

共済 だより

平成23年9月号 No.338

特集1

男性にも知ってほしい 乳がんのこと
早期発見・早期治療があなた自身と大切な人を守ります

特集2

今度こそ、禁煙を成功させよう！
あなたに合った禁煙方法おすすめします

- ☆ニコチンパッチと禁煙サポートで応援！ 禁煙サポートプログラム
- ☆禁煙外来のご案内

特集3

心とからだをリフレッシュ！保養所から始まる身近な旅
☆豊かな森で癒やし体験！！ 新名所「那須平成の森」散策
☆箱根で爽快！ ウォーキング！！ おすすめコースをご紹介します

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさんでご覧ください。

C O N T E N T S

特集1 男性にも知ってほしい 乳がんのこと

03 早期発見・早期治療があなた自身と大切な人を守ります

特集2 今度こそ、禁煙を成功させよう!

08 あなたに合った禁煙方法をおすすめします

10 ニコチンパッチと禁煙サポートで応援! 禁煙サポートプログラム

12 シティ・ホール診療所 禁煙外来のご案内
あなたの職場でも禁煙講習会を開催しませんか?

13 眺望の豊かな健診センターで人間ドックを受けてみませんか

14 今年こそ脱メタボ! 40歳以上の組合員と被扶養者の方へ
「特定保健指導のご案内」が届いたら、ぜひ特定保健指導のご利用を

16 新たに特定保健指導対象者向けスポーツクラブ利用助成が始まります!

17 スポーツの秋! 清瀬運動場を利用してみませんか / 人事異動に伴う組合会議員変更、役員変更等

18 平成22年度の長期給付積立金の運用状況について

20 プランヴェール那須の廃止について

耳寄り情報

21 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が改定されました!
退職共済年金の繰上げができることをご存知ですか?

22 上手に使おう! 「ジェネリック医薬品」

24 交通事故などにあって負傷したとき 共済組合への連絡をお忘れなく

25 保険給付分(7割)を返還請求するためには、「診療報酬明細書」が必要です

26 山歩きでリフレッシュ 森林セラピー参加者募集(後期)

28 住宅貸付相談・住宅講演会の参加者募集

29 住宅貸付をご利用の皆様へ「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」をお送りします

特集3 心とからだをリフレッシュ! 保養所から始まる身近な旅

30 豊かな森で癒やし体験!! 新名所「那須平成の森」散策

32 箱根で爽快! ウォーキング!! おすすめコースをご紹介します

施設のご案内

34 箱根路開雲

35 アジュール竹芝

あなたの年金加入記録(公務員分)や
退職共済年金の情報を確認できます。

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。

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/>

広告

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。

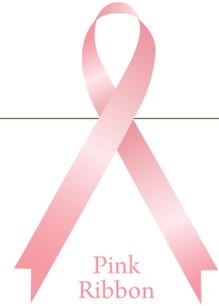


男性にも知ってほしい

乳がんのこと

乳がんにかかる人は年々増えています。
乳がんは、早期発見・早期治療で命が助かる可能性の高いがんです。
女性はもちろん、大切なご家族を守るためには、男性も乳がんについてよく知ることが大切です。

早期発見・早期治療が
あなた自身と大切な人を守ります



「乳がん啓発・予防セミナー」開催

当共済組合では、7月22日に『もっと知ろう乳がんのこと』と題して「乳がん啓発・予防セミナー」を開催しました。講師には黒井克昌氏(がん・感染症センター都立駒込病院外科・臨床試験科部長)と山田邦子氏(タレント)を迎え、黒井氏には乳がんの専門医として最新の治療法などについて、山田氏には乳がん患者としての体験談を語っていただきました。

セミナーの詳細内容は、共済組合のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

※この記事はセミナーの内容をもとに構成しました。



黒井克昌氏



山田邦子氏

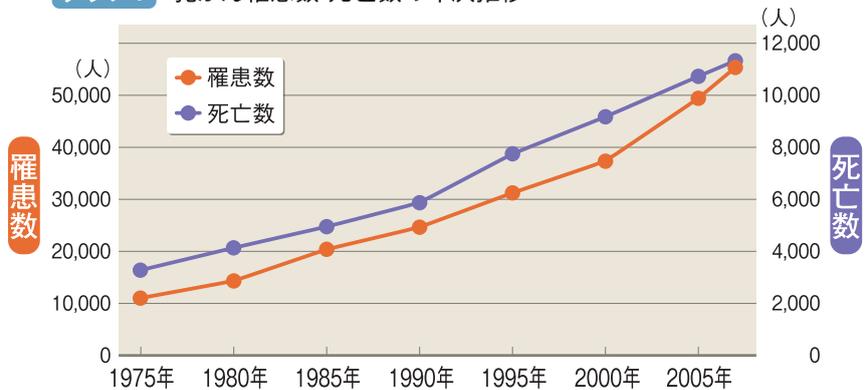
1 日本人女性の16人に1人が乳がん 20歳代でも

日本では、乳がんにかかる人は年々増えており、30～64歳の女性のがん死亡原因の第1位となっています。毎年、約4万人の人が乳がんになり、1万1千人を超える人が乳がんが原因で亡くなっています(グラフ1)。

年齢別で罹患数が高いのは50歳代ですが、20～30歳代の人でも乳がんと診断されています(グラフ2)。

当共済組合の医療費分析を見ても、がんの中では乳がんの割合が一番多く、受診者数で約3割を占めています。また、年齢別では、8割強が40～50歳代ですが、約1割は10～30歳代です(グラフ3)。

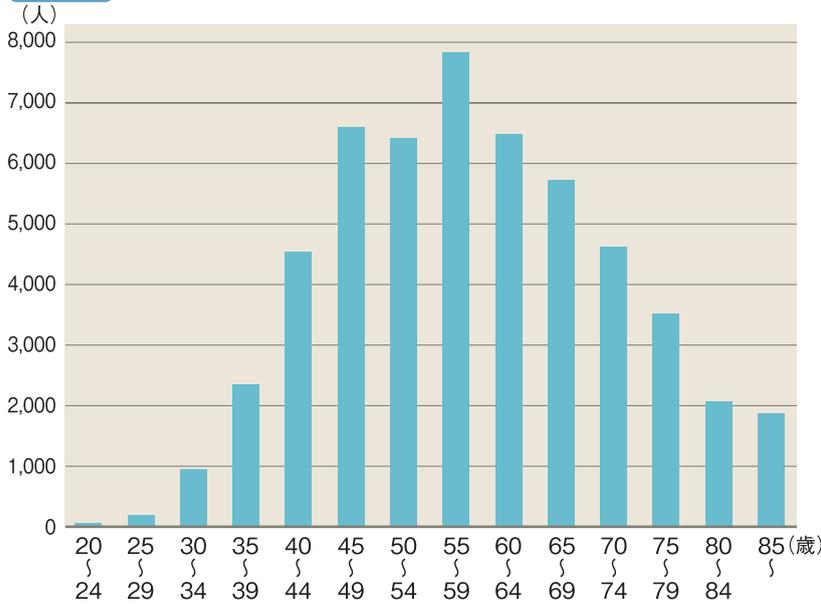
グラフ1 乳がん罹患数・死亡数の年次推移



出典：国立がんセンターがん対策情報センター「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ」「人口動態統計によるがん死亡データ」



グラフ2 年齢別乳がん罹患数(2006年)



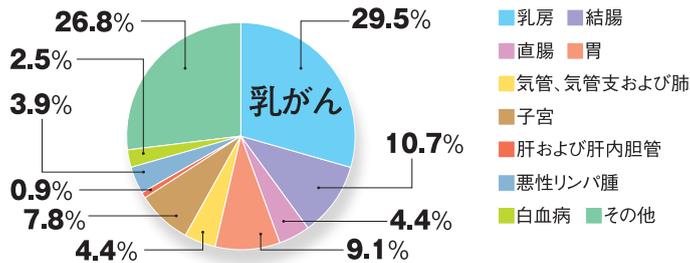
出典：国立がんセンターがん対策情報センター「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ」

日本人の乳がん罹患率は年々増加(黒井氏)

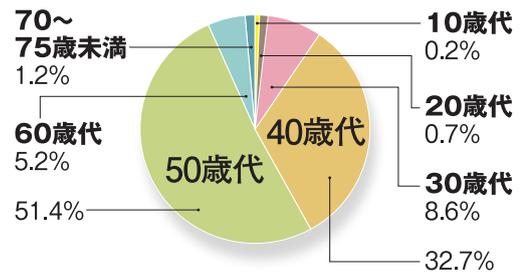
乳がんの生涯罹患率は、日本では6%で16人に1人(2005年)。それに対して米国では12%(8人に1人)。日本人の乳がん罹患率は年々増加しているのので差は縮まりつつあります。乳がんが増加している背景には、食生活の欧米化や出生率の低下などの生活環境やライフスタイルの変化などが考えられます。

グラフ3 平成22年度医療費分析(全組合員)

■がんの内訳(受診者数)



■年齢別・乳がんの割合(受診者数)



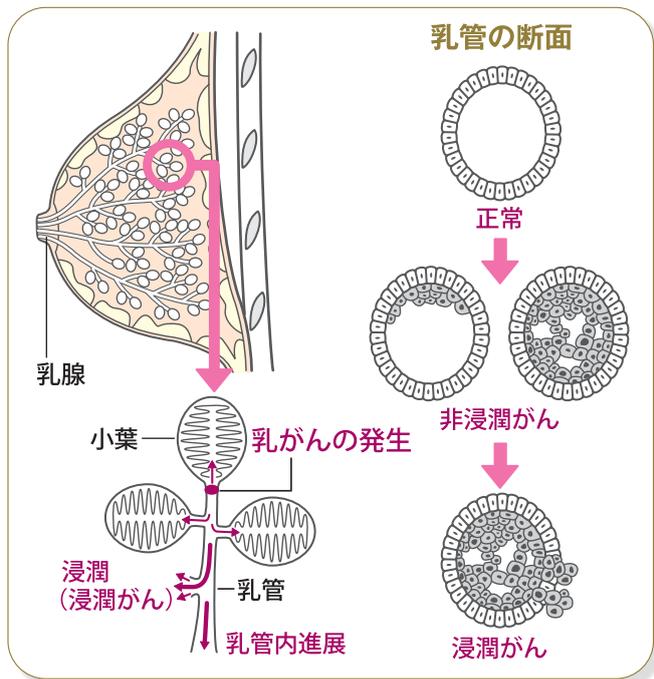
2 乳がんとは

進行するほど高くなる転移のリスク

乳がんは、乳房の乳腺組織に発生する腫瘍です。乳腺は乳頭を中心に放射状に並んでおり(15~20個)、乳腺の先は母乳を作り出す「小葉」に枝分かれし、それを母乳の通り道になる「乳管」がつかないでいます。乳がんの多くは小葉と乳管の間から発生し、増殖します。乳管の内側にとどまっている早期のがんを非浸潤がんといい、この段階では転移することはありません。

一方、がんが乳管を破って外に及んだものを浸潤がんといい、進行すると血管やリンパ管を通してリンパ節や遠くの臓器に転移を起こす可能性が高くなります。非浸潤がんを放置すると浸潤がんになる可能性があります。

乳がんの発生や進行には、女性ホルモンのエストロゲンのバランスが関係しているといわれています。エストロゲンが高い状態が続くと乳がん





のリスクが高まります。出産の回数が少なかったり、出産年齢が高い、授乳したことがないなどは、乳がんのリスクを高める要因です。

また、多くのがんが遺伝と関係なく発生するのに対し、乳がんは遺伝性があることが分かっています。母親や姉妹が乳がんになった人は、そうでない人の2~4倍乳がんになるリスクが高くなり、乳がん全体の5~10%が遺伝性のものであるといわれています。

3 検診・診断

マンモグラフィは早期発見に有効

乳がんの症状としては、乳房のしこり、乳房の皮膚や形の変化、乳房の近くのリンパ節の腫れ、乳首の陥没やただれ・かゆみ、乳頭からの異常分泌などが挙げられます。

極めて早期の乳がんは、しこりが触れません。しこりの大きさが1cmくらいになると、自分で触っても分かりません。また、しこりが触れないタイプのがんもあるので、乳がんの早期発見には定期的なマンモグラフィなどの乳がん検診が大切です。

しかし、日本の乳がん検診の受診率は約20%と低迷しています。それに対し、乳がん死亡率が下がっている欧米の検診受診率は70~80%です。

40歳以上には、マンモグラフィと視触診の併用が推奨されています。視触診のみでの発見率が0.1%であるのに対し、マンモグラフィを併用するとその数値は2~7倍に増加します。ただし、乳腺が発達している場合には、マンモグラフィでは読影困難となることがあります。このような場合や、マンモグラフィ検診の対象となっていない30歳代の人には超音波検査が有効なことがあります。

また、乳がんは自分で発見できる唯一のがんです。毎月1回の自己検診も習慣づけましょう。

乳がんの自己検診の方法

毎月、月経終了から1週間後くらいに行うのがよいでしょう。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。



1 ボディパウダーをつけるとすべりやすくなり、スムーズにチェックできる。乳房全体に触れ、しこりがないか調べる。人差し指、中指、薬指の3本をそろえて、ゆっくりと円を描くように。



2 鏡の前で両手を上げ下げして、乳房の形や乳頭の位置に左右の差がないか、ひきつれやへこみがないかチェックする。



3 あおむけに寝た状態でも同じようにする。腕を上げたり下ろしたりしながらまんべんなく触る。



4 乳房だけではなく、必ず脇の下も触り、しこりがないか確認する。



5 左右の乳頭を軽くつまんで、分泌液が出ないか調べる。



特集 7

何らかの異常を感じたら、乳腺科などの専門医を早期に受診しましょう。
医療機関では、それが乳がんによるものか良性のものか、また、乳がんの部位や進行度などを確実に診断するための検査が行われます。

乳がんの検査の種類

視触診 乳房を診て、手で触れます。

マンモグラフィ X線撮影。乳房をはさんで上下・左右から撮影します。

超音波検査 超音波を乳房に当て、その反射を画像化します。

細胞診 注射器で細胞を採取して良性か悪性かを検査します。

組織診 太めの針で組織を採取して検査します。

CT検査 体の断面をX線撮影します。

MRI検査 電磁波で体内を撮影します。

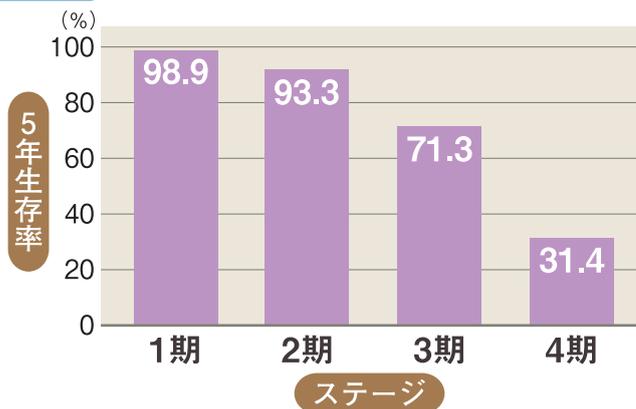
4 早く発見するほど生存率は高い 乳がんの進行度

乳がんは、しこりの大きさや転移の有無・場所などによって、大きく5段階(ステージ)に分類され、治療方法も変わってきます。

ステージが進むほど5年生存率が下がる(グラフ4)ので、いかに早期に発見できるかが乳がん治療のポイントになります。また、早期に発見すれば、乳房温存療法も可能です。

乳がんの病期(ステージ)		しこりの大きさなど					
		非浸潤がん	原発腫瘍が不明	大きさ2cm以下	大きさ2~5cm	大きさ5cm以上	大きさによらず胸壁、皮膚に浸潤
リンパ節転移	なし	0期		1期	2A期	2B期	3B期
	脇の下(動く)			2A期	2B期		
	脇の下(固定)又は胸の内側			3A期			
	鎖骨の上下、胸の内側、脇の下			3C期			
	遠くの臓器に転移			4期			

グラフ4 乳がんステージ別5年生存率



出典:「がんの統計'10」(財団法人がん研究振興財団)

※5年生存率…がんと診断されて5年後に生存している人の割合。100%に近いほど治療で生命を救えるがんといえます。

定期的な検診を(山田氏)

恐いから検診なんか行かないという話も聞きますが、がんの中でも乳がんは早期に発見して治療を受ければほとんど助かります。でも、手遅れになれば死にます。生きるか死ぬかは紙一重。せめて1年か2年に1回は検診を受けてください。

5 治療

局所療法と全身療法

乳がんの治療法・治療薬は年々進歩しており、さまざまな治療法の中から、がんの性質や進行度に合わせて有効な方法を選択、組み合わせて治療を行います。

治療法は大きく分けて局所療法と全身療法の2通りがあります。局所療法は手術や放射線療法、全身療法は



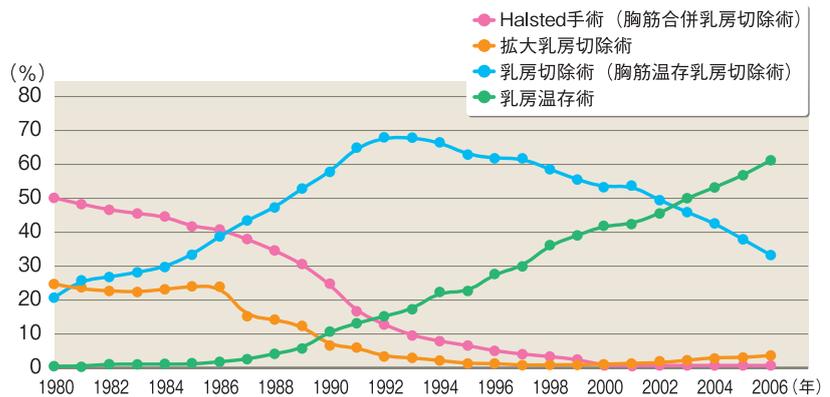
内分泌療法(ホルモン療法)や化学療法(抗がん剤・制がん剤治療)などです。

手術の方法には、がんの大きさや部位などにより、「乳房切除術」と「乳房部分切除術」(乳房温存手術)があります。現在、乳房温存手術が主流となっており(グラフ5)、手術後は、温存した乳腺に放射線をあてる放射線療法を行い、乳房内の再発を予防します。一方、腋窩リンパ節については、従来、リンパ節を広範囲に切除する郭清が行われていましたが、患側上肢の疼痛やしびれ、リンパ浮腫などの合併症のリスクがあります。このため、最近では、センチネルリンパ節生検で転移がない場合には郭清を省略する手術が標準となっています。

ホルモン療法は、薬剤を投与(皮下注射又は服用)する方法で、エストロゲンなどの女性ホルモンの影響を受けるタイプのがんに対して行われます。

治療後は、術後数年たってから再発や転移をおこすこともあるので、継続した観察が必要になります。検査としてはマンモグラフィを定期的に行います。その他の検査は必要に応じて行います。

グラフ5 乳がんに対する手術術式の変遷(全国調査)



(Sonoo H.Noguchi S:Results of questionnaire survey on breast cancer surgery in Japan 2004-2006. Breast Cancer,15(1): 3-4,2008.より改変)

6

フォロー

こころのケア

治療中の人や乳がんを経験した人にとって、家族や友人の支え、主治医のフォロー、患者同士の情報交換などによる「こころのケア」はとても大切です。

大丈夫だよ、がんぼう！(山田氏)

私は、同じ病気の人に会ったことで元気づけられました。病院の待合室にも美人の方が多く、それじゃあ私が乳がんになっても仕方ないかなと思ったりもしました(笑)。乳がんになったとき、手術を受けるとき、受けた後、ずっと主治医はもちろん家族や友達など周囲の人にサポートしてもらいました。感謝の気持ちでいっぱいです。

たくさん励ましていただいた分、同じ病の方には「大丈夫だよ、がんぼう!」という気持ちを伝えていきたいと思えます。

笑いは免疫力をアップするので、たくさんの人とともに楽しい時間を過ごしたいと考え、「乳がん早期発見・治療呼びかけ運動」と名付けた活動で、全国を回っています。

また、がん撲滅をめざして「スター混声合唱団」を結成して様々なチャリティコンサートを行ったり、東日本大震災で被災された方々にも笑いを届けたいと、被災地も積極的に訪問しています。

「がん友」もそうでない人も、一緒に人生を楽しみましょう!

乳がんは、無症状の段階で発見して治療を受ければ生存率が高くなり、また、乳房も温存できます。毎月の自己検診を習慣にし、必ず検診を定期的に受けましょう。

あなたの大切なご家族にも、ぜひ検診をすすめてください。



お問い合わせ先

「乳がん啓発・予防セミナー」については、
事業部健康増進課健康増進係 ☎03-5320-7464 又は 都庁内線57-412



今度こそ、 禁煙を成功させよう!

あなたに合った禁煙方法をおススメします

喫煙には様々な害があります。喫煙する人はそれが分かっているにもかかわらず喫煙をやめられません。
その理由は、喫煙者が身体的依存と心理的依存の2つの依存状態に陥っているためです。

タバコへの依存=身体的依存(ニコチン依存)+心理的依存(習慣依存)

身体的依存ってどんな状態?

タバコを吸うとニコチンは急速に体内に吸収され数秒で脳に達し、大脳の快楽中枢に作用して多幸感や緊張緩和などの快感をもたらします。これを繰り返していると、体内にニコチンがある状態が普通となり、禁煙によりニコチンが切れると、イライラや集中力低下など、つらく不愉快なニコチン離脱症状に襲われ、耐え切れず再びタバコに手が伸びてしまうこととなります。これがまさに、身体的依存(ニコチン依存)です。

喫煙者の約70%は「ニコチン依存症」であるといわれています。ニコチン依存症の可能性が高いかどうかは、下記のニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)で分かります。ニコチン依存に対しては、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助薬を用いて、ニコチン切れの症状を緩和しながら、禁煙を進めていきます。

心理的依存ってどんな状態?

もうひとつの「心理的依存(習慣依存)」とは、「気分転換の一本」、「食後の一本」のように、喫煙行為が生活の中に習慣として根付いてしまった状態のことです。この心理的依存に対しては、禁煙指導を受けるなど正しい理解と適切な対処法で臨みます。



喫煙される方へ…

今すぐあなたのニコチン依存度をチェック

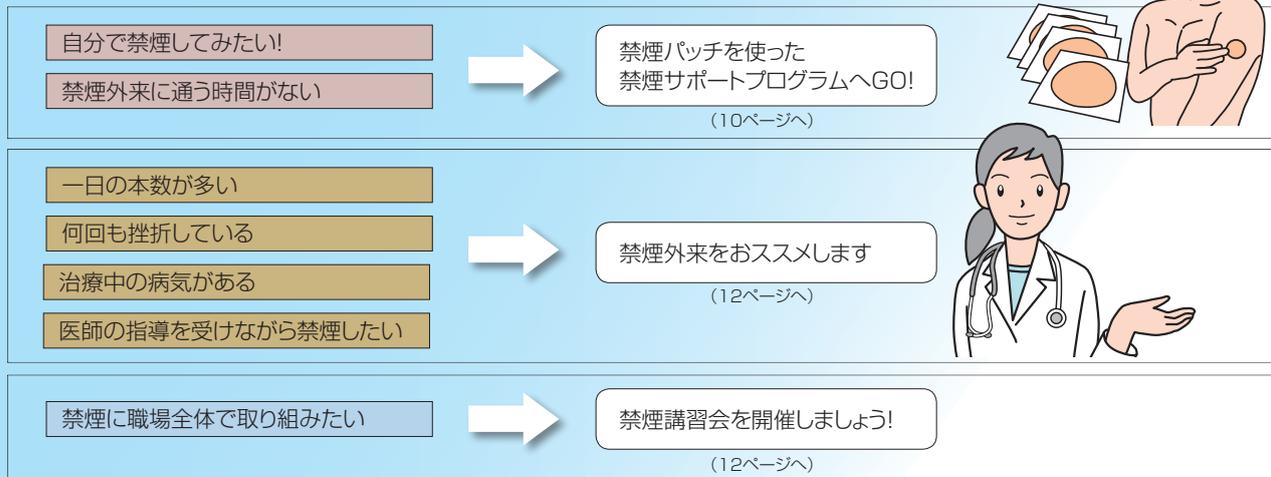
ニコチン依存度を判定するスクリーニングテストです。「はい」が5点以上はニコチン依存症である可能性が高いといえます。

ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)		はい (1点)	いいえ (0点)
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまったことがありますか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 ・イライラ ・眠気 ・神経質 ・胃のむかつき ・落ち着かない ・脈が遅い ・集中しにくい ・手のふるえ ・ゆううつ ・食欲または体重増加 ・頭痛		
5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか。		
8	タバコのために自分に精神的問題 ^(注) が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか。		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計		点	

(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。



あなたに合ったおススメの禁煙方法は？



本当にこわいタバコの害

〈タバコの3大有害物質〉

- ニコチン** タバコの主要成分。脳に「快感」をもたらす作用があるため、ニコチン依存症の原因となります。
- タール** 発がん物質が多く含まれています。
- 一酸化炭素** 動脈硬化を促進させる作用があるといわれています。

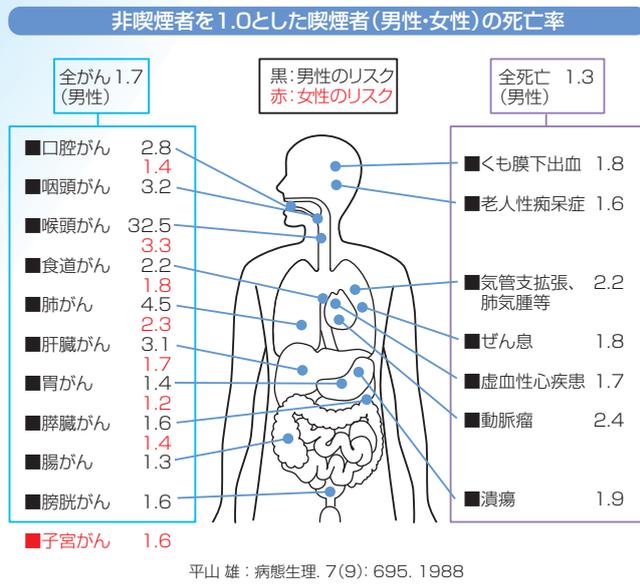
タバコがよく知られている健康被害に「がん」があります。それ以外にも喫煙により発症のリスクが高まる病気がたくさんあります。(右図)

具体的には、がん(喉頭がん、肺がん)、循環器疾患(心筋梗塞、脳梗塞)、呼吸器疾患(肺気腫)、消化器疾患(胃・十二指腸潰瘍)、口腔の疾患(歯周病)等です。

〈受動喫煙の害〉

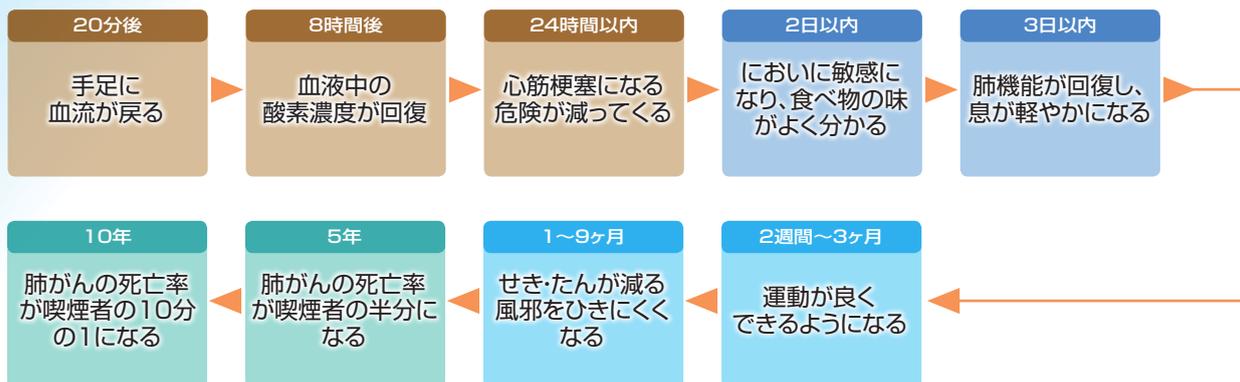
タバコを吸わない人が、喫煙者と同じ空間にいて煙を吸い込むだけでも健康への影響があります。受動喫煙の影響をもっとも受けやすいのは家族で、夫が20本/日以上以上の喫煙者の場合、妻の肺がん死亡率は通常の約2倍といわれています。また、低出生体重児や乳幼児突然死症候群(SIDS)、ぜん息など子供への影響も強くあらわれます。

このように、喫煙はあなた自身の健康だけでなく周囲の人の健康にも影響を及ぼします。



禁煙のメリット

「長年吸ってきたから今さらタバコをやめたって意味がないんじゃない?」と思っている方も多いと思いますが、禁煙の効果は禁煙開始直後からあらわれます。禁煙に「遅すぎる」ということはありません。





ニコチンパッチと禁煙サポートで応援! 禁煙サポートプログラム

ご自分で禁煙に取り組みたい方や禁煙外来に通いたいけれど時間のない方におススメです!

現在喫煙している組合員と被扶養者の方を対象に、禁煙補助薬「ニコチンパッチ」を活用した「禁煙サポートプログラム」をスタートします。

禁煙サポートプログラムの主な内容

〈ニコチンパッチ2週間分の引換券と禁煙に関するハンドブックの提供〉

ニコチンパッチは、提携薬局(ウエルシア、スギ薬局、セイジョー、ぱぱす)で引換えできます。

ハンドブックには、禁煙のコツを掲載。3ヶ月の禁煙日誌付きです。

※ニコチンパッチは、通常6週間以上の貼り付けが必要です(商品によって異なります)。

3週間目以降は、自費での購入となります。

〈禁煙サポートの提供〉

当組合からの定期的なメールサポート又は禁煙マラソン(※)の無料参加のいずれかを選択できます。

※禁煙マラソンとは…インターネットのメール等により禁煙をサポートします

(主宰:奈良女子大学 高橋裕子教授)。

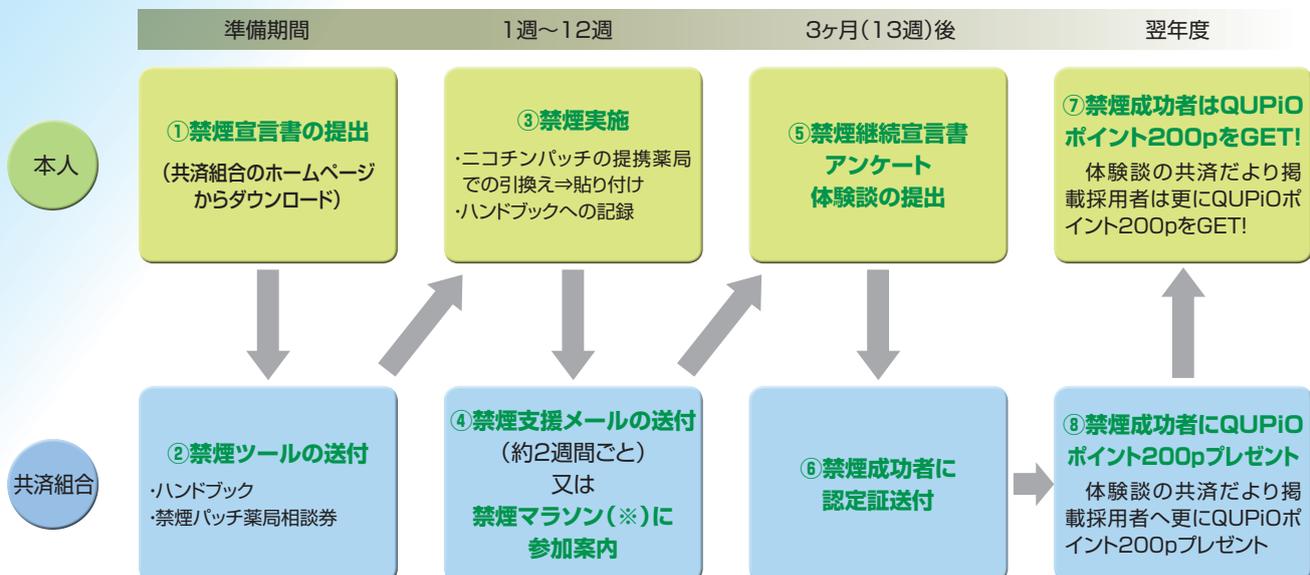
<http://kinen-marathon.jp/>

〈禁煙成功者はQUPiOポイント200PをGET!〉

500Pたまると、毎年抽選により6,000P相当の賞品が当たります。



禁煙サポートプログラムの流れ





ニコチンパッチってどんなもの??



禁煙時の離脱症状を和らげるためのニコチン製剤のひとつです。

ニコチンパッチを貼ることにより、禁煙に必要なレベルのニコチンを安定的に体内に取り込むことができます。プログラムの中で徐々にニコチン量を少なくし、最終的にパッチを使用しなくてもいい状態となるため(パッチの種類により期間は異なります。)、離脱症状を緩和しながら無理なく禁煙を続けることができます。

パッチは3社から発売されていますが、どれも1日1回貼るだけでニコチンを補給することができます。

禁煙成功には周りのサポートが重要です



禁煙継続には周囲の協力も必要です。禁煙を決めたらまずは、周りの人に禁煙宣言をしましょう! 人に宣言をすること、そして周りの人に応援してもらうことは禁煙継続の大きな力になります。

喫煙仲間を誘って一緒にチャレンジするのもおすすめです。

さらに、禁煙マラソン(※)への参加又は当共済組合からの禁煙支援メールの送付であなたの禁煙をサポートさせていただきます。

さあ、禁煙サポートプログラムで禁煙をスタートしてみよう!



禁煙を始める日はこんな時がおすすめです。

仕事が一段落したときで、
時間にゆとりのあるとき



連休や正月など、
禁煙開始日の前後を休みの
日にできるとき



誕生日、結婚記念日、
年始めなど、
特別な意味がある日



■申込資格

組合員と被扶養者のうち、ニコチン依存症スクリーニングテスト「TDS」で5点以上の方

■申込期間

平成23年9月12日(月)～平成24年1月6日(金)

■申込方法

当共済組合ホームページから「禁煙宣言書」をダウンロードし、必要事項を記入して、下記宛先へ電子メール、FAX又は交換便で提出してください。

Mail:S9000062@section.metro.tokyo.jp (TAIMS健康増進課組織端末)

FAX:03-5388-1800



申込先・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 57-4111～2



シティ・ホール診療所禁煙外来のご案内

禁煙外来は、一日の喫煙本数が多い方、何回も挫折している方、治療中の病気がある方、医師の指導を受けながら禁煙したい方におススメです。

禁煙に取り組みたい方を、医師のカウンセリング、お薬、スタッフの励ましで、サポートします。標準的な禁煙プログラム^(*)に沿った治療を行います。お気軽にお問い合わせください。



禁煙外来で成功された方の体験談を紹介

東京都水道局建設部施設設計課
齊藤恭央さん

趣味である釣りをしている時、自然や自身の健康を思い禁煙を決意しました。禁煙するなら中途半端は嫌なので、確実に禁煙をという気持ちで禁煙外来を決意しました。禁煙外来を定期的に受診することで安心して治療することができ、大変感謝しております。

初めの1ヶ月は煙草を吸う夢を見たりしますが、やめるという強い意志と治療との相乗効果で吸いたい気持ちに打ち勝つことができました。禁煙することで家族も喜び、禁煙は一石二鳥?いやそれ以上かも。今でも時々喫煙の誘惑がありますが、今後もそれに耐えていきます。

*標準的な禁煙プログラム

- ◎治療にかかる期間：12週間(5回通院)
- ◎治療にかかる費用(保険診療の場合)
ニコチンパッチ おおよそ1万3千円
内服薬 おおよそ1万9千円

☆保険診療について

ニコチン依存症スクリーニングテスト「TDS」でニコチン依存症と判定され、プリンクマン指数(1日の平均喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方は、保険適用(3割負担)で禁煙治療を受けることができます。

◎診療受付時間：月～金 9:00～11:00
13:15～15:00

◎受付方法 予約制(お電話にて承ります)

◎お問い合わせ先 ☎03-5320-7358

又は都庁内線63-825(内科)

あなたの職場でも禁煙講習会を開催しませんか?

全国的に受動喫煙防止対策が進められる中で全面禁煙の公共施設が増えています。

あなたの職場でも禁煙講習会を開催し、喫煙について職場で知る機会をつくりませんか?あなたの職場に講師を派遣します。

- 開催期間 平成23年9月1日(木)から平成24年3月31日(土)まで
- 対象 当共済組合所属の事業所単位で実施可能(本庁にあっては部・課どちらでも可)
- 実施方法 講師を派遣しますので、会場は各事業所でご用意願います。
- 講師 禁煙マラソン事務局長 三浦 秀史氏
- 実施費用 講師派遣費用は無料です。
- 申込方法 当共済組合ホームページから「申込書」をダウンロードし、必要事項を記入して、下記宛先へ電子メール、FAX又は交換便で申し込んでください。
Mail:S9000062@section.metro.tokyo.jp
(TAIMS健康増進課組織端末)
FAX:03-5388-1800
- 申込期間 平成24年2月29日(水)まで
- 講習内容は、相談に応じます。
- 講習会終了後、簡単なアンケートにお答えいただけます。

～平成23年4月から足立区役所の施設内全面禁煙がスタート～

足立区では、平成24年度から区施設の敷地内全面禁煙を目標に、段階的に受動喫煙防止対策を進めています。平成23年4月から区施設の施設内全面禁煙がスタートしました。

施設内全面禁煙に当たり、禁煙講習会の開催や、禁煙補助薬の購入助成(足立区職員互助会のポイント券事業・元気回復支援助成制度を利用)を開始するなど、喫煙する職員に対する禁煙支援を強化して、熱心に禁煙対策に取り組んでいます。



申込先・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 57-4111～2



眺望の豊かな健診センターで 人間ドックを受けてみませんか

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/>

基本コースに更に質の高い検査を追加できます

胃内視鏡検査

オプション検査として新たに胃内視鏡検査を実施しています。

バリウム検査が苦手な方、内視鏡検査で経過観察をしている方にお勧めします。

子宮がん・乳がん検査

実施日は、月、水、金曜日です。

なお、子宮がん検査には新たに基本項目としてコルポスコープ診、経膈超音波検査を追加し精度の向上を図りました。

専門医によるダブルチェック方式の精度・質の高い判定を実施

胸部、胃部X線検査、腹部超音波検査などの判定は、専門医によるダブルチェック方式で行います。当日の結果説明は、血液など結果が確定している検査の説明が中心となりますのであらかじめご了承ください。

上記のほか、豊富なオプション検査をそろえています

人間ドックと同日・同場所でオプション検査を受けられます！（一部検査を除く。）

☆事前にご予約ください!!



マンモグラフィ



内視鏡



コルポスコープ

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

※1 生検:医師が必要と認めた場合に生体の胃粘膜の小片を採取し、顕微鏡で組織の状態を調べる検査法

※2 頭部MRI検査/胸部CT/CTによる内臓脂肪検査/骨密度検査(大腿骨・腰椎測定)については、後日「こころとからだの元気プラザ」(所在地/飯田橋)での実施となります。

アクセス(地図)



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
電話 03-3437-2701 FAX. 03-3437-2707

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

※マイカー利用は極力ご遠慮ください。



14200033(02)
JIS010001:準拠

●日本総合健診医学会「優良総合健診施設」



今年こそ脱メタボ!

40歳以上の組合員と
被扶養者の方へ

「特定保健指導のご案内」が届いたら、
ぜひ特定保健指導のご利用を

今年も特定保健指導が始まります。特定保健指導の対象となった方は、**脱メタボ**を目指して、生活改善に臨みましょう!

特定保健指導の対象者は、特定健康診査(特定健診及び生活習慣病健診、職員健診、人間ドック等)の結果、生活習慣の改善で疾病予防の効果が期待できる方(下図参照)です。対象となった方には、順次「特定保健指導のご案内」をお送りしています。

また、今年度から、特定保健指導の対象外の方にも、「特定健診結果通知」に合わせて、「健康情報」をお届けします。



特定保健指導対象者の基準 (服薬治療中の者は保健指導対象外)

区分	追加リスク	④喫煙	対象
	①血糖 ②脂質 ③血圧		
腹囲 男85cm以上 女90cm以上 又は	2~3つ	あり	積極的支援
	1つ		なし
BMI (体重kg÷身長m÷身長m)25以上	3つ	あり	積極的支援
	2つ		なし
	1つ		

血糖: 空腹時血糖100mg/dl以上、又はHbA1c 5.2%以上
脂質: 中性脂肪150mg/dl以上、又はHDL-C 40mg/dl未満
血圧: 収縮期130mmHg以上、又は拡張期85mmHg以上

<特定保健指導の流れ>

STEP-1	STEP-2	STEP-3	STEP-4
目標を立てます 医師や保健師、管理栄養士の指導のもと、ご本人が行動計画を作ります(個別面接、又は、グループ支援の予定)。 	実践 日々の暮らしの中で生活改善に取り組んでいきます。 	1~5ヶ月経過 (積極的支援の場合) 指導者から電話やメール等によるアドバイスが受けられます。 	6カ月後 これからも健康的な生活習慣を続けることで、よりよい人生を! 

<「特定保健指導のご案内」の送付方法・利用方法>

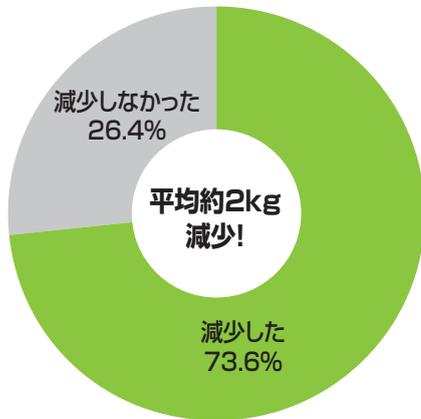
対象者	送付方法	利用日時・場所
職場で保健指導を受けられる組合員	所属経由(交換便)	ご案内に記載されています
上記以外の組合員		保健指導機関までお電話で申込み
被扶養者・任意継続組合員	ご自宅に郵送	

*健康情報提供サービスQUPiO(クピオ)では、健診結果に基づき、健康リスク判定や10年後の予測・生活改善シミュレーションができます。



保健指導を利用した人のうち、7割以上の方が体重の減量に成功!

保健指導6ヶ月後の体重減少者の割合
(平成20年度、21年度累計)



(特定保健指導アンケートより抜粋)

- おかげさまで大幅に減量ができました。周りの人が刺激を受けてダイエットを始めました(目黒区・50代・女性)。
- 少しの努力でオーケーならがんばろう!という気持ちになりました(港区・50代・女性)。
- 30年以上前の体重に戻りました(知事部局・50代・男性)。
- 細めのズボンを買わねばと苦笑してます(消防庁・50代・男性)。
- 割と好きな物を食べて減量できたので、ストレスがたまらなくなりました(消防庁・40代・男性)。
- おかげさまで5kgも痩せることができ、メタボもクリアできました(消防庁・50代・男性)。
- 最初は半信半疑でしたが、保健指導の相談員の指示で効果を得ることができました(消防庁・50代・男性)。

◎9月から、特定保健指導対象者向けのスポーツクラブ利用助成が始まります。

※詳しい内容は次のページをご覧ください。

これまでに特定保健指導を受けられた方の体験談を募集しています。

体験談をお寄せいただける方はこちらのメールアドレス(S9000062@section.metro.tokyo.jp)までご連絡ください。

健康情報提供サービス **QUPIo** のご紹介

クピオ

共済組合では、組合員と被扶養者の皆様の健康づくりを応援するために、健康情報提供サービスQUPIo(クピオ)を提供しています。「QUPIoポイント」と交換できる健康グッズのラインナップを一新しましたので、この機会に健康づくりに励みましょう。

QUPIoポイント交換ラインナップ一新!! 商品例

「生活改善のための3本柱」

I. 食生活の改善

シャルルピアンサン
シリコンスチーマー



2,300P

II. 運動の習慣づけ

体脂肪計付歩数計



500P

III. 効果的な休養の支援

マイピロー



5,100P

この他にも、まだまだ商品がございますので、詳しくは下記のQUPIoサイトでご確認ください。

※共済組合では、「自らの健康づくりへの積極的支援」を福祉事業の主軸としています。

今すぐ、<https://www.qupio.com/tokyo/> にアクセス!

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



新たに特定保健指導対象者向け スポーツクラブ利用助成が始まります!

平成23年9月から、特定保健指導対象の方に対し、共済組合がスポーツクラブの利用料金を一部助成します。

特定保健指導を利用した方に、スポーツクラブが1回無料で利用できる利用券(1回券)、又は8回の運動指導コースが3,600円で受けられるコース助成券(8回券)を配布します(コース助成券(8回券)が配布されるのは、動機付け支援対象者(以前に特定保健指導を利用したことがある方)、積極的支援対象者の方になります。)

下記スポーツクラブのうち、特定保健指導対象者を受け入れている施設であれば、どの施設を利用していただいてもかまいません。運動指導コースでは、各個人にあったトレーニングメニューが作成され、専門的な運動指導が受けられます。

まず特定保健指導を利用し、さらにこれを機会に運動の習慣をつけて、楽しみながら脱メタボを目指しましょう。

利用できるスポーツクラブ(6社)

東京アスレティッククラブ ☎(0120)846-045	ルネサンス ☎03(5600)5399
セントラルスポーツ ☎03(5543)1819	コナミスポーツ ☎(0120)919-573
東急スポーツオアシス ☎03(3492)2148	ゴールドジム ☎03(3645)9830

利用券(1回券)及びコース助成券(8回券)利用の流れ(例)

特定保健指導(初回面接)の際に、利用券とコース助成券を配布します ※ただし、健診データが共済組合が定めたハイリスク値以上の方を除きます

- 動機付け支援対象者(初めて特定保健指導を利用する方)…利用券(1回券)
 - 動機付け支援対象者(以前に特定保健指導を利用したことのある方)
 - 積極的支援対象者
- …利用券(1回券)、コース助成券(8回券)

利用予約確認 各スポーツクラブの利用方法を確認してください(利用可能施設、持ち物、予約方法など)

利用券(1回券)の利用 <1回無料で利用できます>

- お試して、スポーツクラブを使ってみましょう!



- 継続的な利用
 - ・利用券、コース助成券利用後も、共済組合の助成(約4割)を受けて継続的に利用できます
 - ・正しい運動の知識と方法を身につけ、楽しく運動を継続していきましょう!

コース助成券(8回券)の利用(2か月間) <3,600円で8回の運動指導コースが利用できます>

第1回(初回)

- 事前説明と確認
 - ・体組成、血圧、腹囲等測定
 - ・カウンセリングとメニュー解説
 - ・現状確認とアドバイス
 - ・運動目標/計画の設定・指導
- エクササイズ
 - ・運動方法解説
 - ・マシンやレッスンエクササイズ



第2回~第7回

- エクササイズ
 - ・体組成、血圧、腹囲等測定
 - ・指導に基づいて自分でエクササイズ
- 8回の利用のうち、初回を含め3回の運動指導があります



第8回(最終回)

- エクササイズ後まとめと効果測定
 - ・体組成、血圧、腹囲等測定
 - ・カウンセリング
 - ・結果確認とアドバイス
 - ・今後の運動目標/計画の設定・指導



写真提供:東急スポーツオアシス

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

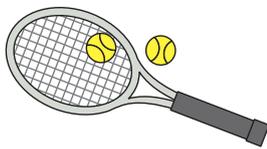


スポーツの秋! 清瀬運動場を利用してみませんか —メタボ解消や体力増進におすすめです—



組合員 利用料金

テニス1面 2時間 1,000円
野球場1面 2時間 2,000円
(何人で利用しても料金は同じです。)



利用方法

平日の利用

利用する2か月前の同日から、電話で直接運動場へ申し込んでください。

土・日・祝日の利用

抽選となります。抽選は、所定の往復はがきにより事前に申し込んでいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月分を行います。抽選後は電話で申し込めます(各奇数月の15日9時から)。

なお、空き情報の照会については電話で直接運動場にお問い合わせください。

- ・休業日は毎週水曜日(祝日のときは開業)、年末年始(12/29~1/3)です。
- ・所定の往復はがきは当共済窓口、運動場及び各所属の共済事務担当者のところにあります。共済組合ホームページにも載せてありますので、ご利用ください。
- ・以上の詳細については、共済ハンドブック・共済ホームページを参照するか、又は直接清瀬運動場へお問い合わせください。



お問い合わせ先 清瀬運動場 ☎042-492-5445 東京都清瀬市竹丘3-10-5

(交通のご案内) 西武池袋線「清瀬」駅又は西武新宿線「久米川」駅からバスで「全生園南」下車、徒歩2分

東京都職員共済組合組合会 議員及び役員の変更

東京都職員共済組合組合会の議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

■ 新議員

役職	氏名	所属	任期
理事	笠井 謙一	東京都総務局長	平成23年7月16日から 平成24年11月30日まで
理事	野村 茂	港区副区長	平成23年6月17日から 平成24年11月30日まで
	野澤 美博	東京都交通局長	平成23年7月16日から 平成24年11月30日まで
	増子 敦	東京都水道局長	平成23年7月16日から 平成24年11月30日まで
	大江 秀敏	東京消防庁次長兼 人事部長事務取扱	平成23年7月16日から 平成24年11月30日まで

■ 旧議員

役職	氏名	所属
理事	比留間 英人	前東京都総務局長
理事	田中 進	前墨田区副区長
	金子 正一郎	前東京都交通局長
	尾崎 勝	前東京都水道局長
	北村 吉男	前東京消防庁次長兼人事部長事務取扱

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
地方公共団体を代表する者	山手 斉	東京都総務局 総務部長	平成23年8月1日から 平成23年12月31日まで

■ 旧委員

区分	氏名	所属
地方公共団体を代表する者	醍醐 勇司	前東京都総務局総務部長



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



平成22年度の長期給付積立金の運用状況について

基本ポートフォリオに基づく運用

将来の年金支給に備える長期給付積立金については、平成17年10月から、リスクを分散し 安全かつ効率的な資金運用を行うため、中長期的観点から各資産(債券、株式等)の最適な構成割合を定めた「基本ポートフォリオ」に基づく運用を行っています。

都共済の基本ポートフォリオ (平成22年度末現在)

国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	短期資産	合計
67%	6%	11%	6%	10%	100%

(注) 1 各資産の割合±5%までは、時価変動等を考慮し、許容の範囲としています。
2 短期資産は、預貯金等です。

運用状況

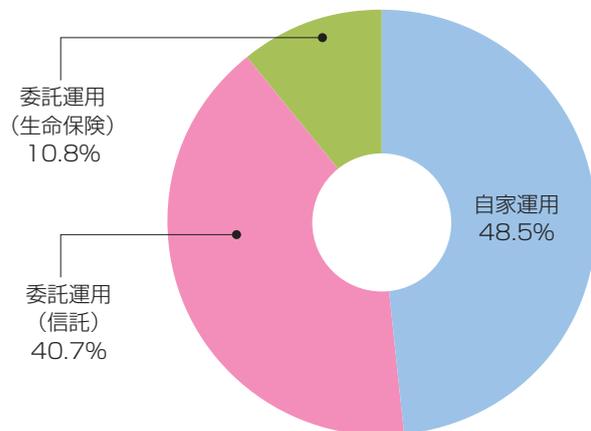
1 運用形態別資産額

基本ポートフォリオ内の資産は、運用形態によって自家運用資産(都共済自らが債券等で運用)と委託運用資産(信託、生命保険会社等による運用)に大別されます。

(単位:億円、%)

運用形態	時価総額	構成比
自家運用	4,206	48.5
信託	3,532	40.7
生命保険	938	10.8
合計	8,677	100.0

運用形態別時価総額の構成比

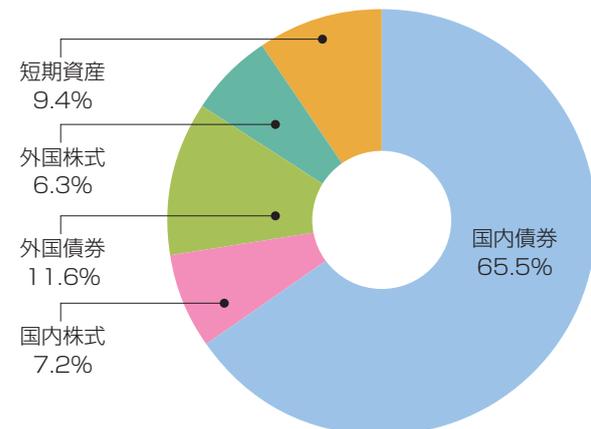


2 資産区分別資産額

(単位:億円、%)

資産区分	時価総額	構成比
国内債券	5,686	65.5
国内株式	623	7.2
外国債券	1,005	11.6
外国株式	549	6.3
短期資産	814	9.4
合計	8,677	100.0

資産区分別時価総額の構成比



- ・時価…評価時点において債券や株式が市場で売買される価格
- ・時価総額…時価+未収収益



3 評価損益の状況

購入時と比べて現在の資産の状況がどうであるかを示す評価損益をみると、平成20年度の世界的な金融危機で株価が大幅に下落した影響や長引く円高等により、国内株式、外国債券、外国株式は評価損となっています。

(単位:億円、%)

資産区分	簿価	評価損益	評価損益率
国内債券	5,609	68	1.2
国内株式	748	△ 132	△ 17.6
外国債券	1,168	△ 177	△ 15.1
外国株式	578	△ 31	△ 5.3
短期資産	814	0	0.0
合計	8,918	△ 271	△ 3.0

- 簿価…債券や株式を買い入れたときに帳簿に記入した価格(帳簿価格)
- 評価損益…時価-簿価

4 運用実績

運用利回りは0.88%に、時価の要素を取り入れた修正総合利回りは円高や東日本大震災の影響等により△0.63%となりました。

(単位:%)

	平成18年度	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度
運用利回り	2.61	2.30	△0.53	0.32	0.88
修正総合利回り	3.10	△2.63	△5.72	5.13	△0.63

簿価ベースの元本等を用いた運用利回りだけでは時価の状況が分からないため、時価の要素も取り入れて計算する利回りが修正総合利回りです。

- 運用利回り = $\frac{\text{決算上の運用収益}}{\text{元本平均残高}}$
- 修正総合利回り = $\frac{\text{実現損益} + \text{未収収益増減} + \text{評価損益増減}}{\text{元本平均残高} + \text{前期末未収収益} + \text{前期末評価損益}}$

今後の資金運用

年金受給者数の増加等により、積立金の取り崩し額の増加が見込まれることから、リスクの高い資産(国内株式、外国債券、外国株式)の構成割合を減らすため、下記のとおり基本ポートフォリオの見直しを実施しました。

今後は、運用環境を注視しながら新基本ポートフォリオへの移行を実施していくとともに、委託運用機関に対する評価等を行いながら、引き続き安全かつ効率的な資金運用に努めてまいります。

新基本ポートフォリオ

国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	短期資産	合計
78%	4%	4%	4%	10%	100%



お問い合わせ先 管理部財務課資金運用係 ☎03-5320-7312 又は 都庁内線 57-155



ブランヴェール那須の廃止について

共済組合が保有する保養・会館施設については、平成21年6月に決定した「保養・会館施設の今後の運営方針について」において、財政状況が厳しくなるなかで、各施設における安定的な経営が必要であることから、「施設存続の基本となる具体的な視点」に基づく評価により、施設存続の可否を判断することといたしました。

このうち、ブランヴェール那須については、平成23年度の第1四半期に最終的に施設の存廃を判断することとなり、今般、この「運営方針」に基づき、同施設の存廃判断を行い、廃止することといたしましたのでお知らせします。

1 廃止を判断するに至った理由

○「施設存続の基本となる具体的な視点」に基づく評価

① 運営面の健全性(運営受託者の償却前営業利益)

積極的なPRやネットを通じた集客など様々な経営改善策を行ってきたが、運営受託者の償却前営業利益については黒字を確保することができず、施設存続の要件を満たしていない。

② 事業採算面の捉え方(減価償却費を除く共済組合の収支差)

光熱水費の節減等を行ってきたが、減価償却費を除く共済組合の収支については黒字を確保することができず、施設存続の要件を満たしていない。

③ 組合員等の施設利用状況(組合員等利用率は6割以上)

組合員料金の値下げなどにより、退職者を含む組合員等利用率については年平均7割以上となっており、施設存続の要件を満たしている。

④ 施設・設備整備等(今後の修繕等の負担)

設備劣化調査を実施し、今後も営業継続するために必要な修繕費負担を算出したところ、平成30年度までに相当額の負担が必要であり、施設存続の要件を満たしていない。

上記のとおり、「具体的な視点」4項目を評価したところ、③を除く3項目が施設存続の要件を満たしていませんでした。

さらに、③においても、組合員等の利用率・利用人員とも減少傾向にあることなどを総合的に評価した結果、今後、施設の経営状況や組合員等の利用状況が好転する見込みはなく、保養所として健全にその機能・役割を果たしていくことは困難であると考えられるため、ブランヴェール那須は廃止することといたしました。

2 廃止の時期について

福祉事業全体の健全な運営のためには、できるだけ早期の廃止が望ましいところですが、東日本大震災の被災県に地理的に近く、被災地の状況等を見極める期間も必要であることから、廃止時期についておおむね2年後を目途とし、今年度末までに廃止年月日を決定することといたしました。



お問い合わせ先 事業部厚生課保養係 ☎03-5320-7343 又は 都庁内線 57-341 ~ 2



育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が改定されました!

組合員が育児休業又は介護休業を取得し、給料の全部又は一部が支給されない場合に支払われる「育児休業手当金」・「介護休業手当金」の給付日額には上限額が定められています。その額が本年8月1日から以下のとおり改定されました。

育児休業手当金	介護休業手当金
給料月額が343,970円以上の方は下記の給付上限額で支給されます。	給料月額が343,970円以上の方は下記の給付上限額で支給されます。
給付上限額(給付日額)..... 9,777円 <内訳>平成22年3月31日以前に育児休業を開始した方 休業中支給分..... 5,866円 受給期間終了6か月後支給分..... 3,911円	給付上限額(給付日額)..... 7,821円

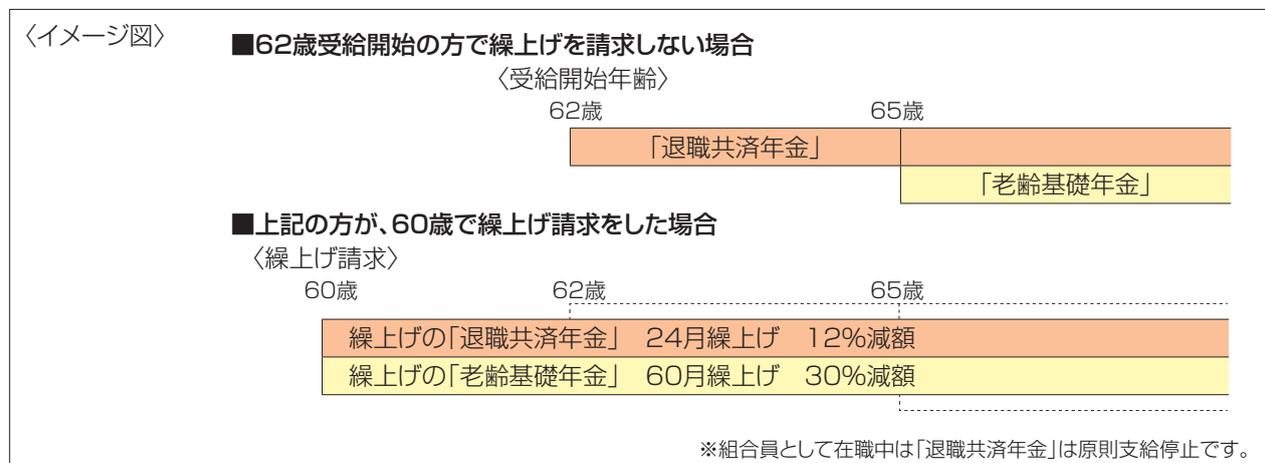
お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎03-5320-7334 又は 都庁内線 57-281

昭和28年4月2日以降に生まれた方へ 退職共済年金の繰上げができることを ご存知ですか?

退職共済年金の受給開始年齢は、生年月日により異なります。退職共済年金の受給開始年齢が61歳以降になる昭和28年4月2日(特定消防組合員は昭和34年4月2日)以降に生まれた方は、本来の受給開始年齢より早く(ただし60歳以降に)退職共済年金を請求することができます(「退職共済年金の繰上げ」)。

繰上げを行う際には、同時に国民年金の老齢基礎年金も繰上げすることになっています。

年金の繰上げを行うと、年金額は減額されます。年金額は1か月繰り上げることにより0.5%の減額になります。



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



上手に使おう! 「ジェネリック医薬品」

新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に同等の品質(有効成分、製剤、効能・効果等)で製造・販売されるジェネリック医薬品(後発医薬品)。開発期間が短く、開発コストが抑えられるため、価格は新薬の7割程度と安価になっています。

本年2月に共済組合が都職員を対象に行ったアンケート(500名中、315名が回答)では、「ジェネリック医薬品を利用してみたい」方が71%を占めました。ジェネリック医薬品のことを正しく知って上手に使いましょう。

◎ジェネリック医薬品は厳格な審査を経て販売されています

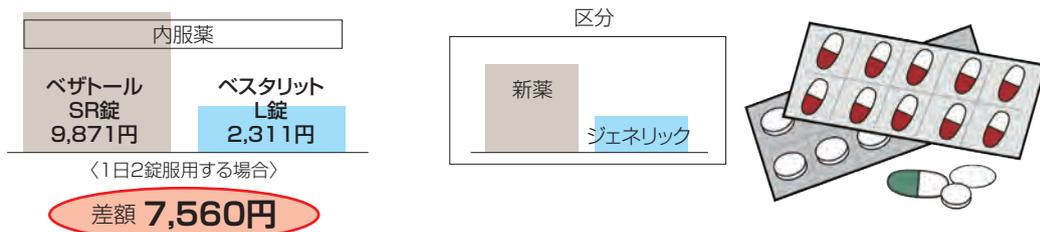
ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分・製法をもとに開発され、同等の効能・効果が期待できます。ジェネリック医薬品が製造を承認されるには下記の3つの試験を通して、信頼できる申請データに基づき、品質・有効性・安全性が新薬と同等であることを証明する必要があります。また、審査は欧米と同水準の厳格な基準に基づいて行われ、厚生労働大臣から承認を得ることになります。



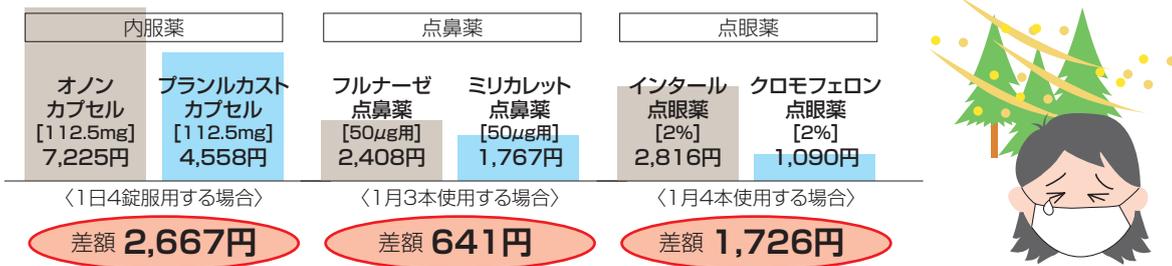
◎こんな方にお勧めです

ジェネリック医薬品を利用すれば、調剤を受ける際の窓口負担額を下げることができます。そこで、慢性疾患等で長期に服薬している方などに特にお勧めします。

例えば、高脂血症の治療薬を1年間服用した場合、これだけお安くなります



花粉症治療薬を3か月間使用する以下の例では、これだけお安くなります



上記の金額は、シティホール診療所で処方している医薬品をもとに算出しています。



◎医師・薬剤師に相談してみましょう

ジェネリック医薬品は、国の方針により全国的に普及が進められ、多くの医療機関や薬局で処方・調剤されています(平成21年9月現在の数量シェア20.2%厚生労働省調査)。

ジェネリック医薬品への切替えをお考えの方は、かかりつけの医師か薬剤師に「ジェネリックでお願いできますか?」と聞いてみてください。その際、共済組合のホームページにある「お願いカード」を使って希望を伝えることもできます(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>にあるバナー「ジェネリック医薬品について」のリンク先からダウンロードできます)。



見本

医療機関の皆様 
ジェネリック医薬品で
処方をお願いします。
署名
※受付又は、受診の際に出してください。

ジェネリック医薬品で
調剤してください。
※処方せんと一緒に出してください。

 東京都職員共済組合



なお、ジェネリック医薬品は、現在服用中の新薬に対応するものがない場合、あっても行きつけの薬局に在庫がない場合や、効き目に個人差がある場合、病気によっては切替えができない場合もあります。医師・薬剤師とご相談ください。

下記のサイトでは、新薬に対応するジェネリック医薬品の有無・名称の外、切替えによる自己負担軽減額についてもご自分で調べることができます。併せてご利用ください。

「かんじゃさんの薬箱」
<http://www.generic.gr.jp/>

「ジェネリックガイド」
<http://www.generic-guide.jp/>

「ジェネカル」
<http://www.genecal.jp/>

◎シティ・ホール診療所でもジェネリック医薬品をご利用になれます

シティ・ホール診療所では、左のページで紹介したジェネリック医薬品を含め、73品目のジェネリック医薬品をご用意しています。

シティ・ホール診療所のご案内

東京都庁第二本庁舎17階南側
8:45～11:45 (眼科・耳鼻咽喉科11:30まで)
13:15～15:45 (眼科・耳鼻咽喉科15:30まで)
※都庁閉庁日は休診 ☎03-5320-7358 都庁内線:63-821



お問い合わせ先

年金保険部医療保険課医療保険係
シティ・ホール診療所

☎03-5320-7322 又は 都庁内線 57-211
☎03-5320-7358 又は 都庁内線 63-821

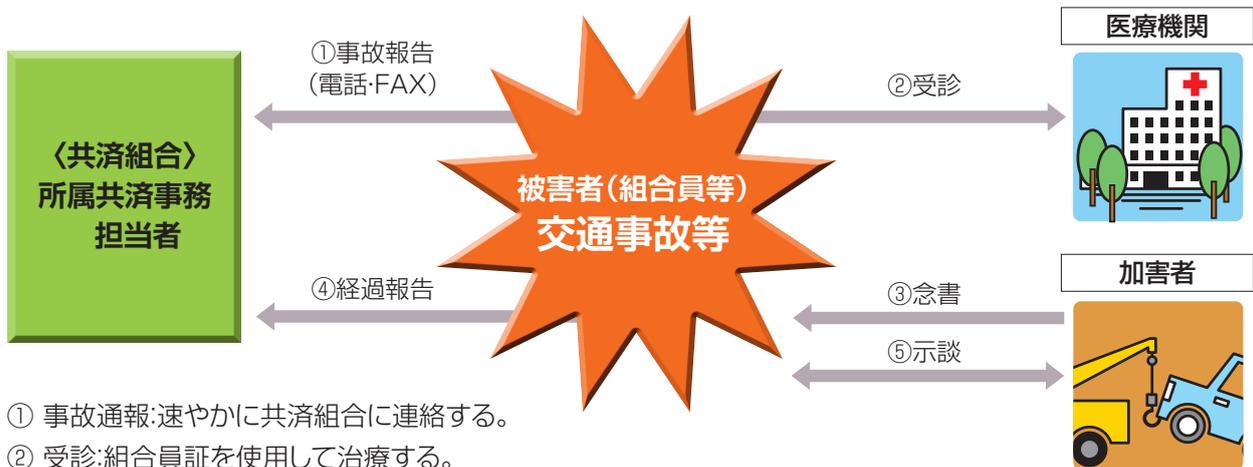


交通事故などにあって負傷したとき 共済組合への連絡をお忘れなく!

けがの治療と組合員証の使用

- ①けがの原因が、相手方(加害者)の行為による交通事故や暴行、飼い犬のかみつき事故等である場合は、組合員証は用いず自費で治療(自費診療)し、加害者に治療費の支払を求めるのが原則です。
- ②しかし、組合員に過失があって加害者と自費診療の合意が得られないなどやむを得ない場合は、事前に共済組合に連絡し、所定の手続を取れば組合員証を使用して治療を受けることができます。この場合は、共済組合に事故通報を行うとともに、加害者に対し「後日、共済組合からの医療費の請求について支払義務があること」を説明してください。

組合員証を使用する場合の手続



- ① 事故通報:速やかに共済組合に連絡する。
- ② 受診:組合員証を使用して治療する。
- ③ 念書:加害者から念書を提出させる(用紙は共済組合から送付)。
- ④ 経過報告:長期間にわたり治療するときや治癒した際に報告する。
- ⑤ 示談:示談するときは事前に連絡するとともに物損及び人身の示談書(写)を共済組合へ提出する。



- Q 事故に遭い、組合員証を使用して治療しましたが、共済組合に連絡することを忘れていました。どうすればいいですか。
A 求償行為を円滑に行うために、事故の概要を迅速に把握することが必要になります。受診後でも、速やかに共済組合に事故通報を提出してください。
- Q 加害者に念書を書いてもらえません。どうすればいいですか。
A 念書は、加害者に支払を確約してもらうために必要になりますが、どうしても書いてもらえない場合は、ご相談ください。



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 FAX.03-3346-1914



医療費を全額自己負担(10割)したときに、 保険給付分(7割)を返還請求するためには、 「診療報酬明細書」が必要です

医療機関で受診した際、組合員証が手元にないなど、やむを得ない事情で組合員証の提示ができず全額自己負担で支払わなければならない場合があります。そのような場合でも、組合員・被扶養者であれば、後日、共済組合に保険給付分全額自己負担で支払った分の7割の返還を請求すると、組合員証を使用した時の給付相当額の返還を受けることができます。

●請求の手続について

保険給付分の返還請求をするには、医療費の領収書とともに「診療報酬明細書」を添付していただく必要があります。

「診療報酬明細書」は、医療機関が診療報酬を保険者に請求する際の医療費明細が書かれた書類(いわゆる「レセプト」)です。医療機関に発行してもらってください(下記見本参照)。

●お間違えのないように

なお、平成22年4月から、医療の透明化を図るため、患者に対し、医療機関が「診療明細書(医療費明細書)」を領収書と一緒に発行することとなりました。これは保険給付分の返還請求の添付書類としては使えませんので、ご注意ください。

診療報酬明細書									
診療報酬明細書 (医科入院外)		1社 平成00年0月分 県番 13 医コ 9876543			医科 1社 1単独 6家外				
公費①		公受①		保険者 番号 32130213					
公費②		公受②		記号-番号 都01234567					
氏名 共済 太郎 1男 4平1234生			特記事項		保険医療機関の所在地-名称 東京都〇〇区●●町1-2-3 東京●●●●●●●●●● (床)				
職務上の事由					診療開始日 1) 平成00年0月0日		転院		保 1日
傷病名 (1) ○○○○ (2) ●●●● (3) △△△△△△ (4) ▲▲▲▲▲▲					診療開始日		① 日		② 日
11 初診			回		※ 0000				
12 再診			回						
再 診			回						
外 来			回						
管 理			回						
加 算			回						
時 間			回						
休 日			回						
深 夜			回						
13 医学管理			回						

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



山歩きで リフレッシュ

こころとからだの健康のため、山歩きに出かけてみませんか？
山歩きは、糖尿病などの生活習慣病や肥満の予防・改善に効果的です。
歩き続けると、血中のブドウ糖がエネルギーとして使われ、
内臓脂肪が燃焼して、悪玉コレステロールが減ります。
そして血管の弾力性・柔軟性もアップします。
仲間と一緒に歩けばコミュニケーションをはかることができますし、
美しい景色とフィトンチッド(リラクゼーション効果がある、
樹木から発散される化学物質)が癒やしや安らぎをもたらしてくれます。

山歩き、 こんな効果が！

継続して歩くとさまざまな健康効果があらわれます。

- 体重・体脂肪率の減少
- 動脈硬化の予防・改善
- 血圧の安定
- 心肺機能の向上
- 血糖値の低下
- 骨粗しょう症の予防
- 中性脂肪の減少と脂質異常の予防・改善
- リラックス・リフレッシュ

上手な歩き方

アップダウンのあるところを長時間歩く山歩き。関節や筋肉のトラブルを防ぎ、疲労を早く回復するためのコツを知り、服装や持ち物を整えましょう。

ウォーミングアップ、クーリングダウンを忘れずに

山歩き前後のストレッチを忘れずに。とくにふくらはぎやアキレス腱、太ももはしっかり伸ばします。

登り下りの正しい歩き方を身につける

傾斜のあるところでは歩幅を狭くして、足の裏全体で体重を受けると歩きます。

こまめに水分補給をする

山歩きは汗をかいて体内の水分を失いがちなので、飲みものを必ず携帯しましょう。



服装・持ち物のポイント

●ウエア●

動きやすく、吸汗性、速乾性、保温性のあるもの(化学繊維で機能性のある素材)が最適です。温度差と天候変化に備えて、重ね着で体温調節をしましょう。レインウエアは防寒具としても役立ちます。

●シューズ●

次のようなトレッキングシューズがおすすめです。

- くるぶしまでカバーできる
 - ひも結びなどではき心地が調節できる
 - 通気性がよい ■滑りにくい
 - つま先に少し余裕がある
 - 靴底のクッションがよい
- また、靴下はウールやアクリルのものがよいでしょう。



●帽子、手袋(軍手)●

ケガを防ぎます。

●リュックサック●

手がふさがらないように、荷物は背負います。日帰りの山歩きなら容積15リットル程度のデイパックで十分です。

●必需品●

- タオル ■着替え
- ペットボトル又は水筒
- 救急セット(ばんそうこうや消毒薬など)
- 共済組合員証 ■万能ナイフ
- ビニール袋(ゴミ持ち帰り用)



色鮮やかな紅葉の癒やしを 体験してみませんか

— 森林セラピー参加者募集(後期) —



奥多摩と檜原は、例年10月から11月にかけて紅葉シーズンを迎えます。

森の香りや空気、音を感じながら木々の中に入り森の中を歩くことは、それだけで心と身体を癒やし満足感のある時間を過ごすことができます。

森の自然と環境を熟知したガイド等が動植物の観察・解説を行いながら案内します。ぜひご参加ください。

奥多摩町コース

- ◎集合・解散 奥多摩駅9時20分集合・16時45分頃解散
- ◎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・募集人数
10月29日(土)21名・11月13日(日)21名
11月27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・お問い合わせ先

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川1421-2
一般財団法人おくたま地域振興財団 電話 0428-83-8855

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・募集人数
10月23日(日)18名・10月29日(土)15名
11月5日(土)15名・11月12日(土)15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・お問い合わせ先

〒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 電話 042-598-0069

- ◎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 必要事項^(※)を明記し、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(住所を記入してください。)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希望される場合は、代表者がまとめて申し込むことも可能です。(申込書を使用する場合は、共済組合のホームページ・共済だより7月号にあります。)
- ※必要事項 希望日(第1・第2)・氏名・生年月日・組合員番号・所属・電話番号・自宅住所、同行者がいる場合はその方の分も記入してください。
- ◎締切日 10月3日到着分 締切日以後の空き状況は各申込先に電話にて確認してください。
- *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。
- *なお前期分につきましても、キャンセル等で参加できる日もありますので、希望申込先にお問い合わせください。

こんなコースもどうぞ! 東京近郊のおすすめハイキングスポット

高尾山1号路 3.8km
京王線・高尾山口駅

ケーブルカー清滝駅前広場の右端から上り始めます。薬王院に参拝するための表参道で、薬王院に至るまでの参道はすべて舗装されています。秋の紅葉は格別で、山頂から谷いっばいに燃えるように広がる鮮やかな紅葉は多くの登山者の目を楽しませています。

丹沢大山国定公園
大山山頂周遊コース 6.2km
小田急小田原線伊勢原駅
神奈川中央バス・大山ケーブル駅

ケーブルカーで中腹の下社まで登り、本坂から山頂へ向かいます。下社から本社のある山頂までは、ブナやモミの原生林の生い茂る登山道。山頂はなかなか景勝50選の一つでもあり、眺めは雄大そのもの。四季を通して楽しめます。(伊勢原市観光協会HPより)

日向山六番峠コース 8km
西武秩父線芦ヶ久保駅

日向山に登り札所6番峠雲寺に下りる山道を歩くコースです。果実が豊かに実るのどかな山里風景と秩父の山々の眺望、雑木林のハイキングを楽しむファミリー向けの半日コースです。(横瀬町観光協会HPより)



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 57-4111~2



～住宅購入を考えている方、こんな時代だからこそ必見!～

住宅貸付相談・住宅講演会の参加者募集

住宅購入を検討されている方は、今回の大震災を受け、住宅について改めて防災や節電などの点から考え直しているのではないのでしょうか。貸付課では今年度「安心・安全なマイホーム購入術&返済術」というテーマで講演会を開催します。内容は、**住宅を選ぶときの注意点、住宅ローンの組み方**を中心にお話ししていただきます。また、講演会同日に組合の住宅貸付の利用を検討いただいている方を対象に、共済組合貸付課担当職員による住宅貸付の個別相談も実施します。住宅貸付の内容や申込時の注意点等ご不明なことがあればお気軽にご相談ください。年に1度の機会ですので組合員の皆様のご参加をお待ちしています。

- <テーマ> **「安心・安全なマイホーム購入術&返済術」**
～こんな時代だからこそ必見!～
- <日時> 平成23年10月23日(日)
住宅講演会 午後1時30分から4時00分まで (受付:午後1時から)
- <場所> 江戸東京博物館会議室(参加費無料)
JR総武線両国駅西口下車徒歩3分 / 都営大江戸線両国駅下車徒歩1分
- <講演会講師> ファイナンシャルプランナー 間宮孝一氏
※なお、住宅講演会に先立ち、共済組合貸付課担当職員による「住宅貸付相談」を下記のとおり実施します。
- 住宅貸付相談 午前10時から12時まで
- <応募資格> 東京都職員共済組合員(同伴者は組合員1名につき1名)
- <募集人員> ●住宅講演会:130名程度(同伴者を含みます。)
応募者多数の場合は抽選のうえ、当・落を所属先にお送りします。
●住宅貸付相談:15組程度
住宅貸付相談をご希望の方は案内状送付の際に時間も併せてご案内しますので指定時間までにお越しください。
- <申込方法> 下記の申込書に必要事項を明記して、交換便又は郵送でお申込みください。
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第1本庁舎南塔38階
東京都職員共済組合事務局事業部貸付課
- <締切日> 平成23年9月26日(月) ※共済組合貸付課必着



間宮 孝一氏 (まみや こういち)
略歴 / 大学卒業後、商社・保険会社に勤務、のち(株)保険相談.com副社長、(株)保険見直し本舗社長を歴任。現在、(財)東京都人材支援事業団、東京都職員共済組合、神奈川県退職教職員の会等の相談員を始め、各種ローンの講演・相談業務を行っている。資格 / ファイナンシャルプランナー・FP技能士等



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

住宅貸付相談・住宅講演会申込書

9月26日(月)締切り ※共済組合貸付課必着

フリガナ
○氏名 ○組合員番号

○所属 局・区・庁 課 ○所属先電話

○参加希望人数(どちらかに○を付けてください) 1名・2名(申込人を含めて)

○住宅貸付相談希望(いずれかにチェックをお願いします) 希望する 希望しない

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

お申込みに伴い取得した個人情報につきましては、厳正な管理を行うとともに、この講演会のためにのみ使用し、他のいかなる目的にも使用いたしません。



住宅貸付をご利用の皆様へ

「住宅取得資金に係る借入金の 年末残高等証明書」をお送りします

所得税額の特別控除を受けるために必要な「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書(以下「証明書」といいます。)」を2回に分けて所属を通じて借受人の方にお送りします。

	1回目	2回目
対象	平成23年9月26日現在のデータにより、平成11年7月以降平成23年9月までに借り受けた住宅貸付金のうち、償還期間が10年以上のもの	平成23年12月21日現在のデータにより、平成23年10月から12月までに借り受けた住宅貸付金のうち、償還期間が10年以上のもの
送付時期	10月24日前後	平成24年1月中旬

★証明書は必ず住所を記入してからご使用ください。

①繰上償還をしたことにより、償還期間が10年未満になったときは、特別控除の対象とならないため、「証明書」は発行しません。

②証明書の再交付

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

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

③具体的な相談は税務署に

お送りする証明書記載の貸付残高がすべて特別控除の対象になるとはかぎりません。特別控除が受けられるかどうかなど、制度の詳しい内容については、居住地を管轄する税務署にご相談ください。



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



心とからだをリフレッシュ!保養所から始まる身近な旅(那須編) 豊かな森で癒やし体験!! 新名所「那須平成の森」散策

那須高原は、御用邸のあるロイヤルリゾートとして有名。その豊かな自然に恵まれた用地の一部が、今年5月から「那須平成の森」として一般公開されています。これまで入ることができなかった癒やしの森で、新しい那須の魅力を感じてみませんか。



「那須平成の森」には、森の自然情報を提供するフィールドセンターを中心にして自由に散策ができる「ふれあいの森(一般開放ゾーン)」と、ガイドウォーク(予約制)により自然と深く親しむことのできる「学びの森(ガイド利用ゾーン)」があります。「ふれあいの森」への立入りは、予約の必要がありませんので、ふらりと訪れて豊かな自然を満喫することができます。

那須御用邸用地にある「駒止の滝」。これまで、険しい崖と樹木に遮られ、その姿を直接見ることが困難でしたが、今年、この滝を一望できる観瀑台がオープンしました。季節によって様々な表情をみせるその景観は、魅力にあふれ、まさに絶景です。



駒止の滝





秋的那須は魅力いっぱい!那須連山の紅葉もとてもきれいです。



那須ロープウェイで、那須山麓駅から那須山頂駅へ。そこから約30～40分ほど歩いた先の「牛ヶ首(うしがくび)」からの眺めが最高です。

(那須連山の紅葉は、例年、9月下旬から10月上旬頃が見頃です。)

那須の旅のお泊りは… 保養施設「ブランヴェール那須」へ

～秋の新プランもご用意してみなさまのお越しをお待ちしております～

平成23年9月1日(木)～平成23年11月30日(水)まで

早割り30!! 人気の「那須会席」宿泊プラン



	平日	休前日
大人	6,500円	10,000円
子供	5,250円	7,350円

○人気の『那須会席』が30日前までのお申込みでお得に!
○ご夕食は季節の食材にこだわった『那須会席』をご用意。

1日
5組限定

秋の味覚鍋 連泊プラン

	平日	休前日
大人	13,000円	19,000円
子供	9,800円	11,800円

※上記価格は一人あたりのご宿泊(2泊4食ご利用)料金です。
※休前日料金は休前日1日を含む料金です。連休等で休前日2日のご宿泊の場合、大人6,000円・子供2,000円増です。
※ご夕食は2泊とも違ったお料理をご用意。



◎価格は全て組合員料金「1名様」です。(消費税・入湯税込)
※2名様以上で和室または洋室ご利用時の価格です。特別室をご希望される場合は施設までお問合せください。
※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。

◎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。

ご予約・お問い合わせ

☎0287-76-6200
FAX : 0287-76-6209



ホテル&クアハウス
ブランヴェール那須



心とからだをリフレッシュ!保養所から始まる身近な旅(箱根編) 箱根で爽快!ウォーキング!! おすすめコースをご紹介します



さわやかな秋、旅先で心地よい風に吹かれながらぶらりと歩いて回るのは気持ちが良いものです。そこで、気軽に訪れることができる箱根の、おすすめウォーキングコースをご紹介します。

～旧東海道の歴史と自然を訪ねて～

①畑宿寄木会館 → ②畑宿の一里塚 → ③本陣茗荷屋敷跡 → ④旧東海道石畳 → ⑤須雲溪谷 → ⑥鎖雲寺 (所要時間:約1時間)



江戸時代末期に生まれた箱根寄木細工は、幾何学模様が特徴の伝統工芸。その発祥の地・畑宿で、作品の展示・実演・販売を行っている施設です。

【営業時間】 9:00 ~ 16:00

【入館料】 無料

【休館日】 年末年始

◀①畑宿(はたじゅく)寄木会館

江戸時代の初期、徳川幕府は街道を往来する旅人の目印として、街道の一里(約4km)ごとに「一里塚」と呼ばれる土を盛り上げた塚を作りました。この畑宿の一里塚のように、一対の塚が当時の形態をとどめているのは極めて珍しく貴重。必見のスポットです。

◀②畑宿(はたじゅく)の一里塚▶



畑宿が栄えた江戸時代中期、旅人たちの間で話題になった茗荷屋という屋号の庭園付茶屋があったお屋敷の跡です。当時は、大名たちも利用した由緒ある茶屋でした。

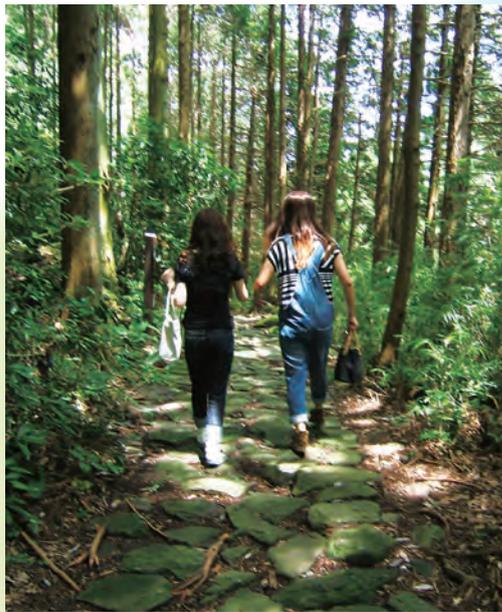
◀③本陣茗荷(みょうが)屋敷跡



(モデルは、箱根路開雲スタッフです!)



箱根の旧街道には、今もかつての面影を残す石畳が点在しています。当初は、竹を敷いた道だったのが、腐りやすいため石畳に変更したといわれています。当時の東海道中に思いをはせながら歩いてみませんか。



▲④旧東海道石畳



▲⑤須雲(すくも)渓谷

箱根旧街道沿いに流れる須雲川。深い山間を縫って流れる水は清らかで、湯本で早川と合流して相模湾へと注いでいます。



▲⑥鎖雲寺(さうんじ)

鎖雲寺境内には、浄瑠璃「箱根霊験記」で知られる飯沼勝五郎とその妻・初花の墓があります。



こちらもおすすめ

◎箱根エリア 自然探勝遊歩道

～大涌谷・湖尻自然探勝歩道散策～
大涌谷 → 箱根ビジターセンター (所要時間:約1時間)

秋は、アセビ・ブナやミズナラなどの見事な紅葉を眺めながら散策ができます。大涌谷からスタートすると、ほとんど下り坂の初心者向きコースとなります。



箱根の旅のお泊りは… 保養施設「箱根路開雲」へ

～ 秋のお得プランをご用意してみなさまのお越しをお待ちしております～

金曜日もおトク!

★詳しくは、次ページをご覧ください



四季の彩りと
お得な宿&浪漫の湯

写真は秋のイメージ写真です。
「平日ご優待宿泊プラン」のお料理写真は下部中央。

平日ご優待宿泊プラン[10/1~11/30]

[組合員1室4名様] **¥8,000**

[組合員1室4名様] **¥9,100**

[組合員1室2名様] ¥10,100 [組合員1室3名様] ¥9,000

[組合員1室2名様] ¥11,100 [組合員1室3名様] ¥10,100

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

10月

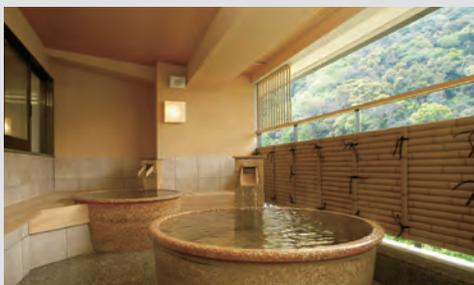
土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月

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

11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 月 火 水 木

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



秋の箱根は、海の幸山の幸の美味しさをたっぷり堪能！楽しみ倍増です！ご予約はお早めをお願いします。

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。

アジュール竹芝からのお知らせ

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日前までお願いいたします。 ■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。 ■特別に企画された各種宿泊プランをご利用の場合は駐車場料金無料の優遇措置はうけられませんので、ご了承ください。



アジュール竹芝20周年記念特別企画

総支配人
オススメ!

記念日おめでとう!ステイプラン

3食付

今年20周年を迎えたアジュールから特別なステイプランをお届けします。★2011年12月末日迄実施中
夫婦、親子、友人など、ふたりで特別な記念日をお祝いしましょう。

内容

- ①チェックイン時に、アジュール竹芝20周年記念特製ピンバッジをプレゼント。
- ②4Fラウンジ「レスカール」でハーブティー
- ③19Fエグゼクティブツイン客室(海側限定)
- ④客室にスパークリングワイン1本をご用意
- ⑤夕食(乾杯酒1杯サービス) ※21Fフレンチレストラン「ベイサイド」、21F鉄板焼「都」、3Fおまかせ会席「銀座」からお選びください。
- ⑥朝食(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
- ⑦ヴァンティアン号でランチクルーズ
※最終受付11:40迄(船内にて元気宣言特別ランチコース)

1名様1泊(3食付) (2名様限定プラン)

通常 ¥30,250

20周年記念
組合価格 ¥20,000

※21Fフレンチレストラン「ベイサイド」月曜定休(祝営業)
21F鉄板焼「都」月曜定休(祝営業)。おまかせ会席「銀座」日祝定休。



徳川将軍家の御座船「安宅丸」クルーズ宿泊プラン

★2011年12月末日迄実施中

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。 ※毎週月曜日安宅丸運休。

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 ¥6,000～

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→日の出駅(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(大人一名様¥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

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 リラクゼーションステイプラン ～地上18Fから眺める東京湾の絶景も魅力!～

朝食付



★2011年12月末日迄実施中 (除外日:休前日)

1名様1泊(朝食付)

※エグゼクティブツインルームを2名様で宿泊の場合

通常 ¥24,072～

組合価格 ¥11,000～

◆お一人様でも同料金です。(海側・陸側の指定はできません)

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Aコース:リフトアップ・フェイシャル(胸元～顔)90分 通常 ¥29,322～ 組合価格 ¥14,000～
 - ◆Bコース:ハーフボディマッサージ(全身のマッサージ)60分 通常 ¥26,872～ 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(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
 - ③4Fラウンジ「レスカール」でハーブティー
- ※ご利用の曜日・部屋タイプ・エステコースにより料金が異なります。詳細はお問合せください。

新!大江戸温泉ステイプラン

★2011年12月末日迄実施中

朝食付

天然温泉を都内でゆっくり楽しむ極楽旅。大江戸の街並みを再現した温泉ワンダーランドでおくつろぎください。

1名様1泊(朝食付) ※セミダブルルームに2名様で日祝に宿泊の場合

通常 ¥13,300～ 組合価格 ¥7,000～

※ご予約は宿泊日の3日前までお願いいたします。

内容

- ①大江戸温泉利用券
- ②ゆりかもめ一日乗車券
- ③朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)



AZUR Special Topics

2012年は家族の絆を深める「絆おせち」和洋中三段重

9/12(月)10:00
予約開始

お正月を祝うために家族が揃う。そこにはみんなを笑顔にするおせち料理があります。大きな鮑、ブランド牛、大海老など語りあい、笑いあいながら、家族の絆を深めていただけるおせちです。

■7.5寸 三段3～4人前 全68品 通常 ¥31,500 ▶ 組合価格 ¥28,350 お申込期限:2011年12月25日(日)迄

◆お届けは12月31日(土)の午前または午後となります。◆送料は別途1,000円頂戴いたします。

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

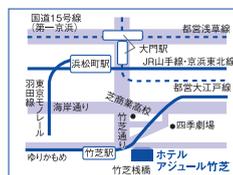


※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

Bayside Hotel
AZUR アジュール竹芝
AZUR 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/



20th Anniversary
おかげさまでアジュール竹芝は20周年

2012年
6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 ウェディング 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)・衣裳(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



★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!★

妊娠中だったので、細かい配慮がよかった!

田村 拓也・冴子ご夫妻

2人とも共済組合員で、家と職場が近く、姉がアジュールで式を挙げたばかりだったこともあって、自然にアジュールに決まりました。担当のプランナーがとても親切でした。妊娠中だったので打ち合わせ中に気分が悪くなったり、衣装合わせも目立ちにくいものをと、提案してくれて…細かいところまで気を遣ってくれたのが嬉しかったです。

【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21日 ②お2人ともに組合員 ③14F「天平の間」 ④自分たちの条件に合う式場を探すこと。



先輩カップル
からの
アドバイス

記念フォト&会食プラン

婚礼衣装での記念撮影2ポーズと会食が
セットになったプチ婚礼プラン

入籍だけでなく婚礼衣装で記念写真を撮っておきたい。
絆を深めるために両家で親しく会食したい。
お二人の願いを叶えるための特別なプランです。
今しかできない美しい記録を残すために…

<6名様> **特別価格 ¥180,000** *1名様増減 ¥11,000
*28名様までご利用可

- 内容
- ①お料理:寿会席(7千円)コース
 - ②お飲物:フリードリンク
 - ③会場使用料
 - ④ご婚礼衣装(ご新郎・ご新婦各1点、洋装または和装)
- ※撮影終了後は平服にお着替え
いただき、お食事となります。
- ⑤ブーケ(洋装のみ)
 - ⑥美容料
 - ⑦写真2ポーズ
 - ⑧サービス料・税金

★挙式付プランもございます。



アジュール竹芝20周年記念

2012年3月末までの挙式対象

カジュアル パーティー プラン

ビュッフェスタイルでゲストとの距離が近い披露宴

<30名様> 一般 ~~¥500,000~~ ▶ **組合価格 ¥450,000**

*1名様増減 一般 ¥11,000 ▶ **組合価格 ¥9,000** *60名様までご利用可
※3か月前までにお申し込みください。

内容

- ・アメリカンスタイルビュッフェ料理(和洋)・会場:12F「白鳳」(着席)
- ・フリードリンク(ビール、ウイスキー、ワイン、焼酎、オレンジジュース、ウーロン茶)・婚礼衣装(新郎・新婦各1点)※洋装のみ
- ・美容料・席料・控室料・音響照明料・席札・カラーコーディネート
- ・芳名帳・招待状・介添料・サービス料・税金

共済組合員特典

- ★追加衣装着放題
(洋装 ¥126,000、和装 ¥178,500)
- ★追加美容10%OFF
- ★装花10%OFF
- ★写真10%OFF
- ★教会式料20%OFF



12F「白鳳」

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 20周年記念
組合員様
3大特典

2012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 ★2012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 **¥6,000**

※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。

オータムパーティープラン

★2011年11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**



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**

※簡席の場合追加料金¥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。

和食宴会プラン(着席)
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
+フリードリンクがお選び頂けます。

◆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**



メイクアップ必修講座

自己流メイクから脱却して美しい自分になりましょう!

第1回「眉メイクで見ため度を確実にアップ!」

開催日時 2011年10月18日(火)
19:00～21:00(18:30受付)

第2回「失敗しないメイクカラーの選び方」

開催日時 2011年10月25日(火)
19:00～21:00(18:30受付)

透明感のあるベースと、ナチュラルなメイクカラーは、上品で
一段と魅力的に貴女を輝かせます。最小限、これだけあれば
というカラーをご紹介します。

特別ゲストでメガネ界の貴公子、東観崎 繭氏をお迎えして
メガネ美人のコツを伝授してもらいます。

受講料 通常 **¥4,500** ▶ 組合価格 **¥3,500** (各回)

募集人員 各回30名様

講師 西條礼子

<講師プロフィール>合同会社ワンプラス
代表。立教大学などで講師を務める傍ら、
サントリーやパルコなどのCMのメイクを
担当。メイクアップについての著作も多い。
日本顔学会会員。



西條礼子

★講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。

アロマで楽しくお掃除講座

精油には殺菌作用があるものが多いので香りを楽しみつつ、人にも環境にも優しいお掃除ができます。

<講義>◎家のさまざまな汚れについて ◎植物精油がもつ役割について(お掃除編)
<実習>◎天然素材でつくるマルチお掃除クリーナー(お持ち帰りできます)

※お持ち帰り用のボトル(500ml)をお持ち下さい。尚、ご入用の方には¥200円で販売もいたします。

開催日時 2011年11月9日(水) 19:00～21:00(18:30受付)

受講料 通常 **¥4,500** ▶ 組合価格 **¥3,500** (材料費込) 募集人員 30名様

講師 鷺島広子(さぎしま ひろこ) <講師プロフィール>
ホリスティックアロマサロン H[a]i(アッシュ)代表

★講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。



鷺島広子

Merry Christmas! フラワーリース手作り講座

今年のクリスマスはナチュラル&シックなキャンドルスタンド。
白樺の木の皮に花や木の実でリースを作ります。

開催日時 2011年11月21日(月) 19:00～21:00(18:30受付)

受講料 通常 **¥4,500** ▶ 組合価格 **¥3,500** 材料費(別途) **¥2,000**

募集人員 30名様 講師 吉本弘美

<講師プロフィール>NHK「おしゃれ工房」、TBS「はなまるマーケット」にテレビ出演。雑誌「花
時間」、「カントリークラフト」に作品を掲載。教室&アトリエ「LIBELLULE(リベリユル)」を主宰。

※お持ち帰り用の袋をご用意ください。花の色は選べません。リボンの色は3色からお選びいただけます。
用意するもの:エプロン ◆作品の大きさは15cm四方でキャンドルの高さ8cmです。



吉本弘美

※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

Bayside Hotel
アジュール竹芝
AZUR TAKEISHIBA

【自社林】 秋田・北秋田市の杉林

木で建てる家。 木で育つ家族。

100%
国産材で
建てる注文住宅



古河林業は、日本の森に携わって130年。
毎年、たくさんの木の成長を見つめてきました。
今では、日本の木をつかうプロフェッショナルとして蓄積された幅広い知識と、
確かな実績を生かし、住宅建築の分野でも、数多くのご支持をいただいております。

家を支える3大構造には、
適材適所に選び抜いた
良質な国産木材を採用。

【柱】
秋田杉・伊勢松



【土台】
青森ヒバ



【梁】 岩手カラマツ

2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!
資金・ローン、税金なども無料相談。

土・日も営業中
どうぞお気軽に

お問い合わせ、資料請求は
古河林業 特販部 丸の内ギャラリー
0120-70-1281
TEL.03-3201-5061(代) FAX.03-3201-5081
E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp
未来を開く古河グループ **古河林業株式会社**



(株)ブライダルは都庁にお勤めの皆様の 「結婚」を応援します。

33年の実績

当社は都庁に近く立地し、これまでお勤めの方々も数多くお世話させて頂いており、この度「都職員コース」を設立致しました。この共済だよりを見たとおっしゃってくだされば、都職員、23区役所、消防庁の方などはもちろん、ご家族の方でも特典付き(会員サポート費50%OFF)にて、お世話させて頂きます。

都職員コース

会員サポート費 50% OFF

ブライダルコース ¥220,500 ▶ ¥189,000 etc.
エクセレントコース ¥378,000 ▶ ¥330,750 etc.

●ミドル・シニアの方々のプランにも特典がございます。
価格は登録料・会員サポート費・月会費(12回分)の税込総額です。



下のQRコードにて携帯サイトに簡単にアクセスできます。(一部対応しない機種がございます。)



株式会社 ブライダル

お問い合わせ (月曜定休) **0120-415-412**

東京本社 〒163-0528 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル28F
Network 東京・横浜・湘南・浜松・豊橋・名古屋・岐阜・大阪
ホームページ <http://www.bridal-vip.co.jp>
携帯サイト <http://www.bridal-vip.net/m/>



(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**

団体扱割引適用 **一括払の場合**

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。

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
検索

▶

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
見積り見積り
申し込みはこちら

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。

We support you!

(財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店
(有)東京エイドセンター
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス16F
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315
http://www.aid-center.co.jp

*上記団体扱割引は平成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。 *団体扱割引増率は団体の「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。

AID20110624-026 株式会社損害保険ジャパン(SJ10-13009 2011.03.10)

東京都職員共済組合
組合員の皆様へ

**トタニホームズは
東日本災害復興支援活動を
応援しています。**

東京都木造住宅耐震診断
事務所住宅建材・設備機器
45~20%OFF

家

**建替工事と
長寿命化住宅
リフォーム工事**
ご相談下さい。

性能向上

(社)長寿化住協
フラット35・50
リノベーション

一級建築士事務所・建設業登録

トタニホームズ(株)

本社 〒155-0032 世田谷区代沢5-10-6
TEL 03-3412-0058(代)

神奈川地区
千葉地区 → ☎ 0120-40-3739
埼玉地区

介護
リフォーム

耐震
リフォーム

耐震
診断

リノベーション・介護リフォームは
建築士の女性スタッフが計画から完成まで担当致します。

長寿命
安心住宅

建替
坪40万*

マンションスケルトン改装 ★水回り・屋根・外壁の改造
狭小地住宅の増改築・建替工事 ★家屋診断

10年保証:屋根・外壁工事

http://www.totani.com/

平成23年9月1日印刷
平成23年9月12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。

今、日本人女性の16人に1人が乳がんになると言われています。
けっして人ごとではありません。
自分のため、大切な人のために、乳がんについて知ってください。

