「レスカール」でティータイム |
| ② 16:00~ | 18Fスカイビュー浴場にてバスタイム |
| ③ 17:00~ | 女性: エステサロンにて40分フェイシャルエステ 男性: 客室にて40分指圧 |
| ④ 18:30~ | ホテル内写真室にて記念撮影 |
| ⑤ 19:00~ | 21F鉄板焼「都」または3Fしゃぶしゃぶ会席「銀坐」にて至福のディナー |
| ⑥ 翌日 7:00~10:00 | 3F「銀坐」にて朝食(和定食または洋定食) |
| ⑦ 10:00~11:30 | 芝離宮庭園散策 |
| ⑧ ~12:00 | レイトチェックアウト(通常 10:00) |
| ⑨ 12:10~ | ヴァンテアン ランチ クルーズ(2時間)
<small>*ランチは「低カロリーフランス料理」コース *竹芝桟橋まで徒歩3分です。</small> |

新・リラクゼーションステイプラン

もっと
 お得に!
 約60%
 OFF

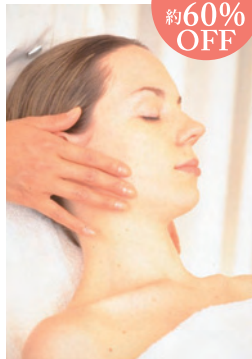
頑張った自分にご褒美をあげましょう。

お一人様1泊

組合価格

通常 ~~¥27,000~~ ▶ **¥11,000~**

- ① 18Fエステサロン「ルファール」でA~Cコース(火曜定休日)
- | | | |
|------|-------------------------|----------------------------|
| Aコース | フェイシャルトリートメント(首~肩) 60分 | 通常 ¥27,000 ▶ 組合価格 ¥11,000~ |
| Bコース | バックトリートメント(肩~ウエスト) 60分 | 通常 ¥29,500 ▶ 組合価格 ¥12,000~ |
| Cコース | フルボディマッサージ(全身マッサージ) 90分 | 通常 ¥37,000 ▶ 組合価格 ¥15,000~ |
- ② 朝食付(3F「銀坐」にて和定食または洋定食)



*ご利用の曜日・部屋タイプ・エステコースにより料金が異なります。詳細はお問合せください。

超お得な71㎡グランドルーム宿泊プラン

絶景のオーシャンビュー! 2ルーム4ベッド
 独立型バスルームの特別室が半額以下!

1日1組限定 当日予約OK

*4名様ご利用の場合

お一人様1泊

通常 ~~¥11,650~~ ▼

組合価格 **¥5,000**

*5名様の場合はプラス¥2,000で
 エキストラベッドをご用意いたします。



組合員限定の特典!!

2名様以上の宿泊予約で

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

- ご予約は、ご利用日の3日前までにお願いします。
- 他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。
- 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。

Premium Party Plan

2010年の年始を華やかに彩る素敵なパーティー!!

洋室宴会ブッフェ料理プラン

和洋中ブッフェ料理・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。
 *ブッフェ料理プランは20名様以上にて承ります。

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名様以上にて承ります。

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 |

~2010年2月28日(日)まで



■宴会・会議はご利用希望日の1年前からご予約いただけますが、婚礼繁忙期の土日祭日については一部除外日がございます。詳細はお問合せください。 **ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)**

*表示価格はすべて税金・サービス料込となっております。



モバイル・メルマガ特典① クーポンなど最新のお得情報満載
 モバイル・メルマガ特典② 会員のみ利用できる特別プランも配信

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

Bayside Hotel

Tel.03-3437-2011(代表)

Fax.03-3437-2170

AZUR アジュール竹芝
TAKESHIBA

最新情報は「アジュールマガジン」で! <http://www.hotel-azur.com/>

2010年春リニューアルオープン!

～ロビー・レストラン・客室など、生まれ変わるアジュール竹芝をお楽しみに。～

最新情報はホームページにて
随時公開いたします。

<http://www.hotel-azur.com/>



新潟のごっつお
～新潟でも手に入らない幻の雪下人参を味わう～

「越冬野菜の美食会」

2010年2月18日(木)
19:00～21:00 (18:30受付)

ライフスタイリング・アドバイザー
田淵展子プロデュース (新潟市在住)



新潟市沢海(そうみ)の「カガヤキ農園」から、
1月2月しか食べられない「雪下人参」「雪下カンラン(きゃべつ)」を中心に、
旬の新潟美食コースをご用意しました。
今回も岩の原ワイン、新潟地酒など飲み放題です。
お土産もパワーアップして、新潟のものをお持ち帰りいただけます。

定員:55名



場所 21Fフレンチレストラン「ベイサイド」

受講料 通常 ~~¥8,000~~ ▼

組合価格 ¥7,000 ※当日キャンセルの場合、
料金を頂戴いたします。

内容 新潟野菜を使った創作料理フルコース
岩の原ワイン及び大洋盛、越の誉、
アサヒスーパードライなど

お土産 新潟野菜など

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。

特別後援: 新潟観光コンベンション協会
ご協賛企業: (農)カガヤキ農園/(株)岩の原葡萄園/大洋酒造(株)
原酒造(株)/(株)イシモク/アサヒビール(株)
(株)アルボン

Culture

春のしつらえ「雛祭を楽しむ」

四季折々の日本に伝わる行事を学び
英国風アフタヌーンティーを楽しむ講座

講師の成田恵さんは「おもてなし」の達人。日本に古くから伝わる
祭りの楽しみ方を様々な角度から教えてくれる。雛祭を飾って楽しむのは
年齢に関係なく心華やぐもの。成田さんお手製のケーキと紅茶で
アフタヌーンティーをお楽しみください。

2010年2月15日(月) 13:00～15:00 (12:30受付)

受講料 通常 ~~¥5,500~~ ▼

組合価格 ¥4,500 **定員:60名**

講師 ケイビジネス・サポート 成田 恵

内容 講師が自ら焼いた特製ケーキ、サンド
ウィッチ、英国紅茶を楽しみながら雛祭りの
意味や飾り方、楽しみ方の極意を学ぶ。



女性限定! 骨盤ネジ締めダイエット!

お腹ポッコリを引き締める骨盤エクササイズをマスターしましょう。

女性に特有の体型の悩み、ほとんどは骨盤のゆがみが原因です。運動不足や長時間の
デスクワークなど、現代人の生活はゆがんだ骨盤を作りやすいのです。骨盤のゆがみが
原因で、体型の崩れや肥満、体調不良の原因となります。正しい位置に骨盤を戻しましょう。

2010年3月4日(木) 18:30～20:30 (18:00受付)

受講料 通常 ~~¥4,500~~ ▼

組合価格 ¥3,500 **定員:50名**

講師 川端 郁代
(AFAAインストラクター及びコンサルタント、
骨盤ネジ締め認定インストラクター)

服装 運動しやすい服装
(体のラインが見えるスパッツやTシャツなど)
運動靴、タオル

特典 ミネラルウォーター、18Fスカイビュー浴場利用券



アロマで手作り自然化粧品講座

①化粧水と乳液

手作り化粧品の魅力は、アレルギーの原因となりやすい化学物質や保存料、
人工香料を使わず、自然の材料だけで作ることです。自分の肌質に合う、
ナチュラルで安心できる、フレッシュな化粧品は低コストで、
しかも簡単に作れ、お好きなアロマの香りも楽しめます。

2010年3月17日(水) 18:30～20:30 (18:00受付)

受講料 通常 ~~¥4,500~~ ▼

組合価格 ¥3,500 (材料費込)

定員:50名

講師 藤本 喜恵子

(英国ITECアロマセラピスト、英国ITECリフレクソジスト、
アロマスクール主宰)

持参するもの 化粧水と乳液を入れる空のガラス容器 (50ml) を2個

※講座終了後にコーヒーとケーキをご用意しております。



大人気!親子で作る新潟米粉のパン教室

育ち盛りの子供たちにも美味しさで大人気!新潟でとれたお米で作ったパンは、
小麦粉とは違うなつかしさと優しさにあふれています。

親子で作る楽しさに夢中になる春休み、わいわいと参加してみませんか?

2010年3月31日(水) 11:00～13:00 (10:30受付)

受講料 大人 通常 ~~¥4,500~~ ▼ **定員:25組50名**

組合価格 ¥3,500 (材料費込)

子供 ¥1,500 (材料費込)

講師 田淵 展子
(料理研究家、ラ・クラム代表取締役)

内容 ①新潟コシヒカリの米粉を使ったパン作りと
旬の野菜やフルーツを使った手作りサラダ
②試食タイムにお話「食育について」

持参するもの エプロン、三角巾(髪を覆うもの)、手拭(小タオル)、筆記用具

特別協賛:(財)新潟観光コンベンション協会



※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



モバイル・メルマガ特典① クーポンなど最新のお得情報満載

モバイル・メルマガ特典② 会員のみ利用できる特別プランも配信

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

Bayside Hotel

Tel.03-3437-2011(代表)

Fax.03-3437-2170

AZUR アジュール竹芝
TAKESHIBA

最新情報は「アジュールマガジン」で! <http://www.hotel-azur.com/>

木で建てる家。 木で育つ家族。

古河林業は、日本の森に携わって130年。
毎年、たくさんの木の成長を見つめてきました。
今では、日本の木をつかうプロフェッショナルとして蓄積された幅広い知識と、
確かな実績を生かし、住宅建築の分野でも、数多くのご支持をいただいております。

100%
国産材で
建てる注文住宅



2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!

資金・ローン、税金なども無料相談。

土・日も営業中
どうぞお気軽に

家を支える3大構造には、
適材適所に選び抜いた
良質な国産木材を採用。

[梁] 岩手カラマツ



[柱]
秋田杉・伊勢桧

[土台]
青森ヒバ

お問い合わせ、資料請求は

古河林業 特販部 丸の内ギャラリー

☎ 0120-70-1281

TEL.03-3201-5061(代) FAX.03-3201-5081

E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp

未来を開く古河グループ  古河林業株式会社

特別区職員互助組合の団体契約損害保険
年1回の一斉申し込み

平成22年
1月12日に募集開始

入院サポート保険
傷害保険

療養プラン
長期療養プラン

(有)共済企画センターフリーダイヤル設置
0120-957-932



平成21年12月1日から平成22年3月31日までの平日 午前8時45分～午後5時30分

最適な加入プラン 現在の加入コースの見直し 何でもご相談ください!

特別区職員互助組合団体契約損害保険指定代理店
(有) 共済企画センター

共済企画センターは、
特別区の皆様のお役に立つ営業方針の確立を
目指しています。

〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15階

代表電話 03-3263-1093

自動車フリーダイヤル 0120-881-973

アフラック 03-3239-7448

庶務 03-3263-0950

FAX 03-3263-3188

ホームページ <http://kyousai-kikaku.co.jp/>

ホームページご利用に際しての特別区職員互助組合の組合員・準組合員の皆様の利用者IDは「特別区職員互助組合発行の事業案内」をご参照ください。

(財)東京都福利厚生事業団の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
- デュアルエアバッグ、ABS、安全ボディ、イモビライザー
- 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



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



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。 *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。

AID20091102-032 代申会社:株式会社損害保険ジャパン(SJ09-04689 2009.11.2)

はとバスの旅・冬



(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 H968A・B

幻想的な光のトンネルとご当地グルメ



御殿場“時之栖”イルミネーションといちご狩り

代金 昼食付 6,480円~6,980円 子どもの代金は200円引き

コース 各地発=東名道=富士宮本宮浅間大社(全国浅間神社の起源)…富士宮やきそば(食事券でお好きなお店でお召上がり下さい)=蔵屋鳴沢(雞のつるし飾りの見学。ショッピング)=伊豆いちご狩り(食べ放題)=御殿場・時之栖(ライトアップ鑑賞)=各地着

出発日 ■色発6,480円 ■色発6,980円

	発着時刻	出発日
H968A	浜松町 8:00発/20:30着予定 (帰着は東京駅となります)	1月/7・9・10・11・12・14・16・17・18・20・23・24・25・26・30・31 2月/1・4・6・7・8・11・13・14・15・16・18・20・22・24
	新宿駅西口 8:40発/20:00着予定	
H968B	さいたま新都心 7:30発/20:30着予定	1月/16・24・30 2月/6・11・14・20・28

*富士宮やきそばの食事券は600円分です。それ以上はお客さまのご負担となります。
*H968Aの〇印日は浜松町発のみとなり、帰着は東京駅のみとなります。



コース番号 H617D

お腹いっぱい! お菓子いっぱい!

カニ&しゃぶしゃぶ食べ放題と善光寺でお菓子食べ歩き

代金 昼食付 8,980円~9,980円 子どもの代金は200円引き

コース 新宿駅西口(8:00発)=関越道=ピアンデ信州中野店(昼食)=善光寺(参拝。お菓子の食べ歩き)=おぎのや長野店(ショッピング)=新宿駅(20:00着予定)

出発日 ■色発8,980円 ■色発9,980円
1月/ 9・10・11・12・14・16・17・18・20・22・23・24・26・28・30・31 栗どら焼き(1ヶ) 楽雁(1ヶ)
2月/ 1・3・5・6・7・9・11・13・14・17・19・20・21・22・26・27 そば餅(1ヶ)



昼食は 3色(馬・牛・豚)しゃぶしゃぶ 食べ放題 &かに足 食べ放題 さらに 3色ステーキ、馬刺し・牛そぼろ・生ハムの3種寿司、野菜盛り、ご飯付!

「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) 募集型企画旅行をお申込みのお客さまで当日緊急のご連絡は、受付時間 8:00~20:00 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。 ホームページからの予約も可能です。 催行・空席状況もご確認いただけます。 **03-3761-1100** <http://www.hatobus.co.jp/>

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

東京都・特別区職員さま専用 退職金定期預金特別金利プラン

～東京都・特別区をご退職のみなさま向けのプランをご用意いたしました～

適用金利

3ヵ月もの円定期預金

2010年1月4日から
2010年3月31日までの
初回適用金利

年率 **1.5%** (注1)
(税引き後 年率 1.20%)

6ヵ月もの円定期預金

2010年1月4日から
2010年3月31日までの
初回適用金利

年率 **0.8%** (注1)
(税引き後 年率 0.64%)

(注1)初回適用金利は初回満期日まで適用され、自動継続時(注2)には適用されません。

たとえば、500万円を3ヵ月もの円定期預金でお預け入れの場合、
3ヵ月間(3ヵ月を90日と仮定)で得られる利息(税引き後)は以下のとおりです。

500万円×1.5%×90/365=18,493円(税引き前利息、円未満切り捨て)

18,493円×15%=2,773円(国税、円未満切り捨て)・18,493円×5%=924円(地方税、円未満切り捨て)

18,493円-(2,773円+924円)=14,796円(税引き後受取利息)

(注2)満期日以降の円定期預金金利について

初回適用金利は初回満期日まで適用され、自動継続時には適用されません。

(自動継続後の適用金利は、書替日当日の当行所定の店頭表示金利となります)



	3ヵ月もの	6ヵ月もの
スーパー定期300	0.06%(0.048%)	0.07%(0.056%)
大口定期預金	0.07%(0.056%)	0.09%(0.072%)

*ご参考

2009年12月21日現在の店頭表示金利[年率()内は税引き後金利]
最新の金利は、店頭またはホームページにてご確認ください。

【お預入期限】

2010年7月30日(金)

*上記期限は延長・変更する可能性があります。

【初回適用金利】

2010年3月31日(水)までのお預入分につき、上記初回適用金利を初回満期日まで適用します。なお、2010年4月1日(木)に初回適用金利を見直す可能性があります。

*上記初回適用金利は市場等の情勢により変更となる場合があります。

【預金種類】

スーパー定期300、大口定期預金

【ご利用条件】

○退職金のお受け取りから1年以内のお客さま

○原則、お申込時に「退職所得の源泉徴収票」など東京都・特別区をご退職したことおよび退職金受取金額を確認できる書類(写)をご提出いただきます。

○なお、お一人さま一回の利用に限らせていただきます。

【注意事項】

○本プランは窓口のみでのお取り扱いとなります。みずほダイレクト(インターネットバンキング/モバイルバンキング/テレホンバンキング)、ATMではお取り扱いしていません。

○定期預金は自動継続方式のみのお取り扱いとなります。自動継続後の適用金利は、書替日当日の当行所定の店頭表示金利となります。

また、定期預金の初回適用金利は見直しを行うことがあります。

○定期預金を期日前解約された場合、解約時の当行所定の期日前解約利率を適用します。

○他の定期預金金利上乘せキャンペーン等との併用はできません。

店頭およびホームページにスーパー定期300・大口定期預金の説明書を用意しております(ホームページ: <http://www.mizuhobank.co.jp>)。ご相談・お申込の際には、本広告をご持参ください。

【ご利用いただける方】

東京都・特別区をご退職される方で
退職金を原資として、500万円以上の
定期預金を預入いただけるお客さま

【預入金額】

500万円以上、退職金受取金額まで
大口定期預金の場合は、1,000万円以上
退職金受取金額までになります。

お問い合わせ先 [東京都 特別区職員の方専用]

0120-324-171

(受付時間)月曜日～金曜日10:00～17:00
◎12月31日～1月3日、祝日、振替休日を除く

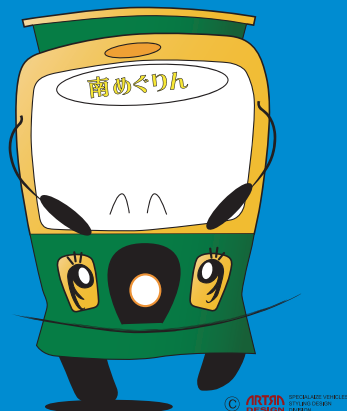
くわしくは、店頭または上記までお問い合わせください。

(2010年1月4日現在)

台東区循環バス「めぐりん」

台東区

こんにちは



台東区では、区内をめぐるバス「めぐりん」を運行しています。お買物に、通学・通勤に、観光にも使える便利なバスです。しかも料金は大人・子どもとも100円!! 1日乗り放題の1日券(300円)や11回分の回数券(1000円)もあります。

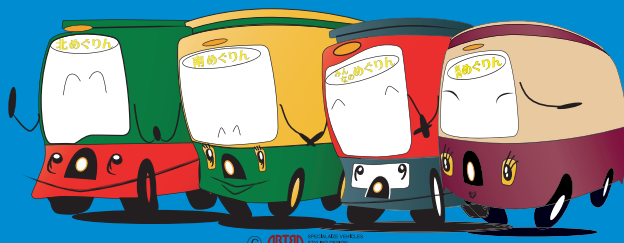
運行路線は3系統で、浅草駅を起点に三ノ輪や鶯谷、入谷をめぐる「北めぐりん」、上野駅を起点に御徒町や浅草橋、かっぱ橋をめぐる「南めぐりん」、台東区役所を起点に東京芸大や谷中や上野、浅草をめぐる「東西めぐりん」があります。鉄道駅や公共施設にアクセスする一方向循環運行です。

運行間隔は15分なので、少し待てば次の便が来ます。皆様のご利用お待ちしております。

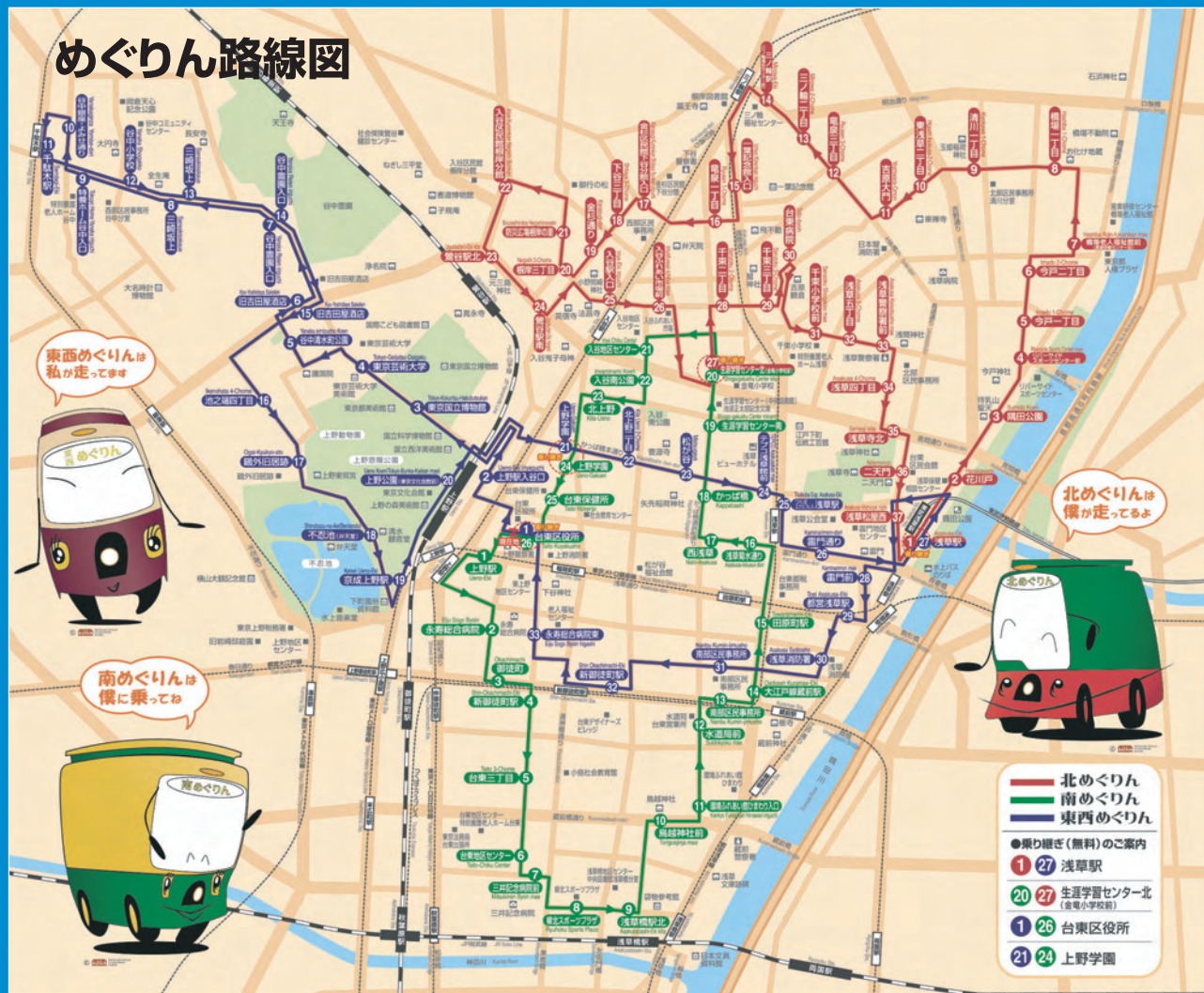
詳しい情報は台東区のホームページをご覧ください。

<http://www.city.taito.tokyo.jp>

次の週末は、めぐりに乗って
したまち台東区をめぐるませんか?



めぐりん路線図



- 乗り継ぎ(無料)のご案内
- 1 27 浅草駅
- 20 27 生涯学習センター北 (金竜小学校前)
- 1 26 台東区役所
- 21 24 上野学園