

東京都職員共済組合

共済だより

平成22年 9 月号 No.332



目黒のさんま祭(目黒区)

共済だより CONTENTS

区ほん

03 新と旧の共存、おしゃれで粋な街『目黒区』

健康づくり

- 04 秋の**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 リニューアルした**健診センター**で**人間ドック**を受けてみませんか？
- 06 「**都共済式**」**ストレスチェック**をしてみましょう！
- 10 **禁煙講習会**を開催しましょう！
- 11 **訪問健康教室**を開催しましょう！
- 12 **健康情報サービスQUPiO(クピオ)**をご案内します。
- 13 「**特定保健指導のごあんない**」が届いた方は**特定保健指導**を利用しましょう！

医療

- 14 「何が健康を規定するのか」
～ヘルスプロモーションの考え方～
- 16 **ジェネリック医薬品**を使ってみませんか？
- 18 被扶養者ってなに？
- 19 **Q and A** 入院される方へ…
窓口負担が**軽減**されます。
- 20 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。

年金

- 20 遺族共済年金についてご案内します。

共済事業のお知らせ

- 21 住宅貸付相談・住宅講演会の参加者を募集します！
- 22 スポーツジムを活用ください！
- 22 清瀬運動場でテニスしませんか！
- 23 「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
- 23 平成22年東京都職員共済組合の
組合会互選議員選挙について

資金運用

- 24 平成21年度の長期給付積立金の運用について

施設のご案内

- 26 箱根路開雲
- 28 ブランヴェール那須
- 30 アジュール竹芝

お知らせ

- 34 10月1日現在で全国いっせいに
国勢調査を行います！
- 35 こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。③
- 35 編集後記

あなたの年金加入記録(公務員分)や
退職共済年金の情報が確認できます。

地共済年金情報Webサイト
<https://www.chikyonenkin.jp/>

インターネットで「地共済年金情報Webサイト」へアクセスし、
ユーザーID・パスワードの申請を行ってください。

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。

〒163-800 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。



本誌は再生紙を使用しています。

新と旧の共存、 おしゃれで粋な街『目黒区』

「目黒のさんま祭」で焼かれる炭火焼きサンマ

『さんまは目黒にかぎる』でお馴染みの古典落語「目黒の秋刀魚」

天高く馬肥ゆる秋。青い空と真綿のような雲、のどかな秋の田舎道。目黒不動参詣をかねて遠乗りに出かけたお殿様が着いたのはお昼近くのことでした。近くの農家から、ジュウジュウと焼かれている秋刀魚の美味しそうな匂い。これは、どうしても食べたくなる。お殿様は、生まれて初めて食べた秋刀魚の味が忘れられなくなってしまう。

ある日、お殿様はさるお屋敷で秋刀魚を注文する。家来は驚いて、日本橋魚河岸から最上級の秋刀魚を取り寄せた。このように脂が多いものをさしあげて、もしもお体に障ったら一大事と、蒸したうえ、小骨を丁寧に抜いて、だしがらになった秋刀魚を出した。「これが秋刀魚と申すか。間違いではないか？もっ

と黒く焦げておったはずじゃが・・・」「いづれより取寄せた？」「日本橋にござります。」「あっ、それはいかん。秋刀魚は目黒にかぎる。」「(「古典落語」興津要編参照)

目黒区民まつり (愛称「目黒のSUNまつり」)

秋の風物詩、「目黒のさんま祭」は、こんな落語の一節から始まった粋なイベントで、今年で34回目を迎える目黒区民まつりの一環です。特に「目黒のさんま祭」は15周年ということもあり、記念行事が沢山用意されています。目黒区と気仙沼からのボランティア総勢150名近いさんま焼き隊が、気仙沼産の新鮮なサンマ5,000尾を丸ごと炭火で焼いていく姿は壮観です。ぜひ、一度「目黒のさんま」を味わってみてはいかがでしょうか。

おしゃれな目黒区、自由が丘の案内人はすてきなコスチュームが目印の「セザンジュ」たち

「安全・安心なまちづくり」を合言葉に、自由が丘では街の案内人セザンジュが活躍中。「セザンジュ」は、フランス語で「彼女の天使たち」という意味で、「女神(自由が丘のシンボルで駅前にある女神像)に遣わされた天使(案内人)たち」を表します。おしゃれな制服に身を包んだ天使たちが、訪れた人々の安全・安心を見守りながら、自由が丘の街を案内します。セザンジュは休日などに自由が丘の街に現れます。気軽に声をかけてみてください。

私たちがご案内いたします。



「セザンジュ」活動中!

第34回目黒区民まつり 平成22年9月19日(日)

・目黒のさんま祭 ・ふるさと物産展 ・お祭り広場 ・子ども広場、ほか
[会場]田道広場公園、目黒区民センター、田道小学校



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

03-5722-9621 (目黒区企画経営部広報課報道・情報公開係)



街を案内する「セザンジュ」。産業能率大学の学生による活動です。

締め切り
迫る!!

秋の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(後期分)の
参加申込み締切日が迫っています。

9月24日(金)当日消印有効です。

健康づくりのきっかけとして、「秋の森林セラピー」の募集を行います。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めです。奮ってご応募ください。

森林セラピーWebサイトで詳細をチェック!
<http://forest-therapy.jp/>



奥多摩いこいの路にて

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。ただし、集合場所までの交通費は各自の負担です。)
募集人数: 10月2日~30日/各8人
10月31日/6人

開催日: 10月2日(土)、11日(月祝)、16日(土)、22日(金)、
10月24日(日)、28日(木)、29日(金)、30日(土)、
10月31日(日)

ガイドウォーク ~弘沢の滝~

森林館(昼食:地産のセラピー弁当)

ガイドウォーク ~大滝の路~

数馬の湯(入浴)

檜原の秋

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。ただし、集合場所までの交通費は各自の負担です。)
募集人数: 各15人

開催日: 10月11日(月祝)、15日(金)、11月5日(金)、13日(土)

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~

※参加は年間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専用車により現地まで移動します。※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(後期分)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。)

締切日

平成22年9月24日(金)
当日消印まで有効

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)・生年月日
- ③同行者氏名・生年月日
- 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)

なお、組合員同士(配偶者も含む)でのグループ参加をご希望される場合は、代表者がまとめて申し込むことも可能です。その際には、③同行者氏名欄に、他の応募者の氏名と組合員番号及び生年月日をご記入ください。

お問い合わせ・応募先 東京都職員共済組合 事業部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



リニューアルした健診センターで 人間ドックを受けてみませんか？

当センター人間ドック受診では

「永年」健診の方は自己負担0円／組合員(40歳以上)の方は1万円／扶養家族(40歳以上)の方は2万円で受診できます。

人間ドックに追加して、同日・同場所で
オプション検査を受けられます！

(一部検査を除きます。事前にご予約ください。)

胃内視鏡検査

オプション検査として新たに胃内視鏡検査を実施しております。バリウムが苦手な方、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。



子宮がん・乳がん 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ープ診、経膈超音波検査を追加し、精度の向上を図りました。実施日は月、水、金曜日となります。



専門医によるダブルチェック方式の精度・ 質の高い判定を実施。

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で行いますので、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ので、予めご了承ください。



アジュール竹芝総合健診センターは、日本総合健診医学会「優良総合健診施設」に認定されています。

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+マンモグラフィー)	11,550円
	子宮がん検査(内診+細胞診+コルポスコープ診+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)+マンモグラフィーまたは乳腺超音波	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「こころからの元氣プラザ」(所在地/飯田橋)での実施となります。



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/>

「都共済式」ストレスチェックを してみましよう！

ストレスに対して、様々な対処方法を臨機応変に使用すると、心身の不調が少なくなると言われています。ストレスに関連する意識や行動を選び、都共済組合員に合わせたチェックリストを作成しました。心身の不調感が強い方は、これらの対処法を試みられてはいかがでしょうか。

自分では様々なストレス対処法を行っていると思っていても、まだ、有効な対処法があるかもしれません。

<h2>ストレス対処法を チェックしよう！</h2> <p>次の質問について、ご自身のストレス状況(困難なとき)を 想定して、当てはまる番号に「○」をつけてください。</p>		<small>全くあてはまらない あまりあてはまらない どちらかといえばあてはまらない どちらかといえばあてはまる ほぼあてはまる とてもよくあてはまる</small>						ストレスレベル 合計	要点検	平均レベル	心配なし
		1	2	3	4	5	6				
①	解決することは不可能だと思う	1	2	3	4	5	6	① 点	○	○	○
	この苦しみはずっと続くだろうと思う	1	2	3	4	5	6				
	状況は変えられないと思う	1	2	3	4	5	6				
	何をしても失敗するに決まっていると思う	1	2	3	4	5	6				
	自分はずついていないと思う	1	2	3	4	5	6				
点											
②	何もせず、時の過ぎるのにまかせる	1	2	3	4	5	6	② 点	○	○	○
	その状況をあまり考えないようにする	1	2	3	4	5	6				
	他のことに没頭する	1	2	3	4	5	6				
点											
③	家族の励ましを受ける	6	5	4	3	2	1	③ 点	○	○	○
	家族に相談する	6	5	4	3	2	1				
点											
④	家族以外の誰かに相談する	6	5	4	3	2	1	④ 点	○	○	○
	家族以外の励ましを受ける	6	5	4	3	2	1				
	辛いときは、悩みを人に話したり、紙に書くなどして気分転換を図っている	6	5	4	3	2	1				
点											
⑤	状況を変えるため、積極的に自分で行動する	6	5	4	3	2	1	⑤ 点	○	○	○
	困った時でも、あきらめてしまわず、何か、可能性を見つけるようにしている	6	5	4	3	2	1				
	自分も捨てたものではないと思うことがある	6	5	4	3	2	1				
点											
⑥	問題に直面したときには、その原因を調べる	6	5	4	3	2	1	⑥ 点	○	○	○
	問題に関する出来るだけ多くの情報を集めるようにしている	6	5	4	3	2	1				
	何かやらなければならないときは、お手本を探したり、専門家に相談する	6	5	4	3	2	1				
	出来るだけ多くの解決策を考えるようにしている	6	5	4	3	2	1				
	さまざまな解決策の結果を相互に比較して対応策を考える	6	5	4	3	2	1				
	解決策を実行した後で、その方法について検討している	6	5	4	3	2	1				
	一つ一つ問題を解決していくようにしている	6	5	4	3	2	1				
	一歩退いて冷静に出来事を見直すようにしている	6	5	4	3	2	1				
思い悩んだときには、根拠のない決め付けをしていないか考えるようにしている	6	5	4	3	2	1					
点											
⑦	過去の経験がいつまでも自分に影響するとは思わない	6	5	4	3	2	1	⑦ 点	○	○	○
	辛いときには、「どうにかなる」と考え、思い悩まないようにしている	6	5	4	3	2	1				
	負担感が強くなったら「～すべき」と考えず「～するに越したことはない」と考えるようにしている	6	5	4	3	2	1				
点											

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(1から6)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。

このストレスチェックは、約1,000名の組合員のデータ等をもとに作成しました。したがって、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。



ストレスチェックは
次ページへと
続きます！

各分野のコメント

① 否定的なとらえ方(得点が低いほうが否定的)

解決が難しいストレスにさらされていると、否定的なとらえ方をしてしまいます。しかし、必要以上に、物事を否定的、悲観的にとらえたり、思い込みが強く、一事が万事と考え過ぎている場合もあります。これは、これまでの日常生活のなかで身に付けた癖かも知れませんので、他に適切な考え方はないかどうか検討してみることも必要でしょう。

② 逃避傾向(得点が低いほうが逃避的)

ストレスから一時的に自分を解放するのは、いろいろなことを考える余裕も生まれ、悪いことではありません。しかし、逃避的な行動は、根本的な解決方法ではないため、一時的なストレスの軽減にしかなりません。ストレスを解決するためには、問題を整理して、時には具体的な行動をとることが必要になる場合もあります。

③ 家族からの支援(得点が高いほうが支援を受けている)

ご家族からの支援に関する分野です。辛いときや落ち込んだとき、ご家族の方に相談することで道が開けることもあります。また、問題がなかなか解決しないときでも、ご家族に相談することで気分が楽になることもあります。



④ 家族以外からの支援(得点が高いほうが支援を受けている)

家族以外の人からの支援に関する分野です。困った時や苦しいことがある時、一人で考え込んでいると、ストレス状態からなかなか抜け出ることが難しいものです。一人では解決できないことも、他の人に相談することで解決につながる場合があります。

⑤ 解決への意欲(得点が高いほうが解決への意欲が高い)

課題に対して積極的に解決して行こうとする姿勢です。困難な問題に直面したとき、何より大切なことは、望みを持ち、可能性を信じることです。「なんとかこの困難を乗り越えられる」という自信が、あなたを救います。

⑥ 問題解決の手続き(得点が高いほうが様々な問題解決方法をとっている)

問題状況を解決するために、状況を分析し、事態を変化させる対処法です。問題を解決するには、様々なプロセスが必要です。物事が上手くいかない場合は、問題解決への手続きを見直してみることも有効です。この分野の得点が低く、心身の不調感の強い方は、問題解決への手続きを検討してみると良いでしょう。

⑦ 合理的な考え(得点が高いほうが合理的な考えをしている)

この分野の得点が低い方は、自分自身に強すぎる負荷をかけていたり、合理的でない考え方をもっているため、抑うつ感や不安感を強く持っている可能性があります。事態の明るい面を見つけ、考え方を变えることにより、抑うつ感や不安感の軽減をはかることが可能です。また、このような考え方(認知)ができる方は、ストレスに強いと言われています。

ストレス対処法を チェックしよう!

次の質問について、ご自身のストレス状況(困難なとき)を想定して、
当てはまる番号に「○」をつけてください。

分野/質問項目	得点						合計	ストレスレベル	要点検	平均レベル	心配なし		
	6	5	4	3	2	1							
8 理不尽な要求に対しては、断ったり、拒否をすることができる 気がすまない誘いや要望を断ることができる 要望したり、注文したいものと異なったものが出来たら、そのことを言って、交渉することができる	6	5	4	3	2	1	8 点	○	○	○	15 以上		
	6	5	4	3	2	1						8 以下	9 ~ 14
	6	5	4	3	2	1							
9 相手を威圧したり、押し付けるような言い方をしないで、自分の意思を伝えることができる 相手を誉めたり、感謝の気持ちを適切に表現することができる 相手の権利を侵さないようにして、自分の要求を伝えることができる	6	5	4	3	2	1	9 点	○	○	○	15 以上		
	6	5	4	3	2	1						9 以下	10 ~ 14
	6	5	4	3	2	1							
10 睡眠を適度にとり、休養するようにしている 音楽や映画、演劇、スポーツなどで気分転換できるものを持っている 食事をゆっくりと取り、休憩時には好きなことをして過ごしている たまには、旅行など、普段の日常生活とは異なったことをしている 自分なりのリラクゼーションの方法を持っている リラックス、あるいは気分転換をする	6	5	4	3	2	1	10 点	○	○	○	30 以上		
	6	5	4	3	2	1						18 以下	19 ~ 29
	6	5	4	3	2	1							
	6	5	4	3	2	1							
	6	5	4	3	2	1							
	6	5	4	3	2	1							
11 最良でなくても、その次に良いことでも受け入れる 時と場合によっては、すぐ行動しないで、状況を十分みてから行動することも必要である 勝ち目のない戦いについては慎重に対応している どうにもならないときには、しばらく様子を見たり、問題の解決を先送りすることも必要だ 自分を追い詰めたり、負担を掛けすぎないようにしている 自分の体調を考えて、仕事などをするようにしている あまりにも辛い時には、そのことを考えないようにしたり、他のことを考える時間をつくることも必要である どうしようもないときは、とりあえず、逃げたり、回避することも必要である 仕事全てではない	6	5	4	3	2	1	11 点	○	○	○	45 以上		
	6	5	4	3	2	1						31 以下	32 ~ 44
	6	5	4	3	2	1							
	6	5	4	3	2	1							
	6	5	4	3	2	1							
	6	5	4	3	2	1							
	6	5	4	3	2	1							
	6	5	4	3	2	1							
6	5	4	3	2	1								
1~11 総合計							点						

分野①～⑪の総合計でみる総合評価

心配なし 221点以上

ストレス要因に対する受け止め方や対処方法は平均以上で、ストレスを軽減できる力を持っています。ストレス要因が多くなった場合には特に意識して対処法を利用してみてください。

平均レベル 220～169点

ストレス要因に対する受け止め方や対処方法が、上手くいつている部分と、あまり上手くいつていない部分がある可能性があります。上記のアドバイスを参考に、ご自分の弱点を確認してみてください。

要点検 168点以下

ストレス要因に対する受け止め方や対処方法について工夫する必要があるかもしれません。上記のアドバイスを参考に、有効と思われる評価・対処法を試してみることをお勧めします。都共済こころの相談もお気軽にご利用ください。

各分野のコメント

8 意思表示(得点が高いほうが意思表示をしている)

嫌な事を断ったりするなど、意思を適切に表現するスキルに関する分野です。意思を表示することができないと、ストレスがたまり、心身の不調の原因となります。この分野のスキルについて悩まれている方は、思っていることが言えない理由を考えてみて、意思を表示する練習が必要です。また、自己表現に関する書籍などで学習したり、研修などを受けることも有効です。

9 適切な表現(得点が高いほうが適切な表現に自信を持っている)

相手を傷つけず、自分の要求などを、適切に表現するスキルに関する自己評価です。このスキルが上手な方は、良好な人間関係をもてる方です。この分野の得点が低く、コミュニケーションに悩まれている方は、自己表現に関する書籍などで学習したり、研修などを受けると良いでしょう。



10 休養・気分転換(得点が高いほうが休養・気分転換をしている)

休養、リラクゼーション、睡眠は精神的な健康を保つためには欠かせないものです。多忙でストレスフルなときほど意識的に気分転換をはかると良いでしょう。この分野の対処法が低い方は、気分転換やリラクゼーションをすることにより、ストレス反応が軽減する可能性があります。

11 危機回避(得点が高いほうが危機を適切に回避している)

ストレスがあまりにも強大な場合、ストレスから距離をおいたり、“どのように、しのいだらよいか”と考えることが必要な場合もあります。また、ストレス状況を変えることや肯定的に考えることが難しく負担感が強い場合、とりあえず回避的な行動が必要なこともあります。そのことによって、新しい視点が見えたり、問題を解決するエネルギーが復活することもあるでしょう。

都共済こころの相談のご案内
 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

☎03-5320-7765 または都庁内線 25-270

お気軽に
 ご相談ください。

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>

我慢する禁煙は
過去の話

禁煙講習会を 開催しましょう！

みんなで、禁煙について考えましょう。

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ています。タバコを吸う人も吸わない人も、派遣講師と一緒に「タバコの害」と禁煙について考える絶好のチャンスです。

国においても、「受動喫煙防止対策について」(平成22年2月)の中で多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙すべきとしています。また、今年10月からタバコの値上げが予定されています。

組合員の皆さんもこの機会にタバコの有害性について考えてみませんか？

喫煙者におこる肺の変化



65歳女性・非喫煙者



70歳男性・喫煙者

禁煙のメリット

肺がんや虚血性心疾患など、さまざまな病気のリスクが減ります。それ以外にも、禁煙することでいろいろなメリットがあります。

① 身体的メリット

- ・血行がよくなり、肩こりや頭痛が軽くなります。
- ・肌が綺麗になります。
- ・咳や痰に悩まなくなり、喘息が出なくなります。

② 精神的メリット

- ・ニコチン切れのイライラがなくなります。
- ・タバコを吸わない人たちへの遠慮がなくなります。

③ 生活改善メリット

- ・タバコ代を貯金して、海外旅行にも行けます。
- ・喫煙場所を探す煩わしさがなくなります。

④ 仕事上のメリット

- ・離席が少なくなり、生産性が向上します。

現在では、禁煙パッチなどを使った楽な禁煙の方法があります。



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23年3月31日(木)まで
- ③ 会場設営:講師を派遣しますので、会場は各事業所でご用意願います。
- ④ 講義時間は約1時間30分ぐらいです。また、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 57-411~413



あなたの健康度を
UPします！

訪問健康教室を 開催しましょう！

あなたの事業所に講師を派遣します。

訪問健康教室は、組合員の所属する事業所から共済組合に申込みをしていただき、その事業所に講師を派遣し開催します。

講師は医師、栄養士、マッサージ師です。それぞれの講師のテーマが決まっていますが、事業所の特徴や要望によって内容を変えたり、同一のテーマに複数の職種の講師が、それぞれの専門分野からお話したりと、ニーズに合わせて対応します。



各分野の専門講師から、直接学ぶチャンスです！

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。90～120分の講義内容(休憩・実技時間を含みます)は以下のとおりです。

講師／医師

- ・生活習慣病とメタボについて
動脈硬化の予防を中心に生活習慣改善のポイントをお話します。

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

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

- ・これはびっくり！「カロリーダウンと見えない“あぶら”」
- ・元気なからだは食事から
- ・メタボは食生活で改善

昨年度は
135事業所
で開催！

「訪問健康教室」参加事業所から、
こんな声が寄せられています。

- 体操後、身体がスッキリした。予防のために実践していこうと思いました。(港区保育園)
- 食と健康が密接になっていることを再確認し、意識して自分の食生活について考えていく必要性を痛感しました。(建設事務所)
- プロの話で理解しやすく、大変参考になりました。(水道局営業所)
- 頭ではわかっているけど、つい偏った食事になってしまいます。これを機にバランスの良い食事と運動を心がけようと思いました。(都税事務所)
- 腰痛と肩こりの両方に悩まれた時期があったので、とても参考になりました。(消防署)

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。ご了承ください。

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：年度内随時受け付け

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

あなただけの

健康情報サービス QUPIO(クピオ)をご案内します。

20歳の頃と比べて体重が10kg以上も 増えてしまった！という方は

当共済組合特定健診の問診によると、男性は2人に1人、女性は4人に1人が20歳からの体重が10kg以上増加したと回答しています。

仮に20歳の時からの体重増加が内臓脂肪によるものだとすると、知らない間にメタボリックシンドロームが進行している可能性があります。

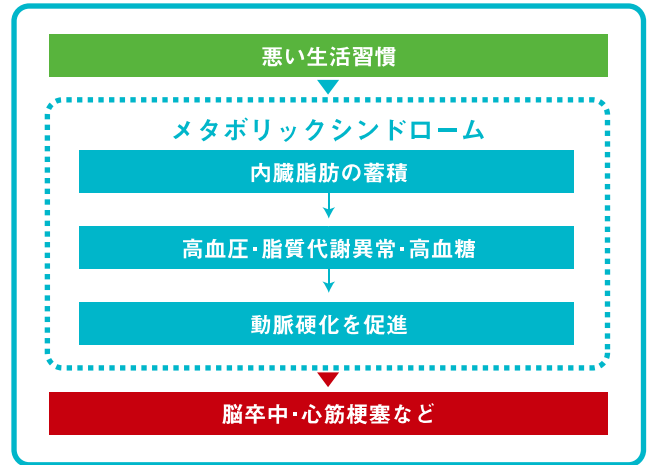
どうすればよいかわからない そんなあなたのために！

組合員と被扶養者の皆様の日々の健康づくりを応援するためのインターネット・サービスQUPIO(クピオ)をご紹介します。

QUPIOは、あなたの年齢・性別・健康診断のデータ、日々の生活習慣を独自に分析。あなただけにご用意したマイページ画面を通じて多彩なコンテンツや機能をお届けします。

お得なポイントプログラム

メタボ検定や、自分のダイエット体験談の投稿など、コンテンツを閲覧・利用することで獲得できる「QUPIOポイント」は、様々な健康グッズと交換できます。自分の健康を深く知れば知るほどお得です！



さあ、QUPIOにアクセス！

- PC <https://www.qupio.com/>
- 携帯 <https://www.qupio.com/m/>

アクセス方法

- 共済組合のホームページ
(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)にある
QUPIOバナーをクリックします。
- インターネットの検索エンジンで**QUPIO**と
検索します。

なるほど！QUPIOのオススメ機能。



QUPIOマイページ画面

あなたの健診結果から、今のあなたに最も必要な情報を表示します。



健康リスク判定

あなたの健康リスクを視覚的に把握できます。



ヘルシーレシピ

あなたのコンディションにあったレシピを検索出来ます。

QUPIOに関するご質問は、QUPIOサポート窓口まで！

TEL.0120-818-448 / 携帯・PHSからは048-600-2832

受付時間：月曜～土曜9時～18時(ただし、祝祭日及び年末年始等を除く)

お問い合わせ

事業部健康増進課特定健診係 ☎03-5320-7465 または都庁内線 57-417

40歳以上の
組合員と
被扶養者の方へ

「特定保健指導のごあんない」が届いた方は特定保健指導を利用しましょう！

共済組合では、特定健康診査(特定健診、職員健診、人間ドック等)の結果により、生活習慣改善が必要と思われる方に、順次、「特定保健指導のごあんない」をお送りしています。

ご自身の健康のため、積極的なご利用をお待ちしています。

ご利用方法

- 1 職場で保健指導を受けられる組合員の方**
所属経由で「保健指導のごあんない」が届きます。
指定された日時・場所で保健指導を受けてください。
- 2 上記以外の組合員の方**
所属経由で「保健指導のごあんない」が届きます。
掲載されている保健指導機関までお電話でお申込ください。
- 3 被扶養者・任意継続組合員の方**
ご自宅に「保健指導のごあんない」が届きます。
掲載されている保健指導機関までお電話でお申込ください。

特定保健指導ってどんなことをするの？

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

「積極的支援」に該当したBさんの場合で解説!



揚げ物大好き
ビール毎日500ml×2
満腹になるまで
食べてきた僕…

メタボリックシンドロームなBさん

STEP 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。)

これなら
できるぞ!



POINT!

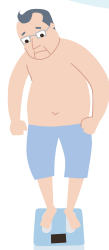
身近で楽しく取り組める目標をたてましょう。

STEP 2

実践

日々の暮らしの中で生活改善に取り組んで行きます。

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。

STEP 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。

ももしも!
毎日体重を記録していますが、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。

STEP 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

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



「何が健康を規定するのか」～

首都大学東京・大学院 星

前回の共済だより7月号では、首都大学東京の星 旦二教授に「高血圧症とのつきあい方」を伺いました。

第2回目となる今回は、健康に生きるためのヒントとなる「健康を規定する要因」について、ヘルスプロモーションの考え方を交えて解説していただきます。

前回は「健康は主観的な側面も強い」 とのお話でした。

健康についての新しい概念を最初に示し、大きなインパクトを与えたのはWHO(世界保健機関)です。1946年、WHOは「健康とは、身体的、精神的かつ社会的に完全に良好な状態にあることであって、単に病気が病弱の存在しないことではない」と定義しました。この新しい概念は、健康の評価は身体的状態のみでなく、精神的、社会的な状態も十分に考慮して総合的に行うべきとした点で非常に画期的なものでした。その後、spiritual(スピリチュアル)という心の大切さと共に、大きく捉えたり長い目で見ていくdynamic(ダイナミック)という言葉も検討されました。社会的に良好な状態とは、社会から孤立しておらず、居場所があり役割が満足に果たしている状態のことです。心が良好な状態とは、生きがいを感じて意欲的、前向きに生きている状態といえます。その後、WHOは新たな健康戦略となるヘルスプロモーションを発表し、公共政策の意義と支援環境の大切さを提示しています。

ヘルスプロモーションの考え方とは、 どのようなものでしょうか。

言葉を直訳すると、「ヘルス(健康)をプロモート(推進・演出)する」となります。この考え方は、1986年、カナダのオタワで開催されたWHOの国際会議で発表され、その後のバンコク憲章では、健康決定要因の制御も追加され、「ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康とその健康決定要因をコントロールする能力を高め、それによって自らの健康を改善できるようにするプロセスである。」とされています。

これまでの健康づくりは、もっぱら医師、保健師、

栄養士などの専門職が対象者に対して「健康」へと導く指導が中心でした。しかしヘルスプロモーションの活動方針としては、対象者一人ひとりが健康で豊かな人生を手に入れられるようにするための個人技術(スキル)の向上・開発や専門職による知識・技術の提供と併せて、地域活動の強化を含め、健康を支援する環境づくりを公共政策として推進することが期待されています。時には施策の方向転換が求められます。

ヘルスプロモーション活動方針

- ① 健康的な公共政策
- ② 健康を支援する環境
- ③ 地域活動の強化
- ④ 個人技術の開発
- ⑤ ヘルスサービス方向転換

一人ひとりが自分の判断で行動するのは、 なかなか難しいと思いますが。

確かに、限られた情報のなかで自らが判断を下すのは難しいと思います。だからこそ専門職が必要となるのです。専門職が健康面でのメリットやデメリットについての科学的な最新情報を提供し、当事者の主体的な意思決定を適切にサポートすることが大切です。その上で、本人が専門職のアドバイスや自らの価値観に基づいて、「体重をどうするか」「禁煙するのにかしないのか」といったことを、自分自身で決めるのが望ましいのです。私は、東京都職員共済組合の皆さんであれば、このInformed Choice(インフォームド・チョイス)は十分に可能だと思っています。



ヘルスプロモーションの考え方～

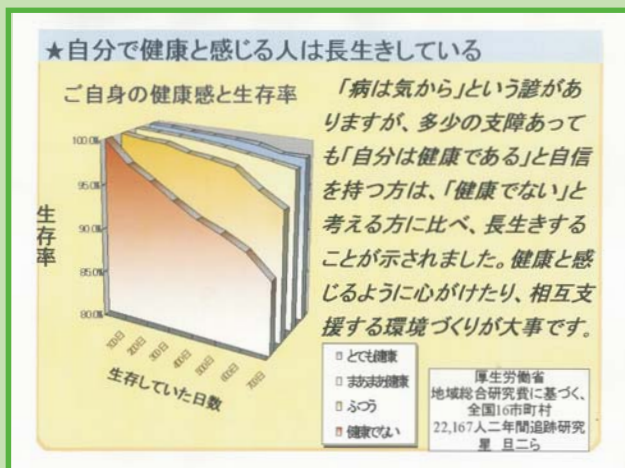
旦二教授に伺いました

今回のテーマである健康を規定する要因について伺います。

私は、寝たきりにならず、健康で長生きしていく健康寿命延伸要因について調査しています。全国16市町村の2.2万人と都内A市の1.3万人を対象に高齢者の生存維持を追跡調査し、この要因を協働研究してきました。その一端をご紹介します。

(1) 主観的健康感の保持

前号でもお話ししましたが、「自分は健康だと認識している」主観的健康感を持っている人ほど、長生きです。これは高齢者の健康を考慮した健康指標の一つであり、医学的な客観的指標では捉えきれない健康の質的側面に関する新しい指標の一つです。その背景となる基盤として、一定の所得が不可欠です。



(2) 社会的な繋がりをもつ

冒頭のWHOによる健康の定義でも触れましたが、趣味や近隣とのつながりを維持することは、社会的な孤立を防ぐことと同様な意味をもちます。調査では社会的に孤立する場合、6年後には、男性で約7割、女性でも5割が生存できなくなっていました。

(3) 外出頻度を維持する

ほとんど外出しない高齢者の6年後の生存は5割以下に低下していました。財布の自己管理や化粧品・身だしなみ、知的好奇心も外出頻度を増加させる要因でした。

(4) かかりつけ歯科医師をもつ

かかりつけの歯科医がいる高齢者は、いない人に比べて生存が維持されていました。そのメカニズムは現在も追跡調査中ですが、口腔ケアによっておいしく食事が食べられ、体の抵抗力が高まり、誤飲性肺炎も少ないことが推定されます。

(5) まとめ

高齢者の健康を規定する要因としては、一定の収入は不可欠であるものの、以上の4点に共通する「日々の生活を前向きに生きること」が大切であることが明確になっているのです。それぞれが夢や目標を持てるようにする支援が大切ではないかと思います。

経歴

福島県立医科大学卒業、
医学博士(東京大学)
英国ロンドン大学留学、厚生省国立公衆衛生院などを経て現職
東京都老人保健事業調査委員会委員長、厚生省健康日本21計画策定検討委員会委員などを歴任



主な著書
「都市高齢者の健康特性とその維持要因」ほか

首都大学東京・大学院教授
星 旦二(ほしたんじ)

今回は、疾病予防や健康づくりに大切な食事や栄養についてお話を伺う予定です。

お問い合わせ

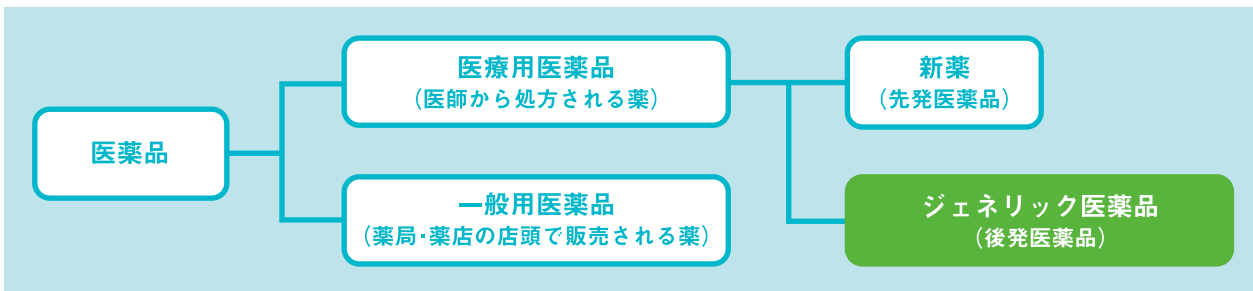
年金保険部医療保険課医療保険係 ☎03-5320-7322 または都庁内線 57-211



ジェネリック医薬品を 使ってみませんか？

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、安全性や効能は新薬と同じです。



国は平成24年度までにジェネリック医薬品の数量シェアを30%以上にするという目標を掲げています。(平成21年9月現在の数量シェアは20.2%:厚労省資料)

当共済組合では、組合員の皆様にジェネリック医薬品の利用を推奨しています。

1 新薬より安価で経済的です。

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おり、患者の自己負担の軽減、医療費の節減につながります。特に薬を長期間服用している人は、ジェネリックに切り替えると自己負担が大きく軽減されます。

2 効き目や安全性は新薬と同等です。

国では、ジェネリック医薬品の品質や有効性・安全性について厳しい審査を行っており、新薬と同等と確認された上で製造、販売が認可されています。

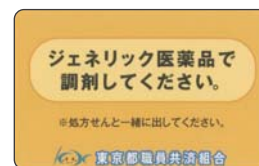
3 医師、薬剤師と相談してみましょう。

高血圧や高脂血症、糖尿病の薬など、さまざまな分野や症状に対応するジェネリック医薬品があります。ジェネリック医薬品を使ってみようと思ったら、医師や薬剤師に相談してみてください。

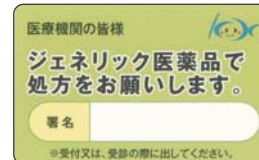
ジェネリック医薬品「お願いカード」を積極的にご活用ください。

医師や薬剤師に意思表示をしにくいときは、受診の際に組合員証(保険証)と一緒に「お願いカード」を病院や調剤薬局に提示して、ジェネリック医薬品の処方希望を伝えてください。

「お願いカード」は共済組合ホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)からダウンロードすることができます。プリントアウトしてご活用ください。



表面



裏面



シティ・ホール診療所ではジェネリック医薬品の導入を積極的に推進しています。

平成21年度実績では、シティ・ホール診療所の全採用医薬品(約400品目)のうち約16%がジェネリック医薬品となっています。

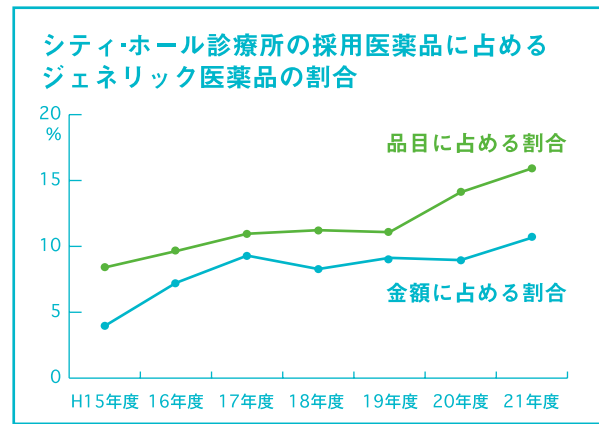


高脂血症で
シティ・ホール診療所を
受診しているAさんの例

効 能	これまでの処方
高脂血症	新薬 ベザトールSR錠 200mg 2錠 ※1日2回(朝・夕)
1か月分	薬剤費 2,520円 A



効 能	ジェネリック医薬品に変更
高脂血症	ジェネリック医薬品 ベスタリットL錠 200mg 2錠 ※1日2回(朝・夕)
1か月分	薬剤費 576円 B



軽減額

薬剤費の差 **A** - **B** = **C** 1,944円

自己負担の軽減額 **C** × 0.3 583円

1年間で

6,996円 軽減!!

(1月あたり583円×12月)

高血圧症でジェネリック医薬品を利用している 水道局多摩水道改革推進本部・松苗さんにお話を伺いました。

Q いつ頃からジェネリック医薬品を使われていますか？

A 7～8年前に職場の健診で高血圧症と診断され、5年位前から使っています。

Q なぜ、ジェネリック医薬品を使おうと思ったのですか？

A 高血圧症は服薬が長期にわたるため、経済的な負担を感じていました。ジェネリック医薬品のことは新聞やテレビなどで知っていましたので、思い切ってシティ・ホール診療所の主治医に相談してみたのです。

Q ジェネリック医薬品に代えてみてどうでしたか？

A 実際に服薬してみると違和感は全くありませんでした。効き目も変わりませんし、何より薬代が約3分の1くらいになりました。

Q 自分自身でお薬を見直して、薬代を節約されたんですね。

A 患者自らが医療の内容や医薬品について関心や知識を持つことが大切だと思います。昨年、共済組合が配布した「お願いカード」は、ジェネリック医薬品に切り替える一つのきっかけになります。共済組合には今後も組合員に対する情報提供などをお願いします。

お問い合わせ

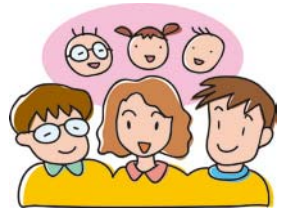
年金保険部医療保険課医療保険係
シティ・ホール診療所

☎03-5320-7322 または都庁内線 57-211
☎03-5320-7358 または都庁内線 63-821

教えて！
医療保険



被扶養者ってなに？



被扶養者とは、組合員の配偶者や子、また父母などの親族で、主として組合員の収入によって生計を維持されている人のことです。被扶養者として認められれば、共済組合から短期給付等を受けることができます。※詳細は、共済ハンドブック(平成21・22年度版)P12～16をご覧ください。

被扶養者と認められる親族の範囲は？

① 組合員の配偶者(事実婚関係を含む)、子、父母、孫、祖父母、弟妹(※血族のみ)

組合員と同居していなくても認められます(別居でもよい(ただし一定金額の送金が必要です))。

② ①以外の人で三親等以内の親族、組合員の事実婚である配偶者の父母及び子

組合員と同居していなければ認められません(原則として同居が条件です)。

被扶養者と認められない場合は？

① 他の保険の被保険者は認められません。

共済組合の組合員や他の健康保険又は船員保険の被保険者は「×」。また、後期高齢者医療の対象となる方も認められません。

② 他の親族等が扶養手当又はこれに相当する手当を受けていると認められません。

組合員が主たる扶養義務者とはみなされません。

③ 他の主たる扶養義務者に扶養能力があると認められません。

例えば、組合員の母親の認定なら、父親に一定額の収入があると被扶養者と認められません。

④ 一定以上の収入があると認められません。

将来に向かって1年間に見込まれる恒常的な収入額が130万円(月額108,334円又は日額3,612円)(※)以上と予測される場合は、自身で生計が維持できるとみなされます。

※収入は所得税法上の所得とは異なります。障害年金等を受けている方、公的年金を受けている60歳以上の方は、年間180万円(月額150,000円、日額5,000円)が基準となります。

⑤ 一定額(日額3,612円)以上の雇用保険を受給すると認められません。

- 上記の点について当共済組合では客観的な資料を提出いただき、被扶養者の要件を備えているかを確認させていただいています。認定を受ける方は所属を通じて必要な書類を添え、認定申告書を提出してください。
- 被扶養者として認定されている方が認定要件に該当しなくなったときは、速やかに抹消手続きをとる必要があります。抹消手続きをとらず医療機関等で組合員証を使用した場合は、後日その費用(医療費の7割相当分)を返還いただくこととなりますのでご注意ください。

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

Q and A 入院される方へ… 窓口負担が軽減されます。

急に病院に入院することになりましたが、自己負担が3割なので窓口支払額が高額になるのではないかと心配しているのですが…。

(組合員50歳)

医療費の窓口支払額は1か月ごとに計算されます。

6歳(小学校就学児)から70歳未満の方の窓口支払額は、医療費の3割分(※1)になりますが、組合員の所得区分によって自己負担限度額(※2)が定められています。この額を超える部分を高額療養費といいます。

共済組合が発行する「限度額適用認定証」を医療機関の窓口提示すれば、支払額が自己負担限度額までになり、窓口負担が軽減されます。

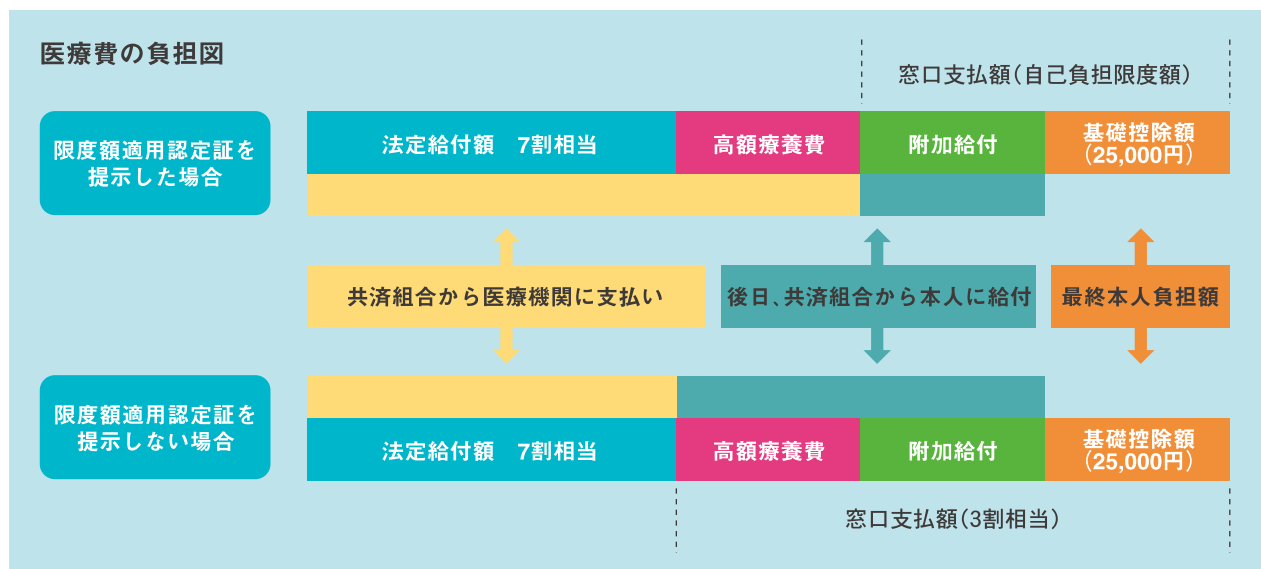
さらに、この額から25,000円を控除した額が、共済組合から附加給付として支払われます。このための請求手続は不要です。

※1 窓口の支払割合については、共済ハンドブック25ページをご参照ください。

※2 自己負担限度額

- ・一般の場合(給料月額424,000円未満の方)
80,100円 + (当該医療費総額 - 267,000円) × 0.01
- ・上位所得(給料月額424,000円以上の方)
150,000円 + (当該医療費総額 - 500,000円) × 0.01

なお、1か月の医療費が267,000円(上位所得の方は500,000円)を超えない場合及び契約医療機関に入院した場合は限度額適用認定証は必要ありません。



限度額適用認定証の発行申請

医療機関に入院する予定の方は、所属を通して共済組合に申請してください。限度額適用認定証の有効期間は、原則、申請月の初日から1年間になります。

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



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。

組合員(任意継続組合員を除く)が育児休業をしたとき、または要介護状態にある対象家族を介護するために介護休業を取得し、給料の全部または一部が支給されないときに支払われる「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日から改定されました。

育児休業手当金

給料月額が327,470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) **9,306円**

<内訳>平成22年3月31日以前に育児休業を開始した方

- ・休業中支給分 5,583円
- ・受給期間終了6か月後支給分 3,723円

介護休業手当金

給料月額が327,470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) **7,445円**

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

遺族共済年金についてご案内します。

遺族共済年金ってなに？

(在職中に死亡した場合)

組合員が在職中に死亡した場合は、その遺族に遺族共済年金が支給されます。

遺族とは、組合員の死亡の当時、その方によって生計を維持されていた方で、右の順位で受給できます。

生計を維持されていたとは、生計が同一であり、恒常的な収入(年収)が将来にわたって850万円(所得額では655万5千円)未満であることです。

遺族が妻の場合は中高齢寡婦加算、子がいる場合は遺族基礎年金(国民年金)の支給がある場合もあります。

詳細は「共済ハンドブック」または「共済ホームページ」をご覧ください。

遺族共済年金の受給の順位

- 1 配偶者と子
- 2 養父母、父母
- 3 孫
- 4 祖父母

(注1)子及び孫については、18歳に達した日以後3月31日までの間にあって、配偶者がいない者。又は障害のある場合は、その障害程度が1級又は2級(注2)の状態である者。組合員の死亡の当時胎児であった子が出生した場合を含む。

(注2)障害の程度については、「共済ハンドブック」83頁参照

遺族共済年金額＝平均給与(給料)月額×給付乗率(※1)×組合員月数(※2)×3/4×物価スライド率

※1 給付乗率は退職共済年金と同じ(公務外による死亡の場合)

※2 在職中の死亡では、最低300月が保障される。

お問い合わせ

年金保険部年金課広報相談担当 ☎03-5320-7330 または都庁内線 57-258

住宅貸付相談・住宅講演会の 参加者を募集します！

失敗しない、マイホーム作戦。

マイホームの購入は大変高価な買い物です。一生に一度の経験となる方も少なくないのではないのでしょうか。そこで貸付課では今年度「失敗しないマイホーム作戦！ 知っておきたい不動産業者のこと、契約のこと」というテーマで講演会を開催します。内容は、住宅選びのポイントや不動産取引をするにあたっての注意点を中心にお話ししていただきます。また、併せて組合の住宅貸付の利用を検討いただいている方を対象に、共済組合貸付課担当職員による住宅貸付の個別相談も実施します。住宅貸付の内容や申込時の注意点等ご不明なことがあればお気軽にご相談ください。年に1度の機会ですので組合員の皆様のご参加をお待ちしています。

村川隆生氏 (むらかわたかお)

略歴／大学卒業後、地場(福岡)工務店に勤務し、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



お問い合わせ 事業部貸付課貸付収納係
☎03-5320-7346または都庁内線57-361

内容

「失敗しないマイホーム作戦！
知っておきたい不動産業者のこと、契約のこと」

日時

平成22年10月31日(日)
午後1時30分から3時30分(受付:午後1時から)
※なお、住宅講演会に先立ち、共済組合貸付課担当職員による「住宅貸付相談」を当日午前10時から12時まで実施します。

講演会講師

財団法人不動産取引適正推進機構・上席主任研究員
村川隆生氏

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

応募資格・募集人員

東京都職員共済組合員(同伴者は組合員1名につき1名)
・住宅講演会: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・落を所属先にお送りします。
・住宅貸付相談:20組程度
住宅貸付相談をご希望の方は、案内状送付の際に時間も併せてご案内しますので、指定期間までにお越しください。

申込方法・締切日

下記の申込書に必要事項を明記して平成22年10月4日(月)までに、交換便または郵送で共済組合貸付課までお申込みください。
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎南塔38階
東京都職員共済組合事業部貸付課

≧ キリトリ ≦

住宅講演会参加申込書 締切:10月4日(月)共済組合貸付課必着

フリガナ

■ 氏名	様	■ 組合員番号
■ 所属	局・区・庁	■ 所属TEL()

いずれかにチェック✓をつけてください。

■ 参加希望人数(申込人も含めて) 1名 2名

■ 住宅貸付相談を 希望する 希望しない

■ 質問事項(住宅相談会での質問、講演会で聞いてみたい質問どちらでも結構です。)

※お申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。



メタボリック解消や
体力維持増進には、

スポーツジムを活用ください！

委託体育施設(スポーツジム)の新規利用施設をお知らせします。共済日より平成22年7月号でお知らせした後、新たに利用対象となった施設です。

■ 利用開始施設(セントラルスポーツ)

施設名	所在地	電話番号	利用料金	利用開始
東武スポーツクラブ プレオンせんげんだい	埼玉県越谷市千間台西2-1-1	048-974-2121	980円	7/1
東武スポーツクラブ プレオンふじみ野	埼玉県富士見市ふじみ野西1-19-1	049-256-8955	980円	7/1
フォービーFitness&bodycare	神奈川県小田原市栄町1-14-48 6F	0465-24-4156	980円	7/1

- 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

■ 名称変更施設(セントラルスポーツ)

新施設名	旧施設名	変更日
セントラルスポーツクラブ南宇都宮	東武スポーツクラブ宇都宮	8/1
セントラルスポーツクラブ佐野	東武スポーツクラブ佐野	8/1

お問い合わせ

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

清瀬運動場でテニスしませんか！

清瀬運動場には、足腰への負担が少ない砂入り人工芝のテニスコートが6面あります。

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。)

温水シャワー・休憩所(屋内/屋外)・更衣室・駐車場完備

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んでください。

・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。

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



- ・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 清瀬運動場

東京都清瀬市竹丘3-10-5 ☎042-492-5445

「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

証明書を送付します。

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お送りしますので、お知らせします。

1回目

9月27日現在のデータにより、平成10年7月以降平成22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20日前後に送付予定です。

2回目

12月21日現在のデータにより、平成22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23年1月中旬に送付予定です。

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お送りします。

証明書の再交付などについて

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。

- ・10月以降に一部繰上償還された方
- ・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

事業部貸付課貸付収納係 ☎03-5320-7346 または都庁内線 57-361

平成22年東京都職員共済組合の 組合会互選議員選挙について

本年11月30日に任期満了となる「互選議員(当共済組合組合員の皆様からの選出議員)」の選挙が次により行われる予定です。10月22日(金)に選挙日程等を公告します。

投票当日、何らかの理由で投票所に行き投票することができない方には、「不在者投票」の方法がありますので、棄権されないようお願いします。

立候補届出 平成22年10月25日(月)から10月29日(金)まで

投票日時 平成22年11月12日(金) 午前9時～午後3時

投票所 各投票管理者が定める場所

不在者投票期間

平成22年11月8日(月)から11月11日(木)まで

- ・立候補者は各所属に掲示されますので、ご覧ください。
- ・立候補者が定数を超えない選挙区では「無投票当選」となります。

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年度の長期給付

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、平成17年10月から「基本ポートフォリオ(最適な資産配分の基準)」に沿った運用を行い、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しています。

○都共済の基本ポートフォリオ(時価総額ベース)

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±5%までは、時価変動等を考慮し、許容の範囲としています。
2 短期資産は、預貯金等です。

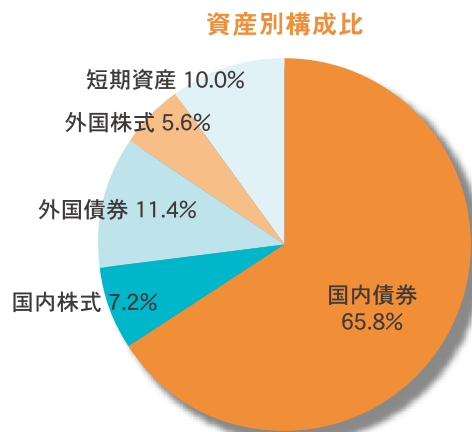
運用状況

○平成21年度末の運用資産額(時価総額ベース)

平成21年度末の運用資産額は9,525億円となりました。

(1) 資産別

区分	時価総額(億円)	構成比(%)
国内債券	6,271	65.8
国内株式	685	7.2
外国債券	1,083	11.4
外国株式	537	5.6
短期資産	949	10.0
合計	9,525	100.0

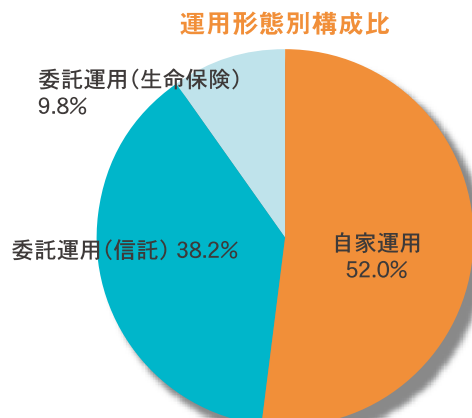


(2) 運用形態別

基本ポートフォリオ内の資産は、

- ・自家運用資産(都共済自らが債券等で運用)
- ・委託運用資産(信託、生命保険会社等による運用)に大別されます。

区分	時価総額(億円)	構成比(%)
自家運用	4,956	52.0
信託	3,638	38.2
生命保険	931	9.8
合計	9,525	100.0



- ・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
- ・時価総額…時価+未収収益

積立金の運用について

○評価損益の状況

購入時と比べて資産の状況がどうであるかを示す評価損益をみると、平成21年度末は、国内株式・外国株式は株式市場の回復基調により評価損が大幅に減少しました。外国債券は円高によるマイナス要因が大きいため、評価損は平成20年度末とほぼ同額となっています。

区分	簿価(億円)	評価損益(億円)	損益率(%)
国内債券	6,166	95	1.54
国内株式	755	△76	△10.12
外国債券	1,184	△117	△9.89
外国株式	571	△35	△6.20
短期資産	949	0	0.02
合計	9,627	△134	△1.39

・簿価……………債券や株式を
買い入れたと
きに帳簿に記
入した価格(帳
簿価格)

・評価損益…時価－簿価

○運用実績

平成21年度は、金融危機によって急速に落ち込んだ景気に持ち直しの兆しが見られ、緩やかな回復基調をたどり始めました。このような運用環境の中、運用利回りは0.32%に、時価の要素を取り入れた修正総合利回りは5.13%となりました。

(単位:%)

区分	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度
運用利回り	2.84	2.61	2.30	△0.53	0.32
修正総合利回り	6.02	3.10	△2.63	△5.72	5.13

※利回りは委託運用報酬等控除後のものです。

簿価ベースの元本等を用いた運用利回り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。

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

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

今後の運用

「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。

お問い合わせ

管理部財務課資金運用係 ☎03-5320-7312 または都庁内線 57-155

秋の箱根路&浪漫の湯

開雲・秋の新企画プラン 発進!

箱根の森
de
休息タイム
(0泊2食・日帰りプラン)

お部屋でのんびり温泉三昧。お泊り気分のゆったりプラン。
お泊りへの変更もOK! お泊りに変更の場合 お一人様+¥1,200
ご朝食付き

レストラン昼食&夕餉の膳「華」&お部屋 **¥8,600**
<ワンドリンク付> <温泉三昧>

- 11:00チェックイン / 20:30チェックアウト [日曜日~木曜日のご利用]
- 上記価格は、一名様料金(2名様以上でのご利用)・ご昼食・ご夕食・室料・諸税を含みます。
- ※このプランは、予めご予約願います。尚、格安プランの為他の優待券との併用はできません。
- ※お帰りは、箱根湯本20:45発<小田急ロマンスカー>新宿22:18着(お一人様¥1,150)



※お料理の写真は、夕餉の膳「藍」のイメージです。

個人向プラン
[10/9/1~10/31]

開雲・オータム特別優待プラン

~ 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」 **¥8,300**

華金・休前宿暦 **¥10,100**

9名様までのご利用 /
9月1・2・9・13~16・20・21・27~30日、10月4~7・11~13・18・20・21・25~28日

9名様までのご利用 /
9月3・4・10・24日、10月8・22・29日限定

ワンコイン(500円)割引券 ¥500×()名様 ※9名様までの個人プランに適用

開雲・浪漫の湯オータムプラン優待クーポン券
<平成22年9月1日~10月31日まで>

お名前	所属	☎
ご住所	〒	

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)。※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。

P R O M O T I O N o f H E L T H Y T O U R

四季の箱根を巡る“絶景の紅葉をもとめて”

～秋色に染まる箱根路の散策と蕎麦打ち体験～



箱根路 開雲・秋のイベント

日帰り&お泊り

ウォーキング

エコツアー

大湧谷・湖尻ハイキング

11/4
(木)

絶景の紅葉をもとめて箱根路の散策

大湧谷・“幸福の鐘”・箱根ビジターセンターを訪れ大湧谷・湖尻自然探勝歩道を散策いたします。(ほとんど下り坂の初心者向きハイキングコース)アセビ・ブナやミズナラなどの紅葉を眺めながらの散策となります。

- コース/箱根湯本駅[9:30集合]～大湧谷[噴煙散策・幸福の鐘]※バスまたは電車・ロープウェー～大湧谷・湖尻自然探勝歩道[徒歩散策]～箱根ビジターセンター[箱根についてHD映像上映]～箱根路開雲[バス(予定)]～昼食休憩&温泉入浴[15:00解散]※雨天の場合はコースを変更して(県立地球博物館)実施いたします。※交通費各自負担。参加人数により送迎方法は変わります。ご了承ください。
- 宿泊プラン/¥9,900[昼食・夕食・朝食・室料・諸税含、1名様] 日帰りプラン/¥2,000[昼食・入浴休憩・諸税含、1名様]
- 募 集/先着30名様【開催日11月4日(木)】/切10月25日

アクティブなあなたとパートナーにぴったり。ウォーキング・エコツアー&蕎麦打ちツアーです。

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頂きます。昼食は「そば御膳」をご用意いたします。



尚、ご自分で手打ちした蕎麦はお土産(500g)としてお持ち帰りいただけます。

- 料 金/¥10,500[一般料金 ¥13,300] (宿泊料・夕飯・ツバ打ち体験料含む、入湯税別)
- 募 集/先着30名様【開催日10月7日(木)】/切9月30日

箱根路 開雲・豊饒の秋
「江戸流手打そば」
体験教室 10/7 開催!
(木)



※価格は全て組合員料金[1名様]です(諸税含む)。※準組合員・一般のご予約も承ります。それぞれの料金については施設に直接お問合せください。

●お問合せ・お申込み先

〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本521
四季の宿 箱根路 開雲 TEL. 0460-85-6678

おすすめ
プラン1

秋の味覚、那須会席プラン

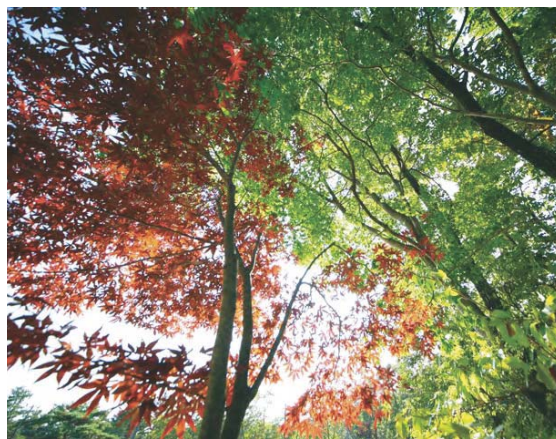
平成22年9月1日(水)～平成22年11月30日(火)

那須高原の

秋の味覚をお召し上がりください。

夕食は
会席料理

- ・価格は、1泊2食付き、お1名様当たりの料金です。(消費税、入湯税込み)
- ・2名様以上で和室又は洋室ご利用の場合です。
(特別室ご利用の場合は施設までお問い合わせください。)
- ・子供料金は、3歳以上12歳未満が対象です。
- ・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。



大人 平日 6,975円～ 休前日 12,750円～
子供 平日 5,250円～ 休前日 7,350円～

紅葉の秋

ブランヴェール那須で 秋の味覚を満喫

おすすめ
プラン2

食の秋満腹ファミリーパック

平成22年9月1日(水)～平成22年11月30日(火)

3歳～6歳の未就学児童は無料!

ファミリーパックも秋の味覚がいっぱい!

ご家族で楽しい食事タイムを。

夕食は
大皿料理を
ご用意

- ・価格は、1泊2食付き、お1名様当たりの料金です。(消費税、入湯税込み)
- ・2名様以上で和室又は洋室ご利用の場合です。
(特別室ご利用の場合は施設までお問い合わせください。)
- ・子供料金は、3歳以上12歳未満が対象ですが、このプランでは未就学児童は無料です。
- ・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。



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

お得なご優待クーポン券をご用意しました。
ぜひご利用ください。

ブランヴェール那須ご優待クーポン券

ご利用期間:平成23年3月31日まで

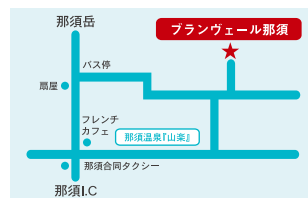
ご利用除外日:平成22年12月30日～平成23年1月2日まで

ご宿泊利用1泊につき
お一人様あたり **500円** × 名様

お名前 所属

ご住所 電話番号

大人気的那須ガーデン
アウトレットアウ
トレットも近い!
JR高速バスもお得
で便利です。



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

2010年 ブランヴェール那須に泊まる 秋のバス旅行参加者募集中!



第2回

関東随一のパワースポット世界遺産日光東照宮を
殿堂案内人^(※)と参拝。日本一! 二本松の菊人形祭観賞の旅

(※)江戸時代より日光参詣の道案内をしてきた案内人

スケジュール

1日目

8:45 東京駅
首都高速道路
川口JCT
東北自動車道
鹿沼IC
11:00 日光ゆば工場見学
(湯葉引き上げ体験)
宇都宮IC
宇都宮日光自動車道路
12:30 磐梯日光店
(昼食:栗おこわ膳)
世界遺産日光東照宮
(殿堂案内人と一緒に参拝)
鬼怒川道
日塩もみじライン
路の駅湯の香しおばら
(休憩)
17:00 ブランヴェール那須



2日目

8:45 ブランヴェール那須
那須IC
東北自動車道
二本松IC
10:15 二本松菊人形祭り
(見学)
二本松IC
東北自動車道
郡山IC
磐越自動車道
猪苗代磐梯高原IC
12:00 猪苗代地ビール館
世界のガラス館(昼食・見学)
野口英世記念館
(自由見学:実費500円)
猪苗代磐梯高原IC
磐越自動車道
郡山JCT
東北自動車道
川口JCT
首都高速道路
18:00 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、ご参加いただけなくなった場合には、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、旅行行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10月28日(木)
~29日(金)1泊2日の行程
申込締切 平成22年10月13日(水)
当日消印有効

募集人員 45名
参加費用 大人 18,900円
子供 17,900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・交通費・旅行保険費用を含みます。

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。

記入もれがないよう注意!

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2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			
参加者名	自宅住所	〒		
	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。

青い空と青い海がワタシとアナタの全てを包み込む。

AZUR Wedding



組合員様限定!
一般と比べて
**48万円
もお得!**
※通常40名様の見積り例で

2011年6月までの挙式対象

アジュール竹芝リニューアル記念

組合限定! お得なグランドプラン登場

新プレシャス ウェディング プラン

<40名様> 一般 ~~¥1,262,392~~ **組合価格** **¥777,000** *1名様増減 ¥12,500
*30名様からご利用可

共済
組合員
特典

- ★ご列席者のご宿泊最大で約30%OFF
- ★記録DVD20%OFF ★引出物10%OFF
- ★挙式当日の駐車場料金が延べ20時間まで無料
- ★記念写真高級台紙プレゼント

内容

- ・料理・飲物(フリードリンク)・挙式料(チャペルか神殿)
- ・衣装(各1点)・美容料・メイン装花・ケーキ装花・卓上装花
- ・ブーケ・スタジオ写真(3カット各1枚)・ケーキ入刀料
- ・カラーコーディネート・招待状・メニュー付席札・芳名帳
- ・席料・控え室料・音響照明料・介添料

ぜひ!挙式カップルをご紹介ください!

お子様・ご親族はもちろん
お知り合い、
ご友人のお子様など
OK!

組合員様のご紹介があれば、
どなたでも「組合員様特典」が
利用できます!

アジュール竹芝
リニューアル
記念

組合員様3大特典 2011年6月末迄

- 特典1** ご紹介者に **¥50,000**
(5万円相当のアジュール竹芝ご利用券)
- 特典2** 挙式カップルに **¥100,000**
(10万円相当のフォーシーズンズホテル
椿山荘東京のペア宿泊券を2組4名様)
★またはアジュール竹芝ご利用券¥50,000
- 特典3** 婚礼ご試食会 **¥3,000** が無料!
(和洋折衷ハーフコース、毎週日曜開催)

※組合員様同士のご紹介は対象外です。※40名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。
※婚約1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。
※婚約相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの勧誘や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

お問い合わせ・見学のご予約はアジュールHPもしくはお電話にてお申し込み下さい。

12ブランドのドレスが12,000着! 1階・15階コスチュームサロン

婚礼衣装はジル・スチュアート、バービー、神田うのなど、トレンドを取り入れたものからクラシックなものまで12ブランド12,000着のドレスがあり、サイズも幅広く対応。和装も白無垢・色打掛・引振袖など、人気のラインが多く揃っています。花婿用も5,000着からお選び頂けます。



美しいドレスにはブライダルエステがオススメです。



18F エステサロン「ルファール」
※火曜定休 TEL03-3437-2012

花嫁を美しく着飾るドレスは背中、胸元、うなじ、二の腕などが目立ちます。式の日取りが決まったらブライダルエステもスタートです。18Fの南仏のような海の光景を眺めながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。

ブライダルフェア

～模擬挙式・模擬披露宴など盛りだくさんのイベント～

2010年 9/12(日)・10/11(月祝)・11/23(火祝)・12/23(木祝)

毎週日曜
開催

ウエディングご試食会が無料!

和洋折衷料理
ハーフコース

ご予約・お問合せ
〈ブライダルサロン〉

TEL.03-3437-2217
平日 10:30～19:00 土・日・祝 10:00～20:00 (火曜定休)

Stay

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-9431 (共済組合専用宿泊予約)

HPからも宿泊の予約ができます

http://www.hotel-azur.com/kyosai/
(ログインID: 1003 パスワード: kyosai)

組合員限定の特典 ※2名様以上のご宿泊で

- 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11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、ご利用の3日前までをお願いします。 ■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変わります。詳細はお問合せください。

30㎡ゆったり24hステイ 高層階エグゼクティブツインプラン

1名様料金1泊 ※エグゼクティブツインルームを2名様でご利用の場合

通常 ¥13,100～▶ **組合価格 ¥6,000～**

さらに3名様でご利用の場合

通常 ¥10,350～▶ **組合価格 ¥5,200～**

- 内容
- ①19Fエグゼクティブツイン客室
 - ②朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
 - ①18Fエステサロン「ルファール」50%OFF(火曜定休)
 - ②レストラン30%OFF(ディナー)
- 特典
- ※要予約。宿泊予約の際にお問合せください。
 - ◆21F フレンチレストラン「ベイサイド」
 - ◆21F 鉄板焼「都」
 - ◆3F おまかせ会席「銀座」



★2010年12月末日迄実施中

2010年 新リラクゼーションステイプラン

1名様料金1泊 通常 ¥24,072～▶ **組合価格 ¥12,000～**

※エグゼクティブツインルームを2名様でご利用の場合

- 内容
- ①18Fエステサロン「ルファール」でA～D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 ¥24,072～▶ **組合価格 ¥12,000～**
 - ◆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 ¥29,322～▶ **組合価格 ¥15,000～**
 - ◆Bコース:ハーフボディマッサージ(上半身または下半身マッサージ)60分 通常 ¥26,672～▶ **組合価格 ¥14,000～**
 - ◆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 ¥34,572～▶ **組合価格 ¥18,000～**
 - ②朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
 - ③ハーパーティ無料サービス(4Fラウンジにて)

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



輝く「コレカラ世代」の ブライト・プラン!

日・月
限定



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。

お一人様1泊2食 ※ツイン又は和室を2名様でご利用の場合

通常 ¥19,118～▶ **組合価格 ¥9,900～**

- 内容
- ①特別ディナー【日曜宿泊】21F鉄板焼「都」の「ヘルシー懐石コース」【月曜宿泊】3Fおまかせ会席「銀座」の「長寿グルメ会席」(※但し月曜祝日の場合は「銀座」定休日のため、21F鉄板焼「都」となります)
 - ②芝離宮恩賜庭園入場券
 - ③相田みつを美術館入場券(※月曜休館)
 - ④朝食(3F「銀座」にて和定食又は洋定食)



★2010年12月末日迄実施中

～ふたりで楽しむ 上質な大人旅～ エクセレント・アニバーサリー・プラン

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。

お一人様1泊3食 通常 ¥47,500～▶ **組合価格 ¥27,000～**

※19階エグゼクティブ客室を2名様で日・祝・月曜日にご利用の場合

- 内容
- ①14:00～ 4Fラウンジ「レスカール」にてティータイム
 - ②16:00～ 18Fスカイビュー浴場にバスタイム(営業時間:15:00～23:00 最終受付22:30)
女性:18F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
 - ③17:30～ ホテル内写真室にて記念撮影
 - ④18:30～ 21F鉄板焼「都」または3F「銀座」にて至福のディナー
 - ⑤19:00～ 3F「銀座」にて朝食(和定食または洋定食)
 - ⑥翌日7:00～10:00 芝離宮庭園散策
 - ⑦10:00～11:30 レイトチェックアウト
 - ⑧～12:00 ヴァンテアンランチクルーズ(2時間)
 - ※竹芝桟橋まで徒歩3分 ※船内ランチは「低カロリーフランス料理」コース

※18Fエステサロン「ルファール」 定休日 火曜
※21F鉄板焼「都」 定休日 月曜(祝日営業) / 3F おまかせ会席「銀座」 定休日 日曜日



▲ヴァンテアン
★2010年12月末日迄実施中

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

Bayside Hotel
AZUR アジュール竹芝
TAKESHIBA

〒105-0022
東京都港区海岸1-11-2
TEL.03-3437-2011
FAX.03-3437-2170

【自社林】秋田・北秋田市の杉林

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

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**

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。

[柱]
秋田杉・伊勢桧



[土台]
青森ヒバ



[梁] 岩手カラマツ



(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。

32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をさせて頂いており、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、お世話をさせていただきます。

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

お問い合わせ (月曜定休) **0120-415-412**

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/>



東京都職員共済組合の組合員さま専用ホームページをご覧ください!

住宅ローンの新規借入・借換をお考えのみなさまへ

比較、ご検討ください!

「インターネット申込み専用の引き下げ金利適用住宅ローン」の他、「定期預金の金利上乘せプラン」など、各種商品、サービス、キャンペーン情報や、セミナー情報などをご案内しております。

三菱UFJ信託銀行のホームページからアクセスできます。

ユーザーID: **toshoku**
パスワード: **10162**

○本資料のホームページ画面はサンプルです。実際の画面は随時変更・更新されます。

東京都職員共済組合

【住宅ローン】社員さま向け金利引き下げ住宅ローン

「特別企画」『Stylishセミナー』のご案内!

組合員さま向け住宅ローン
こちらをクリック!

三菱UFJ信託銀行
MUFG

(財)東京都人材支援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

34,510円

(団体扱でない場合、同条件で46,860円)

ご加入例(ご契約条件例)

- 自家用小型乗用車(ホンダ フィット) 初度登録月 21年1月 新車割引 ● 20等級(60%割引)
- 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 ● 保険期間1年
- 料率クラス 車両3 / 対人4 / 対物3 / 傷害4
- 車両保険金額(一般条件) 140万円(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26% OFF

(団体扱割引22.5%
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)で、平成22年6月時点で算出した例です。】

We support you!

(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 新宿モノリス16F
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315
http://www.aid-center.co.jp

(注)警視庁、消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

まずお電話ください。

フリーダイヤル

ムジコエイド

0120-615-810

(月~金 9:00~17:00)

*上記割引は平成22年4月1日から23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い合わせください。

AID20100709-045 代申会社:株式会社損害保険ジャパン(SJ10-03458 2010.07.08)



10月1日現在で全国いっせいに 国勢調査を行います！

国勢調査は、日本に住んでいるすべての人を対象とする、国の最も基本的な調査です。

国内の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年ごとに行われます。

9月下旬に調査員が皆様のお宅を訪問し、調査票を配布しますので、調査票のご記入、ご提出をお願いいたします。



回収方法

- ① 調査員回収(提出用封筒に封入します)
 - ② 郵送提出
 - ③ インターネット回答(都内在住者のみ)
- 以上、3つのうち、いずれか一つの方法を自由に選択できます。

調査事項

- ・世帯員に関する事項
(性別、生年月日などの15項目)
- ・世帯に関する事項
(住宅の建て方など5項目)

個人情報の保護

調査員をはじめとする調査関係者には、統計法によって、個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられています。

調査票に記入していただいた内容は、統計の作成以外に使用することはありません。

調査結果

調査の結果は、国や地方公共団体における様々な施策の立案・推進に利用されるほか、学術、教育、民間など各方面で広く利用されます。

国勢調査についての詳細は、コチラ！

東京都統計部HPをご覧ください。

<http://www.toukei.metro.tokyo.jp/kokutyu/2010/kt-10index.htm>

お問い合わせ

東京都総務局統計部国勢調査実施本部国勢調査課 ☎03-5388-2296(直通)

こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。③ 季節のイタリア家庭料理。

秋の味覚で本格イタリアン！ きのこのリゾット

1人あたり約380kcal

材料(4人分)

- ・無洗米…240g
- ・しいたけ…100g
- ・しめじ…100g
- ・エリンギ…100g
- ・たまねぎ…1/4個
- ・ニンニク…1片
- ・無塩バター…40g
- ・白ワイン…50cc
- ・パルメザンチーズ粉末…大さじ4
- ・塩…少々
- ・黒コショウ…少々
- ・ピュアオリーブオイル…大さじ1
- ・洋風固形スープの素…2個
- ・水…1400cc



作り方

- ① 鍋に洋風固形スープの素と水を入れ熱してブロード(だし汁)を作る。
- ② タマネギはみじん切りにする。ニンニクもみじん切りにする。しめじは石突を取りほぐす。エリンギは手で裂いて食べやすい大きさに切る。しいたけは石突を取り3mmにスライスする。
- ③ フライパンにピュアオリーブオイルとニンニクを入れ香りが出たらきのこ類を入れ炒める。塩と黒コショウをする。
- ④ 別の鍋に半量の無塩バターを入れ、②のタマネギを炒める。そして米を入れて炒め、透き通ったところで白ワインを入れる。
- ⑤ ④のアルコールが蒸発したら熱々のブロードをお玉で4杯入れ、中火～強火で煮る。水分がなくなったら数回ブロードを足しながら煮る。焦げ付かないように時々混ぜる。途中7分経ったら、炒めたキノコ類を加える。ブロードを入れてから13分～14分でお米が煮上がる。
- ⑥ お米に少し芯が残る位になったら残りの無塩バターとパルメザンチーズ粉末を入れて空気を入れるように手早く混ぜる。塩と黒コショウで味を調えて出来上がり。

共済組合の管理栄養士から

今回の料理に利用しているオリーブ油は、一価不飽和脂肪酸のオレイン酸を豊富に含んでいます。この油を主な油脂源としている地中海沿岸諸国の人々が、かなり多くの脂肪を摂取しているにもかかわらず、冠動脈性心疾患が少ないことから注目されている油です。

サラダ感覚の一品。

1人あたり約129kcal

ペペロナータ

材料(4人分)

- ・赤パプリカ…2個
- ・黄パプリカ…2個
- ・じゃがいも…1個
- ・たまねぎ…1/4個
- ・ホールトマト水煮…1缶(400g)
- ・ニンニク…1/2片
- ・エクストラバージンオリーブオイル…大さじ2
- ・塩…少々
- ・白コショウ…少々
- ・パセリの葉…適量



作り方

- ① パプリカは全て縦半分に切り、皮を上に向けてバット又はクッキングシートに乗せる。200度に温めたオーブンで30分焼く。取り出したら皮と種を取り除く。
- ② ①のパプリカを一口大に切る。新じゃがいもは皮を剥いて幅5mmのいちょう切りにする。新タマネギは薄くスライスする。ニンニクは潰す。ホールトマト水煮を濾す。
- ③ 鍋にエクストラバージンオリーブオイルを入れ、ニンニク、新タマネギ、新じゃがいもの順で炒める。
- ④ ③に②のホールトマト水煮と塩、白コショウを入れて蓋をして弱火で10分煮る。途中数回混ぜる。
- ⑤ ②のパプリカを④に入れて、更に5分煮る。皿に盛り付けて、パセリの葉のみじん切りを散らす。エクストラバージンオリーブオイル(分量外)を回しかけて頂くと更においしくなる。

私が作りました！
イタリア・シエナの陽気なシェフと
マンマから培ったイタリアの
おいしい家庭料理です！

イタリア・シエナの料理学校「DANTE ALIGHIERI」で郷土料理を中心に学び、東京都府中市等でイタリア料理教室を開いている「イタリア料理教室 IL Fiore」主宰/有資格 調理師・ソムリエ 春原由子さん(東京都小平市出身)
<http://hwm5.gyao.ne.jp/ilfiore/>



No.332 | 編集後記

これからも親しみやすい誌面づくりを目指します。

暦の上ではとっくに秋の季節ですが、まだまだ残暑の厳しい日も時折みられます。読者の皆様は、夏季休暇を取得して英気を養うことはできましたでしょうか？

さて、今月号では編集後記を裏表紙からこのページに移し、目次についても分かりやすく2ページに記載するなどしてみました。いかがでしょうか？

一方で、前月号に引き続き、今月号の冒頭でも秋の森林セラピー(後期分)のご案内をしています。心身

のリフレッシュには是非ご参加ください！

また、今月号の「区じまん」は目黒区で、「目黒のさんま祭」と自由が丘の街案内人「セザンジュ」を取り上げさせていただきました。「目黒のさんま祭」は、昨年度の参加実績が2万5千人に上る「目黒区民まつり」の中心となるイベントで今年も大いに盛り上がる事が予想されます。自由が丘の街案内人「セザンジュ」は東京都の繁華街等における体感治安改善事業のモデル

地区として、自由が丘を訪れる方に安全に安心して買い物をしていたらこうと配置され活躍しています。街の「防犯」や「治安」というどうしても硬いイメージが強いものですが、自由が丘のおしゃれな雰囲気とマッチした洗練された安全の取組だと思えます。

次回11月号でも読者の皆様のご意見・ご要望を反映した共済事業の情報をお届けいたしますので、引き続き「共済だより」をよろしくお願いたします。

なるほど 効果的にキレイになる
納得! とっておきの方法!

毎日あれこれ化粧品を使うのは、なんだか面倒。お金と時間をかけずに、もっと手軽に確実にキレイになれる方法をお伝えします。

開催日時 2010年10月6日(水)19:00~21:00(18:30受付)

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

講師 <美容愛好家>野毛まゆり

募集人員 30名様



講師:野毛まゆり

内容 数々の女性誌やテレビ通販・ラジオ等で、ユニークな語り口で活躍中の美容愛好家・野毛まゆりさんによる正しいヘアケア・スキンケアとは?

★講座終了後にお茶とケーキをご用意しております。

大人気講座!第三弾! **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。

開催日時 2010年10月28日(木)19:00~21:00(18:30受付)

受講料 川端郁代 (FAAAインストラクターおよびコンサルタント、骨盤ネジ締めエクササイズインストラクター)

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

募集人員 50名様



講師:川端郁代

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:①ミネラルウォーター ②18フスカビュー浴場利用券

プリザーブドフラワー講座 — 1年間もつ、水のいらぬお花でアレンジを楽しみましょう。 —



パール型のバスケットにアレンジしていきます。初心者の方でも大丈夫。エプロンや道具は一切要りません。お花を持ち帰る袋やプレゼント用のラッピングもご用意します。

開催日時 2010年11月5日(金)19:00~21:00(18:30受付)

受講料 通常 ¥5,800 ▶ 組合価格 ¥4,800 (材料費込み)

講師 岩森トシ子((有)ラズワード代表、花講座・四季彩花主宰)

募集人員 30名様

★講座終了後にお茶とケーキをご用意しております。

内容 インテリアとして何処にでも飾れるフラワーアレンジを学ぶ講座です。プリザーブド・フラワーの特徴や長持ちさせるコツもお教えします。

お申込み

①ピンク系系 ②パープル系 ③オレンジ・イエロー系、お好きな花の色をお選びください。当日キャンセルの場合でも受講料は頂戴いたします。



講師:岩森トシ子
【略歴】安達式挿花を学び、独立して「四季彩花」を主宰する。国際花コンテストで金賞など8部門で受賞。

Party

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会場使用料含む
③フリードリンク 2時間30分(ビール/ウイスキー/焼酎/日本酒/オレンジジュース/ウーロン茶)

クラス会・同窓会プラン ⊕ 宿泊プラン! ひと風呂浴びてゆっくり宴会、ぐっすり宿泊!

【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

【火~土曜】1泊お一人様

通常 ¥23,805 ▶ 組合価格 ¥15,000

★朝食付 ★大浴場(営業時間:15:00~23:00 最終受付22:30)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

レストラン
共済組合員証で

20% 割引

各レストランでお料理・お飲物が20%割引!!
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。

お食事のご予約はホームページからどうぞ <http://www.hotel-azur.com/>



フレンチレストラン「ベイサイド」
TEL.03-3437-2320
※月曜日定休(祝日を除く)
◇新ブリック・ディナー
通常 ¥4,620 ▶ 組合価格 ¥3,696



鉄板焼「都」
TEL.03-3437-2320
※月曜日定休(祝日を除く)
◇舞(MAI)コース
通常 ¥7,350 ▶ 組合価格 ¥5,880



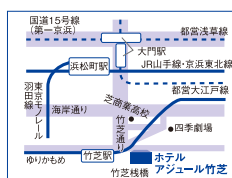
おまかせ会席「銀座」
TEL.03-3437-2317
※日・祝定休
◇おまかせ会席
通常 ¥5,250 ▶ 組合価格 ¥4,200

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

Bayside Hotel
AZUR アジュール竹芝
TAKESHIBA
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

【交通のご案内】

- ◆JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口より徒歩7分。
- ◆都営浅草線/都営大江戸線「大門駅」B1出口より徒歩8分。
- ◆東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩1分。



メルマガ登録でランチ券をGETしよう!
お得な情報が満載のメルマガに是非登録ください!
毎月抽選でランチ招待券もプレゼント!
お得情報満載メルマガ
AZUR MAGAZINE
ご登録はホームページから
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>