

共済 だより

平成23年6月号 No.336

特集1

健康づくりを最大限支援!!

☆「生活習慣病健診」や「禁煙サポートプログラム」など、新たな事業を始動

特集2

健康づくり事業を紹介

☆あなたは大丈夫?メタボリックシンドローム

☆もっと知ろう乳がんのこと～あなた自身や大切な人を守るために～

新たに職員になられた皆様へ

☆公務員になったら知っておきたい医療保険・年金制度

東日本大震災に伴う共済組合からのお知らせ

☆被災された組合員等の皆様へ

☆シティ・ホール診療所から

C O N T E N T S

特集1 健康づくりを最大限支援!!

- 03『生活習慣病健診』や『禁煙サポートプログラム』など、新たな事業を始動
— 共済事業プラン2011—
- 06 プラン2011を支える平成23年度事業計画及び予算

特集2 健康づくり事業を紹介

- 08 被扶養者・任意継続組合員の方(いずれも40歳～74歳)はぜひご利用ください
- 10 あなたは大丈夫?メタボリックシンドローム
- 11 人間ドック 春のキャンペーン実施中![6月までの受診者様限定]
- 12 もっと知ろう乳がんのこと～あなた自身や大切な人を守るために～
- 13 あなたの職場でも健康教室を実施しませんか

新たに職員になられた皆様へ

- 14 公務員になったら知っておきたい医療保険・年金制度

これだけは知っておきたい

- 16 出産費について受取代理制度が導入されました
- 18 “被扶養者”の申告をお忘れではないですか?
- 21 シリーズ：今月のことば「年金額の改定」／契約医療機関の一部解除について

東日本大震災に伴う共済組合からのお知らせ

- 22 東日本大震災で被災された組合員等の皆様へ
- 23 震災対応には健康管理が大切です! —シティ・ホール診療所—
- 24 あなただけではありません
～震災後のストレスへの対応～

施設のご案内

- 26 地元“とちぎ”のお肉をご賞味ください
—ブランヴェール那須—
- 27 新緑のお得な宿&浪漫の湯 —箱根路開雲—
- 28 新プレシャス ウェディングプラン(組合員限定)
—アジュール竹芝—
- 31 住宅相談を実施します

あなたの年金加入記録(公務員分)や退職共済年金の情報を確認できます。

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。

共済だよりは、年6回、奇数月に発行していましたが、この度の東日本大震災等の影響もあり、今回は5月発行分を6月号として発行することといたしました。なお、次号、7月号は、7月下旬の発行を予定しています。

『生活習慣病健診』や『禁煙サポートプログラム』など、新たな事業を始動

—共済事業プラン2011—

共済組合では、このほど2011年度から3箇年にわたる「共済事業プラン2011」を策定しました。計画キーワードは「自覚」「自発」「自律」
計画の内容と計画の実行を裏付ける23年度事業計画及び予算を紹介します。

共済事業を取り巻く状況

年金給付について(長期給付事業)

- 近い将来、掛金・負担金及び長期給付積立金での支給が困難となり、地方公務員共済組合連合会から資金交付を受け年金支給する事態が想定

医療給付について(短期給付事業)

- 掛金・負担金収入の減少や高齢者医療制度に係る拠出金の増加などにより、共済組合の財政状況は悪化

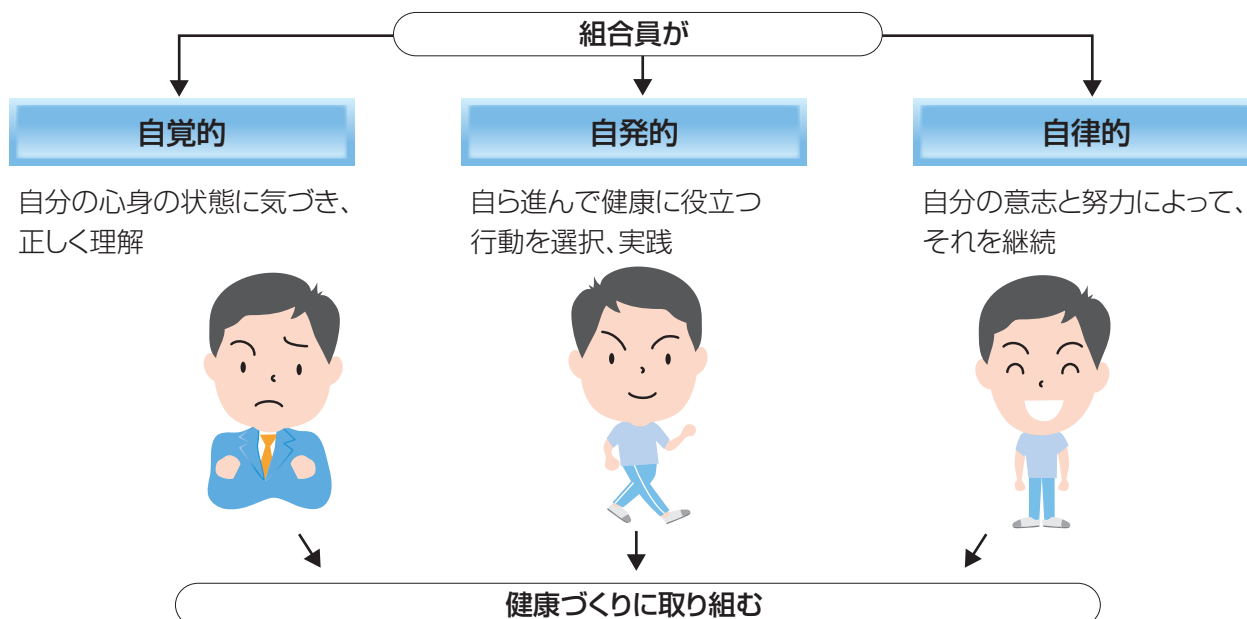
健康づくり、疾病予防(福祉事業)

- 特定健康診査の義務化(平成20年度～)により、組合員等の健康づくりに対する共済組合の責任が増大

プランの基本的な考え方

組合員等が今まで以上に心身が調和した状態で長く、健やかに、いきいきと働き、暮らすことができるよう、自分自身の健康について正しい知識や情報を持ち、自らが意識的に健康づくりを行っていくことが重要

プラン2011の基本理念



各事業の目標と方向性

年金給付 (長期給付事業)	目標	■年金業務を適正・確実に執行し組合員の信頼を高め、迅速・丁寧なサービスを推進
	方向性	☆年金支給の適正な執行と組合員に対する年金に関する情報提供の充実 ☆きめ細かな年金相談が行えるよう執行体制を整備
	主な取組	☆年金に関する情報提供の推進 ☆年金相談体制の強化(定型的な相談はコールセンター(仮称)対応、複雑かつ高度な相談は専門的能力を有する職員がバックアップ)
医療給付 (短期給付事業)	目標	■医療給付の確実・迅速な執行やサービスの向上を目指すとともに、医療費の一層の抑制を推進
	方向性	☆任命権者と連携し、医療費の適正化を推進 ☆効果的な後発医薬品の普及啓発 ☆効率的な業務遂行により組合員等の利便性を向上
	主な取組	☆医療費分析結果を任命権者や組合員等に効果的に提供し、健康づくり・疾病予防を促進 ☆後発医薬品への切替効果を示し、利用を促す仕組みの検討 ☆組合員証の早期交付や被扶養者認定事務の迅速化によるサービス向上
健康づくり 疾病予防 (福祉事業)	目標	■健康的な生活習慣を身につけるための「健康づくり」と、早期発見、早期治療などの「疾病予防」の2つを主軸にして、組合員等の取組を支援する事業を展開
	方向性	☆健康づくりは、「食生活の改善」「運動の習慣づけ」「効果的な休養」「禁煙支援」の4本柱で事業推進 ☆疾病予防対策は、ターゲットを明確にし、重点化 ・対象者: 40歳未満の若年層や被扶養者にも焦点 ・疾病: 生活習慣病、がん、メンタル疾患に重点 ☆組合員等や職場における健康づくりや疾病予防のモチベーションを高める方策を展開 ☆シティ・ホール診療所や委託体育施設等を健康づくりに一層活用
	主な取組	◎自ら健康づくりの積極的支援 ☆職員食堂への低カロリーメニュー導入の働きかけ ☆特定保健指導者に対する運動指導コース助成 ☆禁煙パッチを活用した禁煙サポートプログラムの実施 ◎疾病予防への多角的支援 ☆被扶養者に対する「生活習慣病健診」の新設 ☆人間ドック利用助成対象年齢引下げ ☆若年層に対する生活習慣病予防やがん予防の意識啓発 ☆任命権者によるメンタルヘルス対策への協力 ◎健康づくり・疾病予防のモチベーションを高める方策 ☆組合員等の意欲を高める仕組みの構築 ☆職場における先駆的な取組の紹介及びこれを称する方策の実施

——福祉事業は「健康づくり」と「疾病予防」を主軸に展開——

「健康づくり」は、食事、運動、休養、禁煙の4本柱でサポート

		組合員・被扶養者	任命権者・職場
健康づくり支援	食事	○食に関する意識啓発	○職員食堂の改善の働きかけ ○訪問健康教室
	運動	○ウォーキングの取組促進 ○森林セラピー利用助成 ●委託体育施設の特定保健指導対象者向けコースの利用助成 ○直営体育施設の利用 ○運動に関する意識啓発	○訪問健康教室
	休養	○委託体育施設・委託保健施設のリフレッシュ機能の活用 ○森林セラピー利用助成 ○休養に関する意識啓発	○訪問健康教室
	禁煙	●禁煙サポートプログラム ○禁煙に関する意識啓発 ○シティ・ホール診療所の禁煙外来利用促進	○禁煙講習会



「疾病予防」は、生活習慣病、がん、精神疾患に焦点をあててサポート

疾病予防支援	生活習慣病	40歳以上	40歳未満	シティ・ホール診療所の機能充実	<ul style="list-style-type: none"> ●定期健康診断項目の充実の働きかけ ○40歳未満への保健指導充実に向けた働きかけ ○訪問型特定保健指導の拡大に向けた働きかけ 	
		<ul style="list-style-type: none"> 任命権者が行う健診(組合員) ○特定健診(被扶養者) ●生活習慣病健診 ○特定保健指導 ○予防・改善の意識啓発 	<ul style="list-style-type: none"> 任命権者が行う健診(組合員) 区市町村が行う健診(被扶養者) ●予防・改善の意識啓発(リーフレットの配布や研修会など) 			<ul style="list-style-type: none"> ●検診項目の充実に向けた働きかけ
		<ul style="list-style-type: none"> ○人間ドック利用助成 ●人間ドック利用助成の適用 	<ul style="list-style-type: none"> 任命権者が行う健診(組合員) 区市町村が行う健診(被扶養者) ●意識啓発(リーフレットの配布や講演会など) 			
がん	精神疾患	<ul style="list-style-type: none"> 任命権者が行う健診(組合員) 区市町村が行う健診(被扶養者) ●意識啓発(リーフレットの配布や講演会など) 		<ul style="list-style-type: none"> ○ストレスチェックシートの提供 ○相談 ○情報提供 	<ul style="list-style-type: none"> ●コンサルテーション事業(アドバイス・情報提供など) ○訪問健康教室 ○管理監督者対象の研修への講師派遣 ●管理監督者向け職員心の不調サインチェックリストの提供 	

青字：新規事業 黒字：充実・強化事業

新たな事業をちょっと紹介...

- 委託体育施設の特定保健指導者向けコースの助成 > 専門トレーナーがあなたをサポート
- 禁煙サポートプログラム > 禁煙パッチの活用により禁煙をサポート
- 生活習慣病健診 > 新たな検査項目を追加し被扶養者の健康状態の把握をサポート(詳しくは8.9ページを参照)
- 管理監督者向け「職員の心の不調サインチェックリストの作成」> 「職員の心の不調サインチェックリスト」の提供により任命権者・職場をサポート

お問い合わせ先・管理部総務課企画担当 ☎03-5320-7307 又は 都庁内線 57-121

プラン2011を支える平成23年度

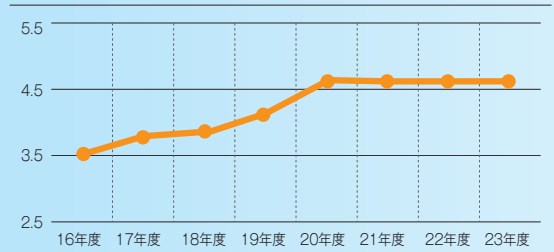
3月24日に開催された組合会において、平成23年度事業計画及び予算が承認されました。

短期給付・介護給付に関する事業

- 短期給付は、組合員等が病気をしたときの給付、高齢者医療に係る拠出金を支出しています。
- 介護給付は、40歳以上の組合員から掛金を徴収し、介護保険を支える納付金を支出しています。

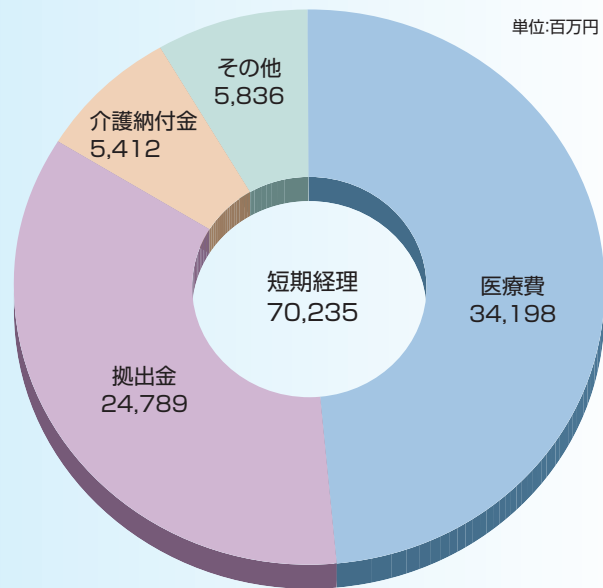
短期掛金率
給料4.63125% 期末手当等3.705%
介護掛金(負担金)率
給料0.6% 期末手当等0.48%

短期掛金率の推移



掛金率は、高齢者医療制度への拠出金増により20年度に引き上げましたが、21年度以降は据置きとなっています。

短期経理(短期+介護)における支出内訳

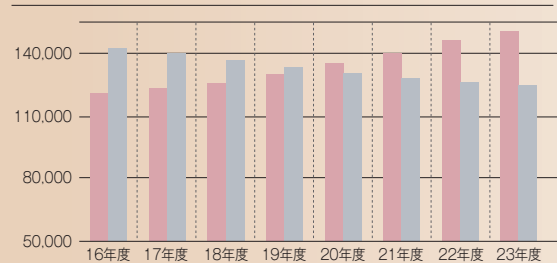


長期給付(年金)に関する事業

- 長期給付は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付のほか、基礎年金負担金(年金の共通部分である基礎年金の給付に要する費用負担)を支出しています。

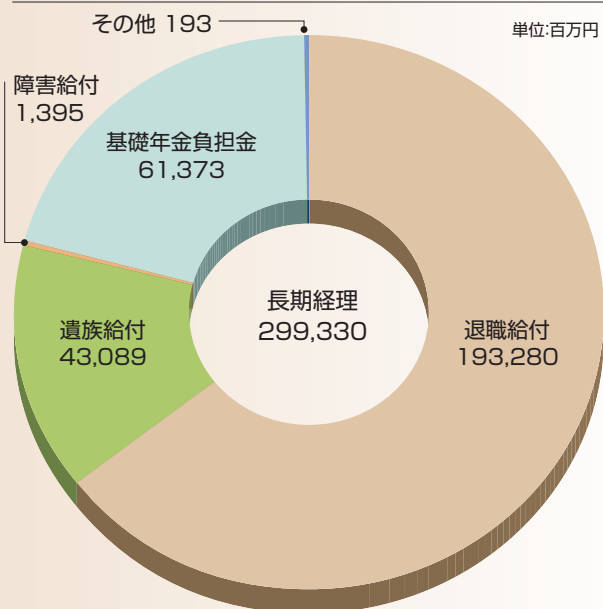
長期掛金率
平成23年8月まで
給料9.6925% 期末手当等7.754%
平成23年9月以降
給料9.91375% 期末手当等7.931%

年金受給者の推移



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

長期経理における支出内訳



事業計画及び予算

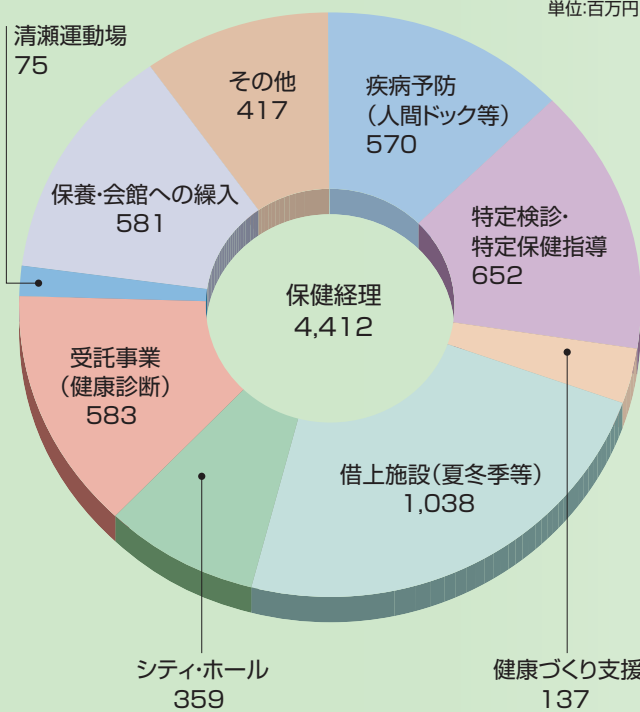
福祉事業

福祉掛金率 給料0.22% 期末手当等0.176%

- 福祉事業は、特定健診・特定保健指導、人間ドック利用助成、夏・冬季施設などの保健事業、箱根路開雲・ブランヴェール那須・アジュール竹芝の運営、住宅貸付等の貸付事業を行っています。
- ここでは、平成23年度から各種の新規事業が開始する保健経理の予算について紹介します。

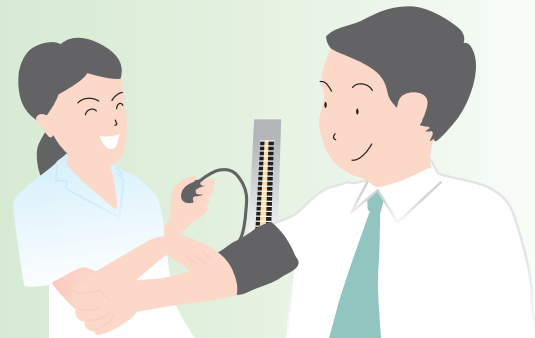
保健経理の支出内訳

単位:百万円



■23年度から開始する新規の事業等

- ◇被扶養者の特定健診では、従来より検査項目が充実した「生活習慣病健診」を開始します。
- ◇特定保健指導対象となった組合員等に対しては、スポーツ施設のコース助成等を行います。
- ◇がん予防セミナー、禁煙支援の充実など、組合員等の健康づくりを支援します。



■主な事業規模

保健事業

(単位:人)

事業	利用人数	
疾病予防事業	人間ドック	20,300
	島しょ職員健診	1,000
	ポイントプログラム	1,000
健康づくり支援事業	運動の習慣化	106,500
	禁煙支援	2,400
特定健診・特定保健指導	18,763	
委託保健施設	夏季施設	214,351
	冬季施設	39,700
	都内宿泊施設	4,561
	リフレッシュ施設	19,590
シティ・ホール診療所	49,464	
清瀬運動場(回)	6,155	

宿泊(保養)事業

(単位:人)

施設	年間宿泊予定者数
箱根路開雲	33,000
ブランヴェール那須	25,600

宿泊(会館)事業

(単位:人)

部門	年間利用予定者数
ホテル部門(宿泊者数)	55,000
健診部門	12,300

貸付事業

(単位:件)

種別	貸付件数
一般貸付	1,600
住宅貸付	350



お問い合わせ先・管理部財務課計理係 ☎03-5320-7311 又は 都庁内線 57-152

(平成23年度予算の詳細については、共済組合ホームページの「共済組合の仕組み」をご覧ください。)

被扶養者・任意継続組合員の方

(いずれも40歳～74歳)はぜひご利用ください

新たな検査項目を追加 “生活習慣病健診”で病気を予防

平成20年度から、40歳～74歳の組合員及び被扶養者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・特定保健指導を実施しています。

今年度は、被扶養者向け特定健診の検査項目を充実してほしいという組合員や被扶養者の方の声を反映して、特定健診に心電図などの検査項目を追加した「生活習慣病健診」を新設しました。

この機会にぜひ生活習慣病健診を受診していただき、生活習慣病等疾病の早期発見と予防にお役立てください。

なお、前年度も実施していた「特定健診」を選択することもできます。

対象の方にはご案内を6月中旬にお送りします。

詳細は送付されるご案内をご参照ください。

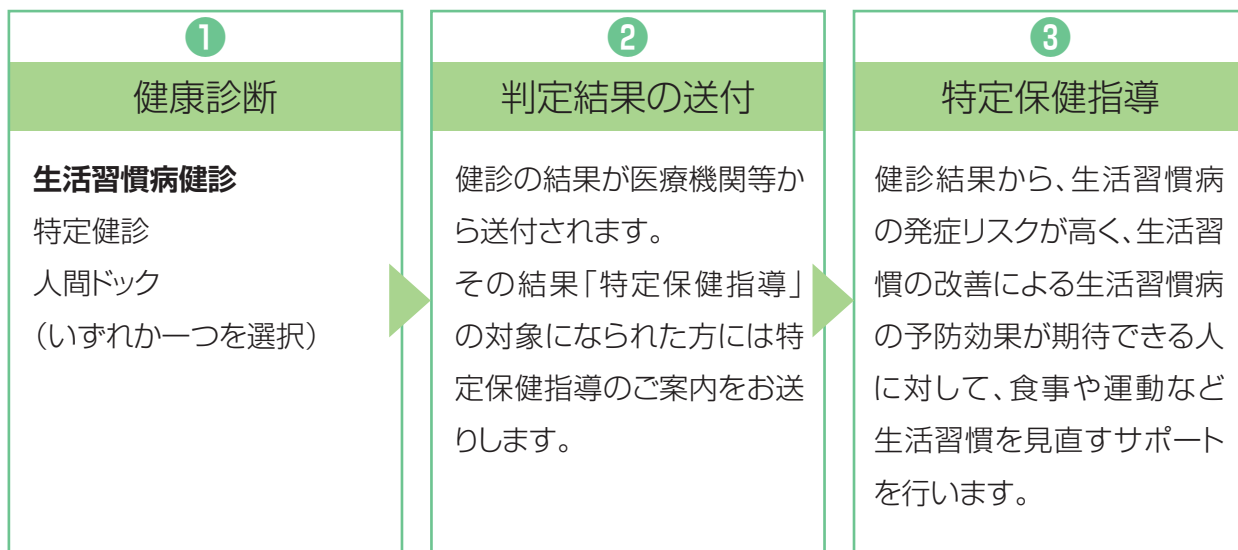


また、健診結果から特定保健指導の対象かどうかを判定し、対象者に生活習慣の改善をサポートする**特定保健指導**のご案内をお送りします。生活習慣を改善して健康的な生活を送るためにもぜひご利用ください。

生活習慣病健診の対象者

平成23年4月1日に資格を有する40歳から74歳の任意継続組合員及び被扶養者
(平成23年4月1日～平成24年3月31日までに40歳の誕生日を迎える方も対象です)

生活習慣病健診(特定健診)・特定保健指導の流れ





生活習慣病健診の概要

1 受診開始時期	7月初旬	
2 医療機関	健診予約センターが契約している全国の医療機関の中から選択できます。	
3 受診回数	年度内1回(人間ドック利用助成との重複はできません。)	
4 申込み	①申込先：JTBベネフィットえらべる健診予約センター 専用電話番号：0120-227-446	
	②申込方法：電話、FAX、WEB、郵送での申込みができます。 なお、申込みは受診希望日の3週間前までに行ってください。	
	③申込期限：平成24年2月(予定) 詳細は6月にお送りするご案内をご参照ください。	
5 費用	無料(全額助成) (乳がん検診などオプション検査を追加する場合はその部分のみ自己負担となります。 また、オプション検査については、医療機関によって受診できないところもあります。)	
6 検査項目 (青字は新規に追加した項目)	①問診	服薬歴・喫煙習慣の状況等
	②身体診察	自覚症状及び他覚症状の有無
	③身体計測	身長、体重、腹囲、BMI
	④画像診断	胸部X線
	⑤心電図検査	心電図
	⑥血圧検査	最高血圧、最低血圧
	⑦血液検査	脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール) 肝・胆・膵機能検査(GOT、GPT、γ-GTP、総蛋白、アルブミン、A/G比、ALP、総ビリルビン) 血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c) 腎機能検査(クレアチニン、尿酸) 血液学検査(ヘマトクリット、血色素、赤血球、白血球、血小板、平均ヘモグロビン濃度等)
	⑧尿検査	尿糖、尿たんぱく
	⑨感覚機能	視力、聴力
	⑩その他	医師の判断により、眼底検査が追加される場合があります。
7 結果通知	健診結果については、受診をした医療機関からおおむね1か月程度でご自宅に送付されます。また、健診結果に基づき、特定保健指導のご案内をお送りします。	
8 パート先等で健診を受診された場合	パート先等で健診を受診したため、生活習慣病健診等を受けない場合は、健診結果のコピーを共済組合まで郵送していただくことにより、特定健診の結果判定や特定保健指導のご案内をお知らせしています。	

お問い合わせ先・事業部 健康増進課 特定健診係 ☎03-5320-7466 又は 都庁内線 57-437

40歳～74歳の組合員・被扶養者の方 あなたは大丈夫?メタボリックシンドローム —特定保健指導・人間ドック—

特定保健指導のご案内



メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積された内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上を併せ持った状態をいいます。

血中脂質、血圧、血糖などの値が治療を要するほど高くなくても、脂質異常、高血圧、高血糖などの生活習慣病のリスク要因が2つ以上重なると血管への負担が大きくなり、放置すれば動脈硬化が進み心筋こうそくなどの重篤な疾病を発症する確率が高くなるといわれています。(リスク要因がひとつもない人に比べ約36倍になるといわれています。)

都共済組合では、このように将来生活習慣病の発症が予想される方やその予備群を未然に発見し、生活習慣を改善するお手伝いを「特定保健指導」として実施しています。

対象者は生活習慣病健診や職員健診・人間ドックの結果から判定します。

対象者には8月頃から順次ご案内をお送りしますので、ぜひご利用いただき、健康的な生活に向けてご自身の生活習慣の見直しに取り組んでみましょう。

人間ドックのご案内

都共済組合では、職員や被扶養者の方の健康づくりを支援するため、人間ドック利用助成事業を実施しています。今年度の人間ドック助成の利用方法は以下のとおりです。生活習慣病予防のためにも積極的にご利用ください。

1 対象者 …………… 年度末現在40歳以上の組合員及び被扶養者(助成は年度内1回のみ)

2 助成金額 ……………

組合員(40歳以上)	一般	25,000円
	永年勤続退職予定者	35,000円
被扶養者(40歳以上)		15,000円

3 申込方法 ……………

1) 受診希望日の3週間前までに人間ドック直営又は指定人間ドック実施医療機関に連絡して受診日を決めてください。

人間ドック実施機関は共済組合ホームページの「組合員メニュー」で確認してください。

2) 受診日が決まったら直ちに(2週間前までに)、受診券の発券手続きをしてください。

● 申込先 JTBベネフィットえらべる健診予約センター

① 電話：0120-519-003 (受付9時から18時30分まで)

② FAX：03-5617-6030

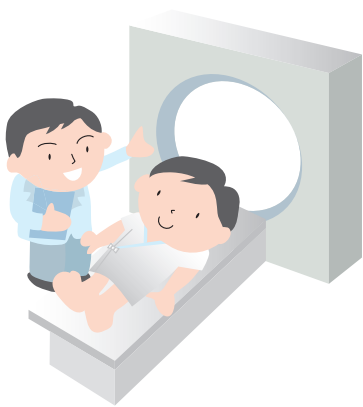
③ 郵送：〒135-0042 江東区木場1-4-12 名古屋木場ビル2階

④ WEB：<https://www.elavel-club.com/tokyo/>

なお、FAX及び郵送の場合の利用申込書は共済組合ホームページの「組合員メニュー」からダウンロードできます。

また、永年勤続退職予定者は、専用の利用申込書に所属の共済事務担当者の確認が必要なため、郵送又はFAXでの申込みになります。

3) 受診券発券手続後、2週間程度で受診券が送られてきます。受診日当日は受診券と保険証(組合員証)を持参してください。



お問い合わせ先・事業部健康増進課特定健診係 ☎03-5320-7352 又は 都庁内線 57-415



人間ドック 春のキャンペーン実施中! [6月までの受診者様限定]

☆ベイエリアを眺めながら、ゆったりとした気分で健診しませんか☆

アジュール竹芝総合健診センター

TEL:03-3437-2701 (直通) URL <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>

- 1 腫瘍マーカー3項目セット割引 **20% 割引** 通常 9,450円(税込)⇒**7,560円!**
- 2 腫瘍マーカー4項目セット割引 **25% 割引** 通常 12,600円(税込)⇒**9,450円!**
- 3 腫瘍マーカー5項目セット割引 **25% 割引** 通常 15,750円(税込)⇒**11,800円!**
- 4 **レディースデーを実施! 女医による婦人検診の実施**
(詳細は当センターHP又はお電話にてお問い合わせください。)

オプション検査一覧	料金
1. 婦人検診(子宮がん検査+乳房視触診)	8,400円
2. 婦人検診 (子宮がん検査+乳房視触診+マンモグラフィ)	11,550円
3. 子宮がん検査 (内診+細胞診+コルポスコピー診+経膈超音波検査)	6,300円
4. 乳がん検査(乳房視触診)	2,100円
5. 乳がん検査(乳房視触診)+ マンモグラフィ又は乳腺超音波	5,250円
6. H.ピロリ抗体検査	3,150円
7. 骨密度検査(橈骨)	3,150円
8. 喀痰細胞診検査	3,150円
9. 各種腫瘍マーカー(1項目につき)	3,150円
10. 胃内視鏡検査(経口)	3,150円
11. 胃内視鏡検査+生検※1	13,650円
12. 頭部MRI検査(MRI+MRA)※2	36,750円
13. 胸部CT※2	10,500円
14. CTによる内臓脂肪検査※2	5,250円
15. 全身用骨密度装置による 骨密度検査(大腿骨・腰椎)※2	5,250円



アジュール竹芝総合健診センター(17F)
〒105-0022 東京都港区海岸1丁目11番2号

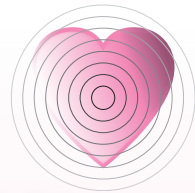
交通:アクセス情報
JR浜松町駅「北口」より徒歩7分
都営浅草線大門駅より徒歩10分
都営大江戸線大門駅より徒歩10分
ゆりかもめ竹芝駅より徒歩1分
電話 03-3437-2701 FAX. 03-3437-2707

※マイカー利用は極力ご遠慮ください。



●日本総合健診医学会「優良総合健診施設」

<お知らせ> 日曜・祝祭日の緊急連絡先を設置しました。TEL:090-9140-0093
音声メッセージに従ってお話ください。折り返しご連絡させていただきます。



もっと知ろう乳がんのこと ～あなた自身や大切な人を守るために～ —乳がん啓発・予防セミナー—

東京都職員共済組合の医療費分析において、がんのなかでは受診者数・医療費ともに第1位の「乳がん」。

乳がんは、特に早期発見・早期治療が重要です。

今回のセミナーでは、乳がんの専門医である黒井克昌氏より最新の治療法などについてご紹介いただくほか、山田邦子氏からは自己触診により乳がんを発見し、早期治療を行った体験談などをお話しいたします。

あなた自身や大切な人の命を守るため、この機会に、乳がんについて考えてみませんか。

- 日時 平成23年7月22日(金曜日) 13:30～17:00(開場 13:00)
- 場所 新宿明治安田生命ホール(新宿駅西口下車 都庁方面 徒歩2分) ●主催 東京都職員共済組合 / 東京都

◎第1部(13:30～15:00)

「目からうろこな乳がんの話」

講師/がん・感染症センター都立駒込病院
外科・臨床試験科 部長 黒井 克昌氏



専門分野 乳癌・腫瘍学
経歴 広島大学(1983年卒)
資格 日本乳癌学会 評議員、専門医
日本外科学会 指導医、専門医
日本消化器外科学会 指導医、専門医

◎第2部(15:15～16:30)

「大丈夫だよ、がんぼうろ！」

講師/タレント 山田邦子氏
経歴 1960年東京生まれ
1981年デビュー
2007年健康番組出演がきっかけで
乳がん罹患を発見し、手術をする。



山田邦子氏は、がん撲滅を目指して結成した「スター混声合唱団」において様々なチャリティ活動を行っているほか、「東北関東大震災チャリティコンサート」に参加するなど、被災者支援にも積極的に取り組まれています。

著書
「大丈夫だよ、がんぼうろ!」、邦子の「しあわせ」哲学

乳がん啓発・予防セミナー申込書

所属 _____ 局・区 _____ 部 _____ 課 _____
 所属TEL _____ (内線) _____
 (□ 派遣の方はチェック)
 氏名 _____ 組合員番号 _____
 (いずれかに○を付けてください)
 年齢 _____ 歳 男・女 _____ 組合員本人の参加 有・無
 参加される被扶養者名 _____
 氏名 _____ (年齢 _____ 歳) 男・女
 氏名 _____ (年齢 _____ 歳) 男・女
 氏名 _____ (年齢 _____ 歳) 男・女
 住所 〒 _____ 都・県 _____

■応募資格

組合員(都から各種団体等に派遣されている方を含む。)と被扶養者(18歳未満の者を除く。)

■募集人数 320名

応募多数の場合は抽選になります(当選・落選の通知はいたします。)

■服 務

所属の事務担当者にお問い合わせください。

■申込方法

右記の申込書に必要事項を明記して、往復はがき又は交換便にてお申し込みください。

交換便の場合は返信用はがき(住所をご記入ください。)を同封してください。

■締切り 平成23年7月4日(月曜日)必着

黒井・山田両氏へのへのメッセージ・ご質問



お問い合わせ・申込先 東京都職員共済組合 事業部健康増進課健康増進係 乳がん啓発・予防セミナー担当
 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 ☎03-5320-7464 又は 都庁内線 57-411～2



あなたの職場でも健康教室を実施しませんか

—訪問健康教室—

職場での健康づくりを応援します!!

毎日の忙しい生活の中で、健康は気になりつつも、なかなか健康づくりが実行できない方たちのために、あなたの所属する事業所に出張し、健康教室を開催いたします。



たくさんのお申込みをお待ちしています。

各分野の専門講師から、健康づくりやメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ食事・トレーニング方法を直接学ぶチャンスです!



90～120分の講義内容(休憩・実技時間・質問時間を含みます。)は下記のとおり

医師

- 生活習慣病とメタボリックシンドロームについて

心理カウンセラー

- メンタルヘルス入門

マッサージ師

- 肩こり・腰痛の予防と体操
- 自宅でできるセルフマッサージと職場、通勤、自宅でするちょこっトレーニング
- 肩・膝の痛みにはこんなトレーニング

事業所の特徴やニーズに合わせて内容、時間等の調整も可能です。

ご相談ください。



栄養士

- 食事で守ろう!自分の健康
- これはびっくり!見えない“あぶら”と“塩分”
- バランスの良い食生活を送るために
- メタボリックシンドロームの予防と改善

栄養士・マッサージ師

- 肩こり、腰痛予防の食事と運動
- 骨粗しょう症予防の食事と運動
- メタボの予防は食事と運動

申込方法

- 事業所又は所属の単位でお申し込みください。
- 2か月前から開催日や具体的な内容について調整のうえ、講師を無料派遣します。(会場及び使用機器は各事業所で準備してください。)
- ※希望の日時に添えない場合もあります。

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

Mail : S9000062@section.metro.tokyo.jp

FAX : 03-5388-1800

申込期限 : 年度内随時受付

お問い合わせ先・事業部健康増進課 健康増進係 ☎03-5320-7464 又は 都庁内線 57-434



新たに職員になられた皆様へ

公務員になったら知っておきたい 医療保険・年金制度

公務員となった皆様は、共済組合の医療保険と年金制度に加入することになります。

各制度に加入することにより、それぞれ掛金を払い(掛金は、給料及び期末手当等から控除されます)、短期・長期給付を受けることになります。

医療保険が短期給付の代表的な制度であり、年金が長期給付に当たります。それぞれの内容を知っておきましょう。

医療保険

共済組合では、組合員の掛金や事業主の負担金を原資に、民間の健康保険に相当する医療保険制度として、さまざまな短期給付事業を行っています。

(1) 医療費の自己負担は原則3割です。

病気やケガで、医療機関で診療を受けるときは、共済組合から交付された組合員証等を窓口で提示することにより、原則として費用(医療費)の3割の自己負担で、必要な治療や薬剤の投与など一連の療養サービスを受けることができます。残る7割は、保険者である共済組合が医療機関に支払っています。

(2) 医療保険による様々な給付があります。

医療費のほかにも次のような給付があります。

ア 出産したとき …… 出産費及び出産費附加金が支給され、出産に伴う経済的な負担が軽減されます。

イ 入院したとき …… 入院して自己負担が高額になったときは、高額療養費が支給され、安心して治療に専念できます。

ウ 育児休業を取ったとき …… 休業期間中は育児休業手当金が支給されます。

このほか、災害にあったときや死亡したときなど各種給付金制度があります。

詳しくは「共済ハンドブック」をご覧ください。

組合員証や被扶養者証は 大切に管理してください。

組合員証や被扶養者証は、1人1枚のカードです。本人確認にもなる大事なものであるため、紛失・き損などしないよう取扱いに十分注意しましょう。

最近、紛失等によるトラブル(詐欺、不正使用等)が多く発生していますので気をつけて管理してください。



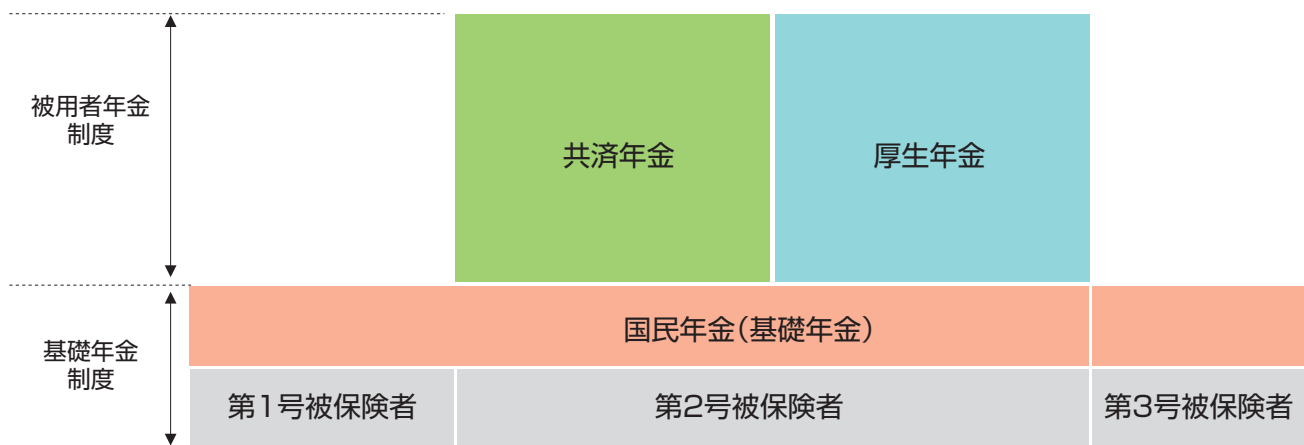
お問い合わせ先・年金保険部医療保険課医療保険係 ☎03-5320-7322 又は 都庁内線 57-211



年金制度

公的年金制度って なんですか？

年金は、老齢や死亡などに備えて、働けるうちにみんな保険料を出し合い、いざというときに生活を支えるしくみです。国が運営する年金のことを公的年金といいます。
公的年金には、下の図のとおり「国民年金」「共済年金」「厚生年金」の3つの制度があり、「共済年金」や「厚生年金」に加入している人は、同時に「国民年金」の第2号被保険者となって、2つの年金制度に加入することになります。



国民年金

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

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

共済年金

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

厚生年金

民間会社等に勤務している方が加入します。



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

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

(年金についての詳細は、「共済ハンドブック」をご覧ください。)



お問い合わせ先・年金保険部年金課広報相談担当 ☎03-5320-7330 又は 都庁内線 57-258



これだけは知っておきたい

出産費について受取代理制度が導入されました

～小規模な医療機関での窓口負担の軽減～

共済組合から組合員へ支給する出産費及び家族出産費について、受取代理制度が平成23年4月から導入されました。この制度は、組合員が医療機関等を代理人として事前に申請し、医療機関等が組合員に代わって出産費等を受け取ることで、組合員が医療機関等で支払う窓口負担を軽減するものです。

直接支払制度の導入が難しかった小規模な医療機関に適用され、組合員にとっては負担軽減の選択肢が広がることとなります。

対象者は 平成23年4月1日以降の出産に係る出産費等の受給権を有する見込みのある組合員であって、組合員又は被扶養者の出産予定日が2か月以内の方で受取代理を希望される方です。

利用できる医療機関等は 次の(1)又は(2)を満たすことを目安に、厚生労働省に届出を行った医療機関等です。
(1)年間の平均分娩取扱件数が100件以下
(2)収入に占める正常分娩に係る収入の割合が50%以上

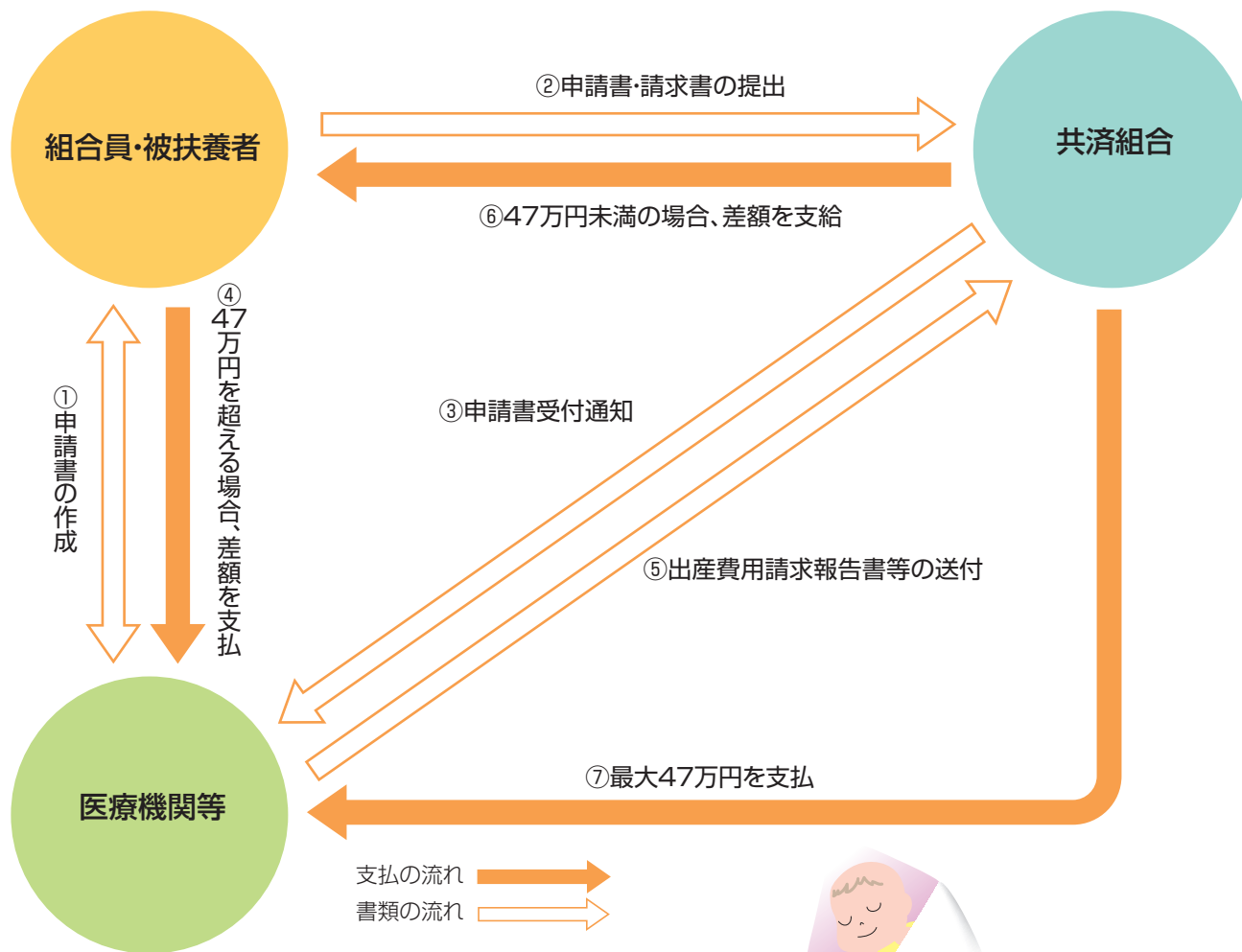
請求手続は ■組合員は、所属の共済事務担当者から出産育児一時金等支給申請書(受取代理用)を受け取り、医療機関等に受取代理人欄の記名・押印と必要事項の記入を依頼してください。申請書は共済組合ホームページからも入手できます。
■受取代理人欄の記名・押印済みの申請書と出産費等請求書を併せて所属を經由して共済組合へ提出してください(医師又は助産師の証明及び領収書(写)は必要ありません)。

出産費等の支払 共済組合は、医療機関等から提出される出産費用請求報告書、出産費用の請求書(写)及び出産の事実を証明する書類(写)に基づいて医療機関等へ出産費等を支払います。**法定給付42万円と附加給付5万円との合計47万円**が受取代理できる限度額となります。
■出産費用が47万円を超える場合は、出産費用と47万円との差額を組合員が医療機関等へ支払うこととなります。
■出産費用が47万円未満の場合は、出産費用と47万円との差額は、共済組合から組合員へ支給します。





受取代理制度(事前申請)フロー図



受取代理制度Q&A

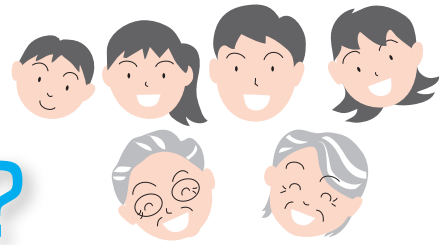
- Q** 出産費について、受取代理制度が導入されると聞きましたが、組合員にはどのようなメリットがあるのですか？
- A** 組合員には、次のメリットがあります。
- ①これまで出産費用について全額窓口支払の取扱いのみとしていた小規模な医療機関が受取代理制度を導入することで、組合員はあらかじめ出産費用を用意せずに済みます。
 - ②利用できる金額が大きくなりました。直接支払制度の法定給付分**42万円**に対し、受取代理制度は法定給付分に**附加給付分5万円を加えた47万円**になりました。
 - ③国民健康保険組合連合会等の支払機関を経由する直接支払制度と比べ、支払機関を経由しない受取代理制度は、差額の支給までの期間が短縮されます。
- Q** 今年、出産する予定です。出産費について受取代理制度を利用しようと思いますが、都内で利用できる医療機関はどのくらいありますか？
- A** 厚生労働省に受取代理制度の導入の届出をした医療機関等は、平成23年4月14日現在、全国で226施設あり、うち都内に55施設あります。出産を希望する医療機関等に、受取代理制度を利用できるかお問い合わせください。

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



これだけは知っておきたい

“被扶養者”の申告をお忘れではないですか？



～“被扶養者”の要件をチェックしましょう～

被扶養者とは、組合員の配偶者や子、父母などの親族で、主として組合員の収入によって生計を維持されている人のことです。被扶養者として認められれば、共済組合から短期給付等を受けることができます。被扶養者として認定を受ける場合や既に認められている被扶養者の方が認定要件を欠いた場合は、組合員自身から速やかに申告していただく必要があります。

<詳細は、共済ハンドブック(平成23・24年度版)P.12～17をご覧ください。>

被扶養者と認められる親族の範囲は？

1 組合員の配偶者(事実婚関係を含む)、子、父母、孫、祖父母、弟妹
組合員と同居していなくても認められます(ただし一定金額の送金が必要です)。

2 1以外の人で三親等以内の親族、組合員の事実婚である配偶者の父母及び子
原則として組合員と同居していなければ認められません。

被扶養者と認められない場合は？

1 他の保険の被保険者は認められません
共済組合の組合員や他の健康保険又は船員保険の被保険者は「×」

2 その方について他の親族等が扶養手当を受けていると認められません
組合員が主たる扶養義務者とはみなされません。

3 その方について組合員以外の他の主たる扶養義務者に一定額以上の収入があると認められません
組合員より優先する扶養義務者(※1)に扶養能力有りとみなされます。

4 一定以上の収入があると認められません
将来に向かって恒常的に一定以上の収入があると、自身で生計が維持できるとみなされます(一定以上の収入:年間130万円(月額108,334円又は日額3,612円(※2))。)

5 一定額(日額3,612円)以上の雇用保険を受給すると認められません



※1 組合員より優先する扶養義務者とは、組合員のお母さんの場合はお父さん、組合員の孫の場合はお子さんとなります。

※2 収入は所得税法上の所得とは異なります。障害年金等を受けている方、公的年金を受けている60歳以上の方は、年間180万円(月額150,000円、日額5,000円)が基準となります。収入には、通勤手当等も含まれます。また、年間収入は、1月から12月の1年間ではなく、どの時点からの1年をとっても、基準額未満である必要があります。



～被扶養者に異動があった場合は 速やかに申告が必要です～

新たに認定を受ける方

- ◆収入状況や親族関係を確認できる書類(例:所得等証明書、戸籍謄本)など客観的な資料をご用意ください。被扶養者の要件を備えているか共済組合で確認させていただきます。所属を通じて、必要書類をご提出ください。

既に認定を受けている方

- ◆既に被扶養者の認定を受けている方は、被扶養者の認定要件を欠いていないかを随時確認し、欠いている場合は、速やかに所属を通じて申告していただくことが必要です。

認定期限延長手続をお忘れなく!

- 被扶養者として認定されている方の中で、通常稼働能力があると考えられる方や事業収入のある方については、被扶養者としての認定要件を欠く可能性が高い(収入の認定基準額超過)ため、被扶養者資格に認定期限を設定し、組合員の皆様に認定期限延長申告書を提出していただき、共済組合で被扶養者の要件を確認しています。

認定期限例：事業収入や資産収入のある方：3月31日(確定申告時期)
22歳を超えた子
パート・アルバイト等就労収入が見込まれる方
：6月30日(所得証明のとれる時期)

- 該当する方には、所属の共済事務担当者から認定期限延長手続を行うよう連絡がありますので、担当者の指示に従い、必ず期限から1か月以内に手続を行ってください。

被扶養者が要件を欠いた場合は、その事由が発生した時まで遡及して被扶養者資格が抹消されます。**この場合、遡及抹消された期間に共済組合から給付された医療費は、すべて返還していただくこととなります。**

組合員の皆様には、認定期限延長手続の有無にかかわらず、被扶養者の収入等にご注意いただき、被扶養者がその要件を欠いた場合には、速やかにその旨を届け出るよう、お願いします。



これだけは知っておきたい

Q and A

共済

被扶養者の認定

被扶養者認定申告は速やかに行ってください

Q

妻が退職し、1か月以上たってしまってから、「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ことが必要です。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。

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、夫の方が私の収入より多いことが分かりました。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、手続が必要でしょうか？

A

夫婦が共働きの場合は、原則として、年間収入の多い者の被扶養者とする事となっています(扶養手当が支給されている場合は、支給を受けている者の被扶養者とします)。このため、配偶者の収入が組合員を上回る場合には、抹消申告が必要です。ただし、年間収入が同程度(収入額の差が多い方の収入の10%以内)であれば、そのまま認定を継続できますので手続は不要です。



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

シリーズ：今月のことば

「年金額の改定」

一度決定された年金額は、将来にわたって同じではなく、物価の変動にあわせて改定されることになっています。

現在、実際に支払われている年金は、過去の物価下落時に年金額を据え置いた経緯から、特例的に本来より高い水準で支払われています。

この特例水準の年金額は、物価が上昇しても据え置く一方、物価が直近の年金額の改定の基となる物価水準（現在は平成17年）よりも下がった場合は、これに応じて年金額を引き下げることとなっています。

平成22年の物価は、平成17年の物価と比較して、0.4%下がったことから、平成23年度の年金額は0.4%の引下げになります。



お問い合わせ先・年金保険部年金課広報相談担当 ☎03-5320-7330 又は 都庁内線 57-258

契約医療機関の一部解除について

医療機関からの申出により以下の契約医療機関について本年3月31日をもって診療契約を解除しました。

- 東京都立中部総合精神保健福祉センター
- 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

お問い合わせ先・年金保険部医療保険課医療保険係 ☎03-5320-7322 又は 都庁内線 57-211

東日本大震災で被災された組合員等の皆様へ

東日本大震災で被災された皆様方には心よりお見舞い申し上げます。

都共済組合では、今回の地震で被災された方々に次のような取扱いや相談を行っておりますのでお知らせいたします。

1 組合員証(任意継続組合員証を含む。)や被扶養者証を紛失した場合について

○保険医療機関などで受診するとき

氏名、生年月日及び勤務先の名称を申し出ることにより医療機関等を受診することができます。(受診する医療機関にお問い合わせください。)

○組合員証等を再交付申請するとき

速やかに所属所(勤務先)を経由して、再交付申請を行ってください。なお、所属所を経由することが困難な場合には、直接、当共済組合資格係まで再交付申請をしていただくことも可能です。

2 医療機関での窓口負担の猶予について

被災地域で住家の全半壊、全半焼又はこれに準ずる被災をした状態にある方が、病気やケガにより医療機関で受診する際、希望される方は、被災者である旨を医療機関に申し出ることにより、一部負担金など窓口負担が猶予されます。

3 災害見舞金などの給付について

非常災害により、組合員の住居や家財に損害が生じたときは、「災害見舞金」及び「災害見舞金附加金」が支給されます。この給付は、別居している被扶養者の方の住居も対象となります。

4 居住している住居が滅失した場合について

新たに災害貸付を受ける場合には、弁済の猶予及び特例利率が適用される場合があります。

また、現に受けている住宅貸付及び災害貸付についても、弁済の猶予及び特例利率が適用される場合があります(※滅失とは、住居の全壊を言います。)

5 年金について

年金の受給に関してご相談などを受け付けております。

詳細は以下にお問い合わせください。

また、共済組合ホームページでもご覧になれます。 <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

<問い合わせ先> 受付時間 平日9:00~17:45

1 組合員証(任意継続組合員証を含む。)や被扶養者証を紛失した場合について

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

2 医療機関での窓口負担の猶予について

年金保険部医療保険課医療保険係 (直通)03-5320-7322 (都庁内線)57-211

3 災害見舞金などの給付について

年金保険部医療保険課給付係 (直通)03-5320-7333 (都庁内線)57-271

4 居住している住居が滅失した場合について

事業部貸付課貸付収納係 (直通)03-5320-7347 (都庁内線)57-361

5 年金について

年金保険部年金課受給者係 (直通)03-5320-7329 (都庁内線)57-251



震災対応には 健康管理が大切です！

—シティ・ホール診療所—



東日本大震災への支援業務に携わる組合員の方のなかには、「疲れがたまっている」「体調がすぐれない」などと感じている方もおられると思います。

忙しいなかにあっても、健康管理は大切です。このため、シティ・ホール診療所では、多忙な組合員の方の健康管理を支援するための取組を行っています。(詳細は、ホームページの組合員専用メニューをご覧ください。)

1 診療時間の延長(内科)

毎週金曜日通常の診療受付が終了する午後3時45分から4時30分まで、組合員専用の受付時間を設けています。(担当医師:後藤・林)

2 FAXによる調剤受付

定期的を受診されている組合員の方で、前回と同じ調剤を希望される方について、事前にFAXにより調剤を受け付けています。(診察は必要です。)

3 被災地への派遣組合員等への対応

破傷風の予防接種などを行っています。(予防接種は前日までにご連絡をお願いします。)

また、シティ・ホール診療所は6つの診療科を有する総合診療所として、連携して診療にあたるだけでなく、専門医による専門外来や高度な検査を行っています。

○中耳炎外来(月2回、予約制)

耳博士として多数の著作もある野村恭也東京大学名誉教授・昭和大学客員教授におこしいただき、難治性の中耳炎を中心に難聴など耳に関する疾病の専門的診療を行っています。(受診を希望する方は、まず耳鼻咽喉科の一般外来の受診をお願いします。)

○肝臓病外来(毎週木曜日午前9時～10時45分、予約制)

東京都の肝臓専門医療機関に指定されており、肝臓専門医が脂肪肝、肝炎や肝硬変など幅広く対応します。また、C型肝炎に対するインターフェロン療法、難病の自己免疫疾患に対するステロイド療法など、専門的な治療も行っていきます。

○上部消化管内視鏡検査(毎週火曜日・木曜日午前、予約制)

胃部X線(バリウム)検査では、前壁病変がわからないことが多いと言われています。胃・十二指腸潰瘍や胃がんの早期発見のためには、内視鏡検査が欠かせません。また、検査でピロリ菌が見つかった方については、除菌治療も行っていきます。



お問い合わせ:シティ・ホール診療所 ☎03-5320-7358

又は 都庁内線 63-821

あなただけではありません

～震災後のストレスへの対応～



今年3月の東日本大震災及び引き続き余震、原子力発電所の事故、停電、交通機関への多大な影響など、これまで私たちが経験したことがない事態が続きました。

こうした事態から生じるさまざまな問題の対応に当たる部署で働く職員の方の心労はかなり蓄積していることと思われまます。

日常の業務とは違った事態への対応や被災地等、慣れない環境に身を置いて業務を行うことで、目に見えない心身の疲れがたまり、一時的にさまざまな心理的な反応が起きることがあります。

例えば…

- 現実感がわからない、本当のことと思えない
- 感情がわからない
- 緊張症状
動悸、冷や汗、顔面蒼白、手足の冷感、強い恐怖
- さまざまな感情
否認(事実を否定する)、後悔、罪悪感、怒り、悲嘆(悲しみにくれる)
- 眠れない、嫌な夢をみる
- 食欲の低下
- やる気が起きない
- 悲観的になる

これらの多くの反応は、心の「異常な事態に対する正常な反応」といえ、ストレス反応と呼ばれるものです。身体で例えれば、物にぶつかって打ち身になるように、健康な状態でも起こりうる反応と言えます。

このような症状が出現しているとしても、すぐに「重大な病気にかかってしまったのではないか」と不安になる必要はなく、多くの方は、しばらく様子を見ていれば自然に落ち着きます。

しかし、こうした症状により非常に大きい苦痛を感じ、一刻も早く少しでも解消したいと感じている場合や、症状が1か月以上続き、日常生活に支障を来している場合などは、相談機関への相談や、医療機関への受診をお勧めします。

心身の状態が気になる方は、時間をみつけてストレスチェックの利用を!

☆都共済ストレスチェックの反応編を試してみてください。反応編では、抑うつ感、身体の不調感、いら立ち感、不眠けん怠感、不安緊張感についてチェックすることができます。

共済組合ホームページで、オンライン版ストレスチェックの実施とPDF版のストレスチェックシートがダウンロードできます。

オンライン版ストレスチェック

http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/kenkoukanri/stress_check/check

PDF版ストレスチェックシート

<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/kenkoukanri/kenkou/hannou.pdf>

◎各種検索サイトで「都共済ストレス」で検索できます。



心身の不調が強かったら(相談と受診)

- ☆なかなか時間を取るのが難しい状況はあるかも知れませんが、強い心身の不調がみられたら、ぜひ、心療内科や精神科などの医療機関を利用してください。
- ☆都共済こころの相談(03-5320-7765)や所属の精神保健に関する相談室などの相談機関もご利用ください。

ストレスに対処するために!

- ☆休めるときはできるだけ十分な睡眠をとってください。温かい食事をとり、ゆっくり入浴することも大切です。
- ☆職場や家庭で簡単にできる軽いストレッチを行ったり、**腹式呼吸法・筋弛緩法**などを試みてリラックスしてください。
- ☆家族など親しい人に話を聞いてもらってください。気持ちが楽になります。
- ☆お酒などで気持ちを紛らわせるのは逆効果となります。注意しましょう。

腹式呼吸法: 腹を出したり引っ込めたりすることにより横隔膜を上下させる呼吸法です。

1. はじめに口から5秒くらいかけ、息を吐く(両手でお腹を押さえながらゆっくり上体を前傾姿勢に)。
2. 鼻からゆっくり時間をかけ吸う(両手をゆるめ上体を起こしながら徐々にお腹がふくらむように)。
3. 息を丹田(へそ下5~7センチ)にためるような気持ちをもつ(息は止めない)。鼻又は口からゆっくり時間をかけ吐く(徐々にお腹がへこむように)。
4. はじめは、「吸い」に5秒、「吐き」に10秒ぐらいを目安にする。慣れてきたら、「吸い」を徐々に長くし、「吐き」にその3倍の時間をかける(目標:吸い10秒・吐き30秒)。「吐き」は、口を薄く開け自然に息が漏れるようなイメージで行う。

筋弛緩法: 体の各部分の筋肉を数秒間緊張させ、一気に緩めることによりリラックスする方法です。

1. 肩、腕、首をブラブラして緩める。
2. こぶしを数秒間強く握りしめ、一気に力を抜く。
3. ひじを曲げて、右腕の二の腕に力を入れ、一気に力を抜く(左腕も同様に)。
4. 両肩をすぼめて力を入れ、一気に力を抜く。
5. つま先を上に向け力を入れ、一気に力を抜く。
6. 両足を力いっぱいくっつけ、一気に力を抜く。
7. 顔のパーツを中央に寄せるイメージで力を入れ、一気に力を抜く。



お問い合わせ先・事業部健康増進課精神保健係 ☎03-5320-7765 又は 都庁内線 25-270



組合員の皆様へ

共済組合の保養・会館施設(ブランヴェール那須、箱根路開雲、アジュール竹芝)では、東日本大震災の被災者の方を受け入れています。

また、今後、計画停電等の状況によっては、施設の運用に変更が生じる可能性があります。あらかじめご了承くださいませよう、よろしくお願いします。



ホテル&クアハウス
ブランヴェール那須

ご予約・お問い合わせ ☎0287-76-6200

平成23年4月1日(金)～平成23年6月30日(木)まで(4/30～5/4除外)

未就学 しゃぶしゃぶ 児童無料! ファミリープラン

10組限定 (夕食は大皿料理をご用意)
平日【組合員様】大人**8,000円**～子供**4,000円**～

◎子供料金は、3歳以上12歳未満が対象ですが、このプランでは未就学児童は無料です。



～地元“とちぎ”のお肉をご賞味ください。～



黒毛和牛 サーロインステーキプラン

平日【組合員様】大人**10,000円**～子供**5,250円**～



A4 ランク 黒毛和牛 フィレステーキプラン

平日【組合員様】大人**12,000円**～子供**6,300円**～



ジャンボハンバーグ ステーキプラン

平日【組合員様】大人**9,600円**～子供**5,250円**～

各プラン共通

- *料金は全て、準組合員が2名様以上で和室又は洋室ご利用の場合、お一人様の料金(消費税・入湯税込)です。
- *子供料金は、3歳以上12歳未満が対象となります。
- *休前日料金等、詳細は施設にお問い合わせください。

◎JRバスも利用できます。新宿駅新南口～王子駅～新那須or仲町片道3,300円(5日前までのご予約だと2,310円。さらにインターネットで申し込むと2,190円!)

◆◆ 四季の宿 箱根路開雲 ◆◆

新緑のお得な宿&浪漫の湯



写真は「平日ご優待宿泊プラン」のあくまでイメージです。

時間帯、献立などを変更する場合がございます。ご了承ください。



平日ご優待宿泊プラン

個人向け(月曜~木曜) [6/1~7/28]

¥7,900

※上記料金は、組合員1名様(一般室1室4~5名様ご利用、諸税・入湯税含む)。

[一般室1室2名様] ¥9,800

[一般室1室3名様] ¥8,800

この度の東日本大震災により
被災された皆様に対しまして心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い復旧と復興をお祈り申し上げます。

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/>

※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。

アジュール竹芝からのお知らせ

この度の東日本大震災で被災された皆様及び関係者の皆様には謹んでお見舞い申し上げます。
皆様に一日も早く平穏な時が訪れますよう心よりお祈りいたします。



21F「ベイスайд」



14F「天平」

組合限定! お得なグランドプラン登場

2011年12月末までの挙式対象

アジュール竹芝20周年記念

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

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

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・スタジオ写真(3カット各1枚)・ケーキ入刀料・カラーコーディネイト・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

AZUR
Wedding
Topic1

2011年6月よりご婚礼料理がリニューアル!

～新パンフレットをお送りいたします。お申し込みください。～

椿山荘の流れを汲むフレンチや和食の匠たちが、慶き日をお祝いするご婚礼料理を一新いたしました。人気の和洋折衷料理がさらに充実した内容になり、伝統的な和会席も贅沢な素材を使い華やかさを極め、フレンチは軽やかに洒落たメニューになりました。お迎えるゲストの皆様にご心から喜んでいただけるよう、隅々にまで考え抜いた自信のメニューです。とくに椿山荘伝統の一品、「米茄子の鳴炊き」はご好評をいただいています。



AZUR
Wedding
Topic2

**本番さながらの模擬挙式・模擬披露宴に感動。
臨場感のあるブライダルフェアは必見!**

ブライダルフェアで体験していただきたいのが模擬挙式・模擬披露宴。1階のブライツチャペルでの臨場感あふれる模擬式は本番さながらです。花嫁・花婿の入場から一気にリアルな雰囲気へ。牧師様の言葉、賛美歌の合唱、二人の誓いの言葉そして指輪の交換など、思わず引き込まれていきます。7色に移り変わるブライツチャペルのLED照明は幻想的で美しく、結婚式の感動を盛り上げます。模擬披露宴は14階の「天平の間」で、ウエディングドレス、カラードレス、和装とファッションショーが楽しめます。披露宴を華やかに彩る演出も色々体験できます。写真で見ると、体験した方がゲストの反応も分かるので、検討するときに役立つはず。卓上花や玉座の装花、カラークロスやブーケ、司会進行など、細かくチェックできます。



教会の模擬式



模擬披露宴

6ヶ月に
1度の

グランドブライダルフェア 7月17日(日)

ブライダルフェア

6月12日(日)・8月21日(日)

※要予約

★婚礼ご試食会(和洋折衷ハーフコース¥3,000のところ組合員様は無料)毎週日曜 ※要予約



結婚を予定しているカップルをご紹介ください!

組合OB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 20周年記念
組合員様
3大特典
2011年
12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12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/>

Stay [ご予約・お問い合わせ] TEL.03-3437-9431 (共済組合専用宿泊予約ダイヤル) **HPからも宿泊の予約ができます** (<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>) (ログインID: 1003 パスワード: kyosai)

組合員限定の特典 ※2名様以上のご宿泊で
①アーリーチェックイン(通常午後2時→正午) ②レイトチェックアウト(通常午前11時→正午) ③喫茶券プレゼント

■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異なります。詳細はお問合せください。

30㎡ゆったり24hステイ 高層階エグゼクティブツインプラン **朝食付**

日常の喧嘩から離れて何もしない時間を過ごすのも最高のリフレッシュ!
★2011年12月末日迄実施中 ※除外日:休前日、2011年12月20日(火)～25日(日)

(1名様1泊(朝食付))

※19Fエグゼクティブ・ツインルームを2名様でご利用の場合 ※19Fエグゼクティブ・ツインルームを3名様でご利用の場合

通常 **¥14,840** ▶ **組合価格 ¥6,000** 通常 **¥11,677** ▶ **組合価格 ¥5,200**

内容 ①19Fエグゼクティブツインルーム ②朝食(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
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 フレンチレストラン「ベイサイド」TEL:03-3437-2320
◆21F 鉄板焼「都」TEL:03-3437-2320
◆3F おまかせ会席「銀座」TEL:03-3437-2317
※他の割引との併用は出来ません

※21F 鉄板焼「都」月・火曜休み(祝日営業)、21F フレンチレストラン「ベイサイド」月・火曜休み(祝日営業)、3F おまかせ会席「銀座」定休日 日曜日

Culture & Party [ご予約・お問い合わせ] TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

※2011年東京湾大華火祭は中止となりました。

OB会・同窓会プラン 10名様より

お一人様
通常 **¥8,500** ▶ **組合価格 ¥7,000**

内容 ①旬の素材を使った特撰会席料理 ②会場使用料含む ③フリードリンク 2時間30分 (ビール/ウイスキー/焼酎/日本酒/オレンジジュース/ウーロン茶)

特典満載! ゆっくり 2時間30分

お得な宿泊プラン **朝食付**

【日・月曜(※但し祝前日を除く)】 ※2名様でご利用の場合 1名様1泊
通常 **¥12,400** ▶ **組合価格 ¥6,000**

【火～土曜】 ※2名様でご利用の場合 1名様1泊
通常 **¥12,400** ▶ **組合価格 ¥7,000**

★朝食付 ※ツイン・和室のいずれかでご用意いたします。詳細はお問い合わせください。
※シングルの場合は¥1,000追加

2011年最新フランス式!
見違えるボディアップ美容講座

フランスのエステ国家資格(CAP)を取得、
パリでセレブを虜にした究極のHanaeメソッド公開!

夏に向かい、二の腕や背中、脚などが気になる季節になりました。まだまだ若く!まだまだ美しく!大人の魅力に磨きをかけてさらにパワーアップしましょう。Hanaeさんのフランス仕込みのメソッドはパリのセレブを虜にした折り紙つき。肌の内側からリンパの流れを良くし、毒素を体外に出して、むくみを解消。スリムなボディへ導きます。とくに気になるパーツを徹底的に改善しましょう!

特別講師 Hanae

開催日時 《第一回 上半身 バスト、首筋、ウエストの引き締め&アップ講座》
2011年6月29日(水) (18:30受付) 19:00～21:00
《第二回 下半身 脚、太もも、ヒップのスリム&アップ講座》
2011年7月6日(水) (18:30受付) 19:00～21:00

募集人員 各回 30名(定員になり次第終了します)

料金 各回 通常 **¥4,500** ▶ **組合価格 ¥3,500**

【Hanae プロフィール】
日大理工学部建築学科を経てエステの世界に。渡仏してからフランスの国家資格(CAP エステティック)を取得。オーガニック化粧品の深い知識をもつとともに、ジョン・ミシェル(針師)から東洋医学を学んで独自のマッサージ技術を磨く。
*講座終了後にお茶とケーキをご用意しております。

※2011年6月19日(日)は停電のため全館休館となります。
※東京電力管内節電のため、21Fフレンチレストラン「ベイサイド」のメニューを鉄板焼「都」で提供させていただく場合がございますので、ご容赦ください。

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





介護の専門家と行く

「在宅介護者交流ツアー」のご案内

財団法人東京都弘済会では、ご家庭内で高齢者等の介護に従事されている都民等の方々に、旅行をしながら、日頃の介護について語り合うとともに、温泉や名所旧跡などを楽しんでいただき、心身をリフレッシュするための交流ツアーを実施しております。今年は次のとおり行いますので、ご案内申し上げます。

① 日程、コース、参加費など

(1) 日帰りコース

第27回(房総コース)

- ① 実施日 平成23年10月27日(木)
- ② 旅行先 房総、海ほたる
- ③ 行程 9:45集合(鍛冶橋駐車場)→生命の森リゾート(昼食)→房総四季の蔵(ショッピング)→東京湾アクアライン・海ほたる→JR東京駅付近 17:30頃解散
- ④ 募集人員 40名限定(最少催行人数30名、応募者多数の場合は抽選)
- ⑤ 参加費 4,000円(再参加者は実費をいただきます。)
- ⑥ 申込期限 平成23年9月16日(金)*決定通知は申込期限から2週間以内

(2) 第28回宿泊コース

- ① 実施日 平成23年10月12日(水)～13日(木) 1泊2日(往復バス)
- ② 旅行先 栃木県 那須温泉「プランヴェール那須」宿泊(男女別相部屋)
- ③ 行程 1日目 8:15集合(鍛冶橋駐車場)→(昼食)→那須ロープウェイ→ホテル着→「交流会」→懇親会
2日目 ホテル10:00発→道の駅「友愛の森」他→那須ステンドグラス美術館→(昼食)→JR上野駅公園口 17:00頃解散
- ④ 募集人員 40名(最少催行人数30名、応募者多数の場合は抽選)
- ⑤ 参加費 12,000円(再参加者は実費をいただきます。)
- ⑥ 申込期限 平成23年 8月26日(金)*決定通知9月上旬

② 応募資格

現に、ご家庭内で同居している高齢者等(要介護3, 4, 5)を介護しており、バス旅行に支障のない方です。1家族1名に限ります。再参加を希望される方は、予め主催者へご相談ください。

③ 応募方法

便箋等に「在宅介護者交流ツアー申込書(共済)」と題したうえ、次の事項を明記し、「介護保険被保険者証の写」を添えて郵送で申し込みください。

- ①氏名(ふりがな) ②希望回数(コース名) ③郵便番号及び住所
- ④電話番号 ⑤性別 ⑥年齢 ⑦被介護者との続柄 ⑧被介護者の要介護度 ⑨緊急時の連絡先(氏名、続柄、電話番号)

<申込先>

〒104-0043 中央区湊1-12-11 八重洲第七長岡ビル4階
(財)東京都弘済会 「在宅介護者交流ツアー担当」宛
電話番号 03-3551-1101

<記載例>

在宅介護者交流ツアー申込書(共済)

- ① 東京子(あずまきょうこ)
- ② 第〇回(△△コース)
- ③ 〒104-0043 中央区湊1-12-1
- ④ 03-3551-1101
- ⑤ 女
- ⑥ 63歳
- ⑦ 母
- ⑧ 要介護3
- ⑨ 田中花子(娘) 03-3551-0678

住宅相談を実施します



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

お気軽にご利用ください。

共済組合ホームページにも掲載しています。

お知らせ ⇒ **貸付** をご覧ください

【住宅相談の利用方法】

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

相談予約は先着順です。相談は予約優先のため、予約がないと利用できないことがあります。相談に際し、関連する書類があればお持ちください。

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

※については、相談日の10日前までの予約をお願いします。

お問い合わせ・予約 事業部貸付課管理係 ☎03-5320-7339 又は 都庁内線 57-313

(財)東京都人材支援事業団のニューエブリ(団体損害保険)のご案内

医療保険 約48%割安

年1回の募集が近づきました。

6月16日(木)～7月4日(月)で募集されます。
(保険期間は平成23年10月1日午後4時から1年間)

1 病気やケガで入院した際、
入院1日目から最長120日まで補償します。

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

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

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

5 新規加入は満70歳までOKです。
満80歳まで継続できます。

療養給付保険 30%割安 傷害保険 約53%割安

レジャープラン 約53%割安
○ゴルフコース ○一般コース ○携行品コース

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

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

※事業団のスケールメリットを最大限活用した会員専用の各種の損害保険です。

医療保険	東京海上日動火災保険(株)・医療保険(1年契約用) (株)損害保険ジャパン：新団体医療保険*1	団体割引30%、 優良割引25%適用
療養給付保険	所得補償保険	団体割引30%適用
傷害保険	家族傷害保険+ファミリー交通傷害保険 普通傷害保険+交通事故傷害保険	団体割引30%、優良割引25%、 大口割引10%適用
レジャープラン	ゴルフコース 一般コース 携行品コース	団体割引30%、優良割引25%、 大口割引10%適用

*1 この保険は、団体総合保険普通保険約款に医療保険基本特約・疾病保険特約・傷害保険特約等各種特約をセットしたものです。



(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.0120-209-810 FAX:03-5381-6315

(募集期間の6/16～7/4(土日を除く)は
フリーダイヤル0120-209-810では18:00まで相談を受け付けます。)

mail:newevery@aid-center.co.jp

*このご案内は概要です。詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。

AID 20110315-009 株式会社損害保険ジャパン(SJ10-13193 2011.03.14)

平成23年6月1日印刷
平成23年6月10日発行

発行

東京都新宿区西新宿二丁目八番一号
東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

印刷

東京都文京区小石川二丁目三番七号
勝美印刷株式会社

企画・編集デザイン協力
株式会社フリカ

イラスト・写真・記事等の
転載・複製を禁じます。

いままでと違う環境の中でも

心とからだに疲れをためないために

お散歩をする



12時前からのシンドレラ睡眠



身体を動かし汗をかく



リラックスタ浴



知りでリラックス

