

東京都職員共済組合

# 共済だより

平成22年 11 月号 No.333

出荷を間近に鮮やかに色づくポインセチア(江戸川区)



# 共済だより CONTENTS

## 区ほん

### 03 花々と星々と、伝統文化の息づくまち『江戸川区』

#### 特集

05 美味しい、楽しい、あったかい。  
ようこそ、秋冬のブランヴェール那須へ。

#### 健康づくり

- 09 あなたも脱メタボ！特定健診・特定保健指導の結果報告
- 12 特定健診(メタボ健診)のご予約はお済みですか？
- 13 特定保健指導を必ずご利用ください！
- 14 あなたの健康情報サービスQUPiO(クピオ)を利用しましょう！
- 15 ヘルシーバランスランチを試行しました！

#### 医療

- 16 「栄養と免疫」  
～感染症対策の視点から～
- 18 インフルエンザ(流行性感冒)は  
感染拡大を防ぐため、予防及び早期診断、  
早期治療が大切です。
- 19 「医療費のお知らせ」を配付します。
- 20 公費の医療費助成の認定を  
受けたとき・受けられなくなったとき
- 21 交通事故などにあって負傷したとき

#### 年金

- 22 「地共済年金情報Webサイト」  
をご利用ください。

#### Q and A

- 24 被扶養者の認定について  
年金について

#### 共済事業のお知らせ

- 26 年末残高等証明書をお送りします。
- 26 スポーツジムを活用ください！

27 こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。④

#### 施設のご案内

- 28 箱根路開雲
- 30 アジュール竹芝

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。

詳しくは、22・23ページをご覧ください。

#### 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/>

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。



本誌は再生紙を使用しています。



# 花々と星々と、 伝統文化の息づくまち『江戸川区』

『ポインセチアの出荷に忙しい、区内農園』(江戸川区鹿骨5丁目)

## クリスマスシーズン到来！ 『区内農家「ポインセチア」出荷 準備万端』

街が段々とクリスマスムードになるこれからの季節、都内の並木が金や銀のイルミネーションで飾られ、白銀の世界が思い起こされます。年々温暖化が進み、東京ではなかなかホワイトクリスマスになることはありませんが、季節感をもたらすクリスマスへと誘ってくれるのは、花屋さんやホテルの玄関、街の植込みに並ぶポインセチアの赤と緑です。

この時期になると忙しくなるのが江戸川区内の川手農園(鹿骨5丁目)の皆さんです。自慢のポインセチアが、まるで、レッドカーペットを敷き詰めたようにビニールハウスの中を美しく染めます。その中で、出荷準備に毎日追われています。見栄えを良くするために余分な葉を取り除いたり、出荷用のビニールを被せたり、一鉢一鉢丁寧に手入れをすると、ポインセチアも出荷をまだかまだかと待つようにより鮮やかに色づきます。

農園では、鉢植えだけでなく、5年前から切り花用の品種「ジェスターレッド」や「イチバン」「キャンドルレッド」など5種類を栽培しています。全国でも栽培が許されているのは区内花卉農家だけ。品種特許を取っている業者から苗木を購入し、全国へ向け出荷するため栽培をしています。これらの品種は、ピンと上を向いた厚みのある苞が特徴で、高さは約40cm。切り花用として品種改良されているので長持ちですが枝が折れやすいので、折れない

ようにやさしく細心の注意を払いながら出荷作業をします。

鉢植は11月中旬頃から、切り花用は12月中旬から都中央卸売市場大田市場などに出荷され、都内のホテルでのイベントなどに使われます。江戸川区産は産地と消費地が近いので輸送時の痛みが少なく、温度差もないため長持ちすると、とっても評判だそうです。

ジングルベルとともに江戸川産のポインセチアが街を彩るのも、もうすぐです。

ポインセチアはメキシコ原産で、ノーチェ・ブエナ(聖夜)と言われています。ちなみに花言葉は「私の心は燃えている」「祝福」など、クリスマスにぴったりの花です。

## 伝統文化を受け継ぐ若い力 『お正月の縁起もの「しめ縄」づく りも大詰め』

「伝統のしめ縄づくりを受け継ぐ者も減っていますが、その材料の稲も年々減ってきています。材料のある限りは、日本の伝統であるしめ縄づくりを続けていこうと思っています。」と言って、しめ縄を全身で作っているのは江戸川区南篠崎町の芦田さん。7月に始まる「青刈り(稲の刈り取り作業)」の後、10月ともなると芦田さん宅では忙しい日が続きます。1尺(30cm)から6尺(180cm)のしめ縄を中心に約500本を12月中旬までに仕上げ、出荷しています。また、毎年、鎌倉の神社に奉納される26尺(7m80cm)もの巨大なしめ縄も特注で作っています。



『しめ縄をつくる芦田正之さん』(江戸川区南篠崎町2)





一之江名主屋敷(東京都指定史跡・区登録史跡)



善養寺「影向の松」(東京都指定天然記念物・区登録天然記念物)

都市化とともに農家が減少し、区内で現在しめ縄づくりを続ける農家は数件しかないそうです。マンションが増え、かつてはお正月になるとの家々の出入口にも張られていたしめ縄も年々減ってきています。本物の伝統の技を継承し、力強く繕りあげる芦田さん。日本の伝統文化であるお正月は、こうした方たちに長い間守られているのですね。

『善養寺「影向の松」、一之江名主屋敷、平成庭園』江戸川区にはまだまだ見どころがたくさん！

日本一の繁茂面積と美しさを誇る樹齢600年の松が、ここ江戸川区の善養寺の境内にあることをご存

知ですか。繁茂面積が30m四方に及ぶ大きな松です。この松と並んで仁王門の左手に名松「星降り松」があり、この松は昭和15年に枯れてしまい、今は二代目になるそうです。

文豪大町桂月の紀行文の一節「一山門の右に鐘楼ある。その前に一大老松の横に広がる者あり。凡その十間四方に及ぶ。支柱百を以て数べし。これを影向の松という。立てる星降り松に、座れる影向の松を加えて、東京附近松の奇観は、この寺に尽きたり」と。

陰影礼讃、星と影。昔の人は、2本の松に美しい名前を付けたものです。影向の松は、東京都の指定天然記念物になっています。

また、400年の時の流れを感じられる、一之江名主屋敷や庭園が美しい平成庭園など、江戸川区には時代を越えて環境にやさしいところがいっぱいです。ぜひ一度、江戸川区の緑を散策してはいかがでしょうか。

<http://www.city.edogawa.tokyo.jp/03-5662-6168>

(江戸川区広報課区政案内係)







## 美味しい、楽しい、あったかい。 ようこそ、秋冬のブランヴェール那須へ。

ブラン(白)とヴェール(緑)が季節ごとに美しいコントラストを見せる那須高原。  
那須はこれから、静かな「白」の季節を迎えます。  
「ブランヴェール那須」は、地産の新鮮な食材を使用した美味しいお料理と  
クアハウス&露天風呂にトレーニングルームまで、  
ご家族で健康的に楽しめるサービスをご用意し、皆様のお越しをお待ちしています。  
那須の保養所、心も体もあたたまりますよ。



## お風呂

お風呂は、那須温泉郷を源泉とする大浴場と露天風呂があります。ゆっくり、のんびりお寛ぎください。冬は、露天風呂も雪化粧。風情ある景色を見せてくれます。



お風呂でゆっくり、のんびり。  
美味しい料理に舌鼓。



写真はイメージです。

## お食事

お食事の定番は、ヤシオマスなど地元の素材を使用した「那須会席」。那須の味を心ゆくまで堪能できます。

また、那須黒毛和牛のステーキプランなどもご用意。那須の味覚をじっくりとお楽しみください。



写真はイメージです。

### 那須の地酒「天鷹」



まわりの木々が雪化粧するこの季節、外の景色を眺めながら呑むお酒は格別です。

ブランヴェール那須では、那須の地酒「天鷹」をご用意しております。ご賞味ください。

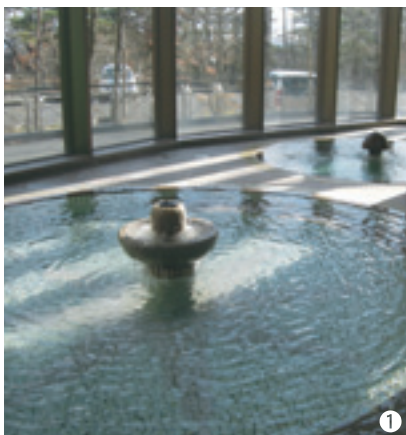


## 寒い季節もクアハウスで爽快。 いい汗かいて リフレッシュ！

ブランヴェール那須には、プールのまわりに様々なお風呂を配置したクアハウスがあります。トレーニングルームも併設されていますので、体をあたため、ほぐし、汗を流してリフレッシュしましょう。（クアハウスは、宿泊翌日の21時まで利用できるので、雪遊びの後も、ひと風呂浴びて帰れます。）



20mプール  
水中歩行などの運動にも最適。



①



②



③

写真左上より

- ①全身・半身浴／圧注浴 圧注装置が圧力の刺激を与えるお風呂。血液の循環をよくします。
- ②トゴール浴 ミネラルの溶け込んだお風呂。発汗を促し、新陳代謝を高めます。  
気泡浴 泡が身体に適度な刺激を与えるお風呂。温熱効果を高めます。
- ③アロマ浴 アロマテラピー（芳香療法）を取り入れたお風呂です。
- ④箱むし 首を出して座って利用するサウナ。のぼせにくく、利用しやすいサウナです。
- ⑤ソラリオン ドイツ生まれの室内日光浴器です。



④



⑤

## トレーニングルーム併設！

さらに汗を流したい方は、トレーニングルームへどうぞ。クアハウス棟の2階にあります。



キッズコーナーも。



キリトリ

**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 \_\_\_\_\_

キリトリ



### ブランヴェール那須 近隣施設案内

ブランヴェール那須近隣の施設は、それぞれ楽しさ満載。見る、遊ぶ、買い物、食べる、どれをとっても満足。那須を満喫してください。

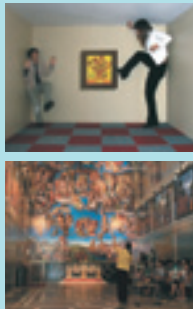
#### アジアンオールドバザール

アジアをテーマにしたアジアンパーク。バリ門をくぐればそこは熱気のあるアジアンパワー炸裂の世界。ドキドキワクワクの驚きと発見がいっぱい待っています。ブランヴェール那須より車で10分  
☎0287-76-7600



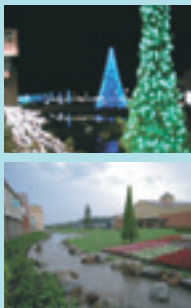
#### とりっくあーと・びあ

見て、触って、写真が撮れる参加型の美術館。「トリックアートの館」「トリックアート迷宮?館」「ミケランジェロ館」の3館で、幻想的な世界をお楽しみください。ブランヴェール那須より車で15分  
☎0287-62-8388



#### 那須ガーデンアウトレット

130の専門店と那須の地元食材・商品を扱うロコモマーケットや、キッズパーク、ドッグランがあるリゾート気分のアウトレットです。冬の時期は、イルミネーションが色鮮やか。ブランヴェール那須より車で30分  
☎0287-65-4999



茶臼岳

ブランヴェール那須

那須IC

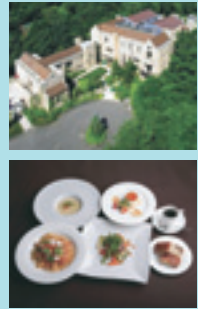
#### Mt.ジーンズスキー場

那須随一の本格的なスキー場。那須塩原駅や道の駅「友愛の森」からはシャトルバスも運行!大人からお子様まで幅広く楽しめるスキー場です。今年は、12/18営業開始予定!ブランヴェール那須より車で30分  
☎0287-77-2300



#### ミッシェルガーデンコート

豊かな自然の中にある英国ゴシック調の洗練されたブライダル施設。施設内のレストランで、イタリアンマエストロが腕を奮うランチ・ディナーがお楽しみいただけます。ブランヴェール那須より車で5分  
☎0287-76-7303



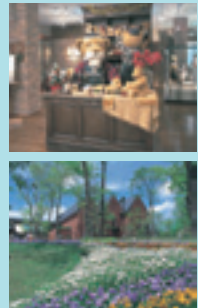
#### ステンドグラス美術館

英国調石造りの建物に入ると、ステンドグラスの優しい光が訪れる人を包み込み、パイオルガンの心地良い音色で癒してくれます。見学後のカフェでの一杯も至福の時間。ブランヴェール那須より車で10分  
☎0287-76-7111



#### テディベアミュージアム

世界中で愛され続けるテディベア。愛らしい表情とテーマに沿った演出が心を和ませてください。特別企画展「となりのトトロ」のぬいぐるみも皆さんを待っています。ブランヴェール那須より車で15分  
☎0287-76-1711



ご予約・お問合せはホテルまで

ホテル&クアハウス  
ブランヴェール那須

〒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/

アクセスはシーンにあわせて選べる3種類!

新幹線で快適に!

那須塩原駅下車 送迎バスで約30分(無料送迎バスは要事前予約)

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又は仲町下車徒歩8分  
早売5を利用した場合、片道2,310円(通常3,300円)

自家用車で自由気ままに!

東北自動車道那須ICから約20分

川口JCT~那須IC(3,900(土日祝1,700)円)ETC割引



# あなたも脱メタボ！ 特定健診・特定保健指導の 結果報告

東京都職員共済組合  
健康管理副参事医  
武田純子



特定健診・特定保健指導はメタボリックシンドローム該当者・予備群を早期に把握し、生活習慣の改善を図り、心筋梗塞や脳卒中といった重い疾患の発症、糖尿病の発症や重症化を予防することを目標としています。平成20年度から始まり、今年度で3年目となりました。平成20年度・21年度の特定健診・特定保健指導結果をご報告いたします。

## 4人に1人がメタボ！

平成21年度都共済組合のメタボリックシンドローム該当者およびその予備群の割合は、特定健診受診者82,791人中20,461人(24.7%)と4人に1人がメタボリックシンドローム該当者および予備群でした。

平成20年度の厚生労働省の調査では26.9%であり、日本全体と比べるとやや少ない結果です。(表1)

また、年代別のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合を見ますと、年齢が高くなるごとに該当者および予備群の増加を認めます。(表2)

**注** メタボリックシンドローム該当者とは、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧、血糖、脂質のリスクが2以上重なっている者。予備軍とは、内臓脂肪の蓄積に加え、リスクが1のみの者。

表1 メタボリックシンドロームの状況

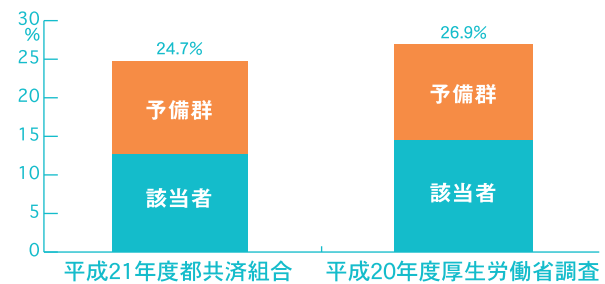
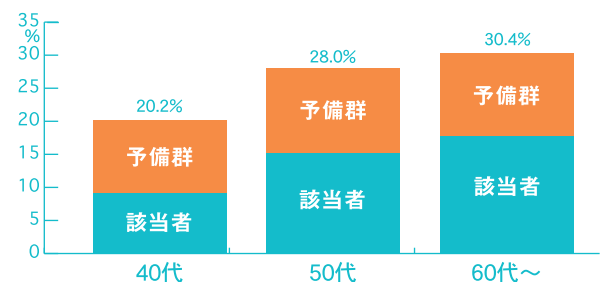


表2 年代別メタボリックシンドロームの状況



## 日々の生活習慣が メタボを引き起こす！

平成21年度の特定健診問診結果によるとメタボリックシンドローム該当者の方は非該当者と比較して、「人より食べるのが速い」と答えた方が多くなっていました。(表3)

また、メタボリックシンドローム該当者の方は非該当者と比較して、「人より歩くのが速くない」と答えた方が多くなっていました。(表4)

不適切な食習慣や運動不足が、内臓脂肪の蓄積による高血糖・高血圧等が重複しているメタボリックシンドロームを引き起こすと言われております。メタボリックシンドロームは日々の食習慣・運動習慣と密接な関係がありそうです。

表3 「人より食べるのが速い」と回答した者の割合

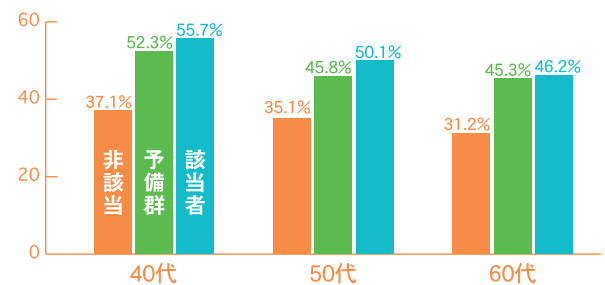
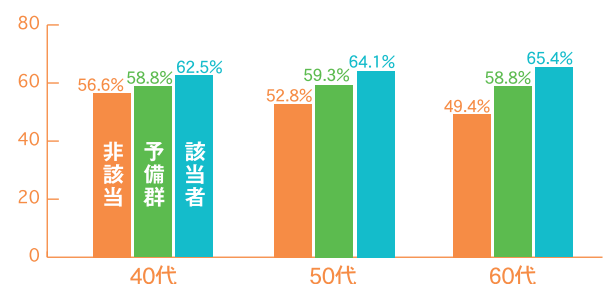


表4 「人より歩くのが速くない」と回答した者の割合





## 多数の方が減量に成功！

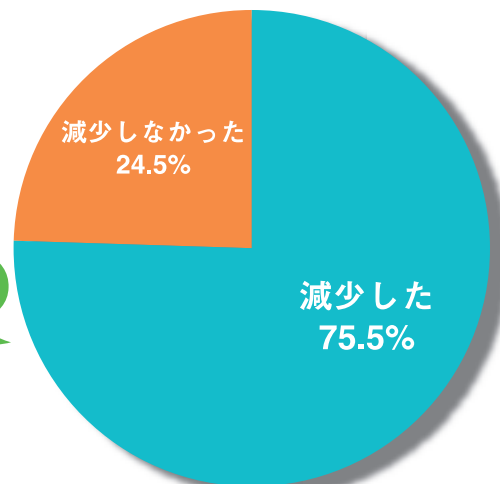
平成20～21年度の特定保健指導を利用して、6ヶ月間の生活改善に取り組んだ方5,088人中、3,843人(75.5%)の方が減量に成功しました。(表5)

ひとくちメモ

わかっても1人だとなかなか取り組めない減量も、特定保健指導では、専門職がご本人の現在の生活習慣を伺ったうえで、最もよい減量プログラムをご本人と一緒に考えて、取り組んでいきます。

減少体重の平均  
-1.6kg

表5 保健指導利用者の利用開始6ヶ月後の体重変化



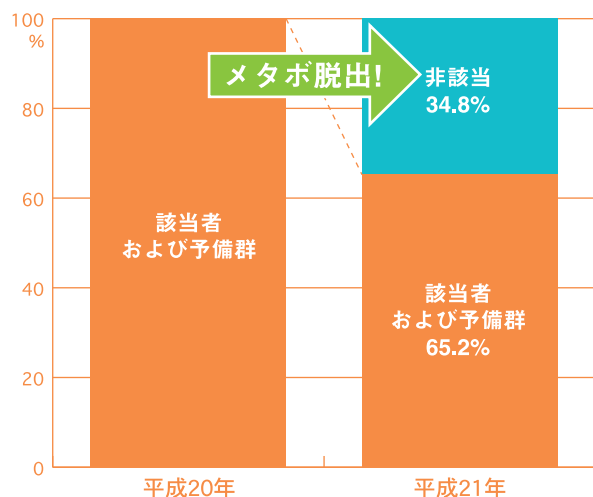
## 多くの方がメタボ脱出！

平成20年度特定保健指導利用者の1年後の健診結果を見てみますと、34.8%の方が腹囲や血液データの改善により、メタボリックシンドローム「非該当」となりました。(表6)

ひとくちメモ

メタボリックシンドロームを引き起こすメカニズムとして脂肪細胞からのホルモンの分泌の異常があります。内臓脂肪が蓄積すると、善玉のホルモン(アディポネクチン)の分泌の低下や、悪玉のホルモンの分泌が多くなり、高血圧や脂質異常症、糖代謝の異常を招きます。

表6 平成20年度保健指導利用者のメタボリックシンドローム判定変化



## 血液データも改善！

平成20年度特定保健指導利用者と非利用者で1年後の血圧・血糖・脂質といった各健診項目の変化を見てみますと、特定保健指導利用者で体重の5%以上減量できた方では、同時に中性脂肪・ヘモグロビンA1c\*(HbA1c)・血圧で改善傾向がみられました。(表7～9)

\*ヘモグロビンA1cとは過去1～2か月の血糖コントロールを示す数値です。

表7 保健指導利用の有無と中性脂肪変化(平均値)

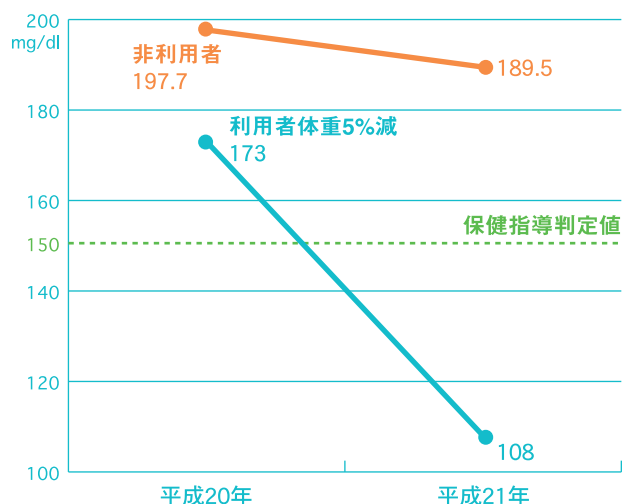




表8 保健指導利用の有無とHbA1c変化(平均値)

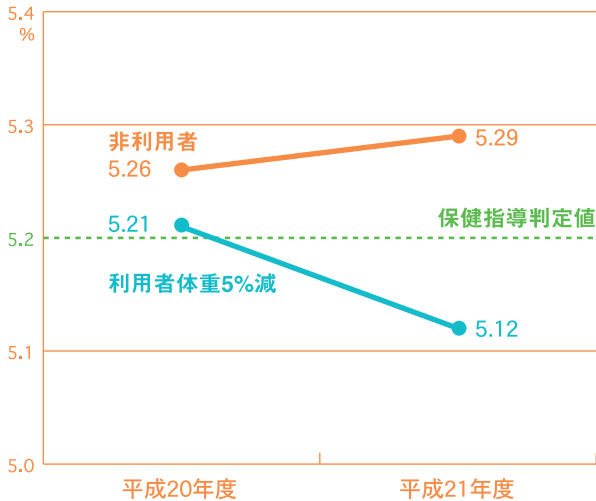
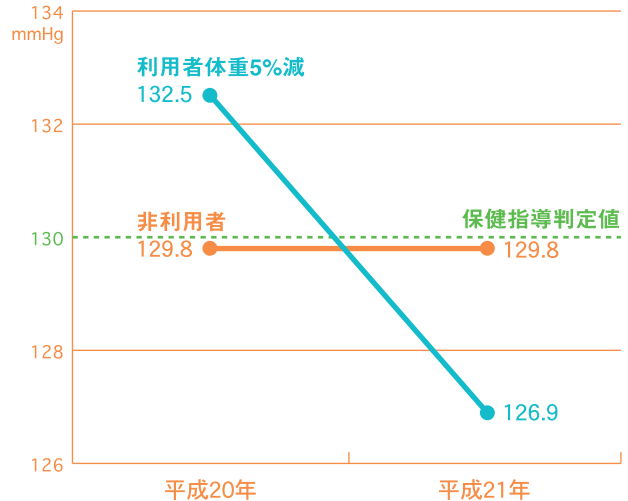


表9 保健指導利用の有無と収縮期血圧変化(平均値)



## 特定健診・特定保健指導をぜひご利用ください！

内臓脂肪の蓄積が、高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態がメタボリックシンドロームです。ひとつひとつのリスクは軽度でも、重なることで動脈硬化が促進されます。メタボリックシンドロームには、食習慣・運動習慣といった生活習慣の改善が効果的です。

特定保健指導では、生活習慣の改善支援を行っていますが、それぞれの人にあった無理のない食習慣の改善や運動のメニューを提供し、特定保健指導終了後も続けていただけるように工夫しています。

平成21年度は、たくさんの方が特定保健指導を利用してくださいました。特定健診・特定保健指導事業を実施していくにあたり、事業主・組合員・被扶養者の協力・連携が不可欠です。各所属の安全衛生担当者の方、また、多忙な中で特定保健指導に参加して下さった組合員、そして被扶養者の方々に心から感謝申し上げます。

東京都職員共済組合は、組合員・被扶養者の皆様が一層健康になり、より豊かで実りある人生をおくれるよう、特定健診・特定保健指導を通じて支援していきます。

特定健診によるメタボリックシンドロームの判定は、  
Web QUPiOでご確認ください。

**PC** <https://www.qupio.com/>

**携帯** <https://www.qupio.com/m/>

### 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

40歳から74歳までの被扶養者・任意継続組合員の皆様へ

無料です!

# 特定健診(メタボ健診)のご予約はお済みですか?

特定健診は、無料でご自分の健康をチェックできる唯一の健診機会です。この機会にぜひ受診して、ご自身の健康状態を見つめなおしてみましょう!

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

対象となる被扶養者と任意継続組合員の方には、ご自宅宛てに冊子「特定健診のごあんない」を7月中旬に発送しています。

お申込みの詳細は、「特定健診のごあんない」又は共済組合ホームページをご覧ください。

## 特定健診の受診のお願い(お手紙)をお送りします。

特定健診をまだご予約されていない被扶養者・任意継続組合員の方に、受診をお勧めするお手紙を11月下旬にご自宅にお送りします。

お手紙が届いた方は、記載されているご案内をご覧ください、医療機関と受診希望日時を選択のうえ、「えらべる健診予約センター」へお電話で受診のご予約をお願いします。



### 受診場所

共済組合で指定している医療機関の中から選択して受診できます。医療機関の一覧は「特定健診のごあんない」又は共済組合ホームページをご覧ください。

### 料金

無料(全額共済組合助成)

### 健診項目

問診、診察、身体計測(身長、体重、腹囲、BMI)、血圧測定、血液検査(脂質、肝機能、血糖)、尿検査(尿糖、尿蛋白)

特定健診のご予約はお電話で

えらべる健診予約センター 03-5617-6083

平成23年3月末まで受診できますが、お早めのご予約をお勧めします。



せっかくのチャンス! そろそろ自分の身体をチェックしなきゃ...

## 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



特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方へ

# 特定保健指導を 必ずご利用ください！

無料です！

特定保健指導とは、特定健診（メタボ健診、職員健診、人間ドック）の結果、生活習慣病の発症リスクが高いけれども、生活習慣の改善によって予防が期待できると考えられる方に対して、専門のスタッフが親身になって「生活習慣を見直す6ヶ月間のサポート」を行うものです。

特定保健指導対象の方には、9月から順次、特定保健指導のご案内文書をお送りしています。

予約の受付は平成23年5月末までですので、ご案内文書が届きましたら、早めのお申込みをお願いいたします。

なお、特定保健指導は無料です。

## ご利用方法

（詳しくはご案内文書をご覧ください。）

### 庁舎内で面接会場が設定されている方

お申込みは不要です。ご案内文書に記載されている日時に面接会場へお越しください。

### 消防庁及び交通局の組合員

ご案内文書に記載されている日時をご確認の上、記載の保健指導機関へ申込書によりお申込みください。

### 上記以外の組合員及び被扶養者

ご案内文書に記載されている保健指導機関に電話によりお申込みください。

## 特定保健指導ってどんなことをするの？

特定保健指導はとっても簡単！継続して行えるような身近な目標設定で、生活習慣を改善していきます。リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援の2種類があります。

- **動機付け支援**: 生活習慣病発症のリスクが出現しはじめた段階の方
- **積極的支援**: 生活習慣病発症のリスクが重なりだした段階の方

### START! 初回面接

今までの生活習慣を見直しながら、目標と行動計画をたてます。

例えば…

- 目標** 体重3キロ減
- 行動計画** 歩幅を広く歩く  
低カロリービールに変更、ケーキを和菓子に変更

動機付け支援

行動計画をもとに、ご自身で日々の暮らしの中で生活習慣改善に取り組みます。

積極的支援

行動計画をもとに、日々の暮らしの中で生活習慣改善に取り組みます。手紙やメール、電話により、専門スタッフが支援やアドバイスを行います。

### 6ヶ月後 確認

目標達成!  
これからも健康的な生活習慣を継続しましょう!



## 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 57-432

# あなたの健康情報サービス QUPiO(クピオ)を利用しましょう！

あなたの生活習慣改善のスタートに、  
QUPiOをぜひお役立てください。

QUPiOは、あなたの健診結果を基に、あなたの健康状態に応じた多彩なコンテンツや機能をお届けするインターネット・サービスです。

QUPiOは共済組合のホームページから簡単にアクセスできます。ご利用のための個人用ID・パスワードを忘れてしまっても、簡単に再発行申請できます。

※QUPiOは、組合員及び40歳以上の被扶養者に向けてのサービスです。



アクセス方法が分からない…など  
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)

## QUPiOのオススメ機能をご紹介します！

### オススメ1 健康リスク判定

QUPiOの「健康リスク判定画面」では、“昔の自分・将来の自分・周りから見た自分”を見つめ直すことができます。まずは、自分の健康状態について見つめ直してみませんか？



あなたの健診・問診結果から6つの分野(血糖、脂質、血圧、喫煙、肥満、肝機能)における健康リスクを表示します。また、将来リスクが悪化した場合を「体験談」として表示します。

さらに、各分野ごとにリスクの程度を表示します。また、同姓・同年代のリスク分布状況を表示します。

### オススメ2 ポイントプログラム

QUPiOでは、コンテンツを閲覧・利用することで「QUPiOポイント」を獲得することができます。対象となるコンテンツには、マークが表示されています。QUPiOポイントを貯めていけば、素敵な賞品と交換できます。メタボ対策をしながら楽しく学んでポイントを貯めましょう！

#### ポイント獲得例

- ・ウォーキングゲームをクリアした！(パリ編200P)
- ・自分のダイエット体験談を投稿した！(50P)
- ・メタボ検定に合格した！(60P)

#### 交換賞品例



6,200P  
歩数計  
(オムロン社製)



2,500P  
電子体温計  
(オムロン社製)



800P  
デジタルタイマー  
(タニタ社製)

## 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



# ヘルシーバランスランチを 試行しました！

平成22年9月6日(月)  
～9月17日(金)の期間

## 都庁職員食堂で試行したところ、 好評でした！

昼食は日中の盛んな活動を支える源です。外食の場合、どのような食材がどの位、使用されているのかわかりにくいので、自らの栄養バランスを考えてメニューを選ぶことが大切です。

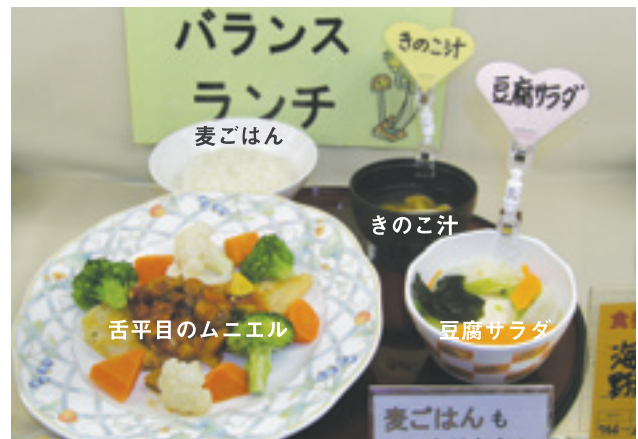
この度、東京都職員共済組合では、(財)東京都人材支援事業団と都庁内4店舗の協力で、都庁職員への健康に配慮したバランスの取れたメニュー(ヘルシーバランスランチ)の提供を職員食堂で試行しました。

「ヘルシーバランスランチ」は、

- ① 650kcal以下
- ② 塩分3.5g以下
- ③ 野菜を120g以上(緑黄色野菜40g以上)

とし、合計で20種類提供しました。

職員のみでなく来庁者の方々にも大きな関心をいただき、売り切れ続出でした。



**好評  
でした！**

### 職員食堂を利用された方の声

- 食堂は油ものが多い。このようなヘルシーメニューの定番化を望む。(30代男性)
- 大変良い試みだと思います。このままヘルシーランチを続けてほしい。(50代男性)
- 野菜が多く、この値段は安いと感じました。(40代女性)
- こんなランチがほしかったんです!!(40代男性)
- 食材が豊富でバランス満点、毎日食べたいです。(40代女性)
- どの食堂も必ずヘルシーメニューを取り入れてください。(50代男性)
- 油分、塩分が控えめで良かったです。(60代女性)
- 普段から塩辛いと思っていたので、薄味でとてもおいしかったです。(20代女性)

このような好評価の意見を多数いただきました。一方で、次のような貴重なご意見もいただきました。

- ・カロリー表示をもっと大きくしてほしい。もう少し安くなると嬉しいです。(50代男性)
- ・低カロリーで良いが、夜までにお腹がもつかどうか。(30代女性)
- ・ヘルシーメニューはわかるが、味が薄すぎる味噌汁などを工夫しておいしくしてください。(30代男性)

今後も、皆様の身近な職員食堂とも協力して、組合員の食生活の改善に向け、取り組んでまいります。

### 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 57-434



# 「栄養と免疫」～感染

首都大学東京・大学院 星

インフルエンザが流行する季節になりました。

今回は、「栄養と免疫」をテーマに、引き続き首都大学東京の星 旦二教授からお話を伺います。

## 教授は「十分な栄養が免疫をつくる」と主張されています。

昨年は新型インフルエンザの拡大をうけ、日本全国でさまざまな取り組みがされたことは記憶に新しいところです。感染症対策としてはワクチン接種やタミフルをはじめとした薬物療法は重要なのですが、その前に、適切な休養や栄養を十分にとることの必要性はややもすれば見過ごされがちです。過去の感染症撲滅の経緯をみても、ポリオや天然痘におけるワクチンの劇的な効果を除けば、致死性感染症の激減の背景には栄養の向上と上下水道など環境衛生の整備が関係しており、特に経済発展による食生活の豊かさの寄与度が大きいことは歴史が証明しています。私は、人間が本来持っている免疫機能の活性化に不可欠な栄養摂取の意義を、改めて強調しておきたいと思います。

## お話の「免疫機能」とはどのようなものでしょうか。

免疫とは、一言でいえば「自己と非自己とを区別し、自己以外のものを異物(抗原)として認識して排除する仕組み」のことです。もともと

免疫の「免」には、税を逃れる免税など、何らかの義務から自由になるという意味がありました。近世になってこの言葉が医学に持ち込まれ、疫病から逃れる「免疫」となったといわれています。その後、細菌やウイルスなどの感染防止や予防の意味にも使われるようになり、今日では生体防御機構の重要な因子として位置づけられています。

免疫は私たちの体を守る大切な防衛システムであり、これによって私たちの健康が保たれているのです。

## 免疫力が低下すると、病気にかかりやすくなるわけですね。

われわれの体の中には、自分のものとは異質な細菌やウイルスが入り込んだ場合、「異物が侵入した」という情報をすばやく察知し、抗体(特定の抗原と特異的に反応して毒素を中和するもの)をつくって発病を抑えるすばらしい働きがあります。

これを可能にするのが、自己と非自己(自分以外の全て)とを見分ける能力です。この能力が免疫力の基本となります。この免疫力が正常に機能している限り、人間の体はそう簡単に病気にはなりません。逆に免疫力が低下すれば異物に対する抵抗力が弱まり、病気にかかりやすくなります。





# 症対策の視点から～

## 旦二教授に伺いました

### 「免疫の機能を高める」 ためのアドバイスを。

インフルエンザの流行は冬季に毎年繰り返され、数年以内に大半の国民が感染すると推定されます。しかしそのほとんどは発病せずに免疫を獲得する「不顕性感染」です。感染とは人に進入した病原体が体内で増殖することですが、発病は、その後何らかの症状が出た場合をいいます。インフルエンザに感染してもほとんどの人は免疫を獲得するので、全体から見れば発病

する人はごく一部です。しかし適切な栄養が摂取できず、持病などにより免疫機能が十分には働かない虚弱高齢者などが感染した場合には、二次感染として細菌性肺炎等を併発し、毎年約1万人が死亡しているのです。

つまり、有効な感染症対策の核心は、人に備わっている免疫機能を最大限に発揮することであり、それにはバランスのとれた栄養が最も大切なのです。楽しく笑いにあふれた食卓を囲むことの健康への効用という関係性も忘れてはならないと思います。最近、血中総コレステロール値が高く、むしろ小太りのほうが長寿を保っていることがわかってきました。この事実は優れた栄養摂取の大切さを裏付けています。医食同源なのです。



次回は、心の健康について  
お話を伺う予定です。

#### 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」、  
「ピンピンコロリの法則・お出かけ好きは長寿の秘訣」ほか



首都大学東京・大学院  
教授  
星 旦二(ほしたんじ)

#### 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



### 普通のかぜ(普通感冒)との違いは？

**普通のかぜより怖い？ インフルエンザ。**

普通のかぜがのどや鼻に初発症状が現れるのに対し、インフルエンザは初発より高熱(38度から40度)、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛等の症状が見られます。また、これらの症状は3~5日ほど続きます。また気管支炎や

肺炎を併発しやすく重症化すると脳炎、心不全等の合併症を引き起こすこともあります。

通常の季節性のインフルエンザは12月から3月までの温度の低く乾燥した冬に流行します。昨年のブタインフルエンザは新型であり、5月に小規模な流行がみられ、その後8月末からは半年以上の流行がみられました。

# インフルエンザ(流行性感冒)は感染拡大を防ぐため、予防及び早期診断、早期治療が大切です。

### 感染経路は？ どう予防すればいい？

**手洗い、うがいが大切です。**

インフルエンザはくしゃみ、咳、痰などによる飛沫感染が中心です。その感染距離は2m程とされています。もちろん接触による感染も十分に注意する必要があります。

一人ひとりが気をつけられることとして、十分な栄養、休養をとる、室内を適度な湿度と温度を保つ、人ごみを避ける、外出後は必ず手洗い、うがいをする。マスクを着用する、予防接種をする等があげられます。

**予防接種は早めが効果的です。**

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間を考え、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的です。

**ハイリスクの方は積極的に予防しましょう。**

患者全体の7割が15歳未満が占めるのに対し、死亡の9割は65歳以上の高齢者であり、ハイリスクの方は予防、及び早期治療が必要です。

#### ハイリスクの方

- ・65歳以上の高齢者
- ・妊娠28週以降の妊婦
- ・慢性肺疾患(肺気腫、気管支喘息、肺線維症、肺結核など)
- ・心疾患(僧帽弁膜症・鬱血性心不全など)
- ・腎疾患(慢性腎不全・血液透析患者・腎移植患者など)
- ・代謝異常(糖尿病・アジソン病など)
- ・免疫不全状態の患者



#### 今回の先生

シティ・ホール診療所  
内科医長 木下恵理先生  
(総合内科専門医・内科認定医・  
リウマチ専門医・認定産業医)

糖尿病、喘息、膠原病、リウマチを中心に拝見しています。また、禁煙についても予約診療を行っています。それ以外の疾患についても是非ご相談いただければと思います。

### インフルエンザの治療法は？

**まずは、医療機関を受診しましょう。**

治療薬としては、タミフル、リレンザがあります。感染し、体内のウイルスの量が最大になる前、つまり症状が出てから48時間以内にこれらの薬でウイルスの増殖を抑えれば、病気の期間を短くし、症状の悪化及び合併症を防ぐことができるとされています。また解熱剤としてはアセトアミノフェンが比較的安全に使用することができます。

なお、抗生物質は細菌に効果のある薬で、インフルエンザウイルスには効きません。かぜ薬も、熱・咳・鼻水などの症状を抑える薬で、インフルエンザに直接効くものではありません。インフルエンザかなと思ったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

シティ・ホール診療所でもインフルエンザ予防接種を実施しています。

お問い合わせは シティ・ホール診療所 東京都庁第二本庁舎17階 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>  
☎03-5320-7358 または都庁内線 63-821



# 「医療費のお知らせ」を 配付します。

「医療費のお知らせ」は、組合員の皆様に医療費情報をお知らせすることにより、健康づくりへの取組や医療費の適正化を図ることを目的として、昨年度から配付しています。

今年度も前回と同様に、以下のとおり配付する予定です。

## お知らせする主な内容

- ①過去1年間(昨年10月～本年9月)の組合員世帯の医療費総額及び窓口負担額
- ②直近9件の医療費内訳

## 配付の時期及び方法

来年1月下旬から2月上旬にかけて、所属を經由して組合員の皆様(任意継続組合員の皆様を除く。)に圧着はがきで配付する予定です。

※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。

## お知らせの様式(抜粋)

| 医療費のお知らせ  |       |                |          |          |             |         |                |        |                  |        |        |
|---|-------|----------------|----------|----------|-------------|---------|----------------|--------|------------------|--------|--------|
| 共済 太郎 様   |       |                |          |          | 平成 年 月 日 作成 |         |                |        |                  |        |        |
| 過去一年間(平成21年10月～平成22年9月受診分)の医療費総額と直近9件の受診状況をお知らせします。 |       |                |          |          |             |         |                |        |                  |        |        |
| 委任先番号   | 所属所名  |                |          | 組合員番号    | 東京都職員共済組合   |         |                |        |                  |        |        |
| 01234567  | 〇〇区役所 |                |          | 99999999 | 受診医療機関名     |         |                | 戻し金給付額 | 差引               |        |        |
| 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       | 窓口負担額内訳 |                |        | 貸付返済・<br>受取代理(円) | 支払額    |        |
|   |       |                |          |          | (円)         | 窓口負担額   | 高額療養費          | 戻し・附加  |                  |        | 基礎控除額  |
| 年間医療費合計   |       |                |          |          | 200,000     | 60,000  | 注2             | 注3     | 11,000           | 11,000 |        |
| 注1  | 共済 太郎 | 本人基金払戻金        | 内科<br>入院 | 2209     | 5           | 50,000  | 医療法人社団 共済会 都病院 |        |                  | 0      | 0      |
|   | 共済 花子 | 家族基金<br>療養費附加金 | 歯科<br>外来 | 2201     | 3           | 30,000  | 共済歯科医院         |        | 15,000           | 0      | 0      |
|   | 共済 花子 | 家族基金<br>療養費附加金 | 外科       |          |             | 9,000   |                |        | 9,000            | 0      | 0      |
|   | 共済 花子 | 家族基金<br>療養費附加金 | 内科<br>外来 | 2112     | 10          | 120,000 | みやこ診療所         |        |                  | 11,000 | 11,000 |
|   |       |                |          |          | 36,000      |         |                | 11,000 | 25,000           | 0      | 0      |

**注1** 一番上の行は、過去1年間の医療費総額と窓口負担額などの合計額です。2行目以下は、直近9件までの医療費内訳です。

**注2** 「戻し・附加」とは、組合員本人の一部負担金払戻金や被扶養者の家族療養費附加金として、既に共済組合から給付を受けた金額です。

※一部負担金払戻金や家族療養費附加金の詳細は、共済ハンドブック28ページをご参照ください。

**注3** 「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。  
※共済ハンドブック24ページ注4をご覧ください。

## 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



# 公費の医療費助成の認定を受けたとき・受けられなくなったとき

## 共済組合への届出をお忘れなく！

公費の医療費助成制度とは、難病の方や乳幼児等に対し、国又は地方公共団体が医療費を助成する制度です。公費の医療費助成の認定を受けている場合、医療費助成により自己負担額が軽減されるため、共済組合では助成額を除いて給付を行っています。各自治体から「公費の医療費助成の認定を受けたとき」や「公費の医療費助成が受けられなくなったとき」には、必ず共済組合へ届出を行ってください。

### 公費の医療費助成制度の具体例

- ・心身障害者医療費助成
- ・難病等医療費助成
- ・小児慢性疾患医療費助成
- ・乳幼児医療費助成
- ・義務教育就学児医療費助成
- ・ひとり親家庭等医療費助成 その他



手続きは…

公費の医療費助成の認定を受けたとき



「該当者届」の提出

「公費医療助成認定 該当者届」に医療証のコピーを添付し、所属の担当者を通じて提出してください。

(届出をせずに共済組合から給付を受けたときは、後日給付金を返還していただくことがあります。)

公費の医療費助成が受けられなくなったとき  
(治ゆ、転居、所得超過、年齢到達など)

「非該当者届」の提出

「公費医療助成認定 非該当者届」に受給資格消滅通知書等のコピーを添付するか、欄外に非該当理由を記載し、所属の担当者を通じて提出してください。

(この届が提出されないと、公費の医療費助成を受け続けているとみなされ、共済組合から給付が行われない場合があります。)

## お問い合わせ

年金保険部医療保険課給付係公費担当 ☎03-5320-7336 または都庁内線 57-285・286



# 交通事故などにあつて負傷したとき

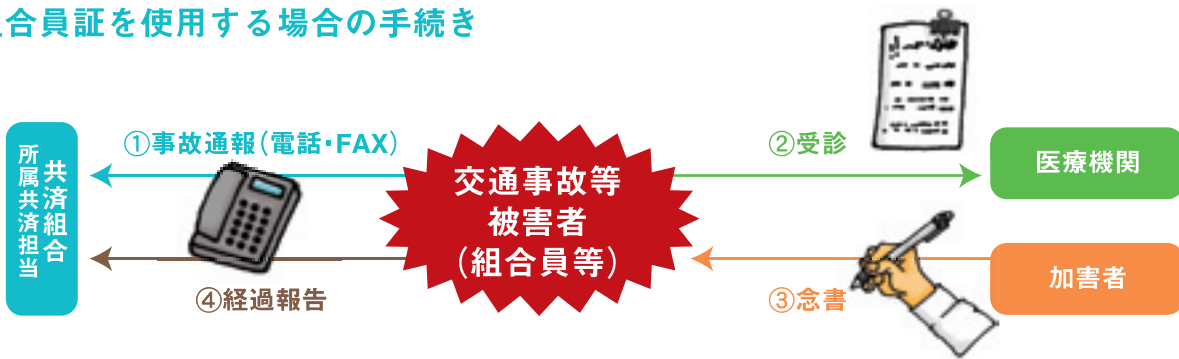
～ 共済組合へ連絡をお忘れなく！ ～

## けがの治療と組合員証の使用

① けがの原因が、相手方(加害者)の行為による交通事故や暴行、飼い犬のかみつぎ事故等である場合を第三者行為といい、加害者に治療費の支払いを求めるなど、当事者間での解決が原則です。

② やむを得ない場合は、組合員証を使用して治療を受けることができます。この場合には、共済組合に事故通報を行うとともに加害者に対し「組合からの医療費請求に対する支払義務があること」を説明しておいてください。

### 組合員証を使用する場合の手続き

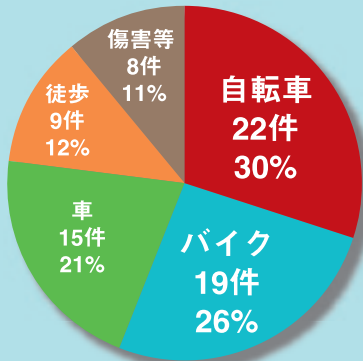


- ① 事故通報  
やむを得ず組合員証を使用する場合は、速やかに共済組合に連絡する。
- ② 受診  
組合員証を使用して治療する。
- ③ 念書  
加害者から念書を取る。(用紙は共済組合から送付)
- ④ 経過報告  
治療が長引くときや治癒した際にも報告する。

### ご存知ですか？

昨年度の受理件数の約6割は、  
自転車やバイクによる交通事故

事故発生時の組合員等の状況



- ・交通事故の中でも、自転車やバイクによる交差点や路地での出会い頭の事故が多発しています。
- ・加害者が自転車の場合は、自賠責保険に加入していないため、共済組合は過失割合に応じて加害者に個人請求することとなります。
- ・レジャー施設内の事故や医療事故、食中毒も第三者行為になります。

お問い合わせ 年金保険部医療保険課給付係求償担当  
☎03-5320-7333 または都庁内線 57-271・272 FAX 03-3346-1914

あなたの  
年金情報について

# 「地共済年金情報Webサイト」 をご利用ください。

ご自身の年金情報を確認できるように、今年の4月からホームページで「地共済年金情報Webサイト」を開設しています。

ホームページから、ご自身で年金情報を確認することができます。

## ご覧いただける主な内容

- ① 組合員期間
- ② 前年度の掛金納付額
- ③ 将来の退職共済年金の見込額
- ④ 公務員共済期間に係る老齢基礎年金の見込額

## 利用対象者

東京都職員共済組合員。(ただし、提供年度末までに60歳以上の方は除きます。年金の概算を希望される方には、概算書を発行しますので、年金課へご連絡ください。)

## ここでちょっと質問！

ご自身の年金情報についてお聞きします。あなたは何問答えられますか？

あなたは何歳から  
年金(退職共済年金)を  
受給できるでしょう？

ヒント

生年月日により年金(退職共済年金)の受給開始年齢は異なります。詳しくは共済ハンドブック70頁～73頁をご覧ください。



あなたの  
共済組合員期間は  
どのくらいあるでしょう？

ヒント

「組合員期間」とは、都・区の職員として採用されてから退職するまでの期間と、これに通算される公務員としての前歴です。前歴に公務員(国家公務員・地方公務員)の期間がある場合通算されます。

あなたが将来受け取る  
年金(退職共済年金)は  
どのくらいでしょう？

ヒント

組合員が退職後、一定年齢から受給する公務員の年金を「退職共済年金」といいます。「退職共済年金」は、組合員期間の月数と平均給与(料)月額に基づき計算されます。

すべての質問に答えられなかった方へ

・・・年金はまだ関係ないと  
思っていませんか？！

年金は、退職後の生活を支える重要な柱です。年金についての情報を得れば、将来のライフプラン設計に役立てることもできます。

ご自身の年金情報は、  
「地共済年金情報Webサイト」で  
ご覧いただけます。  
さあ、早速アクセスしてみましょう！



## 地共済年金情報Webサイト利用方法

Webサイトは毎日6時から24時まで利用できます。(メンテナンス時を除く)

- 1** インターネットで、共済組合のホームページへアクセスし、そこから「地共済年金情報Webサイト」へアクセスしてください。



- 2** Webサイトで、利用の申込みを行います。利用申込み(ユーザーID申請)には、本人確認のため、次の項目を入力します。

- ・カナ氏名
- ・生年月日      ・性別
- ・基礎年金番号
- ・組合員番号(職員番号)



ユーザーID通知書がご自宅へ郵送されます。(2~3週間かかります)

- 3** 「地共済年金情報Webサイト」  
<https://www.chikyonenkin.jp/>へアクセスし、ユーザーID・パスワードと基礎年金番号を入力し、ログインしてください。ご自分の年金情報を確認することができます。



### Webサイト よくあるご質問

いつの時点の年金情報が  
見られるのですか？

提供する情報は、昨年配布した「公務員共済年金のお知らせ(ねんきん定期便)」と同じ内容ですが、ご自身の給与実績に基づき、毎月更新されますので、最新の情報がご覧いただけます。

今年度60歳ですが  
利用できないのですか。

本Webサイトで提供する情報は60歳になる月までの「概算」です。今年度60歳になる方は年金の決定が近いので、このサイトの対象となっておりません。組合員期間を退職日まで算定した年金決定額に近い「退職共済年金概算書」を発行しますので、年金課へご連絡ください。

#### 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

# 共済 Q and A 組合員の質問にお答えします!

## 被扶養者の認定について

### 被扶養者認定申告はすみやかに行ってください!

**Q** 妻が退職し、1ヶ月以上たってしまったから、「被扶養者認定申告書」を所属所経由で提出しました。認定日は所属所で申告書を受け付けた日になるといわれましたが、退職した翌日から認定されないのはなぜでしょうか?

**A** 被扶養者申告書の提出は、扶養の事実が生じてから30日以内に行っていただく必要があります。30日を過ぎて提出された場合には、所属所が申告書を受け付けた日からの認定となりますのでお気を付けください。

なお、添付書類に不足があると認定に時間がかかることとなりますので、申告書提出時によくご確認ください。

### 雇用保険を受給する方は抹消申告が必要です!

**Q** 民間に勤めていた妻が退職し、私の被扶養者となっていました。2ヶ月間失業保険(雇用保険)を受給することとなりました。その場合妻は一旦扶養を抜けないといけないのですか。扶養の収入制限(年間130万円)内なのにだめなのでしょうか?

**A** 退職後、公共職業安定所(ハローワーク)で所定の手続きを行って、交付される受給資格者証に記載されている基本手当日額が、3,612円以上の場合、雇用保険の受給開始となった日から抹消となります。すみやかに抹消申告を行ってください。

なお、雇用保険の給付終了後、被扶養者としての認定要件が満たされていれば、雇用保険給付終了の翌日から、再度、認定を受けることができます。

### 夫婦共同扶養の場合は夫婦の収入状況にご注意ください!

**Q** 私たち夫婦は共働きで、夫は民間企業に勤めており、子供は共済組合員である私の被扶養者となっています。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いましたが、抹消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認定されています。

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です。

ただし、収入額の差が10%以内なら、そのまま認定を継続できますので抹消手続きは不要です。



### 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



## 年金について

### 昭和61年まで東京都の職員だった場合、退職共済年金の請求はできますか？

**Q** 私の妻は、昭和51年4月から昭和61年3月まで、東京都の職員として共済年金に120月加入していました。退職後は、私の被扶養者として国民年金の第3号被保険者となり、この11月に60歳を迎えました。妻は共済年金を受給できますか。また、受給できるとしたら、その手続きはどこですか。

**A** 退職共済年金を受給できます。退職共済年金は、公的年金(共済年金、国民年金及び厚生年金)に加入した期間の合計が300月(25年)以上あるとき、共済年金に加入した期間分を受給するものです。あなたの配偶者の場合、共済年金に120月と国民年金に295月(昭和61年4月～平成22年10月)加入しているので合計415月となり、「受給資格期間」を満たしています。

退職共済年金の受給手続き先は、退職時の所属所(局)の共済年金事務担当者となります。

### 前歴の公務員期間で、退職一時金を全額受給した場合、その期間の取扱いはどうなりますか？

**Q** 私はB区の職員となって25年になりますが、B区に採用される以前にA区で2年間、職員の期間があり、共済年金に加入していました。A区で退職したときには、退職一時金(※)を全額受給しました。A区での期間の取扱いはどのようになりますか。

**A** A区とB区の合計27年分の退職共済年金を受給できます。

本来、A区の期間分は、退職一時金で精算済みとなっているため、年金の計算基礎期間とはなりません。公務員として共済年金に加入した期間が20年以上となった場合は、退職一時金で精算した期間も含めて年金を計算することになっています。その場合、A区の退職時に受給した退職一時金については、利子に相当する額を含めた額を返還していただくことになります。

### 公務員として4年間勤務し退職一時金を全額受給した場合、その証明はどうなりますか？

**Q** 私の妻は、結婚前に4年ほど区の職員として共済年金に加入していましたが、退職時に退職一時金(※)を全額受給しました。その期間以外に公務員として共済年金に加入したことはありません。退職一時金を全額受給した場合は、共済年金としては受給できないと聞いていますが、国民年金を受給するための「受給資格期間」になりますか。また、その期間の証明書を発行してくれるのですか。

**A** 国民年金を受給するための「受給資格期間」になります。

共済年金に加入した期間の証明である「年金加入期間確認通知書」は、国民年金を請求する時期に発行いたしますので、下記担当に電話で請求してください。

※退職一時金……昭和54年12月まで、退職時に支給された一時金。一部支給と全額支給があります。

#### 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



# 住宅貸付の借受日が平成22年10月から12月までの方へ 年末残高等証明書をお送りします。

必ず住所を記入してからご使用ください。

平成22年10月から12月までに住宅資金の貸付を新たに受けられた方についての「証明書」を所属を通じて、**平成23年1月中旬**にお送りする予定です。

なお、平成22年9月までに住宅貸付を受けられた方には「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書（以下「証明書」という。）」を既に10月にお送りしました。（共済だより9月号参照）

## ご注意！

### 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になるとはかぎりません。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。

### 証明書の再発行

10月以降に一部繰上償還をされた方や「証明書」を紛失された方は、所属の事務担当者を通じて「年末残高等証明願」を貸付収納係に提出して、再発行を受けてください。

なお、10月以降に一部繰上償還をされた方は、既に発行した「証明書」を使用できませんので「年末残高等証明願」を提出するときに、あわせて既発行の「証明書」を返却してください。

繰上償還をしたことにより、償還期間が10年未満(120回)になったときは、特別控除の対象とならないため、「証明書」の再発行は受けられません。

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

## メタボリック解消や体力の維持増進には、 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。

### 新規利用開始施設(セントラルスポーツ)

| 施設名                     | 所在地                              | 電話番号         | 利用料金 | 交通機関                 | 利用開始 |
|-------------------------|----------------------------------|--------------|------|----------------------|------|
| 朝日スポーツクラブ<br>BIG-S 南浦和  | 埼玉県さいたま市南区文蔵1-8-1                | 048-836-3978 | 980円 | JR南浦和駅               | 9/1  |
| 朝日スポーツクラブ<br>BIG-S 東川口  | 埼玉県川口市東川口1-2-1                   | 048-290-3915 | 980円 | JR・埼玉高速鉄道線<br>東川口駅   | 9/1  |
| 朝日スポーツクラブ<br>BIG-S 千葉NT | 千葉県印西市中央北3-2                     | 0476-45-0880 | 980円 | 北総鉄道線<br>千葉ニュータウン中央駅 | 9/1  |
| 朝日スポーツクラブ<br>BIG-S 竹の塚  | 東京都足立区竹の塚2-8-25                  | 03-5242-1331 | 980円 | 東武伊勢崎線 竹ノ塚駅          | 9/1  |
| 朝日スポーツクラブ<br>BIG-S 綱島   | 神奈川県横浜市港北区樽町2-6-40<br>T-PLATZ 2F | 045-533-2740 | 980円 | 東急東横線 綱島駅            | 9/1  |

### 上記新規利用開始施設(セントラルスポーツ)の利用方法

- ① 会員証での利用。ただし、会員証の発行はできませんので、会員証の発行できる施設で発行の手続きをしてください。
- 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。

### 新規利用開始施設(ゴールドジム)

| 施設名           | 所在地                              | 電話番号         | 利用料金 | 交通機関                  | 利用開始 |
|---------------|----------------------------------|--------------|------|-----------------------|------|
| ゴールドジム<br>八王子 | 東京都八王子市旭町5-1<br>八王子ツインタワーB館 5・6F | 042-620-2112 | 980円 | JR 八王子駅<br>京王線 京王八王子駅 | 10/5 |

### 施設名称及び利用料金の変更(セントラルスポーツ)

|     | 施設名                   | 利用料金   | 変更日 |
|-----|-----------------------|--------|-----|
| 新名称 | セントラルフィットネス 下北沢       | 980円   | 9/7 |
| 旧名称 | トーアセントラルフィットネスクラブ 下北沢 | 1,300円 | 9/7 |

## 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・352



こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。④

# イタリアンのフルコースでクリスマス。

季節の野菜をたっぷり。

## バーニャカウダ

1人あたり約394kcal



### 材料(4人分)

- ・さつまいも…1本
- ・大根…1/4本
- ・キャベツ…1/6個
- ・ニンジン…1本
- ・パプリカ(赤と黄)…各1/2個
- ・ミニトマト…4個
- ・ルッコラ…適量
- ・ニンニク…60g
- ・アンチョビ…20g(6~8枚)
- ・エクストラバージンオリーブオイル…100cc
- ・牛乳…ニンニクがひたる程度

### 作り方

- ① さつまいもは5mm位の輪切りにし、4、5分やわらかくなるまで茹でる。大根とにんじん、パプリカはスティック状に切る。キャベツをくし切りにする。ルッコラは根元を切り落とす。
- ② 小鍋に牛乳を入れ、芯を取ったニンニクを入れ柔らかくなるまで弱火で約20分茹でる。
- ③ ニンニクを取り出し、アンチョビと一緒に裏ごしして別の鍋に入れる。エクストラバージンオリーブオイルを加え、沸騰しないように温めて、ココットなどの小さなお皿に流し入れる。
- ④ お皿に③と野菜を盛り付けたら出来上がり。

ショートパスタ“ファルファッレ”の

1人あたり約599kcal

## スモークサーモンと白菜のクリームソース



### 材料(4人分)

- ・ファルファッレ…240g
- ・スモークサーモン…100g
- ・白菜…2枚
- ・生クリーム(脂肪分35%)…200cc
- ・無塩バター…50g
- ・パルメザンチーズ粉末…大さじ4
- ・白ワイン…50cc
- ・塩…少々
- ・黒コショウ(粗びき)…少々
- ・赤コショウ(ホール)…少々
- ・パスタの茹で汁(お湯…4ℓ・塩…40g)

### 作り方

- ① スモークサーモンと白菜は一口大に切る。白菜はパスタを入れる前に、茹で汁で1分茹でる。
- ② フライパンに無塩バター半量を入れ、スモークサーモンを炒めて白ワインをふる。アルコールを飛ばし、生クリームと白菜を入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 表示時間の2分前に茹であげたファルファッレを②のフライパンに入れ、ソースと絡める。水分が多いようであれば中火で飛ばす。トロロンとしたソースになったところで火を止め残りの無塩バターとパルメザンチーズ粉末を入れて混ぜる。塩が足りないようであれば味を整える。黒コショウは控えめにふる。
- ④ お皿に盛り付けて指でつぶした赤コショウを飾ったら出来上がり。

#### 共済組合の管理栄養士から

これからの時期、忘年会、クリスマス、お正月と、楽しい機会が増えてくるとともに、体重も増加しがちです。「昨日食べ過ぎたから、今日はできるだけ野菜が多いあっさり目の料理に」「階段を利用し、いつもより少し多く歩いてみよう」など、メリハリをつけた生活を心がけましょう。できれば、美味しいもので腹八分目、残りはたっぷりご家族や友達との会話で気持ち一杯満たしてください。楽しい機会に参加できるのも、ご自身の健康があってこそ。このような時期だからこそ、ご自身の健康管理をしっかりしていきましょう。

#### 私が作りました!

イタリアではクリスマスの事をnatale(ナターレ)といい、24日のイブには家族で魚料理。ドルチェはバネット・ネやバンドーロという大きな焼き菓子を切り分けて頂きます。今回はお家でも簡単に出来る、クリスマスにぴったりなイタリア料理のフルコースです。すっきりとした辛口のイタリアワイン白とよく合います。



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/>

ローズマリーの香り豊かな

1人あたり約226kcal

## タラのオーブン焼き



### 材料(4人分)

- ・タラ(切り身)…4切
- ・ローズマリー…8本
- ・ジャガイモ…2個
- ・黒コショウ…少々
- ・エクストラバージンオリーブオイル…大さじ4
- ・塩…少々
- ・オレガノ粉末(お好みで)…少々

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて、できるだけ薄い輪切りにする。タラには両面に塩と黒コショウをして、10分置きキッチンペーパーなどで水分を取る。
- ② グラタン皿又はッキングシートの上に①のジャガイモを円になるように並べる。上に①のタラをのせてエクストラバージンオリーブオイルをふる。
- ③ 200度に温めたオーブンで25分焼く。10分経ったところでローズマリーをタラにのせる。途中、2、3回、焼き汁を全体に回しかける。
- ④ グラタン皿又はッキングシートからお皿に盛り付けなおす。焼き汁を全体に回しかけ、オレガノをふったら出来上がり。香りのいいローズマリーの葉はタラやジャガイモと一緒にいただきます。

#### ●POINT●

お好みで、レモン(レモン汁)やエクストラバージンオイルを出来上がりにかけるとおいしくいただけます。お魚は他にタイ、スズキ、カレイなどの白身魚がお勧めです。旬のお魚でお楽しみください。

クリスマスを彩るドルチェ

1人あたり約117kcal

## アイスとフルーツのバルサミコ



### 材料(4人分)

- ・ストロベリーアイス…160g
- ・ブルーベリー…50g
- ・バナナ…1本
- ・バルサミコ酢…100cc
- ・グラニュー糖…小さじ1/2
- ・ミントの葉…4枚

### 作り方

- ① ブルーベリーにグラニュー糖を絡ませる。バナナは斜めにスライスする。
- ② 小鍋にバルサミコ酢を入れて弱火で1/3の量になるまで煮詰める。
- ③ お皿にストロベリーアイスとブルーベリー、バナナを盛り付ける。全体に煮詰めたバルサミコ酢をかけて、ミントの葉を添えたら出来上がり。

#### ●POINT●

アイスはバニラやベリー系がお勧めです。フルーツはブルーベリーの他、イチゴもバルサミコ酢とよく合います。

# 秋三味いろいろく自然・浪漫の湯

※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

[10/11/1~11/30]

## 開雲・秋のスペシャル優待プラン

～ 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**

9名様までのご利用 / 11月1・4・8・9・15・24・29・30日

華金・休前宿暦 **¥10,100**

8名様までのご利用 / 11月2・5・22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  
<上記日程のみ適用となります>

|     |    |   |
|-----|----|---|
| お名前 | 所属 | ☎ |
| ご住所 | 〒  |   |

## 箱根の森 de 休息タイム

お部屋でのんびり温泉三味。お泊り気分のゆったりプラン。お泊りへの変更もOK!



**日帰り & お泊りプラン!**  
**(11AM チェックイン・昼食付)**

午前11:00チェックイン / 午後20:30チェックアウト [日曜日~木曜日]  
お泊りに変更した場合は、タップリ23時間の二泊気分のステイが楽しめます!



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  
<ワンドリンク付>

**¥8,600**  
<温泉三味>

※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。[昼食・夕食・入浴料・室料・諸税込、1名様(2名様以上のご利用)]

※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。



四季の宿 箱根路 開雲

# 忘新年会・歓送迎会・ご宿泊&ご宴会プラン

2010年11月1日~2011年4月30日



2F 小宴会場



箱根路開雲 外観



2F 大宴会場



5F 展望大浴場



5F 展望露天風呂



1F ラウンジ



5F カラオケスナック「あじさい」



お料理の写真はイメージです。献立は季節により異なります。

コンパニオン・芸者のご手配も承ります。



ご宴会場は、小宴会場 (8名様~)・大宴会場 (150名様) までご利用できます。

8名様以上

## 楽楽 [らくらく] プラン

お飲物2時間飲み放題のプランです。

【平日】 **¥9,800** 【休前日】 **¥13,400**

※上記料金は、すべて1名様料金 (4名様1室ご利用・諸税含む) です。

8名様以上

## 楽宴 [らくえん] プラン

お飲物2時間飲み放題+コンパニオン2時間付のプランです。

【平日】 **¥14,000** 【休前日】 **¥17,600**

※上記料金は、すべて1名様料金 (4名様1室ご利用・諸税含む) です。

※コンパニオン付きプランは8名様以上でのご利用となります。但し、8名様の場合はコンパニオン2名となります。以後5名様単位でコンパニオン1名追加となります。

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。



# リゾート婚の雰囲気と 東京・羽田からのアクセスが魅力 AZUR Wedding

今年リニューアルした和の「銀座」会場など新しい施設も完備した海を臨むシティホテルで結婚しませんか？



## 海を眺められる会場14F「天平」 ゲストハウスのような雰囲気

ハワイエいっばいに広がる雄大な海が眺められる会場。ワンフロアに一つしかないの、ゲストが迷うこともありません。デザートビュッフェなど思い出に残る素晴らしい演出も広い会場ならではの。



## 最上階21F「ベイサイド」では ゲストを喜ばせる演出があります

築地直送の素材を生かしたフランス料理と、東京ベイを一望できる最上階の素晴らしい眺めが大人気の会場です。ゲストに眺望を堪能していただくためのステキなサプライズ演出もあります。



## ブライトチャペルは7色に変わる 幻想的な色の演出が人気です

花嫁が入場するシーンを美しく演出するためにLEDを使った7色に移り変わる光の演出が人気です。純白のホワイト、太陽の暖かさイエロー、海のように深い愛情ブルーなど、実際にご体験ください。

1F ブライトチャペル



## 和のテイストでの婚礼も人気！ お色直しのゴージャスな和装が映えます

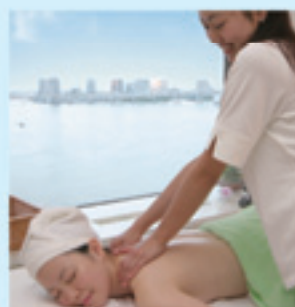
3F「銀座」は今春にリニューアルした和の会場。4タイプの個室が付属していて、親族控室などに使えます。3F海上公園にそのまま出られるのも魅力です。海を背景に記念撮影はいかがでしょう。

3F「銀座」



## 12ブランドのドレスが12,000着！ 1F・15Fコスチュームサロン

ジル・スチュアート、バービー、神田うのなど12ブランドの最新ドレスが揃い、サイズも幅広く対応しています。和装も人気のラインが揃い、花嫁用も5000着からお選びいただけます。



## 美しいドレスが映える ブライダルエステも18Fに！

花嫁のドレスは背中や胸、腕などが開いたデザインが多いもの。式の日取りが決まったら、ボディのお手入れも欠かせません。東京ベイを見渡せるエステサロンでくつろぎのひと時をどうぞ。

18F エステサロン「ルファール」  
※火曜定休 TEL:03-3437-2012

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Grandプラン登場

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン！  
**新プレシャス ウェディング プラン**

組合員様限定！  
一般と比べて  
**48万円  
もお得！**  
※通常40名様以上の利用で

<40名様> 一般 ~~¥1,262,000~~

**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・控室料・音響照明料・介添え料

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



# Azur Wedding

～結婚を予定しているカップルをご紹介ください～

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!

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!

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) お食事・ご宿泊にご利用いただけます。

特典 2 挙式カップルに **¥50,000** (5万円相当のアジュール竹芝ご利用券)

特典 3 婚礼ご試食会 **¥3,000** が無料! (和洋折衷フルコース、毎週日曜開催)

※組合員様同士のご紹介は対象外です。※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。※婚礼1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。  
※婚礼相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの転送や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

さらに挙式カップルはお得な組合限定プランをご利用いただけます

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン!  
新プレシャス ウエディング プラン

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

<40名様>一般 **¥1,262,000**  
特別価格 **¥777,000**

★2011年6月までの挙式対象

ご予約・お問い合わせ プライダルサロン TEL.03-3437-2217 平日 10:30～19:00 土・日・祝 10:00～20:00 (火曜定休)

お問い合わせ・見学のご予約はアジュール4Fもしくはお電話にてお申し込み下さい。

## Party & Culture

ファミリークリスマス!  
今年もサンタさんがやって来る!

ご家族揃って楽しめるクリスマス・イベント!今年もステキなギフトをプレゼント!

開催日時 2010年12月23日(木祝)・25日(土) <お申込み受付> 2010年11月8日(月)10:00開始

| 昼の部 | 12:00～14:00(11:30受付)    | 夜の部 | 17:00～19:00(16:30受付)    |
|-----|-------------------------|-----|-------------------------|
| 大人  | 通常 ¥5,500 ▶ 組合価格 ¥4,500 | 大人  | 通常 ¥6,500 ▶ 組合価格 ¥5,500 |
| 子供  | 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500 | 子供  | 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500 |
| 幼児  | 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,000 | 幼児  | 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,000 |

クリスマス・ビュッフェ料理、フリードリンク (スパークリングワイン、ソフトドリンク)  
クリスマス・ビュッフェ料理、フリードリンク (スパークリングワイン、ワイン、ビール、焼酎、ウイスキー、日本酒、ソフトドリンク)

\*子供(小学生)、幼児(3～5才)、乳児は無料

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

## Merry Christmas Dinner

メリークリスマス・ディナー 2010

2010年12月22日(水)～25日(土) 要予約

21Fフレンチレストラン「ベイサイド」 予約 TEL.03-3437-2320

☆レインボーブリッジ&ベイサイドフレンチ

通常 ¥9,450 ▶ 組合価格 ¥7,560 通常 ¥11,550 ▶ 組合価格 ¥9,240

21F鉄板焼「基」 予約 TEL.03-3437-2320

☆東京タワービュー&鉄板焼

通常 ¥12,600 ▶ 組合価格 ¥10,080 通常 ¥15,750 ▶ 組合価格 ¥12,600

3Fおまかせ会席「銀座」 予約 TEL.03-3437-2317

☆聖夜の極会席

通常 ¥6,300 ▶ 組合価格 ¥5,040 通常 ¥8,400 ▶ 組合価格 ¥6,720

ドリンクは共済組合員証で20%OFF

## プレミアムパーティプラン 年末年始を華やかに彩る素敵なパーティ! 2010年12月～2011年2月

洋室宴会ビュッフェ料理プラン (内訳:和洋中・フレンチ料理・宴会会場使用料)

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

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  
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

和食宴会プラン(個室)

金座コース  
通常 ¥6,000 ▶ 組合価格 ¥5,500  
和食感込みコース  
通常 ¥5,000 ▶ 組合価格 ¥4,500

フリードリンクプラン 全ての料理プランにフリードリンクが追加されます。

◆ビール ◆ウイスキー ◆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 上記アイテム全種+カクテルオプション 通常 ¥2,500 ▶ 組合価格 ¥2,000  
Bコース 上記アイテムより5種類 通常 ¥2,200 ▶ 組合価格 ¥1,700  
Cコース 上記アイテムより4種類 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,500



ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566

## 肩こり骨ダイエット講座!

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

募集人員 30名様 開催日時 2010年11月22日(月)19:00～21:00(18:30受付)

講師 藤田真理 <フィットネスインストラクター、筑波大学大学院院生(人間総合科学研究科スポーツ医学)>

服装:運動しやすい服装・靴をご準備ください。(更衣室あり)



藤田真理 日本でフィットネスインストラクターとして指導。

## カルチャー講座の宿泊特典

1名様1泊 ※日・月曜日にアジュールを2名様でご利用の場合

通常 ¥9,900 ▶ 組合価格 ¥6,000

※シングル利用の場合は ¥1,000追加。

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

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

Bayside Hotel  
AZUR アジュール竹芝  
TAKESHIBA



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日前までにお申し込みください。 ■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。詳細はお問合せください。

組合員様限定!年末年始の2011年お年玉宿泊プラン!

新・湯ったりお風呂プラン

特典 新作映画などが見放題のVODチケット付き

1名様1泊 ※セミダブルルーム2名様でご利用の場合

通常 ¥10,765~▶ 組合価格 ¥3,500~

★2011年3月末日迄実施中(除外日:2010年12/23~25, 12/30~2011年1/3, 休前日)

2011年1/4~1/7, 1/9, 1/10限定 お年玉!湯ったりプラン

特典 新作映画などが見放題のVODチケット付き

1名様1泊 ※セミダブルルーム2名様でご利用の場合

通常 ¥10,765~▶ 組合価格 ¥2,800~



ニューイヤープラン

2011年1/4~1/31まで

1日3室限定!

1泊2食付

1名様1泊2食付 ※禁煙ルームのみとなります。

※ダブルルーム2名様でご利用の場合

通常 ¥16,960~▶ 組合価格 ¥7,000~

- ①夕食:宿泊者限定メニュー(21F フレンチレストラン「ベイスайд」の洋食又は3F おまかせ会席「銀座」の和食)  
②朝食(3F「銀座」にて和定食または洋定食)

※21F フレンチレストラン「ベイスайд」 定休日:月曜(祝日営業) / 3F おまかせ会席「銀座」 定休日:日曜日

東京アイランド!伊豆七島で  
過ごすお正月に便利!

正午チェックアウトから22時の出航時間まで  
ゆっくりできるステイプラン!

特別価格 ¥4,000 ★2011年3月末日迄実施中  
(除外日:2010年12/23~25, 12/30~2011年1/3, 休前日)

正午~22時までお部屋でステイできるプランです。

<出発前日の宿泊(別料金)と当プランを組み合わせたご利用例(②~③が当プラン)>

- ①正午チェックイン(宿泊~別料金) ②出発前日の宿泊は別料金  
前泊泊(ツイン2名様でご利用の場合)  
1名様1泊 ¥5,000~  
③14:00~4Fラウンジ「レスカール」でティータイム ¥5,000+ ¥4,000=合計 ¥9,000で  
④15:00~18Fスカイビュー浴場でバスタイム 出発時間までゆっくり滞在できます。  
⑤22:00チェックアウト(竹芝橋まで徒歩2分)

ゆったりお台場周遊を楽しめる!  
平日限定!ファミリー宿泊プラン

家族4人でお台場めぐりを楽しもう!  
大人気ポケモンセンターまで徒歩5分!

1名様1泊2食付 ※和室を4名様でご利用の場合  
※小学生以下のお子様が多い場合は無料

通常 ¥15,535~▶ 組合価格 ¥5,000~

★2011年3月末日迄実施中  
(除外日:2010年12/23~25, 12/30~2011年1/3, 休前日)

- ①朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)  
②お台場有明くわりの切符(ゆりかもめ、水上バス、臨海線が1日乗り放題)



朝食付

ジャンボ  
ティニアを  
プレゼント!

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1泊(朝食付) ※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~▶ 特別価格 ¥6,000~

さらに3名様でご利用の場合

通常 ¥10,350~▶ 特別価格 ¥5,200~

★2011年3月末日迄実施中(除外日:2010年12/23~25, 12/30~2011年1/3, 休前日)

- 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)  
★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「ベイスайд」  
◆21F 数秘館「数」  
◆3F おまかせ会席「銀座」  
※他の割引との併用は出来ません。
- 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)  
※21F 数秘館「数」 定休日:月曜(祝日営業)  
21F フレンチレストラン「ベイスайд」 定休日:月曜(祝日営業)  
3F おまかせ会席「銀座」 定休日:日曜日



2011年のお年玉プライス! 2011年1/4~1/31まで  
リラクゼーションステイプラン

1名様1泊(朝食付) ※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 ¥24,072~▶ 組合価格 ¥11,000~

★2011年3月末日迄実施中(除外日:2010年12/23~25, 12/30~2011年1/3, 休前日)

- 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(顔~顔)45分 通常 ¥24,072~▶ 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(顔~顔)90分 通常 ¥29,072~▶ 組合価格 ¥14,000~  
◆Bコース:ハーバポディマッサー(上半身または下半身)60分 通常 ¥26,072~▶ 組合価格 ¥13,000~  
◆Cコース:フルボディマッサー(全身マッサー)90分 通常 ¥34,072~▶ 組合価格 ¥17,000~  
②朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食) ③ハーブティ無料サービス(4Fラウンジにて)

※ご利用の日曜・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。



朝食付

ご予約承り中! ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

2011年  
ゆきんこ  
正月のめぐり  
プレミアムおせち和洋中三段重



大海日にオードブルとして楽しめる一段目、元旦に伝統的なおせちとして楽しめる海の幸の二段目、山の幸の三段目のコンビネーション。和洋中が三段それぞれに入っています。産地めぐりの地域食材も23種類と大幅に増え、ボリューム・質ともにグレードアップ!

通常 ¥31,500▶ 組合価格 ¥28,350  
<7.25寸 三段 4~5人前 全68品>

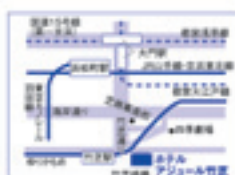
- ◆おの重「旬彩玉手箱」~オードブル23種
- ◆ボリューム感のある大海老の白ワイン煮など
- ◆おの重「大漁の慶び」~海の幸23種
- ◆食べ応えのある大鮑の旨煮など
- ◆おの重「大地の恵み」~山の幸22種
- ◆特撰上州牛のローストビーフなど

[お申込み期限] 2010年12月24日(金)まで  
[お届け] 12月31日(金)の午前又は午後になります。  
[送料] 別途 ¥1,000頂戴いたします。

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

【交通のご案内】

- ◆モレール「浜松町駅」より徒歩7分。
- ◆浜山手線・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!

お得意な情報が満載のメルマガにご登録ください!  
毎月届くランチ情報もプレゼント!

会員登録・メルマガ登録 AZUR MAGAZINE

ご登録はホームページから  
http://www.hotel-azur.com/kyosai/



この秋、あなたも発見する。



# Switch! キャンペーン

**発見!** オール電化LIFE  
2010年10月1日(金)~11月30日(火)

オール電化をきっかけにドキドキ、ワクワク、家族の新しい夢がひろがる、Switch!キャンペーン。エコキュート、IHクッキングヒーター、電気自動車、などなど未来につながるビッグな発見から、ちょっとおトクな新発見までこれからの暮らしのヒントが盛りだくさん。知らなかったひとには、たくさんの「なるほど!」を知ってるひとにも、目からウロコの新情報を。家族みんなで楽しめるイベントもご用意して、お待ちしております。

## 発見! WEBでプレゼント

キャンペーン期間中、Switch!キャンペーンサイトでは、うれしい発見がいっぱい! 家族にうれしい豪華プレゼント、当たります!

Switch!キャンペーンサイトを見るだけで**当たる!**

「オール電化LIFE発見!ムービー」を見てご応募いただいた方の中から、抽選でプレゼント!

- A賞** シャープ LED AQUOS 52V型 **20名**さま
  - B賞** “ヒルトン小田原リゾート&スパ” 1泊2日 ファミリールームご招待 **15組**さま
  - C賞** iPad (32GB, Wi-Fiモデル) + ケース **50名**さま  
当キャンペーンはApple Inc.の提供・協賛によるものではありません。iPadは、Apple Inc.の商標です。
- \*応募方法>パソコンまたは携帯電話から、Switch!キャンペーンサイトをご覧ください。応募フォームに必要な事項をご入力の上、ご応募ください。\*ハガキ、電話での応募はできません。  
\*応募期間>2010年10月1日(金)~11月30日(火) <当選発表>厳正な抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかさせていただきます。

プレゼント応募お問い合わせ事務局 **0120-603-220** 午前9時~午後7時(休・祝日を除く月曜日~金曜日) パソコン:[www.tepco-switch.com](http://www.tepco-switch.com) 携帯:[www.tepco.co.jp/i/switch-cp/](http://www.tepco.co.jp/i/switch-cp/)

オール電化をご契約いただいた方に**当たる!**

- A賞** サンヨー 電動ハイブリッド自転車26型 エネルギーバイク ..... **20名**さま
- B賞** お魚らふ・コーディネート さかなクンセレクト! 毎月届く 新潟・福島・青森 海産物ギフト ... **30名**さま
- C賞** 森づくりに貢献するエコロギフト 植樹証明書+ウッドプレートセット ..... **100名**さま

\*東京電力サービス区域内のお住まいで、キャンペーン期間中にオール電化機器システム(IHクッキングヒーター/200V、電気給湯機/200V(エコキュート・電気温水器))をご契約され、2011年3月31日時点の東京電力との電気契約においてオール電化住宅になっていることが確認されたお客さま。応募期間以前にご契約いただいたお客さまは対象外となります。予めご了承ください。\*応募要項の詳細は、WEBでご確認ください。

オール電化住宅に**当たる!** お住まいの方に

オール電化ライフにまつわる川柳コンテスト WEBで開催中!

入賞者には、キッズシア東京ファミリーご招待券などすてきなプレゼントが当たります。  
\*応募要項の詳細は、WEBでご確認ください。



あなたの健康と家族の笑顔のために

早期発見

「人間ドック」「脳ドック」を  
定期的に受診しましょう!

早期治療

最新の医療機器を備え、経験豊かなスタッフが健診にあたっています!

JA健康管理センターさがみはら

神奈川県相模原市緑区橋本6-1-14ザ・ハシモトタワー4階

検査内容などのお問合せ

042-772-3296

予約・申込みのお問合せ

046-229-3731



快速アクセス JR・京王線橋本駅から徒歩2分

キッズルーム完備 お子様連れも安心(予約制)

<http://www.kouseiren.net/hokenfukusi/>

あなたと夢を、ごいっしょに。

PanaHome

建物本体価格を **3%割引**

すべてのお問い合わせお申し込みは

パナホーム株式会社

0120-874-548

〒163-0911

東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス11F

広域営業部 法人営業グループ 担当/中村

Eメールアドレス:

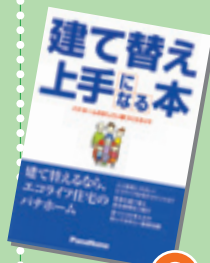
houjin@nk.panahome.co.jp

※キャンペーン商品は、割引対象外とさせていただきます。

資料請求券

共済11月号

※個人情報について お客様の個人情報はお客様の家づくりのご計画をサポートさせていただく目的で、ご連絡・ご案内させていただく以外には利用いたしません。また、地域によりパナホームグループ会社に個人情報を提供することがありますのでご了承願います。



3

資料をご希望の方は...  
ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・  
資料番号をご記入の上、右下の資料  
請求券を貼付し、下記宛にお送りく  
ださい。お電話・Eメールでも承ります。

おさえておきたい敷地の特性と法規。  
知らずに建て替えるをすすめる  
とトラブルのもとに!!  
ポイント  
敷地環境調査。

老後のくらしにいくらかかるか  
ご存知ですか?  
定年後の  
収入の確保は  
スムカスで。  
2



あなたの家の外壁メンテナンス費  
かかり過ぎていませんか?!!  
光触媒で解決!!  
1



特集 知って得する 家づくり  
役立つ資料  
プレゼント!





(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

団体扱でない場合 **46,860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%)

# 34,510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(自己負担額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 |

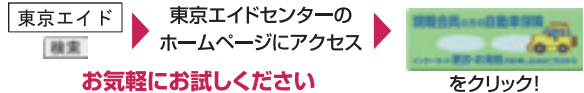


【保険会社により内容・保険料が異なります。左記は損保ジャパンONE-Step(個人用自動車総合保険)で、平成22年6月時点で算出した例です。】

(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。

## ネットで気軽にお見積を!

現職会員の方々の、(財)東京都人材支援事業団の**団体扱割引を適用した自動車保険のお見積**は弊社ホームページでも簡単にできます。



お気軽にお試しください

をクリック!

(ご注意)ご契約の内容、条件によってはお見積できない場合があります。そのような時は、お気軽に東京エイドセンター(0120-615-810)までご一報ください。

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

\*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。

AID20100820-051 代申会社:株式会社損害保険ジャパン(SJ10-04911 2010.08.19)

## No.333 | 編集後記

# ブランヴェール那須へお出かけください!

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。朝夕もめっきり冷え込むようになりましたが、読者の皆様は体調など崩されずにお過ごしでしょうか?

今月号では、特集として「秋冬のブランヴェール那須」のご紹介をしています。「ブランヴェール那須」では美味しい食事に露天風呂、トレーニングルームも備えていて、家族で健康的に楽しめるサービスをご用意しています。那須は保養所のみならず、近隣施設もご紹介のとおり充実していますので、満喫していただきたいと思います。「ブランヴェール那須」以外の当共済

組合の施設についても、これから順次紹介してまいります。

また、健康づくりでは特定健診・特定保健指導の結果報告をしていますが、特定保健指導の利用者には顕著な改善結果が出ています。特定健診・特定保健指導を是非、ご利用ください。

ところで、ヘルシーバランスランチは召し上がりましたか?都の本庁勤務の方以外には機会がなかったかもしれませんが、ご紹介したとおり利用された方からはいろいろな声が寄せられました。これからも多くの組合員の方にご利用いただけるよう身近な職員食堂と協力して機会をつくってまいります

のでよろしくお願ひします。

表紙及び区自慢は、「江戸川区」です。冬や師走をイメージする花卉栽培、下町に受け継がれている伝統の技、土地の記憶が刻まれたスポットをご案内しています。表紙のポインセチアは花の周りの赤い苞葉(ほうよう)と濃い緑色のコントラストが美しいことから、クリスマススの飾り付けや観賞用としてこれから皆様の目に触れる機会も多くなると思います。

年末年始にかけて冷え込みが厳しくなることが予想されます。お体には気をつけてお過ごしください。





そういえば、  
那須の保養所って  
行ったことないかも。

紅葉の錦から、白い冬へ。

那須は一年で最も静かに過ごせる季節を迎えます。

やさしいお湯の露天風呂につかり、

心も体も休めてあげてください。

この秋冬は「共済の宿」で、

のんびり、ほっこり、おくつろぎください。



クアハウス/好評営業中!  
(宿泊者にご利用無料)



那須会席(イメージ)

組合員様

那須会席宿泊プラン

平日(1泊2食付) 6,975円

休前日(1泊2食付) 12,750円

平日がお得!  
納得の  
料金設定!!

- ・2名様以上で1部屋をご利用の場合の組合員様料金(税込)です。
- ・ご夕食は地元食材をふんだんに使った四季折々の「那須会席」、ご朝食は気軽においしいバイキング形式が基本です。
- ・年末年始、その他プランの料金は、施設にお問い合わせください。

交通アクセス

新幹線利用の場合

ルート 東京駅より東北新幹線→那須塩原駅下車  
ホテル送迎バスで約40分(所要約1時間50分)

料金 片道5,240円(自由席の場合)

JR高速バス利用の場合

ルート 新宿駅南口発(王子駅経由)→新那須又は仲町  
バス停下車徒歩8分(所要約3時間30分)

料金 早売5(最安)で片道2,310円

お車でお越しの場合

ルート 東北自動車道・那須ICより約20分

料金 高速料金片道1,700円(川口JCT~那須IC)

※ETC搭載車の土日祝割引

ご意見  
ご要望は

職員共済組合事業部厚生課

TEL 03-5320-7343 または都庁内線 57-341

メール: S9000065@section.metro.tokyo.jp

ブランヴェール那須

TEL 0287-76-6200

ホームページ: <http://www.oyadonet.com/bran/>

ご予約・  
お問い合わせは