

共済だより

平成22年 **5**月号 No.330

就任のごあいさつ

4月1日付で理事長に就任いたしました佐藤 広でございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

東京都職員共済組合は、組合員とその家族の生活の安定と福祉の向上を図るため、年金給付を行う長期給付事業、医療給付などを行う短期給付事業、保養施設の運営などの福祉事業を行っています。

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。当共済組合においても、組合員の減少が続いており、これらの社会状況変化と相俟って、組合の財政状況もますます厳しくなっております。

このため、当共済組合では、平成20年に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、この計画に基づき、特定健診・特定保健指導の実施をはじめとして、「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を行っております。

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、持続可能で安定した共済事業の運営を確保することにより、組合員とご家族の皆様の生活の安定と公務の能率的遂行に努めてまいります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



東京都職員共済組合
理事長

佐藤 広

目次

平成22年 5月号 No.330

区自慢	文の京(ふみのみやこ)文京区	03
特集	共済組合総合保健施設 アジュール竹芝のご案内	05
お知らせ	アジュール竹芝総合健診センター	09
	共済施設	10
	森林セラピー	11
	平成22年度事業計画及び予算	12
	医療費調査	14
	特定健診	16
	人間ドック	17
	シティ・ホール診療所から	18
	ストレス対策	19
	共済事務担当者の皆様へ	20
	年金	22
	住宅相談など	23
	共済Q&A	25

今月号から『共済だより』は、タイトルも含め、リニューアルしました。今後も皆様からのご意見などを参考に誌面の充実を図ってまいります。『共済だより』についてのご意見・ご要望は下記までお寄せください。

〒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

<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

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。



あじさいまつり(白山神社)

文の京(ふみのみやこ)文京区。
樋口一葉、夏目漱石、森鷗外、
多くの文人たちがこよなく愛したまちめぐり。
四季折々の花が咲く古社寺をめぐり、
江戸情緒を満喫。歴史が残した文化に触れる。
文京区は、見どころが盛り沢山です。



文京区を知るには、文京戦隊BUN(文)レンジャーに聞け!

文京花の五大まつりをモチーフに生まれたBUNレンジャーは、その名のとおり文京区の花を守り、また区の活性化のために日々戦っている5人のキャラクター達です。彼らはそれぞれに個性豊かな性格を持ち、必殺技を持っています。四季折々にその力を発揮し、文京区を盛り上げているのです。リーダーの「梅レッド」は2月～3月の文京梅まつり(会場:湯島天満宮)で大忙し。「桜ピンク」は3月下旬～4月上旬の文京さくらまつり(会場:

播磨坂さくら並木)、チャキチャキの「ツツジパープル」は4月～5月の文京つつじまつり(会場:根津神社)で大活躍しています。そして「紫陽花ブルー」は6月上旬の文京あじさいまつり(会場:白山神社)でも

6月には、文京花の五大まつりの一つ、「文京あじさいまつり」が始まります。

梅雨の季節になると白山神社の境内から白山公園まで、約3,000株のあじさいが一齐に咲き誇ります。明暦元年(1655年)に現在の地にうつり、地域の人々の厚い信仰を受け続けています。この界隈は古社寺が多く、江戸の歴史



つつじまつり(根津神社)



梅まつり(湯島天満宮)

うすぐ会えます。シメは「菊イエロー」! 11月の文京菊まつり(会場:湯島天満宮)に参上します。

どのまつりも区民が大切にしてきた歴史あるまつりです。花好きの方も、また歴史好きの方も楽しめる「文京花の五大まつり」に足をはこんでみてはいかがでしょうか。



さくらまつり(播磨坂さくら並木)



「わたくしが、BUNレンジャーの生みの親。「文京隠密同心」でござる。」



菊まつり(湯島天満宮)

や風俗を物語る散歩道がつづきます。ぜひ散策して見てください。

●「第26回文京あじさいまつり」今年も6月5日(土)から6月13日(日)まで開催されます。期間中、富士塚の公開、歯ブラシ供養のほか、模擬店や賑やかなイベントも予定されています。

ゆかりの文人達が過ごした本郷菊坂周辺散策

文京区は都内でも坂の多い区と言われています。坂道にこだわって散策するのも文京区を楽しむ一つの方法です。「坂のないところに文学は生まれない」とはよく言ったものです。まっすぐな道よりも曲がりくねった道や坂道には、なにか人を引き付ける物語が潜んでいるように思います。

東京大学があるということもあり、明治、大正、昭和と文人達はこの本



菊坂周辺

郷菊坂周辺に多数住んでいました。また、作品に登場するいくつかの坂道も残されています。

菊坂周辺を少し下ったところに菊富士ホテル跡があります。大正3年に開業したこのホテルは、宇野千代、尾崎士郎、坂口安吾など文人だけではなく大杉栄などの政治活動家なども止宿していたそうです。

坂道や路地を歩いてみると、知るはずのないその時代を想像し、在りし日の文人達のこころ模様をふと感じられるようにも思います。

文京浪漫を満喫するなら、Bーぐるがだんぜん便利！

湯島や本郷へ行って文学浪漫にひたろうか、本駒込でお江戸浪漫にふれようか…。

見どころ満載の文京区を楽しむなら、文京区のコミュニティバス「Bーぐる」がとっても便利。

平日、土・日・祝日とも20分間隔で運行しており、運賃は大人・子どもともに100円。観光めぐりにおすすめの一日乗車券(300円)は、バス車内で購入できます。また、「Bーぐる」一日



菊坂周辺

乗車券には、合言葉の「Bーぐる、つかってるよ！」のひと声と、使用有効日の乗車券の提示で、各施設での施設入館料割引や、お食事の時の一品サービスなどを受けられる特典「+(プラス)ワン！」が付いています。

そう、いろいろ見て廻れて、特典でもっとハッピーになれちゃう、それが「Bーぐる」。

Bーぐるマップと一日乗車券を片手に、便利でお得な文京区めぐりをしてみませんか？

文京区コミュニティバス「Bーぐる」の詳しい運行情報などは、文京区ホームページをご覧ください。また、文京区区民課へお問い合わせください。

<http://www.city.bunkyo.lg.jp/>
03-5803-1387 (文京区区民課)



共済組合総合保健施設
アジュール竹芝のご案内

東京ベイに臨むホテル アジュール竹芝が、 この春、一部 リニューアルオープン。

ホテル客室をはじめ、レストラン・結婚式場・宴会会議・エステ・総合健診センターを完備。全ての施設を共済組合特別料金でご利用いただけます。



リニューアルした3F「銀座」。海側の美しい眺めを楽しみながら、婚礼会場としても利用できます。

アジュール竹芝は東京ベイに隣接し、都会にありながらリゾート感覚を味わえる最高のロケーション。そして羽田からの空の便、東京駅・品川駅からの新幹線などアクセスの良さで人気です。この春に館内をリニューアルして、さらにグレードアップした空間に生まれ変わりました。新しいアジュールにぜひお出かけください。



1階にオープンした、コスチューム・サロン。



4階東京ベイを臨む新しいブライダルサロン。



14階「天平」の間。130名まで収容可能です。

結婚式場の *Wedding* バリエーションが豊富。

アジュールといえば結婚式場として大人気スポット。今回の改装で、3階和食レストラン「銀座」で和の披露宴が出来るようになりました。全自動カーテンやメインテーブル用のスポットライトなども完備し、60名まで収容可能。窓外に海の眺めが広がります。

アジュールには130名まで収容可能な会場が2つ、ホワイエからはレインボーブリッジから台場まで一望でき、ゲストハウスの雰囲気です。

また1階にコスチュームサロンがオープン。15階のサロンと合わせて婚礼衣装はドレス12,000着、花婿用5,000着。サイズも幅広く対応し、いま人気のブランドも取り揃えています。和装も白無垢・色打掛・引振袖などバリエーションがあります。



3階「銀座」。60名まで収容可能です。



Blue

Green

Orange

Yellow

Red

Purple

Chapel 幻想的なレインボーカラー に変わるチャペル！

1階にある「ブライトチャペル」は昨年春に改装し、LED照明で7色が移り変わる光の演出が大人気。花嫁入場から式の進行につれて、ホワイト、ブルー、グリーン、イエロー、オレンジ、レッド、パープルと美しく幻想的なグラデーションが式の感動をさらに盛り上げます。



White



Bayside 海の前で、潮風を 感じながら結婚式。

ホテルアジュールの前の海沿いの広場にはガーデンチャペルがあります。海と空に抱かれながら屋外で挙げる結婚式も好評です。美しい思い出としてゲストの皆様方にも喜ばれています。

ご婚礼はお2人の人生にとって大きなイベント。ゲストの方々にも喜んでいただけるよう、きめ細やかなアドバイスをモットーに、「いい結婚式だったね！」と記憶に残るように心がけています。

また、21階のフレンチレストラン「ベイサイド」でも披露宴が出来ます。高層階から眼下に広がる東京ベイ、そして晴れた日には房総半島まで見渡せるダイナミックな風景を背景に、新しい門出をお祝いすることが出来ます。



3階「ガーデンチャペル」



21階「ベイサイド」

Lobby リゾートホテルのような、 新ロビーでゆったりと。

アジュールは4階がフロント、そしてロビーです。南仏リゾートのような明るく開放的な海と空をイメージした新ロビーがゲストをお迎えします。

また、今回のリニューアルでは4階のラウンジ「レスカール」に隣接して、ブライダルサロンが海側にオープン。ご相談しやすいように、個々のブースが並び、海を眺めながらお話ができるようになりました。



改装して、ゆったりと落ち着いた雰囲気になったロビー。



7階客室がダブルルームにリニューアル!



19階客室エグゼクティブ客室は眺めも抜群!



9階客和室はご家族連れにもおすすめ。

Hotel 客室、浴場、 そしてエステサロンなど。

7階の客室が改装によりシックな雰囲気のダブルルームに生まれ変わりました。また、19階にはゆったりとしたスペースのエグゼクティブ客室があり、ご夫婦におすすめ。ご家族連れには9階の和室や、10階のグランドルーム(4ベッド)も好評です。

18階スカイビュー浴場は宿泊される共済組合員なら無料で利用でき、ジャグジーや改装されたサウナなど設備も充実しています。

また、同じ18階フロアにある海を満喫できるエステサロンも共済組合特別料金をご用意しています。



10階グランドルームは海側で4ベッド2ルーム。



18階スカイビュー浴場



改装されたサウナ



18階 エステサロン「ルファール」

レストラン、宴会場、 ラウンジなど、共済組合価格で ご利用いただけます。

Renewal 3階レストランが 改装オープン!

リニューアル後は、おまかせ会席「銀座」として、旬の素材を生かした本格的な味が気軽に楽しめる大人の雰囲気。ドリンクメニューも充実。目の前に広がる海を眺めながら、店長渾身のメニューを心ゆくまで堪能できます。



おまかせ会席5,250円は共済組合員割引で20%割引。



3階 おまかせ会席「銀座」リニューアルオープン!



21階 鉄板焼「都」

Dinning 21階には、 鉄板焼とフレンチ。

海側にはフレンチレストランがあり、築地直送の魚介などを使ったお料理が楽しめます。記念日利用にもおすすめで、アニバーサリープランには特別デザートもつきます。

陸側には鉄板焼「都」があり、佐賀牛を堪能できます。

レストランのメニューは組合員証提示で20%割引となります(※割引の重複はできません)。



21階 フレンチレストラン「ベイサイド」

リニューアル記念! アジュール竹芝ご優待券

お得!!

ホテルアジュール竹芝

ご宿泊優待

平成22年5月29日(土)~9月末迄

500円券

お一人様につき1回500円の宿泊料を割引いたします。最大4名様までこのクーポンをご利用いただけます。

※企画商品および他の割引・優待との併用はできません。ご利用人数分(1名様から4名様まで)1泊のみの適用となります。

ホテルアジュール竹芝

レストラン優待

平成22年5月29日(土)~9月末迄

+10%割引券

組合員割引20%にプラス10%で30%割引になります! 本券を店舗に必ずご持参ください。最大で10名様まで、1回のご利用に限ります。

適用店舗/21F鉄板焼「都」・21Fフレンチレストラン「ベイサイド」・3Fおまかせ会席「銀座」

ホテルアジュール竹芝

ご婚礼成約者優待

平成22年5月29日(土)~9月末迄

**ホテルアジュール竹芝施設ご利用券
50,000円券**

40名様以上の婚礼をご成約いただいたご本人様へプレゼント!

※平成22年5月29日以降のご成約で、年内に挙式される方に限ります。
※ご婚礼カップルのご紹介特典などの割引との併用は出来ません。
※本券を必ずご持参ください。1組につき1枚のご利用に限らせていただきます。

※本券はご成約前にご提示いただいた場合のみ、有効とさせていただきます。

充実した人間ドックが受診できます。

アジュール竹芝総合健診センターは、みなさまの明日の健康と笑顔が目標です。

ホテルアジュール竹芝の17階、東京湾に面した明るいオーシャンビューのフロアで、ゆったりとくつろいだ雰囲気での人間ドックを受診してみませんか？

日帰り人間ドック自己負担額

組合員(40歳以上)	: 10,000円
永年勤続退職予定者	: 無料
被扶養者(40歳以上)	: 20,000円
その他の組合員 (40歳未満の方・年度内2回目の方)	: 36,750円

+ オプション追加で、自分に合った人間ドックを！

オプション検査(新たに6項目が加わりました！)	婦人検診(子宮がん検査+乳房視触診)	8,400円
	婦人検診 (子宮がん検査+乳房視触診 +マンモグラフィ)	11,550円
	子宮がん検査 (内診・細胞診+コルポスコブ診 +経膈超音波検査)	6,300円
	乳がん検査(乳房視触診)	2,100円
	乳がん検査(乳房視触診)+ マンモグラフィまたは乳腺超音波	5,250円
	H.ピロリ抗体検査	3,150円
	骨密度検査	3,150円
	喀痰細胞診検査	3,150円
	各種腫瘍マーカー(1項目につき)	3,150円
	新 胃内視鏡検査(経口)	3,150円
	新 胃内視鏡検査+生検 ^{※1} (当日実施の場合)	13,650円
	新 頭部MRI検査(MRI+MRA) ^{※2}	36,750円
	新 胸部CT ^{※2}	10,500円
新 CTによる内臓脂肪検査 ^{※2}	5,250円	
新 全身用骨密度装置による 骨密度検査(大腿骨・腰椎) ^{※2}	5,250円	

※1 生検: 医師が必要と認めた場合に生体の胃粘膜の小片を採取し、顕微鏡で組織の状態を調べる検査法

※2 頭部MRI検査、胸部CT、CTによる内臓脂肪検査、骨密度検査(大腿骨・腰椎測定)については、後日「こことからだの元氣プラザ」(所在地/飯田橋)での実施となります。

人気!

充実した日帰り人間ドック

検査を約半日で行い、午後は医師による結果説明・指導を行います。また、希望者は保健師・管理栄養士等による保健・栄養相談が受けられます。

New!

胃内視鏡検査を導入しました。

新たなオプション検査として胃内視鏡検査を実施しています。バリウム検査が苦手な方、内視鏡検査で経過観察をしている方にお勧めいたします。

安心!

充実の子宮がん検診

子宮がん検診には新たに基本項目としてコルポスコブ診、経膈超音波検査を追加し、精度の向上を図りました。子宮がん・乳がん検診は月・水・金曜日に実施しています。

納得!

専門医による精度・質の高い判定

胸部、胃部X線検査、腹部超音波検査などの判定は、専門医によるダブルチェック方式。当日の結果説明は、血液など結果が確定している検査の説明が中心となります。

※運営委託業者が、「医療法人社団こことからだの元氣プラザ」に変わりました。



交通
JR浜松町駅「北口」より徒歩7分 都営浅草線大門駅より徒歩10分
ゆりかもめ竹芝駅より徒歩1分 都営大江戸線大門駅より徒歩10分

アジュール竹芝総合健診センター 東京都港区海岸1丁目11番2号(アジュール竹芝17階)
☎03-3437-2701 FAX 03-3437-2707 <http://www.Genkiplaza.or.jp/azur/>

新緑の季節のリフレッシュ、 健康維持にご利用ください。



川に面した明るく開放的なレストラン。

旅のひとつ、くつろぎの中で過ごせる、
落ち着きと趣きのある宿。

箱根七湯の代表的な温泉場である湯本温泉のほぼ中央、箱根湯本駅から徒歩8分と交通至便な施設です。

露天陶器風呂(信楽焼)をはじめ、平成22年1月には和洋室(2ベッド付き)5室が禁煙ルームにて誕生。リラクゼーションサロンでは究極のセラピーの心地よさを体験できます。

箱根路開雲 TEL.0460-85-6678 www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/
〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本521-4

都会を離れてリフレッシュ。
瑞々しい新緑を満喫できる、初夏的那須高原。

四季折々の素晴らしい那須の自然に囲まれたブランヴェール那須は、保養はもちろん健康づくり・研修など多様なニーズに対応でき、バリアフリーの優しい施設です。

温泉を利用したクアハウスでは、ご宿泊の方は無料でプール、アロマ浴、サウナ等をご利用いただけます。

ブランヴェール那須 TEL.0287-76-6200 www.oyadonet.com/bran/
〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本206-194



新緑の季節、グリーンシャワーで満たされるラウンジ。



都庁舎の中で上部消化管内視鏡検査が受けられます。

都庁第二本庁舎17階。
組合員とそのご家族に身近な診療所です。

シティ・ホール診療所は、内科、外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、眼科、歯科・口腔外科において充実した設備と経験豊富なスタッフのもと、高度の知識と技術をもつ専門医による診療を行っています。

また、薬局では患者さんの負担軽減のため、後発薬品の導入を推進しています。

シティ・ホール診療所 TEL.03-5320-7358 都庁内線63-821
www.kyosai.metro.tokyo.jp/
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第二本庁舎17階

素足でも走れる、天然芝のグラウンドで
気分はプロ野球選手、Jリーガー!

西武池袋線「清瀬」駅南口からバスで約10分の清瀬運動場は、スポーツでさわやかな汗を流せる運動施設です。

野球場は2面(1面2時間2,000円)、テニスコートは6面ご用意(1面2時間1,000円)。クラブハウスには男女更衣室・温水シャワー、障害者用トイレ・シャワーも完備しています。

清瀬運動場 TEL.042-492-5445 www.kyosai.metro.tokyo.jp/
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-10-5



野球場は全2面を利用してサッカーや運動会にも利用できます。

助成制度が
あります!!

森林セラピーに参加しませんか？

初心者の人を対象にした、森林セラピー・ウォーキングを計画しました。

森に入ると、木々の緑とそのふれあう音、土の香り、鳥のさえずりが私たちを癒し、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。

昨年度、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、大変ご好評をいただきましたので、今年度は募集人数を拡大しました。

特定保健指導を受けており運動を勧められている方、普段運動をしていない方、ストレスを感じている方などには大変おすすりめですので、積極的にご参加ください。



2つのコース共にハイキング初心者にぴったりな、約2km程度のコースです。

檜原村コース

集合・解散：武蔵五日市駅

9時集合

17時頃解散予定

参加費：1,500円(昼食代含む)

募集人数：各8人

開催日：7月20日(火)、22日(木)、27日(火)、29日(木)、
9月2日(木)、4日(土)、7日(火)、14日(火)、
9月16日(木)、23日(木祝)

ガイドウォーク ~払沢の滝~

森林館(昼食)

ガイドウォーク ~大滝の路~

数馬の湯(入浴)



奥多摩町コース

集合・解散：奥多摩駅

10時集合

17時頃解散予定

参加費：1,500円(昼食代含む)

募集人数：各15人

開催日：7月19日(月祝)、21日(水)、8月21日(土)、
8月25日(水)、9月6日(火)、12日(日)

山のふるさと村で、そば打ち体験(昼食)

ガイドウォーク
~奥多摩いこいの路・森のティータイム~

※今回のお申込は前期分のみ募集です。後期分は共済日より7月号他でご案内します。※参加はどちらか1回となります。※申込者多数の場合は抽選となります。※行程は都合により変更になる場合があります。※両コースとも駅からマイクロバスにより現地まで移動。※職免にはなりません。休暇をとってご参加ください。※参加費1,500円は、共済組合助成額2,000円を差し引いた金額です。

森林セラピーのご案内

応募資格

組合員と
配偶者
(配偶者のみの参加はできません。)

応募方法

往復はがきに下記①~⑧を記入して郵送してください。

- ①希望日と希望コース
- ②住所・氏名(ふりがな)
- ③同行者氏名
- ④組合員番号
- ⑤所属
- ⑥電話番号(日中連絡先)
- ⑦運動の頻度(A~Cのどれかを記入)
A.なし B.週1~2日程度 C.週3日以上
- ⑧運動の種類(例/ウォーキング、水泳、テニス、登山など)

締切日

7月実施分：
平成22年6月18日(金)
消印まで有効

8月から9月実施分：
平成22年7月23日(金)
消印まで有効

お問い合わせ・応募先 東京都職員共済組合 健康増進課健康増進係 森林セラピー担当
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5320-7464 または都庁内線 57-411~413

平成22年度事業計画

3月29日に開催された組合会において、平成22

短期給付事業

組合員等が病気をしたときなどに給付を行っています。
また、高齢者への医療費の負担を行っています。

短期掛金率

給料 4.63125% 期末手当等 3.705%

22年度は
据え置き

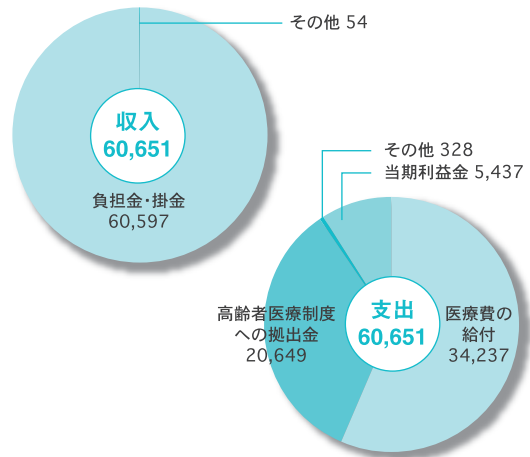
掛金率の推移



短期給付は、平成20年度から後期高齢者支援金等の拠出金が増加したことなどにより、掛金率の引き上げを行っています。

短期給付収支

(単位:百万円)



※介護給付分を除く。

介護掛金率

給料 0.54375% 期末手当等 0.435%

22年度は
引き上げ

この掛金は、40歳以上の組合員から徴収され、介護保険制度への納付金に充てられます。

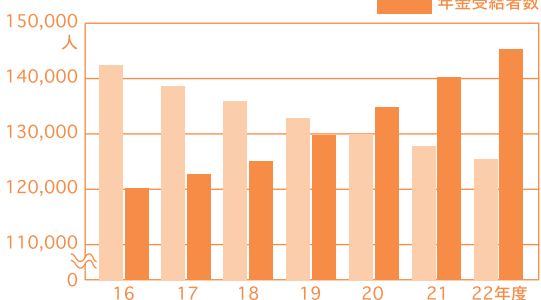
長期給付事業

各種の年金支払いや、将来の支払いに充てるための積立を行っています。

長期掛金率

平成22年8月まで 給料 9.47125% 期末手当 7.577%
平成22年9月から 給料 9.6925% 期末手当 7.754%

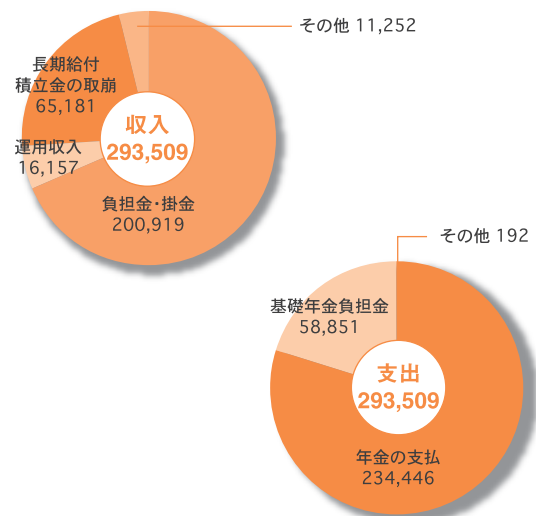
年金受給者数の推移



年金受給者は年々増加し、平成20年度には、組合員を上回る状況となっています。

長期給付収支

(単位:百万円)



及び予算のお知らせ

年度事業計画及び予算案が承認されました。

保健事業

人間ドック助成、特定健診・特定保健指導、借上施設(夏冬季施設等)のほか、シティ・ホール診療所や清瀬運動場の運営などを行っています。

福祉掛金率

給料 0.22% 期末手当等 0.176%

この掛金は、保養・会館事業の運営にも使われています。

事業が充実します!

●健康づくり支援事業

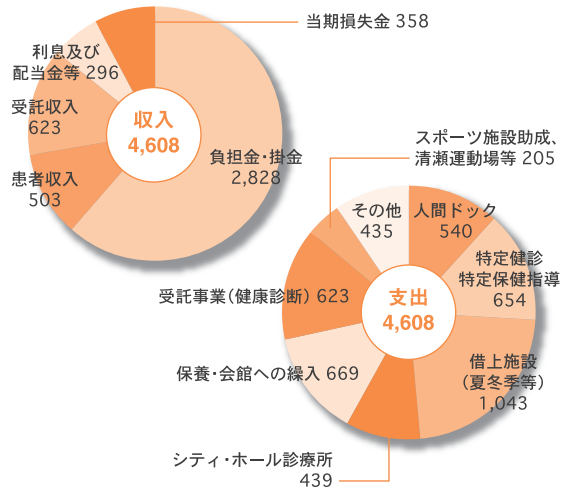
食生活改善、禁煙、運動を柱に、食事診断、禁煙講習会、森林セラピーを行います。

●メンタルヘルス事業

オンライン版ストレスチェックの充実や、組合員向け啓発冊子の作成等を行います。

保健経理収支

(単位:百万円)



保養・会館事業

組合員やその家族、退職者の方がご利用できる保養施設(箱根路開雲、ブランヴェール那須)や、宿泊・婚礼と健康管理の機能を合わせ持った総合保健施設(アジュール竹芝)の運営をしています。

箱根の湯でゆったり



箱根路開雲

クアハウスでリフレッシュ



ブランヴェール那須

充実した人間ドックをご提供



アジュール竹芝

貸付事業

長期給付事業から資金を借り入れ、組合員に対して、住宅資金や一般貸付を行います。

22年度貸付予定件数

住宅貸付 500件 一般貸付 2,000件

※新規貸付は、平成25年度末をもって廃止となります。

貸付金の種類

住宅貸付金

普通貸付・災害貸付
災害再貸付・介護住宅貸付

一般貸付金

普通貸付・特別貸付・災害貸付
高額医療貸付・出産貸付

お問い合わせ

管理部財務課計理係

☎03-5320-7311

または都庁内線 57-152

医療費の状況を

共済組合では、皆様の健康づくりを支援していくための基礎資料として、医療費の調査を行っています。このたび平成21年度の調査結果がまとまりましたので、お知らせいたします。

調査は平成21年5月診療分の診療報酬明細書(医科分約12万1,000件)をもとに実施しました。

医療費の概況

国民1件当たりの医療費・診療日数との比較

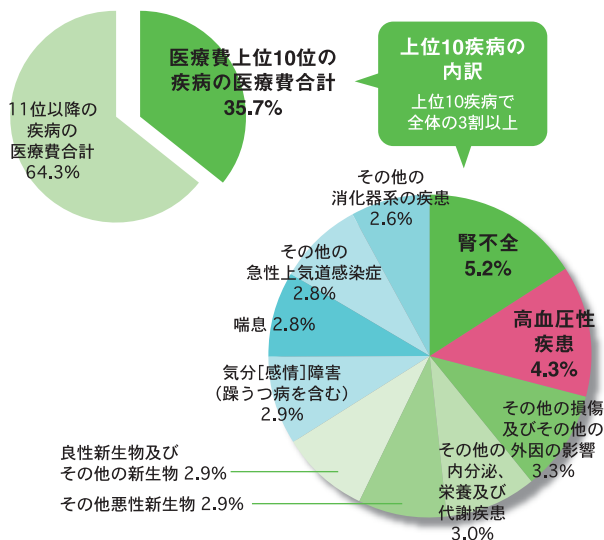
区分	1件当たりの医療費(円)		1件当たりの診療日数(日)	
	国民	共済組合	国民	共済組合
全体	20,400	14,438	2.0	1.7
区分	入院	401,709	14.4	10.7
	入院外	12,127	1.7	1.6

平成21年5月分の合計:約17億917万円

1件当たりの医療費 14,438円
(医療費÷受診者数):(国民全体平均の約7割)

診療日数:1.7日

医療費全体に占める上位10疾病の割合



医療費の中で最も金額の多い疾病

- 1位「腎不全」(5.2%)
- 2位「高血圧性疾患」(4.3%)
- 3位「その他の損傷及びその他の外因の影響」(3.3%)

疾病構造の概況

疾病別受診者数(上位5疾病)

任命権者ごとの調査に際しては、職場の健康課題が明らかとなるよう、組合員に限定して分析を行いました。

順位	疾病名
1位	高血圧性疾患
2位	皮膚炎及び湿疹
3位	屈折及び調節の障害(近視、眼精疲労等)
4位	気分[感情]障害(躁うつ病を含む)
5位	その他の急性上気道感染症(かぜ等)

●受診者数(組合員本人)の1位は、30の任命権者すべてで「高血圧性疾患」となりました。

●「気分[感情]障害(躁うつ病を含む)」については、28任命権者で受診率上位10位までに入っていました。

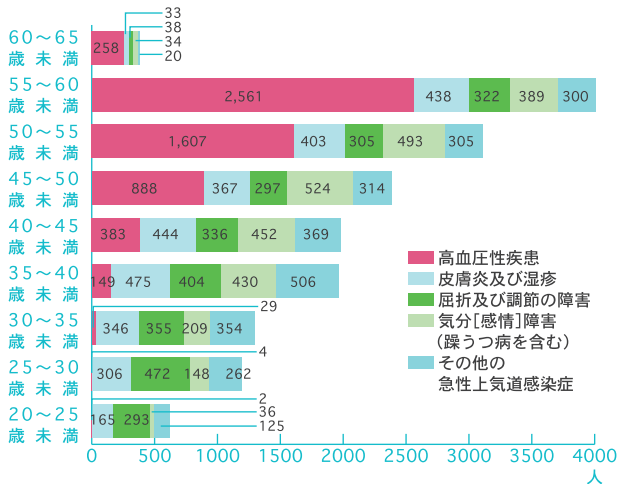
任命権者とは？

都知事部局等、特別区(23)、清掃一部事務組合、交通局、水道局、下水道局、東京消防庁など(全部で30)

調査しました

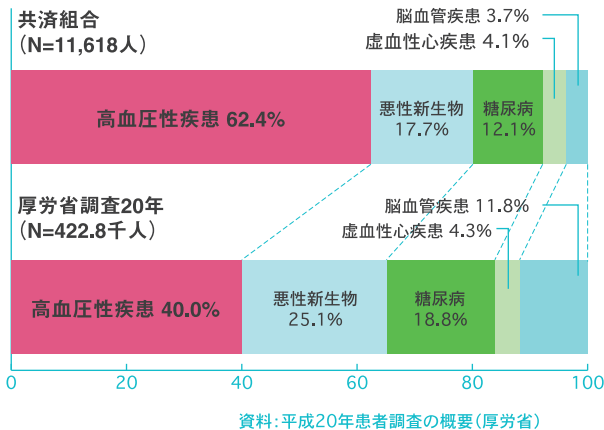
受診者の概況

本人の受診者数上位5位までの年齢階級別疾病別受診者数(組合員本人)



1位「高血圧性疾患」は、40歳以降の中高齢層から急激に増加。
4位「気分[感情]障害(躁うつ病を含む)」(昨年の調査では5位)は、30歳以降の年齢階級で増加。

生活習慣病5分野の受診者数の構成(65歳未満)



1位の「高血圧性疾患」は、2位の「悪性新生物」の3.5倍以上。生活習慣病5分野に占める「高血圧性疾患」割合は全体の6割以上で、国民全体の割合(約4割)を大きく上回っています。

今後の課題と取組

- 生活習慣病に占める「高血圧性疾患」の割合は、国民全体の割合より高く、当共済組合の特徴となっています。血圧の上昇は、疾病別医療費の第1位を占める「腎不全」や、生活習慣病である「虚血性心疾患」「脳血管疾患」などの発症リスクの1つとされており、予防対策の推進が課題です。
- 「気分[感情]障害(躁うつ病を含む)」は、組合員本人についてみると、働き盛りとなる35歳以降の年齢層から目立つようになり、医療費・受診率ともに多くの任命権者において上位に入っています。引き続き一層の取組強化が求められます。
- 共済組合では今後とも調査結果を各任命権者に提供し、組合員やご家族の心身にわたる健康管理の取組みを支援していきます。

次号以降では今回の調査結果を踏まえ、専門家からのアドバイスなどを掲載する予定です。

お問い合わせ

年金保険部医療保険課医療保険係 ☎03-5320-7322 または都庁内線 57-211

特定健診・特定保健指導を受けましょう。

平成20年度からメタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導が始まっています。ご自身の健康管理のために、積極的に受診しましょう。

何がそんなに危険なの？

メタボリックシンドローム。

メタボリックシンドロームとは、内臓の周囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満症に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上を合わせもった状態をいいます。

内臓脂肪型肥満(腹囲)、脂質、血圧、血糖は、ひとつひとつの数値は治療が必要なほど高くなくても、前述の症状が3つ以上重なると血管の負担が大きくなり、放置すると動脈硬化が進み、心臓病になるリスクが危険因子がひとつもない人の約36倍にもなります。

メタボリックシンドロームが進行すると…

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など、悪い生活習慣

内臓のまわりに脂肪がたまる
(内臓脂肪型肥満)

脂質異常
血液中の中性脂肪が増加、HDLコレステロールが減少

高血圧
血圧が高くなる

高血糖
血糖値が高くなる

メタボリックシンドローム

動脈硬化を促進

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各疾病の病状が進行したり、血栓ができやすくなり、動脈硬化が進む。

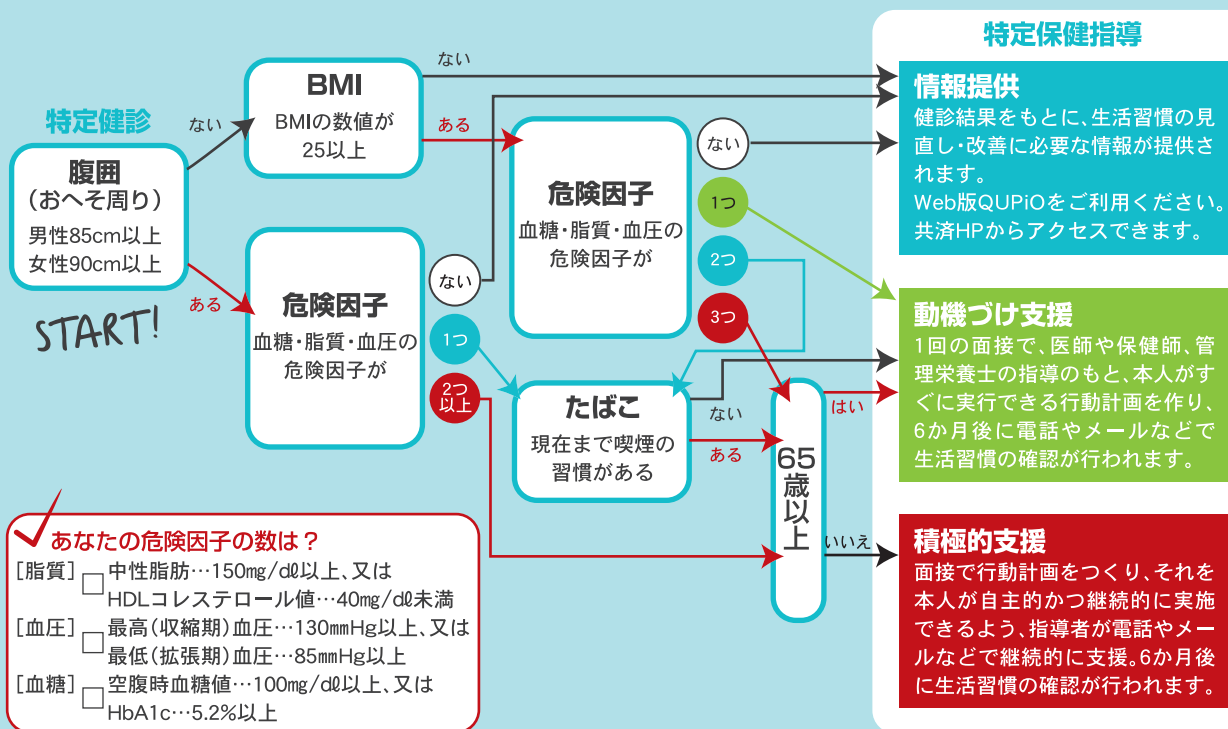
心臓病
心筋梗塞
狭心症など

脳卒中
脳出血
脳梗塞

その他の動脈硬化性疾患
大動脈瘤など

特定健診と特定保健指導の流れ

特定健診では、健診結果によって保健指導の進め方を3つのレベルに分類します。(動機づけ支援、積極的支援の該当者には直接案内を送付します。)



40～74歳の人は
特定健診を受けましょう。

どこで受診すればいいの？ 特定健診

- ① 40～74歳の方全員（被扶養者を含む）が対象
- ② メタボ発見に的を絞った検査項目
- ③ 健診結果のレベルに合わせた保健指導

特定
健診の
ポイント

※74歳という表記は、当該年度において74歳に達する者も含める。

あなたが40歳以上の組合員なら

あなたが40歳以上の被扶養者・任意継続組合員なら

職員健診

各職場で実施期間内に行われる、職員健診を受診しましょう。

人間ドック

平成23年3月末まで共済直営医療施設または共済指定医療機関で受診できます。（助成制度あり）

特定健診

平成22年8月上旬～平成23年3月末まで受診できます。（7月中旬頃に案内が届きます。）無料（全額助成）

どちらか1つを
選べます

40歳を過ぎたら、人間ドックを受診してみませんか！

年度末現在、40歳以上の
組合員及び被扶養者は、
人間ドックの助成が受けられます。

「自分は体に自信がある」「今まで大きな病気をしたことがないから、大丈夫」などとお考えの方も含めて、この機会にぜひ積極的に人間ドックをご利用ください。

助成金額（年度内1回のみ）

40歳以上の組合員	一般	25,000円
	永年※	35,000円
40歳以上の被扶養者		15,000円

※永年とは、①定年又は勸奨により退職される方
②組合員期間が20年以上で退職される方
③他共済組合から引き続き当組合員期間が通算して20年以上で退職される方が対象です。
永年用利用申込書を使用してください。

平成22年人間ドックの申込方法

STEP1

受診日を予約しよう。

受診希望日の3週間前までに共済直営医療施設又は共済指定医療機関に、直接お申込みください。

オプション検査（胃の内視鏡検査、婦人科検診等）を希望する場合は、実施内容、追加料金、受診日程について医療機関と事前に十分調整してください。

STEP2

受診券の発行手続きを忘れずに！

受診日が確定したら、直ちに受診券の発行手続きを行ってください。なお、受診券の発行には約2週間かかりますので、余裕をもって手続きしてください。（詳しくは、共済HP、事務担当者、または共済だより3月号P14参照。）

[受診券発行申込先]
JTBベネフィットえらべる健診予約センター
〒135-0042 東京都江東区木場1-4-12
名古屋木場ビル2階
電話：03-5617-6052
FAX：03-5617-6030
<https://www.elavel-club.com/tokyo/>

STEP3

さあ、受診！

受診日当日は、受診券、共済組合員証（保険証）及び医療機関から指示されたものを必ず持参してください。

- ・窓口での支払額は、契約金額から助成額を差引いた額です。
- ・オプション料金は受診日当日の精算になります。

お問い合わせ

事業部健康増進課特定健診係 ☎03-5320-7466 または都庁内線 57-437

高血圧って、危険？

——こわいのは動脈硬化。

最近健康に対する関心が高まっているため、生活習慣病、メタボリック・シンドロームといった言葉を聞く機会も多いかと思われま。これらは日常生活がその発症に重要な役割を果たしている病気のことで、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、がんなどが含まれます。

では日頃から一番気をつけていなければいけないものは何でしょうか。それは血圧であるといえます。なぜ血圧なのかというと、高血圧が動脈硬化を進展させる最重要危険因子だからです。しかし一般的に見ると、血圧が高くても症状がないから大丈夫等、高血圧について正しく理解していない方がまだまだ多いのが現実です。高血圧は、放っておくと知らないうちに動脈硬化を進行させ、いろいろな合併症(脳梗塞、心筋梗塞等)を引き起こします。

今回の先生

シティ・ホール診療所
副所長 後藤正道先生
これまで約25年間、内科の診療に携わってきました。専門は循環器です。これからは都で働く方々の疾患の治療と予防に、少しでも力になりたいと考えています。



自分の血圧、知っていますか？

私たちの血管はよくゴムホースにたとえられます。はじめは弾力がありますが、古くなると硬く、そして脆くなってきます。血管も歳とともに老化します。血圧が高いと血管には常に刺激が加わっているのですから、動脈硬化の進行も早いわけです。だから日ごろから自分の血圧を知っておくことは非常に大切です。

シティ・ホール診療所には、手と足の血圧を測定することによって動脈硬化の程度を評価することができる血圧脈波計があります。興味のある方は診療所までいらしてください。

「血圧」を知って、生活の質を上げよう。

そもそも血圧とは？

血圧の正しい知識。

ところで外来に来て血圧が高いと言われる方の中には、血圧はいつも正常値でないといけないと考えている方がいますが、そうではありません。血圧は常に変動しているのです。

運動した時、緊張した時、風邪などで発熱した時、血圧は上昇します。普段血圧といっているのは安静時の血圧のことなのです。だから診療所に走ってきた直後に血圧を測定し、高かったから高血圧ということにはなりません。

健康な毎日のために

日ごろからの心がけが、重要。

厚生省の発表によると2009年の日本人の平均寿命は男性79歳、女性86歳で世界第一位です。

ところで皆さんはただ寿命だけが延びればよいとお考えですか？長く生きるよりも良いQOL(クオリティ オブ ライフ:生活の質)を望まれる方のほうが多いのではないのでしょうか。私たちは健康でいてこそ、充実した日々を送れるのだと思います。そのためにシティ・ホール診療所がお役に立てればと考えています。

良いQOLのための3つのポイント

- 1 定期的な健診
- 2 血圧の管理などを含めた、壮年期からの予防
- 3 日々の自分のライフスタイルを、意識する

意外と知られていない、 白衣高血圧と仮面高血圧のハナシ。

白衣高血圧

患者さんの中には家での血圧は高くはないのに診療所に来ると高くなると言われる方がいます。これは白衣高血圧といわれているもので、緊張等の心理的要因が影響していると考えられます。

仮面高血圧

診療室では血圧が正常なのに、家庭や職場では高い方もいます。これは仮面高血圧といわれているもので、ストレス等が関与していると考えられています。

診察室外血圧	仮面高血圧	高血圧	家庭血圧 135/85mmHg
	正常高血圧	白衣高血圧	
診察室血圧		140/90mmHg	(JSH2009より)

どちらも高血圧の前状態であるとする報告もあり、経過を見ることは必要です。そこで診療室外での血圧測定、つまり家庭血圧測定の重要性が提唱されています。

シティ・ホール診療所が新しくなりました。

- 医師ご紹介 所長:片田雅孝、副所長:後藤正道 前木村所長も、引き続き診療を行っております。診療日はホームページ、電話でご確認ください。
- 肝臓病専門外来(予約制)を設置しました。毎週木曜日:午前9時~11時/担当医:木村

シティ・ホール診療所 東京都庁第二本庁舎17階
受付:03-5320-7358 都庁内線:63-821
www.kyosai.metro.tokyo.jp/

あなたのココロ、元気ですか？ 共済ホームページでストレスチェック。

こころの不調は急にやってくる。
だから、早めにチェックしよう。

自分ではストレスを感じていないと思っていても、意外なところに症状が現れていたり、知らないうちにストレスを抱えている場合があります。また、ストレスや体調等によっては、急に心身が不調に陥ったりします。

共済組合ホームページのストレスチェックで、定期的にご自身のストレス状態を確認して、心と体の健康にお役立てください。



1 共済ホームページにアクセス! www.kyosai.metro.tokyo.jp/kenkoukanri/stress_check/stress.php
または、各種検索サイトで「都共済ストレスチェック」で検索!

2 オンライン版ストレスチェックをはじめとする各種情報を掲載しております。どうぞご利用ください。

オンラインで、 ストレスチェック!

3つの内容を独立してチェック!
結果を、棒グラフと標準得点で知ることができます。

ストレス要因

仕事や人間関係などの、あなたの心の負担感

ストレス反応

抑うつ感、からだへの不調感、不安感などの心とからだの不調感

ストレス対処法

問題解決への意識、合理的な考え、休養・気分転換などの対処意識・行動。

PDF版ストレスチェックを、 ダウンロード。

ストレスチェックのPDF版もご利用いただけます。

「ストレスマネジメント編」には、ストレス対処法についての詳しい記事も掲載しています。

下記項目を順にクリックし、ダウンロードしてご利用ください。

こころとからだの健康



トピックス



ストレスマネジメントブック

“うつ”について 知ろう。

“うつ”についての記事を掲載。

また、「ストレスへの対処法—How to Coping—」には、対処法についての記事も掲載しております。

こころとからだの健康



健康づくり情報



うつに
気づこう

ストレスへの
対処法
-How to
Coping-

共済こころの相談・ストレスドックのご案内

→ 相談内容

・面接相談 ・電話相談 ・ストレスドック(ストレスの原因や不調感、対処法のチェックとアドバイス)

→ 相談日・相談時間

月曜日から金曜日(休日を除く)午前9時から12時、午後1時から5時 ※ご利用の場合はご予約をお願いします。

面接で、電話で。
ご相談をお待ちしております。

東京都職員共済組合 事業部健康増進課精神保健係 都共済こころの相談担当(東京都庁第一本庁舎)
直通03-5320-7765 都庁内線25-270

訪問健康教室を開きませんか？



職場での健康づくりを
応援します!!

健康は気になりつつも、なかなか健康づくりの教室に参加が出来ない方たちのために、ご要望によりあなたの所属する事業所に出張し、健康教室を開催いたします。

たくさんのお申込みをお待ちしております。



各分野の専門講師から、健康づくりに役立つ食事内容や、メタボリックシンドロームなどの予防と改善のためのトレーニング方法などを直接学ぶチャンスです!

90～120分の講義内容(休憩・実技時間を含みます)は以下のとおり。

講師／医師

- ・生活習慣病とメタボについて

講師／マッサージ師

- ・腰痛、肩こりの予防と体操
- ・肩、膝の痛みにはこんなトレーニング

講師／栄養士

- ・メタボは食生活で改善
- ・元気なからだは食事から
- ・事務系職種の多い職場にこれはびっくり!
「カロリーダウンと見えない“あぶら”」

講師／栄養士・マッサージ師

- ・骨粗しょう症と関節痛のための食事と運動
- ・肩こり、腰痛予防の食事と運動
- ・メタボの予防は食事と運動で

事業所の特徴やニーズに合わせて内容を変更したり、同一のテーマに複数の職種の専門講師の派遣も可能です。ご相談ください。



訪問健康教室のご案内

実施内容

- ・事業所または所属の単位でお申込みください。
- ・2ヶ月前より開催日や具体的な内容について調整のうえ、講師を無料派遣します。(会場及び使用機器は各事業所で準備してください。)
- ・申込みが予定枠を超える場合には、ご希望に添えない場合もあります。

申込方法

「訪問健康教室開催申込書兼講師派遣申込書」を記入のうえ、下記の宛先へ電子メールまたはFAXで提出してください。

mail:S9000062@section.metro.tokyo.jp

FAX:03-5388-1800

申込期限:年度内随時受け

お問い合わせ

事業部健康増進課健康増進係 ☎03-5320-7464 または都庁内線 57-434

あなたの職場でも、禁煙講習会を開催しませんか？

みんなで、禁煙について考えよう。

「自分の健康を考えて」「周りの人のためにも」全国的な受動喫煙防止対策の中で公共施設における全面禁煙化が進んでいます。こうした流れの中で「禁煙したい」と思っている人は増えており、実際に禁煙に成功している人も多くなっています。

共済組合では、職員の健康のために禁煙を推進したい事業所を応援します。タバコを吸う人も吸わない人も、派遣講師と一緒に「タバコの手」と「禁煙」について考える絶好のチャンスです。

大好評！

「禁煙講習会」参加者から、こんな声が寄せられています。

- 禁煙の経験はあるが(20年前に1年間)、苦しかった。今の禁煙は薬のできるの、チャレンジしてみたい。
- 禁煙は辛いものである、というイメージがあったが、この講習会を聞いてもっとハードルを下げる方法があることが分かった。
- 禁煙する気持ちになりました。この部屋を出てから禁煙してみようと思います。
- 新しい知識が得られました。是非、禁煙してみようと思います。
- 禁煙のきっかけを作ってください感謝します。

ちょっと教えて！ 禁煙のミニ知識

① 身体的依存(ニコチン依存)

タバコを吸うと、ニコチンが脳の快楽中枢に作用して、目が覚めるなどの興奮作用や気持ちが落ち着くといった鎮静作用が働きます。ニコチンが消失すると、喫煙欲求が止まらなくなったり、イライラしたりします。

現在、ニコチン依存に対して、ニコチン代替療法(ニコチンパッチやニコチンガム)とニコチンを含まない飲み薬による治療が行われています。これらの薬を使うことで、禁煙を楽にスタートできます。

② 心理的依存(習慣)

タバコを吸ってよかった、という記憶や、生活の一部として身についた癖や習慣です。心理的依存には、タバコを吸わない毎日という新しい習慣を身につけることが効果的です。

講習会では、この2つの依存を断ち切るための効果的な手法を提案し、継続的な禁煙へと導きます。

「やめたいな～」「やめなきゃな～」なんて思いながらついつい吸っているタバコ。そろそろ本気で禁煙するチャンスです。



禁煙講習会のご案内

実施内容

- ① 共済組合所属の事業所単位で実施可能。(本庁にあっては部・課どちらでも可)
- ② 開催期間:平成22年6月1日(火)から平成23年3月31日(木)まで
- ③ 講師を派遣しますので、会場は各事業所でご用意します。
- ④ 講習内容は相談に応じます。
- ⑤ 講習会の終わりにアンケートに答えて頂きます。

申込方法

- ① 申込書を共済ホームページよりダウンロードして、記入のうえ、下記の宛先へ電子メール、FAXまたは交換便等で申し込んでください。
・E-mail:S90000062section.metro.tokyo.jp
・FAX:03-5388-1800
- ② 受付期間:平成22年6月1日(火)から平成23年2月28日(月)まで
- ③ 実施費用:講師派遣費用は無料です。

お問い合わせ

事業部健康増進課健康増進係 ☎03-5320-7464 または都庁内線 57-411・2

公務員の年金制度について

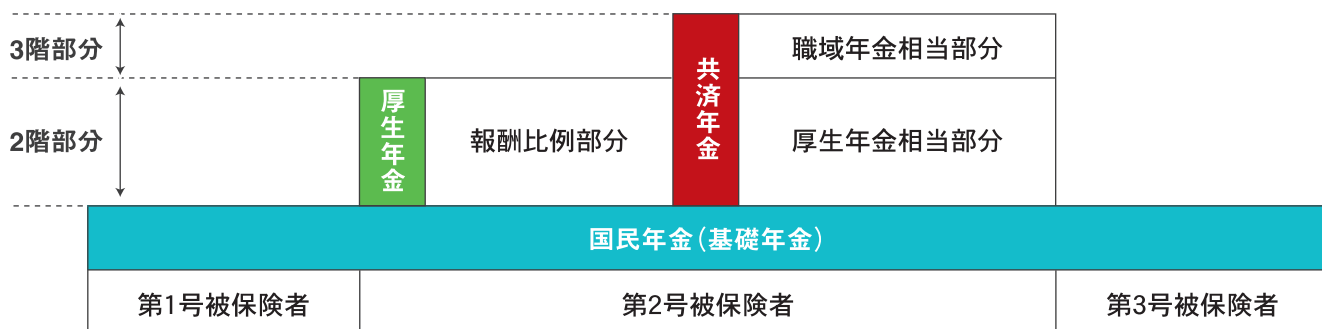
新たに職員と
なった皆さんへ

皆様が共済組合員として加入した
年金制度についてご案内します。

公的年金制度って
なんですか？

公的年金制度とは、社会保障制度の一環として、国の法律により運営する社会保険のひとつです。

公的年金には、下図のとおり「国民年金」、「共済年金」、「厚生年金」の3つの制度があり、「共済年金」や「厚生年金」に加入している人は、同時に「国民年金」の第2号被保険者となって、2つの年金制度に加入することになります。



国民年金

すべての人に共通の基礎的な年金であることから「基礎年金」と呼ばれており、20歳から60歳未満で日本国内に住所のあるすべての人が加入することを義務づけられています。その被保険者は職業等に応じ、3種類に区分されます。

- 第1号被保険者：第2号被保険者及び第3号被保険者以外の人
(学生、自営業者等)
- 第2号被保険者：厚生年金保険の被保険者及び共済組合の組合員
- 第3号被保険者：第2号被保険者に扶養されている配偶者

共済年金

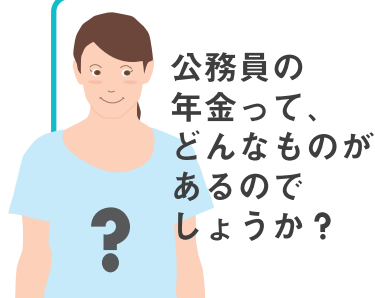
共済年金は国家公務員共済組合、地方公務員等共済組合及び日本私立学校振興・共済事業団の3制度に分かれています。皆さんは、地方公務員等共済組合の年金に加入しました。

厚生年金

民間会社等に勤務している方が加入します。

公務員として就職された皆さんは、採用日から共済組合員となり、「**共済年金**」と「**国民年金**」の両方に加入しました。

※被扶養者である配偶者は、第3号被保険者として「国民年金」に加入します。所属を通じて手続きを行ってください。



公務員の年金って、
どんなものがあるのでしょうか？

大きく3つに分けることができます。

- ・「退職給付」 退職後に一定年齢から受給する年金で、生年月日によって支給開始年齢は異なります。
- ・「障害給付」 組合員である期間中に初診日がある病気や事故で、一定の障害状態になった時、受給する年金です。
- ・「遺族給付」 組合員または組合員であった方が死亡した時に遺族が受給する年金です。

お問い合わせ

年金保険部年金課広報相談担当

(年金についての詳細は、「共済ハンドブック」をご覧ください。)

☎03-5320-7330 または都庁内線 57-258

住宅相談をご利用ください。

平成22年度住宅相談を実施します。

住宅取得に際して起こり得る種々の問題に的確に対処し、組合員の皆様がより良い住宅を安全に取得できるよう、各分野の専門家が相談に応じています。

お気軽にご利用ください。

詳しい相談日時は、共済組合ホームページ
お知らせ → 貸付 をご覧ください。

住宅相談の利用方法

都庁第一本庁舎南塔38階貸付課住宅相談室で開催
します。まずは、電話で相談日時を予約してください。

☎03-5320-7339 または都庁内線 57-313

予約がないと、利用できないことがあります。相談
に際し、関連する書類があればお持ちください。

相談内容	相談日	相談員
住宅の構造、資材、法令上の制限等に関する事	偶数月の第3水曜日 午後2時～4時	一級建築士
住宅の購入、建築請負契約等に関する事 住宅の取得に伴う税金・登記等に関する事 その他、住宅の取得に伴い生じる問題に関する事	毎月第3金曜日 午後2時～5時	宅地建物取引主任者
住宅の取得に伴う法律上の問題に関する事	毎月第2火曜日 午前10時～11時30分	弁護士
住宅取得の資金計画に関する事	毎月第2・4金曜日 午後2時～4時	ファイナンシャルプランナー (FP)

お問い合わせ

事業部貸付課管理係 ☎03-5320-7339 または都庁内線 57-313

出産費の直接支払制度の猶予措置と 出産貸付ご利用のご案内

出産費の直接支払制度の 猶予措置が延長されました。

このたび、一部の医療機関に対する出産費の直接
支払制度の適用を猶予する措置が来年3月まで延長
されることになりました。

このため、組合員や被扶養者が出産された場合、医

療機関によっては窓口で費用の全額払いを求められ
ることが予想されます。 つきましては、共済組合で
は出産貸付け制度(限度額47万円)がありますので、
必要に応じてご利用くださいますよう、ご案内申し
上げます。

お問い合わせ

出産費の給付 年金保険部医療保険課給付係 ☎03-5320-7334 または都庁内線 57-281
出産貸付 事業部貸付課貸付収納係 ☎03-5320-7347 または都庁内線 57-371・2

任期付職員の方への貸付について

次のように決めましたので、お知らせします。
 詳細につきましては、事業部貸付課までお問い合わせください。

貸付額

これまでの貸付限度額内で、かつ当該任期付職員の方の任用期間内に償還を完了できる金額が貸付額の上限となります。

償還回数

任用期間内の残月数の範囲内で設定していただきます。

所属担当者の方へ

任期付職員の方から貸付の申込みがあった場合、以下の点にご注意ください。

- ・任用期間について確認する。
- ・申込書類の所属確認欄に任用期間を記入する。

貸付内容の例(給料月額30万円・任期3年の方の場合)

(年利:2.66%)

種類	貸付額の上限	償還回数の上限	償還額/月	備考
一般貸付	180万円	34回	55,020円	ただし、左記内容は貸付日が在職1年目の5月の場合償還据置なし(6月から償還開始)の場合
住宅貸付	190万円	22回	88,582円	ただし、左記内容は貸付日が在職2年目の5月の場合期末手当償還なし、償還据置なし(6月から償還開始)の場合 ※申込みには組合員期間が1年以上必要です。

※退職時に貸付金の償還が完了していない場合には、退職手当から控除し償還していただきます。

※1回当たりの償還額の合計(給与から控除されている償還額の合計額)が新規申込分を加えて給料月額の30%以内となるように設定していただきます。

お問い合わせ

事業部貸付課貸付収納係 ☎03-5320-7347 または都庁内線 57-371

夏の旅行は、共済の施設がおすすめ！

夏の委託保健施設をぜひご利用ください。

共済組合では、組合員の皆様に利用していただくため、夏季期間、民間の宿泊施設を借り上げ、「夏の保健(借上)施設」として開設しています。

開設期間:7月23日(金)~8月22日(日)の31日間
 (一部施設は、9月20日(月)まで)

利用対象者:① 組合員及びその被扶養者
 ② 扶養者となっていない配偶者、
 1親等の親族、祖父母、孫等
 ※組合員以外の未成年及び上記②の方のみの利用はできません。

夏の施設案内はホームページでチェック!

各旅館・ホテルの施設案内に掲載してあるURLにアクセスすると、各施設のホームページが閲覧できます(一部施設を除く)。

① アクセス

[TAIMS]都庁内ポータルサイト
 (福利厚生「共済組合」から
 [インターネット]<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp>)

② 組合員専用メニューからログイン

③ 夏の施設総合ガイド

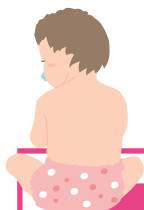
④ 「施設案内」等を検索!

ユーザーID
 「kyosai」
 パスワードは
 不要です。

お問い合わせ

事業部厚生課保健係 ☎03-5320-7344 または都庁内線 57-351-2

共済 Q and A 組合員の質問にお答えします!



育児休業手当金の支給方法の変更について 平成22年4月から支給方法が変更されました。

育児休業手当金の支給方法は、
どのように変わったのですか？

従来、休業中支給分(給料相当額の30/100)と
受給期間終了6か月後支給分(給料相当額の20/100)
とに分けて支給されていました。今回の変更によ
り、平成22年4月1日以降に育児休業を開始した組
合員の育児休業手当金は、休業中支給分と受給期
間終了6か月後支給分が統合され、給料相当額の
50/100が休業中支給分として給付されます。受
給期間終了6か月後支給分は廃止されます。

改正前:平成22年3月31日までに育児休業開始の方

休業中支給分
(給料相当額の30%) + 受給期間終了6か月後支給分
(給料相当額の20%)

改正後:平成22年4月1日以降に育児休業開始の方

給付金の統合 休業中支給分
(給料相当額の50%)

お問い合わせ 年金保険部医療保険課給付係
☎03-5320-7334 または都庁内線57-281

平成22年3月以前から引き続き育児休業手
当金の休業中支給分を受給中ですが、平成
22年4月1日以降は支給方法が変更される
のですか？

平成22年3月31日までに育児休業を開始した
組合員の育児休業手当金については、従前どお
りの支給方法となりますので、変更はありません。

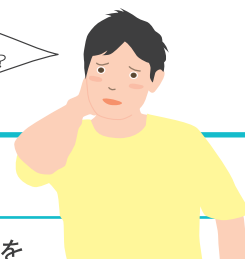
育児休業手当金を受給していましたが、平
成22年2月1日に復職しました。子が1歳未
満のため、平成22年4月1日から育児休業を
再取得します。この場合は、支給方法はど
うなるのでしょうか？

再度の育児休業を平成22年4月1日以降に開
始した場合は、休業中支給分として給料相当額
の50/100が支給され、受給期間終了6か月後支
給分はありません。

組合員証(カード)について

もし、盗難にあったり、紛失してしまったら…

組合員証、どこに
いっちゃったんだろう？



組合員証(カード)をなくしてしまいました。
盗まれたのか、どこかに忘れたのかわかり
ません。どうしたらいいですか？

カードを他の者が取得して本人になります
など、悪用されるおそれがあります。銀行のキャ
ッシュカードのように、使用を止めることはでき
ませんので、必ず次の手続きを行ってください。

① 近くの警察署か交番に「被害届」
または「紛失届」を提出します。

② 共済組合にカードの再交付を
申請します。

なお、再交付手続きの詳細につきましては、所属担
当または下記問い合わせ先にご相談ください。被扶養
者のカードも含め、組合員証の保管には十分ご注意く
ださい。

お問い合わせ 年金保険部医療保険課資格係
☎03-5320-7323 または都庁内線57-221

整骨院・接骨院へのかかり方について

保険証が使えるのは限られたケースのみです。



どのようなときに保険証が使えるのですか？

骨折、脱臼、打撲、ねんざ、挫傷(肉離れ)など、「急性またはそれに準ずる外傷性のケガ」の場合に使えます。応急手当の場合を除き、骨折と脱臼には医師の同意が必要です。

仕事でパソコンを使うので、肩こりがあります。この治療に保険証が使えるのですか？

いいえ。肩こりやスポーツによる筋肉痛など、いわゆる「内科的要因による症状」には保険証は使えません。このような場合に受診すると全額自己負担になります。「各種保険取り扱い」と書いてあっても、保険証が使えるのは上記のような限られたケースのみです。

保険証を使うときの注意点を教えてください。

整骨院・接骨院にかかる時には、次の点に注意してください。

- ① 負傷原因を正確に伝える。
- ② 「柔道整復施術療養費支給申請書」は内容を確認してから署名する。
- ③ 領収書を必ず受け取り、保管しておく。(領収書は医療費控除の対象になります。)

※組合員の皆様に対し、当組合から施術状況等を直接お伺いすることがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ 年金保険部医療保険課給付係
☎03-5320-7336 または都庁内線57-285

被扶養者の認定期限について

「認定期限延長手続き」が必要な方がいらっしゃいます。



認定期限はどのように設定されているのですか？

- ① 事業収入・資産収入がある方
→ 3月31日
- ② 22歳を超えたお子さんや、パート・アルバイト等、就労による収入が見込まれる方等
→ 6月30日
- ③ 雇用保険の受給が予定される方
→ 離職日等により個々に設定

認定要件を欠くことになった場合は、抹消申告書を提出してください。詳細につきましては、所属担当または下記問い合わせ先にご相談ください。

お問い合わせ 年金保険部医療保険課資格係
☎03-5320-7323 または都庁内線57-221

認定期限はなぜ設定されるのですか？

収入の認定基準額を超える可能性が高い被扶養者の方について、共済組合で認定要件を確認するためです。

認定期限延長手続きは、どうすればいいのでしょうか？

- ① 所属の担当者から認定期限の延長手続きを行うよう連絡があります。
- ② 連絡を受け、認定期限延長申告書と必要書類を所属経由で共済組合に提出します。

東京都職員共済組合組合会議員の変更

東京都職員共済組合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
安藤 立美	東京都財務局長	平成22年5月16日から平成22年11月30日まで

■旧議員

村山 寛司 東京都副知事(財務局長事務取扱)

お問い合わせ 管理部総務課庶務係

☎03-5320-7306 または都庁内線 57-111

平成21・22年度共済ハンドブックの変更点について

「共済ハンドブック(保存版)」につきましては隔年発行し、保存版の発行年度の翌年度には、これまでは変更点をまとめた「共済ハンドブック(追録版)」を発行してきました。

平成22年度は「共済ハンドブック(追録版)」の発行年度にあたりますが、都全体の印刷物の見直しもあり、追録版は発行せず、「変更点概要一覧表」を作

成し、各所属に通知するほか、詳細な内容は共済組合ホームページへの掲載を行うことにいたしましたのでお知らせします。

不明な点については、各職場の共済事務担当者または共済組合事務局の各所管部署にお問い合わせください。

広告



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>

広告

(財)東京都人材支援事業団のニューエブリ(団体損害保険)のご案内

医療保険 約48%割安

年1回の募集が近づきました。

6月15日(火)～7月2日(金)で募集されます。

(保険期間は平成22年10月1日午後4時から1年間)

1 病気やケガで入院した際、
入院1日目から最長120日まで補償します。

2 手術保険金は何回でもお支払します。
手術の種類によっては支払い回数に制限があります。

3 先進医療や臓器移植の補償も付いています。
臓器移植は(株)損害保険ジャパン商品のみの補償です。

4 成人病または三大疾病での
入院に備えた特約が付いています。
成人病特約【東京海上日動火災保険(株)】
三大疾病特約【(株)損害保険ジャパン】



5 新規加入は満70歳までOKです。
満80歳まで継続できます。

内容・申込手続の詳細は、5月発行の事業団機関誌「いぶき特集号」でご案内します。(パンフレット・名入り加入依頼書別送)

※事業団のスケールメリットを最大限活用した会員専用の各種の損害保険です。

医療保険	東京海上日動火災保険(株)：医療保険 (株)損害保険ジャパン：新団体医療保険	団体割引30%、優良割引25%適用
療養給付保険	所得補償保険	団体割引30%適用
傷害保険	家族傷害保険+ファミリー交通傷害保険 普通傷害保険+交通事故傷害保険	団体割引30%、優良割引25%、 大口割引10%適用
レジャープラン	ゴルフコース 一般コース 携行品コース	団体割引30%、優良割引25%、 大口割引10%適用

療養給付保険 30%割安 傷害保険 約53%割安

レジャープラン 約53%割安
○ゴルフコース ○一般コース ○携行品コース



(財)東京都人材支援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 新宿モリス16F

TEL.03-5381-8460

FAX:03-5381-6315

(募集期間の6/15～7/2(土日を除く)はフリーダイヤル0120-209-810では18:00まで相談を受けけます)

mail:newevery@aid-center.co.jp

*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。

(株)損害保険ジャパン・東京海上日動火災保険(株)・三井住友海上火災保険(株)・あいおい損害保険(株)・ニッセイ同和損害保険(株)・日本興亜損害保険(株)

■引受保険会社

(株)損害保険ジャパン・東京海上日動火災保険(株)・三井住友海上火災保険(株)・あいおい損害保険(株)・ニッセイ同和損害保険(株)・日本興亜損害保険(株)

おすすめ
プラン1

春の連泊プラン

平成22年4月1日(木)～平成22年6月28日(月)
(4/30～5/4は除外日)

2泊4食
利用

+

にこにこ
九尾弁当

お弁当もって、那須探索！

「にこにこ九尾弁当」は、地元食材を使った9種類のメニューが詰まったおいしいお弁当です。さらに、ご夕食は人気の「新那須会席」で2泊とも違ったお料理をご用意！

- ・価格は消費税、入湯税込みです。
- ・2名様以上で和室または洋室ご利用時の価格です。1名様でのご利用、特別室をご希望される場合は、施設までお問い合わせください。
- ・価格は一人あたりのご宿泊(2泊4食ご利用)料金です。
- ・子供料金は、3歳以上12歳未満までが対象です。
- ・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。



大人 平日 13,800円 休前日 19,800円
子供 平日 9,800円 休前日 11,800円

ポカポカ

春の宿泊は、 ブランヴェール那須で！

おすすめ
プラン2

フォンデュファミリーパック

平成22年4月1日(木)～平成22年6月28日(月)
(4/30～5/4は除外日)

3～6歳
未就学
児童無料

+

家族で
フォンデュ

未就学児童は無料！

大人気のファミリーパックの春バージョンを。今回のファミリーパックは、家族でフォンデュ。わいわい楽しい食事タイムを満喫してください。さらに、金曜日、日曜日は平日料金で宿泊OK!(翌日が祝祭日の場合は除きます。)

- ・価格は消費税、入湯税込みです。
- ・2名様以上で和室または洋室ご利用時の価格です。特別室をご希望される場合は、施設までお問い合わせください。
- ・価格は一人あたりのご宿泊料金です。
- ・子供料金は、3歳以上12歳未満までが対象ですが、このプランでは未就学児童は無料です。
- ・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。



大人 平日 8,000円 休前日 10,000円
子供 平日 4,000円 休前日 5,000円

那須高原まで、最安値で片道2,190円！
アクセスが大変お得になっています。

JRバス利用で新宿から新那須または仲町まで行く場合

片道
3,300円

早売5で
2,310円

インターネット
申込で2,190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
TEL (0287) 76-6200 / FAX (0287) 76-6209
<http://www.oyadonet.com/bran/>

ホテル&クアハウス
ブランヴェール那須

ブランヴェール那須に泊まる 2010年夏のバス旅行参加者募集中！

第1回 江戸時代の宿場町大内宿散策
会津めぐりと沼ッ原湿原ニッコウキスゲ観賞の旅

スケジュール

1日目

8:30 東京駅
↓
首都高速道路
川口JCT
東北自動車道
郡山JCT
磐越自動車道
↓
12:30 会津鶴ヶ城会館
(昼食:和定食)
会津鶴ヶ城(自由散策)
大内宿(散策・見学)
塔のへつり(散策)
↓
甲子道路
17:00ブランヴェール那須



2日目

8:35 ブランヴェール那須
沼ッ原高原
ニッコウキスゲ観賞・散策
↓
那須IC
東北自動車道
宇都宮IC
↓
益子つかもと
(昼食:釜飯)
益子窯元見学
笠間稲荷参拝
↓
北関東自動車道
友部 JCT
東北自動車道
三郷JCT
首都高速道路
↓
17:30 上野駅

キャンセル待ちについて

- 応募者多数の場合には、抽選となります。
- 抽選に漏れた方でも、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には、取扱会社よりご連絡いたします。

注意

- 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。記入に不備があると、抽選できない事があります。
- バス旅行は雨天でも実施いたします。雨天の場合には、旅行日程が変更になる場合もございます。
- 最少催行人員は36人です。

お問い合わせ・お申込先

東武トラベル株式会社 東東京支店(担当:馬場泰葉)
〒110-0005 東京都台東区上野5-16-12
サンライズ第一ビル3階
☎03-5807-7311 FAX 03-3833-2200

開催日 平成22年7月6日(火)
申込締切 平成22年6月18日(金)
当日消印有効

募集人員 45名
参加費用 大人 16,500円
子供 15,300円

※料金は2名様以上で1室利用の場合です。
※お子様は3歳以上12歳未満の方が対象となります。
※上記料金には、宿泊代・昼食代・観光料・消費税を含みます。

申込方法

下の申込用紙をコピーして、必要事項を明記の上、往復はがきの往信裏面に貼って下記の申込先にお送りください。
※返信用のはがきにも「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等に退職派遣されている方も、お申込できます。

記入もれないよう注意!

バス旅行申込用紙(ブランヴェール那須)

下記の内容にご記入ください。

第1回旅行(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			
	組合員番号			
	所属電話			
	自宅住所	〒		
参加者名	自宅電話			
	組合員番号	氏名	年齢	続柄

参加募集人員

大人	子供	計
名	名	名

※参加者は全員(代表者を含む)を記入のこと。



※お料理の写真は、夕餉の膳「藍」のイメージです。

◆◆箱根・湯本温泉郷◆◆
緑輝く季節と浪漫の湯

<箱根路 開雲・初夏のイベント>

四季の^皇箱根を巡る“ヘルシーウォーキング”

～石垣山一夜城歴史探訪～

- 開催日 / 平成22年6月20日(日)
- 行程 / 開雲出発(9:30)～箱根登山・板橋駅(10:00)～徒歩にて石垣山一夜城到着(11:00)～出発(12:00)徒歩～風祭駅解散(13:00)

※詳細は施設へ直接お問い合わせください。

6/20
(日)開催

参加者大募集!!

2名様以上の参加
6/19(土)前泊
となります。



団体向プラン[10/5/1～7/30]

幹事さん爽快らくらく歓送迎会プラン

～全てリーズナブルな飲み放題プラン / 8名様以上のご利用にて～

**【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・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

個人向プラン[10/5/1～6/30]

ほのぼ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「藍」^{あい} **¥8,150**

8名様までのご利用 / 5月5・6・10～13・17～20・24～27・30・31日
6月1・3・7～10・15・17・22～24・28・29・30日

休前・華金宿暦 **¥9,950**

9名様までのご利用 / 5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日限定

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。

四季の富士箱根を巡る

健康増進

ウォーキング

エコツアー

横浜中華街と河口湖ハーブフェスティバル

四季の宿 箱根路開雲・主催 ～第1回～

> 開催日

- 第1回：平成22年7月4日(日)～7月5日(月)
- 募集人員：35名様(最少催行人員25名様)
- 申込締切：平成22年6月4日必着

> 参加費用

●3名様以上で1室ご利用の場合

大人：**17,800円** 子供：**16,900円**

●2名様で1室ご利用の場合

大人：**18,800円** 子供：**16,900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



【第1日目】7/4(日)

9:00発 新宿駅西口→<貸切大型バス>→10:00～11:15 キリン横浜ピアビレッジ(見学・試飲)→11:45～14:00 横浜中華街(昼食・買物)→14:30～15:00 横浜市電保存館(見学)→16:15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】7/5(月)

箱根路開雲<各自駐車場へ> → 9:00発 箱根湯本バス駐車場 → 10:15～11:15 山中湖花の都公園(見学) → 12:00～13:00 ぶなつや(昼食)→13:20～14:30 河口湖ハーブフェスティバル(見学)→14:40～15:30 ブルーベリー狩またはジャム作り体験 → 16:00～16:30 鳴沢氷穴(見学) →(適宜休憩)→18:00頃着 新宿駅西口

申込締切
6月4日必着

健康増進エコツアー 申込用紙

申込用紙をコピーして

「申込ハガキ(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。

★必ずキャンセル待ちの是非を記入してください 第1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。

健康増進エコツアー・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つ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、ご参加いただけるようになった場合は、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。記入に不備があると抽選できないことがあります。
- 健康増進エコツアー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)
取扱会社を ご記入ください	
お客様のご住所 お名前を ご記入ください	

●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



Wedding

リニューアル記念・期間限定の特別プレゼント!
2010年3月12日(金)～6月30日(金)

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実施中!

- 特典1** 紹介者に**¥50,000**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ます。◆婚礼1件につき、ご紹介者はお一人様といたします。◆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。◆共済組合員様同士のご紹介は対象外とさせていただきます。
- 特典2** 挙式カップルにもこの期間限定の特別プレゼント!

フォーシーズンズホテル椿山荘東京
ペア宿泊券×2組(4名様) = **¥100,000**(相当)
または アジュール竹芝ご利用券 **¥50,000**
- 特典3** 共済組合員様に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 ⑤記念写真高級台紙プレゼント
- 特典4** 共済組合員様はウエディングご試食会が無料!

*ホームページからご予約ください。
- 特典5** 組合員様のご紹介で、ご親戚・ご友人も組合員様特別料金に!

*詳細はお問合せください。



ブライダルサロン・リニューアル記念 **組合員限定! スペシャル・プレゼント**

お好きな会場を選べる特典つきプラン!

プリンセスわがままプラン

2010年5月1日(土)～6月30日(水)までのご成約に限ります。

30名様で→¥798,000
(税金・サービス料込み)
1名様増→¥14,000

共済組合特典

- ご列席者のご宿泊最大で約30%OFF
- 記録ビデオ/DVD 20%OFF
- 駐車場料金が延べ20時間迄無料
- 引出物 10%OFF
- 記念写真高級台紙プレゼント
- 追加装花料 15%OFF
- 追加美容料 15%OFF
- 追加写真 15%OFF

	ベルメリアウエディングプラン (ローズシーズンC)	プリンセス わがままプラン
30名様セット料金	581,000	798,000
料理、飲物	含む	含む
会場使用料・控室料	含む	含む
装花・ブーケ	92,138	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
メニュー・席次表	20,460	含む
招待状宛名書き	6,300	含む
引出物	69,000	63,487
衣装	310,000	126,000
美容着付	66,150	18,743
合計	1,386,548	1,062,930
お一人様あたりの金額	46,218	35,431

(30名様お見積例)

差額で
¥323,618
もお得!

※洋装着放題プランの場合



ウエディングご試食会

開催日 毎週日曜開催

ブライダルフェア

開催日 2010年6月6日(日)

グランドブライダルフェア

開催日 2010年7月19日(月祝)

以降も順次開催いたします。日程はお問合せください。

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 火曜定休

2010年新リラクゼーション ステイプラン

2010年9月30日(木)迄実施中

お一人様1泊 通常 ~~¥27,000~~ ▶ 組合価格 **¥11,000**~



感謝の気持ちをこめてご両親に贈りませんか?

父の日に贈る! リラクゼーションステイプラン

実施期間 父の日:6/14(月)~6/20(日)

お一人様1泊(2名様ご利用の場合)

通常 ~~¥25,000~~ ▶ 組合価格 **¥13,000**~

※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。

- 内容
- ①18Fエステサロン「ルファール」で
ご両親ごいっしょにフェイシャルまたは
マッサージ(火曜定休)
女性:リフトアップ・フェイシャル(首~顔)
またはハーブボディマッサージ 60分
男性:ハーブボディマッサージ 60分
 - ②朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)

①18Fエステサロン「ルファール」でA~Cコース(火曜定休)

Aコース:リフトアップ・フェイシャル(首~顔) 45分 通常 ~~¥25,305~~ → 組合価格 **¥11,000**~

プレミアムAコース:リフトアップ・フェイシャル(胸元~顔) 90分 通常 ~~¥30,555~~ → 組合価格 **¥14,000**~

Bコース:ハーブボディマッサージ(上半身または下半身) 60分 通常 ~~¥27,905~~ → 組合価格 **¥13,000**~

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 ~~¥35,805~~ → 組合価格 **¥17,000**~

②朝食付(3F「銀座」で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。

東京湾納涼船 クルージングプラン

今年も「ゆかたダンス2010」の
ステージをお楽しみください。

2010年7月1日(木)~9月23日(木・祝)



お一人様1泊(セミダブルルームを2名様ご利用の場合)

通常 ~~¥10,353~~ ▶ 組合価格 **¥7,500**~

- 内容
- ①東京湾納涼船乗船券&船内飲み放題付
 - ②朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)



ヴァンテアンディナー クルーズステイプラン

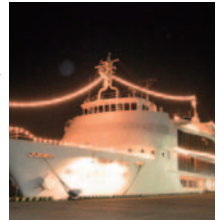
船からの東京ベイの眺めはまた格別です。
船上での優雅なお食事をお楽しみください。

2010年9月30日(木)迄実施中

お一人様1泊(セミダブルルームを2名様ご利用の場合)

通常 ~~¥14,500~~ ▶ 組合価格 **¥12,000**~

- 内容
- ①東京湾ヴァンテアンディナークルーズ乗船券&コース料理
 - ②朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)



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

- 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。

Party Plan

パーティープラン

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

夏のパーティープラン

~2010年8月31日(火)まで



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
至福の旬彩コース: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**

※首席の場合、追加料金¥1,000頂戴いたします。※buffet料理プランは20名様以上にて承ります。

和食宴会プラン

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**

※和食宴会プランは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**

■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。

特典満載! ゆっくり2時間30分

クラス会・同窓会プラン

10名様より
お一人様 通常 ~~¥8,500~~ ▶ 組合価格 **¥7,000**

内容 ①旬の素材を使った特撰会席料理

②会場使用料を含む

③フリードリンク 2時間30分

(ビール/ウィスキー/焼酎/日本酒/オレンジジュース/ウーロン茶)

お得な宴会+宿泊プラン! ひと風呂浴びてゆっくり宴会、ぐっすり宿泊!

①日・月曜(※但し祝前日を除く) 1泊お一人様

通常 ~~¥23,805~~ ▶ 組合価格 **¥14,000**

②火~土曜 1泊お一人様

通常 ~~¥23,805~~ ▶ 組合価格 **¥15,000**

※朝食・大浴場利用券付。 ※ツイン・和室のいずれかでご用意いたします。詳細はお問い合わせください。



※写真はイメージです。

※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/>

各講座ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

歴史アイドル「美甘子さん」と龍馬の知られざるエピソードを探る

「龍馬～幕末美食会」



NHK大河ドラマ「龍馬伝」の大ヒットで、今年は幕末が熱い！歴史上の人物について本も出版されている美甘さんは子供の頃から龍馬の大ファン。調べるうちに様々な面白いエピソード・歴史裏話を知ることになったとか。今回は都内にある龍馬にまつわるスポットを紹介。また、美甘子流の龍馬検定を実施して高得点の方には賞品も！幕末に因んだお食事とお酒もお楽しみください。



開催期日 2010年6月19日(土) 昼の部(12:30受付)13:00～15:00/夜の部(16:30受付)17:00～19:00

受講料 通常 ~~¥8,000~~ → **組合価格 ¥7,000**

講師 美甘子(歴史アイドル、土佐・龍馬であい博PR大使) **定員** 各会60名様

内容 ①美甘子さんの「龍馬伝を東京で楽しめる歴史スポット紹介そして、龍馬検定」②龍馬と幕末に因んだ和食フルコースと地酒③おみやげ 土佐・龍馬であい博ノベルティグッズ 土佐・龍馬であい博ガイドブック

協賛 土佐鶴酒造株式会社 **協力** 土佐・龍馬であい博推進協議会(高知県土佐・龍馬であい博推進課)

カルチャー講座

みすず式カラー&アートセラピー講座

色と絵から自分を知り、なりたい自分に変えて、もっと幸せになりましょう！

自分には色々な隠れた才能や能力があります。そのもてる力に気づき、さらに自分力をアップして、なりたい自分に近づけるようにします。

なりたい自分を探しましょう



開催期日 2010年6月3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 先着50名様

講師 小口みすず(株)アマラント代表取締役、アマラントアートセラピースクール主宰、アートセラピスト)

特典 講座終了後、コーヒーとケーキをご用意しています。

大人気!女性限定!

骨盤ネジ締めダイエット!

お腹ポッコリ、たるんだ下腹部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。

体の悩みを解消しましょう。



開催期日 2010年7月8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 先着50名様

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

特典 ミネラルウォーター・18Fスカイビュー浴場利用券

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

大好評!!お申込みはお早めに

新潟のごっつお「夏の美食会」

～夏の魚介と甘い!とうもろこし、茶豆を味わう～



田淵展子プロデュース(新潟市在住)

新潟市沢海の「カガヤキ農園」からは旬の新潟野菜、そして新潟魚介も織り交ぜた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、地の野菜などをお持ち帰りいただけます。

開催期日 2010年7月22日(木) 19:00～21:00(18:30受付)

受講料 通常 ~~¥8,000~~ → **組合価格 ¥7,000**

開催場所 21Fフレンチレストラン「ベイサイド」 **募集人数** 55名様限定

※当日キャンセルは料金を頂戴いたします。

内容 オードブルからデザートまでのフルコース、新潟地酒など。

お土産 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。

百華繚乱! 東京湾大華火祭 2010



レストランの予約も承ります。

2010年6月1日(火) 午前10時から受付開始

開催期日 2010年8月14日(土)開催予定

料金 **バイキングプラン**
組合員特別料金 **お一人様 ¥11,000**

内容 和洋中バイキング料理食べ放題+飲み放題+華火観賞
※お食事後にハワイエで華火観賞

※上記料金は組合価格となりますので、他の割引との重複は出来ません。

※一般のお客様は通常料金となりますので、ご了承ください。

主催:東京湾大華火祭実行委員会

※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/>

フライパンひとつで出来て、食べごたえたっぷり！

具たくさん炊き込みご飯 1人あたり 約405 kcal

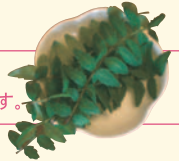
材料(4人分)

- ・とりもも肉……200g
- ・ベーコン……100g
- ・生しいたけ……4個
- ・米……2カップ
- ・メンマ……100g
- ・水……2カップ
- ・しょう油……大さじ1杯
- ・酒……大さじ1杯
- ・サラダ油……大さじ1杯
- ・ごま油……大さじ1杯
- ・さんしょうの葉……4枚

作り方

- ① とり肉とベーコンは食べやすい大きさに切る。米は洗ってざるに入れ、水気を切っておく。生しいたけは1cm厚でスライスしておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、とり肉を炒める。とり肉の表面に色がついてきたら、しいたけ、ベーコン、米、メンマの順に加え、全体がなじむまで3分くらい炒める。
- ③ ②に、しょう油、酒、水を加えて、フライパンにふたをして強火で煮る。ひと煮たちしてきたら、中火にしてさらに15～20分くらい煮込む。
- ④ 米がパリパリ音をたててきたら、弱火にして5分くらい煮込む。
- ⑤ 火を止めてごま油を加え、全体をよく混ぜる。
- ⑥ ふたをして、3分くらい蒸らしたら、器に盛り付け、さんしょうの葉をそえる。

●POINT● さんしょうの葉は洗った後に、手のひらでパチッとたたくと、香りが一層豊かになります。



私たちが作りました！
おうちにあるもの、すぐ手にはいるもので、
サッと出来るおいしいごはんは、
家族にも、お友達にも好評です。



写真右から、
中川靖子さん(東京都千代田区出身)
佐々木テル子さん(宮崎県高千穂市出身)

こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。① なんだかながつかしい、ホッとする味。

冷蔵庫で冷やして、そうめんとの相性もばっちり！

なすの揚げびたし 1人あたり 約335 kcal

材料(4人分)

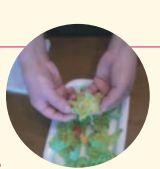
- ・なす……6本
- ・ししとう……8個
- ・ふきのとう……8個
- ・めんつゆのもと(3倍濃縮)……200cc
- ・湯……400cc
- ・酒……100cc
- ・みりん……小さじ1杯
- ・揚げ油……適量
- ・赤唐辛子……1本
- ・しょうが……ひと片
- ※天ぷら粉……大さじ4杯
- ※水……大さじ4杯

作り方

- ① なすはへたを取り、縦半分になり、皮の表面にうすく切り込みを入れておく。ししとうは揚げた時に破裂しないよう、串でひとつ穴をあけておく。
- ② 揚げ油を熱し、はしの先を入れてチリッと音がするようになったら、水気をきった①を入れて素揚げする。
- ③ ※の材料をよく混ぜ合わせ、ふきのとうになじませ、素揚げする。
- ④ めんつゆの素、湯、酒、みりんを切った赤唐辛子を大きめの器で混ぜ合わせ、油をきったなす、ししとう、ふきのとうを加え、味をしみこませる。



●POINT● なすは皮の面を下向きに揚げると、きれいな色で揚げられます。ふきのとうは、手でまわりの葉を広げ、つぼみの部分を軽く押してからつぼみを下向きにして揚げると、揚げたときに花のように開きます。



サッと簡単、もう一品。

大根と帆立のマヨサラダ 1人あたり 約130 kcal

材料(4人分)

- ・大根……1/2本
- ・市販の帆立貝柱缶詰め……150g
- ・かいわれ大根……1パック
- ・マヨネーズ……大さじ3杯
- ・塩……ひとつまみ

作り方

- ① 大根は皮をむき、繊維にそって千切りし、キッチンペーパーなどで水気をとっておく。帆立は汁気を軽くきっておく。
- ② ①とかいわれ大根、塩、マヨネーズをボールに入れ、帆立をほぐすように軽くあえる。

●POINT● 帆立の代わりにハム、ベーコンでもおいしく作れます。いただく直前に混ぜ合わせると、大根のシャキシャキ感が楽しめます。



共済組合の管理栄養士から

育ち盛りのお子さんと活動的な男性のお腹も満足するメニューです。「具たくさん炊き込みご飯」は、具が本当に盛りだくさんで、これだけで主食・主菜が十分とれます。あっさりとしたサラダや野菜の煮物などの副菜を組み合わせれば、女性向けにもびったり、栄養バランスもとれますね。

これからの季節は、なす・きゅうり・トマト・ピーマン・オクラ・いんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。たっぷり野菜を食べて、じめじめした梅雨や暑くなる季節を乗り切りましょう。

No.330 編集室から

タイムリーで 役に立つ情報誌づくり。

新年度が始まって、はや2か月が過ぎようとしています。人事異動等があった方々も、4月当初と比べて新しい職場や仕事に慣れ、少し落ち着いてきた頃ではないでしょうか。

さて、この度、「共済だより」につきましては、共済組合事務局に4月に新たに発足した広報広聴戦略会議での検討を踏まえ、組合広報の柱の媒体と位置付け、組合事業への関心を高め、親しみやすいものにするため、次の4つの編集方針に基づいて5月号よりリニューアルいたしました。

- ①新規採用職員向けや退職者向けの分かりやすい年金特集や医療保険Q&A記事など、ターゲットを絞ったタイムリーな記事を充実させる。
- ②利用者の声など現場の生の声を取り込み、これらに対する組合の対応を紹介するなど、双方向性を意識した記事を充実させる。
- ③トップページに表紙と連動した読者の目を引くイベントや施設紹介の記事などを掲載する。
- ④カテゴリーごとにレイアウトを変え、絵やグラフを多用し、読みやすく、親しみやすい誌面構成とする。

「共済だより」5月号はリニューアルに着手したところであり、もしかすると「変わった!」、「読みやすくなった!」という印象にはまだ届いていないかもしれません。そこで「共済事業についてこんなことが知りたい」、「共済だよりでこんな特集を組んでほしい」など、ご意見・ご要望がございましたらお気軽にお寄せください。

今後とも、組合員の皆様にとって役に立つ情報をお届けできるよう努めていきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

