

東京都職員共済組合

共済だより

平成23年 **1** 月号 No.334



にぎわいフェスタ(中野区)

共済だより CONTENTS

- 03 新年のごあいさつ 東京都職員共済組合理事長 佐藤 広
新春の風物詩 東京消防出初式



- 04 ワクワク、ドキドキ! 元気でやさしいエンタシティ『中野区』

健康づくり

特集「健康がいちばん」

- 06 健康づくりの「はじめの一步」
09 運動の「はじめの一步」は“ウォーキング”
12 栄養の「はじめの一步」は“バランスの良い食事”と“正しい食べ方”
14 休養の「はじめの一步」は“睡眠”

禁煙のすすめ

- 15 “禁煙”でおいしい毎日

年金

- 16 年金を知る ～あなたと共済年金～

退職を迎える方へ

- 18 退職後の医療保険はどうなるの?
19 退職時における各種手続きのご案内
20 退職後も保養所等の
共済施設をご利用ください!

人間ドックのお知らせ

- 21 人間ドックのお申込みはお早めに!
21 リニューアルした健診センターで
人間ドックを受けませんか?

医療

- 22 「心の健康を保つには」
～ストレスを上手にコントロールしよう～
24 「医療費のお知らせ」を配付します。

Q and A

- 26 被扶養者認定における事業所得者等の
必要経費について

被扶養者に認定されている配偶者の
国民年金加入について

共済組合からのお知らせ

- 27 東京都職員共済組合組合会議員等について
施設のご案内
30 箱根路開雲
32 ブランヴェール那須
34 アジュール竹芝
37 こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。⑤

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。

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。

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

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

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

一方、当共済組合の組合員数は、ここ10年以上にわたり減少の一途をたどり、今後も飛躍的な増加は見込めない状況にあり、今後、当共済組合の財政状況はますます厳しくなっていくものと思われます。さらに、昨今の共済組合を取り巻く環境は、大きく変化しており、少子高齢社会の急速な進展に伴い、高齢者医療制度、年金制度など、社会保障制度全体が大きな見直し時期を迎え、国において、その検討が続けられています。検討結果によっては、当共済組合も、財政負担等の影響を受けることになります。

こうした中、平成20年1月には、長期的視点に立つて今後の共済事業の再構築を図る「共済事業プ

ラン2008」を策定し、この計画に基づいて着実に事業を推進してまいりました。その計画も、本年度をもちまして、期間が満了となるため、現在、今後の3ヵ年について、新たな事業計画の策定に取り組んでいます。この計画を通じて、組合員並びにご家族の皆様が安心して健やかな生活を送るために必要な政策を実施していく所存でございます。

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

平成23年元旦



東京都職員共済組合
理事長

佐藤 広

新春の風物詩 東京消防出初式



広げよう地域の連携 高めよう防災力

お正月の恒例行事として知られる東京消防出初式は、消火・救助・救急演技、消防機械部隊分列行進、江戸消防記念会による伝統の木遣り行進・はしごのり、東京消防庁音楽隊・カラーガーズ隊の演奏・演技など防火・防災の行事として毎年多くの方に親しまれています。

(写真は平成22年の出初式の模様)



ワクワク、ドキドキ！ 元気でやさしいエンタシティ『中野区』 ～そして、中野で未来が動き出す～



『起創展街』—官民で創る元気印
の情報発信基地。



お笑い、演劇、音楽などサブカルチャーの発信地・中野はエンタテインメントあふれる街として全国的に知られるようになっていきます。中でも「中野ブロードウェイ」はマンガ、アニメ、ゲームや特撮、フィギュアなど、いわゆる「オタク文化」に魅了された国内外の多くの若者が訪れています。そんなワクワク、ドキドキな中野で今、何かが動き始めています。

平成20年に中野区イメージアップ3カ年戦略を策定し、中野の持つオリジナリティを広く発信し続けるために、「起業」「創造」「発展」「連携」などの意味を込め、「起創展街～中野で未来が動き出す～」をコンセ

プトワードと定め官民一丸となり様々な取組を展開しているそうです。

その代表的なイベント『起創展街 中野にぎわいフェスタ』『中野の逸品グランプリ』といった区民参加型のイベントが今年も行われています。

『起創展街 中野にぎわいフェスタ2011』

JR中野駅周辺で2月20日から3月13日までの約1ヵ月間、お笑い、ダンス、演劇、ライブパフォーマンなど、中野ならではの多種多様なイベントが開催されます。

中でも、今年はフェスタのイベントとして中野区をPRする家族タレント「中野家」発掘プロジェクト

が行われ、「中野家」を構成するタレント6人のコンテストが実施されるそうです。なぜかペットは牛という設定だそうです。プロアマ不問、中野区外在住の方も応募可能など、「中野家」はなんだか賑やかで楽しい家族になりそうです。

もう一つのおいしいイベント『中野の逸品グランプリ』

地域の隠れた自慢の品を区民みんなで選び出すイベントです。より良いもの、おいしいものをみなさんの一票で選び出すこのイベントは、独自性の高い取組として注目を集めていて商店街、消費者、お店の反応も上々のようです。すで



にぎわいフェスタ 逸品グランプリ発表



哲学の庭

に今年のイベントは始動し、二次投票が1月14日まで行われ、3月13日には最優秀逸品賞が決まります。今回、何が逸品に選ばれるのか、ワクワクですね。

中野区はまさに『起創展街』にぎわいのある『エンタシティ』です。

唄も建物もやさしさに満ちた街『中野区北』

垣根の垣根の曲り角～♪ 子供の頃、寒くなると歌った『たき火』の唄。この唄を知らない日本人はいないだろうと思います。発祥地は中野区上高田。昭和16年に異聖

歌(たつみせいか)によって作詞された童謡の一つです。唄のモデルの竹の垣根は今も当時のまま、通学する子供達を見守っています。上高田からぐるっと回り、中野刑務所の跡地に保存されている表門は小さいけれど「ほっ！」と大正建



哲学堂公園 六賢台

築の温もりを感じます。そして、井上圓了が開設したという哲学堂公園も散策にはおすすめの場所です。四聖堂、六賢台、常識門、など、なんともユニークな建物の数々。一昨年の12月に「哲学の庭」が新たに設置され、哲学者の彫刻11体加わり、ますます魅力を増しています。哲学堂のほど近くにある国の有形文化財に指定された配水塔もすごい！先の大戦の空襲時の弾丸跡が残っていることから、中野区の平和史のシンボルになっているそうです。

唄や建物に象徴されるように、中野区はやさしさに満ちた風景の街です。フェスタ

の帰りに散策してみてもいいでしょう。

高層ビルと鬘つけ油『中野区南』

花柳界の名残をとどめる中野新橋「桜橋」の上に立ち、下流に向かって水面を見ると、赤や黄色の木の葉がゆっくりと流れてきます。こんな風景はどこにでもあります。ここは「中野新橋」です。神田川の水面から視線をゆっくりと上方に向ければ、川下の先には街を包み込むようにそびえる新宿の高層ビル群、横を見ると貴乃花部屋の力士が行き交います。花柳界と高層ビル、鬘つけ油がほのかに香る、なんとも中野区ならではの東京の粋な風景です。

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>
03-3228-8803
(中野区経営室広報分野)



中野新橋の桜橋から高層ビル群を臨む



健康がいちばん 健康づくりの 「はじめの一步」

健康づくりには、まずご自分の体の状態を知る**健診・検診の活用**と**健診結果の理解**そして**早期の相談・治療**が大切です。さらに日頃からの**運動・栄養・休養**、この3本柱への取組が重要です。

年の始めに、健康づくりのための「はじめの一步」をご紹介します。

健康づくりの「はじめの一步」は、 “健診・検診の活用”

健康診断は、現在の自分のからだの状態を知る貴重な機会になります。糖尿病、高血圧といった生活習慣病は、初期には自覚症状はほとんどありません。ですが、放っておくと、知らず知らずのうちに動脈硬化を進行させて、心臓病や脳卒中など命にかかわる重い病気を引き起こす原因になります。

健康診断を受診することで、これらを早い段階で見ることができます。健診・検診を受けることは、健康づくりの「はじめの一步」です。

平成21年度東京都職員共済組合員の定期健康診断

表1 平成21年度共済組合健康診断受診の状況

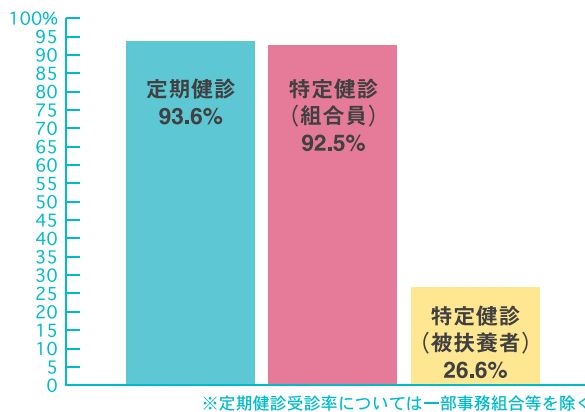
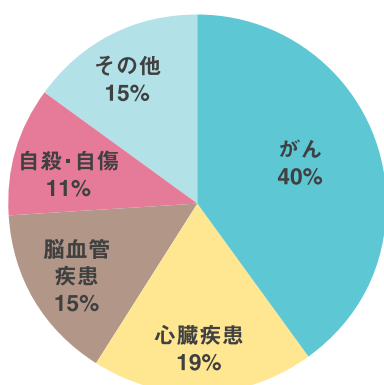


表2 平成21年度知事部局職員死因の状況(常勤職員)



の受診率は93.6%でした。40歳から74歳までを対象とする生活習慣病、主にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診断の受診率は、組合員が92.5%、被扶養者は26.6%です(表1)。被扶養者の皆様でまだ受診されていない方は、ぜひご予約ください。

知事部局職員で平成21年度に死亡した方27名の死亡原因では、「がん」がもっとも多く、次いで「心臓疾患」、「脳血管疾患」と続きます(表2)。がんは早期発見が大切です。がん検診も忘れずに受診しましょう。

人間ドックのお申込みはお早めに！
(詳しくは21ページをご覧ください)

Attention!

健康には、心の健康も欠かせません。

知事部局職員で平成21年度に30日以上病気休職者等の原因疾患は、精神障害が半数以上を占めています。精神疾患のなかではうつ病が大きな割合を占めています。

今月は、「共済だより」特集号として「うつに気づこう」を

配付します。また、各種検索サイトから「都共済ストレスチェック」と入力すると、ストレスチェックができ、心の健康状態が把握できますので、どちらもぜひ活用ください。



健診結果を理解しましょう！

健康診断の結果から、現在のご自身の健康状態がわかります。

異常値が出た場合、医療機関での精密検査が必要なのか、または治療が必要なのかなど判定区分を必ず確認しましょう。

異常値が出ても服薬などの治療を要するほどではない場合も多くあります。その場合は放置せず、食習慣や運動など生活習慣の改善が大切です。

また、健診結果では異常値がなくても、生活習慣に問題があれば、見直す必要があります。

血圧測定

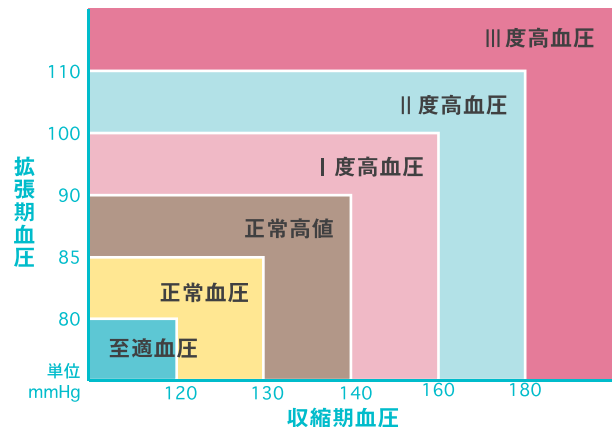
高血圧とは？

心臓から送り出された血液が動脈の壁を押す力を血圧といいます。動脈の血圧が心臓の収縮で最高に達したときの値が収縮期血圧(最高血圧)、心臓の拡張により最低になった時の値が拡張期血圧(最低血圧)です。

血圧が高い状態が長く続くと、血管に強い圧力がかかるため、血管壁を傷つけます。

放っておくと動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病など命にかかわる合併症を招きやすくなります。

高血圧治療ガイドライン2009(日本高血圧学会)より



糖代謝

空腹時血糖とは？

血糖とは血液中のぶどう糖のこと。ぶどう糖の量は膵臓から分泌されるインスリンなどのホルモンによって調節されています。インスリンが足りなくなったり、働きが低下すると血糖値が高くなります。空腹時血糖は前日の夕食後から絶食した状態で翌日に採血した血糖値です。

ヘモグロビンA1cの基準値は4.3～5.2%未満

ヘモグロビンA1cは、赤血球に含まれるヘモグロビンに血液中のブドウ糖が結合したものです。過去1～2ヶ月の血糖

空腹時血糖

126以上	糖尿病型	医師に相談
110～125	糖尿病境界域	生活習慣の見直しを
100～109	正常高値	日常生活に注意しましょう
65～99 (単位: mg/dl)	正常域	

値の平均値と関連しています。

血糖値が高い状態が長く続くと、太い血管から毛細血管まで、さまざまな血管の病気を引き起こします。腎臓や眼、神経などに合併症を起こしたり、また、動脈硬化を進行させるため、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクも高くなります。

※基準値は医療機関によって若干異なります。

脂質検査

LDLコレステロール 基準値は120mg/dl未満

肝臓でつくられたコレステロールなどの脂質を、全身に運ぶ役割をします。多すぎると、血管壁に蓄積し、動脈硬化を進行させるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。140mg/dl以上が高LDLコレステロール血症と診断されます。

HDLコレステロール 基準値は40mg/dl以上 70mg/dl未満

血液中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割をしており、動脈硬化を抑える効果があるため、善玉コレステロールと呼ばれています。40mg/dl未満を低HDLコレステロール血症と診断します。

中性脂肪(トリグリセリド) 基準値は50mg/dl以上 150mg/dl未満

生きるための重要なエネルギー源となりますが、利用されなかった分は、脂肪として蓄えられます。中性脂肪値が高くなると、動脈硬化を進める要因になります。150mg/dl以上が高中性脂肪血症と診断されます。

※基準値は医療機関によって若干異なります。

肝機能検査

AST (GOT) の基準値は30IU/l以下

ALT (GPT) の基準値は30IU/l以下

アミノ酸の代謝にかかわる酵素で、肝臓に多く含まれ、肝臓が破壊されると血液中に流れ出て増加します。ALTが肝臓にだけ多く含まれる一方、ASTは肝臓以外に、心臓の心筋や骨格筋の細胞にも多く含まれています。ASTは肝臓・心筋・骨格筋・血液の障害で高値となりますが、ALTは肝疾患の特異性が高いため、両者の数値から障害がおきた臓器の診断に役立ちます。

γ GTPの基準値は50IU/l未満

体内でつくられるグルタミン酸の代謝を助ける酵素です。肝臓や胆道に異常があると値が高くなります。過剰飲酒によっても上昇するので、アルコール常飲者を見つける指標にもなります。
※基準値は医療機関によって若干異なります。

尿検査

尿蛋白の基準値は(－)

尿のなかにたんぱく質が過剰に含まれているかを調べます。陽性の時、腎臓の障害が疑われます。健康な人でも、激しい運動をした時、発熱やストレスなどで陽性(+)になる場合があります。

尿糖の基準値は(－)

尿の中にブドウ糖が含まれているかを調べます。糖尿病のスクリーニングが主な目的です。陽性の場合、血糖値やヘモグロビンA1cなど血液検査でも糖尿病の検査を行いましょう。

※基準値は医療機関によって若干異なります。

早めの相談・治療を心がけましょう！

糖尿病は、進行すると腎症や網膜症、神経障害といった3大合併症以外に、全身の様々な合併症を起こします。高血圧症は、進行すると心筋梗塞や脳卒中、腎疾患といった心血管病の発症リスクを上げます。また、慢性の肝疾患は自覚症状がない場合が多く、放置すれば肝硬変に進展する危険性があり、肝がんの発症リスクが

上がります。

自覚症状のないまま進行する疾患も多いため、健診結果で正常高値以上であれば、保健指導や医療機関での再検査を受けるなど、早期に対応をしてください。早めの相談、治療が重症化や合併症を防ぎます。

Attention!

**シティ・ホール診療所を
皆様の健康管理にお役立てください。**

内科、外科、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科の6科をそろえており、同時に複数科を受診でき便利です。病気は早期発見、早期治療が大切です。健康診断で気になることがあれば、結果通知をお持ちになり医師にお気軽にご相談ください。



受付時間

午前:8時45分～11時45分
(眼科、耳鼻咽喉科は11時30分まで)
午後:1時15分～3時45分
(眼科、耳鼻咽喉科は3時30分まで)

受付電話

03-5321-1111(都庁代表)内線 63-821
03-5320-7358(直通) 第二本庁舎17階

QUPIO

**健診結果の詳しい情報は
QUPIO(クピオ)をご覧ください。**

インターネットの健康情報サービス「クピオ」では、あなたの健診結果から、生活習慣病予防のための健康情報をお届けします。

40歳以上の組合員及び被扶養者の方は、特定健診の結果を表示します。健康状態の確認だけでなく、これからの生活習慣病等の健康予測もできます。



**アクセス方法など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)

運動の「はじめの一步」は “ウォーキング”

家族で始めよう、ウォーキング。

ウォーキングは足腰や心臓への負担が少なく、また脂肪燃焼効果の高い有酸素運動で、運動への入門としては老若男女どなたにも適しています。

習慣化していくと、徐々に心身がシェイプアップします。ただし、正しい歩き方をしなければ、効果は期待できないうえ、足腰などへよけいな負担をかけてしまうおそれがあります。

最近では、子供も歩くことが少なくなっています。ご家族の運動不足を感じたら、みなさんで歩数計をつけてまず一歩。

目標

子供は

登下校等を含め「一日1万5千歩」「一週間で10万歩」が生活活動ガイドライン。その他「一日60分以上の運動・スポーツ」が運動習慣ガイドラインです。

(「総合的な子供の基礎体力向上方策第一次推進計画(東京都教育委員会)より」)

成人は

「いつでも、どこでも、楽しく歩こう一日1万歩(週7万歩)」そのうち「速歩は週合計60分」です。

(「健康づくりのための運動指針2006(厚生労働省)」より)

ウォーミングアップでほぐす

はじめにウォーミングアップをして、縮んでいる筋肉や硬くなっている関節をほぐし、体への急な負担を軽減することが大事です。ゆっくり呼吸しながら、リズミカルに行ってください。

※クールダウンの際には、反動をつけずに行ってください。



アキレス腱ストレッチ

ゆっくり、しっかり伸ばしましょう！



大腿前面のストレッチ

転ばないように、ゆっくり深く膝を曲げましょう！



大腿後面のストレッチ

呼吸を止めないように、腰をゆっくり深く曲げましょう！



股関節前側のストレッチ

股関節の前側に「張り」を感じる様にしましょう。

正しく歩く

しばらく運動をしていなかった人は10分程度からはじめて、慣れてきたら、普通で20分、あるいは速歩を入れて15分などと運動量を徐々に増やしてください。目標を参考に、**日常生活での歩行数や他の運動を踏まえて**、「普通の速度の歩行」と「速歩」を組み合わせてください。歩行中は適切に水分補給し、事故に注意し、体調が悪化したら直ぐに中止してください。

NG! 幅広

腰が回転しにくく、足への負担が大きい。



OK! 一直線上

腰が回転しやすく、足への負担が少ない。



NG! 外股・内股

ひざや足首への負担が大きい。



Lesson 1

普通の速度の歩行

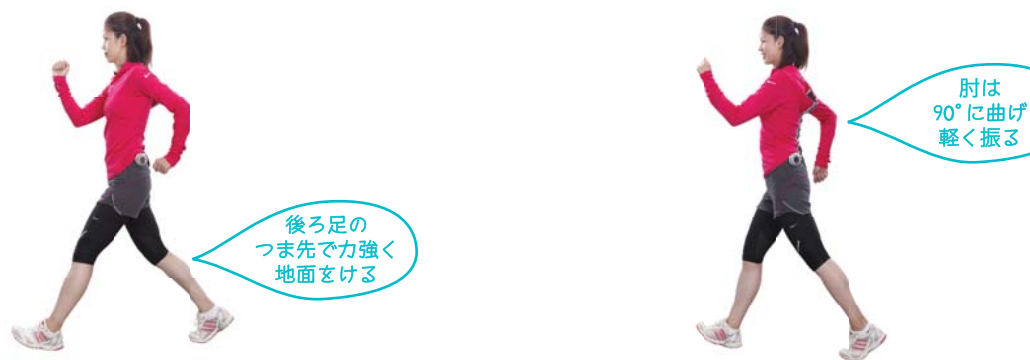
会話をしながら、まわりの景色を見る余裕がある速さで歩きましょう。普通の速度の1万歩の目安は、時間が約1時間30分程度、距離は成人で6～7kmです。



Lesson 2

速歩

慣れてきたら30分以上継続して少し呼吸が早くなり、しっかり汗が出る程度の運動量を目指しましょう。成人で6～7kmを60分で歩くペースが目安です。



NG!

猫背



NG!

反り返り



NG!

大股過ぎ



クールダウンで整える

歩いた後はきちとクールダウンをして、ウォーキングの疲労で硬くなった筋肉を伸ばし、疲労を残さず、筋肉痛を防ぐことが大事です。

ウォーミングアップと同様のストレッチを反動

をつけずにゆっくり呼吸をしながら行ってください。

さらに、入浴中や入浴後に、もも、ふくらはぎ、足甲、足裏などをゆっくりマッサージするとむくみや疲れをとるのに効果的です。

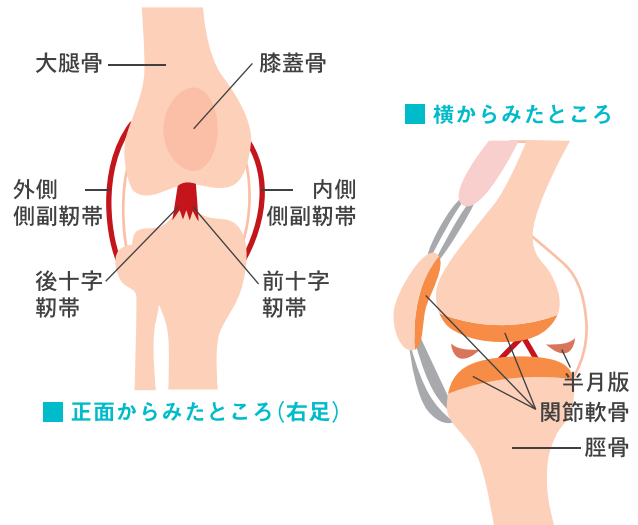
ウォーキングをはじめるときは

膝の関節の動きを安定的、弾力的かつスムーズにする軟骨や半月板、靱帯は加齢とともに強度や弾力性が低下します。

また、過去にスポーツ等で膝を打撲や捻挫し、半月板や靱帯を損傷した経験がある方は、ウォーキングでも膝関節の痛みが生じる場合があります。

ウォーキングにあたっては、靴や歩き方に留意するとともに、足の筋力を強化することにより損傷や痛みを防ぎやすくなります。

膝痛や腰痛、循環器疾患など持病がある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談するなど体調をチェックしてから始めてください。



Attention!

室内歩行も活用しよう！

花粉症が重い方は、花粉の季節には、室内での段差の乗り降り運動等で代替することも考えてください。

スポーツジムではランニングマシンによる歩行や、特に膝に問題



写真提供／東急スポーツオアシス

がある方はプール歩行もでき、さらに運動指導の専門家のアドバイスも受けられる施設もあります。

共済組合では下記会員制スポーツ施設と契約し、利用者助成を行っています。

- ・東京アスレティッククラブ TEL 03-3384-2131
- ・セントラルスポーツ TEL 03-5543-1819
- ・東急スポーツオアシス TEL 03-5433-0166
- ・ルネサンス TEL 03-5600-5399
- ・コナミスポーツ TEL 0120-919-573
- ・ゴールドジム TEL 03-3645-9830

QUPIO

健康情報提供サービス

ひとりでなかなか続かないけれど…

QUPIO(クピオ)でみんなと楽しくウォーキング！
「歩数計ランキング」や「ウォーキングスクエア」
にトライしてポイントをためましょう！たまった
ポイントで健康グッズと交換！

さらに…今月から年に1度のお得なキャンペーン！

抽選で
500ポイントで
手に入る
チャンス！



オムロン社製
電子体温計
(通常2,500P)



オムロン社製
歩数計
(通常6,200P)

詳しくは共済組合ホームページ
<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>から

QUPIO(クピオ)にアクセス！

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

栄養の「はじめの一步」は “バランスの良い食事”と“正しい食べ方”

栄養バランスの良い食事

食事は活動の源、本当に大切です。

みなさんは、良い食習慣が守れているでしょうか。

食品には、主に「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ミネラル」「ビタミン」の5つの栄養素が含まれており、健康な体を作り・保つために、それぞれ1日に必要な目標摂取量が設定されています。

近年では、血圧やコレステロールを正常に保つなど生体調整に役立つ機能が期待できる成分として、お茶のカテキンや大豆のイソフラボン等のポリフェノール類、ごまのセサミンなどが注目されています。

これらの栄養成分をバランスよく摂取するために、**主食**(ご飯、パン、麺類等)、**主菜**(魚、肉、卵、大豆製品等)、**副菜**(野菜、海藻、きのこ等)を、毎食そろえるように心がけましょう。

時間が無い時や選択肢が限られている時でも、カロリー、野菜、塩分を意識してみてください。

野菜もたっぷりとれる！「冬はやっぱり鍋」
37ページにレシピがあります。

あなたの必要な1日のカロリーは？

推定エネルギー必要量(kcal/日) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010版)」(平成22年度から新しい基準になっています。)

性別		男性			女性		
身体活動レベル★		低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
年齢	15～17歳	2,450	2,750	3,100	2,000	2,250	2,500
	18～29歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
	30～49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
	50～69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200

★身体活動レベルの基準

- 低い** 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
- ふつう** 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
- 高い** 移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

野菜は成人1日 350g以上

成人に必要な野菜は
1日350g以上。



350gの野菜

特にβ-カロテン(ビタミンAの元)などビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜は1日120g以上が目安です。



120gの
緑黄色野菜

塩分は男性9g未満、女性7.5g未満(平成22年度から新しい基準になっています。)

1日当たりの目標量です。麺類などは1食で簡単に5g以上とれてしまうので、意識的に控える必要があります。

調理では塩を控え目に、だしや酢、レモン、ハーブなどで味付けを工夫。食えるときは麺類の汁は半分以上残す、味噌汁は1日1杯まで、醤油・ソース・ドレッシングをかけ過ぎない、塩味の強い漬物・菓子類は極力少量にしましょう。



朝: サンドイッチ 1.8g



昼: カレーライス 3.6g
サラダ(ドレッシング) 0.5g



夜:
お刺身定食(味噌汁) 1.5g
(刺身のしょうゆ) 0.9g
※小さじ1杯に相当
(にんじんと
きぬさやの白和え) 0.5g

1日
合計 8.8g

正しい食べ方

一日三食

毎日、決まった時間に朝、昼、晩と均等に3回食事をとることが、血糖値のコントロールや生活リズムをつくるためにも必要です。

食事回数が減ると、1回の食事量が多くなりがちです。その場合、急激に血糖値が上昇し、インスリンの分泌が多くなります。インスリンは血糖値を下げるだけでなく、脂質の合成を促進するため、脂質異常を招きやすくなります。

また、食事と食事の間隔が長くなると、食べた栄養がより吸収されやすくなるため、1日の摂取カロリーが同じでも、食事回数の少ないほうが太りやすくなります。

夜遅い夕食だと翌日の朝食を抜きがちになり、昼食や夕食などを大量に食べてしまいますので、夕食は就寝の2～3時間前までに済ませるようにしましょう。

ゆっくりよく噛む

よく噛むことによって、食物が細かくなるとともに、唾液アミラーゼの分泌が活発になります。これにより食物の嚥下や分解が容易になり、栄養素の吸収を助けます。

ゆっくり噛むことにより、舌や歯からの刺激が脳の視床下部の食欲中枢に作用して食欲を抑えます。

また、血糖値の上昇を食欲中枢が感知して満腹感を感じさせますが、早食いすると、食欲中枢が満腹感のシグナルを出す前に、食べ過ぎてしまいます。ゆっくりよく噛んで、味わって食べることにより、腹八分目★でも十分満足することができます。1口30回以上が噛む回数の目安です。

★ねずみの実験では、好きなだけ食べたグループよりも食事量を60%程度に制限したグループの方が発がん率が低く、長生きしているという結果がでているそうです。
「がんを防ぐための12カ条(独立行政法人国立がん研究センター)」

MENU

足立区職員食堂「脱メタボランチ」

お昼は人の活動が最も活発なとき。昼食は大事な栄養摂取の機会です。

でも、外食やお弁当は必ずしも栄養バランスや塩分などが適切ではありません。

足立区職員食堂では、毎日「脱メタボランチ」を提供しています。650kcal以下、塩分3～3.5g、野菜は150g以上、ワンコイン500円のメニューで、特に中高年の方に大人気です。

また、「8(歯)」のつく日に、「カムカムランチ」として、食物繊維を多く含んだ根菜類など、よく噛む食材を提供しています。



受託者: (株)アターブル松屋フードサービス

NG!

スイーツは別腹!

菓子類は一般に砂糖が多く、洋菓子ではさらにバターやクリームなどの脂質が多く使われているため高カロリー(ショートケーキ 約340kcal、シュークリーム 約230kcal)になります。しかし、適度なスイーツは心に癒しや喜びをもたらしますので、1日200kcal以内を目安に上手に付き合っていきましょう。

例えば、洋菓子よりも饅頭(小1個 約90kcal)などの和菓子の方を選んだり、大きめのお菓子は他の人と分け合ったり、量よりも質と考えてちょっと高級なスイーツを少し食べる等はいかがでしょうか。どうしても見ると食べてしまう人は、目に付くところに置かないといった工夫も必要です。



休養の「はじめの一步」は“睡眠”

仕事上手は休み上手。休養の中でも、疲労の回復や病気予防にはまず「睡眠」です。

良い眠りを得るには

1 寝つきの時間を決めるのは、朝の光

睡眠には、「体内時計」が深く関わっています。

人間では約25時間周期といわれ、睡眠・覚醒のリズム、ホルモン分泌、深部体温などが一定のパターンを示します。その時間調節を行うのに重要なのが**朝の光**です。光が目に入ることによって体内時計のスイッチが入り、夜の眠りに向かって準備が始まります。

朝日をしっかり浴びることが、快適な睡眠への第一歩です。

2 体温の下降期が寝入りどき

日が暮れて就寝に近くなると、日中に高かった深部体温は低下してきます。脳の温度も低下し、深い睡眠の「ノンレム睡眠」が出現しやすくなり、質の良い睡眠が得られます。

日中の運動や就寝数時間前に入浴により体温を上げ、体温変化を大きくすると、自然に睡眠に入れ、質の良い眠りが得られやすくなります。

自律訓練法を試してみよう！

気持ちを安静にさせたり、手足の重さ・温かさなどに関する自己暗示を行うことで心身をリラックスさせる方法です。

これをマスターすれば、短時間に心身をリラックスさせることができ、不眠を解消し、睡眠の質も良くすることができます。また、不安緊張、頭痛や肩こり、疲労回復などにも効果的です。実際に行う場合は、自律訓練法の解説書やDVDを参照するか、健康教室などの講習会等に参加して実施してください。

共済組合の「メンタルヘルス研修講師派遣事業」でも体験教室を行っています。

3 睡眠ホルモン、メラトニン

朝の光が目に入り15時間程度経つと、

睡眠を促すホルモンの**メラトニン**の分泌量が増えはじめ、体が眠りの準備に入ります。その後も目に入る光の量により分泌量が調整されるため、眠りに入る少し前から部屋を暗くし、明るい液晶画面を見るなどの刺激を避けることで、メラトニンの分泌量が増え自然な眠りに入りやすくなります。

メラトニンの分泌ピークは午前2時頃で、以降は徐々に減少し、覚醒作用のある副腎皮質ホルモンの分泌や体温上昇が始まり、浅い「レム睡眠」が出現してきて覚醒の準備に入ります。深い眠りを得るためには、分泌ピーク前に眠りに入っておくことが大切です。



4 眠ろうと意気込みすぎるのは要注意

寝床でなかなか寝付けず苦しい…、この体験を繰り返すことにより、「寝床=眠れない場所」という意識が定着してしまうと、寝ようとするほど寝付けないという慢性的な不眠に陥ります。

眠気がないのに無理に寝床には入らない、寝床で考え事をしない、自律訓練法などのリラクゼーション法を取り入れ意識を切り替える、などの対処が有効です。

Attention!

睡眠時無呼吸症候群にご注意を！

- ①「睡眠時間を十分とっているはずなのに、ぐっすり眠れた感じがしない」
- ②「日中に異常な眠気がある」
- ③「大きいびき」
- ④「いびきの途中で突然静かになる」
- ⑤「血圧が高い」

等の症状がある場合は、睡眠時無呼吸症候群の疑いもあります。痩せている方も注意。一度専門医にご相談ください。

お問い合わせ

事業部健康増進課精神保健係
事業部健康増進課健康増進係

☎03-5320-7765 または都庁内線 25-270
☎03-5320-7464 または都庁内線 57-411～3



“禁煙”でおいしい毎日

禁煙するとうれしいことがいっぱい。

・喫煙の場所を探す必要がない。

・肌が綺麗になる。

・肺がんのリスクが減る。

・血行がよくなる。

・家族が喜ぶ。

・肩こり・頭痛が軽くなる。

・家計が助かる。

・血性心疾患のリスクが減る。

・ごはんがおいしい。

・痰や咳の悩みが減る。

・街がきれいになる。

・ニコチン切れのイライラがなくなる。

・離席が減り生産性があがる。

・隣人が喜ぶ。

・火災の心配がなくなる。

・空気がおいしい。

等々いろいろメリットがあります。

シティ・ホール診療所の “禁煙外来”をご利用ください。

シティ・ホール診療所の禁煙外来では、昨年10月から禁煙補助薬の生産が間に合わず、新規に受診の方をお断りしていました。

このたび新規の受診予約を再開いたしましたので、ご希望の方はまずは、電話にてお問い合わせください。

禁煙外来診療日は毎週金曜日の午後、予約制です。

禁煙外来では内服薬やニコチンパッチによる治療を一定の基準の元、保険適用(3割負担)で受けられます。禁煙に自信のない方、特に再チャレンジの方が多く禁煙に成功されています。



林先生

お問い合わせ シティ・ホール診療所 ☎03-5320-7358 または都庁内線 63-821

共済組合の“禁煙講習会”を ご活用ください。

共済組合では、職員の禁煙を推進したい職場、事業所を応援しています。タバコを吸う方も吸わない方も、派遣講師と一緒に「禁煙のメリット」や「タバコの害」などを新しい多様な角度から考えられる絶好のチャンスです。

ぜひ、ご活用ください。

実施方法

- ① 共済組合所属の事業所単位(本庁にあっては部又は課)
- ② 会場は各職場、事業所でご用意してください。
- ③ 講師派遣費用は無料。講義時間1時間30分程度
- ④ 申込書を共済ホームページよりダウンロードし、記入の上、下記まで電子メール、FAX、交換便等で東京都職員共済組合事業部健康増進課健康増進係へ送信してください。
E-mail: S9000062@section.metro.tokyo.jp / FAX: 03-5388-1800
- ⑤ 平成22年度分受付期間 平成23年2月28日(月)まで



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 57-411～3

年金を知る～あなたと共済年金～

区役所に勤務している新谷学^{あらたにまなぶ}さんは、子供の誕生を機に、今後の生活設計について考え始めました。その際に、これまで年金について考えたことがなかったので、年金のことを知っておこうと思い、年金課を訪ねました。

年金課が
新谷さんのご質問に
お答えします！



年金のココが 知りたい①

「公務員が加入する年金」

新谷：私達公務員が加入しているのは共済年金ですね。

年金課：そうです。共済年金に加入していると同時に国民年金にも加入しています。

新谷：給料日にもらう支給明細で、共済の長期掛金が引かれていました。妻は、被扶養者に認定されているのですが、年金の加入はどうなっていますか。

年金課：被扶養者に認定されている20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金の第3号被保険者となり、国民年金に加入しています。新

谷さんご本人は、国民年金の第2号被保険者となります。

新谷：私は共済年金と国民年金、妻は国民年金ですね。国民年金の第1号とはなんですか。

年金課：国民年金の第1号被保険者とは、学生、自営業者等、第2号でも第3号でもない方のことです。国民年金は、国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入することになっています。

参考！

「共済ハンドブック(保存版)平成21・22年度」67頁

年金のココが 知りたい②

「受給開始年齢と受給資格」

新谷：私は、共済年金と国民年金の両方がもらえますね。退職したらすぐ、もらえるのでしょうか。

年金課：国民年金は、65歳から老齢基礎年金として受給できます。また、共済の退職共済年金は、退職後一定の年齢から受給できます。この一定の年齢というのは、生年月日により異なっています。今年度定年退職の方は、60歳から受給(在職中は支給停止)できますが、段階的に支給開始年齢は遅くなり、昭和36年4月2日(特定消防組合員の方は昭和42年4月2日)以降に生まれた方は、65歳からになります。

新谷：何年勤務したら、年金をもらえるのでしょうか。

年金課：年金の受給資格について、ご説明します。

退職共済年金を一定年齢から受給するには、組合員期間等が25年(ただし、受給資格の特例があります。)以上あり、かつ組合員期間が12月(1年間)以上あることが必要です。組合員期間が12月に満たない場合は、65歳からの受給になります。

新谷：組合員期間と組合員期間等の、「等」の違いはなんですか。

年金課：組合員期間とは、地方や国の公務員であった共済期間です。組合員期間等とは、共済年金、厚生年金、国民年金の加入期間を合計した期間をいいます。

参考！

「共済ハンドブック(保存版)平成21・22年度」70～73頁

年金のココが
知りたい ③

「年金の支給額」

新 谷：実際のところ、私は将来どのくらい年金がもらえるのでしょうか。

年金課：年金額の計算は複雑ですが、簡単に言えば、採用から退職までの組合員期間中の給料などの額と、その期間の組合員月数によって計算されます。

新 谷：私の具体的な年金額はいくらになるか、知りたいのですが。

年金課：退職共済年金の額は、年金を受ける権利が発生した時の法律に基づいて決定しますので、いま年金額を確定することはできません。でも、今の法律の範囲で、将来の退職共済年金の見込額をインターネットのホームページからご覧いただけます。「地共済年金情報Webサイト(<https://www.chikyonenkin.jp/>)」をご利用ください。また、今年度末で60歳以上の方は、このホームページを利用できませんので、ご本人から年金課へご連絡をい

ただければ、「退職共済年金概算書」をご自宅へお送りします。

新 谷：もし、在職中に病気で働けなくなったら、年金はどうなりますか。

年金課：在職中に初診日のある病気やけがで日常生活や労働に支障をきたすようになった時は、その障害の程度に応じて障害共済年金や障害基礎年金が支給されます。ただし、在職中は、障害共済年金は支給停止です。

新 谷：死亡したときは、どうなりますか。

年金課：万が一在職中に亡くなった場合は、遺族の方が遺族共済年金や遺族基礎年金を受給できます。遺族と認められるには、亡くなった方により生計を維持していたこと等が要件になります。

参考!

「共済ハンドブック(保存版)平成21・22年度」74・79～88頁
「共済だより平成22年11月号」22・23頁

年金のココが
知りたい ④

「所得制限」

新 谷：職場で、定年退職された方に聞いたところによると、退職後に仕事を続けると、年金が停止してしまうらしいですが、本当ですか。

年金課：「所得制限」のことですね。公務員を退職されて、退職共済年金や障害共済年金を受給する資格を得た方が、再就職して厚生年金等に加わった場合は、年金額や再就職先の給料に応じて、年金の一部が停止になります。

新 谷：再任用勤務の場合もそうですか。

年金課：再任用短時間勤務や再雇用勤務の場合、厚生年金に加わるので、所得制限の対象になります。次回の共済だよりで、所得制限についての記事が掲載されますので、ご覧

ください。再任用フルタイム勤務の場合は、退職前と同様に共済組合に加入しますので、年金は原則として「在職停止」になり、支給されません。

新 谷：いままで、あまり年金について関心がなかったのですが、私たちの生活に深いかかわりのあることが分かりました。また何かあれば、伺いたいと思います。

年金課：遠慮なくお問い合わせください。

参考!

「共済ハンドブック(保存版)平成21・22年度」90頁

お問い合わせ

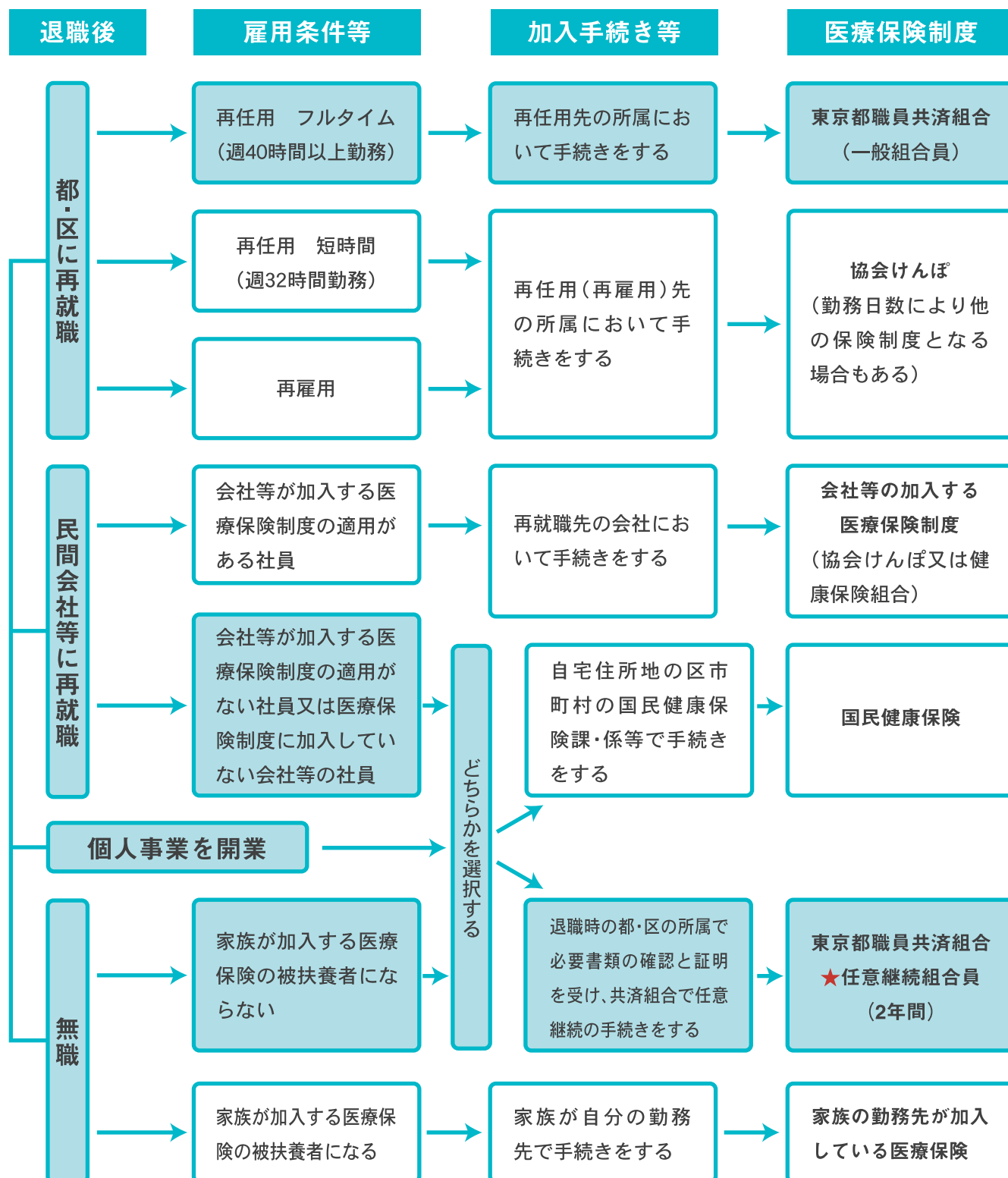
年金保険部年金課広報相談担当 ☎03-5320-7330 または都庁内線 57-258

退職後の医療保険はどのようなの？

保険証は共済組合に返却してください。

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

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





退職時における各種手続きのご案内

任意継続組合員に加入する方

加入手続き

退職の日を含む20日以内に掛金を当組合に支払えるように、早めに手続きを行ってください。年度末退職者については、事前申込みにより各所属において退職日前から手続きを行っています。詳細については2月上旬に所属を通じてご案内します。

なお、期日を過ぎた場合は、加入できませんのでご注意ください。

22年度末退職の場合は平成23年4月19日(火)までに
払込みを完了させる必要があります。

掛金の納付方法

掛金の納付方法には、

①月払い

②半年払い

③年払い

の3種類があります。②と③については前納割引があります。

加入については、各制度をよく確認の上、ご自身で判断してください。

- ・ 任意継続組合員は、一部手当金を除く短期給付事業及び各種貸付を除く福祉事業について在職中と同様の取扱いを受けることができます。
- ・ 任意継続組合員制度は、資格を取得して以降、その後の掛金を払込期日までに払い込まなかった場合は、自動的に資格を喪失する制度です。
- ・ 年払い等により任意継続掛金を納入し、途中で資格を喪失した場合、掛金の前払分に残金がある場合は、喪失手続き後、残金を還付いたします。
- ・ 任意継続組合員期間の2年間の掛金は、退職時の給料月額とその年度の最高限度額のどちらか低い額により算定します(掛金率等は毎年度見直しがあります。)。国民健康保険の保険料は、加入世帯を単位として、加入する家族数、前年度所得、資産等を基礎とし各市町村ごとに定めた算出基準に基づき算定されます。国民健康保険の保険料は、退職1年目と2年目では前年度所得が異なるため、大きく変動することがあります。詳細は、居住地の区市町村の国民健康保険窓口にお問い合わせください。

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

貸付金償還中の方

繰上償還について

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

団体信用 生命保険について

退職により団体信用生命保険の保険料の返戻金が発生したときは、5月下旬に保険料の引落とし口座に振り込みます。

振込が確認できるまで、口座を解約しないようお願いいたします。

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

退職後も共済組合の保養施設等をご利用ください！

長年ご愛顧いただきました共済組合の保養施設等を、引き続きご利用いただきたく、退職された皆様★に「共済施設利用証」及び「施設の利用案内(パンフレット)」をお送りしています。

★10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方が対象となります。



共済施設利用証が届きます。

平成23年3月末で退職される方につきましては、「共済施設利用証」を5月末頃までにお手元にお届けします。

この「共済施設利用証」を施設利用時に提示することにより、準組合員料金の適用を受けることができます。

詳しくは、「共済施設利用証」と一緒にお送りする「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。

各施設では、季節ごとに、旬の味覚を取り入れた魅力ある特別プランや、平日限定のお得なプランなどを企画しています。これらの情報は「ねんきんだより」などの退職者向け機関誌や共済ホームページに随時掲載して行く予定です。是非ともご覧いただきますようお願いいたします。

今後とも、共済施設のご利用を心からお待ちしています。

再任用(フルタイム)職員の方へ 任意継続組合員の方へ

再任用(フルタイム)職員の方、あるいは任意継続組合員に申し込まれた方は、引き続き共済組合組合員として施設を利用することができます。

従来どおり、組合員証を提示してご利用ください(組合員料金が適用されます。)

退職後も利用できる共済施設

※下記の共済施設のほか、「地方公務員共済組合」など他共済の施設を退職後も引き続き相互利用できます(詳しくは、共済ハンドブックP122及びP175をご覧ください。)

箱根路開雲



退職後は準組合員料金でご利用できます。

ブランヴェール那須



退職後は準組合員料金でご利用できます。

アジュール竹芝ホテル
&総合健診センター



退職後は準組合員料金でご利用できます。

清瀬運動場



退職後も組合員と同額料金でご利用できます。

お問い合わせ(事業部厚生課各係まで)

箱根路開雲・ブランヴェール那須(保養係) ☎03-5320-7343 または都庁内線 57-341~2
ホテルアジュール竹芝・総合健診センター(保養係) ☎03-5320-7300 または都庁内線 57-346
清瀬運動場(保健施設係) ☎03-5320-7344 または都庁内線 57-351~2



人間ドックのお申込みはお早めに！

平成22年度の申込み期限は3月10日です。年度末は予約が取りにくくなりますので、お早めにお申込みください。

STEP1

受診の予約

希望の医療機関に受診の予約をします。
医療機関一覧は共済HPを参照ください。

STEP2

受診券の取得

受診希望日の3週間前までに、えらべる健診予約センターに受診券の申込み手続きをします。

[申込先]

JTBベネフィットえらべる健診予約センター

〒135-0042 東京都江東区木場1-4-12名
古路木場ビル2階

電話:03-5617-6052/FAX:03-5617-6030

<https://www.elavel-club.com/tokyo/>

平成22年度永年勤続退職予定者 助成該当者で今年度未受診の方

専用の申込書に所属共済事務担当者の確認印を受け、郵送又はFAXにより平成23年3月31日までに必ず受診券の申込み手続きをしてください。

・受診期限は退職後6ヶ月以内ですが、退職後はお申込みできません。

専用申込書は「共済組合ホームページ」に掲載しています。
www.kyosai.metro.tokyo.jp/

※平成23年4月1日以降に受診される方(平成22年度永年勤続退職予定者を除く。)のお申込み方法については後日、お知らせいたします。

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

リニューアルした健診センターで 人間ドックを受けませんか？

まずは、ホームページで確認！そしてお早めのご予約を。

毎年1～3月は受診を希望される方が多く、予約が取りにくくなっています。今年度永年勤続退職予定の皆様は、特にお早めのご予約をお勧めいたします。

ホームページには、健診内容や3ヶ月間の予約状況を掲載しています。ご予約のお電話の前にご利用ください。

この機会に、オプション検査も受けてみませんか？

子宮がん検査、乳がん検査、マンモグラフィー、
各種腫瘍マーカー、胃内視鏡検査(経口)、
頭部MRI検査、胸部CT、CT内脂肪肝検査、全身骨密度検査 等々
その他、各種精度の高いオプション検査をご用意しています。
詳細はお問い合わせください。

※緑字にて記載しているものは、後日「こころとからだの元気プラザ」
(所在地/飯田橋)での実施になります。



※マイカー利用は極力ご遠慮ください。

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/>



「心の健康を保つには」～ストレ

首都大学東京・大学院 星

現代社会は「ストレス社会」といわれますが、過度なストレスは、身体面だけでなく、精神面にも大きな影響を与えることがあります。

本誌の昨年5月号で平成21年度の医療費分析調査の結果概要をご紹介しましたが、気分[感情]障害は、受診者数・医療費とも上位に入っており、健康づくりには、適切なストレス管理が重要になってきています。

そこで今回は、「心の健康」「ストレス」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。

ストレスは「人生のスパイス」

世界保健機関WHOでは、健康の定義として、精神的、身体的、それに社会的健康を提示しています。また、心が健康であり、身体機能が優れ、社会的な関係性が好ましいほど長寿です。

その中でも、心の健康は基盤となるものです。心の健康が身体の健康につながり、その後の社会的健康を維持させ、長寿につながる可能性が明確になりつつあります。そして、心の健康を考える際に忘れてならないのがストレスです。

皆さんの中で、ストレスが全くないという人はいるでしょうか。日常を離れて、南の島でバカンスを過ごすのであれば、ストレスがないかも知れませんが、そんな日が一月も続くことはないでしょう。

実際には、誰にでも、何らかのストレスがあります。

図は、高齢者のストレス項目とその割合を示したものです。男女ともに、「人間関係」と「健康」が大きな割合を示していますが、特に男性では「仕事」の割合が高く、女性では「人間関係」が高くなっています。

若いときばかりでなく高齢になっても、仕事や健康、人間関係など、ストレスはいろいろな局面にあり、逃れることは難しいようです。ストレスを体系化したセリエは、「ストレスは、人生のスパイス」といっています。ストレスを上手にコントロールして、健康づくりに役立てたいものです。

「オイストレス」と「デストレス」

ストレスは、誰にでもつきまとうものですが、健康に害をもたらすデストレスと、むしろ望ましい結果をもたらすオイストレスとがあります。

そもそも、ストレスとは、「外部からの刺激による生体のひずみを元に戻そうとする生体の反応」ということです。一般には、仕事や人間関係、それに健康や経済状況がその対象です。不安・焦燥・怒り…、こうしたものが、ストレスとしてよく挙げられます。

しかし、ストレスが全てマイナスとはいえません。軽いストレスは人間にとってプラスになることもあります。たとえば、少し難しい仕事へのチャレンジ、目標に向かってこつこつと努力することは、人生の励みや成果につながることもあり、プラスのストレス(オイストレス)とされています。

私は、壮年5,000人を5年間追跡した調査を行いました。仕事に関するストレスがある方が、仕事のストレスがない群に比べて生存率が維持されていました。

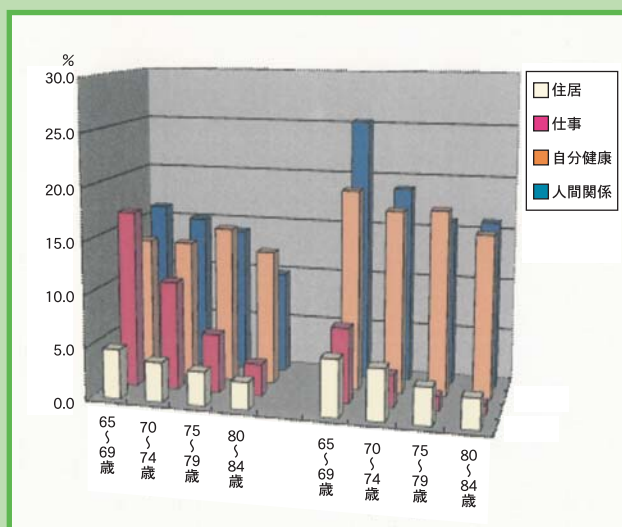


図 都市高齢者の性別・年齢別ストレス対象
(左:男性、右:女性)(自己申告による)



スを上手にコントロールしよう～

旦二教授に伺いました

一方、マイナスのストレスであるデストレスに対しては、ストレスに対処できる行動能力を高めたいものです。ストレスへの対処行動として、家族や友達との語らいや会食、趣味活動や旅行なども良いと思います。さらに、どんなにオーバーワークでも、デストレスにならない条件があります。それは、仕事が楽しいと感じられることと、その仕事の達成期間を自ら制御できる裁量権です。管理職の方には、部下を上手に活用する意味でも、部下に裁量権を付与しておくことを心がけていただきたいものです。また、頑張ったことは、ほめてあげることも大切です。子育ても同様です。

笑顔のある生活をこころがけよう

ストレスの感受性には、極めて大きい個人差がありますが、自らストレスをうまくコントロールして、笑顔で暮らすことが健康づくりでは不可欠です。

笑顔のある生活、それはがん細胞を攻撃できる免疫細胞、つまりナチュラルキラー細胞の増加につながる事が証明されています。悲観的に考えすぎず、日々笑い飛ばせるようなおおらかさを持って生きていけ

れば理想的です。

年をとるにつれて、将来への心配ごとや家族との問題、身体的な不安など、抱える悩みはつきないと思います。単純に「笑いましょう」と言っても、「笑える状況にない」となれば、口をつぐむしかありません。

しかし、「まあまあ健康」「まあまあ幸福」と自覚できるような「主観的幸福感」を持つことが大切です。多少の困難や資金不足、家族との確執があっても、「なんとか幸せにやっています」と人に言える気持ちが大事なのではないのでしょうか。

そして、仲間を持ち続けること、バランスのとれた栄養を摂ることもまた、大切にしてほしいと思います。

老いも若きも、自分の夢や目標を大切に、ストレスを上手に活用することが、心の健康を保つ最大の秘訣なのです。

次回は、本連載の最終回として、
健康で長寿を全うするための
心がけについてお話を伺う予定です。

首都大学東京・大学院教授 星 旦二(ほしたんじ)

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

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

「医療費のお知らせ」

このお知らせは、組合員の皆様の世帯ごとに過去1年間の医療費がどのくらいなのかを知っていただくため、お配りいたします。このお知らせが届きましたら、ご家族の皆様でご覧いただき、健康づくりに役立てていただければ幸いです。

職場で、このハガキが配られたから、一緒に見てみようか。

1年間に我が家がかかった医療費の額が載っているのね。



例

共済 健さん(組合員)
共済康子さん(被扶養者)
ご夫婦の場合

1

なるほど、うちは1年間に20万円もかかっているのか…。



窓口負担額が、私たちが病院で支払った金額ね。すると、残りの14万円は共済組合が負担しているのね。

2

薬代も、医療費と同じ3割が自己負担ね。結構かかっているんだ。

最近では、後発医薬品(ジェネリック)を選ぶと先発医薬品に比べて経費を7割以下に抑えられるらしいよ。

それは、薬代の節約になるわね。今度、お医者様に相談してみましよう。



共済 健 様

過去1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

委任先番号		所属所名			組合員番号
01234567		〇〇事務所			99999999
受診者氏名	給付種別	診療区分	診療年月	診療日数	医療費総額 (円)
					窓口負担額 (円)
年間医療費合計					200,000 60,000
共済 健	本人基金 払戻金	医科 外来	22 6	5	50,000 15,000
共済 健	本人基金 払戻金	調剤 外来	22 6	1	10,000 3,000
共済 康子	家族基金療 養費附加金	歯科 外来	22 2	3	20,000 6,000
共済 康子	家族基金療 養費附加金	医科 入院	21 12	10	120,000 36,000

- 窓口負担額には入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含ま
- 柔道整復師等の施術費用については今回のお知らせの対象外とな
- 公費扱いの医療費については今回のお知らせの対象外となってい

3

キミが入院したときに病院に支払った額は、もっと多かったと思うけど。



差額ベッド代などの自費分は、保険の対象にならないって病院で言ってたわ。だから共済組合の給付の対象外なのよ。



せ」を配付します。

平成23年1月下旬
～2月中旬配付予定

QUPiOを
ご利用
ください。

共済組合ホームページには、皆様の健康な生活をサポートするサイト「QUPiO（クピオ）」が載っています。ぜひご覧ください。

お知らせ

件の受診状況をお知らせします。

平成23年1月6日作成

東京都職員共済組合

受診医療機関名 窓口負担額内訳			戻し金給付 (円)	差引 支払額 (円)
高額療養費 (円)	戻し・附加 (円)	基礎控除額 (円)	貸付返済 (円)	
5	11,000	49,000	11,000 0	11,000
医療法人社団 共済会 都病院		15,000	0 0	0
シティ薬局		3,000	0 0	0
共済歯科医院		6,000	0 0	0
医療法人社団 共済会 都病院	11,000	25,000	11,000 0	11,000

れていません。
ています。
す。

今回のお知らせは、
健康を考える
きっかけになったね。

そういえば、
共済組合から
特定健診のお知らせが
届いていたわ。私も
ちゃんと受けるよう
にするわ。健康って、
早期発見や予防が
大事ですものね。



5

うん、健康診断で言われて、
すぐ受診したんだ。
大事に至らなくて
本当によかったよ。

あなたも、^{みやこ}都病院に
かかったのね。
知らなかったわ。

内訳を見ると、
意外と参考になるわね。



4

「差引支払額」って、
いつもらえるの
かしら。

もう随分前に振り込ま
れているよ。そのとき
共済組合から通知が
来ていたよ。



お願い

任意継続組合員の方で、「医療費のお知らせ」を希望される方は、直接共済組合へお申込みください。連絡は、下記お問い合わせ先「医療保険係」までお願いいたします。

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

QUPiOについては

事業部健康増進課特定健診係

☎03-5320-7466 または都庁内線 57-417

共済 Q and A 組合員の質問にお答えします!

被扶養者認定における 事業所得者等の 必要経費について

Q 私の被扶養者として認定されている妻は、個人事業を営んでいます。確定申告の所得金額が130万円未満でしたが、所属の共済事務担当から「被扶養者の対象から外れるため抹消申告を提出するよう」連絡を受けました。なぜでしょうか？

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

各所属に配布している「認定事務の手引」P144に「被扶養者認定における所得の必要経費」について記載しています。確定申告の際には、十分これらの点にご注意ください。

詳細につきましては、所属担当又は下記お問い合わせ先にご相談ください。

被扶養者に認定されている 配偶者の国民年金加入について

Q 私の妻は、昭和50年代に婚姻した後、すぐに被扶養者として認定されていますが、日本年金機構から送付された妻あての「ねんきん定期便」には、妻の国民年金加入が昭和61年4月からとなっていました。それ以前の期間は、被扶養者に認定されていても、国民年金加入ではないのでしょうか？

A 昭和61年4月に基礎年金制度ができ、20歳以上60歳未満の方はすべて国民年金に加入することになり、被扶養者として認定されている配偶者（ご質問の場合は妻）で20歳以上60歳未満の方は、国民年金第3号被保険者として、国民年金に加入することになりました。

昭和61年3月以前は第3号被保険者の制度がありませんので、被扶養者に認定されていても、国民年金は任意加入（本人の希望による加入）でした。そのため、ご質問の配偶者自身が、区市町村の窓口で国民年金加入の手続きを行い、保険料を払っていなければ、国民年金に未加入であった期間となります。（年金の受給資格を満たすための合算対象期間にはなりません。）

国民年金の加入期間の確認については

最寄りの年金事務所または日本年金機構の

「ねんきんダイヤル」(0570-05-1165)へお問い合わせください。



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



東京都職員共済組合 組合会議員等について

東京都職員共済組合組合会議員・役員の議員が決まりましたので、共済組合員の皆様にご紹介いたします。任期は、平成22年12月1日から平成24年11月30日までです。

任 命 議 員			互 選 議 員		
役 職	氏 名	所 属	役 職	氏 名	所 属
理事長	佐 藤 広	東京都副知事	理 事	宮 本 知 樹	自治労都庁職執行委員長
理 事	岳 野 尚 代	東京都職員共済組合 事務局長	理 事	森 田 稔	自治労連都庁職執行委員長
理 事	比 留 間 英 人	東京都総務局長		山 下 勇	自治労都庁職労働支部支部長
	安 藤 立 美	東京都財務局長		荻 原 淳	東京自治労連中央執行委員長
監 事	鎌 形 満 征	特別区人事・厚生事務組合 副管理者		工 藤 長 治	世田谷区職員労働組合 執行委員長
理 事	田 中 進	墨田区副区長		小 川 陽 造	北区職員労働組合 委員長
	山 田 統 二	北区副区長	監 事	座 光 寺 成 夫	自治労東京都本部 副中央執行委員長
	金 子 正 一 郎	東京都交通局長	理 事	長 島 和 夫	東京交通労働組合副委員長
	尾 崎 勝	東京都水道局長	理 事	真 部 明 雄	全水道東京水道労働組合 書記長
	北 村 吉 男	東京消防庁次長兼 人事部長事務取扱		齋 藤 国 雄	東京消防庁人事部厚生課 厚生係長
学識経験監事			宮本 孝		

このうち、平成22年11月12日(金)に、平成22年互選議員選挙を実施した結果、当選した方々について、就任のご挨拶及び抱負をご紹介します。

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



宮 本 知 樹 当選2回 所属：自治労東京都庁職員労働組合 執行委員長



互選議員に再選されました。よろしくお願いいたします。

組合員の生活において医療保障と年金、福利厚生は欠くことのできない柱であり、その充実をはかるため共済組合の役割はますます重要になっています。しかし、共済組合を巡っては、年金制度の見直し、公務員パッシングによる福利厚生への圧力など非常に厳しい環境があります。また、職員削減により組合員が減り組合員が減り年金受給者が増えるという都共済の構造的な問題は、この間の団塊世代の退職により急加速しています。

日本は今、世界経済危機の直撃を受けた格差と自己責任の社会から、雇用・労働条件の安定と社会保障・福祉・医療の充実による連帯の社会へと変革をしていく必要があります。私は、組合員・家族の安心で安定した生活を守るために、共済組合がその役割を果たせるように努力していく決意です。

森 田 稔 当選2回 所属：自治労連都庁職 執行委員長



社会保障制度を取り巻く状況は大変厳しい環境に置かれています。医療保険制度については、後期高齢者医療制度に伴う拠出金等の負担増により、被用者保険全体が財政危機に直面している状況にあります。都共済においても、組合員数の減少及び給与総額の伸び悩み等により収入が大幅に減少している中、納付金、支援金の財政負担が短期給付財政を大きく圧迫する要因となっています。年金制度については、政権与党である民主党のマニフェストでは、職種に関わらず全ての人が同じ年金制度に加入するとした一元化を行うこととされ、税財源による最低保障年金を設けるなど、今後具体的な検討が行われるとされたまま推移しています。

こうした情勢の下で、組合員及び被扶養者の生活の安定と福祉の向上のために、互選議員として奮闘していく決意です。

山 下 勇 当選1回 所属：自治労都庁職労働支部支部長



今回初めて、互選議員に選出されました。よろしくお願いします。

東京都職員共済組合は、私たち職員や家族の健康や生活にとって不可欠な存在ですが、ここ10年ほどの給付や事業の縮小、病院や保養施設等の廃止には、すさまじいものがあります。さらに、年金一元化や後期高齢者医療問題など、今後も様々な課題を抱えています。

超高齢化社会の進行や採用抑制により、高度成長期のような拡大が望めないなか、私たち組合員や、子供・親などの家族が、安心して生きて行けるための共済事業を残していかなければなりません。

職場組合員を代表する立場として、責任は重大であると感じています。微力ながら努力していきますので、よろしくお願い致します。

荻 原 淳 当選2回 所属：東京自治労連 中央執行委員長



互選議員に再任をいただきました。よろしくお願い致します。

構造改革路線が強められ、都区職員のくらしは困難さを増しています。共済組合の事業も、年金水準の切り下げ、短期給付の大幅見直しと高齢者医療への負担金・支援金増、福祉事業での組合員負担増などが行われています。共済組合は、組合員と家族のいのちとくらし、健康を守るために大切な事業を担っています。厳しい情勢のなかでも、共済組合は組合員と家族の利益と安心を守るために、引き続き役割を果たし、存在意義を発揮していく必要があります。賃金や労働条件が悪化し、共済組合には大きな期待と要求があり、これに応える施策の展開が望まれます。

私は、互選議員として、厳しい実態を改善するために、職場と家族の切実な要望を共済組合に反映し、組合員が安心して働き、くらししていけるよう力を尽くします。

工 藤 長 治 当選1回 所属：世田谷区職員労働組合 執行委員長



今回、互選議員にはじめて選出されました。どうぞよろしくお願いします。

共済組合は、健康保険、年金、福祉事業などを行っており、都や区に働く組合員やその家族にとってかけがえのないものです。

ところが、「構造改革」政治によって年金制度や医療保険制度の改悪など社会保障制度の切り下げが行われてきました。さらに、相次ぐ人員削減による組合員の減少、賃金削減が行われるなかで、共済組合の財政悪化、掛け金の引き上げ、給付の見直しなど私たちにとって見過ごしにできない状況もあります。

私は、政府の社会保障制度の切り下げに反対するとともに、組合員の期待に沿った事業展開ができる共済組合となるよう奮闘する決意です。



小 川 陽 造 当選1回 所属：北区職員労働組合 委員長



東京都職員共済組合の事業運営については短期給付事業では高齢者医療制度への対応により、収入が支出を上回る状況になっています。

また、長期給付事業では平成20年度以降年金受給者が組合員を上回り、さらに今後共済年金が厚生年金に一元化されることなどから組合員の負担増が見込まれる厳しい課題があります。

給与は毎年削減され日々の生活も切り下げざるをえない厳しい状況のなかで職員が健康で安心して働き続けていくために福利厚生の拡充が求められています。

私は、労働組合の福利厚生活動や文化体育会野球部の活動を担ってきた経験を活かして、東京都職員共済組合会互選議員の任を果たしていく所存です。

座 光 寺 成 夫 当選3回 所属：自治労東京都本部 副中央執行委員長



互選議員に当選しました座光寺成夫(渋谷区職労出身)です。今回で3期目の任務と成ります。過去2期4年間で振り返りますと、青山病院や湯河原荘の廃止、貸付融資制度の新規募集中止など、スクラップの部分が多く、まさに組合員に痛みを伴う改革だったと思います。さらに団塊の世代の一斉退職で、組合員の数も他の年度に比べて著しく減少した4年間でした。

さて、都共済の今後の役割は、現役時代の心身の健康と老後における年金財政の安定につきてと思います。健康面では、メンタルヘルス対策が重要です。予防と復帰プログラムの充実を念頭に置いた対策を追求していきます。年金は、政府の動向に注視しながらも、都共済が財政破綻にならないように、組合員の減少に歯止めをかける取り組みを、労働組合役員と共済組合互選議員の両方の立場で奮闘していく決意です。

長 島 和 夫 当選3回 所属：東京交通労働組合 副委員長



互選議員に選出されました。よろしくお願い致します。

東京都職員共済組合は、短期・長期給付事業をはじめ福祉事業として保険や医療・宿泊・貸付事業などを行っています。いずれも組合員と家族の皆さんに関係の深い事業です。現在、組合員の生活環境は、介護制度や医療制度の改悪や厚生年金と共済年金との一元化問題など社会保障の改悪がなされ厳しい生活環境にあります。共済組合の現状も、団塊世代の退職などで組合員の減少と組合員のニーズの多様化の中で、共済組合事業の運営は大変難しさが増えています。しかし、共済組合は、「相互扶助」が基本であり、福祉の維持・向上が原則で無ければなりません。

私は、互選議員として、組合員・家族のご期待に応え、より良い共済組合事業の発展のため、微力ではありますが奮闘いたします。

真 部 明 雄 当選1回 所属：全水道東京水道労働組合 書記長



このたび、初めて互選議員に選出されました。よろしくお願いいたします。

今日、私たち公務員を取り巻く状況は、「格差と貧困」が拡大するなかで、公務員総人件費攻撃が止まらず厳しい状況となっています。

公務員攻撃は、共済組合にも連動し、共済組合の財政状況が高齢化の進展や社会保障制度全般にわたる見直しの流れ、職員の新規採用の抑制や団塊世代の大量退職による組合員数の減少、さらに給与の削減、抑制による掛金額の減少などにより、収支はさらに厳しくなるものと見込まれています。

共済組合事業は、組合員、職員の採用から退職以降の生活に密着する事業であり、労働条件に関わる重要な課題です。組合員・家族の期待に応えられるよう奮闘していきます。

齋 藤 国 雄 当選1回 所属：東京消防庁人事部厚生課 厚生係長



今回、初めて互選議員に選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。

国内において景気回復の兆候が見られず、企業の業績悪化、学生の就職内定率が過去最低を記録する等、社会状況は混迷が続いています。

そんな中、私達の生活の基盤である共済組合においても、メンタルヘルスの強化、医療給付費の増加、社会保障制度の見直しが予想される等、財政運営の厳しさが増すばかりです。

様々な課題を抱えていますが、互選議員として職場を代表する立場から、組合員及び家族の皆様の安心した生活と福祉のために、微力ながら頑張っていく所存であります。

新春美味を巡る・浪漫の湯



※写真は「冬のスペシャルプライス宿泊プラン」夕餉の昼のイメージ。

新春スペシャルプライス宿泊プラン

2011 1月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2011 2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

個人向け・限定(日曜～金曜／一室2～8名様ご利用)

組合員特別優待

¥7,800

※料金は、組合員1名様(一般室1室2名様以上8名様まで、諸税・入湯税含む)。
左記限定日以外のご利用は規定料金にて承ります。

ワンコイン・クーポン券のご利用より
更に、お得な割引になっております。

※ワンコインクーポン券は11月迄のご利用となります。ご了承ください。

四季の宿
箱根路開雲
箱根・湯本温泉郷

ご予約はお電話で ☎0460-85-6678

箱根湯本温泉郷巡回バス(滝通りAコース)がご利用いただけます。

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

※価格は組合員[1名様]です(諸税・入湯税含む)。※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。

◆◆◆ 四季の箱根路をめぐる ◆◆◆

冬の箱根路箱根七湯を巡る



箱根七湯マップ

箱根温泉は箱根山一帯に存在する諸温泉の総称で、近世期から明治中期にかけては湯本・塔ノ沢・宮ノ下・堂ヶ島・底倉・姥子・芦之湯の温泉が「箱根七湯」と呼ばれていました。現在では明治以降に開発された温泉を含め「箱根十七湯」と呼ばれています。

湯本温泉

箱根の玄関口。小田急の終点でもあり、駅前のみやげ物店は終日賑わっています。大きな旅館も多く日本有数の温泉場です。

塔ノ沢温泉

箱根湯本から早川沿いに国道一号を約1km上る。標高130m。早川に沿って純和風の旅館が立ち並び、古き良き時代の温泉地の風情を今に伝えています。

宮ノ下温泉

標高約420m。温泉街の中心に建つ和風三層の建物が、明治11年に外国人専用ホテルとして開業した富士屋ホテルです。このホテル周辺には、古風な店構えの古美術店などのおみやげ屋があります。

堂ヶ島温泉

古くからの温泉地で、千仞(せんじん)の谷と歌われる早川の谷底の温泉は、川音が心地よい静寂の中にあります。

底倉温泉

谷底から湯けむりが立ち上る八千代橋を渡ったところにある温泉場。天正十八年(1590)、豊臣秀吉の小田原城責めの際に、将兵の傷を癒したと伝える「太閤の岩風呂」跡が蛇骨川左岸の川底に残されています。

芦之湯温泉

駒ヶ岳の南東山麓に開かれた古くからの温泉。標高約850m。江戸時代に文人のサロンとして賑わった東光庵跡があり、精進池と国指定史跡の元箱根石仏群には徒歩10分です。

姥子温泉

足柄山の金太郎で有名な坂田金時の姥母が、傷ついた金太郎の目をこの湯で洗ったという言い伝えから名付けられた温泉。標高約885m。湯治の設備が残った温泉旅館もあります。

新年会・同窓会・同期会など(8~150名様)に最適なプランです。

8名様以上
楽楽 [5<5<] **プラン**
2時間フリードリンク
組合員

[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 [5<えん] **プラン**
2時間フリードリンク+2時間コンパニオン付
組合員

[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。

箱根路開雲

※価格は組合員[1名様]です(諸税・入湯税含む)。※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。

冬の ブランヴェール那須 得々キャンペーン実施中！

3月までは
休前日がお得！
2,010円割引
キャンペーン実施中

(那須会席プランが対象)

平成23年3月31日まで

この期間、新たに休前日の割引価格を設定しました。
栃木の食材にこだわった冬の味覚をお楽しみください。

子供料金も



冬の那須会席料理イメージ

通常大人 12,750円が **10,740円！**

通常子供 7,350円が **5,340円！**

宿泊費の お会計を現金で！ にここ 現金会計 得々キャンペーン

平成23年3月31日まで

ご宿泊料金をご精算の際に、現金精算されたお客様には、次回にご利用可能な「お宿ねっと優待券1,000円分」を進呈！（お宿ねっと優待券は、平成23年9月30日までご利用有効です。）

優待券をもらって
また夏に、
クアハウスに泳ぎに
これる！



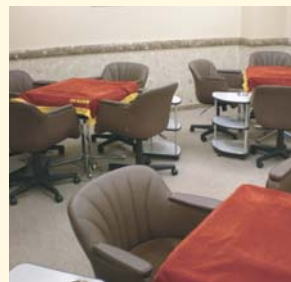
カラオケ・麻雀利用 お時間限定 割引キャンペーン

平成23年3月31日まで

14時～17時までの間、1時間単位利用料半額！

カラオケ利用料金
通常1時間2,520円が
1,260円！

麻雀ルーム1卓(全自動)
通常1時間1,050円が
525円！



那須高原へのアクセスが
大変お得になっています。

高速道路をご利用の場合(ETC・休日)
川口JCTー那須ICが3,900円→**1,700円**

JRバスをご利用の場合、新宿ー新那須が
片道3,300円(早売5だと**2,310円**)

おすすめ
プラン1

幹事さん安心！ 団体さま宴会宿泊プラン

平成23年3月31日(木)まで(除外日:1月1日・2日、1月24日～27日)

フリードリンク2時間

＋特典付きでの特別価格！

1日1組限定
10名様以上
承り

- ・特典につきましては、ご予約の際にお問い合わせください。
- ・ご夕食は、宴会場指定(2時間利用)、フリードリンク付きです。
- ・価格は、1泊2食付き、お1人様当たりの料金です。(消費税、入湯税込み)
- ・1室3名様以上でのご利用となります。(お部屋の指定は出来ません。)
- ・こちらのプランは、お子様のご利用は出来ません。
- ・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。



平日 9,000円
休前日 13,000円

特典付き！

まだまだあります 冬のお得プラン

おすすめ
プラン2

家族みんなで 年祝い宿泊プラン

平成23年3月31日(木)まで(除外日:1月1日・2日、1月24日～27日)

ご家族皆様での記念写真サービスと、
ご希望のお客様には、
年祝いのチャンチャンコ無料レンタル！

大切な
ご家族の
お祝いに
是非！

- ・こちらのプランは、4名様以上のご利用が対象です。
- ・お申込みは、ご利用日の4日前までをお願いします。
- ・価格は、1泊2食付き、お1人様当たりの料金です。(消費税、入湯税込み)
- ・子供料金は、3歳以上12歳未満が対象となります。
- ・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。



年祝い宿泊プラン料理イメージ

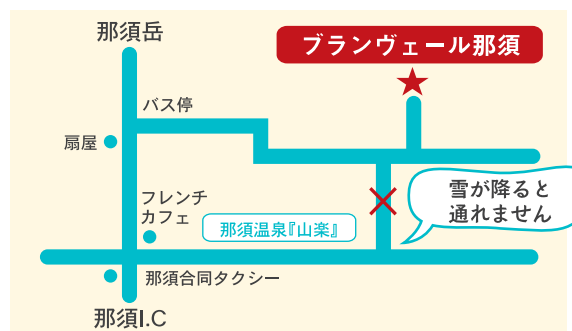
大人 平日11,140円～ 休前日15,140円～
子供 平日 5,250円～ 休前日 7,350円～

大人気の那須ガーデンアウトレットも近い！

ブランヴェール那須の
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



ベイサイドウエディングを満喫したら 羽田新国際空港からハネムーンへ! AZUR Wedding

2010年10月に開業した羽田新国際空港ターミナルまで浜松町駅から13分!
深夜便や早朝便でも、アジュール竹芝ならフレキシブルに対応できます。



アクセスの良さと椿山荘のノウハウ
お招きするゲストへの心遣いです

アジュール竹芝は新幹線(東京、品川)や空港(羽田)まで至近距離で、地方からのアクセスは便利。さらにアジュールの婚礼には長年培ってきた椿山荘のノウハウが随所に生かされています。



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で、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。

21F フレンチレストラン「ベイサイド」



ブライトチャペルは7色に変わる
幻想的な色の演出が大人気です

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



神田うのブランドなどのドレスが
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。写真のドレスはフロントにビーズの付いたチュールレースが美しく、上品で高級感のあるシルエット。

※火曜定休 TEL03-3437-2798



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 TEL03-3437-2012

2011年6月末までの挙式対象

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

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

<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)
・衣裳(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

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

※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!**

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月末迄の挙式対象

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。※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斡旋や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

＝ 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 ★2011年6月末迄の挙式対象 ＝

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**
組合
価格 **¥777,000**

ご予約・お問い合わせ **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)

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。
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

Party & Culture

ご予約・お問い合わせ
TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

カルチャー講座の
宿泊特典

1名様1泊 通常 **¥9,900** ▶ 組合価格 **¥7,000**
※平日にツインルームを2名様でご利用の場合
※シングル利用の場合は¥1,000追加。

沖縄産「月桃」から美肌のエキスを抽出

すっぴん素肌を美しくする講座 (全2回)

第一回

「体まるごと受け入れて、あっという間に
貴女だけの極上透明桃肌!」

2011年2月15日(火)19:00～21:00 (18:30受付)

沖縄の美の命薬(ぬぐすい)、月桃(げっとう)というショウガ科ハーブに出
逢って12年目。乾燥でしわとたるみが気になるこの季節に、貴女だけの循環
がアップするスキンケア方法をお伝えします。

第二回

「一生、すっぴん美しい手と指先で過ごす、
愛のハンドマッサージ講座」

2011年2月22日(火)19:00～21:00 (18:30受付)

冬は乾燥、かゆみ、日焼けなどでどんどん手がガサガサに衰えていく。でもほ
んの少しの愛とお手入れ、また「手」に意識を向けてあげること、思いも寄
らぬギフトが舞い込めます。癒し効果もあります。

受講料 通常 **¥4,500** ▶ 組合価格 **¥3,500**

募集人員 各回30名様

*講座終了後にお茶とケーキを
ご用意しています。

講師 うすき友美

12年前に出逢った沖縄の「月桃」に魅せられ、2年前より大学でハ
ンドマッサージ授業なども行う。ラジオ出演(2010年5月「地球を愛
し、地球を学び、地球と遊び、地球に生きる」)



講師:うすき友美

大人気講座!第4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。



講師:川端郁代

開催日時 2011年3月8日(火) 19:00～21:00 (18:30受付)

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

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 ②18Fスカイビュー浴場利用券

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!

2011年2月迄実施中

洋室宴会buffet料理プラン [内容]和洋中buffet料理・宴会場使用料

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**

旬の滋味を味わう、料理長渾身の
メニューをお届けします。



総料理長
加藤 次雄

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**

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

会席コース
通常 **¥6,000** ▶
組合価格 **¥5,500**

和食盛り込みコース
通常 **¥5,000** ▶
組合価格 **¥4,500**

[内容]料理・宴会場使用料
※和室宴会プランは10名様
以上にて承ります。

フリードリンクプラン 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 ◆ウィスキー ◆赤白ワイン ◆麦焼酎 ◆日本酒
◆ソフトドリンク ◆乾杯用スパークリングワイン

Aコース
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**



※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。

東京スカイツリーを隅田川から見よう!

水上バス隅田川周遊・浅草散策プラン

1名様1泊(朝食付) 通常 ¥15,250~ ▶ 組合価格 ¥6,500~ ★2011年1月10日(月)~4月30日(土)

※日・月曜のダブルルーム(禁煙、海象確約)を2名様でご利用の場合

日の出橋から浅草までは約40分の隅田川クルーズ。船上から眺める建設中の東京スカイツリーは雄大です。船が進行するにつれて、違う角度から眺められ桜の季節にはお花見も一緒に楽しめます。浅草で下車して下町情緒を満喫したら、帰りは日の出までまた違う景色をお楽しみください。

内容
①水上バス往復乗船券
(日の出・浅草)
②朝食付
(3F[銀座]にて和定食又は洋定食)

朝食付



組合員様限定! 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

★2011年3月末日迄実施中
(除外日:休前日)

1名様1泊 ※日・月曜のセミダブル陸側を2名様でご利用の場合

通常 ¥8,600~ ▶ 組合価格 ¥3,500~



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~ ▶ 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~

★2011年3月末日迄実施中(除外日:休前日)



特典
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 レストラン「ベイサイド」
◆21F 鉄板焼「都」
◆3F おまかせ会席「銀座」
※他の割引との併用は出来ません

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)
※21F 鉄板焼「都」 定休日 月曜(祝日営業)
21F レストラン「ベイサイド」 定休日 月曜(祝日営業)
3F おまかせ会席「銀座」 定休日 日祝日

2011年 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~

◆お一人様でも同料金です。

★2011年3月末日迄実施中(除外日:休前日)

内容
①18Fエステサロン「ルファール」でA~Cコース(火曜定休)
◆Aコース:リフトアップ・フェイシャル(首~顔)45分 通常 ¥24,072~ ▶ 組合価格 ¥11,000~
◆プレミアムコース: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 ¥14,000~
◆Bコース:ハーフボディマッサージ(上半身or下半身のマッサージ)60分 通常 ¥26,672~ ▶ 組合価格 ¥13,000~
◆Cコース:フルボディマッサージ(全身のマッサージ)90分 通常 ¥34,572~ ▶ 組合価格 ¥17,000~
②朝食付(3F「銀座」にて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)

※ご利用の曜日・部屋タイプ・エグゼ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!

1名様1泊2食 ※ツイン又は和室を2名様でご利用の場合

通常 ¥21,018~ ▶ 組合価格 ¥9,900~

★2011年3月28日(月)迄実施中



明るく輝く第二の
青春世代のための
お得な宿泊プラン!

2食付

日・月限定



内容
①特別ディナー(¥8,250)
【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)

芝離宮



~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ィアンランチクルーズまで、素晴らしい時間をお過ごしいただけます。

1名様1泊3食 ※19F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 通常 ¥47,500~ ▶ 組合価格 ¥27,000~

★2011年3月末日迄実施中(除外日:2010年1月4日~15日迄)

ご予約は宿泊日の5日前までをお願いいたします。

内容
①12:00以降にアーリーチェックイン後に、4Fラウンジ「レスカール」でティータイム
②15:00~ 18Fスカイビュー浴場にてバスタイム(営業時間:15:00~23:00 最終受付22:30)
③16:30~ 女性:40分指圧エステ(18Fエステサロンにて) 男性:40分指圧(客室にて)
④18:30~ ホテル内写真室にて記念撮影(後日郵送)
⑤19:00~ 21F鉄板焼「都」又は3F「銀座」にて至福のディナー
⑥翌日7:00~10:00 3F「銀座」にて朝食(和定食または洋定食)
⑦10:00~11:30 芝離宮恩賜庭園散策
⑧~12:00 レイトチェックアウト(通常11:00)
⑨12:10~ ヴァンティ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
※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 日祝日



▲ヴァンティアン

※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。
- ◆モノレール「浜松町駅」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!
お得意情報満載
メルマガ
AZUR MAGAZINE
ご登録はホームページから
http://www.hotel-azur.com/kyosai/

こんど、これ作ってみよう。うちゴハン。⑤

野菜もたっぷりとれる！ 「冬はやっぱり鍋」

美容と健康に！話題の

ソーセージの豆乳鍋 1人あたり 約431kcal

材料(4人分)

・白菜…1/4個 ・みず菜…1束 ・ほうれん草…1束 ・にんじん…1本
・長ねぎ…2本 ・しいたけ…大4個 ・舞茸…100g
・ベーコン…100g ・粗びきソーセージ…240g(12本)
・豆乳(無調整)…400cc ・水…500cc ・コンソメスープの素…2個
・薄口しょう油…大さじ1 ・塩…少々 ・こしょう…少々

作り方

- ① 白菜は大きめのざく切りにする。みず菜とほうれん草は長さを3等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。にんじんは縦半分に切った後、3mm位の半月切りにする。
- ② しいたけは石突を取り、大きければ半分に切る。舞茸は石突を取り、手でほぐす。
- ③ ベーコンは5cm位に切る。
- ④ 鍋に豆乳、水、コンソメスープの素、しょう油を入れて、火にかける。
- ⑤ ④が沸騰したら、白菜、にんじん、長ねぎ、しいたけ、舞茸、ベーコン、粗びきソーセージを加え、沸騰したらアクをとる。
- ⑥ 全体に火が通ったら、みず菜とほうれん草を加える。
- ⑦ 塩、こしょうで味をととのえていただく。

●POINT●

豆乳と同じ大豆からできている豆腐や厚揚げ、湯葉や油揚げをいれてもおいしくいただけます。ソーセージの代わりに鶏だんご、魚をいただくなら、鮭やタラがおすすめです。



一度お試しあれ！世界の鍋料理

- ・タッカンマリ(韓国)…直訳すると「鶏一羽」という名の通り、鶏をまるごと鍋で煮て、ハサミで切りながらタレなどにつけていただきます。
- ・火鍋(中国、香港、台湾)…「中国のしゃぶしゃぶ」ともいわれ、白湯スープと辛い麻辣スープの2種類を仕切りのある鍋で別々に煮立て、好みの食材を入れていただきます。
- ・カタブラーナ(ポルトガル)…トマトと白ワインがベースのスープでシーフードをたっぷりいただく伝統的な煮込み料理です。

いま、外国では和食が人気。
今回は、日本の冬の定番、鍋料理を
外国人の方に試食していただきました。

「ヨーロッパに鍋料理ってあるの？」とよく日本の友人に聞かれます。家族や友達と仲良くシェアして食べるという意味ではチーズフォンデュが浮かびますが、日本の鍋料理は、とってもヘルシーでおいしい。野菜鍋はちょっとのおしょう油でいただくのがおいしい。豆乳鍋はロシアで食べたボルシチを思い出しました。

在日3年。日本語を学ぶかわら、外国語教師をつとめる。日本料理が大好きで、生魚を自分でおろして刺身を作ることも。ドイツ人の父とコロンビア人の母をもつ。カーステン フーフトさん(ドイツ ハンブルグ出身)



素材のだしですっぱりと。

鶏と海鮮の野菜鍋 1人あたり 約364kcal

材料(4人分)

・レタス…1玉 ・春菊…1束 ・長ねぎ…2本 ・にんじん…1本
・しめじ…100g ・えのき茸…100g ・えび…8尾
・ペビーほたて(ボイル)…180g ・あさり(砂抜き)…90g ・はんぺん…2枚
・鶏もも肉…300g ・水…1,200cc ・薄口しょう油…大さじ3 ・酒…80cc
(えびの下処理用)・片栗粉…大さじ4 ・水…大さじ4 ・塩…小さじ1

作り方

- ① レタスは手で大きめにちぎる。春菊は長さを3等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。にんじんは縦半分に切った後、3mm位の半月切りにする。しめじとえのき茸は石突を取り、手でほぐす。
- ② あさを流水で、殻を合わせるように洗う。えびは背ワタを取り、尾を残して皮をむき、塩・水を入れたボウルの中でひと混ぜし、片栗粉を加えてしっかりもみ洗いする。片栗粉が汚れてきたら、冷水でしっかり洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③ 鶏もも肉は、皮についている黄色い脂を取り除き、3cm角位のブツ切りにする。はんぺんは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に鶏もも肉、水を入れ、火にかける。沸騰したらアクをとり、酒としょう油を加える。
- ⑤ ④にえび、ほたて、あさり、長ねぎ、にんじんを入れ、ひと煮立ちしたら、しめじ、えのき茸、春菊、はんぺんを加え、2分程度ゆで、最後にレタスを加える。
- ⑥ しょう油、ポン酢などお好みのたれでいただく。

●POINT●

レタスは最後にさっとゆがく位でいただくと、シャキシャキとした食感でとてもおいしくいただけます。レタス、春菊の代わりに春キャベツやクレソンを使ってもよく合います。

共済組合の管理栄養士から

「健康のために野菜を食べよう」と思っている方は多いですが、実際の摂取量は1日の必要量(350g)には届いていません。平成21年度の国民健康・栄養調査結果によると、野菜摂取量は、成人で1日平均295.3g、特に20～40歳代は約250g前後と、あと約100g不足。1日3回の食事で350gの野菜をとるために、1回の食事で生の野菜なら両手に1杯、お浸しなどの火を通した野菜なら片手1杯が、食べる量の目安となります。お鍋なら、冷蔵庫の中の野菜を一扫でき、たくさんの野菜をとることができますね。


医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

人間ドック・脳ドックオプション 特別プライスカンパーン

◆料金のご案内

健康診断	自己負担額（税込）
日帰り人間ドック	13,850円
脳ドック	17,850円

金内メディカルクリニックより、東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定の特別料金にて、人間ドック・脳ドックのオプションをご案内致します。
*上記健診自己負担額にオプション金額をプラスした価格が当日窓口でお支払い頂く金額となります。



東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定！！
期間は、平成23年1月～3月末日です。
その他オプション検査多数あります。お早目のご予約をお待ちしております。

脳MRI

通常価格18,900円 **10,500円**

脳梗塞・脳腫瘍の発見に有効です。偏頭痛の気になる方は一度検査してみませんか？
*毎週木曜日(Lady's Day)は脳MRI検査を7,350円でご案内！！（女性限定）

p53抗体（血液検査）


通常価格3,675円 **2,100円**

超早期がんの発見に有効とされています。1年に1回受けられることをおすすめ致します。

生活習慣病 遺伝子検査

31,500円

肥満・酸化ストレス・コレステロールなど生活習慣病に関する62個の体質遺伝子を測定し、あなたの体質にもとづいたオーダーメイド医療です。遺伝子情報を活用し、よりのを絞った健康管理が可能になります。（サインポスト社製）



医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-25 西新宿木村ビル2F *クレジットカード利用可

HP: <http://www.kmc.or.jp/>

Mail: office@kmc.or.jp

TEL: 03-3365-5521

FAX: 03-3365-5520

特別区職員互助組合の団体契約損害保険

年1回の一斉申し込み

平成23年
1月11日に募集開始

入院サポート保険 傷害保険

療養プラン 長期療養プラン



(有)共済企画センターフリーダイヤル設置

0800-100-2744

平成22年12月1日から平成23年3月31日までの平日 午前8時45分～午後5時30分

最適な加入プラン 現在の加入コースの見直し 何でもご相談ください！



特別区職員互助組合団体契約損害保険指定代理店

(有)共済企画センター

共済企画センターは、23区および職員の皆様のための代理店です。収益の一部を、区行政などにお役立て頂く活動を行っています。

〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15階

代表電話 03-3263-1093

自動車フリーダイヤル 0120-881-973

アフラック 03-3239-7448

庶務 03-3263-0950

FAX 03-3263-3188

ホームページ <http://kyousaikaikaku.co.jp/>

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

あなたは 損をしていませんか？

おトクな割引を使っていない方が、
まだたくさんいらっしゃいます。

(財)東京都人材支援事業団の団体扱割引を使うと、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

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

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:GE9) 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。

東京エイド
検索

東京エイドセンターの
ホームページにアクセス

現職会員の方の自動車保険
インターネットで簡単にお見積

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もあります。
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。

*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。

AID20101019-061 代申会社:株式会社損害保険ジャパン(SJ10-06756 2010.10.07)

No.334 編集後記

本年もよろしく願いいたします。

明けましておめでとうございます。

昨年中はご愛読いただき、誠にありがとうございます。本年も引き続き『共済だより』のご愛読を、心よりお願い申し上げます。

さて、今月号では、新年の風物詩として東京消防庁の出初式を取り上げさせていただきました。

特集は健診・検診の活用と運動・栄養・休養の3本柱を紹介した健康づくりです。健康づくりの「はじめの一步」として、取り組んでいたきたいと思います。

また、本年度末で退職を迎える方を対象に退職後の医療保険、貸

付金償還中の場合の手続や保養所等の共済施設の利用案内について説明しています。

今月下旬から2月中旬にかけて所属を経由して「医療費のお知らせ」の配付をいたします。皆様の健康を考えるきっかけとなる貴重なお知らせですのでご活用ください。

なお、配付については各所属の共済事務担当者の皆様には御手を煩わせることになり誠に恐縮ですが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今月号の表紙及び「区じまん」は中野区です。『起創展街 中野にぎわいフェスタ』、『中野の逸品グラ

ンプリ』といった区民参加型のイベントを紹介しています。お笑い、ダンス、演劇、ライブパフォーマンスなど多種多様なイベントが満載です。皆様の興味に合ったイベントに足を運んでみてはいかがでしょうか。

本年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掲載し、誌面の充実に努めて参りますので、よろしくお願いいたします。

これから寒さがますます厳しくなるとは思いますが、風邪など引かず元気で過ごしてください。

澄んだ空
今年も元気だ
空気がうまい！



東京都職員共済組合は、
禁煙を応援します。