

共済 だより

平成24年1月号 No.340

特集1

解消しよう! 冬の身体トラブル —冬こそ身体を動かそう—

☆なぜ起きる?冬のトラブル

☆コアトレ&ストレッチで身体の芯から温めて冷え性・肩こり・腰痛解消

特集2

本当にスギ花粉症ですか?

特集3

退職を迎える方へ

☆退職後の医療保険はどうなるの?

☆任意継続組合員制度とはこんな制度です!

☆退職してからも利用できます 共済施設で心身ともにリフレッシュ!

☆平成24年3月末日に退職される貸付金ご利用の方へ

C O N T E N T S

03新春 理事長インタビュー「今年こそ、自分に合った、長続きする健康づくりを始めよう」

特集1 解消しよう! 冬の身体トラブル —冬こそ身体を動かそう—

- 04なぜ起きる?冬のトラブル
- 05コアトレ&ストレッチで身体の芯から温めて冷え性・肩こり・腰痛解消
- 07有酸素運動で脂肪を燃やそう!
- 08冷え性・肩こり・腰痛・冬太りに効く食事

- 09年金を受給できるのは何歳から? ~生年月日で受給できる年齢が異なります~
- 1040歳以上の組合員の方に「医療費のお知らせ」を配布します

特集2 本当にスギ花粉症ですか?

- 12なぜアレルギーに?
- 13あなたのアレルゲンは?
- 14花粉症にもいろいろのアレルゲンが 女性は服薬にも注意
- 15治療法にも新たな動きが

特集3 退職を迎える方へ

- 16退職後の医療保険はどうなるの?
- 17任意継続組合員制度とはこんな制度です!
- 18退職してからも利用できます 共済施設で心身ともにリフレッシュ!
~共済施設利用証をお届けします~
- 19平成24年3月末日に退職される貸付金ご利用の方へ

- 2040歳から74歳の(被扶養者及び任意継続組合員の方)へ 生活習慣病健診・特定健診の申込みをお急ぎください!!
- 21QUPiO 健康増進キャンペーン
~キャンペーンを利用して、さらに、健康づくりに取り組もう!~
- 22平成23年度人間ドックの申込期限が迫っています!!
- 23人間ドック受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ
~これからも元気な自分であるために体のメンテナンスを!~
- 24組合員の皆様からこんな声をいただきました

施設のご案内

- 26箱根路開雲
- 28ブランヴェール那須
- 30アジュール竹芝(ホテル部門)

共済だより(平成23年11月号)のアンケートに多くの組合員の皆様にご協力いただきありがとうございます。すでにお知らせしたとおりアンケートに回答いただいた方の中から抽選でそれぞれ25名ずつ、計50名の方にQUPiOから厳選した下記の商品を来月上旬までにお送りいたします。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきますので、よろしく願います。




シリコンスチーマー 体脂肪計付き歩数計

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

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。

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。



「今年こそ、自分に合った、長続きする健康づくりを始めよう」

新たな年を迎え、佐藤 広 理事長から、共済組合が現在、力を入れている「健康づくり」支援について話を伺いました。インタビューは、今年度共済組合に採用された中田さんと須田さんです(写真は左から佐藤理事長、須田さん、中田さん)。



今、国では年金・医療保険制度などについて検討が進められています。理事長はこの動きをどう見ていらっしゃいますか。

現在の社会保障制度は、創設から約50年が経過しており、この間の急激な少子高齢化など社会経済構造の変化を考えると、その改革は避けられないと思います。しかし、現在、検討されている厚生年金と共済年金の一元化や高齢者医療制度改革の方向は、長期、短期の掛金や年金支給への影響など、組合員の皆さんにとって、とても重要な内容であり、その動きをしっかりと見極めねばと思っています。組合員や共済組合を取り巻く環境は、今後、ますます厳しくなる可能性があります。それゆえ共済組合では、皆さんが元気に生活し働き続けるための基盤とも言える「健康づくり」を中心に据えた「共済事業プラン2011」を策定し、今年度から新規事業を開始したところです。今、この取組を着実に進めていくことが大切だと考えています。

今、お話にあった健康づくりですが、組合員の方も健康づくりが大切なことは理解していても、実行に移すのは難しいのではないかと思います。新年に当たり、組合員の方にどのように健康づくりに取り組んでもらいたいか、お聞かせください。

確かに、重要性は分かっていますが、実行となるとなかなか踏み出せない方も多いかもしれませんね。先ほど話をした「共済事業プラン2011」では、「自覚的、自発的、自律的な健康づくり」をキャッチフレーズに、皆さんの健康づくりを後押ししています。皆さんは自分の健康状態についてどれだけ理解しているでしょうか。病気があるかないかだけでなく、将来病気につながる兆候はないか、また、その原因は何かなど、まずは、健診などの機会を利用して、自分自身の健康状態をよく知ること。これが“自覚”です。健康づくりはここから始まります。次の“自発”。これはやる気です。自分の健康状態を知った上で、目的を持ち、自ら主体的に健康づくりに取り組むこと。健康づくりは、誰かに言われるのではなく、自発的に取り組むことが重要です。そして“自律”。これは健康づくりを継続する強い意志を持つことです。続けることが最も難しいのですが、健康づくりの成功には、この自律が欠かせません。共済だよりやホームページでも情報を提供しています。ぜひ、活用してください。

理事長は、健康づくりとして何か取り組まれていることがありますか。

体を動かすことは嫌いではありませんが、大きなけがをするわけにはいかないなので、過激な運動は控えています。そこで、健康づくりという意味で、以前からウォーキングをしており、現在も登庁前の早い時間帯に自宅周辺を歩いています。時間にすると30分ほどですが、毎日継続するよう意識しています。休日も時間の許す限り観光地などをウォーキングしながら散策し、体づくりとリフレッシュに心がけています。以前には、「東海道五十三次」を品川から京都まで、休日のたびに時間を作って少しずつ歩き、2年で踏破したことがあります。いつかまた挑戦したいと思っています。組合員の皆さんも、それぞれの将来を見据え健康を維持するため、また、心身のリフレッシュのため、今年こそ自分にあった、長続きする健康づくりの取組を始めてみてください。

◎インタビューを終えて

- ☆理事長がとても気さくな方だったので、リラックスしてお話することができました。(須田さん)
- ☆お忙しい中でも健康づくりに努めている姿勢は見習いたいと思いました。(中田さん)

冬こそ 身体を 動かそう

冷え性

肩こり
・腰痛

冬太り

冬は、冷え性や肩こり、腰痛になりやすい季節です。また、パーティーや宴会など飲食する機会が多いこともあり、体重が増える方も多いことでしょう。このような冬に起こりやすいトラブルを解消するための、手軽にできる運動や食事の留意点を紹介します。



なぜ起きる? 冬のトラブル

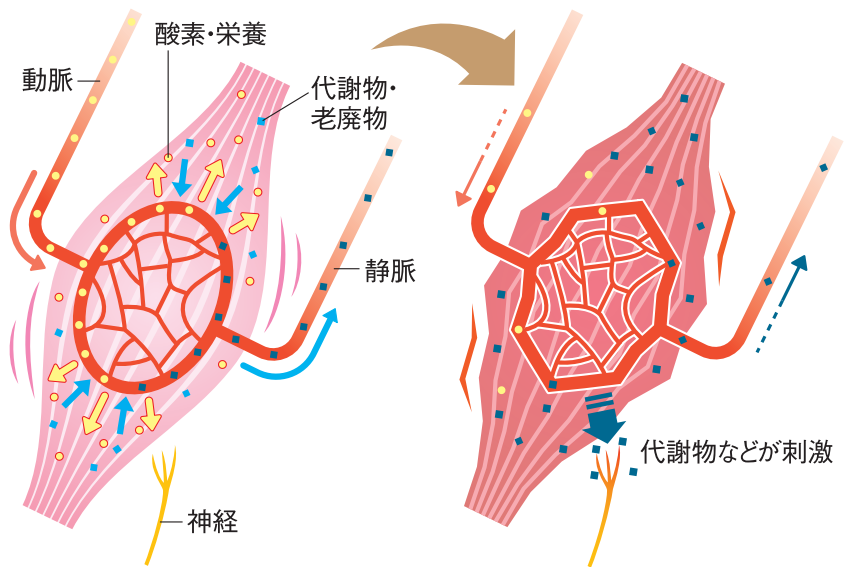
気温が低いと、血行が悪くなり身体の抹消が冷えたり、筋肉が硬直します。また、寒くなると身体を動かすことが少なくなりがちです。そのため、冬は冷え性や肩こり・腰痛が起こりやすくなります。

さらに忘年会や新年会など宴会が多く、飲食の量が増えます。そのため**摂取するエネルギー>消費するエネルギー**となって太ってしまうのです。

しかし、冬はやせやすい季節なのです。なぜなら、外の気温が下がると身体は熱を放散して体温を維持しようとするため、基礎代謝が上がりやすくなるからです。冬の基礎代謝量は、夏よりも約10%高いとも言われます。

冬こそ積極的に身体を動かしたり、食事に気をつけて、冬に起こりやすい身体のトラブルを解消しましょう。

運動不足でどうして筋肉の“こり”は起こる?



血流がよい筋肉

筋肉は、血液から酸素や栄養素を取り入れ、代謝物や老廃物を血液に戻しています。血流がよいと筋肉の中の酸素と代謝物の交換がスムーズになります。

血流が悪い筋肉

血流が悪いと、酸素と代謝物の交換がうまくいかずに、代謝物や老廃物が筋肉の中に蓄積されず、筋肉からあふれ出した代謝物などが神経を刺激し、“こり”が起こります。

*運動不足で筋肉をあまり使わないと、筋肉の中の血管が圧迫され、さらに血流が悪くなります。



冬に起こりやすい
身体のトラブル対策

コアトレ&ストレッチで 身体の芯から温めて 冷え性・肩こり・腰痛解消

がんばらなくても
血流アップ!

寒くなると身体を動かすのがおっくうになりがち。でも、そのまま動かないでいると、血行が悪くなり冷えが起こったり、筋肉が硬くなることで肩こりや腰痛など、身体に不調がでてきます。

そこでおすすめするのが“コアトレ”です。“コアトレ”とは、身体の体幹部(コア)にあり骨格や内臓を支える深層部の筋肉が、きちんと働くようにするトレーニングです。深層部の筋肉がきちんと働くと、血行がよくなり身体の芯から温まります。コアにある筋肉は、小さい動きをしたときに働くのが特徴なので、運動の習慣がない人でも手軽にできる運動としておすすめです。また、ストレッチを併用すると、さらに血行が改善されて疲労回復にも効果的です。

運動不足の人こそ、早速、コアトレ&ストレッチのプログラムで身体の中から冷え性・肩こり・腰痛を解消しましょう!

コアトレ

小さな動きで“深層筋”に働きかける
らくらくトレーニング

point!

しっかり力を入れた状態(少しきつと感じるくらい)で5秒キープを5回ずつ

① 首、背中、お尻に効く

両足を肩幅くらいに開き、上体を起こす。



脊柱起立筋
多裂筋
臀筋群

② 背中、お尻に効く

両足を肩幅くらいに開き、両膝をたて、お尻をまっすぐ高く上げる。



脊柱起立筋
多裂筋
臀筋群
骨盤底筋群

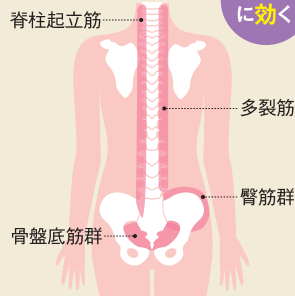
③ おなかに効く

おへそをのぞくように。

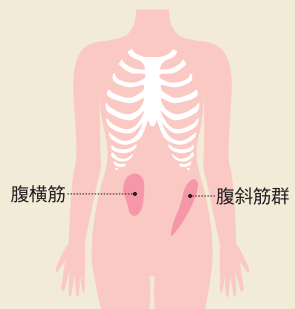
腹横筋
腹斜筋群



この筋肉に効く



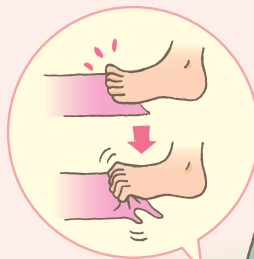
背骨の周りの筋肉は、上体を動かしたり背骨を支えるときに働きます。この筋力が低下すると疲れやすくなり、こりや痛みが出ます。①と②のコアトレで鍛えて血行を促し、身体を温めます。



腹筋は腹式呼吸をするときに大きく動きます。③のコアトレで腹筋を鍛え、血行を促します。

血行を促す こんな運動もおすすめ!

はだしで床に広げたタオルや紙を指でたぐりよせる。むくみの改善にも効果があります。



肩・首・腰のストレッチ

こって硬くなった筋肉をのばして血行改善するストレッチ

point!

しっかり力を入れた状態(少しきつと感じるくらい)で5秒キープを5回ずつ

この筋肉に効く



首・肩のストレッチ

① 肩に効く

腕を耳の横まで上げる。

上腕三頭筋
三角筋



② 首、背中に効く

組んだ両手を身体から遠くに離す。

僧帽筋
大円筋
小円筋



③ 肩、胸に効く

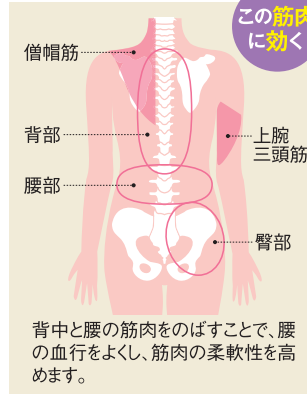
後ろで組んだ両手を身体から遠くに離す。

大胸筋
三角筋



腰のストレッチ

この筋肉に効く



① 左右のバランスをとる

よつんばいから、左右対角の手と脚を同時に水平に上げる。

僧帽筋
腰部～臀部



② 背中、腰、お尻に効く

脚を組んで膝、股関節が90度になり、両肩が床から離れないように。

背部～腰部
～臀部の筋



③ 腕、背中、お尻に効く

正座から深くお辞儀をする。肘を伸ばして、手を遠くに。

上腕三頭筋、
背部～臀部
の筋





冬に起こりやすい
身体のトラブル対策

有酸素運動で 脂肪を燃やそう!

冬こそ
チャンス!

冬は夏より基礎代謝は上がり、やせやすいため、脂肪燃焼のチャンスです。脂肪を燃焼させるためには、ややきつと感じる程度の有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど)を日常生活に取り入れるとよいでしょう。特に、筋肉量の少ない人は熱の産生量も少なく冷えやすいのです。運動することで筋肉が増えて熱の産生も多くなり、冷え性改善にも効果的です。

有酸素運動

体重60kgの人が有酸素運動を
30分間行った場合の消費カロリー

ジョギング

220kcal

ご飯約1杯分



サイクリング

252kcal

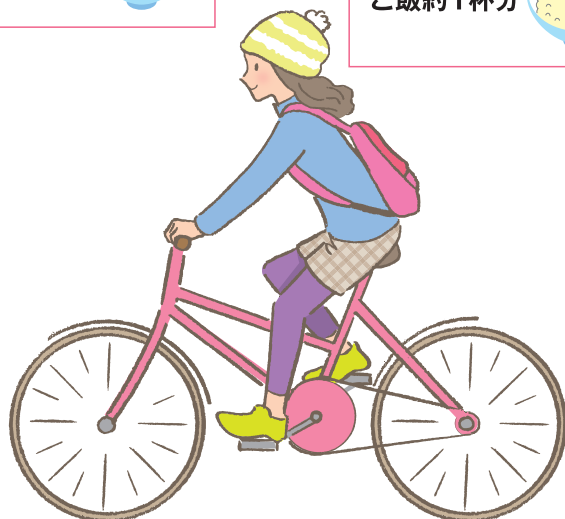
ご飯約1杯分



ウォーキング

126kcal

ご飯約 $\frac{1}{2}$ 杯分



週2~3回行うのが効果的

有酸素運動後も体脂肪を燃やす効果は2~3日は持続するため、週に2~3回の有酸素運動でも効果があります。毎日運動することによる疲労蓄積やケガのリスクも考え、週2~3回の有酸素運動をおすすめします。

休み休み運動でもOK!

有酸素運動を30分間続けて行っても、休憩を挟んで10分ずつ3回(合計30分間)行っても、消費カロリーはほぼ同じで、脂肪燃焼効果もほとんど変わりません。

運動前のカフェインで脂肪燃焼効果がアップ!

カフェインには脂肪分解酵素(リパーゼ)を活性化させる作用があるため、カフェインを摂取した後に運動を行うと、脂肪燃焼効果が高まります。有酸素運動を行う前に、コーヒーやお茶を飲むとよいでしょう。

筋トレと組み合わせると効果的

有酸素運動は、筋力トレーニングやストレッチと組み合わせて行うと、筋力強化・脂肪燃焼効果が高まります。ウォームアップストレッチ→筋トレ→有酸素運動→クールダウンストレッチの順番で行うとより効果的です。

注意

糖尿病や高血圧など生活習慣病をお持ちの方やその疑いのある方は、医師に相談しメディカルチェックを受けてから、運動を行きましょう。(医療機関によっては、メディカルチェックをもとに専門家による運動プログラムを作成してくれることもあります。)

冬に起こりやすい
身体のトラブル対策

冷え性・肩こり・腰痛・冬太りに効く食事

食事

栄養バランスに気をつけ、身体を芯から温め、脂肪を燃焼させる効果がある食材を選んで食事に取り入れましょう。

朝ごはんをしっかり食べる

食事をとると、体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が身体の熱となって消費されます。これが“**食事誘発性熱産生**”で、食事をする则ち身体が温まるのはこのためです。

“食事誘発性熱産生”は、加齢や運動不足で筋肉が衰えると低下し、トレーニングで筋肉を増やすと高くなります。よく噛むことでも“食事誘発性熱産生”はアップします。

また、1日のうち、“食事誘発性熱産生”が最も高くなるのが**朝で、夜は低くなります**。そのため、朝と夜に、同じカロリー量を摂取した場合には、**夜食べる方が太りやすくなります**。朝ごはんをしっかり食べて夕食を軽めにすることは、冷え性や冬太り解消に効果的です。

冬が旬の根菜はおすすめの食材

食材には身体を温めるものと冷やすものがあります。冬が旬の根菜(ゴボウ、ニンジン、レンコン、山芋、ネギなど)には、身体を内側から温める作用があります。さらに、根菜は食物繊維が多く、腸管で消化吸収される際に糖やコレステロールの吸収を抑えますので、太りにくい食材といえます。煮る、蒸すといった調理法も身体を温める効果があります。また、トウガラシやショウガは、身体を温め、脂肪を燃焼させる効果があります。

鍋料理は、野菜がたっぷりとれ、また、肉や魚といったタンパク質も同時にとれるため、栄養バランスに優れていて、冬に最適です。トウガラシやショウガを薬味に加えるとより効果的です。



ゴボウ

食物繊維の含有量がダントツに多く、歯ごたえがしっかりしていてよく噛める。



ニンジン

食物繊維が豊富で、美肌効果があるβカロテンも多く含まれる。



レンコン

食物繊維が豊富で、カゼ予防に効果的なビタミンCも多く含まれる。



ネギ

食物繊維に加え、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や血行促進に効果的なアリシンも含まれる。



ショウガ

血流を改善し、代謝をよくしてくれるジンゲロールとショウガオールを含んでいる。

身体を温める
こんな
ドリンクは
いかが?

ゆず&ジンジャー

●材料(1週間分)
ゆず……………1/2個
ショウガ……………15g
ハチミツ……………100g

●作り方
①ゆずは皮をむき、輪切りにする。むいた皮は細かくカットする。ショウガは薄切りにする。
②密封のできる容器に①とハチミツを入れる。
③②を3日ほど置き、大きじ2程度をカップに入れ、お湯150mlを加えて飲む。
*シナモンスティックやクローブなどのスパイスを加えてもおいしい。

ゆずの健康効果

果皮や果汁に多く含むポリフェノールが、血行をよくし、手足を温めます。また、免疫力を高める作用があり、ビタミンCも、レモンの3倍相当と豊富に含まれます。





年金を受給できるのは何歳から？

～生年月日で受給できる年齢が異なります～

現在、国では年金制度の改革として「受給開始年齢の引上げ」「共済年金と厚生年金の一元化」「受給に必要な加入期間の短縮」などが議論されていますが、今の制度では何歳から退職共済年金を受給できるのでしょうか。

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。これは、地方公務員等共済組合法の本則では65歳からの受給となっていますが、昭和36年4月1日以前の生まれの方は、経過措置があり、それぞれ下記の表の年齢から受給できることとされているためです。

例えば、昭和28年4月2日以降生まれの方は、61歳以降の受給になり、昭和36年4月2日以降生まれの方は、65歳からの受給になります。なお、公的年金の加入期間等が25年以上あることが必要です。

★生年月日と退職共済年金の受給開始年齢一覧表★

生年月日 【この生年月日以前に生まれた方は、 共済ハンドブック(76頁)をご覧ください。】		受給開始年齢	
一般組合員	(特定消防組合員*)		
昭.24.4.2から 昭.28.4.1まで の生まれの方	特定消防組合員(*) 昭.30.4.2から 昭.34.4.1まで の生まれの方	60歳	65歳
		退職共済年金	
		老齢基礎年金	
昭.28.4.2から 昭.30.4.1まで の生まれの方	特定消防組合員(*) 昭.34.4.2から 昭.36.4.1まで の生まれの方	61歳	65歳
		退職共済年金	
		老齢基礎年金	
昭.30.4.2から 昭.32.4.1まで の生まれの方	特定消防組合員(*) 昭.36.4.2から 昭.38.4.1まで の生まれの方	62歳	65歳
		退職共済年金	
		老齢基礎年金	
昭.32.4.2から 昭.34.4.1まで の生まれの方	特定消防組合員(*) 昭.38.4.2から 昭.40.4.1まで の生まれの方	63歳	65歳
		退職共済年金	
		老齢基礎年金	
昭.34.4.2から 昭.36.4.1まで の生まれの方	特定消防組合員(*) 昭.40.4.2から 昭.42.4.1まで の生まれの方	64歳	65歳
		退職共済年金	
		老齢基礎年金	
昭.36.4.2以降 の生まれの方	特定消防組合員(*) 昭.42.4.2以降 の生まれの方	65歳	
		退職共済年金	
		老齢基礎年金	

(*)ただし、退職時に、引き続き「特定消防組合員」期間が20年以上ある方に限ります。



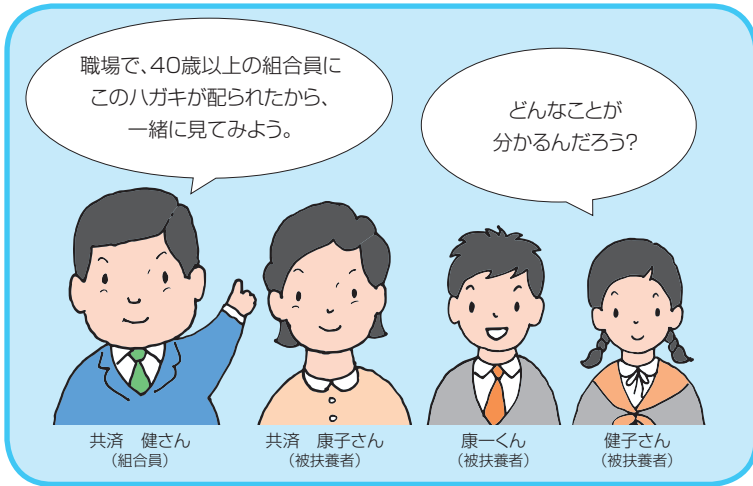
お問い合わせ先 年金保険部年金課広報相談担当 ☎03-5320-7330 又は 都庁内線 57-258



40歳以上の組合員の方に「医療費の

組合員の皆様の世帯ごとに過去1年間の医療費がどのくらいかかったかを知っていただくため、職場を通じてお届けします。共済さんご一家にも「医療費のお知らせ」が届きました。このお知らせを見ながら家族の1年間の健康を振り返ってみましょう。

…共済さんご一家の場合…



掲載件数を最大40件に増やしました。



(例)共済 健さん(組合員) ご一家の場合

共済 健様

過去1年間(平成22年10月~平成23年9月受診分)の医療費

委任先番号	所属所名			組合
01234567	〇〇事務所			999
受診者氏名	診療区分	診療年月	医療費総額(円)	窓口
年間医療費合計			300,000	
共済 健	医科 外来	23 6	9,000	
共済 健	調剤 外来	23 6	20,000	
共済 健	歯科 外来	23 5	9,000	
共済 健	医科 外来	23 5	20,000	
共済 康一	歯科 外来	23 2	20,000	
共済 康一	医科 入院	2212	120,000	
共済 康一	医科 外来	2211	10,000	
共済 康一	調剤 外来	2211	3,000	
共済 健子	医科 外来	2211	12,000	
共済 健子	調剤 外来	2211	4,000	
共済 健	医科 外来	2211	10,000	
共済 健	調剤 外来	2211	20,000	
共済 康子	医科 外来	2210	20,000	
共済 康子	調剤 外来	2210	10,000	
共済 健	医科 外来	2210	5,000	
共済 健	調剤 外来	2210	8,000	

1 医療費総額は治療に要した総額です。
 2 窓口負担額は組合員及びその被扶養者が実際に医療機関に窓口で支払った医療費です。
 3 還付額は医療機関の窓口で組合員が一定額以上を支払った分について、すでに共済組合が



「お知らせ」を配布します

配布時期
平成24年1月下旬～2月中旬

お知らせ

総額と直近40件の受診状況をお知らせします。平成24年1月〇日発行

員番号	東京都職員共済組合		
負担額(円)	医療機関名	還付金額(円)	
90,000		11,000	
2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
6,000	シティ薬局	0	
2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
6,000	シティ薬局	0	
6,000	共済歯科医院	0	
36,000	医療法人社団 共済会 都病院	11,000	
3,000	医療法人社団 公孫樹会 京病院	0	
900	シティ薬局	0	
3,600	東クリニック	0	
1,200	京薬局	0	
3,000	医療法人社団 共済会 都病院	0	
6,000	シティ薬局	0	
6,000	医療法人社団 共済会 都病院	0	
3,000	シティ薬局	0	
1,500	医療法人社団 共済会 都病院	0	
2,400	シティ薬局	0	

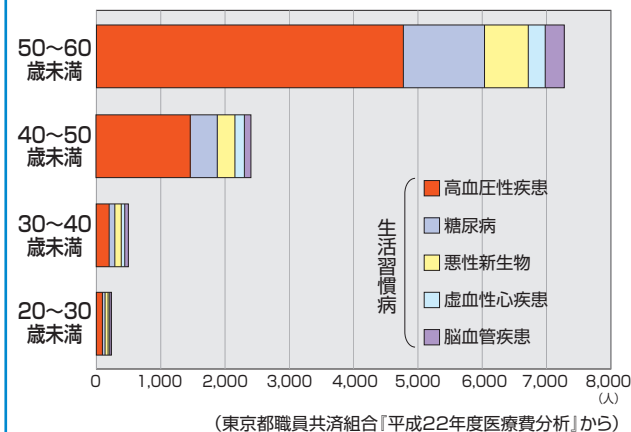
21件以上の方は裏面へつづく

なお、入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれていません。
※組合員指定の口座に振り込んだものです。

40歳以上で急増する生活習慣病

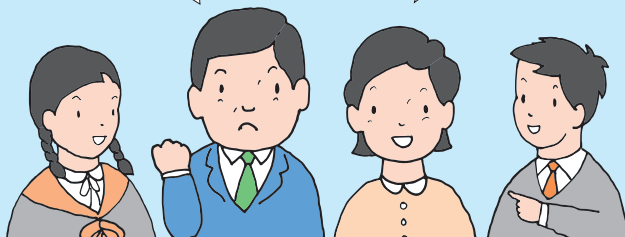
高血圧や糖尿病などいわゆる生活習慣病による受診者が40歳代から急増するため、今年度のお知らせの対象は40歳以上の組合員世帯としました。

生活習慣病での受診者数(平成22年5月)



僕も40歳を超え、
生活習慣に
一層気をつけたいね。

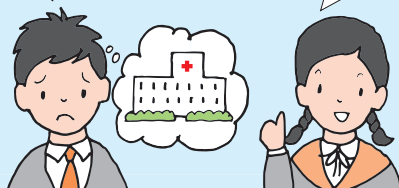
そういえば、
私にも共済組合から
「特定健診・生活習慣病健診」の
お知らせが届いていたわ。
私もちゃんと
受けるようにするわ。



4

僕ががぜをこじらせて
入院した時の
お医者さん代だね。

早めにきちんと治せば
入院なんてことにならなかったし、
お兄さんもつらい思いを
しなかったよね。



※40歳未満の組合員の世帯のほか、過去1年間に医療機関で受診していない世帯、任意継続組合員の方には「医療費のお知らせ」はお送りしません。
※「医療費のお知らせ」は確定申告(医療費控除)の資料としては使用できません。

申込先・お問い合わせ先 年金保険部医療保険課医療保険係 ☎03-5320-7322 又は 都庁内線 57-262

本当にスギ花粉症ですか？

—シティ・ホール診療所—

アレルギーの代名詞となった感のある花粉症。東京都の調査によれば、平成18年度の都内のスギ花粉症の推定有病率は28.2%。10年前に比べて、8.8%増加しています。(福祉保健局「花粉症患者実態調査報告書」)

花粉症を含むアレルギーは、現代病とも言われ、今や我が国の国民の3割以上が何らかのアレルギーを持っていると言われています。欧米諸国においても、同様な状況です。

アレルギーは、今のところその多くは一度発症すると、長く付き合っていかなければならない疾患です。

そのためには、その正体を知り、正しく付き合うことが必要です。



1

なぜアレルギーに？

私たちには、体内環境を正常に保つため、いくつもの防御機構が備わっています。免疫反応もその一つです。人体を構成するタンパク質とは異なるタンパク質(抗原)が体に入ると、それを排除するために、抗体が作られます。これが免疫反応です。

免疫反応で重要な役割を担うのがT細胞と呼ばれるリンパ球です。T細胞には、細菌やウイルスを攻撃するTh1細胞とそれ以外のカビやダニなどに反応するTh2細胞があります。

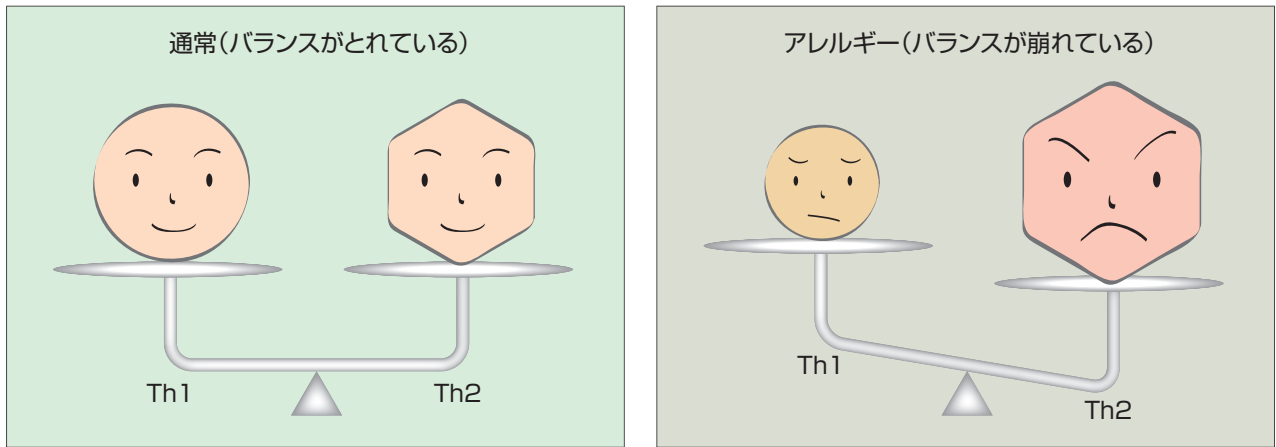
Th1細胞とTh2細胞は、相互に牽制しながら、バランスをとっています。ところがこのバランスが崩れ、**Th2細胞が優位になると、花粉や食物など本来反応しなくてもいいものにまで反応し、体に障害を与えることがあります。これが、アレルギーです。**乳幼児期に非衛生的な環境で細菌などに接するとTh1細胞が発達しますが、衛生的な環境で育つとTh2細胞が優位となり、アレルギーを発症すると考えられています。(衛生環境仮説)

また、アレルギーについては、ストレスによる自律神経のバランスの崩れや体質といった遺伝的要因が関与しているとも言われています。



このようにアレルギーの発症には、様々な要因がかかわっており、また、なぜ人によってアレルギーの原因となるもの(アレルゲン)が異なるのかという点を含めて、解明されていない部分が多くあります。

【Th1とTh2のバランス】



2 あなたのアレルゲンは?

アレルギーの原因となるタンパク質(アレルゲン)には、花粉や食物だけではなく、様々なものがあります。また、アレルゲンは人によって異なりますし、一つとは限りません。自分のアレルゲンが例えばスギ花粉なのか他のアレルゲンなのか検査していない人も多いのではないのでしょうか。

アレルギーと正しく付き合うためには、**まず原因となるアレルゲンを知ることが大切です。**

検査は、皮膚に少量のアレルゲンを注射又は接触させて、局所のアレルギー反応の発現をみたり、採血で体内の抗体を調べることで、どのようなアレルゲンに対してアレルギーがあるのかが分かります。

シティ・ホール診療所では、まず主なアレルゲンについて検査し、必要に応じて個別のアレルゲンについての検査を実施しています。

【主なアレルゲン】

ダニ	コナヒョウヒダニ					
ダスト	ハウスダスト	ネコ皮膚	イヌ皮膚			
花粉	(草)	カモガヤ (イネ科)	オオアワガエリ (イネ科)	ハルガヤ (イネ科)	ブタクサ (キク科)	ヨモギ (キク科)
	(木)	スギ	ヒノキ	ハンノキ (カバノキ科)	シラカンバ (カバノキ科)	
カビ	クラドスポリウム (クロカビ)	アルテルナリア (ススカビ)	ペニシリウム (アオカビ)	アスペルギルス (コウジカビ)	カンシダ	
ゴム	ラテックス					
食物	ソバ	小麦	ピーナッツ	大豆	米	
	マグロ	サケ	エビ	カニ	CHEDDARチーズ	
	ミルク	牛肉	鶏肉	卵白		

3

花粉症にもいろいろのアレルゲンが

花粉症の人の約7割はスギ花粉がアレルゲンとされていますが、花粉症のアレルゲンはそれ以外にも数多くあり、原因となる植物の開花時期により発症時期が異なります。スギ花粉は1月から飛散し始め、スギ花粉症の人にとってつらい季節が始まります。

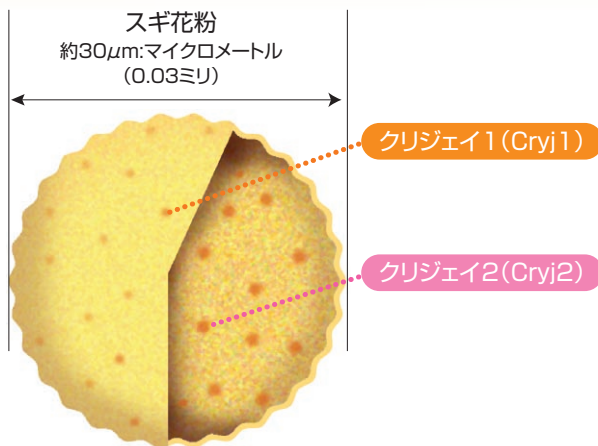
ただ今年は、スギ花粉については、飛散量の多かった昨年に比べ、大幅に減少すると予測されていますので、症状の軽減が期待できます。

また、花粉症では、複数の花粉にアレルギーを示す人が多く、スギ花粉症の人の約6割がヒノキの花粉に対してもアレルギーを示すと言われています。このため、アレルゲンを正しく知ることが大切です。

【花粉カレンダー(関東地区)】



【スギ花粉の構造】



スギ花粉には、クリジェイ1(Cryj1)とクリジェイ2(Cryj2)というアレルゲンが含まれています。

Cryj1は花粉の外皮に、Cryj2は花粉の中の細胞質に含まれています。また、水分に触れると花粉が割れて中からCryj2が出てきます。これが人の粘膜から体の中に入り、アレルギーを引き起こします。

アレルゲンという言葉は、狭義ではアレルギーを引き起こす物質そのもの(例えば、Cryj1)を指しますが、広義ではそれを含んだもの(例えば、スギ花粉)を指します。

4

女性は服薬にも注意

花粉症では、花粉に含まれるアレルゲンが抗体と結合すると、ヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、それが知覚神経や血管を刺激し、鼻水やくしゃみなどの症状を引き起こします。

症状を軽くするためにも、マスクやメガネなどで、花粉との接触を避けるようにすることが大切です。それでも、花粉との接触を完全に避けることはできません。

症状が出たときの治療は、現在、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬によって症状を緩和する対症療法が中心となっています。



抗ヒスタミン薬は、ヒスタミンの働きを抑制することから、即効性はありますが、効果があまり持続しないので、カプセルや特殊加工をして、効果を持続するようにしたものがああります。また、眠気などの副作用も強いと言われています。

抗アレルギー薬は、ヒスタミンの発生を抑えるので、花粉の飛び始める2週間ぐらい前から飲み始めると予防的効果が期待できると言われています。最近では、抗ヒスタミン効果を併せ持つ抗アレルギー薬(第二世代抗ヒスタミン薬)が主流となっています。

しかし、これらの薬の中には、妊娠していると胎児に影響を与える可能性を否定できないものもあります。

妊娠4週頃から16週頃までは胎児の器官が形成される大事な時期ですが、妊娠に気付にくい時期でもあります。妊娠に気付く前に、既におなかの中では、胎児が育っています。また、この時期は最も薬剤の影響が心配される時期ですので、**花粉症の薬であっても、安易な服薬は避け、医師に相談されることをお勧めします。**

5

治療法にも新たな動きが

花粉症の対症療法としては、薬物以外にも、レーザーや超音波で鼻粘膜を焼く外科的方法もありますが、長期的な治療効果については定まっていません。

これに対し、根治療法としては、アレルギー免疫療法(減感作療法)があります。

免疫療法の中で現在保険適用になるのは、皮下注射による治療だけです。薄めたアレルギー成分を週1回から月1回程度、徐々に量を増やしながら注射します。1~3年で効果が現れますが、2~5年は治療を続ける必要があり、時間と労力がかかることから、一部の医療機関での実施にとどまっています。

ヨーロッパでは負担の少ない舌下投与による免疫療法が行われており、我が国でも**花粉症については舌下投与による臨床研究や臨床試験が複数の機関で行われており、朗報が期待されます。**

アレルギーとは長い付き合いになります。ストレスを感じないようにと言っても難しいかもしれませんが、休養やアロマなどで気分転換をして、できるだけストレスをためないようにしてください。正しい生活習慣(食事、運動、睡眠)が大事です。

また、シティ・ホール診療所では、専門医療機関への紹介も行っています。何かお困りのことがありましたら、是非いらしてください。

退職後の医療保険はどうなるの？

退職した日の翌日から、東京都職員共済組合の組合員資格がなくなります。
 退職日の翌日以降は、ご自身で、次の医療保険制度に加入することになります。
 なお、退職後に加入する医療保険制度については、共済ハンドブックP176もご覧ください。

再就職する場合

- 再就職先の健康保険(協会けんぽ等)に加入
 - ※強制加入となります。
 - ※再就職先に健康保険制度がない場合又は適用されない雇用形態の場合は、再就職しない場合と同様の取扱いになります。



再就職しない場合

- 東京都職員共済組合の任意継続組合員制度に加入
- 国民健康保険に加入
- 家族が加入する健康保険に被扶養者として加入
 - ※上記のいずれかをご自身で選択することとなります。

<各医療保険制度の特徴>

	東京都職員共済組合 (任意継続組合員となる場合)	国民健康保険	扶養者が加入している 医療保険 (家族の被扶養者となる場合)
加入手続	退職時の所属を通じて手続	退職後、原則14日以内に居住地の区市町村の窓口で手続	退職後、家族が加入する健康保険組合で手続(詳細は各健康保険組合等に確認してください) ※収入要件など各健康保険組合の被扶養者の条件に該当していることが必要です。
掛金	各年、退職時の給料月額に基づき算出されます	前年の収入等に応じて、各区市町村ごとに定めた算出基準に基づき算出されます。 ※退職1年目と2年目では保険料が大きく変動することがあります。	なし (被扶養者の掛金はかかりません)
給付等の内容	在職時とほぼ同様の給付(一部を除く)を受けることができます。 また、施設利用等の一部の福祉事業も利用可能です。	附加給付はありません(詳細は各区市町村に確認してください)。	家族が加入する健康保険組合によって異なります(詳細は各健康保険組合等に確認してください)。

任意継続組合員制度の詳細については、右ページをご覧ください。



ご注意ください!

現在お持ちの「東京都職員共済組合員証(被扶養者証・高齢受給者証を含む。)」及び「限度額適用認定証」等は、退職日の翌日以降は使用できません。退職時の所属を経由して共済組合に返却してください。(万一、退職後に使用されますと、共済組合負担分を返還していただくこととなりますので、十分ご注意ください。)

任意継続組合員制度とは こんな制度です!



対象者

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

給付内容

一部の給付金を除き、在職中とほぼ同様の短期給付(附加給付を含む)を受けることができます。

受給できない短期給付

- 休業手当金
- 育児休業手当金
- 介護休業手当金
- 任意継続組合員加入後に発生した事由による傷病手当金・出産手当金

※任意継続組合員は、高度医療貸付・出産貸付以外の各種貸付を除き、箱根路開雲などの保養施設、夏・冬の保健施設、人間ドック、体育施設の利用などの福祉事業を利用できます。

掛金

退職時の給料月額に掛金率を掛け合わせて算出します。

平成24年度の掛金は平成24年3月に決定されます。

〈参考：平成23年度任意継続組合員掛金計算表〉

区分	退職時給料	種別	掛金月額
組合員期間が 15年以上かつ 55歳以上の者	467,143円以上	短期	$327,000円 \times 0.0926250 = 30,288円$
		介護	$327,000円 \times 0.0120000 = 3,924円$
	467,143円未満	短期	$(退職時給料月額 - 退職時給料月額 \times 0.3) \times 0.0926250$
		介護	$(退職時給料月額 - 退職時給料月額 \times 0.3) \times 0.0120000$
上記以外の者	327,000円以上	短期	$327,000円 \times 0.0926250 = 30,288円$
		介護	$327,000円 \times 0.0120000 = 3,924円$
	327,000円未満	短期	$退職時給料月額 \times 0.0926250$
		介護	$退職時給料月額 \times 0.0120000$

※退職時の給料は、退職した日の属する月の掛金の標準となった給料

退職時の給料 $\times 0.3$ は円位未満切上げ、各欄の算出結果は円位未満切捨て

※今までの自己負担分にプラスして、雇用主(地方公共団体)の負担分も本人が負担することとなります。

加入期間

最長2年間加入できます

加入手続はお早めに!

○年度末退職者の任意継続組合員の加入手続は、各所属において、事前申込みを受け付けます。手続の詳細は2月上旬に所属にご案内します。詳しい手続方法については、2月上旬以降に所属の共済事務担当者にお問い合わせください。

※任意継続組合員になるには、退職日の翌日から19日以内に掛金の払込みを含め手続を完了させる必要があります。期日を過ぎた場合は、加入できませんので、お気をつけください。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課資格係 ☎03-5320-7323 又は 都庁内線 57-221
メール: S9000064@section.metro.tokyo.jp



退職してからも利用できます

共済施設で心身ともにリフレッシュ!

～共済施設利用証をお届けします～

長年ご愛顧いただきました保養施設等の共済施設を、退職後も引き続きご利用いただくため、退職者の皆様(※)に「共済施設利用証」及び「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をお送りしています。

(※)10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方が対象となります。



利用証のお届け

平成24年3月末で退職される方につきましては、「共済施設利用証」を同年5月末頃までにお手元にお届けする予定です。

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

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

お得なプランもお届けします!

各施設では、季節ごとに、旬の味覚を取り入れた魅力ある特別プランや、平日限定のお得なプランなどを企画しています。

これらの情報は「ねんきんだより」などの退職者向け機関誌や共済ホームページに掲載して行く予定です。

是非ともご覧いただきますようお願いいたします。

再任用(フルタイム)職員 任意継続組合員の方へ

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

従来どおり、組合員証を提示してご利用ください(組合員料金が適用されます。)

退職後も利用できる施設



箱根路開雲



プランヴェール那須



ホテルアジュール竹芝



アジュール竹芝総合健診センター



清瀬運動場
(組合員と同額料金になります。)

これら共済施設のほか、「地方公務員共済組合」など他共済の施設についても引き続き相互利用できます。

詳しくは、共済ハンドブックP143及びP178をご覧ください。

引き続き、皆様のご利用をお待ちしています。

お問い合わせ先 (事業部厚生課各係まで)

箱根路開雲・プランヴェール那須(保養係) ☎03-5320-7343 又は 都庁内線 57-341 ~ 2

ホテルアジュール竹芝・総合健診センター (保養係) ☎03-5320-7300 又は 都庁内線 57-346

清瀬運動場(保養施設係) ☎03-5320-7344 又は 都庁内線 57-351 ~ 2



平成24年3月末日に退職される 貸付金ご利用の方へ



線上償還について

退職時に償還が完了していない貸付金については、退職手当から未償還元金に相当する金額を控除します。

退職前に線上償還を希望される方は、「線上償還申請書」を平成24年1月30日までに到着するよう手続きをしてください。払込期限は、みずほ銀行・ゆうちょ銀行を利用する場合は平成24年2月20日、他の金融機関を利用する場合は平成24年2月13日です。

団体信用生命保険について

退職により団体信用生命保険の保険料の返戻金が発生したときは、5月下旬に保険料の引落口座に振り込みます(交通局は6月下旬になります)。振込が確認できるまで、口座を解約しないようお願いいたします。

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

広告

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社の商品に限りです。

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

ご加入例(ご契約条件例)

- 自家用小型乗用車(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。

AID20111027-053 三井住友海上 D11-1000001 使用期限:2012.03.31



40歳から74歳の〈被扶養者及び任意継続組合員の方〉へ

生活習慣病健診・特定健診の申込みを お急ぎください!!

今年度、生活習慣病健診・特定健診を受診できる最後の機会です。終了時期が近づくと、希望する日の予約が取りにくくなりますので、お早目にお申し込みください!

申込期限 平成24年2月8日(水)

受診期限 平成24年2月29日(水)

お申込方法

医療機関と受診希望日時を選択の上、「JTBベネフィットえらべる健診予約センター」に下記の方法で受診のご予約をお願いします。

☆電話：0120-227-446 (AM9:00~PM:6:30まで 土・日・祝日を除く)

☆FAX：申込書にご記入の上、03-5617-6030まで送信してください。

☆郵送：申込書にご記入の上、下記のあて先に郵送してください。

〒135-0033 東京都江東区深川2-7-6 ネクストサイト深川ビル

☆インターネット：「こころ・からだ・ネット」(<https://www.elavel-club.com/kenshin/>)

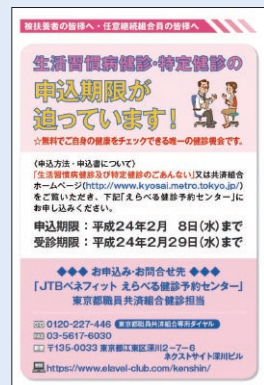
ご確認ください!

健診をまだ受診・予約されていない被扶養者・任意継続組合員の方には、平成24年1月に受診をお勧めするハガキを自宅にお送りします。毎日の健康と将来の疾病予防のために、ぜひ受診してください!

受診できる医療機関一覧や申込書などお申込みに関する詳細は、平成23年6月に送付した『「生活習慣病健診」及び「特定健診」のごあんない』又は共済組合ホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)をご覧ください。

★「生活習慣病健診」「特定健診」「人間ドック利用助成」は年度内にいずれか一つを利用できます。今年度すでに、いずれかを利用された方は、ハガキの発送の対象になりません。(行き違いの場合はご容赦ください。)

(はがきイメージ)



生活習慣病健診とは

特定健診に胸部X線や心電図・クレアチニンなどを加え健診項目を充実させた健診です。〈無料〉

糖尿病・高血圧症など生活習慣病のほか不整脈・貧血・痛風・肺・肝臓・腎臓の病気などの発見にも効果があるのではお勧めです。

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



QUPIO 健康増進キャンペーン

クピオ

～ キャンペーンを利用して、さらに、健康づくりに取り組もう!～

健康情報提供サービス「QUPIO(クピオ)」では、健診結果に基づき、現在の健康状態や将来の健康リスクなど、ご自身にあった健康情報を提供しています。QUPIO(クピオ)を利用するたびに自動的にポイントが貯まります!

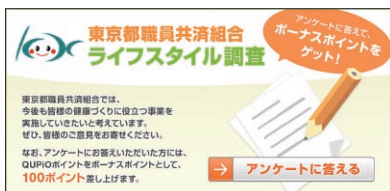
キャンペーン期間:平成24年1月10日～3月10日(イベントにより異なります)

キャンペーン① ボーナスポイントが貯まる! Q POINT 最大500p!を貯めるチャンス

下記の3つのコンテンツを**2月23日まで**にご利用いただければ、**2月29日**にはボーナスポイントがQUPIO(クピオ)に表示されます。また貯まったポイントを使って、キャンペーン②の抽選に応募できます!

ライフスタイル調査

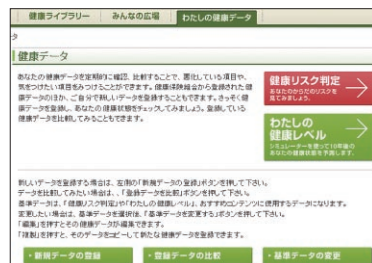
生活習慣とQUPIOに関する簡単なアンケートに回答すればボーナスポイントがもらえます。



● **ボーナスポイント: 100p**
(回答期限:3月31日*)
*キャンペーン①期間の終了後(2/24~)のご回答は、ポイント付与が4月以降となりますのでご注意ください。

健診結果の入力

QUPIOの「わたしの健康データ」にある「新規データの登録」で、健診結果を入力すればボーナスポイントがもらえます。



● **ボーナスポイント:100p**

マンスリー・チャレンジ

1月17日から2月16日まで1か月間、QUPIOで「歩数記録」と「行動記録(O/X)」の2種類のイベントを開催します。

イベントに参加・記録を付けることで、ボーナスポイントがもらえます。両方のイベントに参加することもできますので、お正月にチョット食べ過ぎた...という方は、ぜひレコーディング・ダイエットに挑戦してみてください!



● **ボーナスポイント:最大300p**

*ボーナスポイントは、定期的にポイントが還元される(貯まる)仕組みとなっています。(詳細はQUPIOをご覧ください。)

キャンペーン② 少ないポイントで健康グッズの抽選に応募できる!

普段は交換ポイントが高くて手が届かない商品も、キャンペーン期間中は、**500ポイントから抽選に応募**できます。(以下の商品は一例で、他にも多数の商品がございます。応募に必要なポイントは商品ごとに異なりますので、詳しくはQUPIOでご確認ください。また、商品は年度途中で変更となる場合があります。)

<p>食生活の改善</p> <p>応募ポイント 500p</p> <p>通常:3600P</p> <p>あじわい季節野菜のギフトセット</p>	<p>運動の習慣づけ</p> <p>応募ポイント 1000p</p> <p>通常:5400P</p> <p>歩数計(オムロン)</p>	<p>効果的な休養の支援</p> <p>応募ポイント 1000p</p> <p>(特別商品)</p> <p>フットマッサージャー(アテックス)</p>	<p>健康管理</p> <p>応募ポイント 500p</p> <p>通常:4800P</p> <p>デジタル血圧計(オムロン)</p>
--	--	--	--

初めての人でも500ポイント貯める裏技!

- 【Step1】プロフィール(ニックネーム等)を登録し、QUPIOからの健康に役立つ「メールマガジンを受信する」にチェックを入れる:200ポイント
- 【Step2】「わたしの健康レベル」、「メタボ検定(初級・中級・上級)」、「気になるカラダチェック」を使う:最大240ポイント
- 【Step3】キャンペーン期間中に、毎日「きょうの記録」を入力する:最大60ポイント

初めての人でも計500ポイントGET

詳しくは **QUPIO** にアクセス! <https://www.qupio.com/tokyo/>

QUPIO(クピオ)をご利用いただくためには、ご自宅に郵送したID・パスワード通知ハガキに記載された「ID・パスワード」が必要となります。

うまくアクセス・ログインできない場合はこちらまでお問い合わせください。

QUPIOサポート窓口

TEL.0120-818-448 / 携帯・PHSからは048-600-2832
受付時間:月曜～土曜の9時～18時(ただし、祝祭日及び年末年始等を除く)

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**



平成23年度人間ドックの申込期限が迫っています!!

人間ドックは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。今年度まだ受診していない方は早めにお申し込みください。

- 申込期限 医療機関への申込期限：平成24年3月10日(土)
受診券発行手続の期限：平成24年3月17日(土)

■受診予約及び受診券発行方法

- ①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(P112~115)に掲載されている直営・指定医療機関に**受診日**を予約します。
- ②受診日の**2週間前まで**に下記(JTBベネフィットえらべる健診予約センター)へ受診券の発行依頼をします。

永年勤続退職予定者の方へ

永年勤続退職予定者の方は35,000円の利用助成を受けられます(通常は組合員25,000円)。退職前の健康チェックのために、ぜひご利用ください!

■注意

- 1 「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上、郵送又はFAXで下記(JTBベネフィットえらべる健診予約センター)に受診券発行を依頼してください。受診券発行依頼は電話又はWebではできません。
- 2 退職後6か月まで受診できますが、**必ず退職日まで**に下記JTBベネフィットえらべる健診予約センターに受診券発行手続をしてください。

〈受診券発行依頼先〉

JTBベネフィットえらべる健診予約センター

住所 〒135-0033 東京都江東区深川2-7-6 ネクストサイト深川ビル
電話 0120-519-003 Fax03-5617-6030
Web <https://www.elavel-club.com/tokyo/>

平成24年度人間ドックの利用方法について

平成24年度の間人ドックは平成24年3月から受診予約を開始します。

医療機関に受診日を予約した後、下記の①又は②の方法で受診券発行依頼先に発行を依頼してください。

- ①平成24年3月31日までに受診券発行を依頼する方
JTBベネフィットえらべる健診予約センター(上記受診券発行依頼先)に発行を依頼してください。
- ②平成24年4月1日以降に受診券発行を依頼する方
平成24年度の間人ドック発行代行機関に発行を依頼してください。なお、受診券発行代行機関は、決定次第、所属経由でお知らせします。



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



～これからも元気な自分であるために体のメンテナンスを!～

人間ドック受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ

☆永年勤続退職予定者の方へ

毎年1月～3月は受診を希望される方が多いため、比較的予約の取りやすい4月～6月の受診がお勧めです。
4月～6月受診の方には、腫瘍マーカー割引キャンペーンを実施します。
詳しくは、ご予約の際にお問い合わせください。

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!!

～ 胃内視鏡検査 ～

基本項目の胃部X線検査に代えて、胃内視鏡検査（オプション）をお選びいただけます。
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・乳がん検診 ～

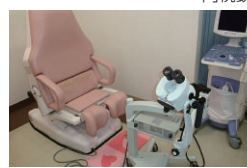
実施日は、月、水、金曜日となります。
なお、子宮がん検診には基本項目としてコルポスコープ診、経膈超音波検査を追加し、精度の向上を図っています。



マンモグラフィ



内視鏡



コルポスコープ

豊富なオプション検査	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(乳房視触診のみ)	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(桡骨)	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薄片を採取し、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
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)
JISQIS0001:準拠

●日本総合健診医学会「優良総合健診施設」

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/>



組合員の皆様から こんな声をいただきました



共済組合では、Webメールや電話、窓口等で随時、組合員や被扶養者の皆様からご意見やご要望をお寄せいただいています。

寄せられたご意見・ご要望やお問い合わせについて、他の組合員の方にも関係のある内容を選び、共済組合の回答も併せて紹介いたします。

皆様もご意見・ご要望があれば、各所管部署にお問い合わせいただくほか、東京都職員共済組合ホームページをご覧ください、組合員専用メニューのトップページの右下にある「ご意見・ご要望」からお寄せください。

冬季の借上施設

「1人で利用できる施設を加えるということはどうでしょうか」

Q 単身の組合員ですが、冬季の借上施設について「現行の利用定員」(2人以上)と「保健施設を使用できる人の範囲」により、自分は施設の申込みができません。

そこで、「1人で利用できる施設」を加えるということはどうでしょうか。また、組合員間の公平等の理由により、上記のような変更ができないのであれば、「冬の施設案内」の配布を職員手帳と同じように事前申込み制にしてはどうでしょうか。

共済組合から

A 利用定員(2名以上)についてですが、各旅行社との契約上、施設にも利益が生じることを想定して現状では2名以上と設定しており、それにより現行料金での施設の借上げが可能となっています。しかしながら、1人利用についても、施設を限定するなどの方策で実現可能性も含めて検討していきます。

なお、保健施設は2人以上の組合員同士でも利用可能ですので、ぜひ職場の同僚の方など、ご利用ください。また、このような形で利用できることから、「冬の施設案内」は今後も全組合員に配布させていただきます。

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

特定保健指導対象者向けのスポーツクラブ利用助成

「どのような利用助成で、利用券と助成券はいつ配布されるのですか」

Q 「特定保健指導対象者向けのスポーツクラブ利用助成」について、どのような利用助成で、また、スポーツクラブが1回利用できる利用券(1回券)・8回の運動指導コースが受けられるコース助成券(8回券)は、いつ配布されるのですか。

共済組合から

A この利用助成は、特定健康診査(職員健康診断や特定健診等)を受診した40歳以上の組合員のうち、特定保健指導の対象となった方(健診の結果から、ある一定の基準で生活習慣病の

発症が予測される、またはその予備群として抽出された方が、運動を習慣化し、生活習慣病予防をより効果的に進めるために、今年度から開始しているものです。

この利用券・助成券は、この特定保健指導対象者に対して、保健指導の初回面接時に配布しています。

なお、特定保健指導の対象ではない方は、通常の委託体育施設利用助成をご利用いただけます。

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

医療費のお知らせ

「掲載件数を増やしてもらえないでしょうか」

Q

「医療費のお知らせ」は、過去1年間の医療費が対象とのことですが、直近の9件しか掲載されていないので、毎月通院している私の場合、1年分を見ることができません。掲載件数を増やしてもらえないでしょうか？

共済組合から

A

「医療費のお知らせ」は、組合員の皆様に過去1年間の医療費をお知らせし健康を考えるきっかけとしていただくために実施していますが、昨年行ったアンケートで「総額及び全件の情報が欲しい」とのご意見を約6割の方からいただきました。これを受け、今年度から、掲載項目、レイアウト等を見直すとともに、両面印字を導入することにより最大40件の掲載ができるようにしました（10～11ページ参照）。これにより、約9割の方が1年分の受診歴をご覧になれるようになる見込みです。（なお、今年度から対象を40歳以上の方としています。）

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課医療保険係 ☎03-5320-7322 又は 都庁内線 57-262

年金情報

「60歳になると、これまでのようにホームページで年金情報を見ることはできないのでしょうか」

Q

ホームページで自分の年金情報を見ることができるのは59歳までと聞きました。今年60歳になるのですが、見ることができないのでしょうか？

共済組合から

A

組合員それぞれの年金情報はホームページにある「地共済年金情報Webサイト」から見るができます。

昨年度までは、当該年度に60歳になる方には年金決定が近いことから情報提供をしていませんでした。必要な場合は、「退職共済年金概算書」でお知らせしていましたが、ご要望が多く寄せられたのでシステムを改修し、今年度からは60歳の方でも年金決定までは、ホームページで自分の年金情報をご覧いただけるようになりました。ただし、ホームページでの年金見込額と実際に決定される年金額は若干の差がある場合がありますので、ご注意ください。

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

四季の彩りと
お得な宿 & 浪漫の湯



個人プラン

平日ご優待宿泊プラン[1/4~2/29]

【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】

¥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。

1月

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

2月

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



冬の箱根、温泉でゆったり！スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております！ご予約はお早めに。



箱根・湯本温泉郷 箱根 開雲

ご予約・お問合せは(AM8:00~PM10:00) ☎ 0460-85-6678



迎春

2012

本年もよろしく
お願いいたします。



8名様～フリードリンク付

団体プラン

平日ご宴会宿泊プラン [1/4～2/29]

【組合員1室4名様】
(12/28～1/3、祝前日を除く)

¥9,800

【組合員1室4名様】

¥11,000

【組合員1室2名様】¥11,800 【組合員1室3名様】¥10,800 【組合員1室2名様】¥13,000 【組合員1室3名様】¥12,000

※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。【宴会プラン8名様～フリードリンク120分(ビール、ウイスキー、日本酒、麦焼酎、ソフトドリンク)】



2F 小宴会場



2F 和食処「つつじ亭」



2F 大宴会場

新年会・歓送迎会等、ご家族・お仲間との小宴会(8名様～)や、大宴会(120名様)を承ります!ご予約はお早めに。

～2012年新春に嬉しいお知らせ～

客室4室新たに リニューアル!!

旧和室4室を和洋室に改装しました。



旅館ならではの落ち着いた畳のスペース
明るく機能的なフラット設計にしました。
女性に嬉しいゆったりとしたパウダールーム。
心も身体も伸ばして思い切りリラックス・ステイ!!

ご年配の方とのご利用に快適なフラット設計のトイレ付き
です。お身体の不自由な方や車椅子の方に優しく配慮した
バリアフリーコンセプトな和洋室となっております。
ご家族との楽しい時間をお過ごしください。

四季の宿
箱根 開雲
箱根・湯本温泉郷

ご予約はお電話で — 0460-85-6678

箱根湯本温泉郷巡回バス(滝通りAコース)がご利用いただけます。
<http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/>

※東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証・任意継続組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

～ブランヴェール那須 冬のおすすめプラン～

～平成24年3月31日(土)まで 休館日:1月24日(火)～1月27日(金)を除く

☆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)

冬のあったか鍋♪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)

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

**1日5組
限定!**

- 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。



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)

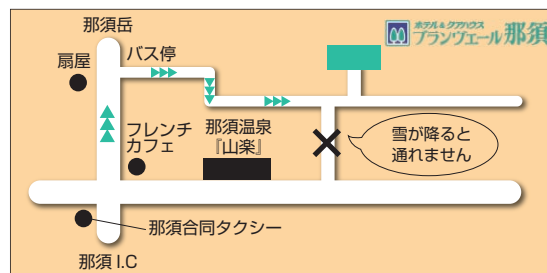
※2名様以上で和室または洋室ご利用時の価格です。特別室をご希望される場合は施設までお問合せください。
 ※子供料金は、3歳以上12歳未満のお子様を対象となります。

◎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

ホテル&クアハウス
ブランヴェール那須





冬的那須で遊ぶ♪体験ツアー

ブランヴェール那須より
車で10分

お菓子の城 那須ハートランド ☎0287-62-1800 **年中無休**

体験教室（那須 花と体験の森） 有料

押し花キャンドル、木の実ブローチ、グラスデコシート、ねんどのアクセサリ、木の実のオブジェ等いろいろなものを作っちゃおう。

パティシエ体験（那須 花と体験の森） 有料

クッキー、パフェ、ケーキデコレーションが体験できます。作ったお菓子はカフェコーナーでお召上がりいただいてもお持ち帰りでもOK♪

※お一人様 通常1,200円のところ**ブランヴェール那須に
ご宿泊のお客様は1,000円**でご参加いただけます。
お時間は30～40分。カフェコーナーのドリンク付です。

お菓子工場の見学（お菓子の城） 無料

お菓子の城の中でお菓子工場の無料見学ができます。1F工場は「御用邸の月」、2F工場は「パイ」などの焼き菓子の工程を見学できます。



ねんどのアクセサリ

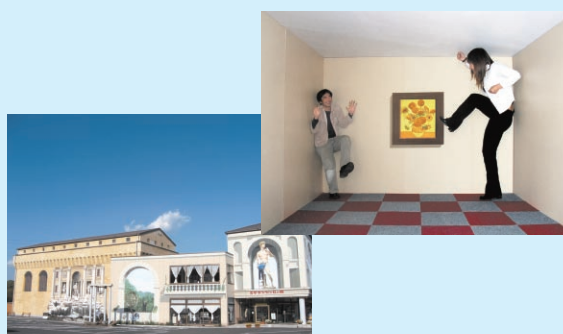


楽しいパティシエ体験

ブランヴェール那須より
車で15分

那須とりっくあーとぴあ ☎0287-62-8388 **年中無休**

不思議な空間が新しい感動を呼び起こす那須高原の美術館「那須とりっくあーとぴあ」。虚と実が交錯、幻想誘うトリックアート2次元の作品の世界に3次元の表現を見せる芸術様式の作品達が集う美術館です!『トリックアートの館』『トリックアート迷宮?館』『ミケランジェロ館』の3館があります。



前売チケット好評販売中!!

	大人	小中学生
1館利用	¥1300⇒ ¥800	¥800⇒ ¥600
2館利用	¥2000⇒ ¥1500	¥1300⇒ ¥1000
3館利用	¥2700⇒ ¥1900	¥1800⇒ ¥1200

フロントにて取り扱っております。

無料送迎あり!

ブランヴェール那須から『お菓子の城 那須ハートランド』『那須とりっくあーとぴあ』までの無料送迎があります。(3/31まで) 詳しくはホテルまでお問合せください。

ブランヴェール那須の雪遊び♪(無料)
レンタルそりもあるよ♪



※積雪状況等天候により
行えない場合もございます

「那須ガーデンアウトレット」立ち寄りも便利!!

ブランヴェール那須から那須塩原駅間の送迎車をご利用の際、那須ガーデンアウトレットでの途中下車を承ります。



2012年1月9日(月・祝)
3F 海を望むガーデンチャペルが
リニューアルオープン!

2012年
12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

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)・衣装(各1点)
- ・美容料・メイン装花・ケーキ装花・卓上装花・スタジオ写真(3カット各1枚)
- ・ケーキ入刀料・カラーコーディネイト・招待状・メニュー付席札・芳名帳
- ・席料・控室料・音響照明料・介添え料

組合員様限定!
一般と比べて
**48万円
もお得!**
※通常40名様の見積り例で



2012年 **2/19**(日)
ブライダルフェア ※要予約

模擬挙式・模擬披露宴・ファッションショーなど
ご体験ください!ご来館の方に
プチギフトをさしあげます。

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!

【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?



谷地 佑介・聡子ご夫妻

- ①平成22年10月30日
- ②ご新郎の叔母様が組合員
- ③12F「白鳳の間」
- ④臨機応変に対応してくれるプランナーであること。

ゲストとの距離が近くて、アットホームな婚礼に!

アットホームな感じで結婚式を挙げたかったので、会場のちょうどよい広さがこだわりポイントでした。アジュールは景色も海の前で、さらに東京タワーが見えるのも印象が良かったです。婚礼料理には大満足で、ゲストに美味しかったと言われました。衣装のドレスも好みのものを選ぶことが出来たので満足です。

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

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。

2012年6月末までの挙式対象 ☆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階ブライツチャペル)
- ・ご婚礼衣装(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」

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!

組合員様
3大特典

2012年
12月末迄の挙式対象

特典1 ご紹介者に **¥50,000** (5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券)
お食事・ご宿泊にご利用いただけます。

特典2 挙式カップルに **¥50,000**
(5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券)

特典3 婚礼ご試食会 **¥3,000** が無料!
(和洋折衷ハーフコース、毎週日曜開催)

※組合員様同士のご紹介は対象外です。※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。 ※婚礼1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。
※婚礼相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの斡旋や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

さらに挙式カップルはお得な組合限定プランをご利用いただけます ★2012年12月末迄の挙式対象

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン!
新プレシャス ウェディング 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** ▶ 組合員価格 **¥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。

新!OB会・同窓会プラン

一次会と二次会を同じ会場で4時間も楽しめる新プラン登場!

一次会(2時間半)では時間が足りない。会場を変えずにまだ話したいというご要望にお応えて、
二次会(1時間半)もプラスした4時間のゆったりプランができました。

特典満載!



※写真はイメージです

◆新ゆったりプラン (一次会+二次会プラン合計4時間)

10名様より お一人様 通常 **¥10,500** ▶ 組合価格 **¥9,000**

内容
一次会(2時間半)
①旬の素材を使った特撰会席料理
②フリードリンク2時間半
(ビール/ウイスキー/焼酎/日本酒/オレンジジュース/ウーロン茶)
③会場使用料
二次会(1時間半)
①デザートプレート
②フリードリンク
(日本茶、コーヒーなどのソフトドリンク)
③会場使用料

◆一次会プラン (2時間半)

10名様より お一人様 通常 **¥8,500** ▶ 組合価格 **¥7,000**

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

記念撮影特典

ホテル内の撮影スタジオで
記念撮影
B版サイズ(八つ切)1枚
通常 **¥1,050** ▶ 組合価格 **¥840**

お得な
宿泊プラン

朝食付

【日・月曜(※但し祝前日を除く)】

※2名様でご利用の場合 1名様1泊 通常 **¥11,400** ▶ 組合価格 **¥6,000**

【火～土曜】

※2名様でご利用の場合 1名様1泊 通常 **¥11,400** ▶ 組合価格 **¥7,000～**

※ツイン・和室のいずれかでご利用いただけます。詳細はお問い合わせください。※シングルの場合は¥1,000追加

アロマセラピーと自然療法で 楽しく過ごす更年期

～香りや衣、肌の弱い人に評判の
布ナプキンのひみつ～

いま更年期は若年化が進み、早い人では30代から兆候
が現れると言います。仕事や家庭のストレスでいろいろ
がたまる。女性ならではの悩みをアロマの力で解決して
快適に過ごしませんか?お土産付きです。



樋渡志のぶ

開催日時 2012年2月16日(木) 18:30～20:30(18:00受付)

受講料 通常 **¥4,500** ▶ 組合価格 **¥3,500** 募集人員 30名様

講師 樋渡志のぶ (IFA認定アロマセラピスト、自然療法執筆家)

★講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。

あなたを変える リフトアップ&小顔メイク講座

年齢とともに気になる肌のくすみやたるみ、艶の無
さ。もっと艶やかで張りのある小顔メイクをマスターし
ましょう。「変ったわね!」と声をかけられるように。

<内容>肌をくっとう上げたように見えるリフトアップベースメイク
と、肌の透明感や、色のトーンを整えるコントロールカラーの使
い方。チーク、ハイライト&シャドウ等を使い、効果的な小顔づく
り、立体メイクを行います。

開催日時 2012年3月14日(水) 18:30～20:30(18:00受付)

受講料 通常 **¥4,500** ▶ 組合価格 **¥3,500** 募集人員 30名様

講師 内田好恵 (ノエビア サロン Yoshie主宰)

持参するもの:メイク直し用の化粧品

★講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。
★実習用の化粧品はノエビアをご用意しております。



内田好恵

※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 TAKESHIBA

組合員限定の特典

※2名様以上の
ご宿泊で

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

■ご予約は、ご利用の3日前までにお願ひします。 ■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、ご容赦ください。

★宿泊企画商品については準組合員を組合員料金と同じに設定いたしました。

NEW! 東京タワー絶景満喫プラン

2食付

昼は東京タワーからの絶景を満喫し、夜は幻想的な東京タワーを眺める。★2012年3月末迄実施中

1名様1泊(2食付)

※19Fエグゼクティブツインルームを
2名様で日～金曜にご利用の場合

通常

¥21,270～

▶

組合価格

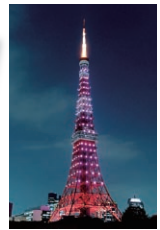
¥12,500～

内容

- ①東京タワー入場券(第一展望台まで)
- ②19Fエグゼクティブ客室東京タワー側
- ③夕食(東京タワーを目の前で楽しめる21F鉄板焼「都」で鉄板焼きディナー)
- ④朝食(3F「銀座」にて和定食又は洋定食)
- ⑤東京タワーのオリジナル缶バッチ&ブックマークをプレゼント(ショップで販売はしていません)

※21F鉄板焼「都」月曜定休(祝営業)

東京タワーの
オリジナル缶バッチと
ブックマークを
プレゼント!



ござぶね あたける
徳川将軍家の御座船「安宅丸」クルーズ宿泊プラン

★2012年3月末迄で終了!

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。昨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)

※セミダブルルーム陸側を2名様で日～金曜にご利用の場合

通常

¥11,400～

▶

特別価格

¥5,500～

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。

内容(参考例)

- ①12:00～ホテルにチェックイン*海上公園を散歩
- 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もお楽しみいただけます。
(オプション料金¥1,800)
- 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。



2012年 新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



★2012年6月末迄実施中
(除外日:休前日)

1名様1泊(朝食付)

※スタンダードツインルーム(陸側)を
2名様で新Aコースをご利用の場合

通常

¥22,895～

▶

組合価格

¥10,000～

内容

- ①18Fエステサロン「ルファール」で新A～Dコース(火曜定休)
- ◆新Aコース:お悩み解決のスペシャルフェイシャルケア(首～顔)60分 通常 ¥22,895～ 組合価格 ¥10,000～
- ◆新Bコース:リフトアップ&小顔へ顔筋フェイシャルマッサージ90分 通常 ¥28,145～ 組合価格 ¥13,000～
- ◆新Cコース:お好きなアロマでリラクゼーションボディマッサージ(全身のマッサージ)90分 通常 ¥33,395～ 組合価格 ¥15,000～
- ◆新Dコース:冷えに効果的なキャンドルボディマッサージ(全身のマッサージ)90分 通常 ¥33,395～ 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

★2012年3月末迄実施中

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つろぎください。

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」で和定食または洋定食)

1名様1泊(朝食付)

※セミダブルルーム陸側を2名様で日～金曜にご利用の場合

通常

¥15,200～

▶

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。



大好評企画
第2弾!

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

アジュール竹芝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。

★2012年6月末迄実施中

1名様1泊(3食付)

〈2名様限定プラン〉

通常

¥30,250

▶

組合

価格

¥20,000

内容

- ①12:00にアーリーチェックイン
- 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)

※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。



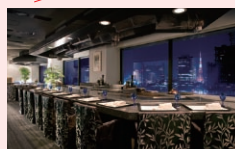
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

アジュール竹芝
レストラン

共済組合員証でグループ全員が20%OFF

◆21F 鉄板焼「都」

鉄板焼「舞」(MAI)コース
通常¥7,350→組合価格¥5,880～



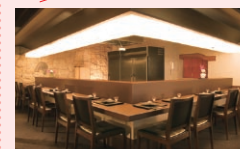
◆21F フレンチレストラン「ベイサイド」

プリフィクスディナーコース
通常¥4,620→組合価格¥3,696～



◆3F おまかせ会席「銀座」

おまかせ会席「天色」(AMAIRO)
通常¥5,250→組合価格¥4,200～



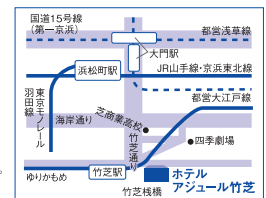
Bayside Hotel
アジュール竹芝
AZUR TAKESHIBA
http://www.hotel-azur.com/

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

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。

AZUR MAGAZINE

ホームページから登録したくと
お得な情報をお届けします。



住友信託銀行の退職金特別金利プラン(定期預金プラン)

対象となる方 **ご退職日から1年以内にお預入れされる方**
 ご提示いただく資料 **「退職所得の源泉徴収票」など、ご退職時期を確認できる公的書類**

プラン1 お預入総額:500万円以上1億円以下
 本プランのご利用条件

新型定期預金 〈グッドセレクト〉 (固定型) 2年・3年・5年に 50%以上 の お預入れ 店頭表示金利を適用	大口定期預金 または スーパー定期に 50%以下 の お預入れ
--	--

大口定期預金3か月 または スーパー定期3か月

上乗せ後の金利 **年4.0%** [税引後 年3.2%]

例えば、お預入総額が1,000万円、うちスーパー定期が500万円の場合、3か月間の利息は以下の通りです。
 500万円×年3.2%(税引後)×3か月/12か月=約40,000円

- 大口定期預金・スーパー定期の金利上乗せは当初3か月のみとなります。
- 自動継続された場合は店頭表示金利が適用されます。

2011年11月4日現在の店頭表示金利:
 大口定期預金・スーパー定期(3か月) 年0.025%(税引後 年0.02%)

その他、新型定期預金〈グッドセレクト〉(固定型)と大口定期預金6か月またはスーパー定期6か月のセットプランなどもございます。

お取扱期間:2011年11月1日(火)~2012年10月31日(水)

期間中、**新たなご資金**で新型定期預金〈グッドセレクト〉(固定型)と、大口定期預金またはスーパー定期3か月[※]に同時にお預入れされると、大口定期預金またはスーパー定期に金利を上乗せいたします。

※1契約1,000万円未満はスーパー定期、1,000万円以上は大口定期預金となります。
「退職金特別金利プラン」にお預入れの際は、アンケートのご記入をお願いしています。

＜ご注意＞

- 新たなご資金とは、当社に現金・小切手・お振込み等によりお預入れされたご資金です(既にお預入の定期預金等の満期資金、ご解約資金等によるお預替えは対象外です)。
- お預入総額は合計で期間中お一人さま1億円以下となります。
- お預入れの大口定期預金・スーパー定期・新型定期預金〈グッドセレクト〉は満期日に同期間で自動的に継続いたします(継続を希望されない場合はお手続きが必要です)。
- 原則として中途解約のお取扱いいたしません。当社がやむを得ない事情があると認めた場合に限り、中途解約に応じることがあります。その場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。
- 他の金融機関でお預入れの退職金のお預替えも対象です。
- 既に当社で他の退職金金利優遇をご利用いただいた資金のお振替は対象外です。
- 他の金利上乗せと重ねてのご利用はできません。
- 期間中であっても予告なく本プランを終了する場合があります。
- 市場動向等により、上乗せ金利などの条件を変更する場合があります。
- 自動継続されない場合の満期日以後の利息は、満期日から解約日または継続日の前日までの日数について、解約または継続された日における普通預金の利率により計算されます。
- 元本保証・預金保険の対象です。お一人さまあたり、決済用預金を除く預金保険の対象となる預金等元本1,000万円までとその利息が預金保険の保護の対象です。
- 定期預金の詳しい商品内容は、店頭またはホームページの説明書をご覧ください。

住友信託ダイレクト(電話・インターネット)でのお取引きは対象外です。

詳しくは以下までお問い合わせください。

住友信託銀行
 特別財務相談グループ TEL:03-3831-5665

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2012年2月29日(水)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!!



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)
コレステミンアセラロ味
 【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)



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)



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)

OTC医薬品等も20%OFF(処方せん薬、一部商品除く)

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～金 9:00～20:00 土曜 9:00～18:00

【定休日】日曜日



My Home is EDEN.



私はエデンの園に住んでいます。

60歳を機に、新しい生活が始まった。
 すこやかでゆとりある人生をおくるためにも、入居は少し早いくらいがいいと思う。
 有料老人ホーム「エデンの園」、さあ、一步踏み出してみませんか。
 第二の人生は、あなたをもっと輝かせてくれるはず。



〈広告〉



藤沢エデンの園(一番館(右)・二番館(左))/平成23年3月撮影 ※土地・建物の権利形態/事業主体所有

[一番館] 住宅型有料老人ホーム(入居時自立)
 [二番館] 介護付有料老人ホーム(入居時要支援・要介護)

藤沢エデンの園 一番館・二番館

〒251-0861 神奈川県藤沢市大庭5526番地の2
 TEL.0466-86-9100 FAX.0466-86-9110

バス見学会

〇〇〈横浜駅〉発着

2/8 水

〇〇〈鎌倉駅〉発着

2/17 金

〇〇〈東京駅〉発着

2/22 水

各日先着30名様

昼食付/要事前予約

参加費:お一人様 1,000円(税込)

■時間:横浜駅[8日] 出発10:00-解散16:00
 鎌倉駅[17日] 出発10:00-解散15:30
 東京駅[22日] 出発9:30-解散16:30

■参加条件:50歳以上の方
 *参加者には後日ご案内状を郵送いたします。
 *バス見学会当日は入居申込は受け付けておりませんのでご了承ください。

入居者募集センター藤沢事務所

ふじさわ

「藤沢エデンの園」の
 お問い合わせはこちらまで

0800-888-2238

受付時間
 午前9時~午後5時(土・日・祝日を除く)

【藤沢エデンの園 共通概要】 ●交通/JR「辻堂駅」よりバス乗車約10分(約3.5km)、「ライフタウン中央」バス停下車、徒歩3分(約200m) ●開設/平成23年4月1日 ●広告有効期限/平成24年6月末日
 【神奈川県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型・表示事項】▶藤沢エデンの園 一番館 ■類型/住宅型有料老人ホーム ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/一時金方式 ■入居時の要件/入居時自立 ■介護保険/介護保険在宅サービス利用可 ■居室区分/全室個室 ■提携ホームの利用等/提携ホーム移行型 ▶藤沢エデンの園 二番館 ■類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払い方式/一時金方式 ■入居時の要件/入居時要支援・要介護 ■介護保険/神奈川県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)、神奈川県指定介護予防特定施設入居者生活介護 ■介護居室区分/全室個室 ■一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/2:1以上

■「エデンの園」事業主体・運営主体



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
 高齢者公益事業部

エデンの園

検索

<http://www.seirei.or.jp/eden/>

〒430-0946 静岡県浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル
 TEL.053-413-3294(代) FAX.053-413-3375

浜名湖エデンの園

[入居時自立]
 ☎ 0120-60-1055

宝塚エデンの園

[入居時自立]
 ☎ 0120-87-1165

松山エデンの園

[入居時自立]
 ☎ 0120-459-165

油壺エデンの園

[入居時自立]
 ☎ 0120-37-4165

浦安エデンの園

[入居時自立]
 ☎ 0120-766-165

横浜エデンの園

[入居時自立・要支援・要介護]
 ☎ 0800-111-1165

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の特別料金にて、人間ドック・脳ドックのオプションをご案内致します。

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

◆◆◆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 西新宿木村屋ビル2F

*クレジットカード利用可

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

Mail: office@kmc.or.jp

TEL: 03-3365-5521

FAX: 03-3365-5520

特別区職員互助組合の 団体契約損害保険

1月は年1回の一斉申込み期間です！

(平成24年1月11日に募集開始)

高品質で廉価
 手続きも簡単
 でお勧めです

入院サポート保険 傷害保険 療養プラン 長期療養プラン

(準組合員の方は入院サポート保険、傷害保険のみご加入できます。)

詳細は「募集パンフレット」をご覧ください

- ・今回の改訂点 ①入院サポート保険…新たに天災による傷害入院の補償が可能になりました
- ②療養プラン・長期療養プラン…新たに精神障害と天災危険が担保されるようになりました。

(有)共済企画センター フリーダイヤル 0800-100-2744
 (平成23年12月1日から平成24年3月31日までの平日9:00~17:00)



最適な加入プラン 現在の加入コースの見直し 何でもご相談ください！

特別区職員互助組合団体契約損害保険指定代理店

(有)共済企画センター

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

〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15階
 代表電話 03-3263-1093
 自動車フリーダイヤル 0120-881-973
 アフック 03-3239-7448
 庶務 03-3263-0950
 FAX 03-3263-3188

ホームページ <https://kyousaikikaku.co.jp/>

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

平成24年1月1日印刷
平成24年1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二丁目三番七号
勝美印刷株式会社

企画・編集デザイン協力
株式会社ブリカ

イラスト・写真・記事等の
転載・複製を禁じます。

この冬は、健康のため、思い切って体を動かしてみませんか。
今日から始める健康づくりが、将来のあなたの健康へとつながります。