

# 共済 だより

平成23年7月号 No.337

## 特集1

### 電力不足の夏を乗り切る—この夏の過ごし方

- ☆「夏を乗り切る食のすすめ」
- ☆「熱帯夜でも快眠したい—熟睡するためのアドバイス」

## 特集2

### 年代別 こんな病気に気をつけて

- ☆平成22年度医療費分析と健康づくりのためのアドバイス

平成23年度末 定年退職を迎える皆様へ

**「退職共済年金」を受給するためのご案内**

**特集1 電力不足の夏を乗り切る—この夏の過ごし方—**

- 03 .....「夏を乗り切る食のすすめ」
- 06 .....「熱帯夜でも快眠したい—熟睡するためのアドバイス」
- 08 .....「軽いストレッチで疲労回復」
- 11 .....森の癒やし効果を体験してみませんか—森林セラピー参加者募集—
- 12 .....節電など、今までと違う生活環境の中で、心身ともに疲れていませんか?  
都共済式ストレスチェック(反応篇)
- 14 .....平成22年度決算の概要
- 17 .....本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます
- 18 .....カラダからのメッセージにアクセス! —健康情報提供サービス QUPIOのご案内—
- 20 .....生活習慣病健診の申込みがスタート!
- 21 .....住宅資金借受後の手続  
今月のことば ①「組合員期間」

**特集2 年代別 こんな病気に気をつけて**

- 22 .....平成22年度医療費分析と健康づくりのためのアドバイス
- 26 .....震災などで家屋等に大きな被害を受けたとき「災害見舞金」の請求ができます  
東日本大震災の被災区域で住家全半壊等の被災をされた組合員等の方へ
- 27 .....被扶養者の認定要件を欠く場合“抹消申告”が必要です
- 28 .....「退職共済年金」を受給するためのご案内
- 29 .....今月のことば ②「限度額適用認定証」  
組合会互選議員の補欠選挙結果及び役員の変更、東京都職員共済組合審査会委員の変更
- 30 .....あなたの眠り、大丈夫ですか? —睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査が受けられます—

**施設のご案内**

- 32 .....平日ご優待宿泊プラン —箱根路開雲—
- 33 .....早割り!! 宿泊プラン —プランヴェール那須—
- 34 .....新プレシャスウエディングプラン(組合限定)  
—アジュール竹芝(ホテル部門)—
- 39 .....家庭での節電にご協力をお願いいたします!

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。



## 電力不足の夏を乗り切る

# この夏の過ごし方

本格的な夏の到来です。

この季節、「何となくだるい」「食欲がない」また「無気力」だと感じる人も多いはず。暑さにより、汗を多くかき水分・ミネラルが不足したり、胃の消化機能が低下することで夏バテの症状は起きます。

今年の夏、私たちは電力不足の中で夏を過ごすことになります。節電をしながら、夏バテせず、この夏をどう乗り切るか？ ちょっと大変そうに聞こえますが、食事や睡眠、運動など、いつもより少し気をつかう、あるいは工夫することで夏バテを予防できます。

さあ、あなたもtry!この夏を健康に乗り切りましょう。

夏を健康に快適に過ごすヒント

## 夏を乗り切る食のすすめ

最近の食事、何を食べてますか？ 口当たりの良い「そうめん」「冷やしうどん」といったメニューばかりになっていませんか。しかし、このような食事ばかりでは、栄養素も炭水化物に偏りがち。たちまち体力が落ち夏バテしてしまいます。

夏の食事は、量より質で勝負!体力の消耗の激しい夏だからこそ、栄養素のバランスがとれた食事が重要です。



### ◎夏に欠かせない栄養素は？

まずは、**たんぱく質**。たんぱく質は、筋肉の疲労回復や持久力のアップに欠かせない栄養素です。不足すると疲れやすくなったり、スタミナ切れを起こします。良質なたんぱく質を含む、魚や豆腐、卵、鶏肉、豚肉などがおすすめです。



また、**ビタミンやミネラル**は体の調子を整えるのに必要な栄養素です。ビタミンやミネラルが不足すると疲れやすくなります。水溶性ビタミンのビタミンBやビタミンCは、夏場は汗として失われやすくなります。特にビタミンB1は、疲労を回復し、夏バテを予防する効果があるため、積極的にとりたいビタミンです。トマト、キュウリ、ナス、ピーマンなど、夏が旬の野菜には、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。また、味もしっかりしていておいしいので、今夜のメニューにぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか!



### ◎夏の野菜に多く含まれるビタミンは？

トマト 	ビタミンA、ビタミンB1
ピーマン 	ビタミンC
えだまめ 	ビタミンB1
にら 	ビタミンA
かぼちゃ 	ビタミンA、ビタミンB2
とうもろこし 	ビタミンB1、ビタミンB2
モロヘイヤ 	ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2
ゴーヤ 	ビタミンC

### ◎ビタミンの効果

ビタミンA	体の抵抗力を高める
ビタミンB1	糖質を代謝して、エネルギーに変える
ビタミンB2	食物の消化を良くし、糖質を燃焼させる
ビタミンC	免疫機能を高め、有害物質を解毒する

### ◎必要な栄養素がとれる、こんなメニューはいかが？ 「夏野菜と鮭のスパゲティ」



材料(2人分)  
 スパゲティ..... 180g  
 具  
 トマト..... 2個  
 ズッキーニ..... 半分  
 スモークサーモン..... 70g  
 カッターチーズ... 大さじ2(30g)  
 デイル..... 少量  
 調味料  
 オリーブオイル、にんにく1片、塩、酢、粗びき黒こしょう

作り方  
 ① スパゲティに塩を適宜加え、ゆでる  
 ② 具を用意する  
 トマトはへたを取り、くし形に切る。ズッキーニは輪切りし、グリルする。  
 トマト、ズッキーニ、スモークサーモンに調味料を加え、混ぜ合わせる。  
 ③ 混ぜる  
 スパゲティがゆで上がったら、器に盛り、具を盛り合わせる。その上に、カッターチーズとデイルをのせる。

### ◎暑い夏、食欲UPのアドバイス!!

暑い時は食が進まないもの。そんな時の食欲アップに役立つのは、梅干しのような酸味のあるもの、ミョウガや青じそなど香りのある食材。また、長イモなどに含まれる消化酵素のアミラーゼ、ジアスターゼには、でんぷんを分解し、消化を助ける働きがあります。



## 東京消防庁の職員食堂を訪問

東京消防庁の職員食堂は、大手町にある本部の12階にあり、皇居も見晴らせる眺めのいい食堂です。体力を使う職員が多いのでボリュームのあるメニューが多いと想像していましたが、700kcal未満のヘルシーランチも人気の定番メニューとなっています。カロリーをおさえるために脂質を控えながらも野菜を多く使用し、ボリューム感を出す工夫としてカフェ風のプレートランチを提供しています。

また、そばやおにぎりなど単品メニューの栄養バランスを整えるために考えたのが「199サラダ」です。体にいい9品目の野菜サラダという意味で、ビタミンが豊富に含まれた野菜やナッツ類、豆と自家製の人参ドレッシングをかけた栄養満点のサラダです。

職員の方々は速く食べる習慣があるため、良かんて食べてもらえるよう、食物繊維を多くしたり、野菜を大きめに切ったり工夫をしています。

今、新しく“体と心の元気に効くメニュー”を考えています。震災対応や夏の暑さでたまった疲労を早く回復してもらえよう、体と心の疲労回復効果の高いビタミン類やたんぱく質を豊富に取り入れたメニュー作りをコンセプトにしています。



体と心の元気に効くメニュー

写真のメニューは、ビタミンB1(疲労回復)とトリプトファン(心のバランスを整える作用のあるセロトニンを増やす)が豊富な“豚肉”や“卵”と、アリシン(B1の吸収を助ける)を含む“ニラ”を使用した『ニラ玉』(予定)



ヘルシーランチ(¥500)



119サラダ(¥120)



## ◎食中毒にも気をつけて!

高温多湿な日本の夏は、細菌性の食中毒が多く発生しやすい時期でもあります。特に、カンピロバクターによる食中毒が、夏のこの時期、増える傾向にあります。食中毒の症状はお腹が痛くなるだけでなく、下痢、おう吐、発熱、頭痛など、様々な症状があります。下痢やおう吐を繰り返し脱水症状をおこしやすくなりますので、食中毒かなと思ったら、水分補給をしっかりと、医師の検査を受けるようにしてください。

### ・食中毒菌について…

#### 腸管出血性大腸菌

大腸菌のなかでも、強い病原性があり、毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群などの合併症を引き起こすことがある。代表的なもので「O157」「O26」「O111」など。



#### 注意したい食品

ハンバーグなどひき肉食品  
肉を柔らかくする処理を行った食品  
食肉の断片を成型したステーキなど

#### 主な症状

潜伏期間は3～8日。頻回の水様便で発症。激しい腹痛を伴い、血便を伴う出血性大腸炎や溶血性尿毒症症候群などの重症合併症を起こすことがあるため注意が必要。激しい腹痛や血便があるときは、必ず医師の診断を受けましょう。

#### カンピロバクター

鶏、牛、豚、犬、猫などの動物の腸管にすむ細菌。鶏肉が感染源となることが多い。加熱や乾燥に弱い。低温に強く冷蔵庫でも死滅しない。少量の菌でも発症する。



#### 注意したい食品

鶏刺し、牛シバー刺しなどの生肉、二次汚染食品(サラダなど)、飲料水(井戸水、わき水)など

#### 主な症状

潜伏期間は2～5日。発熱、けん怠感、頭痛などの初期症状の後、吐き気、腹痛、水溶性下痢など。  
※重症化するとギランバレー症候群(手足のマヒ、呼吸困難など)をおこすこともある。

#### サルモネラ

広く自然界に分布している菌。牛、豚、鶏、カメ、犬、猫、は虫類、淡水魚などの動物の腹中やからだに多くついている。熱に弱い。



#### 注意したい食品

卵、卵調理食品、肉類(牛、豚、鶏)

#### 主な症状

潜伏期間は12時間～数日。腹痛、下痢、発熱、吐き気、おう吐。

# 食中毒の防止3原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」

## つけない

- 新鮮な食材選び。
- 清潔にすること。必ず手を洗う。ふきんやタオルはいつも清潔なものを使用。
- まな板は必ず生の食材を使用する。できればまな板と包丁は、野菜等の生食と肉・魚などで分けるとよいでしょう。
- 調理する場合は、洗える食材はすべて水洗いをする。特にまな板、包丁はこまめに洗う。



## 増やさない

- 冷蔵は10度C以下、冷凍はマイナス15度C以下を維持。冷蔵庫では細菌は死滅しないので、過信せず早めに調理する。
- 出来上がった料理はすぐに食べ、長い時間放置しない。
- 弁当の場合は、必ず冷ましてから詰めること。
- 残った食品は、小分けにして冷ましてから冷蔵(冷凍)する。



## やっつける

- 調理はしっかり加熱して菌を死滅させる。
- 包丁、まな板、食器類などは、洗ったあとに熱湯をかけると消毒効果あり。



収納7割が○!!

## ◎今年の夏は、冷蔵庫にも気をつかおう!

冷蔵庫の設定温度を強から中にするると節電に効果がありますが、その一方で食中毒も心配です。節電しながら食品を十分に冷やすには、冷蔵庫には詰め過ぎない(7割収納が目安)、冷蔵庫の扉の開閉を減らすなどの工夫をしてみましょう。





# ◎熟睡するためのアドバイス 熱帯夜でも快眠したい

気温が下がらない熱帯夜。何日も続くと寝不足になり心身の疲れがとれません。そこで、熱帯夜を乗り切るアドバイス!

## ◎体温が下がると眠くなる

赤ちゃんの手足が温かいと、それは眠いサインといわれます。これは大人も同じです。手足から放熱することにより、体の体温を下げています。このことにより眠気を誘います。寝る前に、積極的に体温を上げると体は自然に体温を下げるように働きます。



## ◎入眠するためのスケジュール

9時	<b>3時間前までに食べる</b>
	睡眠中は代謝機能が低下しています。そんな時に胃腸を働かせては深い睡眠がとれません。食事は最低3時間前にはとりましょう。アルコールは眠気を誘いますが、眠りが浅くなりやすいので適度な量で。
11時	<b>1時間前までに入浴する</b>
	ぬるめのお湯に浸かったり、足湯をしたり等、軽く体を温めると手足から熱が放出され体の内部の温度が下がり眠くなります。
0時	<b>体温が下がって眠くなる</b>
	胃腸の働きも落ち着き、お風呂で温まった体温も下がり始め、自然と眠くなります。

## ◎快眠グッズも上手に利用

人は、頭の温度を足の温度より低くすると快適に眠ることができるといわれています。寝る時に頭を冷たいタオルで冷やしたり、また寝ている間に体温が上がらないよう通気性のあるシーツを使うなどの工夫をすることで快眠を得られます。

## ◎規則正しい生活が大切

人の体内時計は25時間周期で、生活する1日の時間(24時間)と比べ長いため、放っておくと、どんどん夜型の生活になっていきます。遅く寝るのは簡単ですが、朝早く起きるのが難しいのは、このためです。

そこで、体内時計を調節するためには、とりあえず朝、早起きをし、太陽の光を浴びることです。何日かすると体内時計は調整され、夜、質の良い眠りが得られるようになります。





# リラクセス入浴のすすめ

シャワーですが、夏のお風呂ですが、それでは一日の疲れはとれません。暑い夏だからこそ、きちんと入浴したいものです。すっきり、リラックスして良い睡眠に近づけ、心身ともに癒やしてあげましょう。

## 効果的な入浴法

温度は38〜40度のぬるめのお湯で、10分程度の半身浴を行います。半身浴は心臓の負担も軽く、次のような効果があります。

- **リラクゼーション効果**  
自律神経系の緊張を静め、体の生理機能を落ち着かせる
- **疲労回復効果**  
全身の血液循環をよくし、筋肉の疲労を回復させる

## 入浴のタイミング

入浴は寝る1時間前までに終えましょう。  
ぬるめのお湯に、ゆっくりつかり体を徐々に温めましょう。  
血液循環が高まり、手足から熱が放出され、体温を下げるのに効果的です。こころ良い眠気を誘います。  
また、入浴中にも簡単なストレッチが効果的です。ストレッチで一日の疲れを、じっくりほぐしてあげましょう。

## バスタイム・ストレッチ



## たまにはゆっくり温泉も...



### 平成23年度 夏季施設

- 開設期間  
8月1日(月)から9月19日(月)まで
- 施設数/342施設
- 施設空き情報  
共済ホームページに随時掲載  
(掲載期間/7月12日(火)から9月16日(金)まで)  
<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/health-resort/vacantroom/main.html>



### 箱根路開雲

- 施設  
箱根湯本駅から近い交通至便な施設
- お風呂  
箱根七湯を代表する湯本温泉の湯 大理石風呂や陶器の露天風呂が自慢
- おすすめプラン  
本号32ページをご覧ください。
- ご予約  
直接施設にお電話ください。  
☎0460-85-6678



### ブランヴェール那須

- 施設  
涼しい那須高原を満喫できる施設
- お風呂  
那須温泉郷を源泉とする良質な湯 風情ある景色が楽しめる露天風呂
- おすすめプラン  
本号33ページをご覧ください。
- ご予約  
直接施設にお電話ください。  
☎0287-76-6200



お問い合わせ先

事業部厚生課保養係  
事業部厚生課保健施設係

☎03-5320-7343 又は 都庁内線 57-341 ~ 2

☎03-5320-7344 又は 都庁内線 57-351 ~ 2



# ◎適度に体を動かし熟睡感UP 軽いストレッチで疲労回復

ストレッチで体を動かし、1日働いた筋肉をほぐしましょう。疲労回復だけではなく快眠を得るためにも効果的です。ぜひ試してみてください。



足を大きく左右に開き、股関節、膝を90度くらいに曲げる。  
上半身をひねり、そのまま5秒間保持。左右5回



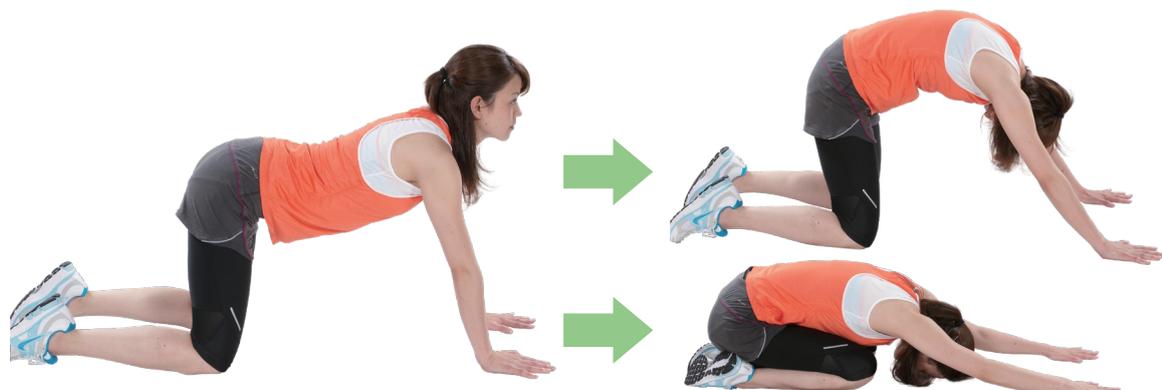
両足の裏をつけ、膝を大きく開く  
そのまま5秒保持。



伸ばした脚の外側に、もう片方の脚の膝を立てて  
置き、立てた脚の方向に上半身をひねる。



上半身は上を向いたままで、片方の膝を反対側  
の手で押さえ、ゆっくり大きくひねる  
それぞれ5秒間保持。左右5回



四つばい  
(股関節、膝、腕が90度くらい) 背中を反らせる、  
背中を丸めるそれぞれ5秒間保持。左右5回

腰を深く曲げ、手をなるべく遠くにおくように  
そのまま5秒保持。



夏は暑く、ついつい運動不足になりがちです。夏バテ予防には栄養と十分な休養のほかに適度な運動も大切です。自分にあった運動を習慣化することで夏を乗り切りましょう!

### 夏の運動は効果がたくさん

- 猛暑や熱帯夜が続くと自律神経のバランスが崩れてイライラや不眠、疲労の原因になります。適度な運動は、生活にリズムをつけ自律神経のバランスを整え免疫力をアップさせてくれます。
- 運動により得られる適度な疲労感は寝つきをよくしてくれます。



### 夏におすすめの運動は?

無理なく続けることができるウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動がお勧めです。また、水中での運動も効果的です。水中でのウォーキングや足を大きく上げる運動などは、水圧がかかるため陸上で実施するより効果的です。

### 夏の運動の注意点

#### ● 朝夕の比較的涼しい時間帯を選ぶ

気温も湿度も高い夏。室外での激しい運動は体への負担が大きくなり、熱中症になる危険があります。運動をするときは、涼しい屋内施設で。また屋外なら朝や夕方の涼しい時間帯に行くようにしましょう。

#### ● 十分な休憩をとる

日陰などの涼しいところで休んで、上がった体温を下げましょう。その時にウェアを替える、冷たいタオルで体を拭くと有効です。運動を再開するときは暑さに体を徐々に慣れさせてから行いましょう。

#### ● こまめに水分を補給する

汗によって失われた水分と塩分を補給することが大事です。水だけでなく、塩分(ナトリウム)の入った飲料水がお勧めです。



#### ● 体調がすぐれない時は無理をしない

体調がすぐれないときは体温調節の能力が低下しているため、熱中症を起こしやすくなっています。運動中、体調に異変を感じたときは無理せず休みましょう。



軽い運動で、夏を乗り切りよう!



# 夏は、indoorで運動



## 東京アスレチッククラブ

施設・利用案内電話 03(3384)2131

### ▶「水深5mで浮いたまま水中運動！」

水深5mのアクアビックプールで浮き具を装着して水に浮いたままエクササイズが楽しめます。浮力を利用するので、膝や足首への負担が少なく、リラックスできるプログラムから、強度の高いプログラムまで、様々な運動で日頃の運動不足を一気に解消します。



## セントラルスポーツ

施設・利用案内電話 03(5543)1819

### ▶アンチエイジングエクササイズ 「ボディコアバランス」

不安定なボードに乗って楽しく身体を動かします。美しい姿勢やバランス能力に必要なコアマッスルを刺激!体力レベルを問わず、あらゆる年代・性別の方にすすめます。

■ 共済組合では、民間会員制スポーツ施設の利用料金を、4割助成しています。  
各施設とも、特色あるメニューや設備がそろっています。自分の体力に合わせ、ぜひご利用ください。  
■ 利用対象者は、組合員及び被扶養者の方です。

夏の運動に委託体育施設をご利用ください



## ルネサンス

施設・利用案内電話 03(5600)5399

### ▶「ファンクショナルボディ」

～おなか周りに効果的。  
目指せスッキリボディ～  
小さなボールを使って行うプログラムです。  
引き締まった体づくりと姿勢の改善を目的としたプログラムです。  
年齢や運動能力に関わらず、どなたでも気軽にご参加いただけます。



## 東急スポーツオアシス

施設・利用案内電話 03(5433)0166

### ▶「暑い夏でも快適トレーニング」

夏の暑さと紫外線避け、エアロバイク、ランニングマシンや階段のぼりエクササイズなど多種多様な有酸素マシンで、快適にトレーニング!  
特に健康プラザハイジア内の新宿店は、業界初、屋外気分が気持ちよく汗を流せる最新ランニングシアター「ランラボ(全20台)」を完備。暑さに負けない元気なカラダづくりをしましょう。



## コナミスポーツ

施設・利用案内電話 (0120) 919-573

### ▶「ダイエットプログラム」

脂肪を落とし筋肉を活性化させ、基礎代謝量を増やすプログラム。  
専任トレーナーのもと「トレーニング+食事+水」の相乗効果で夏に負けないカラダをつくります。  
利用の際には、ご自身に合った「月会費制」と「都度利用制」の2つの制度から選択できます。



## ゴールドジム 施設・利用案内電話 03(3645)9830

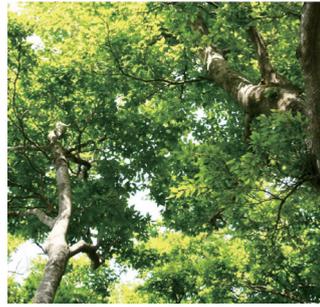
### ▶「ボディコンディショニング」

ジムで有名なゴールドジムですが、実はスタジオも充実。おすすめはピラティスや、ボディメンテナンス。身体のバランス調整を行い、ご自身で強度設定が行えるので、無理なく続けることができます。

★インドアでも熱中症には、くれぐれもご注意ください



お問い合わせ先 事業部厚生課保健施設係 ☎03-5320-7344 又は 都庁内線 57-351 ~ 2



# 森の癒やし効果を体験してみませんか

つなげる試みが「森林セラピー」です。ストレスを感じている方や運動不足の方などには大変おすすめです。積極的にご参加ください。

森は心と体を癒やすパワーを持つと言われています。この森の癒やし効果は、従来「森林浴」として親しまれてきました。この効果を利用して、様々な体験を組み合わせ、心身の健康維持や増進、疾病の予防に

## ① 檜原村コース

- **集合・解散**：武蔵五日市駅 9時集合 16時30分頃解散
- **参加費**：1,500円  
(昼食代含む。ただし、集合場所までの交通費は各自負担です。)
- **開催日・募集人員**  
9月15日(木) 15名  
9月22日(木) 18名  
9月25日(日) 18名  
10月8日(土) 18名  
10月15日(土) 18名
- **行程**(ガイドウォークは約3km程度)  
地域交流センター→都民の森ガイドウォーク→森林館(昼食)→大滝の道ガイドウォーク(セラピーロード)  
→数馬の湯入浴



**申込先・問い合わせ先**  
〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村403  
一般社団法人檜原村観光協会 ☎042-598-0069

## ② 奥多摩町コース

- **集合・解散**：奥多摩駅9時20分集合 17時頃解散
- **参加費**：3,000円  
(昼食代含む。ただし、集合場所までの交通費は各自負担です。)
- **開催日・募集人員**  
9月3日(土) 21名  
9月15日(木) 12名  
9月25日(日) 21名  
10月6日(木) 12名  
10月16日(日) 21名
- **行程**(ガイドウォークは約3km程度)  
山のふるさと村で、そば打ち体験(昼食)→ガイドウォーク(いこいの路)→森のティータイム  
→水と緑のふれあい館・ダムサイト見学



**申込先・問い合わせ先**  
〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町水川1421-2  
一般財団法人おくたま地域振興財団 ☎0428-83-8855

※行程は都合により変更になる場合があります。※職免にはなりません。休暇を取ってご参加ください。  
※参加費は、共済組合負担額2,000円を差し引いた金額です。

※ご希望コースを勾选してください。

### 森林セラピー申込書

申込月日	同行組合員	同行者がいる場合記入してください
第一希望 <input type="checkbox"/> Aコース <input type="checkbox"/> Bコース 月 日 (曜日)	組合員氏名	(ふりがな)
第二希望 <input type="checkbox"/> Aコース <input type="checkbox"/> Bコース 月 日 (曜日)	生年月日	
申込組合員 <b>必ず記入してください</b>	組合員番号	
組合員氏名 (ふりがな)	所 属	
生年月日	電 話 番 号	
組合員番号	自 宅 住 所 〒	
所 属	組合員氏名 (ふりがな)	
電 話 番 号	生 年 月 日	
自 宅 住 所 〒	組 合 員 番 号	
配偶者 <b>同行する場合記入してください</b>	所 属	
配偶者氏名 (ふりがな)	電 話 番 号	
生 年 月 日	自 宅 住 所 〒	

※電話番号は日中連絡が取れるもの(できれば携帯電話)

- **応募資格** 組合員と配偶者(配偶者のみの参加はできません。)
- **参加回数** 年度内1回\*申込者多数の場合は抽選となります。
- **応募方法** 上記の申込書に必要事項を明記して、往復はがき又は 封筒にてお申し込みください。封筒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。なお、組合員同士(配偶者も含む)でのグループ参加をご希望される場合は、代表者がまとめて申し込みすることも可能です。同行組合員が2名以上いる場合には、申込書をまとめて封筒に入れて、お申し込みください。
- **締切日** 8月8日(月) 必着

**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57-411~2**



# 節電など、今までと違う生活環境の

★今年の夏、暑い日の連続や、節電などの今までと違う生活環境のため、体がだるくなったり、食欲がなくなったり、何もする気になれない、イライラするなどの症状が出てくる可能性があります。

★自分ではストレスを感じていないと思っても、ストレス反応(ストレスによる心身の不調)が出ているかもしれません。

チェックしよう! あなたのストレス

## 都共済式ストレスチェック

ストレス反応(心身の不調感)をチェックしよう!			全くありません	ほとんどありません	ほぼありません	どちらかといえばありません	どちらかといえばあります	あまりあります	全くあります	得点
分野	番号	質問項目	5	4	3	2	1	0		
①抑うつ感	1	仕事へ行きたくないと思う	5	4	3	2	1	0	1~9 の合計点	
	2	仕事をやめたいと思うことがある	5	4	3	2	1	0		
	3	いつもよりいろいろなことが重荷に感じる	5	4	3	2	1	0		
	4	何をしてもおもしろくない	5	4	3	2	1	0		
	5	気分が落ち込む	5	4	3	2	1	0		
	6	やる気がおきない	5	4	3	2	1	0		
	7	憂うつだ	5	4	3	2	1	0		
	8	仕事が手につかない	5	4	3	2	1	0		
	9	仕事でミスをすることが増えた	5	4	3	2	1	0		
②身体の不調感	10	息苦しくなる	5	4	3	2	1	0	10~16 の合計点	
	11	体が震える	5	4	3	2	1	0		
	12	動悸がする	5	4	3	2	1	0		
	13	めまいがする	5	4	3	2	1	0		
	14	顔がほてる	5	4	3	2	1	0		
	15	口が渇く	5	4	3	2	1	0		
③苛立ち感	16	胃が痛む	5	4	3	2	1	0	17~20 の合計点	
	17	すぐカッとする	5	4	3	2	1	0		
	18	いつもより口調が荒い	5	4	3	2	1	0		
	19	何かにあたることが多い	5	4	3	2	1	0		
④不眠倦怠感	20	イライラする	5	4	3	2	1	0	21~26 の合計点	
	21	肩がこる	5	4	3	2	1	0		
	22	体がだるい	5	4	3	2	1	0		
	23	背中や腰に痛みがある	5	4	3	2	1	0		
	24	休んでも疲れがとれない	5	4	3	2	1	0		
	25	なかなか寝付けられない、眠りが浅い、夜中に目が覚めるなど睡眠が快適でない	5	4	3	2	1	0		
⑤不安緊張感	26	頭が重い、頭痛がある	5	4	3	2	1	0	27~31 の合計点	
	27	大した理由がないのに、不安になることがある	5	4	3	2	1	0		
	28	常に気が張りつめている	5	4	3	2	1	0		
	29	不安を感じる場所や行動を避ける	5	4	3	2	1	0		
	30	ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	5	4	3	2	1	0		
	31	ストレスが心と体に強く影響している	5	4	3	2	1	0		

※このストレスチェックは、約1,000名の組合員様のデータをもとに、作成しましたが、診断や病気のスクリーニングを目的としたものではありません。その点をご留意うえ、ご自身のストレスに対する振り返りの一助としてご利用ください。

- オンライン版都共済ストレスチェックもご利用ください。
- 各種検索サイトから「都共済ストレス」で検索できます。
- 都共済こころの相談ご案内 ストレスチェック・心理テストを受けてみたい方、心身の不調感・心の悩みを相談されたい方はご連絡ください。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



# 中で、心身ともに疲れていませんか？

★これらのストレス反応を軽減するためには、まず、ストレス反応の種類と程度を知ることが必要です。

★次の項目にチェックして、ストレス反応を調べてみましょう！

## (反応編)

1 まず、ボールペンと電卓をご用意ください。

2 質問項目に当てはまる「5～0」の数字に「○」印を付けてください。

3 合計点と右側にある数値を比較し、該当する数値の上にある「○」印をマークしてください。

合計	ストレスレベル	心配なし	平均レベル	要注意	各分野のコメント 次のような状態が続く場合は、相談・医療機関のご利用をお勧めします。
①	○	○	○	○	<b>抑うつ感</b> 気分の落ち込み、元気がないなど、今のあなたの抑うつ感に関する評価です。得点が高いようであれば注意が必要です。無理をせず、十分な休息をとることをお勧めします。
点	8以下	9 26	27以上		
②	○	○	○	○	<b>身体の不調感</b> 得点が高い方は、身体的な疾患がないか、確かめる必要があります。問題がなければ、ストレスによるものかもしれません。場合によっては、うつ初期症状の可能性もあります。特に、朝はひどく、夕方に近づくに従って改善するというような場合では注意が必要です。
点	1以下	2 15	16以上		
③	○	○	○	○	<b>いら立ち感</b> 怒りっぽさやイライラする感情に対する評価です。得点が高い方は、人との関係に対して注意する必要があるかも知れません。また、心筋梗塞や脳卒中との関連も指摘されています。休息したり、気分を転換されてみてはいかがでしょうか。
点	3以下	4 12	13以上		
④	○	○	○	○	<b>不眠けん怠感</b> 不眠感、疲労・けん怠感や頭痛等に関する評価です。得点が高い方は「疲れているだけ」と軽視しないで休息を取ることをお勧めします。
点	8以下	9 22	23以上		
⑤	○	○	○	○	<b>不安緊張感</b> 不安や気持ちが楽にならないなど、感情のコントロールに関する評価です。得点が高く、身体面にも強い症状が出ている場合や日常生活に支障(いろいろな場面を避けたりすることなど)がある場合は注意が必要です。
点	5以下	6 16	17以上		

①～⑤の合計点

### 分野①～⑤の総合計点でみる総合評価

33点以下

どの分野も高い値でなければ、特に心配する必要はないかと思われます。これからもストレス反応が高くないよう注意してください。

34～87点

全体としては、平均的な得点ですが、部分的には、心身の不調(ストレス反応)があるかも知れません。また、ご自分ではストレスを特に意識していなくても、ストレス反応が表れていることもありますのでご注意ください。

88点以上

身体面、精神面、行動面に様々な症状が出ている可能性があります。ご自分でも心配な点があれば相談・医療機関の利用をお勧めします。

点



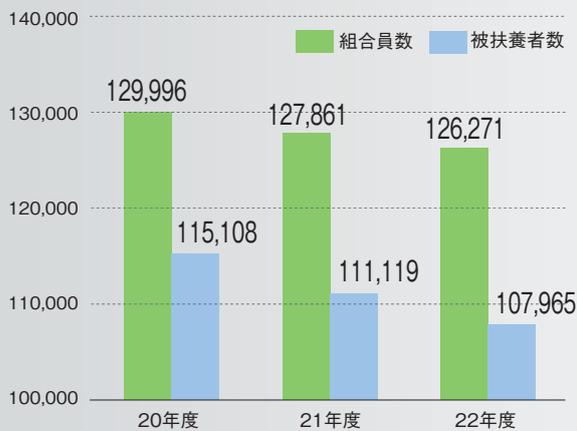
# 平成22年度決算の概要

平成22年度の決算が、6月30日の組合会で承認されました。決算の概要をお知らせします。

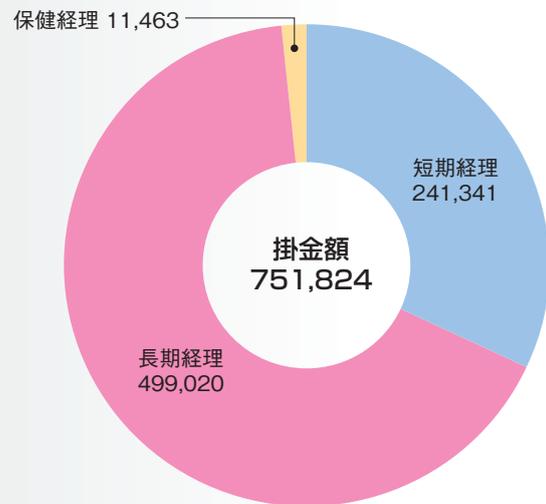
## 総括

- 平成22年度末の組合員数は、前年度と比較して、1,590人(1.2%)減少し126,271人でした。
- 組合員1人当たり掛金額は、給与月額の影響により、対前年約21,000円の負担減となりました。

組合員数、被扶養者数の推移 (単位:人)

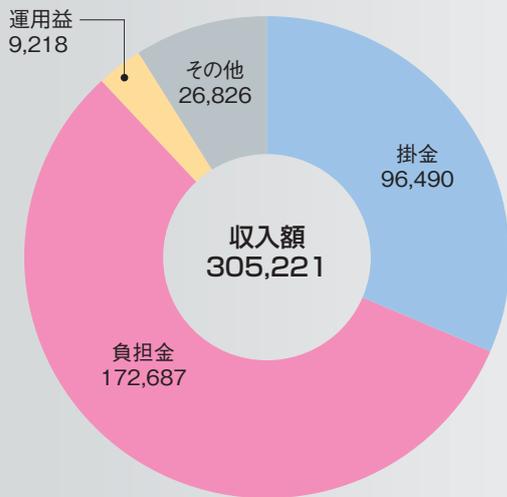


組合員1人当たり掛金額 (単位:円)

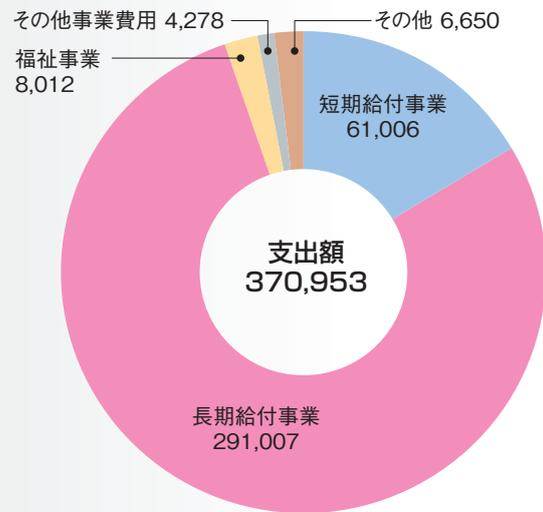


- 平成22年度決算の実質収支では、収入額305,221百万円、支出額370,953百万円となり収支差引は、△65,732百万円となりました。

収入の部 (単位:百万円)



支出の部 (単位:百万円)



※共済組合の収入は、主として事業主からの負担金と組合員からの掛金で構成されています。

※共済組合は、健康保険に相当する「短期給付事業」、組合員の退職後の生活を支える年金である「長期給付事業」、組合員とその家族の健康で豊かな生活を支える「福祉事業」を実施しています。

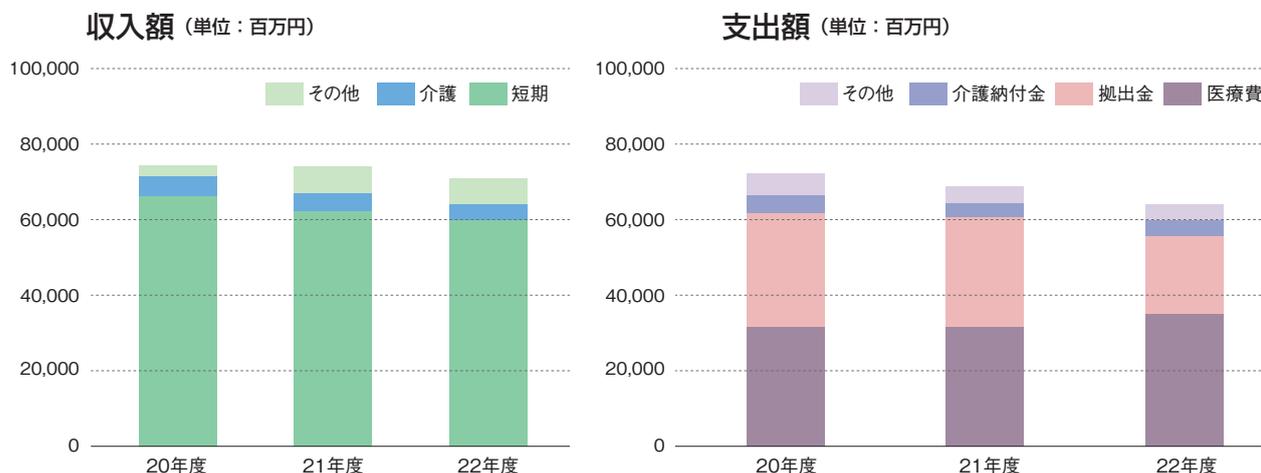


## 短期給付事業(医療保険及び介護保険)

■平成22年度は短期給付の財源率を据え置きましたが、組合員数の減少や給与水準の引下げの影響により収入が減となりました。

一方、支出面でも、高齢者医療制度への拠出金額が減少し、経理全体で約44億円の利益金を計上しました。

### 収入額・支出額の推移



■組合員1人当たりの医療費は、平成22年度に診療報酬の増額改定があったこと、高額療養が増となったことから、対前年で3,800円(1.7%)増加しました。

組合員1人当たり医療給付額 (単位: 円)

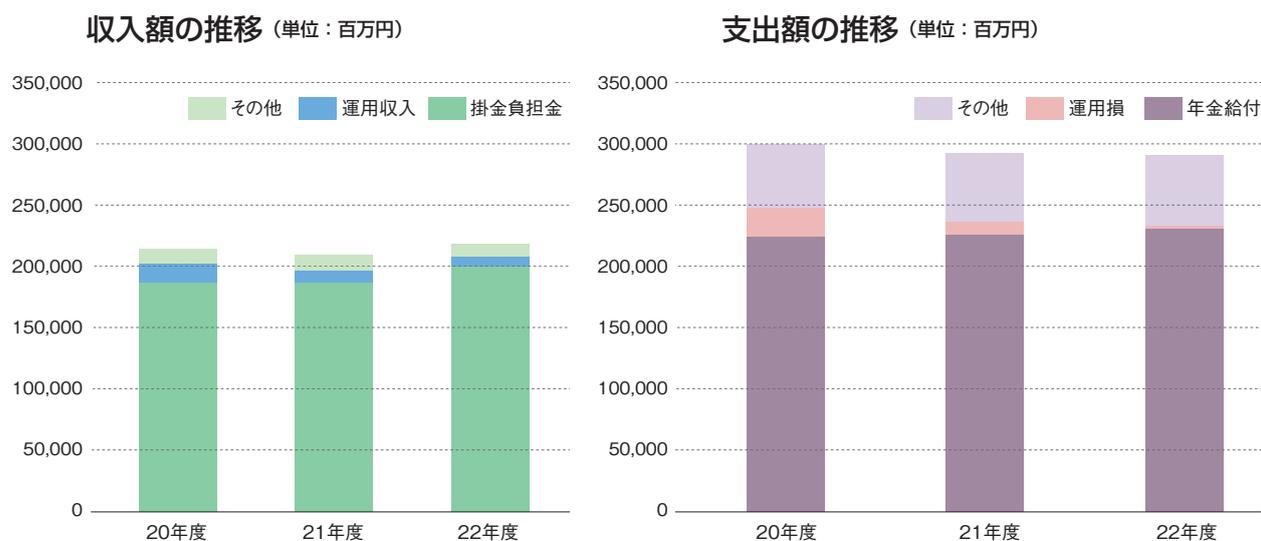
年度	20年度	21年度	22年度
1人当たり医療給付額	219,100	221,600	225,400

## 長期給付事業(年金)

■平成21年財政再計算に基づき9月から財源率の引上げ(総報酬ベース3.54%)を行いました。

■平成22年度の収支は、前年度より改善したものの、年金受給者数の増加による支出増などにより約709億円のマイナスとなりました。

### 収入額・支出額の推移



年金受給者数の推移 (単位: 人)

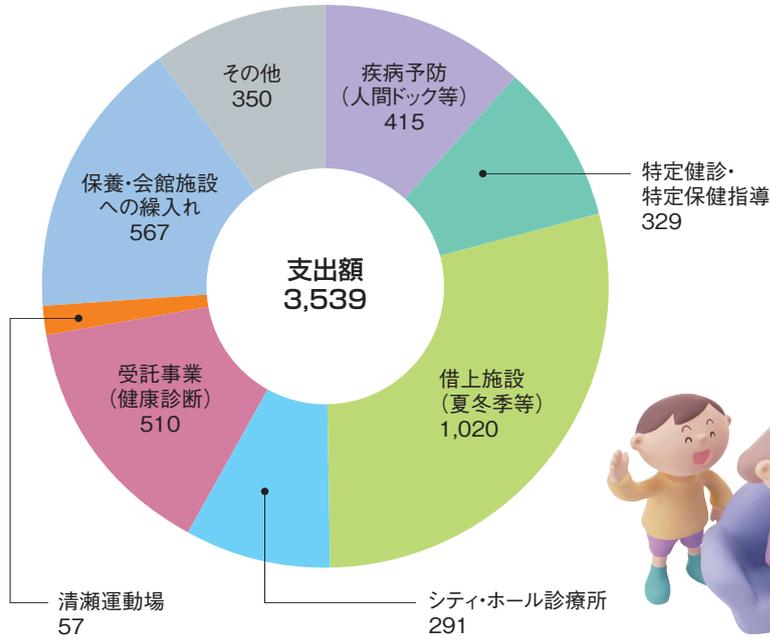
年度	20年度	21年度	22年度
年金受給者数	134,809	139,814	144,332



## 福祉事業

### ① 保健事業

保健経理の事業別支出額 (単位: 百万円)



■ 組合員等の健康管理や健康の保持増進を目的とした人間ドック、特定健診・特定保健指導のほか、夏・冬季の委託保健施設事業、診療所の運営等を行いました。

■ 特定健診・特定保健指導については、任命権者との連携強化等により受診率の向上や事業の定着化を図りました。

夏・冬季の委託保健施設稼働実績 (単位:箇所、人、%)

季節	区分	平成22年度	前年度比
	夏季	施設数	348
利用人数		78,404	△ 3,765
稼働率		86.8%	△ 2.5%
冬季	施設数	382	4
	利用人数	22,509	△ 431
	稼働率	90.2%	△ 2.9%

人間ドックの利用実績 (単位:人)

区分	平成22年度	前年度比
一般健診	13,579	△ 324
永年勤続健診	2,084	△ 394
合計	15,663	△ 718

特定健診・特定保健指導の実施状況 (単位:人)

区分	平成22年度	前年度比
特定健診	6,729	1,500
特定保健指導	7,276	888

シティ・ホール診療所利用実績 (単位:人)

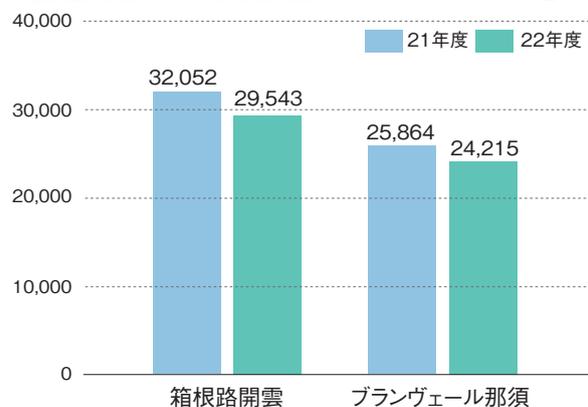
区分	平成22年度	前年度比
延べ患者数	46,396	578



## ② 宿泊(保養・会館)事業

- 保養施設については、箱根路開雲及びブランヴェール那須とも利用者数が前年度を下回りました。
- アジュール竹芝は、ホテル部門の利用者数が前年度を上回りましたが、婚礼部門については、前年度を下回りました。健診部門は、人間ドック、特定健診・保健指導とも、利用者数が前年度を下回りました。

保養施設利用実績(年間利用人数) (単位:人)



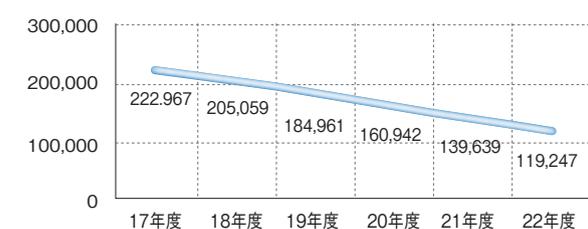
アジュール竹芝利用実績 (単位:人)

部門名	年間利用人数	前年度比
宿泊	58,271	6,500
レストラン	79,921	△ 2,108
婚礼	14,334	△ 5,594
宴会・会議	71,991	2,625
健診(人間ドック)	9,609	△ 1,567
特定健診・特定保健指導	583	△ 124

## ③ 貸付事業

- 貸付事業は、金利面などでその優位性が低下してきており、貸付件数、貸付残高ともに減少が続いています。

組合員に対する貸付残高の推移 (単位:百万円)



貸付実績(貸付件数) (単位:件)

貸付金の種別	平成22年度	前年度比
一般貸付金	1,230	△ 68
住宅貸付金	166	△ 83

### 本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます。

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、平成23年9月に長期給付に係る掛金率は、次のとおり引き上げられます。

平成21年に行われた財政再計算に係る情報については、連合会のホームページに掲載されています。どうぞご覧ください。 <http://www.chikyoren.or.jp>

#### 掛金の額は?

掛金の額は、組合員の給料及び期末手当の額に右記の割合を乗じて得た額となります。

区分	平成22年9月～平成23年8月	平成23年9月～平成24年8月
給料に対する割合	9.6925%	9.91375% (+0.22125%)
期末手当等に対する割合	7.754%	7.931% (+0.177%)

※給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることとなっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

#### これから先は?

平成24年度以降の長期給付に係る掛金率は、右記のとおり引き上げられます。

区分	平成24年9月～平成25年8月	平成25年9月～
給料に対する割合	10.13500% (+0.22125%)	10.35625% (+0.22125%)
期末手当等に対する割合	8.108% (+0.177%)	8.285% (+0.177%)

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



# 健康情報提供サービス QUPiO

## カラダからのメッセージにアクセス!

新規対象者と35歳の方にID・パスワードをお届けします。

### 1 個人用ID・パスワード通知ハガキを確認

以下の対象の方に、7月下旬から順次、個人用ID・パスワード通知ハガキを職場又はご自宅にお届けいたしますので、お手元に届きましたらご確認ください。

- 平成23年4月1日新規採用者(29歳以下の方)
- 平成23年度中に35歳となる組合員の方

- 平成23年4月1日新規採用者(30歳以上の方)
- 平成22年度中途採用者で、ID未送付の方
- 新規認定被扶養者(40歳以上の方)



職場(所属)を通じて配布  
(生活習慣病予防のリーフレットに同封)



ご自宅に郵送

### 2 QUPiO (クピオ) にアクセス!

共済組合のホームページからアクセスできます。ホームページにあるQUPiO (クピオ)のバナーをクリックし、ログインボタンをクリックして、ログイン画面に進みましょう。



### 3 ログイン!

ログイン画面で、ID・パスワード通知ハガキに記載されたIDとパスワードとご自分の生年月日を入力してログインボタンをクリックすれば、ログイン完了です。

ログイン後は、画面の指示に従って操作してください。



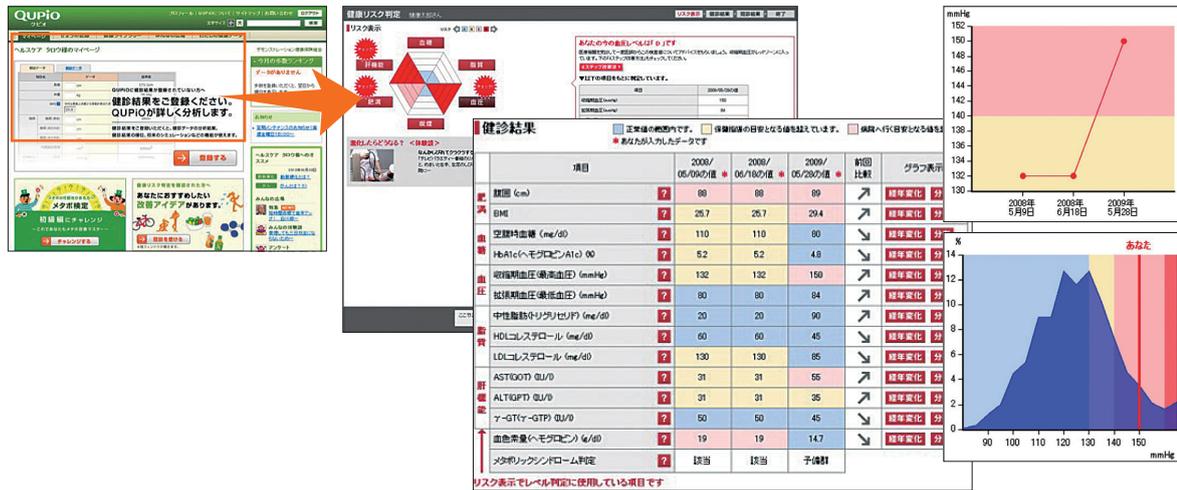
うまくアクセス・ログインできない場合は、QUPiOサポート窓口へ  
TEL:0120-818-448 / 048-600-2832 (携帯・PHSから)



## 4 さて、あなたの健康順位は？

QUPiO（クピオ）では、数字ばかりで分かりにくい健診結果をビジュアルで感覚的に認識していただけるよう工夫しています。同年代の中の自分の位置（順位）なども一目で分かるほか、健診結果から、あなたに必要な改善アドバイスも表示します。

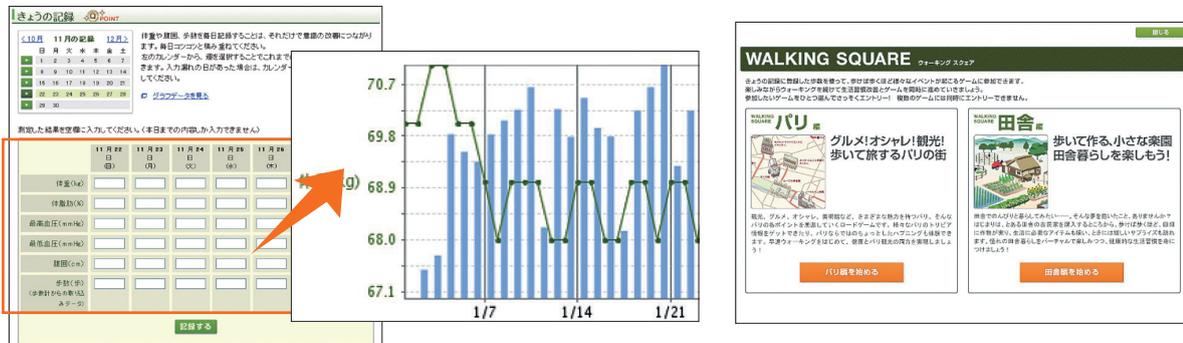
まずは、自分の健康状態や経年変化、将来の健康リスクなどをチェックしてみましょう。



## 5 日々の記録で、レコーディング・ダイエット！

歩数や体重を毎日記録するだけで、健康改善効果があるといわれています。

QUPiO（クピオ）では、記録をつけるだけでなく、つけた記録をグラフにして確認することもできます。しかも、歩数を入力してバーチャル旅行が楽しめるウォーキングゲームもあるので、毎日歩くのが楽しみになりますね！



## 6 ポイントを貯めて商品と交換!!

QUPiO（クピオ）を利用すると「QUPiOポイント」が獲得できます。貯まったポイントは、歩数計や特定保健用食品などの健康グッズと交換できます。楽しく健康づくりをして、QUPiOポイントをゲットしましょう！



平成22年度 人気No.1 商品

(交換商品は年度途中で変更になる場合があります。)

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歳から74歳までの被扶養者・任意継続組合員の皆様へ 生活習慣病健診の申込みがスタート!

本年度から、従来の特定健診(メタボ健診)に加え、より検査項目を充実させた「生活習慣病健診」を実施しています。この健診の対象者は、40歳～74歳の被扶養者及び任意継続組合員です。対象の方には、平成23年度のごあんない(右写真)をお送りいたしましたので、ご確認ください。

受診期間は、**平成23年7月1日から平成24年2月29日**までです。申込みは、**受診希望日の3週間前**までです。申込みが遅くなると、混み合い、希望の日がとれないこともあります。

**今すぐ、お申込みください!**  
TEL. 0120-227-446  
(JTBベネフィット「えらべる健診予約センター」)

\*生活習慣病健診・特定健診を受診された方には、QUPiOポイント**100ポイント**をプレゼント! (QUPiOの詳細は、18、19頁をご覧ください。)



なお、詳しいことは、送付のごあんないのほか、平成23・24年度共済ハンドブック、東京都職員共済組合ホームページ (<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/tokuteikenshin/main.html>) もご覧ください。

## 生活習慣病健診と特定健診はここが違う!

生活習慣病健診は、平成20年度から実施してきた特定健診に対する皆さんの声を反映して、新しく生まれた健診です。

〈特定健診と何が違うの?〉

生活習慣病健診では、特定健診の必須項目に、**胸部X線、心電図、貧血検査(ヘマトクリット、血色素量等)、腎機能検査(血清クレアチニン等)、視力、聴力**などを追加し、メタボ以外の疾病の早期発見も可能となっています。

〈どのような病気の早期発見が可能なの?〉

検査項目が追加されたことによって、**肺炎・肺がん・肺気腫、不整脈・心筋梗塞、貧血、白血病、高尿酸血症、肝臓・胆道・腎臓の疾患(腎炎・腎不全、腎・尿路系の腫瘍)**などの疾病が発見できるようになりました。

\* 共済組合からの助成については、生活習慣病健診・特定健診又は人間ドック利用助成のうち、年度内1回となります。事前にいずれかを選択してお申込みください。



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



# 住宅資金借受後の手続

住宅貸付を受けられた後、貸付金が申込内容どおりに使用されたことを確認するため「完了届」を提出していただきます。

しかし、完了届を期限までにご提出いただけない場合や、申込時の内容と重大な相違がある例が見受けられます。

## 次の点にはご注意ください

- 1 完了届の提出期限は借受日から6ヶ月以内(宅地購入及び遡及適用の場合は4ヶ月以内)です。
- 2 土地の地目が「田」、「畑」など農地で申込みの場合、完了届提出までに「宅地」に変更してください。
- 3 共済組合の他、他金融機関で借り受け、抵当権を設定した場合、**抵当権の金額は申込時の資金計画欄どおりであることを確認**してください(資金計画に変更があった際は速やかにご連絡・ご相談ください。)
- 4 貸付金の返済が完了する前に貸付金で取得した物件を売却したにもかかわらず共済組合に貸付金を全額返済していない場合、早急に繰上償還をしてください。

完了届を提出期限までにご提出いただけない場合や、申込時の内容に重大な偽りがあった場合には即時償還していただく場合もありますのでご注意ください。やむを得ない事情がある時は、あらかじめ共済組合にご相談ください。

お問い合わせ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎03-5320-7347 又は 都庁内線 57-371

## シリーズ:今月のことば ①

# あなたの「組合員期間」は?

組合員期間とは、公務員として共済組合に加入した期間をいい、退職共済年金の額はその方の組合員期間と平均給与(料)月額に基づき計算されます。

都共済に加入している期間だけではなく、以前加入していた地方公務員共済組合の期間や国家公務員共済組合の期間を通算します。また、都共済を脱退したあとに、他の地方公務員や国家公務員の共済組合員になった場合は、都共済の期間はあとに加入した公務員の共済組合員期間に通算されます。

### —退職共済年金を受給するためには—

①組合員期間又は②組合員期間と厚生年金・国民年金等の加入月数を合計した期間(「組合員期間等」)が25年以上あることが要件になっています。

ご自分の組合員期間は、  
地共済年金情報Webサイト(<https://www.chikyonenkin.jp/>)で確認することができます。

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



# 年代別 こんな病気に気をつけて

## —平成22年度医療費分析と健康づくりのためのアドバイス—



共済組合では、組合員及び被扶養者の医療費に基き、様々な視点から組合員とご家族の医療の状況を分析しています。

今回、平成22年5月受診分の医療費のデータから、年代別にどのような病気が多いのか、また、その特徴から予防策などのアドバイスをまとめました。ご自身とご家族の健康づくりにお役立てください。

### —年代別— 組合員本人に多い病気

#### ■ 高血圧性疾患は、30歳代から増加

高血圧性疾患は、日本人で最もかかっている人が多い生活習慣病で、当共済組合でも、ここ数年、組合員の受診者数第1位が続いています。30歳代後半から増加が始まり、40歳代で急増、40歳代、50歳代では最も受診者が多い病気となっています。



#### ☆高血圧性疾患等を防ぐには

受診者数が最も多い「高血圧性疾患」と並んで、50歳代では、「脂質異常等の代謝疾患」、「糖尿病」が上位に入っています。高血圧・脂質異常症・

糖尿病などの動脈硬化性疾患は、自覚症状はあまりありませんが、放置すると全身の血管や心臓、腎臓に負担がかかり、やがて突然、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる疾患を引き起こす危険があるため、早期発見と管理・治療が重要です。早期発見のため、職員健康診断の受診や健診結果に基づいた保健指導を受けることが大切です。

#### ○あなたに合った改善の方法を特定保健指導で

動脈硬化性疾患は、年代に応じた適切な運動、栄養バランスのよい食生活等、健康的な生活習慣を身につけることにより予防し、発症の時期を遅らせ、発症の程度を軽くすることが期待できます。

特定保健指導は、内臓脂肪の蓄積に注目した保健指導で、専門職と一緒に現在の健康状態や生活習慣を振り返りながら、日常生活の中で効果的な生活習慣改善の具体策を発見し、動脈硬化のリス

受診者数の多い5位までの病気

50歳代の方 (受診者数順)	
1位	高血圧性疾患
2位	脂質異常等の代謝疾患
3位	糖尿病
4位	気分障害(躁うつ病等)
5位	皮膚炎及び湿疹

40歳代の方 (受診者数順)	
1位	高血圧性疾患
2位	気分障害(躁うつ病等)
3位	急性上気道感染症(かぜ等)
4位	アレルギー性鼻炎
5位	皮膚炎及び湿疹



クの改善を図ります。40歳以上の職員の方には、ぜひ特定保健指導を利用していただくとともに、40歳未満の方も、若年期から健康的な生活習慣を身につけるようにしましょう。

### ■ 精神疾患は30歳代から増え40歳代でピーク

病気の名称の中で、「気分障害」とあるのは、うつ病や躁うつ病の総称です。30歳代から徐々に増加をはじめ、40歳代では、(1か月間の延べ受診者数で見た場合)この年代の組合員約38人に1人が気分障害が原因で医療機関にかかっていることになります。



#### ☆休養を上手にとり、ストレスをためないことが重要

働き盛りの年代は公私の忙しさに紛れて、病気のサインを見逃しがちです、こころの病は、身体の病気と比べて、より長期の休養が必要となることが多いため、こころの病気にかかる前に早めに対応することが重要です。疲れを感じる時には、短時間でも積極的に休息をとり、リフレッシュするようにしましょう。疲れているのに眠れない、休んでも疲れが取れない、何だかイライラする、集中力がない、以前より仕事でミスが増えた、慢性的な身体の症状(頭痛、腹痛、めまいなど)が続くというような場合には、早めに上司に相談したり、専門機関を受診するようにしましょう。

心の病の治療は、継続的な通院・服薬が必要であり、自己判断による治療の中断は、再発のリスクを高めます。既に心の病にかかっている人は、しっかりと治療を続けましょう。

#### ○職場での対策も重要!

合わせて職場の管理監督者が働きやすい環境づくりや職場内コミュニケーションの醸成に努めるとともに、研修などを通して心の病の理解を深めることも重要です。また都共済ストレスチェックの活用などにより早めに職員のサインに気づき、専門スタッフ等とともに対応するなど、積極的にメンタルヘルス対策を推進していくことが大切です。

受診者数の多い5位までの病気

30歳代の方 (受診者数順)	
1位	急性上気道感染症(かぜ等)
2位	近視、眼精疲労等、眼の調節障害
3位	皮膚炎及び湿疹
4位	アレルギー性鼻炎
5位	気分障害(躁うつ病等)

20歳代の方 (受診者数順)	
1位	近視、眼精疲労等、眼の調節障害
2位	皮膚炎及び湿疹
3位	急性上気道感染症(かぜ等)
4位	その他の皮膚及び皮下組織の疾患
5位	アレルギー性鼻炎

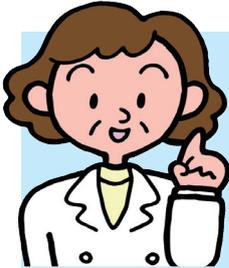




## ご家族(被扶養者)に多い病気は

### ■ 若年層を中心に呼吸器系の疾患が上位に

被扶養者で最も受診者数が多いのは、「急性上気道感染症」です。子どもを中心にかぜなどの呼吸器系の疾患の割合が高くなっています。



#### ☆乳幼児はかぜ等の呼吸器系の病気の予防が重要

かぜはウイルスなどによる呼吸器への感染で引き起こされます。

予防には、うがい、手洗いによる感

染対策のほか、栄養のバランスのよい食生活、十分な睡眠、適度な運動など、日頃からの健康管理を行うことで免疫力をつけることが大切です。

誰でもかかる病気ですが、こじらせると肺炎などを合併し重症化するおそれもあるため、特に乳幼児や高齢者では注意が必要です。

入院に至ると、医療費だけでなく診療日数も伸び、本人の負担がより大きくなります。重症化する前に早めに治療するようにしましょう。



受診者数の多い5位までの病気

#### 20歳未満の方

(受診者数順)

1位 急性上気道感染症(かぜ等)

2位 ぜんそく

3位 近視、眼精疲労等、眼の調節障害

4位 皮膚炎及び湿疹

5位 アレルギー性鼻炎

#### 20歳代・30歳代の方

(受診者数順)

1位 近視、眼精疲労等、眼の調節障害

2位 皮膚炎及び湿疹

3位 急性上気道感染症(かぜ等)

4位 その他の皮膚及び皮下組織の疾患

5位 乳房、その他女性の生殖器の疾患

### 全体の医療費の状況

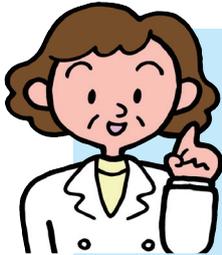
当共済組合の一月間の医療費は17億9144万円、1件当たりの医療費は14,566円、1件当たりの診療日数は約1.7日(外来は1.6日、入院は10.3日)でした。

最も受診者数の多い病気は「急性上気道感染症(かぜ等)」、最も医療費に占める割合が高い病気は「腎不全」でした。

また、被扶養者の医療費は、全体の約45%を占めます。被扶養者の健康管理も重要です。



- 30歳代、40歳代の被扶養者は女性の割合が高く、女性特有の疾病が上位
- 40歳以上では(受診者数、医療費)、悪性新生物(がん)、高血圧性疾患などの生活習慣病、統合失調症等の精神疾患が上位



☆がんは早期発見、早期治療が大切 —がん検診を受けましょう。

生活習慣病の中で最も多い医療費を占めているのが「悪性新生物」です。悪性新生物の部位別の受診者数は1位が「乳房」、2位が「大腸」3位が「胃」です。

乳がんは、40歳代の女性がかかりやすいと言われています。

乳がん、大腸がん、胃がんは、がん検診を受けることで早期発見ができ、早期治療に結びつけることができます。ぜひ、積極的にがん検診を受診しましょう。



受診者数の多い5位までの病気

40歳代の方 (受診者数順)	
1位	皮膚炎及び湿疹
2位	近視、眼精疲労等、眼の調節障害
3位	アレルギー性鼻炎
4位	高血圧性疾患
5位	乳房、その他女性の生殖器の疾患

医療費の多くを占める病気

40歳代・50歳代の方の医療費 (多い順)	
1位	腎不全
2位	※その他の悪性新生物
3位	良性新生物
4位	乳房の悪性新生物
5位	統合失調症等

※口唇、食道、胆のう、咽頭、骨、皮膚、卵巣、前立腺、すい臓、眼、神経、甲状腺等の悪性新生物



☆任命権者・局別の分析も行っています

共済組合から各任命権者、局等へ個別に分析結果の情報をご提供いたします。安全衛生所管部署を中心に産業医の方などと連携し、それぞれの実態を踏まえた健康づくり・疾病予防にご活用ください。



お問い合わせ先

医療費分析 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  
健康アドバイス 事業部健康増進課健康管理医 ☎03-5320-7314 又は 都庁内線 57-440



# 震災などで家屋等に大きな被害を受けたとき「災害見舞金」の請求ができます



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。  
非常災害により組合員及び被扶養者の住居、家財が損害を受け、その程度が一定基準を満たすと認められた場合は、災害見舞金が支給されます。

**Q** 災害見舞金の支給基準を教えてください。

**A** 災害見舞金支給基準表(共済ハンドブックP65)に定められた損害の程度に応じて支給されます。

災害見舞金支給基準表(概要)

区分	A		B		C		D		E	
損害の対象	住居 and 家財	住居 and 家財	住居 or 家財	住居 and 家財	住居 or 家財	浸水	住居 or 家財	浸水	住居 or 家財	浸水
損害の程度	全部 滅失等	1/2 滅失等	全部 滅失等	1/3 滅失等	1/2 滅失等	床上 120cm	1/3 滅失等	床上 30cm	1/5 滅失等	床上 以上
支給月数	4.8	3.2		1.6		0.8		0.5		

※ 住居及び家財の両方に損害があったときは、それぞれについて個別に計算した額の合計額が支給されます。  
※ 支給金額は、給料月額×1.25×支給月数です。

**Q** 地元の区市町村からり災証明書が発行されましたが、請求の対象になりますか。

**A** り災証明書の被災区分が「全壊」「大規模半壊」「半壊」のものが、請求の対象となります。「一部損壊」は1/5未満の損壊と判定されていますので、対象外です。

**Q** 別居している親の住居が被災しましたが、請求の対象になりますか。

**A** 親が組合員の被扶養者であれば、請求の対象となります。ただし、組合員と被扶養者の建物や家財を合算して損害の程度を判定します。

● 災害見舞金は、災害発生から2年間で時効となります。請求忘れがないようご注意ください。



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係求償担当 ☎03-5320-7333 又は 都庁内線 57-271 ~ 2

## 東日本大震災の被災区域で住家全半壊等の被災をされた組合員等の方へ

— 医療機関で療養を受ける際の組合員証等の提示について —

医療機関で療養を受ける際、平成23年7月からは、組合員証等の提示が必要となりますので、紛失された方は再交付申請をお願いします。さらに、一部負担金等の免除を受ける場合は、免除証明書の提出が必要となりますので、あらかじめ共済組合に交付申請をしてください。詳しくは、下記に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医療保険係 ☎03-5320-7322 又は 都庁内線57-211



# 被扶養者の認定要件を欠く場合 “抹消申告”が必要です

被扶養者の方が就職したことなどに伴い、「主として組合員の収入により、生計を維持」された状態でなくなり、被扶養者の認定要件を欠くことになった場合は、直ちに抹消申告を行い、被扶養者証を返却していただくことが必要です。

特に、子どもや配偶者の収入が認定基準額を超えたことによる抹消が増えています。

就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、認定基準額(年額130万円(月額108,334円))を超えていないか気をつけてください。

抹消手続が必要なケース(例)	資格抹消日
就職により認定基準額を超える収入が見込まれるようになった	就職日
パート等で、月々の収入は変動するものの、収入の3ヶ月平均が認定基準以上あり、その後も同等の収入が見込まれるようになった 【下図参照】	4ヶ月目の初日
結婚し、配偶者の扶養となった	婚姻日
別居により扶養を受けなくなった	扶養を受けなくなった日又は住民票転出日
雇用保険(月額3,612円以上)を受給するようになった	支給開始日(振込日ではありません)
年金額が改定され、認定基準額を超過することとなった	年金決定(改定)通知を受けた日

## パート等の収入変動による抹消の考え方

アルバイトで月によっては月額基準を超える場合はどうなるのかしら?

4月の収入	..100,000円	} 3ヶ月の平均 110,000円	➔
5月の収入	...80,000円		
6月の収入	..150,000円		

4月から6月の収入を平均すると11万円になり、認定基準を超えます。その後も同等の収入が見込まれる場合には、4ヶ月目の初日(この例の場合では7月1日)が被扶養者資格の抹消日となります。

## ご確認ください

被扶養者のいる方は、認定要件を欠くようなことがないか、随時ご確認ください。

なお、被扶養者の要件については、共済ハンドブック(平成23・24年度版)等を参考にしてください。詳細は所属の共済事務担当者へ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資格係 ☎03-5320-7323

又は 都庁内線 57-221



# 平成23年度末 定年退職を迎える皆様へ 「退職共済年金」を 受給するためのご案内



平成24年3月末日で定年退職予定の方の「退職共済年金」の請求手続等についてご案内します。

手続は、生年月日により2期に分けて行います。

項目	【生年月日】 昭和26年4月2日～ 10月1日の方	【生年月日】 昭和26年10月2日～ 昭和27年4月1日の方
<b>[ 請求書の提出 ]</b> 請求用紙は、各所属の年金事務担当者から配布されますので、その担当者へ請求書を提出してください。	提出時期 平成23年8月～9月頃	提出時期 平成23年12月～ 24年1月頃
<b>[ 年金の決定(60歳決定) ]</b> 60歳の誕生日時点で決定し、「年金証書」をご自宅宛に送付します。	年金証書の送付 平成23年12月	年金証書の送付 平成24年6月
<b>[ 年金の改定(退職改定) ]</b> 60歳決定以後、退職(平成24年3月31日)までの組合員期間を追加して、再決定します。 「年金改定証書」をご自宅宛に送付します。	年金改定証書の送付 平成24年6月	
<b>[ 年金の受給 ]</b> 定年退職後の平成24年4月分から受給となります。	初回は平成24年6月15日に振込 (平成24年4月分と5月分) *年金は偶数月の15日(金融機関休業日はその前営業日)に、その前月までの2か月分を振込みます。	

※「再任用フルタイム」勤務をされる方は、引き続き共済組合員となりますので、在職中は退職共済年金は原則支給停止になり、年金の退職改定はフルタイム勤務終了後に行います。



お問い合わせ先 年金保険部年金課年金決定係 ☎03-5320-7328 又は 都庁内線 57-241



シリーズ:今月のことば ②

げんどがくてきょうにんていしょう

# 「限度額適用認定証」

～入院費用が高額になる場合、窓口で支払う負担を減らす制度です～

入院で高額な医療費がかかったときには共済組合から「高額療養費」が支給されます。通常、高額療養費は、かかった医療費の自己負担額を窓口で支払った後、約3か月後に支給されるため、一旦かかった医療費を自己負担することになります。

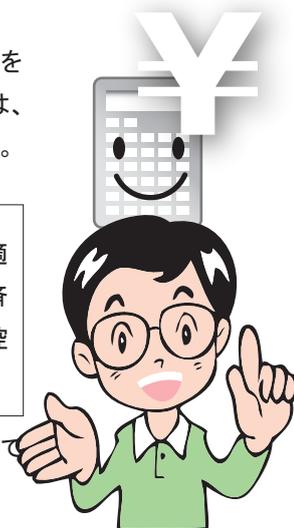
そこで、知っているのと役に立つのが「限度額適用認定証」です。これは、窓口で医療費を支払うとき、高額療養費を除いた額を支払えばよい制度です。この制度を利用するには、事前に「限度額適用認定証」の発行を受け、医療機関の窓口で提示することが必要です。

例えば…

総医療費100万円の場合、窓口負担額は通常3割の30万円ですが、この「限度額適用認定証」を提示すると、自己負担限度額87,430円(一般所得の場合)の支払で済みます。(さらに共済組合では、後日、この窓口支払額から基礎控除額25,000円を控除した額を「一部負担金払戻金」として支給します。)

入院の予定がある方は、限度額適用認定申請書に必要事項を記載し、所属を経由して共済組合に申請してください。

詳細は、共済ハンドブックP.35をご参照ください。



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

## 組合会互選議員の補欠選挙結果及び役員の変更

第3区(交通局、水道局、下水道局及び東京消防庁 定数3)選出の組合会互選議員1名の辞任に伴い、補欠選挙を実施したところ、立候補者が1名で無投票となったため、次の立候補者を当選人と決定しました。また、理事補欠選挙の結果、当選人である次の方が役員に就任しました。

役職	氏名	所属	議員の任期
理事	安田 潔	東京交通労働組合執行委員長	平成24年11月30日まで

■ 旧議員(旧理事)  
長島 和夫(東京交通労働組合副委員長)

## 東京都職員共済組合審査会委員の変更

東京都職員共済組合審査会の委員が下記のとおり変更となりました。

■ 新委員

区分	氏名	所属	任期
組合員を代表する者	宮崎 昌治	東京交通労働組合書記長	平成23年5月26日から平成23年12月31日まで
地方公共団体を代表する者	澤田 千秋	特別区人事委員会事務局次長	平成23年4月1日から平成23年12月31日まで

■ 旧委員  
組合員を代表する者  
安田 潔(東京交通労働組合執行委員長)

■ 旧委員  
地方公共団体を代表する者  
鈴木 公一(特別区人事委員会事務局次長)

お問い合わせ先 管理部総務課庶務係 ☎03-5320-7306 又は 都庁内線 57-111



# あなたの眠り、大丈夫ですか？

—シティ・ホール診療所から—

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査が受けられます

### SASのこと本当に知っていますか？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)という病気は、広く知られるようになってからまだ十年もたっていません。そのため、健康面や生活面に及ぼす影響について十分な理解が得られているとは言えない状況です。

睡眠は、心身の休養のために極めて大切ですが、SASの方は、睡眠中何回も呼吸が止まり、そのたびに本人も気付かない目覚めが起こり、良質な睡眠をとることができません。そのため、日中の眠気、作業や運転能力などの低下を引き起こします。

ちなみに、道路交通法では、「重度の眠気症状を呈する睡眠障害」がある場合には、「免許の拒否・保留・取消し又は停止」の対象となります。

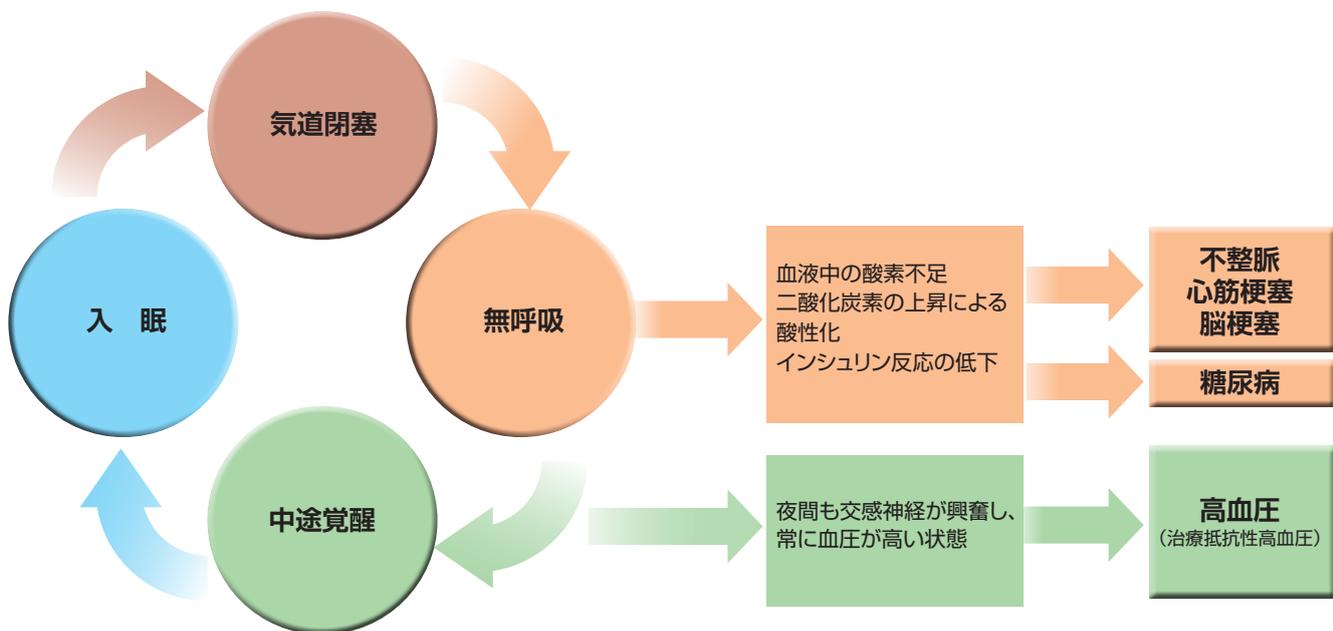
また、肥満の男性特有の病気と思われがちですが、決してそうではありません。

### 心筋梗塞や脳梗塞を起こすことも！

睡眠中無呼吸になると、肺での酸素と二酸化炭素の交換ができなくなり、血液中の酸素不足や二酸化炭素の貯留が繰り返され、**不整脈や心筋梗塞・脳梗塞**を引き起こす要因となります。また、血液中の酸素不足はインシュリン反応の低下を招き、**糖尿病**を引き起こす要因となります。さらに、本人は眠っているつもりでも、神経が興奮し常に血圧が高い状態が続くことから、**高血圧**(特に、降圧剤の効かない治療抵抗性高血圧)の誘因にもなります。

重症の睡眠時無呼吸症候群を治療せず放置すると、10年の間に約15%の方が死亡するとも言われています。

### SASの病態と合併症との関係





## 検査は自宅で、簡単にできます



**〈検査は…〉** 受診後、契約している検査会社から宅配便で自宅に検査装置をお送りします。

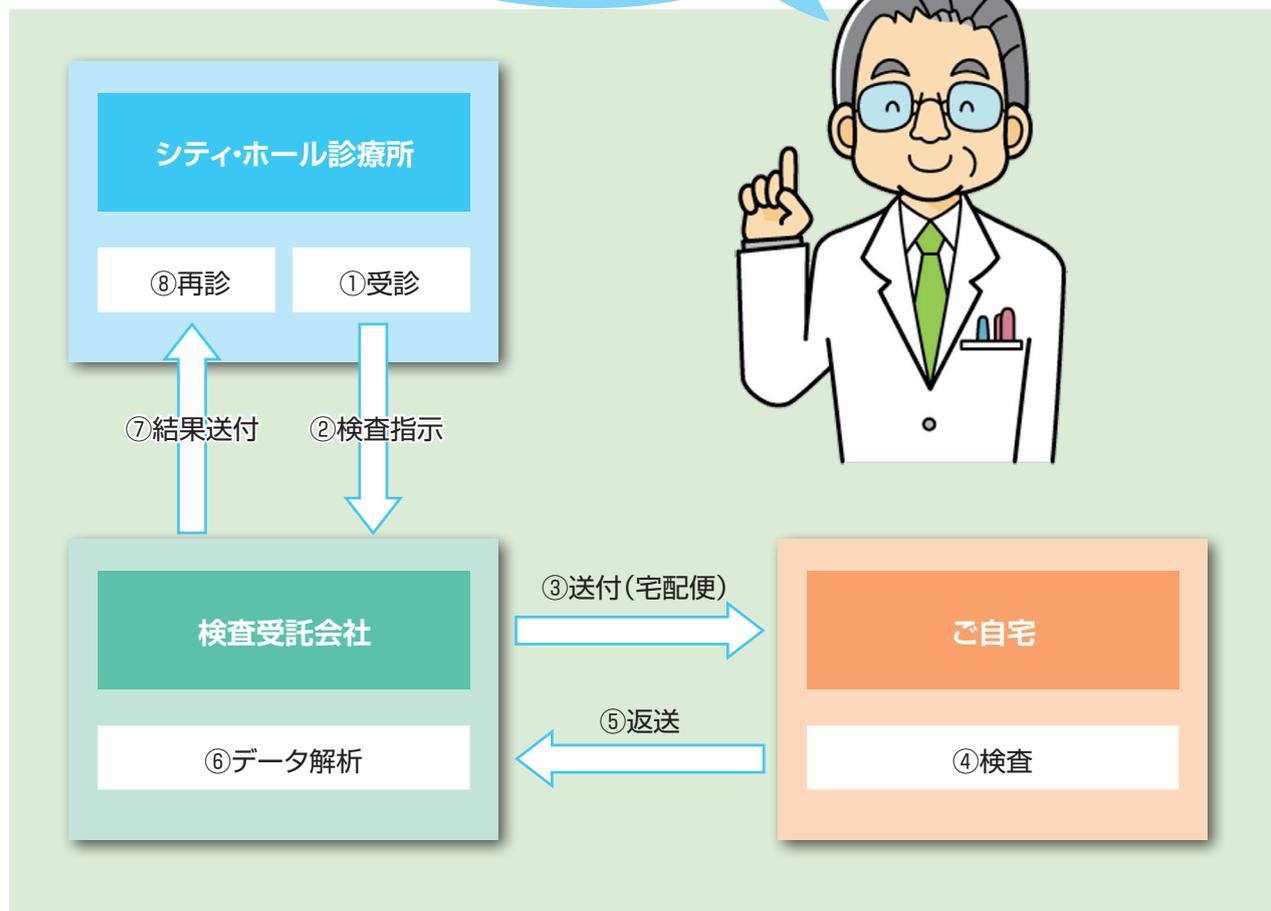
検査装置は、腕時計より少し大きいものです。寝るときに、腕時計と同じように腕に検査装置を装着し、二つのセンサーのうちの一つを鼻に、もう一つを指先につけます。検査は自宅ででき、一晩で終わります。

結果は、再度受診していただき、医師から検査結果を説明するとともに、治療について相談させていただきます。なお、検査の自己負担額は、2,580円の予定です。

### <次のような方は、ぜひ検査をお勧めします>

太っていないくても、あごが小さい人は要注意です。また、女性の場合は、50歳以上になると患者が急増します。大きないびきをかく、日中とても眠いなど思い当たることのある方、あるいは糖尿病、高血圧などの方は、この機会にぜひ検査されてはいかがでしょうか!

### 検査の流れ



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



四季の彩りと  
お得な宿&浪漫の湯

写真は「平日ご優待宿泊プラン」の  
あくまでイメージ写真です。  
9月より献立が変更となります。

# 平日ご優待宿泊プラン[8/1~9/30]

[組合員1室4名様] **¥7,800**

[組合員1室4名様] **¥9,500**

[組合員1室2名様] ¥9,800 [組合員1室3名様] ¥8,800

[組合員1室2名様] ¥11,500 [組合員1室3名様] ¥10,500

※上記料金は、組合員が一般室を1室2名様以上でご利用の場合の大人1名様料金(諸税・入湯税含む)です。お子様料金は¥5,800です。

## 8月

月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水							
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

## 9月

木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
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		

休館日



写真は「平日ご優待宿泊プラン」のイメージ写真です。



四季の宿

箱根 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。



# ブランヴェール那須 涼しい那須高原で過ごす

組合員様  
限定

得々  
プラン



那須御用邸用地として管理されていた敷地が『那須平成の森』として5月22日から一般公開されております。希少種をはじめ多くの動植物が生息・生育している『那須平成の森』を散策して頂き、新しい那須を発見してください。



## 早割り!! サマーバイク宿泊プラン

平成23年7月25日～8月30日



1日  
5組限定

	大人	子供
平日	<b>10,650円</b> (通常 13,800円)	<b>5,250円</b> (通常 6,900円)
休前日	<b>12,750円</b> (通常 15,900円)	<b>6,300円</b> (通常 7,950円)

◎早割りサマーバイクプランは30日前までにお申込みください。  
◎子供料金は3歳以上12歳未満のお子様を対象となります。  
◎宿泊料金には消費税・入湯税が含まれます。

## 早割り!! 那須会席宿泊プラン

平成23年8月31日～9月30日



1日  
5組限定

	大人	子供
平日	<b>6,500円</b> (通常 6,975円)	<b>5,250円</b>
休前日	<b>10,000円</b> (通常 12,750円)	<b>7,350円</b>

◎早割り那須会席プランは30日前までにお申込みください。



ご予約・お問い合わせ ☎0287-76-6200

# アジュール竹芝からのお知らせ

2012年  
3月末までの  
挙式対象

**組合限定!**

お得な  
グランドプラン登場

## アジュール竹芝20周年記念 新プレシャス ウエディング プラン

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン!

<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

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



青い空と青い海が  
ワタシとアナタの全てを包み込む。

AZUR Wedding

★結婚が決まっても式場選びがなかなか進まない…そんなあなたに先輩カップルからの力強いエール!★

特別プランのおかげで、その分多くのこだわりが実現! 長谷川 健太・夢ご夫妻  
結婚情報誌の中から絞り込んだ候補の一つでしたが、1.素晴らしい景色、2.アクセスの良さ、3.組合員価格という  
様々な魅力に惹かれ、アジュールを選びました。特にガーデンチャペルからの東京湾やレインボーブリッジの眺めは、ゲ  
ストからも大評判でした。また、組合員向けのプランのおかげで、その分、他の施設よりも多くのこだわりを組み入れるこ  
とができ、素晴らしい挙式・披露宴を行うことができました。

【先輩カップルへの質問】①挙式年月日は? ②どなたが組合員? ③挙式会場は? ④これから結婚するあなたへのメッセージは?  
①平成22年11月20日 ②お二人ともに組合員 ③14F「天平の間」 ④こだわりのポイントはきちんとプランナーに伝えること。



先輩カップル  
からの  
アドバイス

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/>

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 20周年記念  
組合員様  
3大特典

2012年  
3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) ※新規のお客様に限りさせていただきます。

※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。 ※婚札1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。  
※婚札相談センター、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 ★2012年3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**



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 http://www.hotel-azur.com/kyosai/ 予約ができます (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日前までにお願いします。 ■他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。 ■宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金が異なります。詳細はお問合せください。

お天気に恵まれなくても、1日中楽しめる  
 アミューズメントが満載! (お台場・東京ジョイポリス1日乗り放題プラン)  
**朝食付**  
**東京ジョイポリス・お台場満喫プラン!**  
 楽しいアトラクションがいっぱいのお台場・東京ジョイポリスはお天気を気にしないで遊べる室内の遊戯施設です。ご家族からカップルまで遊べる充実した施設でお台場を満喫してください。  
 (1名様1泊(朝食付)) ※日～木曜のセミダブル・セミツインルームを2名様でご利用の場合  
 通常 ¥15,100～▶ **組合価格 ¥7,000～**  
**内容** ①東京ジョイポリス1日バスポート券(館内利用特典付) ②ゆりかもめ1日乗車券  
 ③朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食) ★2011年12月末日迄実施中

**朝食付**  
**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**  
 日の出桟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るのも、水上バスならではの。浅草で下船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。  
 (1名様1泊(朝食付)) ※日・月曜のダブル海側を2名様でご利用の場合  
 通常 ¥15,250～▶ **組合価格 ¥6,500～**  
**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) ★2011年12月末日迄実施中

**NEW!** **東京湾納涼・宿泊プラン**  
**NEW!** **ヴァンティアン号でおとなの納涼女子会!**  
 (1名様1泊(朝食または昼食付)) ※10Fツインルームを3名様でご利用の場合  
 通常 ¥14,180～▶ **組合価格 ¥9,500～**  
**内容** ①ヴァンティアン号乗船料(オードブル、デザート、フリードリンク)  
 ②朝食または昼食のいずれか(朝食は3F「銀座」で和定食または洋定食) ③「銀座」で和定食または洋定食(朝食は3F「銀座」で和定食または洋定食) ★2011年9月30日(金)迄実施中

**朝食付**  
**東京湾納涼船クルージングプラン**  
 今年も「ゆかたダンサーズ2011」のステージをお楽しみください。  
 (1名様1泊(朝食付)) ※セミダブルルームを2名様でご利用の場合  
 通常 ¥12,100～▶ **組合価格 ¥6,500～**  
**内容** ①東京湾納涼船乗船券 & 船内飲み放題付  
 ②朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食) ★2011年7月1日(金)～12月25日(日)

**NEW!** **徳川将軍家の御座船「安宅丸」クルーズ宿泊プラン** **朝食付**  
 安宅丸とは、寛永9年(1634年)に徳川家光が向井将監に命じ造らせた軍艦形式の御座船で、江戸防衛の要として活躍しました。今春から就航を始めた江戸時代の豪華絢爛な将軍家の船にタイムスリップして、優雅なクルージングをお楽しみください。  
 (1名様1泊(朝食付)) ※セミダブルまたはセミツインを2名様で日～木曜にご利用の場合 通常 ¥11,400～▶ **組合価格 ¥5,500～**  
**内容(参考例)** ①12:00～ホテルにチェックイン※海上公園を散策  
 ②翌朝7:00～ 3F「銀座」で朝食(和定食または洋定食)  
 ③ゆりかもめ1日乗車券でホテルから徒歩2分の竹芝駅→日の出(乗車時間約2分)  
 ④10:00～10:40 日の出桟橋から「安宅丸」に片道乗船(日の出→青海)  
 ⑤青海(船の科学館)からお台場エンジョイ  
 ※オプションで大江戸温泉物語(お一人様 ¥1,800)及び  
 ジョイポリス(お一人様 ¥2,500)もお楽しみいただけます。  
 ⑥帰路はゆりかもめ1日乗車券で新橋駅へ ※7月・8月除く。毎週月曜日安宅丸運休。  
**特典** レストラン20%OFF(ランチ&ディナー)  
 ※要予約。宿泊予約時にお問い合わせください。  
 ※他の割引との重複はできません。  
 ※21Fフレンチレストラン「ベイサイド」  
 ディナーのみ。月曜定休(祝営業)  
 21F鉄板焼「都」ディナーのみ。月曜定休(祝営業)  
 おまかせ会席「銀座」ランチ&ディナー。日祝定休。  
 曜日、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。  
 ★2011年12月末日迄実施中

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

**サマーパーティプラン** 夏に涼風を誘う爽やかな特撰宴会料理。 ★2011年8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 **和食宴会プラン(着席)**

**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**  
 総料理長 加藤 次雄  
 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。

**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「星」コース**  
 通常 ¥8,000▶ **組合価格 ¥7,500**  
**会席「海」コース**  
 通常 ¥6,000▶ **組合価格 ¥5,500**  
 [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いただけます。  
 ◆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**

**伊豆大島「生の椿油」で心を癒し美髪へ!**  
**話題のヘッドスパ体験講座**  
 国産の椿油と精油を使った、お家で気軽に楽しめる頭皮ケアは、頭だけではなく身も心も驚くほど軽くしてくれます。  
**お土産特典** 本場大島の椿オイル(5ml)  
**開催日時** 2011年9月28日(水) 19:00～21:00(受付18:30)  
**募集人員** 30名前後  
**料金** 各回 通常 ¥4,500▶ **組合価格 ¥3,500**  
**講師** 樋渡志のぶ  
 (IFA認定アロマセラピスト、自然療法執筆家、メイスガーデンス/六本木非常勤セラピスト)  
 服装: 椿オイルを使い頭皮マッサージを行いますので、気になる方はお着替えをお持ちください。(タオルやおしぼりはご用意いたします。)  
 \*講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。

**フェイスリフト**  
**フランス式! 見違える瘦顔美容講座**  
 パリ仕込みの最新エステをアレンジしたHanaeメソッド。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。夏の紫外線でダメージを受けた肌を早くリペアしましょう。  
**開催日時** 《第一回 フランス式基本のフェイスケア講座》  
 2011年9月7日(水) (18:30受付) 19:00～21:00  
 《第二回 上級フェイスリフト マッサージ講座》  
 2011年9月14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**  
**用意するもの** ①お顔全体が映るスタンド式の鏡②化粧直しの道具  
 ③第一回「基本のフェイスケア講座」にご参加の皆様はフェイスバンドなど、髪の毛をとめるもの  
 \*講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。

(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 **48,140円**

**24%OFF**

(団体扱割引20% 団体扱年一括払による割引5%)

# 36,570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:GE9)
- 初度登録月 平成22年1月 新車割引
- 20等級(63%割引) ● 本人・配偶者限定 ● 35才以上補償
- 記名被保険者年齢42才 ● 日常・レジャー使用 ● ゴールド免許
- 保険期間1年 ● 料率クラス 車両3/対人5/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(自己負担額0万円)
- 人身傷害補償 3,000万円
- 搭乗者傷害(部位・症状別定額払) 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23年4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。

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

ネットで気軽にお見積を!

(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

▶

東京エイドセンターの  
ホームページにアクセス

▶

(財)東京都人材支援事業団の  
自動車保険  
インターネット  
更新・見積額  
お申し込みはこちらから

お気軽にお試しください

(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)までご相談ください。

\*上記団体扱割引は平成23年4月1日から24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のみとなります。  
\*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。

AID20110411-016 株式会社損害保険ジャパン(SJ10-13009 2011.03.10)

# マイカーローン

固 定	環境対応車	年 <b>2.10%</b>
	環境対応車以外	年 <b>2.20%</b>
変 動		年 <b>1.95%</b>

上記金利は平成23年6月1日現在

団体扱自動車保険の取扱をしています。

- 返済は、給与控除となります。 ● 金利等、詳細はHPまたは、お電話にてお問い合わせください。
- 審査によっては、ご希望に添えない場合がございます。



- 限度額 **500万円**
- 返済期間 **固定 5年以内  
変動 7年以内**
- 保証料 **不 要**
- 保証人 **原則不要**
- お借入資金はお支払先へ直接振込となります

17時以降のご相談は事前にご連絡ください ご連絡くだされば担当が職場に伺いお申込等を承ります

——住宅のご購入、住宅ローンのお借換え、ご退職後の生活設計、相続など——  
ファイナンシャルプランナーによる無料相談会を行っています。お気軽にお申込みください。

お問い合わせ・ご相談は



## 東京都職員信用組合

お客様サービス課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 (第一本庁舎・16階北側)

TEL 03-3349-1404 都庁内線 63-741

http://www.toshokushin.co.jp

東京都職員共済組合の組合員の皆さまへ

# 大切な退職金は、住友信託銀行の 《すみしん退職金特別金利プラン》

お取扱期間：2010年11月1日(月)～2011年10月31日(月)

対象となる方

ご退職日またはご退職金のお受取りから1年以内にお預入れされる方  
●他の金融機関でお預入れの退職金のお預替えも対象です。

期間中、**新たなご資金**で新型定期預金〈グッドセレクト〉(変動型・固定型)と、大口定期預金またはスーパー定期3か月・6か月※に同時にお預入れされると、大口定期預金またはスーパー定期に金利を上乗せいたします(お申込みは窓口にて承ります。住友信託ダイレクト(電話・インターネット)でのお取扱いは対象外となります)。

※1契約1,000万円未満はスーパー定期、1,000万円以上は大口定期預金となります。

## プラン1 お預入金額：500万円以上1億円以下

新型定期預金〈グッドセレクト〉  
(変動型・固定型)2年・3年・5年に  
**50%以上のお預入れ**  
店頭表示金利を適用

大口定期預金**3か月**  
またはスーパー定期**3か月**に  
**50%以下のお預入れ**

上乗せ後の金利

年**4.20%**  
(税引後年3.36%)

新型定期預金〈グッドセレクト〉  
(変動型・固定型)2年・3年・5年に  
**50%以上のお預入れ**  
店頭表示金利を適用

大口定期預金**6か月**  
またはスーパー定期**6か月**に  
**50%以下のお預入れ**

上乗せ後の金利

年**2.20%**  
(税引後年1.76%)

例えば、お預入総額が1,000万円、うちスーパー定期が500万円の場合、3か月(90日の場合)・6か月(180日の場合)間の利息は以下の通りです。  
3か月：500万円×年3.36%(税引後)×90日/365日=約41,424円 6か月：500万円×年1.76%(税引後)×180日/365日=約43,397円

■大口定期預金・スーパー定期預金の金利上乗せは当初3か月または6か月のみとなります。

■自動継続された場合は店頭表示金利が適用されます。

2011年6月3日現在の店頭表示金利：大口定期預金・スーパー定期(3か月)年0.03%(税引後年0.024%)

大口定期預金・スーパー定期(6か月)年0.03%(税引後年0.024%)

その他、大口定期預金1年・スーパー定期1年・新型定期預金〈グッドセレクト〉(変動型・固定型)2年・3年・5年に金利を上乗せするプラン2もございます。

### <ご注意>

- 新たなご資金とは、当社に現金・小切手・お振込み等によりお預入れされたご資金です(既にお預入れの定期預金等の満期資金、ご解約資金等によるお預替えは対象外です)。
- お預入総額はプラン1・2合計で期間中お一人さま500万円以上1億円以下となります。
- 各プラン内のすべての定期預金は同日付での設定となります。
- 原則として中途解約のお取扱いはいたしません。当社がやむを得ない事情があると認めた場合に限り、中途解約に応じることがあります。その場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。
- 既に当社で他の退職金金利優遇をご利用いただいた資金のお振替は対象外です。
- 他の金利上乗せと重ねてのご利用はできません。
- 期間中であっても予告なく本プランを終了する場合があります。
- 市場動向等により、上乗せ金利などの条件を変更する場合があります。
- 自動継続されない場合の満期日以後の利息は、満期日から解約日または継続日の前日までの日数について、解約または継続された日における普通預金の利率により計算されます。
- 元本保証・預金保険の対象です。お一人さまあたり、決済用預金を除く預金保険の対象となる預金等元本1,000万円までとその利息が預金保険の保護の対象です。
- 定期預金の詳しい商品内容は、店頭またはホームページの説明書をご覧ください。
- 本プランは、お客さまの担当参与を通してのお取扱いです。

詳しくは以下までお問い合わせください。



住友信託銀行

特別財務相談センター

TEL:03-3831-5665

# 東京都職員共済組合の組合員の皆様へ

## インターネット申込み専用の 引き下げ金利適用の住宅ローン

金利には  
自信があります。  
借り換えにも  
ご利用できます。

チェックして  
ください!

ホットな情報満載! ぜひアクセスください。

**東京都職員共済組合** 三菱UFJ信託銀行

東京都職員共済組合 組合員さま向けの  
**ライフプラン・サポート・プログラム**

組合員さまとご家族さまだけがご利用可能な  
商品・サービス・キャンペーン・セミナーなどをご案内しています。

**すぐわかる eラーニングで学ぼう**  
ライフプラン 資産運用 公的年金 住宅購入 住宅ローン

組合員向け商品・サービス

- 【振込手数料無料サービス】インターネットバンキングによる振込みが無料に!  
【ネットでの信託積立】
- 【住宅ローン】組合員向け金利引き下げ住宅ローン
- 【メールマガジン】魅力的なメルマガを毎月配信! ご登録で500円QUOカードプレゼント!
- 【相続・遺言】ご相談無料! 相続のごことで、お悩みはありませんか?  
【退職金運用】ご退職者さま向けの金利上乗せ! リタイアメント・サポートプラン
- eラーニングで学ぶ

三菱UFJ信託ダイレクト  
インターネットバンキング

新規のお取引  
総合口座開設

三菱UFJ信託ダイレクト  
振込手数料無料サービス

キャンペーン/プラン情報

金利上乗せ定期預金

金融商品のリスク等についてのご案内  
金融商品取引法第三十七条の三に基づき情報提供

信託銀行でできること

メールマガジン  
メールマガジンで登録  
メールマガジン広場  
お楽しみプレゼント  
当選番号発表

住宅ローンの金利は  
こちらをクリック

三菱UFJ信託銀行で住宅ローンを  
ご利用のお客さまに  
うれしいサービス

メールマガジン  
登録

メールマガジンの新規登録となる方には、  
ピーターラビット™  
オリジナルQUO  
カード500円分をプレゼント!  
くわしくはこちらをクリック

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

**住宅ローンのご相談は  
こちらのサイトから!**

インターネット申込み専用の「引き下げ金利適用の住宅ローン」の  
ご案内など、お役に立つ情報をご提供しております。  
是非アクセスください。

専用ホームページアドレス

<http://www.tr.mufg.jp/lifeplan/>

ユーザーID **toshoku**

パスワード **10162**

**ライフプラン・サポート・プログラムは  
三菱UFJ信託銀行ホームページからも  
アクセスできます。** 三菱UFJ信託銀行 **検索**

個人のお客さま 法人のお客さま 三菱UFJ信託銀行について 入社ご希望の皆さま

お客さまの現在地: 水戸

インターネットバンキング  
三菱UFJ信託ダイレクト

三菱UFJ信託銀行の **住宅ローン**

住宅ローンの  
金利プランはこちら

ピーターラビット™ 贈呈プレゼント中

商品・サービスのご案内

- お取引先社員・職員さま

お取引先  
社員・職員さま  
専用サイト  
こちらをクリック



BEATRIX POTTER™ and PETER RABBIT™ © F.W. & Co.

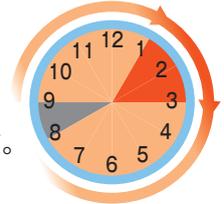
# 家庭での節電にご協力をお願いいたします!

電力の供給は、依然不安定な状況です。すでに職場では様々な節電対策が行われていますが、ぜひ皆さんの家庭でも、この夏を契機に、あらためて「電気の使い方」を見直してみましよう



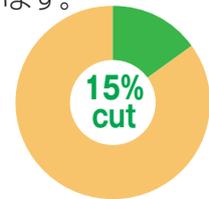
## 節電はいつすればいいの?

- 電力の使用が多いのは、平日の朝9時から夜8時までの間で、特に午後2時ごろがピークです。  
⇒この時間帯を中心に家電の使用を控えたり、時間をずらして使用するなどの工夫を!



## 電力消費の大きい家電は?

- 夏の日中(午後2時ごろ)、在宅世帯では、平均で約1,200Wの電力を消費しています。そのうちエアコンの使用が約半分(53%)を占め、冷蔵庫(23%)、テレビ(5%)、照明(5%)なども上位を占めています。  
⇒これらの家電の使用を減らしたり、不用な時は消すようにすることなどが効果的です。



## 15%の節電を目標に!

- 次のチェックリストを参考に、家庭の節電対策を考えてみましょう!

	エアコン	<input type="checkbox"/> 28度設定を心がける(扇風機を併用すると涼しく感じる)	10%
		<input type="checkbox"/> “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しをやわらげる	10%
	冷蔵庫	<input type="checkbox"/> 設定温度を「強」から「中」に変え、ものを詰め込みすぎない	2%
		照明	<input type="checkbox"/> 日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らす
	テレビ	<input type="checkbox"/> 省エネモードや画面の輝度を下げる設定にし、不用な時は消す	2%
		温水洗浄便座	<input type="checkbox"/> 便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する
	ジャー炊飯器	<input type="checkbox"/> 早朝にタイマー機能で一日分まとめて炊いて冷蔵庫で保存	2%
		家電製品	<input type="checkbox"/> 本体の電源を切る。長時間未使用時は、プラグをコンセントから抜く

※消費電力の削減率…在宅世帯の日中の平均的消費電力に対する削減率

【冷房機器の使用を過度に控えると、家の中で熱中症になる危険がありますので、水分をこまめに取るなど体調に注意しながら、無理のない範囲でのご協力をお願いいたします。】

## 「とうきょうエコ・ムーブメント」を実施しています!

このキャンペーンは、各家庭における節電の取組について、7月又は8月の電気の「使用量のお知らせ」を見て、前年同月と比べてどの位使用量を削減できたかを報告していただくものです。気軽に参加できるキャンペーンですので、ぜひご応募ください! (応募は、Web又は応募ハガキ) 応募者の中から抽選でエコなプレゼントが当たります!

キャンペーン期間:平成23年7月1日(金)～9月10日(土)

- 詳しくは「とうきょうエコ・ムーブメント」で検索!



クール・ネット東京

節電に関するお問い合わせ 東京都環境局環境政策部 ☎03-5320-7544

電力不足のこの夏を健康に、快適に過ごす  
ための情報をお届けしています。

夏季休暇を利用しリフレッシュしましょう。

平成23年7月1日印刷  
平成23年7月28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一丁目三番七号  
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。



本誌は再生紙を使用しています。