

共済 だより

平成23年11月号 No.339

特集

この秋、健康で理想の体をつくる!!

- ☆減らそう、“内臓脂肪”
- ☆40歳になったら特定健診で内臓脂肪対策
- ☆「特定保健指導のご案内」を受け取ったあなたへ
- ☆普段の生活をちょっとだけ工夫!メタボ脱出!

インフルエンザの予防には早めのワクチン接種がお勧め!

“アジュール竹芝”は開業20周年を迎えます

アンケートにご協力ください

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさんでご覧ください。



東京都職員共済組合

C O N T E N T S

特集 この秋、健康で理想の体をつくる!!

- 03.....減らそう“内臓脂肪”
 - 06.....40歳になったら特定健診で内臓脂肪対策
—特定健診・生活習慣病健診があなたの健康をサポート!—
 - 07.....40歳以上の方は人間ドック利用助成で特定健診!!
 - 08.....「特定保健指導のご案内」を受け取ったあなたへ
 - 10.....普段の生活をちょっとだけ工夫! メタボ脱出! (特定保健指導体験談)
-
- 11.....事業所のニーズに応えます! 訪問健康教室で心身の健康づくりを!
 - 12.....今がチャンス! あなただけの運動コースで理想の身体を手に入れませんか!
 - 14.....年末年始は禁煙スタートのチャンスです! 禁煙サポートプログラムのご案内
 - 15.....公費医療費助成の対象者は共済組合に届出を
 - 16.....海外旅行に行くときは、「診療内容明細書」等の様式を持参すると便利です
 - 17.....病気やけがの治療のために装具を製作した場合、費用の一部を還付請求できます
～「治療用装具」代の療養費請求～
 - 18.....「退職共済年金」の算定方法をご存知ですか?
 - 19.....インフルエンザの予防には早めのワクチン接種がお勧め! —シティ・ホール診療所—
 - 20.....貸付をご利用の皆様へ 余裕資金のある方は線上償還がお得です!

施設のご案内

- 21.....アジュール竹芝開業20周年記念 —総合保健施設“アジュール竹芝”は11月28日で開業20周年を迎えます。—
 - 25.....アジュール竹芝(ホテル部門)
 - 28.....箱根路開雲 —平日ご優待宿泊プラン「12/1～1/31」
 - 29.....ブランヴェール那須 ～冬のおすすめプラン～
-
- 34.....「地共済年金情報Webサイトのお知らせ」 あなたの年金情報をホームページでご覧いただけます!
平成23年10月～12月に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
 - 35.....共済組合ホームページをご活用ください!

アンケート

- 36.....アンケートにご協力ください

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。詳細は34ページをご覧ください。

広告



緑の東京募金
あなたの募金で東京をもっと緑を!

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/>

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート



ゆりーと

スポーツ祭東京2013

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

会期：平成25年9月28日～10月14日

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。



減らそう “内臓脂肪”

食生活や運動習慣の変化などにより、肥満の人が増えています。肥満は男女とも40歳以上で増えますが、男性の場合、30代では約3人に1人が、20代では約5人に1人が肥満です。また、10代の男女では約10人に1人の割合で肥満が見られます。



「太ってない」「若い」＝「大丈夫」ではありません

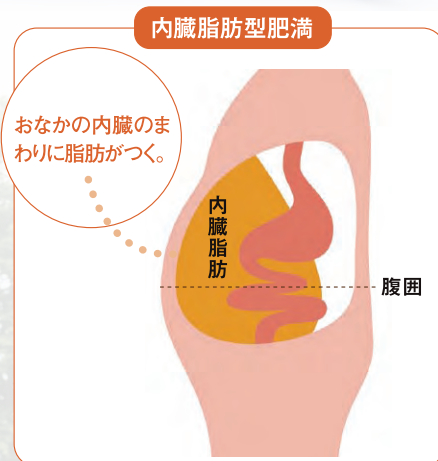


内臓脂肪型肥満に注意

肥満には、皮膚の下の組織に脂肪がたまるタイプの「皮下脂肪型」と内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの「内臓脂肪型」があります。

そのうち「内臓脂肪型」肥満は、高血圧や糖尿病、脂質異常症を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中、失明などのリスクを高める「危険な肥満」です。腹部断面（へその高さ）で内臓脂肪面積が100cm²を超えると、合併する疾患数が50%以上高くなります。内臓脂肪100cm²をおなかまわり（腹囲）に換算すると、男性は85cm、女性は90cmとなります。

最近では、若い人を中心に、見かけは太ってなくても体脂肪が多い「かくれ肥満」が増えています。「かくれ肥満」の多くは「内臓脂肪型」だといわれています。太ってない、若いからといっても油断は禁物です。



生活習慣が肥満を招く

肥満の要因は、**遺伝因子3:環境因子7**といわれています。親の食事の好みや食べる量、運動習慣の有無などが子どもに影響するのは当たり前のことです。環境や生活習慣に気をつけ、家族全体で協力して健康家族をめざすことが大切です。



消費エネルギーを増やし、必要以上のエネルギー摂取は控える!

1日の摂取エネルギーが、身体活動による1日の消費エネルギーより多いと、消費しきれないエネルギーが脂肪として蓄積されて内臓脂肪がたまる原因になります。これは、食べ過ぎ、運動不足によって起こります。

内臓脂肪を減らすためには、1日の摂取エネルギーを減らし、消費エネルギーを増やすことが大切です。そのためには、食事と運動を組み合わせる生活習慣を見直すことが効果的です。

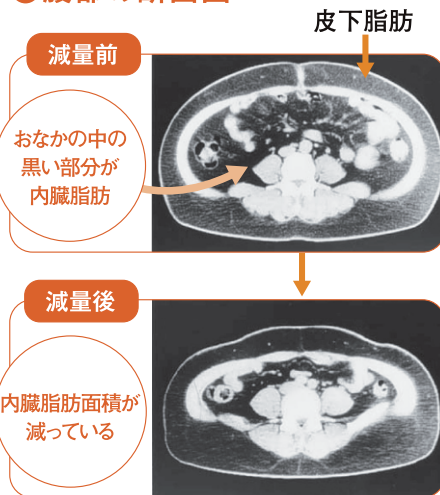
内臓脂肪型肥満の方は、今の体重の5%程度を減量するだけでも、内臓脂肪が20%程度・腹囲が3~4cm減り、血糖・血圧・中性脂肪の数値が改善される効果があります。

内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて落ちやすく、とくに運動によって燃焼しやすいのが特徴です。

減量のペースは、1ヶ月に1kg程度をめやすにするとリバウンド防止になります。まずは食事と運動を見直して、3ヶ月で3kg減を目標にしましょう。

内臓脂肪を1kg減らすには、約7,000kcalのエネルギー消費が必要です。1ヶ月(30日)で内臓脂肪1kgを減らすには、食事と運動を組み合わせる1日240kcalエネルギーを減らしましょう。

●腹部の断面図



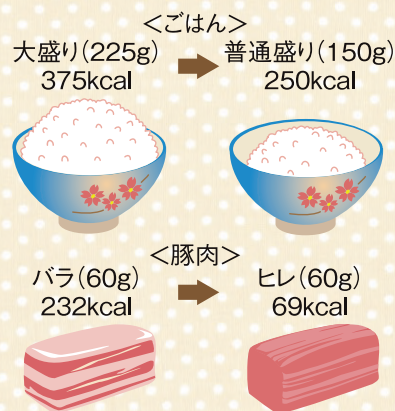
内臓脂肪をつけない楽しい食生活

栄養バランスを考える

多種類の食材から少なめの量をバランスよくとるのがポイントです。

<こんな工夫を>

- 野菜を積極的にとる
(野菜から先に食べるとよい)
- 揚げ物より煮物・焼き物にする
- 洋食・中華より和食にする
- ヒレやササミなど、脂肪分が少ない部位を選ぶ
- 飲みものは無糖のものにする
- カロリーオフやカロリーゼロの商品を選ぶ
- ご飯を少なめにする



楽しくゆっくり食べる

食べる速度が早いと食べ過ぎにつながります。家族や仲間と会話を楽しみながら、ゆっくりとよくかんで食べるように心がけましょう。

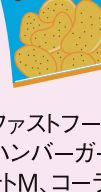
間食、夜食は控えめに

スナック菓子やファストフードなどは、一般に油脂を多く含み、カロリーは高めです。また、夜遅くの飲食は摂取カロリーが蓄積しやすくなります。

朝食は抜かない

食事は3食規則正しく、朝食はしっかり食べて夕食は控えめにしましょう。

ポテトチップス
(1袋85g)
476kcal



ファストフード
(ハンバーガー、
ポテトM、コーラM)
869kcal



できることから運動習慣

こまめに からだを動かす

まずは、普段の生活の中で運動量を増やすことを心がけましょう。

<こんな工夫を>

- 掃除などの家事をこまめにする
- エレベーターやエスカレーターでなく階段を使う
- テレビを見ながらストレッチ体操をする



速歩10分*
35kcal

ウォーキング などの 有酸素運動を

脂肪が運動のエネルギーとして使用されるときはたくさんの酸素を必要とします。とくに、ウォーキングやサイクリング、水泳など、軽く息がはずみ酸素を多く取り入れることができる有酸素運動がおすすめです。内臓脂肪を確実に燃焼させるためには1回30分の速歩を週5日程度行うと良いでしょう。

家族と一緒にウォーキングしたり、仲間と歩数を競ったり、楽しく運動してみましよう。



水泳10分*
85kcal

*(体重70kgの場合)

筋力upで 太りにくいからだ づくり

筋肉が増えると基礎代謝もアップし、太りにくいからだになります。自分の体力に合わせて腕立てふせや腹筋運動、スクワットなどの筋力トレーニングを生活に取り入れることもおすすめします。



ストレスと上手に付き合う

ストレスは 前向きに解消

過度の飲酒や喫煙によってストレスを解消しようとするのではなく、旅行、音楽、運動など自分に合った趣味を持ち、前向きにストレスを解消しましょう。家族や友人に悩みやグチを聞いてもらうのも有効です。



ストレスを ためにくい ライフスタイルを

十分な睡眠は疲労回復やストレス解消に有効です。現代は子どもにもストレスがたまる時代です。家族みんなで、早寝・早起きをし、3食規則正しく食事をとることで生活リズムをととのえ、十分な睡眠を確保するように心がけましょう。



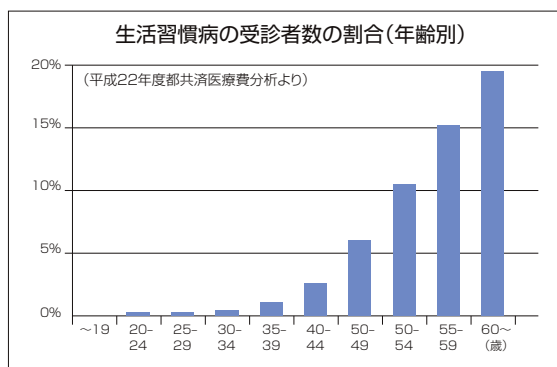
40歳になったら特定健診で 内臓脂肪対策

特定健診・生活習慣病健診があなたの健康をサポート!

内臓脂肪が増えると血糖、血中脂質、血圧を上昇させて内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を引き起こし、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞といった様々な生活習慣病を発症させる原因になります。

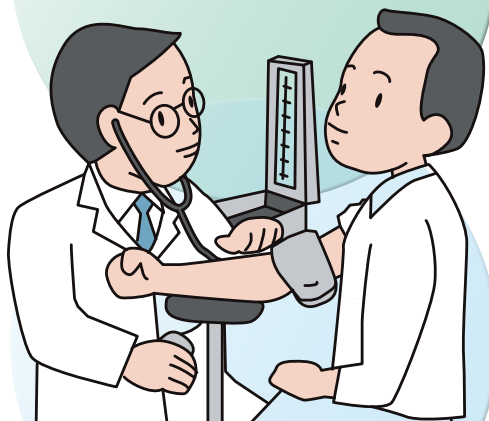
40歳以降に生活習慣病の受診者は急激に増加しますが、早期の段階で生活習慣を改善したり、治療することで重症化を予防することができます。

特定健診・特定保健指導は内臓脂肪型肥満に着目した健診・保健指導です。健診の結果、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、脂質異常、高血圧といった危険因子が重なった方に対しては、生活習慣病予防のための保健指導を実施しています。必ずご利用ください。



◆組合員の方は職場の定期健診を◆

◎定期健康診査(職場で実施する職員健診)や人間ドックを受けると**特定健診**を受診したとみなされます。必ず受診しましょう。



◆被扶養者・任意継続組合員の方は 特定健診・生活習慣病健診を◆

◎共済組合では、**特定健診・生活習慣病健診を無料で**実施しています。

生活習慣病健診には、特定健診に胸部X線や心電図・クレアチニンなどの検査項目が加わっています。

糖尿病、高血圧症のほか、不整脈、貧血、痛風又は肺・肝臓・腎臓の病気などの発見にも効果があるのでお勧めです。

◎6月と10月に申込書・医療機関リストを同封した**ご案内文書**をご自宅にお送りしています。締切直前は混みますので、早めにお申し込みください。

◎**特定健診・生活習慣病健診**の代わりに、**人間ドック利用助成**もご利用いただけます(いずれか一つ、詳細は次ページ参照)。

年に1回必ず受診しましょう!

健診・人間ドックを受けられた方には、健診結果とは別に、共済組合から皆様に「**特定健診結果通知書**」をお送りします。通知書には、あなたの特定保健指導判定や健康アドバイスを載せていますので、ぜひ中身を見てみましょう。さらに、特定保健指導対象者には、「**特定保健指導のご案内**」(詳細は8～9ページ参照)をお送りいたします。

申込先・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歳以上の方は人間ドック 利用助成で特定健診!!



人間ドックの受診は特定健診を受診したとみなされるとともに、精度の高い検査により、生活習慣病やがんの早期発見に効果があります。

人間ドック利用助成の概要

対象者: 40歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者

助成額: 組合員 25,000円、被扶養者 15,000円、永年勤続退職予定者(※) 35,000円

※永年勤続退職予定者とは、定年又は勧奨により退職される方、組合員期間が20年以上で退職される方等です。なお、脳ドックは助成対象になりません。詳細は、共済組合のホームページ又は共済ハンドブックをご覧ください。

日帰り人間ドック

生活習慣病やがん等の多様な疾患の早期発見に効果があります。

【主な検査項目】

- ・上部消化管(胃、食道、十二指腸)X線検査(直接撮影)
- ・胸部X線検査(直接撮影)
- ・腹部超音波検査 ★
- ・眼底検査 ★
- ・肺機能検査 ★

※★印の検査項目は、定期健康診断では受けられない検査です。

大腸人間ドック

生活習慣病及び大腸がん、大腸ポリープなどの大腸疾患等の早期発見に効果があります。便潜血検査よりも詳細に大腸内の検査ができます。

【主な検査項目】

- ・大腸内視鏡検査又は注腸造影検査
- ・「日帰り人間ドック」の検査項目から上部消化管X線検査、胸部X線検査、便潜血検査を除いたもの

脳ドック

生活習慣病及び脳梗塞、脳動脈瘤等の脳疾患の早期発見に効果があります。脳の断面や血管の状態を詳細に検査できます。

【主な検査項目】

- ・頭部MRI検査・MRA検査
- ・「日帰り人間ドック」の検査項目から上部消化管X線検査、胸部X線検査、腹部超音波検査、便潜血検査等を除いたもの

人間ドック申込方法

<予約>

希望する受診日の**3週間前まで**に共済組合のホームページ又は共済ハンドブックに掲載されている直営・指定医療機関に直接申し込みます。

<受診券発行>

受診日の2週間前までに下記へ受診券の発行依頼をします。

【受診券発行申込先】

JTBベネフィット選べる健診予約センター
〒135-0042 東京都江東区深川2-7-6
ネクサイト深川ビル
Tel.0120-519-003 Fax.03-5617-6030
Web <https://www.elavel-club.com/tokyo/>

【注意!】

- ・永年勤続退職予定者は、「人間ドック利用申込書(永年勤続退職予定者用)」に所属の事務担当者印を押印のうえ、郵送又はFAXで上記健診予約センターに受診券発行を依頼してください。電話、Webでの依頼はできません。
- ・退職日の6ヶ月後まで受診できますが、受診券発行依頼は退職日までには必ず行ってください。

<受診>

- ・受診券と組合員証(健康保険証)を持って受診します。
- ・契約料金から利用助成額を除いた額を支払います。

<健診結果>

- ・受診後、1ヶ月程度で健診結果が医療機関から送付されます。

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



「特定保健指導のご案内」を受け取ったあなたへ

特定保健指導には、動機づけ支援(リスクが少ない方向け)と積極的支援(リスクが多い方向け)があります。特定保健指導では、初回面接時に無理のない効果的な行動計画を立て、その後6ヶ月間継続して支援を行います。(ステップ1～5で流れをご案内しています。)

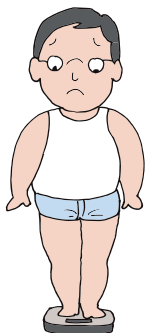
指導を受けた多くの方に血圧や中性脂肪の値に改善が見られています。あなたも迷わず受けましょう。

ステップ 1

共済一郎さん(46歳)のもとに、特定保健指導のご案内が届きました

《共済一郎さんのプロフィール》

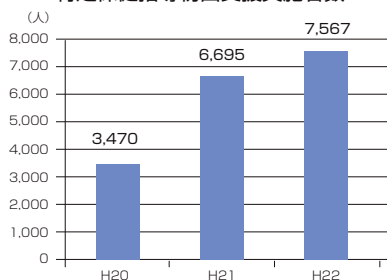
- ・ 現在体重 80kg。20代は、63kg。35歳頃から徐々に体重が増加(身長170cm)
- ・ 40歳を越えたところから、健診で中性脂肪や血圧について注意されるようになった。
- ・ 「特定保健指導のご案内」が届くのは今年で2回目。去年は受けなかった。



一郎さんの気持ち

この健診結果ではこれからの健康が心配
妻からも勧められたから受けてみようか!
初回面接が職場で受けられるんだったら
楽だ
受けている人も増えているようだし…

特定保健指導初回支援実施者数



ステップ 2

初回面接を受ける…初回面接は楽しくってとっても簡単!

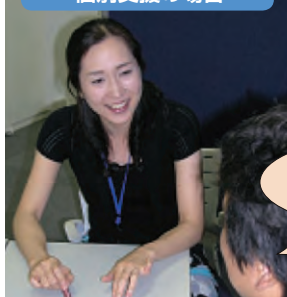
- 保健指導機関が職場に訪問して実施しています(所属によって実施状況が異なります。詳しくはご案内を参照ください。)
- 保健指導機関の施設で初回面接を受ける場合は、保健指導機関にお申し込みください。

初回面接

30分程度の個別支援又は80分程度のグループ支援(保健師や管理栄養士と一緒に、行動目標・計画を立てます。)

- 【一郎さんの目標・計画】 《目標》6ヶ月で4kgやせる。 《計画》夕食の大盛りを普通盛りにする。 -125Kcal
 ・スポーツクラブを週1回利用する。 -200Kcal
 ・週末は子どもと散歩する(30分)。 1回 -80Kcal

個別支援の場合



<保健教育センター 田中管理栄養士>

お待ちしていました!
一緒に考えましょうね

これならできそう!

集団支援の場合



<豊島健診センター 横田保健師>

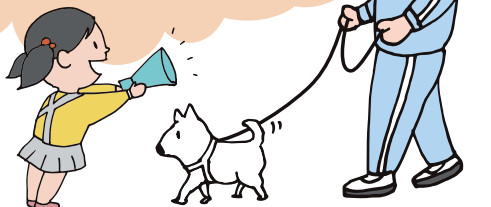


ステップ 3

一郎さん、ついに生活改善に取り組む

QUPIO(クビオ)歩数ランキング
で8位に入ったよ!
<https://www.qupio.com/tokyo/>

一郎さんの気持ち
家族も協力してくれるから、もっと
体重が減るようがんばらないと!



筋肉量をアップして、
太りにくい体になるぞ!

ゆっくり、よくかんで食べると、
普通盛りでも満足できるものだ!



初回面接を受けると
スポーツクラブ利用券がもらえます
(一部対象者を除く)



写真提供:ルネサンス

ステップ 4

そこへ保健師・管理栄養士からのメッセージが届く



一郎さんへ

その後、計画は順調に進んでいますか?停滞期があっても、大丈夫。あせらずあきらめず取り組むことで結果がついてきますよ。困ったことがあったらどうぞご相談くださいね。<こころとからだの元気プラザ 原管理栄養士>



一郎さんへ

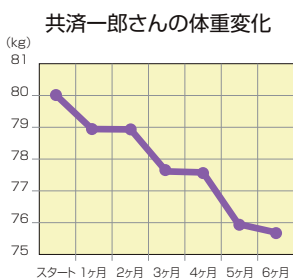
年末にかけて、ついつい食べ過ぎてしまいがちですね。そんな時は、まず、毎日体重をはかりましょう。宴会などで食べ過ぎた時には、2~3日かけて量を調整し、体重を戻すようにします。これで大丈夫! <同友会 山下保健師>

一郎さんの気持ち

じゃあ、あせらず続けよう。何だか楽しくなってきたぞ!

ステップ 5

6か月後、ついに目標達成!!



ヤッター!
中性脂肪も血圧も
下がったよ!



4kg、体重の
5%やせた!

ハハ、
かっこいい!!



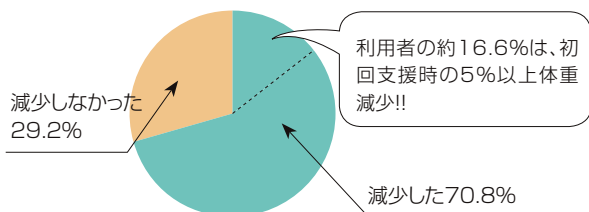
よくがんばりましたね!
これからも続けましょうね



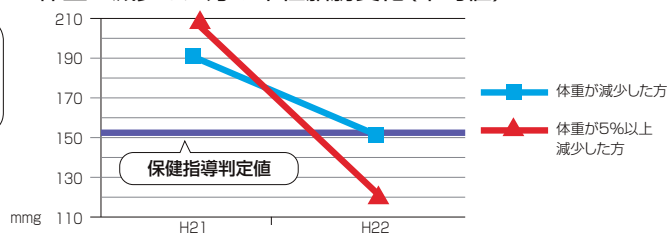
<日本がん知識普及協会
大高管理栄養士>

都共済で特定保健指導を利用した方(H21年度分)の実績

7割以上の方が体重が減少!



体重が減少した方の中性脂肪変化(平均値)



申込先・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



普段の生活をちょっとだけ工夫! メタボ脱出!

特定保健指導を利用し、大幅な減量に成功した組合員にお話を伺いました。

収用委員会事務局 井上 卓さん <平成21年6月から平成22年11月まで実施>



特定保健指導を受けるきっかけは?

平成21年4月に健康に関連した職場に異動になり、年度当初の歓送迎会で「夏までに80キロを割り込むまで痩せます」と宣言してしまいました(当時84kg)。

そして、職場の担当者からメタボの対象者であること、メタボ対策の重要性を説かれ、特定保健指導を受けることを決意しました。

また、共済組合で提供している「健康情報サービスQUPiO(クピオ)<https://www.qupio.com/tokyo/>)で体重の変化をグラフ化してくれるコンテンツがあるのを知り、健康管理を始めたこともきっかけの一つです。同じ頃、歩数計を買ってクピオの歩数ランキングに登録することも始めました。

特定保健指導の初回面談を受けてみての感想

面談といっても、集団指導でしたので、リラックスして受けることができました。

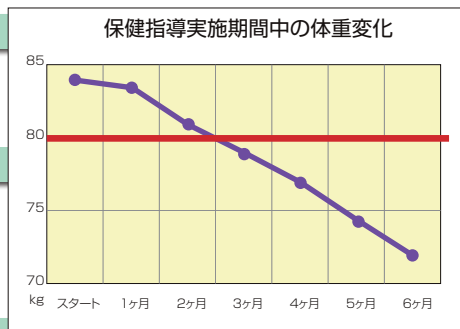
最初に「食べる量を減らさなくていいんですよ、普段の生活をちょっとだけ工夫すればメタボから脱出できます。できるところからはじめましょうね!」とやさしく言われました。例えば、「イカリング→いか刺し」や「洋菓子→和菓子」など食べ方の工夫や1日20分いつもより多く歩くだけで簡単に一ヶ月に1キロ痩せられることが分かり、簡単に減量することにびっくりしました。目標は4キロ減の80キロに設定しました。

計画どおりにできましたか

以前より早足で歩くようになり、クピオ歩数ランキングに載るのを目指し、朝・晩のウォーキングに励みました。毎日、決まった時間に体重を測り、食事と体重増減の傾向を見てみると、お酒を飲んだ翌日は体重が増えていることが分かったため、飲み会の時のつまみを食べ過ぎないようにしました。家では、妻が野菜たっぷりの食事を工夫してくれたり、一緒に歩数計を付けてクピオを楽しんだり、家族の応援が何よりうれしかったですね。

体重の変化を教えてください

最初、停滞期もありましたが、それを過ぎると、1月に2キロ程度減量できていました。結果的に半年で12キロ落とすことができました。



良かったことはどんなことですか

毎年夏の終わりに腰痛で苦しんでいましたが、腰痛がまったく消えてなくなりました。血圧も、110-80で安定するようになりました。体調が良くなって風邪も引かなくなりました。

困ったことはありましたか

洋服のサイズが変わってしまい、スーツを全部新調したことです。(笑)

周囲の反響はどうでしたか

妻からは、結婚した20年前よりスマートになってかっこよくなったと言われました。近所の方からも痩せましたねと褒められたり、私に刺激されたのか、ウォーキングを始めた方が何人もいます。

特定保健指導を受ける方へのアドバイス

ウォーキングは「楽しみながら」がポイントです。歩きながら、季節の移ろいを感じたり、街並みの変化を発見するのが楽しみになってきます。食事は調理法を工夫すれば、何も我慢しなくていいんですよ。

みなさんも是非、いろいろな方法でチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

~共済組合から~ **ご家族のサポートがなによりうれしいですね! 現在も終了当時の体重をキープされており、素晴らしいです。**

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



事業所のニーズに応えます! 訪問健康教室で心身の健康づくりを!

各事業所の特性に合った内容で、各分野の講師が健康づくりに役立つ講習会を行います。
テーマ・日時・講習時間・複数回の開催・複数の講師派遣など事業所のニーズにできる限り対応します。



開催例等

事業所の特性	講習内容
一般事務 デスクワークが中心で、運動不足やカロリーの過剰摂取になりやすい。仕事の量や質への負担感や人間関係などのストレスもある。	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病の理解、生活習慣改善のための運動、食事の工夫について身近にできること (医師) ●腰部のストレッチと体幹の筋力トレーニング (マッサージ師) ●摂取カロリーと消費カロリーのバランス (栄養士) ●職場改善の方法、リラクゼーション (心理カウンセラー)
消防署など 日常の訓練、現場での緊張感や作業負荷、不規則な食事摂取など身体への負担がかかりやすい。行動を共にする時間が長いことによる人間関係などのストレスもある。	<ul style="list-style-type: none"> ●交替制勤務における生活習慣改善のための運動と食事の工夫 (医師) ●筋肉の疲労回復とケガ予防のストレッチ (マッサージ師) ●食事の取り方や疲労回復に役立つ食品 (栄養士) ●職場の人間関係を良好に保つための方法 (心理カウンセラー)
保育園など 中腰など首、腰、膝に負担のかかる姿勢や動作が多い。また、利用者の多様な要望を受けるなどのストレスもある。	<ul style="list-style-type: none"> ●女性のための生活習慣病予防 (医師) ●体幹・肩・股関節のストレッチと大腿部の筋力トレーニング (マッサージ師) ●バランスのよい食生活 (栄養士) ●批判への対処法 (心理カウンセラー)

講師



生活習慣病・メタボの予防と改善のための運動を専門とする健康運動指導士が新たに講師に加わり、より充実しました。

申込方法

事業所又は所属の単位でお申し込みください。
「訪問健康教室開催申込書兼講師派遣申込書」に記入し、右記の宛先に電子メール又はFAXで提出してください。

Mail:S9000062@section.metro.tokyo.jp
FAX:03-5388-1800
年度内随時受付



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 57-434



今がチャンス! あなただけの運動コー

特定保健指導対象者の皆様向けに、スポーツクラブ利用助成が始まっています(特定保健指導の初回面接を受けた方が対象。ただし、一部対象者を除く。)

全く初めてのスポーツクラブ利用でも、どんな年齢や体格でも、大丈夫。8回のコース助成では、専用のインストラクターが作成した、各個人に合ったプログラムが受けられます。1回の利用券も、お試して気軽に使ってみてください。

利用の際の持ち物は、まずは「半袖シャツ」、「短パン」、「室内用シューズ(外履きとして使用したものは不可)+ソックス」、「タオル」を用意すれば準備OK(プール利用は水着も持参してください。)。自分の好みに合ったスポーツクラブを選んで、ぜひ利用してみましょ!



写真提供:ルネサンス

東京アスレティッククラブ

施設利用・案内電話(0120)846-045
(つながりにくい場合:03(3384)2131)

創立40年の経験を活かし、マシン・屋外ランニングトラック・プールと様々な施設と経験豊富なインストラクターが、目的に合った運動プログラムを作成します。

「知る」:身長・体重・体脂肪率・BMI・血圧など基本的なデータを計測・確認。

「プラン」:目的に合った無理のないプログラムを経験豊富なインストラクターがアドバイス!

「チェック」:個々に作成したトレーニングカードをもとに、随時チェックをしながら進めていきます。

コース助成券(8回券)、利用券(1回券)、どちらとも予約は不要です。直接施設にお越しください。

生活習慣を見直し、計画的に運動することで体質改善を図りましょ!



写真提供:セントラルスポーツ

セントラルスポーツ

施設利用・案内電話03(5543)1819

各個人に合った無理のないトレーニングメニューを作成し、運動の大切さと楽しさを提案します。

■「コース助成券(8回券)」をご利用の方:

コース助成では、皆様の生活習慣の改善や健康づくり、運動習慣の定着などをお手伝いさせていただくために「トレーニングサポートカード」をご用意しています。こちらは皆様の体調チェックや無理のないトレーニングメニューを作成し、運動の大切さと楽しさをご提案します。また、初回と最終回に体成分(体脂肪・脂肪重量・筋肉量)を測定し、運動効果がどれくらいあったのかをお知らせしますので、良い結果が出ますようぜひ8回利用を目指ましょ。

■「利用券(1回券)」をご利用の方:

まだ一度もクラブ利用をされていない方は、今回の特定保健指導をきっかけに、ぜひクラブにお越しいただき、運動の楽しさを体験してください。

東急スポーツオアシス

施設利用・案内電話03(3492)2148

フィットネスクラブのご利用が初めての方や、自分に合った運動方法・生活改善ポイントを知りたいという方にお勧めのクラブです。

血圧測定その他、体成分測定器「インボディ」で測定した体の状態を確認しながら、皆様に合ったエクササイズやプログラムのご提案を行います。

■「コース助成券(8回券)」をご利用の方:

手ぶらで通っていただけるよう、運動に必要なレンタル品全品(1,000円相当)を毎回無料提供いたします。まずお気軽に店舗までお問い合わせ・ご予約ください。

■「利用券(1回券)」をご利用の方:

ご予約は不要。体成分測定とカウンセリングで、今後の運動に関するアドバイスも提供できます。初めてで心配という方も、これから頑張ろうという方も、安心してご来場ください(レンタル品の無料提供はコース助成券(8回券)のみとなります。)



スで理想の体を手に入れませんか!

ルネサンス

施設利用・案内電話03(5600)5399

各個人の体力や目的に合わせた、無理なく継続して行える「楽しい」トレーニング方法をご案内します。

マシンを使用するのトレーニングだけではなく、日常生活で行える簡単な運動もご案内しますので、無理なく継続して行えるプログラムを提供します。

■「コース助成券(8回券)」をご利用の方:

2ヵ月間の間に8回のクラブ利用ができ、内3回は、専属のトレーナーがマンツーマンで個別指導(20分/1回)します。個別に継続しやすいトレーニングメニューを作成しますので、多くの参加者の方に目標を達成していただいております。

※お申込みが必要となります。

■「利用券(1回券)」をご利用の方:

利用券と共済組合員証をご持参いただき、直接クラブへお越しください。

ジムやスタジオ、プールなど充実した施設を楽しくご利用ください。

コナミスポーツクラブ

施設利用・案内電話(0120)919-573

シンプルで誰にでもすぐに始められるプログラムが豊富にそろっています。

対象施設は埼玉、千葉、東京、神奈川の77施設です。詳しくは、面接時に配布されたチラシをご覧ください。

■「コース助成券(8回券)」をご利用の方:

2ヵ月間の間に8回のクラブ利用・血圧測定・体組成測定ができ、内3回は、トレーナーが施設の使い方やマシンの使い方などを個別指導します。

※お申込みが必要となります。

■「利用券(1回券)」をご利用の方:

上記へのご連絡の上、お申込みをいただき施設をご利用ください。

初めての方でも安心してご利用できます。

ゴールドジム

施設利用・案内電話03(3645)9830

初心者から中上級者まで効果的な筋力トレーニング・ウェイトトレーニングができるトレーニング環境・器具が充実しています。

年齢も性別も体格も異なる様々な人たちが使用しやすいように、強度などの調整機能を持ち、スムーズな動きができる世界トップクラスのトレーニングマシンをそろえています。

■「コース助成券(8回券)」をご利用の方:

コース助成では、8回すべてに運動指導があります。

※コース助成券の受付店舗は、下記の6店舗になります。

ノース東京、サウス東京アネックス、東中野東京、北千住東京、渋谷東京、行徳千葉フィットネスセンター

■「利用券(1回券)」をご利用の方:

共済組合の通常の助成で利用可能な28店舗すべて利用できます。



写真提供:コナミスポーツクラブ

■特定保健指導対象者ではない皆様は…

通常の委託体育施設利用助成をご利用ください。

共済組合では、組合員及び被扶養者の方の元気回復と体力の向上、健康の維持・増進並びに運動の習慣付けを支援することを目的として、上記スポーツクラブ6社を低廉な料金で利用できるよう、契約利用料金の約4割を助成しています。

利用方法の詳細につきましては、各社にお問い合わせください。



申込先・お問い合わせ先

特定保健指導対象者向け:事業部健康増進課特定健診係 ☎03-5320-7466 又は 都庁内線 57-437
通常の委託体育施設利用:事業部厚生課保健施設係 ☎03-5320-7344 又は 都庁内線 57-351



年末年始は禁煙スタートのチャンスです!

禁煙サポートプログラムのご案内

今年も残すところあと1ヶ月あまりとなりました。今年、禁煙を決意したあなた、禁煙はできましたか?なかなか禁煙に取り組めない方、また、取り組んだけれど挫折してしまった方、年末年始は禁煙を始めるチャンスです。「禁煙サポートプログラム」に参加し、禁煙を成功させましょう。

申込締切
1月6日(金)

年末年始が禁煙スタートにおすすめな理由は…

○禁煙をスタートするのに、連続した休日は最適な環境です。

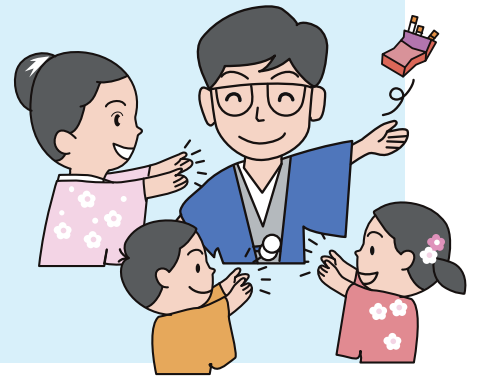
禁煙開始後に起こる離脱症状は2~3日でピークを迎え、その後個人差はありますが、症状は緩やかに10日~14日頃まで続きます。禁煙スタートを成功させるには、離脱症状がピークになるこの時期を乗り越えることが成功のカギとなります。仕事上のストレスから開放される休日は、禁煙をスタートするのに良い機会です。

○ニコチンパッチの使用は寒い時期がおすすめ

ニコチンパッチは皮膚に貼り付けて使用するため、暑い時期は汗ではがれやすくなります。寒いこの時期はニコチンパッチのベストシーズンです。

○家族と一緒に過ごすことが多いこの時期、家族の前で禁煙宣言を!

禁煙にチャレンジする方にとって、最も強力なサポーターはご家族です。禁煙開始時は、離脱症状で一時的にイライラし、吸いたくなることもありますが、家族からの励ましで禁煙の意志を継続することができます。家族の前で思い切って禁煙宣言してみましょ!



禁煙サポートプログラムのご案内

禁煙サポートプログラムでは、

- ①ニコチンパッチ2週間分の引換券(禁煙パッチ薬局相談券)の提供
- ②禁煙に関するハンドブックの提供
- ③禁煙サポートの提供(共済組合からの定期的なメールサポート又は禁煙マラソン無料参加)

を行います。

禁煙成功者にはQUPIOポイント200Pを付与します。

■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」(共済組合のホームページに掲載)で5点以上の方

■申込期間

平成24年1月6日(金)まで

■申込方法

共済組合のホームページから「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

■詳細は、共済組合のホームページをご覧ください。(組合員専用メニュー→お知らせ→健康管理→禁煙サポートプログラムのご案内)

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 57-411~2

公費医療費助成の対象者は 共済組合に届出を



公費医療費助成とは

国又は地方公共団体が特定の対象者に対して、公費によって医療に関する給付を行う制度のことです。

この制度には、結核や難病等の特定疾病、小児慢性特定疾患等、特定の傷病等を対象とした医療費助成のほか、自治体を実施する乳幼児医療費助成、義務教育就学児医療費助成、障害者医療費助成などがあります。

自治体を実施する乳幼児医療費助成、義務教育就学児医療費助成等の制度については、団体によって、実施制度、対象者、助成内容、支給方法等が異なりますので、お住まいの区市町村へお問い合わせください。

共済組合へ届出を

新たに公費医療費助成を受給するようになったり、あるいは、転居により住所地の自治体及び公費医療費助成の内容が変わるときは、それに伴い、共済組合からの医療費給付額が変わる場合があります。

公費医療費助成の対象者になったとき及び対象者でなくなったとき、また、転居等により公費助成の内容が変更になったときは、共済組合に届け出てください。

届出手続

新たに公費の医療費助成の認定を受けたとき

「該当者届」の提出

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

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



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

「非該当者届」の提出

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

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



海外旅行に行くときは、「診療内容明細書」等の様式を持参すると便利です



海外の医療機関で治療を受けた場合、支払った医療費について療養費として還付請求することができます。

海外旅行出発前にあらかじめ英語版の「診療内容明細書」「領収明細書(医科)・(歯科)」の様式2点をコピーして持参されることをお勧めします。治療の際、現地の医師に記入してもらえば、請求に必要な項目が漏れる心配がありません。また、手続も簡単になり便利です。

様式は、共済組合のホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)の組合員専用ページ(各種様式)から印刷していただくか(今月号35ページにログイン方法の紹介記事があります。)、所属の共済事務担当者に配布してある「短期給付請求書等様式集」P.6・7・9からコピーしてください。

提出書類

- ①「診療内容明細書」(下記見本参照 ※)(原本)
- ②「領収明細書(医科・歯科)」(原本)

(注)上記①、②の日本語訳の部分を加筆してください。

様式を持参しなかった場合は、①診療内容の明細と医療機関名が分かる書類の原本、②支払った金額と内容の分かる領収書等(原本)及び①、②の日本語訳文(翻訳費用は自己負担)の提出が必要になります。

なお、療養費の対象となるのは、日本において保険診療と認められる医療費に限られますので、現地で支払った額を大きく下回る場合があります。万一に備え、海外旅行保険に加入するなどの対応もお勧めします。

※「診療内容明細書」見本

Form A
様式 A

(This form must use one piece in two months)
(本用紙は2か月分で1枚を使用すること)

1 This form is used for claiming the social insurance benefit.
この様式は社会保険の給付の申請に使用されます。

2 This form should be completed and signed by the attending physician.
この様式は担当医が書き、かつ署名してください。

3 No.5(Type Of Treatment) should be filled out monthly when hospitalization /outpatient (home visit) extends for two months period.
入院・入院外が次の月にわたる場合は、下記の5. に月別に記入してください。

Attending Physician's Statement
診療内容明細書

1 Name of patient (Last, First) _____ Age (Date of Birth) _____ Sex (Male・Female) _____
患者名 _____ 年齢(生年月日) _____ 性別(男・女) _____

2 Name of Illness or Injury _____
傷病名 _____ (日本語訳 _____)

3 Date of First Diagnosis _____

4 Days of Diagnosis and Treatment _____ days
診療日数 _____

5 Type of Treatment
治療の分類

Hospitalization
入院

Mark the date patient received treatment																		
Month	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	(days)
(17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	/	日間)	
Month	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	(days)
(17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	/	日間)	

Outpatient or Home Visit
入院外

Mark the date patient received treatment																		
Month	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	(days)
(17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	/	日間)	
Month	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	(days)
(17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	/	日間)	

6 Nature and Condition of Illness or Injury (in brief)
症状の概要 _____

7 Prescription, operation and any other treatments (in brief)
処方、手術その他の処置の概要 _____



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

病気やけがの治療のために装具を 製作した場合、費用の一部を 還付請求できます

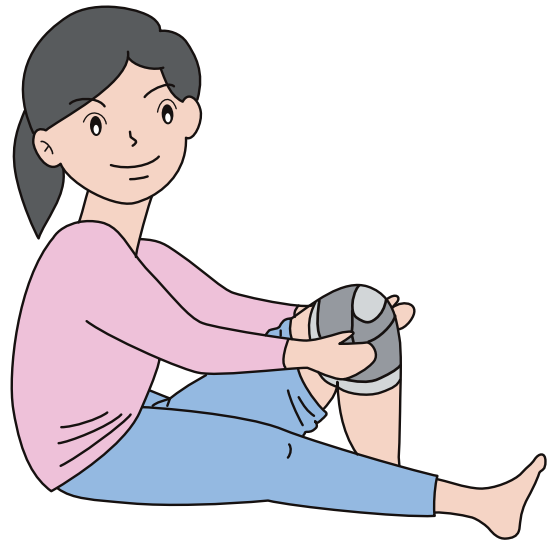
～「治療用装具」代の療養費請求～

医師が治療上必要と認めた**関節用装具、コルセット等の治療用装具を製作したとき**は、支払った費用について、「療養費」の請求ができます。

装具ごとに定められた基準額を上限にして、支払った費用に保険給付割合を乗じた額が給付されます。

なお、以前作成した装具と同種のもを製作するときは、使用期間(耐用年数)が定められているため、給付の対象とならない場合がありますので、ご注意ください。

また、下記の場合、治療用装具の費用について給付の対象外となります。



治療用装具の対象とならないもの

- 公務災害に当たるものにより製作した装具
 - 相手方の行為によるけがの治療のため、製作した装具
 - 日常生活や職業上の不便解消のための装具(例 眼鏡(※)、補聴器、歯科インプラント)
- ※9歳未満の小児が弱視、斜視及び先天白内障術後の屈折矯正の治療のため治療用眼鏡を製作したときは給付されます。

○請求の手続について

治療用装具の費用を請求するためには、次の①～③が必要です。

- ①医師が装具の装着が必要と認めた証明書(原本)
- ②装具の製作所が発行した領収書(原本)
- ③装具の明細書(原本)(領収書に明細が記載されている場合は不要)

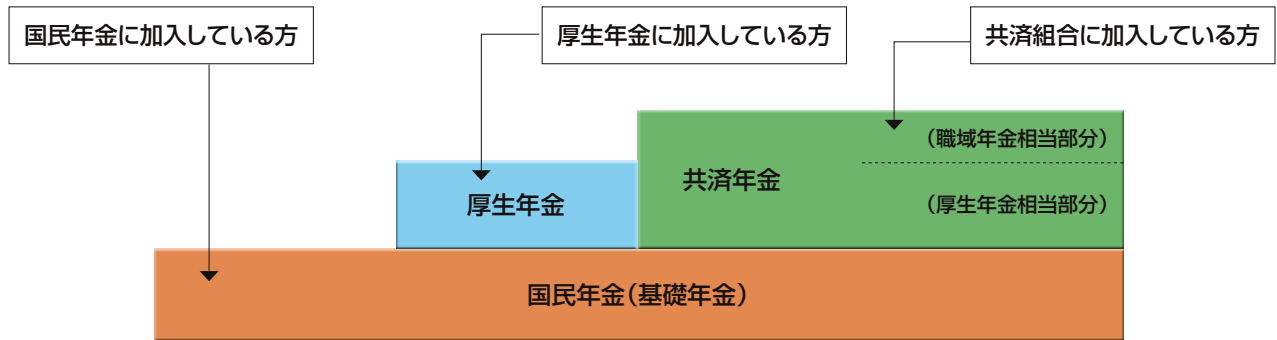
※治療用眼鏡については、必要となる書類が異なります。詳細は共済ハンドブックP.41をご覧ください。



「退職共済年金」の算定方法をご存知ですか？

1 公的年金の種類

公的年金には、「国民年金」、「厚生年金」及び「共済年金」があります。

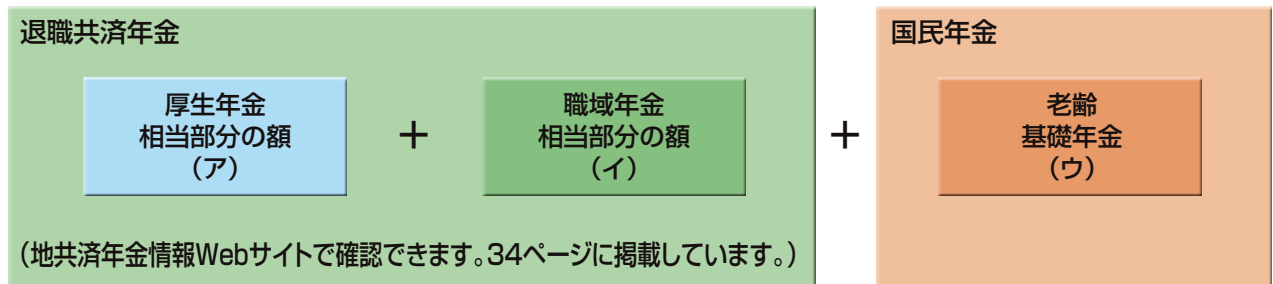


私たち公務員は、共済年金と国民年金に加入しています。

共済年金のうち退職後一定年齢から受給する年金を、「退職共済年金」といいます。この「退職共済年金」には、厚生年金に加入する方が支給される年金に相当する「厚生年金相当部分」と、共済組合独自のものである「職域年金相当部分」があります。

また、65歳になると、「老齢基礎年金(国民年金)」が日本年金機構から支給されます。

2 年金の算定方法



(地共済年金情報Webサイトで確認できます。34ページに掲載しています。)

(ア) 平均給与(料)月額(※1) × 給付乗率(※2) × 組合員月数(※3)

(イ) 平均給与(料)月額(※1) × 給付乗率(※2) × 組合員月数(※3)

- ※1 掛金の基礎となった給料 給与の1月当たりの平均の額
平成15年3月までは給料の額を、平成15年4月以降は給料に期末手当等を含んだ給与の額を使う。
- ※2 法律で定められている率((ア)と(イ)で異なる。)
- ※3 公務員として勤めた期間

(ウ) $788,900\text{円}(\text{※}4) \times \frac{\text{国民年金加入月数}(20\text{歳から}60\text{歳に達するまで})}{480\text{月}}$

- このほかに65歳から、要件を満たす配偶者又は子がいる場合には、「退職共済年金」に「加給年金額」が加算されます。



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



インフルエンザの予防には 早めのワクチン接種がお勧め!

—シティ・ホール診療所—

毎年11月下旬頃から季節性のインフルエンザが流行し始めます。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染したことにより発症する感染症です。厚生労働省によれば、国内での感染者数は年間約1千万人、直接的及び間接的なインフルエンザによる死亡者数は約1万人とされています。決して侮ることはできません。

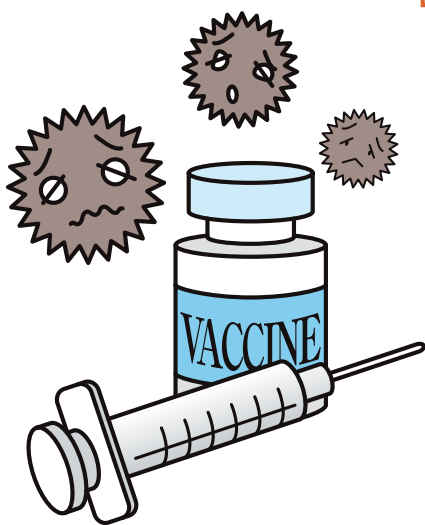
「手洗い」「うがい」や「マスク」など日頃からの予防策も大切ですが、最も効果的な予防策は、流行前に予防接種を受けることです。また、予防接種を受けていれば、感染しても、重症化を防ぐことができます。

この冬接種するワクチンは、A型2種類(従前新型インフルエンザと呼ばれたもの(H1N1)と香港型(H3N2))とB型の混合ワクチンです。

ちなみに、南半球のこの夏季の流行は、オーストラリアはA型(H1N1)、隣のニュージーランドはB型でした。南米では、当初A型(H1N1)が優勢でしたが、シーズン中盤からは香港型(H3N2)が優勢となりました。

ワクチンは接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行時期を考えて、早めの接種をお勧めします。

インフルエンザワクチンの接種を実施しています



- 料 金 3,700円(税込)全額自己負担
- 接種方法 1回接種
- 接 種 日 月曜日～金曜日
(診療時間内で随時実施)

《受付時間》

午前8時45分～11時00分
午後1時15分～3時00分

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



貸付をご利用の皆様へ

余裕資金のある方は繰上償還がお得です!

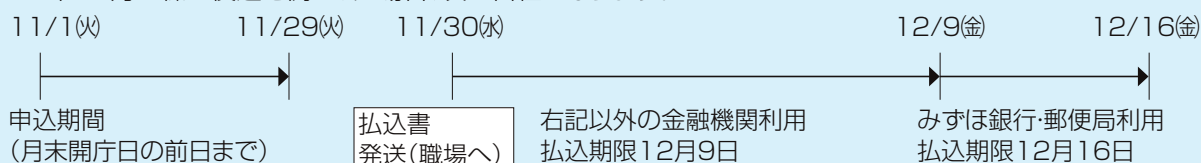
共済組合の住宅貸付及び一般貸付の返済を早く終わらせたい方には、繰上償還制度があります。手続と注意事項についてお知らせします。

1 繰上償還のメリット

- ① 償還金額に占める利息の割合が大きいため、繰上償還により利息が軽減できます。
 - ② 繰上償還に伴う手数料は一切かかりません(金融機関へ払い込む際の手数料はかかります。)
 - ③ 1年に何度でも繰上償還を行うことができます(回数の制限はありません。)
 - ④ 一部繰上償還により、繰上償還後の例月又は期末手当の償還額を変更することもできます。
- ※繰上償還についての償還方法等のご相談にも応じていますので、お問い合わせください。

2 繰上償還の流れ

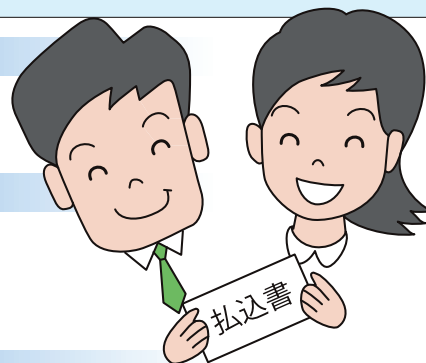
23年12月の繰上償還を例とした場合、次の日程になります。



※繰上償還を希望する月の前月末開庁日の前日までにお申込みください。

3 繰上償還申請書の入手方法

- ① 所属の共済事務担当者から交付を受ける。
- ② 共済組合のホームページからダウンロードする。



4 提出先

下記まで、郵送又は交換便で提出してください。

東京都職員共済組合事務局事業部貸付課貸付収納係

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第1本庁舎南塔38階

5 手数料について

繰上償還の手数料は、金融機関の払込手数料のみかかります(共済組合に対する手数料はかかりません。)

	窓口	ATM	インターネット
みずほ銀行	525円	315円	210円
ゆうちょ銀行	320円	270円	60円
他の金融機関	840円	取扱いできません	取扱いできません

※いずれも振込金額3万円以上の場合

6 注意点

- ① 全額繰上償還の際の払込金額は、繰上する月の給料(期末手当含む)から通常の償還額を控除した残りの金額となります(償還月の給料(期末手当含む)は通常の償還額が控除されます。)
- ② 払込期限を過ぎての払込みはできません。他の金融機関等でのお借換えをご検討の方は払込期限にご注意ください。
- ③ 退職を間近に控えた時期の繰上償還は受付できない場合がありますので、事前にご相談ください。
(例:3月末退職の場合、1月申請分(2月払込)までとなります。)



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



20th Anniversary HOTEL AZUR TAKESHIBA

総合保健施設 “アジュール竹芝” は
11月28日で開業20周年を迎えます。

—— Prologue ——

アジュール竹芝は竹芝ふ頭再開発事業の一端を担う、宿泊・婚礼などの会館機能と総合健診センターを併せ持つ総合保健施設として1991年11月28日に開業いたしました。

以来20年間、時代の変化や組合員の皆様のニーズに応え、総合的なサービスを提供してまいりましたが、とりわけ利用率が高い婚礼については、この20年間で5,000組を超える組合員の皆様に式を挙げていただいております。

また、総合健診センターにおいては、健康診断や人間ドックなどで毎年8,000名を超える組合員の皆様にご利用いただいております。さらに、客室やレストラン、会議室も多くの組合員関係者の方々にご利用いただいております。特に東京湾大華火祭の際には、毎年大盛況となります。

今回の東日本大震災にあたっては、発災直後より被災された方々の受入れも行い、多くの感謝の言葉をいただきました。

20周年を迎え、よりいっそう多くの組合員の皆様にご愛顧をいただけますよう、これからもたゆまぬ努力をしてまいります。





1



2



3



4



5

WEDDING

アジュール(AZUR)とはフランス語で「紺碧」、青い海のイメージから名づけられました。その語源は「ラピスラズリ(lapis lazuli)」、古代から「聖なる石」として最高の幸せをもたらすと言われる青い宝石です。アジュールで結婚式を挙げられたカップルに最高の幸せが約束されるという願いがこめられています。

最近の傾向として、レストランウエディングやご家族だけでお祝いするファミリーウエディングなど、比較的少人数での披露宴を望まれる方が増えています。このようにお客様の様々なご希望を経験豊かなプランナーがきちんと把握させていただき、お客様の結婚式が一生の思い出となるよう、最大限の努力をしております。

また組合員であるご両親やご親戚の紹介で結婚式を挙げられるカップルも増えています。初めて来られて施設をご覧になり、海の前というロケーションで婚礼を決められる方も多いようです。

アジュール竹芝20周年記念の共済組合限定プラン「プレシヤスウエディングプラン」ではお好きな披露宴会場を選べるので、海の見えるホワイエを備えた14F「天平」や13F「飛鳥」が人気を集めています。まさにアジュール「紺碧」の魅力なのでしょう。



6

- 1 14F「天平」での模擬披露宴
- 2 14F「天平」での和婚の模擬披露宴
- 3 14F「天平」
- 4 3F「銀座」
- 5 3F「ガーデンチャペル」での挙式風景
- 6 1F「ブライドチャペル」での模擬結婚式

STAY

アジュール竹芝は、きめ細やかなサービスを提供する都市型のホテルで、JR浜松町駅から徒歩7分、ゆりかもめ竹芝駅から徒歩1分、さらに竹芝桟橋の目の前という至便性が好評を頂いています。

組合員関係のご宿泊利用で多いのは、婚礼関連と島嶼部の方々です。とくに婚礼で地方からいらっしゃるゲストには、快適で利便性の高い宿泊施設は大きなポイントです。

20周年記念宿泊プラン「記念日おめでと〜!ステイプラン」は2名様限定プランですが、3つの特別ディナーコースから選べたり、ヴァンテアン号でのランチクルーズが付いていたり、心に残るお二人だけの特別な日をお過ごしいただけます。

この他、水上バスで東京スカイツリーを眺めながら浅草まで往復する乗船券付のプラン、館内のエステサロン「ルファール」でゆったりとエステを楽しめる「リラクゼーションステイプラン」などが人気です。



1



2



3

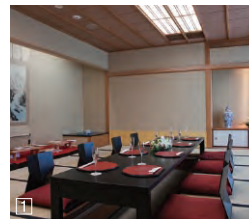
1 19F エグゼクティブツインルーム 2 9F シングルーム 3 9F 和室

RESTAURANT

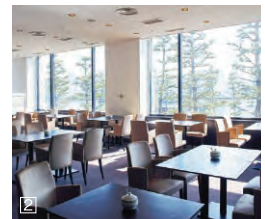
アジュール竹芝には3店舗のレストランとラウンジがあります。21階のフレンチレストラン「ベイサイド」では東京湾を一望できる雄大な夜景を眺めながら、季節の食材を使ったカジュアルなフレンチとワインをご堪能いただけます。21階で東京タワー側にある鉄板焼「都」は今年から生簀を導入し、鮑・伊勢海老・オマール海老など築地から直送された活魚の味わいが大好評です。シェフが目の前で焼く個室もあり、ご家族連れや少人数の集まりなどに利用されています。

3階のおまかせ会席「銀座」は、披露宴も催せるホールと掘り炬燵形式にもできる4つの落ち着いた個室があり、接待や結納、家族でのお祝い事などの会合には最適です。4階のティーラウンジ「レスカール」は、海の景色を眺めながらゆったりと午後を過ごすお客様の憩いの場所。ホテルらしい落ち着いた雰囲気とサービスが好評です。

なお、共済組合員証をご提示いただくと、グループ全員が食事・ドリンク・個室料などすべてが20%OFFとなります。



1



2



3

1 3F おまかせ会席「銀座」の個室 2 4F ラウンジ「レスカール」 3 21F 鉄板焼「都」
 4 東京湾の眺めが素晴らしい21F フレンチレストラン「ベイサイド」



4

BANQUET

アジュール竹芝には100名規模から少人数グループまで対応できる宴会場や会議室が各種揃っております。上質な宴会料理とフリードリンクプランを自由に組み合わせるなど、様々なご希望にお応えしています。

14階・13階の大会場ではワンフロアを貸し切りになるので、海が見えるハワイエを含めて自由にお使いいただくことが可能です。またOB会・同窓会など比較的少人数でのご利用にも対応でき、宿泊がついた宴会プランもあるのでゆっくりと旧交を温めることができます。



□ 14F「天平」のハワイエから台場を一望できる □ 13F「飛鳥」

EXTRA SERVICE

アジュール竹芝には17階の健診センターの他に、18階にはスカイビュー浴場とエステサロン、15階にはビューティーサロン、コスチュームサロン、写真室があり、1階にもコスチュームサロン、そしてフラワースクエア「ボンヌフルール」があります。

エステサロン「ルファール」は海側の眺めが素晴らしく、宿泊とセットになったリラクゼーションプランが人気で、健診センターの受診時に短時間でご利用いただけるエステプランも組合員の皆様には好評です。



□ 18F エステサロン「ルファール」 □ 1F コスチュームサロン

Epilogue

アジュール竹芝は組合員皆様の施設であり、時代の変化や皆様のニーズの多様化にあわせて様々なサービスを提供してまいりました。引き続き皆様のご希望に合わせて努力してまいりますので、ご意見・ご要望などございましたらお寄せいただければ幸いです。



Glass Wine Coupon

◆自然派グラスワイン ¥1,260 無料パスポート
レストラン3店舗でディナーコースご注文いただく何名様でもお一人様グラス1杯無料。
下記期間中は何回でもご利用いただけます。
【有効期間】2012年1月31日迄 ※但し2011年12月22日～25日は除く
21Fフレンチレストラン「バイサイド」、21F鉄板焼「都」、3Fおまかせ会席「銀座」

Hotel Azur Takeshiba

Lunch Time Coffee Coupon

◆ランチタイム コーヒー無料パスポート
ランチタイムにお食事をご注文いただく何名様でもお一人様1杯無料。
下記期間中は何回でもご利用いただけます。
【有効期間】2012年1月31日迄
21Fフレンチレストラン「バイサイド」、3Fおまかせ会席「銀座」

Hotel Azur Takeshiba

L'escalade Coupon

◆コーヒー割引パスポート 通常¥600→特別価格¥350
下記期間中は何回でもご利用いただけます。
【有効期間】2012年1月31日迄
4Fラウンジ「レスカール」

Hotel Azur Takeshiba

Ginza Coupon

◆おまかせ会席「銀座」の個室料(夜) 無料パスポート
ディナータイムにおまかせ会席またはしゃぶしゃぶをご注文いただくと個室料(¥5,500～¥3,500)が無料。下記期間中は何回でもご利用いただけます。
【有効期間】2012年1月31日迄
3Fおまかせ会席「銀座」

Hotel Azur Takeshiba

★アジュール竹芝からのお知らせ

Banquet & Restaurant

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 ※クリスマス プレミアム デイナーを除く

★ Christmas Premium Dinner ★ クリスマス プレミアム デイナー 2011

ご予約
受付中!

2011年12月22日(木)~25日(日)

☆21Fフレンチレストラン「ベイサイド」
TEL03-3437-2320

[第一部]17:00~19:00 [第二部]20:00~22:00

通常 ¥9,500 ▶ 組合価格 ¥7,600

☆21F鉄板焼「都」
TEL03-3437-2320

[第一部]17:00~19:00 [第二部]20:00~22:00

通常 ¥17,000 ▶ 組合価格 ¥13,600 通常 ¥13,000 ▶ 組合価格 ¥10,400

☆3Fおまかせ会席「銀座」
TEL03-3437-2317

通常 ¥9,450 ▶ 組合価格 ¥7,560 通常 ¥7,350 ▶ 組合価格 ¥5,880

ドリンクは共済組合員証で20%OFF

ファミリークリスマス! 今年もサンタさんがやって来る!

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

開催日時 2010年12月23日(金祝)・24日(土)・25日(日)

12:00~14:00(11:30受付) ※夜の部は実施いたしません。

大人 通常 ¥5,500 ▶ 組合価格 ¥4,500

子供 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500

幼児 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,000

募集人員 各回100名様限定(先着順)

内容 クリスマス・ビュッフェ料理、
フリードリンク
(スパークリングワイン、ソフトドリンク)

*子供(小学生)、幼児(3~5才)、乳児は無料



お申込み受付
2011年11月7日(月)
10:00開始

プレミアムパーティープラン 年末年始を華やかに彩るステキなパーティー!

2011年12月
2012年2月

洋室宴会ビュッフェ料理プラン [内容]和洋中ビュッフェ料理・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

旬の滋味を味わう、料理長渾身のメニューをお届けします。



総料理長
加藤 次雄

エクセレントコース

和洋中 通常 ¥8,000 ▶

計16品 組合価格 ¥7,500

スタンダードコース

和洋中 通常 ¥5,000 ▶

計14品 組合価格 ¥4,500

※着席の場合追加料金¥1,000頂戴いたします。
※アップル料理プランは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



※写真はイメージです

見ため度を若返らせるメイク&ヘア講座

フェイスクリエーター山田奈生子があなたのイメージをがらりと変える!

“フェイスクリエイト”で、自分の顔パーツバランスを知り、本当に必要なメイク法を実践!
“ヘアスタイリング”で顔型カバーと似合うヘアスタイルを検証
“イメージコンサルティング”でベストカラーと全身バランスアップの方法にアプローチ!

開催日時 2011年12月6日(火)19:00~21:00(18:30受付)

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

募集人員 先着30名様 ★講座開始前にお茶とケーキをお出しします。

講師 山田奈生子 (LIPS山田奈生子ヘアメイク事務所)



山田奈生子

【プロフィール】大学卒業後、企業OLを経てヘアメイクの世界に。カリフォルニア・ファッションアカデミーで、イメージコンサルタント資格取得。現在は、ファッション、広告、CM等のヘアメイクを担当、企業やメイクスクール講師として活動中。

※普段お使いのメイク道具とスタンド式の鏡をご持参ください。

大人気講座!第5弾!

女性限定! 骨盤ネジ締めダイエット!

お腹ポッコリ、たるんだ下腹部を引き締める骨盤エクササイズをマスターしましょう。

女性に特有の体型の悩み、ほとんどは骨盤のゆがみが原因です。運動不足や長時間のデスクワークなど、現代人の生活はゆがんだ骨盤を作りやすいのです。骨盤のゆがみが原因で、体型の崩れや肥満、体調不良の原因となります。正しい位置に骨盤を戻しましょう。

開催日時 2012年1月26日(木)
19:00~21:00(18:30受付)

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

募集人員 先着50名様限定

講師 川端都代
(AFAAインストラクターおよびコンサルタント、
骨盤ネジ締めエクササイズインストラクター)



川端都代

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。

2012年は家族の絆を深める「絆おせち」和洋中三段重

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。
◆配送の関係でお届け出来ない地域もございます。

お申込期限 2011年12月25日(日)迄



※表示料金はすべて税込・サービス料込となっております。

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

組合員様限定!
一般と比べて
**48万円
もお得!**

※通常40名様の見積り例で

共済
組合員
特典

- ★ご列席者のご宿泊最大で約30%OFF
- ★記録DVD20%OFF
- ★引出物10%OFF
- ★挙式当日の駐車場料金が延べ20時間まで無料
- ★記念写真高級台紙プレゼント

内容

- ・料理・飲物(フリードリンク)・挙式料(チャペルか神殿)・衣装(各1点)
- ・美容料・メイン装花・ケーキ装花・卓上装花・スタジオ写真(3カット各1枚)
- ・ケーキ入刀料・カラーコーディネーター・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



家族の絆を結ぶ

2012年6月末までの挙式対象

ファミリー ウエディング プラン

<10名様>

一般 ~~¥375,000~~ ▶ **組合価格 ¥355,000**

*1名様増減 一般 ¥12,000 ▶ **組合価格 ¥10,500** *28名様まで
ご利用可

内容

- ・和洋折衷料理・フリードリンク・衣装(新郎新婦各1点)
- ・会場(武蔵野/鵜)・挙式料(1Fブライチチャペル)
- ・写真2ポーズ各1枚・美容料・席料・控室料
- ・カラークロス/チェアカバー・介添料・税金サービス料

共済組合員特典

★装花10%OFF ★追加写真10%OFF



写真上:12F「武蔵野」 下:16F「鵜」

おふたりで思い描いた結婚式を実現しましょう!

マイドリーム プラン

2012年6月末までの挙式対象

おふたりの夢を叶えるために
まず必要なポイントを盛り込んだドリームプラン。

☆12F「白鳳」限定プラン

<40名様> 一般 ~~¥1,262,000~~ ▶ **組合価格 ¥650,000**

*1名様増減 **組合価格 ¥9,500** *80名様までご利用可

内容

- ・お料理:和洋折衷コース・お飲物:フリードリンク
- ・挙式料(1階ブライチチャペル)
- ・ご婚衣装(ご新郎・ご新婦各1点、洋装)
- ・美容料(洋装)・写真2ポーズ各1枚・控室料・カラークロス
- ・席札&メニュー・招待状・芳名帳・席料・介添料・税金サービス料



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

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)

2012年
6月末迄の挙式対象

※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

夫 婦 い い な

平日 10:30～19:00
土・日・祝 10:00～20:00 (火曜定休)

お問い合わせ・見学のご予約はアジュールHP
もしくはお電話にてお申し込み下さい。
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

Stay

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-9431 (共済組合専用宿泊予約)

キョーサイ

HPからも宿泊の予約ができます

<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>
(ログインID: 1003 パスワード: kyosai)

組合員限定の特典
※2名様以上のご宿泊で

①アーリーチェックイン(通常午後2時→正午) ②レイトチェックアウト(通常午前11時→正午) ③喫茶券プレゼント

■ご予約は、ご利用の3日前までをお願いします。 ■他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。 ■宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金が異なります。詳細はお問合せください。

1日3室 2012年のお年玉!1泊2食付!
限定! ニューイヤープラン ★2012年1月4日(水)～31日(火)

1名様1泊(2食付) ※2名様で7Fダブルルーム陸側を
日～木曜でご利用の場合

通常 ¥15,100～▶ 組合価格 ¥7,000～

内容

①夕食:館内レストランにて
②朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)

組合員様限定!
カップル アニバーサリー プラン ★2012年3月末日迄実施中
ご夫婦やカップルにオススメの
オーシャンビュープラン!

1名様1泊(朝食付) ※10Fツイン、和室でご利用の場合

通常 ¥14,100～▶ 組合価格 ¥5,700～

内容

朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)

スパークリングワイン
(ハーフボトル)付き

30㎡ゆったり24hステイ
高層階エグゼクティブ・ツインプラン

1名様1泊(朝食付) ※エグゼクティブツインルームを日～木曜に2名様でご利用の場合

通常 ¥13,100～▶

組合価格 ¥6,000～

さらに3名様でご利用の場合

通常 ¥10,350～▶

組合価格 ¥5,200～

内容

①19Fエグゼクティブ・ツイン客室
②朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)

①18Fエステサロン「ルファール」50%OFF(火曜定休)

②レストラン30%OFF(ディナー)★要予約。宿泊予約の際にお問合せください。

◆21F フレンチレストラン「ベイサイド」 ◆21F 鉄板焼「都」 ◆3F おまかせ会席「銀座」

※他の割引との併用は出来ません



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

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。

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(船内にて元氣宣言特別ランチコース)

★2011年12月30日迄実施中
(除外日:12/22～12/25)

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

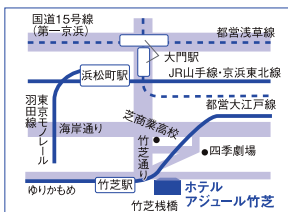


※21Fフレンチレストラン「ベイサイド」月曜定休(祝営業)。21F鉄板焼「都」月曜定休(祝営業)。3Fおまかせ会席「銀座」日祝定休。

※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ご登録ください!
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/>



四季の彩りと
お得な宿&浪漫の湯

写真は冬の「平日ご優待宿泊プラン」のイメージ写真です。

平日ご優待宿泊プラン[12/1~1/31]

【組合員1室4名様】
(12/28~1/3、祝前日を除く)

¥8,000

【組合員1室4名様】
(12/23、12/30を除く)

¥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

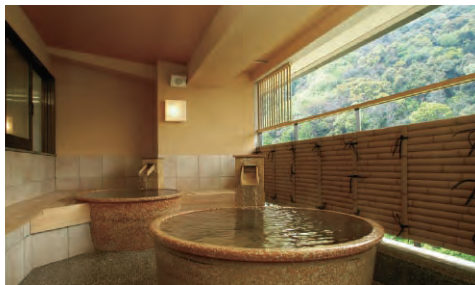
※上記料金は、一般室を1室2名様以上でご利用の場合の 組合員大人1名様料金(諸税・入湯税金含む) です。お子様料金は¥5,800です。

12月(2011)

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

1月(2012)

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



冬の箱根は、温泉が一番！旬の海の幸、山の幸の美味しさをお楽しみください！ご予約はお早めに。

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/kaibun/>

※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 冬のおすすめプラン～

～平成23年12月29日(木)、平成24年1月6日(金)～3月31日(土)まで



☆**栃木満載♪**
『**和牛鍋**』プラン

	平日	休前日
大人	6,500円	9,000円
子供	5,250円	7,350円

新プラン登場! 休前日もお得です!!

☆黒毛和牛、野菜、豆腐、糸こんにゃく等、
栃木県産の食材にとことんこだわりました!!

写真はイメージです(お鍋は2～3人前)

～平成23年12月29日(木)、平成24年1月6日(金)～3月31日(土)まで



冬のあつたか鍋♪
連泊プラン

	平日	休前日
大人	12,000円	18,000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。

写真はイメージです(お鍋は2～3人前)

～平成23年12月29日(木)、平成24年1月3日(火)～3月31日(土)まで



早割**30!!**
人気の『**那須会席**』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!**

写真はイメージです

◎価格は全て組合員料金「1名様」です。(消費税・入湯税込)

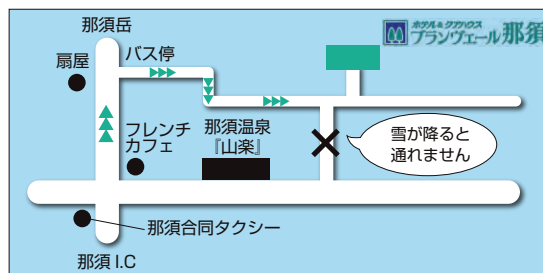
※2名様以上で和室または洋室ご利用時の価格です。特別室をご希望される場合は施設までお問合せください。

※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。

お問い合わせ・ご予約は
〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本206-194
0287-76-6200
Fax 0287-76-6209





温泉／美味／散策三昧。海と山に囲まれた美しい眺望のなか
ゆったりとお寛ぎください。

▲写真は「ご宿泊プラン」のイメージです。尚、季節により献立が変更となります。

秋の味覚と漫遊の湯宿



湯河原周辺の観光行事(11~12月)

紅葉(湯河原全山:11月中旬~)、池峯「もみじの郷」とお茶室(奥湯河原:11月下旬~)、みかん狩り(湯河原:10月上旬~12月下旬)、冬ほたるin万葉公園(12月下旬)、箱根大名行列(11/3)、冬花火大会&ソーズラ祭り(伊東:12月)

平日ご宿泊割引券

¥500×[名様]

※8名様まで[土曜・祝日を除く]に適用<平成23年11月1日~12月28日>

お名前 所属

※上記事項を書き入れフロントにご持参・ご提示ください。※平日ご宿泊割引券(お一人様につき500円の割引(最大8名様一泊のみ・宴会プラン除く))としてご利用頂けます。

GPご宿泊プラン[11/1~12/28]

一般料金／一般室1室3名様以上でのご利用[諸税金含む・入湯税別]

日曜~金曜日..... **9,500円**
(11/2・11/22・12/22を除く)

休前日・土曜..... **11,500円**

※一般室1室2名様でのご利用の場合は、¥1,000割増しとなります。※お子様ご宿泊料金は、日曜~金曜日 ¥5,500、休前日・土曜 ¥6,500となります。

山海華やかコースも選べます。なんと+1,500円で!!

A・Bコース共に献立は通常の料理とは異なります。



東京都職員共済組合の皆様へ

当施設は、(財)東京消防協会の保養施設です。
組合員の方は、割安な料金にてご利用いただけます。
東京消防庁職員の方は、さらに割引があります。

湯河原温泉理想郷
グリーンパル湯河原
〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上261



ご予約・お問合せは(AM7:00~PM8:00)——
0465-63-9710
<http://www.gpy.jp>

あなたは 損をしていませんか？

おトクな割引を使っていない方が、
まだたくさんいらっしゃいます。

今、ご契約の自動車保険と 同じ保険会社の同じ商品*が、割引になるんです



(財)東京都人材支援事業団の団体扱割引を使うと、自動車保険料がこんなに安くなります。

*当社が代理店委託をしている損害保険会社10社の商品に限ります。

団体扱でない一時払の場合 **38,020円**

団体扱割引適用 一括払の場合

24%OFF

(団体扱割引20% 団体扱一括払による割引5%)

28,880円

(一般車両保険付)

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

ご加入例(ご契約条件例)

- 自家用小型乗用車(トヨタヴィッツ;KSP130) 初度登録月 平成22年8月 新車割引適用 ●20等級(63%割引)長期優良割引適用
- 本人・配偶者限定 ●35歳以上補償 ●記名被保険者年齢38歳
- 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4/対物4/傷害4
- 車両保険金額(一般条件):90万円(自己負担額5-10万円)/対人賠償:無制限/対物賠償:無制限/人身傷害:3,000万円/搭乗者傷害(入通院2区分特約):1,000万円/運搬・搬送・引取費用特約付帯

【保険会社により内容・保険料が異なります。左記は三井住友海上GKクルマの保険(家庭用)で、平成23年10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。

まずお電話ください ☎0120-615-810

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
東京エイドセンターのホームページにアクセス!

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。(財)東京都人材支援事業団の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、保険契約者および被保険者、お車の所有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。

AID20110818-035 三井住友海上 D11-1000001 使用期限:2012.03.31

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

人間ドックオプション 特別プライス&商品券プレゼントキャンペーン

◆料金のご案内

健康診断	自己負担額(税込) 組合員の場合
日帰り人間ドック	13,850円
脳ドック	17,525円



東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定!!

期間は、平成24年1月~3月末日です。

その他オプション検査多数あります。お早目のご予約をお待ちしております。

金内メディカルクリニックより、東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定的特別料金にて、人間ドック・脳ドックのオプションをご案内致します。

*上記健診自己負担額にオプション金額をプラスした価格が当日窓口でお支払い頂く金額になります。

◆◆◆日帰り人間ドックのオプション料金◆◆◆

脳MRI

※脳MRI 検査単独の受診はできません。(通常価格18,900円)

10,500円

脳梗塞・脳腫瘍の発見に有効です。偏頭痛の気になる方は一度検査してみませんか?

商品券プレゼント!!

日帰り人間ドック



オプション検査として、**脳MRI** もしくは**脳MRI・MRA** を受診された方
*脳MRI+MRAの料金は36,750円(税込)となります。

→ **お一人で受診の方: 1,000円券**
ペアで受診の方: 3,000円券
受付にて商品券をプレゼント!!

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-25 西新宿木村ビル2F

*クレジットカード利用可

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

Mail: office@kmc.or.jp

TEL: 03-3365-5521

FAX: 03-3365-5520

東京都職員共済組合の組合員の皆さまへ


金利上乗せ定期預金や金利引き下げ住宅ローンなどの
 お得なキャンペーン情報を、
 皆さま専用のホームページでご案内しています!

ふやす **金利を上乗せ!**

組合員さま限定
定期預金

組合員さま向けに
 限定金利の
 定期預金をご用意!

**金利等の詳細は、
 下記専用ホームページ
 からご確認ください!**




借りる **インターネット申込み専用**

引き下げ金利適用
住宅ローン

組合員さま限定の引き下げ金利をご用意!
 新規借入はもちろん、
 借換にもご利用いただけます。

他社と比較してみてください!

金利には自信が
 あります!




**お得情報を
 配信!** **多彩な情報を毎月お届け!**

**メルマガ
 ご登録プラン**

メールマガジン(無料)に
 新たにご登録いただいた方に、
**ピーターラビット™ オリジナル
 QUOカード(500円分)**

**もれなく
 プレゼント!**




**セカンドライフを
 サポート!** **ご退職金の運用のご相談なら!**

ご退職者さま専用
金利上乗せ定期預金

皆さまのセカンドライフを、
 全力でサポートします!

**大切にご退職金の運用は、
 三菱UFJ信託銀行に
 お任せください!**



専用ホームページ「ライフプラン・サポート・プログラム」は、こちらからアクセス!

三菱UFJ信託銀行 **検索**
 または、
www.tr.mufig.jp

当社ホームページ右側中段のボタン

**お取引先
 社員・職員さま
 専用
 サイト**



ユーザーID: **toshoku**
 パスワード: **10162**



お薬代、 「今のまま」で、 いいの？

お薬代の負担を軽くする
ジェネリック薬の
ご相談は、当薬局まで。

ジェネリック薬の
ご相談は

 日本調剤



日本調剤
新宿駅前薬局
限定

東京都職員共済組合員証で 特別割引

期間2011年12月30日(金)まで

ご購入の際に薬局で東京都職員共済組合員証をご提示ください!!



「特定保健用食品」はからだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分を含み、健康の維持・増進に役立つ等の表示で製品ごとに食品の有効性や安全性について審査を受け、国(消費者庁)の許可を受けています。



24% OFF

血清コレステロールが高めの方に。
(ヤクルトヘルスフーズ)
コレステミンアセロラ味【約30日分】
メーカー希望価格3,150円(税込)
特別価格 **2,380円**(税込)



24% OFF

食後の血糖値が気になる方に。
(日清オイリオ)
食事のおともに食物繊維入り緑茶【約30日分】
メーカー希望価格2,205円(税込)
特別価格 **1,680円**(税込)



24% OFF

血圧が高めの方に。
(日清オイリオ)
マリンペプチド【約30日分】
メーカー希望価格5,250円(税込)
特別価格 **3,980円**(税込)

 日本調剤

新宿駅前薬局

どの医療機関の処方せんも承ります。

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目9-5

TEL:03-5354-8581 FAX:0120-89-0411

【営業時間】月～土 9:00～20:30 【定休日】日曜祝日



東京都内に **75** 店舗、今後も続々オープンします。



「地共済年金情報Webサイトのお知らせ」 あなたの年金情報を ホームページでご覧いただけます!

地共済年金情報Webサイトで、ご自身で自分の年金情報を確認することができます。
年金情報は毎月更新されますので、最新の情報がご覧いただけます。
まだアクセスしていない方は、ぜひご利用ください。

確認できる主な内容

- ① 組合員期間
- ② 前年度の掛金納付額(長期給付：年金に係る掛金)
- ③ 掛金の基礎となった給料額及び期末手当等の額
- ④ 将来の退職共済年金の見込額
- ⑤ 公務員共済期間に係る将来の老齢基礎年金の見込額



★利用方法★

共済組合のホームページにアクセスし、そこから地共済年金情報Webサイト(<https://www.chikyonenkin.jp/>)にアクセスして、利用申込みを行います。利用申込み完了後、ユーザーIDとパスワードが郵送されてきますので、ユーザーID等を利用してログインしてください。

*利用できるのは年度末60歳までの方です。



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

平成23年10月～平成23年12月に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」を所属を通じて借受人の方にお送りします。

平成23年10月から12月までに住宅資金の貸付をご利用された皆様について、「証明書」を、平成24年1月中旬に送付予定です。

★その他、注意点については、共済だより9月号をご覧ください。



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



共済組合ホームページをご活用ください!

<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/index.html>

共済組合のホームページを利用していますか。「都共済」で検索できます。

組合員専用メニューで、年金、医療保険、保養施設などの最新情報をチェックできます。また、あなた自身の年金情報もご覧いただけます。是非、ご活用ください。

共済組合からの最新情報をチェックできます!

組合員専用メニューへのログイン方法
一般公開ページのトップページからログインしてください。
ユーザー名
kyosai(半角英数)
パスワード
(不要)

組合員専用メニュー
組合員とご家族の方は、こちらからログインしてください。
ログイン
※ログイン方法がわからない方は→共済Q&Aをご覧ください。

よくあるお問い合わせとそれに対する答えを掲載しています。

ご意見・ご要望はこちらからお寄せください。

あなたの年金情報をホームページでご覧いただけます! 詳しくは左のページをご覧ください。

The screenshot shows the homepage of the Tokyo Metropolitan Employees' Mutual Aid Association. It features a navigation menu on the left, a main content area with news and service information, and a right sidebar with search and login options. Callouts highlight specific features like the member menu, Q&A section, and survey.

お知りになりたい項目がお分かりの方はここからお探してください!

ホームページのアンケートにご協力ください!

平成24年度に共済組合ホームページのリニューアルを予定しています。リニューアルに当たっては皆様のご意見・ご要望を参考にしたいと考えています。巻末のアンケートに、ご協力をお願いいたします。



お問い合わせ先 管理部総務課文書広報係 ☎03-5320-7307 又は 都庁内線 57-121

共済だよりのアンケートにご協力ください！

この裏がアンケート用紙になっています

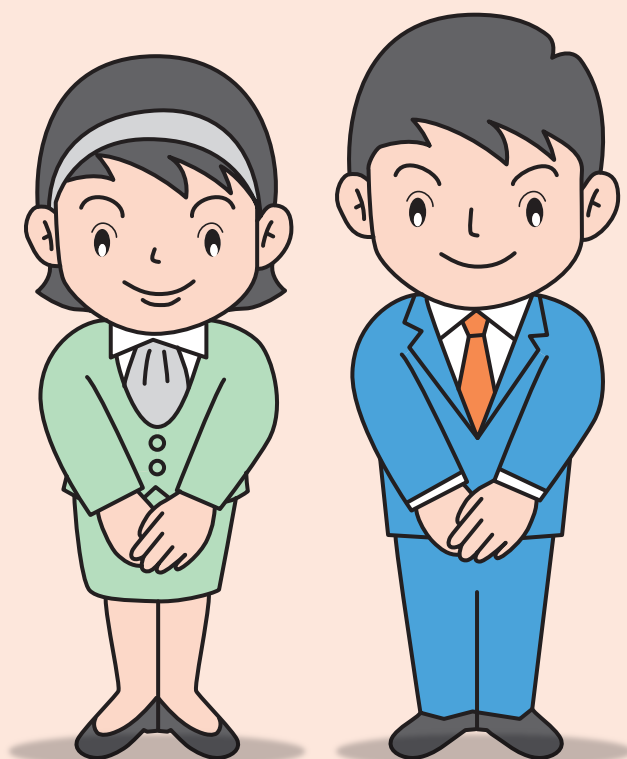
「共済だより」及び「共済組合ホームページ」をより身近な存在として活用していただくために、組合員の皆様を対象にアンケートを実施することとしました。お忙しいところ恐縮ですが、是非ともご協力のほどお願い申し上げます。

アンケートへの回答の方法は、このアンケート用紙(コピー可)に直接記入し、両端を閉じて都庁交換便でご返送いただくか、郵送していただくようお願いいたします(郵便料金は当組合で負担します)。

なお、アンケートに回答いただいた方の中から抽選で50名の方に記念品(シリコン製のレンジ用調理器具又は体脂肪計付きの歩数計)を差し上げます。記念品をご希望の方は、必ず、所属、氏名等を記入してください。

お手数ですが、**12月12日(月)までにご返送くださるよう**お願いします。

また、都庁交換便を利用する場合は、宛名の面の 都庁交換 を○で囲んでください。郵送の場合は、 都庁交換 を ~~都庁交換~~ として投かんしてください。





1 6 3 - 8 0 0 1

4 3 4

差出有効期間
平成 25 年 9 月
30日まで
(切手不要)

都庁交換

新宿区西新宿2-8-1

東京都庁第一本庁舎南塔38階

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 行

電話 03-5320-7307

都庁内線 57-121

平成23年11月1日印刷
平成23年11月10日発行

発行

東京都新宿区西新宿二丁目八番一号
東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

印刷

東京都文京区小石川一丁目三番七号
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。

いつもより少し長い距離を歩く
体にいいものを選んで食べる
こんなちよつとした心掛けがあなたの体に大切です。