

共済 だより

平成24年3月号 No.341

「寝付きがわるい」「熟睡できない」
そんなあなたのための睡眠特集

退職を迎える方へ

☆退職共済年金の受給についてご存知ですか？

平成24年度事業案内等について

☆リフレッシュ宿泊施設で、心も身体も緩めてほぐしましょう

3,000人を超える組合員の皆さんからのご意見ありがとうございます
—共済だより、ホームページについての読者アンケート結果—

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「寝付きがわるい」「熟睡できない」そんなあなたのための睡眠特集

- 03 睡眠で悩んでいる人はどれくらいいるのか?
睡眠はどれくらいとらないといけないの?
- 04 快適睡眠のためのヒント
- 06 眠りたいのに眠れない 不眠症をチェック
- 07 不眠症はきちんと治療が必要です
- 08 不眠に隠れているこんな病気にも注意!

特集 退職を迎える方へ

- 09 退職時の医療保険の手続をお忘れなく!
- 10 平成24年3月に定年退職される方へ 退職共済年金の受給についてご存知ですか?
- 12 平成23年度末の人間ドック申込みのご注意
- 13 4月・5月・6月に受診をお考えの皆様へ 人間ドック受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ
- 14 特定保健指導を受けて、7割の方が減量に成功しています!
- 15 無理なく・楽しく・目に見える!～特定保健指導の魅力～
- 16 高血圧～一歩先にある危機を考えて!～
- 18 「診療明細書」を医療機関で受け取ったら内容を確認しましょう!

平成24年度事業案内等について

- 19 平成24年度の掛金率について
- 20 リフレッシュ宿泊施設で、心も身体も緩めてほぐしましょう
- 22 メタボリック解消や健康づくりにスポーツクラブをご活用ください!
- 23 ～外来診療で医療費が高額になったとき～ 窓口支払額が軽減されます
- 24 平成24年度の貸付事業のご案内
- 25 共済ホームページが、4月からリニューアル!!
東京都職員共済組合審査会委員について
年度初めの資格認定手続について共済組合からのお願い
- 26 3,000人を超える組合員の皆さんからのご意見ありがとうございます
—共済だより、ホームページについての読者アンケート結果—

施設のご案内

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

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。



「寝付きがわるい」「熟睡できない」そんなあなたのための

睡眠 特集

あなたは、ぐっすり眠れていますか。自分の睡眠に満足していますか。
 快適な睡眠は、いきいきとした健康な生活を送るための基本です。
 でも今、「寝付きがわるい」「熟睡できない」「日中の眠気が強い」といった
 睡眠の悩みを抱えている人がとても多くなっています。
 3月18日は「睡眠の日」です。この機会に自分の睡眠について考えてみませんか。

睡眠で悩んでいる人はどれくらいいるのか？

日本では、およそ5人にひとりが不眠に悩んでいるといわれています。
 また、眠るために睡眠薬を服用したり、寝酒をしたりということも多いようです。

○睡眠で十分休養がとれていないのは5人にひとり

ここ1か月間、睡眠で休養が「まったくとれていない」又は「あまりとれていない」と答えた人の割合は、合わせると18.4%です。(平成21年国民健康栄養調査)

○眠るために薬やお酒を使っているのは5人にひとり

眠るために睡眠薬や安定剤などの薬又はお酒を使うことが「常にある」「しばしばある」「ときどきある」と答えた人の割合は、合わせると19.5%です。
 (平成19年国民健康栄養調査)



睡眠はどれくらいとらないといけないの？



結論から言うと、「どれくらい睡眠時間をとらないといけない」という基準はありません。人によって必要な睡眠時間は異なります。また、年代によっても変化し、年をとるにつれて必要な睡眠時間は減ってきます。

どうも、自分にとって必要な睡眠時間を他の人と比べたり、より若かった頃の自分と比べたりして判断することは適当ではないようです。また、睡眠時間は長ければよいということではなく、短すぎても長すぎても健康には良くないということが分かってきています。さらに、睡眠時間だけでなく、睡眠の質も重要です。

必要な睡眠がとれているかを判断するポイントは、昼間快適に活動できているかどうかです。睡眠時間の長さにとだわりすぎないようにしましょう。

睡眠のメカニズム

睡眠には、体と脳を休ませて疲れをとったり、記憶を定着させたりといった働きがあり、人間にとって不可欠なものです。

睡眠不足は心身の健康に影響を及ぼし、時に重大な事故にもつながります。

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠という2種類の睡眠パターンがあります。レム睡眠は体を休ませるための浅い睡眠で、脳は活動しており、夢を見るのはこの睡眠パターンのときです。一方のノンレム睡眠は脳を休ませる深い睡眠です。通常この2種類の睡眠がセットになり、眠っている間に一定のサイクルで何度か繰り返されます。

睡眠前半は深い睡眠が多く、後半は浅い眠りが増え、目覚めやすくなります。

年をとると睡眠時間が短くなるだけでなく、深い睡眠が減り、浅い睡眠が増えてきます。そのため、眠りの途中で目が覚めやすくなります。

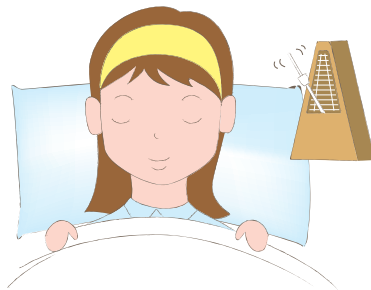
快適睡眠のための



ヒント

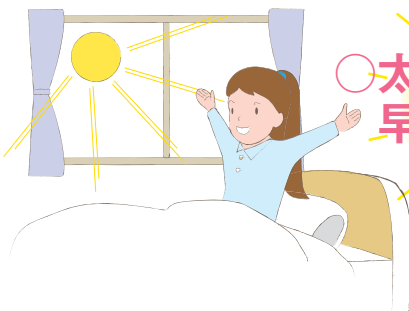
少しの工夫が睡眠を誘います

睡眠リズムを乱さない



週末の夜更かしや休日の寝坊、昼寝のし過ぎは体内時計を乱すので注意が必要です。平日、週末にかかわらず同じ時刻に起床・就寝する習慣を身につけることが大事です。日中に眠気があるときは、ちょっと昼寝をすることが効果的ですが、午後3時までの30分以内にしましょう。

太陽の光を浴びて、早寝早起き



太陽の光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。光を浴びてから一定時間すると、眠気が生じてきます。早朝に光を浴びると寝付く時間が早くなり、朝早く起きられるようになります。

すなわち「早寝、早起き」ではなく早起きすることが早寝につながるのです。



○適度の運動でぐっすり眠る

運動習慣がある人には、不眠で悩む人が少ないことが分かっています。運動の効果により、寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになって考えられています。運動は負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）がおすすめです。

○眠ろうとがんばり過ぎない



人によっては、「眠れなかったらどうしよう」とか、「8時間眠らなければいけない」といった、眠れないことへの強い不安や思い込みがあることで、かえって眠れないという悪循環に陥ってしまうことがあります。眠れない時には、寝床で眠ろうと頑張るほど、かえって眠れなくなることが多いもの。眠くないときは思い切って寝床から出て、眠くなってから寝るのが得策です。



○睡眠のための環境作り

眠りやすい環境づくりも重要なポイントです。温度・照明・騒音は、睡眠環境の三大要素です。睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40～70%くらいに保つのが良いといわれています。

また、食事や仕事など起きているときにすることは寝室に持ち込まないように工夫し、寝室は眠るための場所とするようにしましょう。

○睡眠前にリラクゼーション



スムーズに眠りにつくためにはリラックスすることが必要です。緊張した状態では眠れません。緊張をほぐす方法として筋弛緩法（※）などのさまざまなリラクゼーション法があります。これらをマスターすると、夜眠る前にリラックスした状態を自分で作り出せるようになるので、眠りに入りやすくなります。

※筋弛緩法：身体の各部分を順番に筋肉の緊張を緩め、最終的に全身の緊張を緩め、リラックスする方法



眠りたいのに眠れない… 不眠症をチェック

夜更かしや長時間労働、交替性勤務などのために、その人にとって必要な睡眠時間が十分とれないというのは睡眠不足です。眠ろうと思えば眠れるけど、眠るための時間が足りないのです。この場合、睡眠のために必要な時間をどう確保していくかが問題となります。

睡眠時間が確保できないわけでも、睡眠時の環境が悪いわけでもないにもかかわらず、眠ろうとしても眠れず、このことにより日中活動に支障が生じるのが不眠症です。また、寝付きだけでなく目覚めや熟睡できているかどうかも重要です。



あなたの睡眠をチェックしてみましょう (不眠症の自己チェック)

「アテネ不眠尺度」は、自分でチェックできる不眠症の判定方法です。

あくまで不眠症を診断する補助的なものであり、絶対的なものではありませんので、必ず医療機関を受診の上、専門医の診察を受ける必要があります。

下記のAからHまでの、8つの質問に教えてください。過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに当てはまるものにチェックしてください。選択肢の先頭についている点数の合計で結果が診断されます。

A	寝つきは(布団に入ってから眠るまで要する時間)
0	いつも寝付きはよい
1	いつもより少し時間がかかった
2	いつもよりかなり時間がかかった
3	いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった
B	夜間、睡眠途中で目が覚めることは?
0	問題になるほどではなかった
1	少し困ることがあった
2	かなり困っている
3	深刻な状態か、全く眠れなかった
C	希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか?
0	そのようなことはなかった
1	少し早かった
2	かなり早かった
3	非常に早かったか、全く眠れなかった
D	総睡眠時間は?
0	十分である
1	少し足りない
2	かなり足りない
3	全く足りないか、全く眠れなかった

E	全体的な睡眠の質は?
0	満足している
1	少し不満
2	かなり不満
3	非常に不満か、全く眠れなかった
F	日中の気分は?
0	いつもどおり
1	少しめいいた
2	かなりめいいた
3	非常にめいいた
G	日中の活動について(身体的及び精神的)
0	いつもどおり
1	少し低下
2	かなり低下
3	非常に低下
H	日中の眠気について
0	全くない
1	少しある
2	かなりある
3	激しい

0~3点 あなたの睡眠には特に問題はないようです。

4~5点 不眠症の疑いが少しあるようです。

この機会に睡眠の改善を試みてください。それでも不眠が続くようであれば、医師に相談してください。

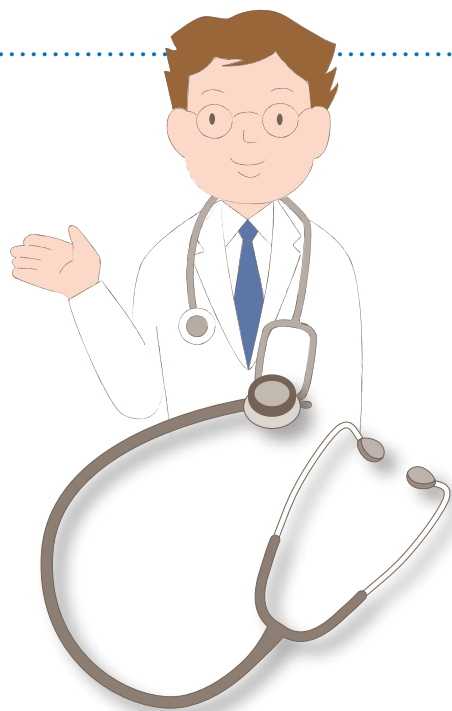
6点以上 不眠症の疑いがあります。

早めに医師に相談されることをお勧めします。



不眠症はきちんと治療が必要です

不眠症の治療には大きく分けて、睡眠薬を使う治療とそうでない治療とがあります。日常のストレスの管理や寝室環境の改善などで不眠が改善されればいいのですが、眠りは心身の健康維持に不可欠であり、不眠を放置するとさらに重篤な健康障害に陥る可能性があるため、早めの対応を心がけましょう。



現在は睡眠薬の安全性が高まったこともあり、不眠症に対する治療は主に睡眠薬により行われています。睡眠薬には様々な種類がありますが、その作用時間や副作用により使用場面が異なりますので、医師や薬剤師の指導をよく聞いて服用するようにしましょう。

睡眠薬について、こんな疑問はありませんか？

Q 市販の睡眠薬と病院で処方される睡眠薬の違いは？

A 主な市販の睡眠薬は、病院で処方される睡眠薬とは有効成分が異なり、抗ヒスタミン薬というアレルギーの症状をおさえる薬が主成分です。皆さんも「アレルギーの薬を飲むと眠くなる」という話を聞いたことがあると思いますが、市販の睡眠薬は、この抗ヒスタミン薬の眠くなる作用を利用しています。



Q 人からもらった睡眠薬を飲んでもいいのか？

A 病院で処方される睡眠薬は、個人の不眠のタイプ、体格、他の内服薬との飲み合わせなどに応じて薬の種類や量を調整しています。ですから、他人からもらった睡眠薬を飲んだ場合、薬が効きすぎて記憶が抜けたり、転倒して骨折したりするなどの危険があります。人からもらった睡眠薬を飲むことはやめましょう。



Q 睡眠薬をいったん飲むとやめられなくなるのは本当か？

A 以前使われていた古いタイプの睡眠薬は依存性が高いため、長期間服用しているとやめられなくなる危険性がありましたが、現在主流の薬は依存形成や耐性形成（長期間の使用により効果が弱まる）がほとんどない安全な薬となっています。ただ、長期間服用していた睡眠薬を突然やめると、強い不眠が生じたりすることがありますので、自己判断で急にやめることはせず、医師の指導に基づいて徐々に進めていくようにしましょう。



Q 寝酒(眠るための飲酒)は睡眠薬がわりになるのか?

A 飲酒することで、寝付きが良くなる効果があるのは事実です。しかし、飲酒は睡眠に悪影響をもたらします。まず、浅い眠りや悪夢が増え、ぐっすり寝た感じが乏しくなります。また、睡眠中に尿がたまりやすくなるため、尿意により睡眠が分断されやすくなります。

さらに問題なのは、アルコールは依存を形成しやすいということです。お酒を毎日飲み続けていると、しだいにより多く飲まないと眠れなくなってきます。「これではいけない」と思って急に寝酒をやめると、一時的に不眠がひどくなるので、結局お酒に手を出してしまいます。これを繰り返すうちにアルコール依存症になってしまいます。

日本では、睡眠薬を服用することはあまり良いことではないと考える人が多いようですが、適切な睡眠薬の服用は、お酒を長期間飲み続けるより安全です。



不眠に隠れている こんな病気にも注意!

うつ病

うつ病は誰でもかかる可能性があり、また、かかる人がたいへんに多い病気です。ストレスをはじめ、さまざまな原因から「気分の落ち込み」や「意欲の低下」などの不調の症状があらわれる病気ですが、初期段階では、「眠れない」「食欲がない」「体がだるい」といった体の不調が多く見られます。その中でも特によくみられるのが「不眠」です。それが「うつ病」からくる症状だとは思わずに放置しておく、病気を悪化させてしまうことがあるので要注意です。

疲れているのに眠れないことが2週間続いたら、もしかしたら「うつ病」のサインかもしれません。早めに医師や専門家に相談しましょう。



睡眠時無呼吸症候群

睡眠中の呼吸の異常により、自覚のないまま睡眠が中断されてしまい、過剰な眠気や不眠が生じる病気です。一番ポピュラーなものは睡眠時に舌根(舌の根元の部分)が気道をふさぐことで起こります。特徴は睡眠時の大きないびきと、その後20~30秒ほど続く静寂、日中の強い眠気などです。

この病気を放置すると、脳血管障害や心疾患などを引き起こしやすくなりますので、心当たりがある人は、早めに病院を受診するようにしましょう。



おわりに...

いろいろ工夫してもうまく眠れない状態が続くときは、迷わず受診しましょう。医師に相談するだけでも不眠についての不安感はやわらぎます。

また、職員共済組合では組合員と家族のために、「こころの相談」を実施しています。不眠に関する相談もお受けしています。

⇒相談受付 電話 03-5320-7765(心理カウンセラーが相談に応じます。)

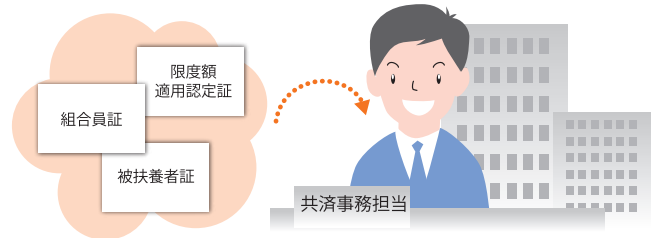


退職時の医療保険の手続をお忘れなく!

*退職時には、組合員証(健康保険証)をご返却ください!

退職時(退職派遣を含む。フルタイム再任用になる場合は除く。)には、組合員証、被扶養者証、限度額適用認定証など全ての「組合員証等」を所属の共済事務担当者にご返却ください。

資格喪失日(退職日の翌日)以降、医療機関等で「組合員証等」を使用した場合は、後日その費用を返還していただくことになりますので、ご注意ください。



[退職時の手続について]

定年退職者	「組合員証等」をご返却ください。
定年以外の退職者 (公立学校共済等への転出者を含む)	「組合員証等」を返却するとともに、「組合員資格喪失届」を提出してください。
株式会社等へ退職派遣される方	組合員種別が変更になります(一般組合員⇒継続長期組合員)。 「組合員証等」を返却し、組合員種別変更手続を行ってください。
フルタイム再任用になる方	組合員資格は継続され、「組合員証等」は引き続き使用することができます。 ただし、再度、資格取得の手続を行ってください。

なお、詳細につきましては、所属の共済事務担当者にご確認ください。

*任意継続組合員の手続はお早めに!

3月31日付けで退職後、任意継続組合員を希望される方は、掛金の払込みを4月19日(木)までに行う必要があります(厳守)。ご注意ください。



事前申込をした方

■3月下旬

所属で「**払込書**」を受け取り、
金融機関で掛金払込

⇒「**領収書**」を

所属担当者に提示

⇒「**任意継続組合員証**」受取

事前申込をしなかった方

■3月29日(木)までに

「**申請書等**」を所属の事務担当者経由で共済組合に提出
※申請書等は所属の事務担当者にお問い合わせください。

■4月4日(水)以降

共済組合の窓口で、今までの組合員証と引き換えに「**払込書**」
を受領し、金融機関で掛金払込(掛金の払込みは4月19日(木)
までに**[厳守]**)

⇒「**領収書**」を共済組合の窓口で提示

⇒「**任意継続組合員証**」受取

※任意継続組合員制度については、共済だより1月号P.17や平成23・24年度共済ハンドブックP.176～178でご確認ください。



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

平成24年3月に定年退職される方へ 退職共

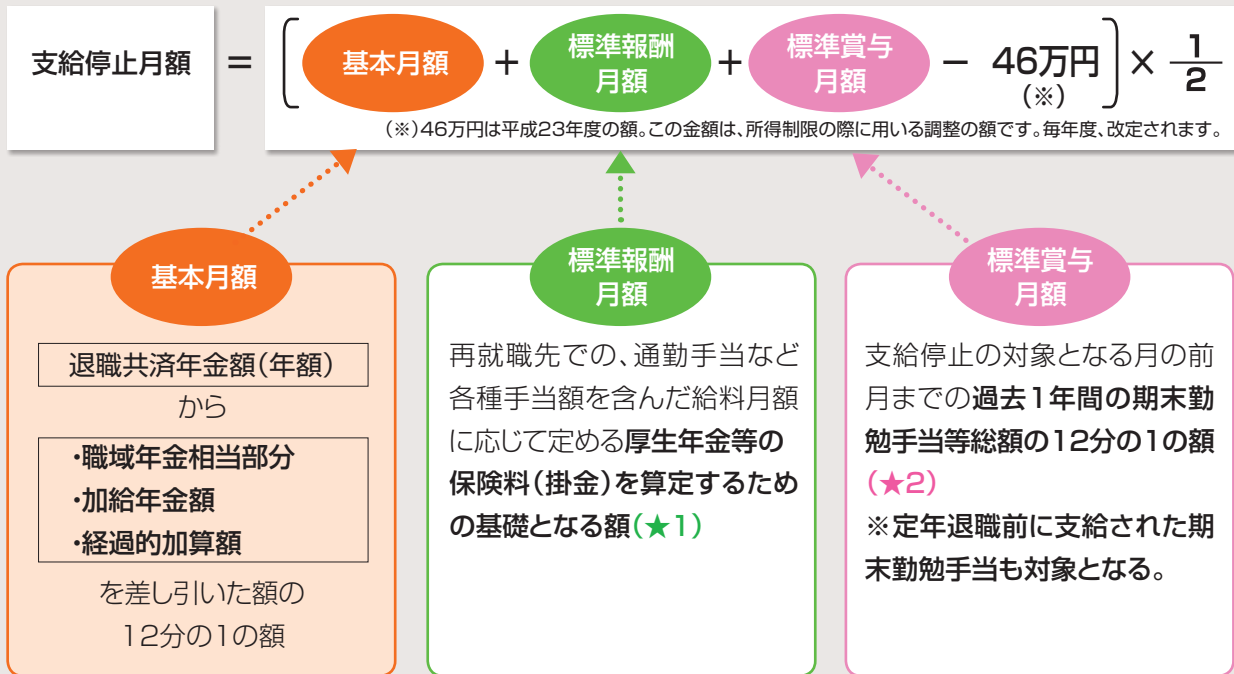
1 第1回目の年金振込は?

平成24年6月15日(金)です。年金振込は年6回で、偶数月の15日です。
年金は後払いとなっているため、4月分と5月分が6月に振り込まれます。
偶数月の15日が土、日、祝日の場合、振込みはその直前の平日となります。

2 再就職すると、年金が支給停止になると聞きましたが?

再就職して、厚生年金、私学共済年金に加入した場合や、国会議員・地方議会議員になった場合、再就職先の給料額等に応じて退職共済年金が一部支給停止となります。
このことを「所得制限」といいます。

「所得制限」による支給停止額は、各月ごとに次の方法で計算されます。



★1 ★2 支給停止月額計算を行う際の「標準報酬月額該当月」及び「標準賞与月額対象期間」

支給停止該当月	★1 標準報酬月額該当月	★2 標準賞与月額対象期間(過去1年)		
		前年	当該年	翌年
5月	前月(4月)	5月 → 4月		
6月	前月(5月)	6月 → 5月		
7月	前月(6月)	7月 → 6月		
8月	前月(7月)	8月 → 7月		
9月	前月(8月)	9月 → 8月		
10月	前月(9月)	10月 → 9月		
11月	前月(10月)	11月 → 10月		
12月	前月(11月)	12月 → 11月		
1月	前月(12月)		1月 → 12月	
2月	前月(1月)		2月 → 1月	
3月	前月(2月)		3月 → 2月	
4月	前月(3月)		4月 → 3月	

定年退職の方(3月まで共済組合員であった方)は、支給停止該当月は5月からとなります。



済年金の受給についてご存知ですか？

再任用(短時間)に採用された場合の支給停止月額を具体的に計算してみます。(概算)

(再任用期間中の年金額及び給料額が変わらないものと想定して計算します。)

■計算の条件 (金額は仮定のもので)

組合員期間 456月(38年)

退職共済年金額(別個の給付) 1,690,000円

基本月額 算式(169万-28万)×1/12 117,500円

※28万円は職域年金相当部分

標準報酬月額 再任用短時間勤務主任級 240,000円

標準賞与月額 過去1年間の総額の12分の1の額は次のように変わっていきます。

(単位:円)

支給停止該当年月		期末勤手当対象年月			標準賞与月額
平成24年	5月~6月	平成23年6月 1,050,000	平成23年12月 1,080,000	平成24年3月 (支給なし)	177,500
	7月~12月	平成23年12月 1,080,000	平成24年3月 (支給なし)	平成24年6月 223,000	108,583
平成25年	1月~3月	平成24年3月 (支給なし)	平成24年6月 223,000	平成24年12月 251,000	39,500
	4月~6月	平成24年6月 223,000	平成24年12月 251,000	平成25年3月 (支給なし)	39,500
	7月~12月	平成24年12月 251,000	平成25年3月 (支給なし)	平成25年6月 223,000	39,500

※支給停止が適用されるのは、平成24年5月分からです。

(3月の期末手当等の支給は、都・区により異なります。)

■支給停止月額

上記の月額を左頁の計算式に当てはめて支給停止月額を計算します。

(単位:円)

該当月	別個の給付(月額)	基本月額	標準報酬月額	標準賞与月額	支給停止月額	年金支給月額
平成24年4月	140,833	—	—	—	—	140,833
平成24年5月~6月	140,833	117,500	240,000	177,500	37,500	103,333
平成24年7月~12月	140,833	117,500	240,000	108,583	0	140,833
平成25年1月~3月	140,833	117,500	240,000	39,500	0	140,833
平成25年4月~12月	140,833	117,500	240,000	39,500	0	140,833

(注1) この停止額は、上記の計算条件の場合の額です。基本月額、標準報酬月額及び標準賞与月額は一人ひとり異なりますので、あくまでも参考としてください。

(注2) この停止額の例は、現在の法律の規定に基づいて計算したものです。

再任用フルタイム又は他共済組合の組合員として再就職した場合

原則として退職共済年金は全額支給停止となります。

再就職し他共済へ加入した場合は、手続が必要ですので、当共済組合へご連絡ください。

3 被扶養者(配偶者)の年金加入はどうなるの？

組合員(65歳未満)の被扶養者に認定されている配偶者(60歳未満)は、国民年金の第3号被保険者になります。組合員が定年退職後、65歳未満で再任用フルタイム勤務(共済年金)、再任用短時間勤務・民間会社再就職(厚生年金)により被用者年金に加入される場合は、配偶者は国民年金第3号被保険者ですが、それ以外の場合は国民年金(第1号被保険者)に加入する必要がありますので、区市町村で手続をしてください。国民年金には60歳まで加入することになっています。

申込先・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年度末の人間ドック申込みのご注意

平成23年度永年勤続退職予定者の人間ドック申込みは3月31日までです。

永年勤続退職予定の方は、35,000円の助成を受けられます(一般の組合員の助成金25,000円)。

35,000円の助成は「アジュール竹芝総合健診センター」及び「東京都教職員互助会三楽病院」で人間ドックを受診する場合のみ適用されます。

日本人の死因の上位は、悪性新生物、心疾患及び脳血管疾患が占めています。人間ドックの受診は、これらの疾病の早期発見に効果があります。

退職時の健康チェックのため、是非受診しましょう!

対象となる医療機関	人間ドックの種別	自己負担金	電話番号(予約先)
アジュール竹芝総合健診センター	日帰り人間ドック	なし	03(3437)2701
東京都教職員互助会 三楽病院	日帰り人間ドック	3,000円	03(3292)3981 (内線5271)
	大腸人間ドック	5,500円	

【注意】

※永年勤続退職予定者とは、定年又は勤奨により退職される方等です。

※受診期間は退職後の6ヶ月までですが、必ず退職日までに医療機関に受診予約、受診券発行手続きをしてください。

※「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。永年勤続退職予定者の場合、受診券発行依頼は電話又はWebではできません。

※詳細は共済組合HP及び「共済ハンドブック」をご覧ください。

平成24年4月以降受診の人間ドック申込み

平成24年4月14日までに受診する方は、受診券発行依頼を平成24年3月31日までに行ってください。

1 医療機関への受診日の予約

平成24年4月以降に受診する方の申込みを随時受付けています。受診日の3週間前までに共済組合HP及び「共済ハンドブック」に掲載されている直営・指定医療機関に予約してください。

ただし、平成24年4月以降の指定医療機関については若干の変更を予定しています。変更後の指定医療機関については、決定後、共済組合HP等でお知らせします。

2 受診券発行依頼

医療機関に受診日を予約した後、受診日の2週間前までに下記に受診券の発行を依頼してください。

①平成24年3月31日までの受診券発行依頼先

JTBベネフィットえらべる健診予約センター

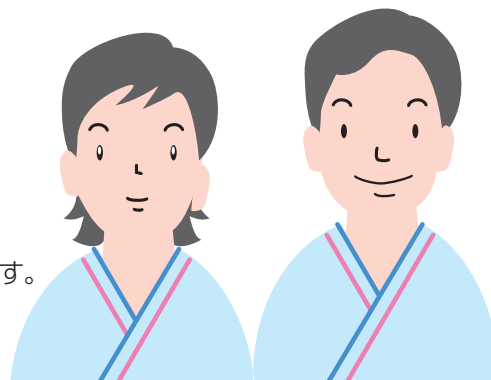
TEL.0120-519-003 Fax.03-5617-6030

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

Web申込みは3月19日からの開始になります。

②平成24年4月1日以降の受診券発行依頼先

受診券発行依頼先については、決定後、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



4月・5月・6月に受診をお考えの皆様へ

人間ドック受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ

1 腫瘍マーカー(オプション検査)の料金を設定(6月末まで)

3項目分…**7,560円** (税込)

4項目分…**9,450円** (税込)

5項目分…**11,800円** (税込)

※腫瘍マーカー4項目以上をお申込みの方には、ピロリ菌抗体検査も行います。

2 レディースデーを実施

女性のみが受診できる日を設けます。また、乳がん検査や子宮がん検査などの婦人検診は、女性医師及び女性検査技師が対応します。

(日程等の詳細は、当センターHPをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。)

3 『簡易内臓脂肪測定』をオプション検査として実施

近年の研究で、内臓脂肪の蓄積が、脂質・血圧・血糖などに大きな影響を及ぼし、生活習慣病の発症、さらにはその先の動脈硬化性疾患のリスクを高める要因となることが報告されています。

従来、内臓脂肪蓄積の確定診断にはX線CT装置を使用する必要がありましたが、このたび電流を用いて診断する機器が開発されたため、4月からアジュール竹芝に導入いたします。6月末までは2,100円(税込)で検査いたします。

平成23年度永年勤続退職予定者の方は 申込みをお急ぎください!

35,000円の利用助成を受けることにより、自己負担なしで日帰り人間ドックが受診できます。

受診期間は退職後6ヶ月以内ですが、**退職後はお申込みができません。退職前までにお申込みください。**

健診内容や3ヶ月間の予約状況をホームページにて掲載しております。

ご予約のお電話前にご確認ください。

上記の他にもオプション検査をご用意しております。

詳細については、**ホームページをご覧ください。お問い合わせください。**

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

交通:アクセス情報

JR浜松町駅「北口」より徒歩7分

都営浅草線大門駅より徒歩10分

都営大江戸線大門駅より徒歩10分

ゆりかもめ竹芝駅より徒歩1分

電話 03-3437-2701 FAX. 03-3437-2707

※マイカー利用は極力ご遠慮ください。

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/>





特定保健指導を受けて、7割の方が減量に成功しています!

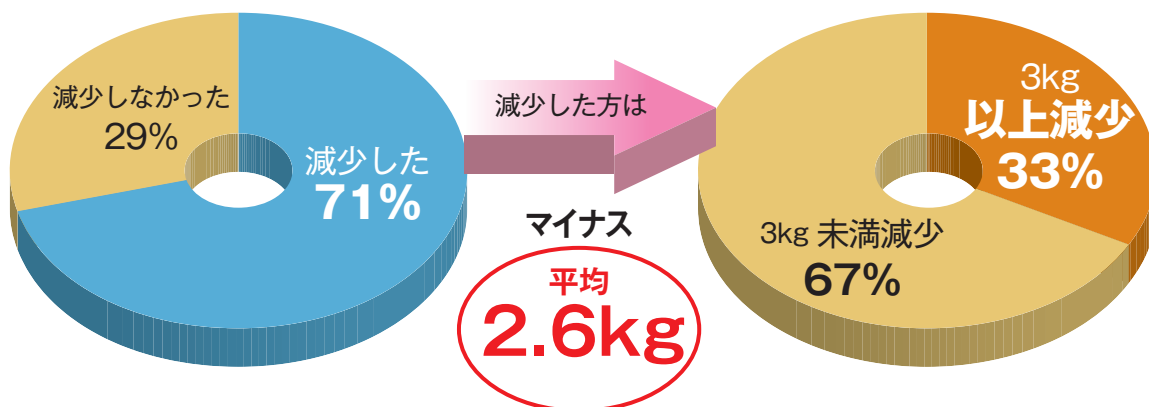
平成20年度から始まった特定保健指導は、これまでの3年間で終了された方が延べ15,000人を超えました。



6カ月後の体重変化

延べ**10,000人**の方の体重が減少しました!

体重が減少した方は **平均2.6kgも減少** しています。

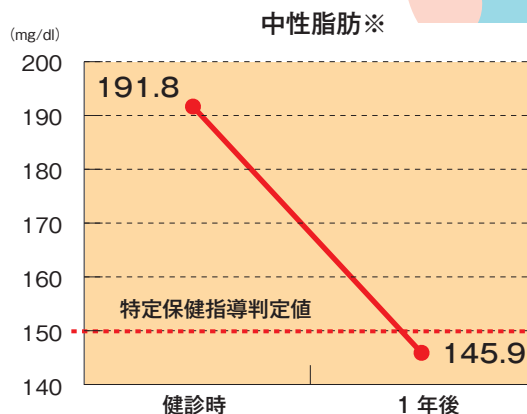
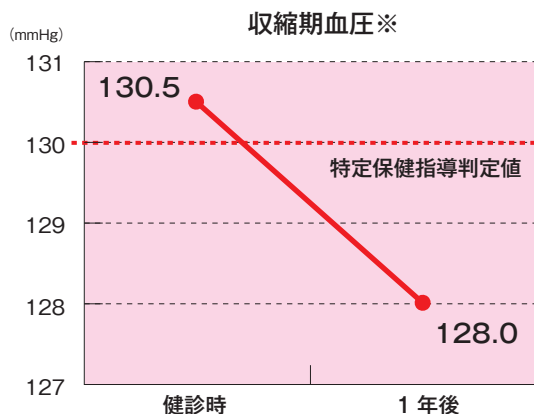


※体重約3kgは平均体重の約4%に相当します。

1年後の血液データ

体重が **3kg(約4%)以上** 減少した方は

血圧・中性脂肪 の数値も **顕著に下がって** います。



※3kg(約4%)以上減少した方の平均値



無理なく・楽しく・目に見える! ～特定保健指導の魅力～

特定保健指導体験記

福祉保健局（社福）東京都社会福祉事業団
東京都八王子福祉園 佐藤 篤さん(45歳)



私が通知を受けて特定保健指導（積極的支援）に取り組んだのは、今から約2年前の平成22（2010）年の3月～9月の約半年間でした。一見、太っている印象は受け難かったのですが、体質上、腹部への内臓脂肪がたまりやすく、血糖値と中性脂肪値が標準を超えていました。以前から腹部が膨れてきているな…と漠然と危機感を抱いていたものの、何ら手を打たずにいたのですが、通知を機に奮起したのでした。

実際の取組は、ライフスタイルや体質により人それぞれなので、詳しく書いても「自分には参考にならない」と思われる方が多いと思います。そこで当指導について私が感動したエッセンスを述べたいと思います。

まず、素晴らしいと思ったのは「“メタボ”になったことを反省して改めなさい」と自己否定して従来の生活をやめる・我慢するのではなく「今、自分が持っている力の範囲で、食生活のポイントを、ほんの少し変えてみて楽しみながら取り組む」という点です。実践計画を考えるにあたり、スタッフの方の暖かさが忘れられません。

次に、実践で「これは役に立つ!」と思ったのは、健康支援テキストに添付してあった健康生活実践記録表です。毎日の体重を記録しグラフ化することで、その場の変化は少ないように感じて、1ヶ月単位で眺めると、着実な成果を実感できました。まさに「継続は力なり」だと新たな意欲へとつながりました。

おかげさまで、気持ち良く62.5kgから55.5kgへと約7kgの減量に成功し、健康を回復しました。今でもスタッフの皆さんへの感謝の気持ちで一杯です。以上、拙い報告ではありますが、これをお読みになって、一人でも多くの方が、特定保健指導を「受けてみようかな」と思っただけのとうれしいですね。

★特定健診係では、特定保健指導の体験談を募集しています。
S9000062@section.metro.tokyo.jp または、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

「特定保健指導のご案内」を受け取った方へ

平成23年度健診の結果に基づく特定保健指導の申込期限は平成24年5月末日です。

4月以降は大変予約がとりにくくなりますので、早めのお申込みをお勧めします。お申込先は、ご案内通知か共済組合ホームページをご覧ください。

特定保健指導の初回面接を受けた方には、**健康グッズと交換できるQUPiOポイント100p**を差し上げています!健康管理のために、**健康情報提供サービスQUPiO(クピオ)**をご利用ください。→<https://www.qupio.com/tokyo/> にアクセス!
<QUPiOのポイントプログラムは3月23日から31日までメンテナンスのため、停止しますので、ご注意ください>



お問い合わせ先 事業部健康増進課特定健診係 ☎03-5320-7465 又は 都庁内線 57-432



高血圧～一歩先にある危機を考えて!～

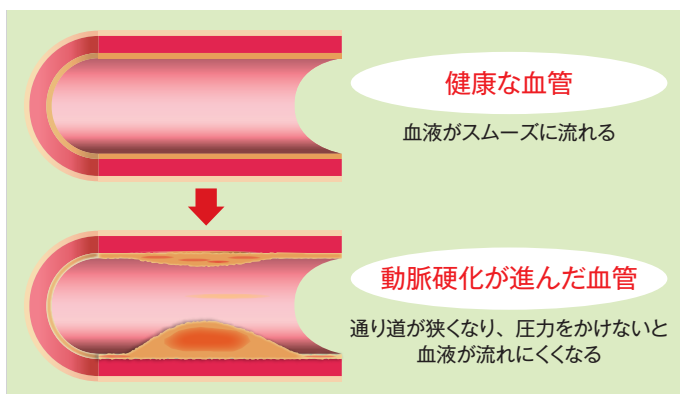
サイレントキラーとも呼ばれる高血圧。厚生労働省によれば、40～74歳の日本人のうち男性の約6割、女性の約4割が高血圧であるにもかかわらず、降圧薬を飲んでいる人は、高血圧症有病者のうちの約2割にすぎません。重篤な症状がないことから、なかなか治療に結びつきにくいのが現状です。

1 血圧が高くなるメカニズム

血液は心臓から血管をとおして全身に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力が血圧です。**血圧の高低は、血液の量と血管の通りやすさ(血管抵抗)で決まります。**血液の量が増えたり、血管の抵抗が増すと血圧が高くなります。

血液の量が増える原因としては、塩分のとりすぎが挙げられます。血液中の塩分濃度が上がると、濃度を下げするため血管内に水分が取り込まれ、血液の量が増えます。

また、加齢や生活習慣によって、血管が弾力を失い、硬くなってしまった結果、血管の壁が厚くなると、血管の抵抗が増し、血圧が上昇します。



2 高血圧治療の目的

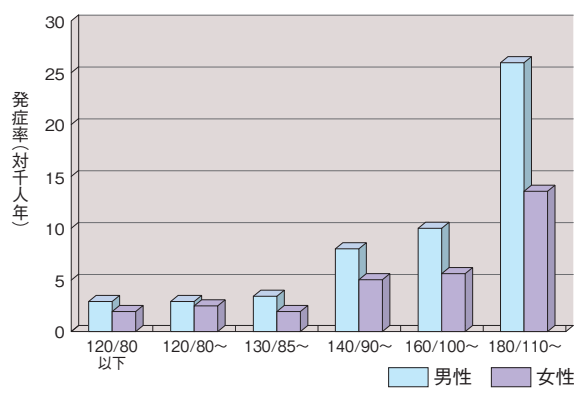
高血圧では、はっきりした症状はほとんどありません。

では、なぜ高血圧の治療をするのでしょうか。**血管に高い圧力がかかり続けると血管が損傷され、動脈硬化が進行し、脳血管疾患(脳出血・脳梗塞)や心臓疾患(心筋梗塞・狭心症)などより重大な疾患の発症リスクが高まります。**これらの疾患を発症すると日常生活に支障が生じるだけでなく、命を落とすことにもなりかねません。

高血圧の治療は、近い将来のより重大な疾患の発症リスクを抑えることにあります。ご自身はもちろん、ご家族や仕事のことを考えると、きちんと治療する必要があります。



血圧と脳梗塞発症率



(資料)久山町ホームページ 健診40年のあゆみ 40年の成果



3 降圧剤

高血圧の治療は、生活習慣の改善と降圧剤による治療が柱です。降圧剤によって血圧を下げることで、より重大な疾患の発症リスクを抑えることができます。降圧剤はその働きから2種類に分類できます。

しかし残念ながら、**降圧剤は高血圧を治す薬ではありません。薬の効果が持続する時間のみ血圧を下げるにすぎません。**

このため、降圧剤を飲んでいるから大丈夫とって、塩分摂取を続けていたのでは、何の意味もありません。

食事や飲酒、喫煙、運動不足やストレスといった生活習慣が、血圧に影響します。一歩先のことを考えて、生活習慣を見直しましょう。

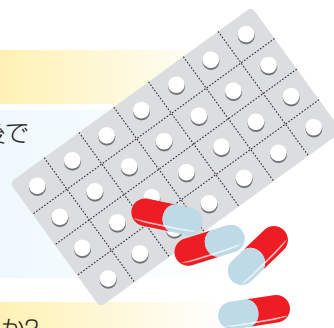
【降圧剤の分類】

血管を広げる	カルシウム拮抗剤	血管を収縮させるカルシウムの働きを阻害して、血管を広げる。降圧剤として、最も多く使用されている。
	アンジオテンシンⅡ受容体拮抗剤(ARB)	血圧を上昇させる血管収縮物質(アンジオテンシンⅡ)の作用を阻害する。また、臓器の保護作用がある。
	アンジオテンシン変換酵素阻害剤(ACE)	血圧を上昇させる血管収縮物質を作る酵素を阻害する一方、血管拡張物質が分解するのを阻害することによって、血管を広げる。また、臓器の保護作用がある。
	α遮断剤	交感神経刺激を遮断し、血管を広げる。
血液量を減らす	利尿剤	血管内の食塩と水の排出を促すことによって、血液量を減少させる。日本では使用される頻度は低いが、海外では多く使用されている。
	β遮断剤	交感神経を抑制することによって、心臓の血液排出量を減らす。

【服薬Q&A】

Q 降圧剤を飲み忘れたときは、どうすればいいですか？

A 服薬回数によって異なりますが、1日1回の場合気付いたのが半日以上たった後であれば(数時間以内であれば気付いたときにすぐに服用)、その日はとばして、次の日から決められた時間に1日分を服用してください。2回分をまとめて服用することはしないでください。



Q グレープフルーツは薬と飲み合わせが悪いと言われてます。降圧剤も同じでしょうか？

A 降圧剤のうちカルシウム拮抗剤はグレープフルーツと併用すると降圧効果が強く出すぎる場合がありますので、避けるようにしてください。どの薬がカルシウム拮抗剤に分類されるかは、医療機関や薬局でお尋ねください。

Q 降圧剤を服用していましたが、運動を始め、血圧も正常範囲になりました。まだ、服薬の必要がありますか？

A 状態が改善されたからといって自分の判断で服薬を中止することは、かえって症状の悪化を招く危険があります。必ず医師と相談し、その指示に従ってください。

高血圧の治療では、降圧剤を長期間服用し続けることが多く、そのため身近にかかりつけの医療機関を持ち、定期的に受診することをお勧めします。

シティ・ホール診療所では、降圧剤について先発薬より安価なジェネリック医薬品を採用するとともに、心エコーで心肥大の有無や頸動脈エコーで血管の状態を検査することもできますので、ご利用ください。



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



「診療明細書」を医療機関で 受け取ったら内容を確認しましょう!

医療機関等が交付してくれる「診療明細書」等についてご紹介します。

趣旨	医療の透明化を推進する観点から、平成22年4月から、医療機関及び薬局は原則として領収証と一緒に明細書を患者に無償で交付することが義務付けられました(適用除外されている医療機関等も一部あります)。
領収証との違い	領収証には、「初・再診料」「検査」「処置」など項目ごとの点数(金額)が載っているだけで、内容までは分かりません。「診療明細書」には、さらに細かい内訳が書かれており、自分が受けた診療と費用の中身が詳しく分かります。
内容を確認しよう	「診療明細書」を受け取ったら、受けた診療内容と医療費について確かめるようにしましょう。もし、分からないものがあれば、医療機関に尋ねてみましょう。自分が受けた診療内容を詳しく知ることが、健康づくりの第一歩です。

<点数>
1点=10円 70点なら
70×10円=700円(自己負担・保険負担合計)

<負担額>
原則として、合計額の3割が負担額となります。
29,450円×0.3=8,830円
(10円未満切捨)

(例) 領収書

患者番号 〇〇〇〇〇〇		氏名 共済 太郎					
受診科 内科	入・外 外来	領収書No. 〇〇〇〇〇	発行日 平成24年〇月〇日	費用区分 社保	負担割合 3割	本・家 本人	区分
保険	初・再診料 70点	入院料等 点	医学管理料 点	在宅医療 2,140点	検査 485点	画像診断 182点	投薬 68点
	注射 点	リハビリテーション 点	精神科専門療法 点	処置 点	手術 点	麻酔 点	放射線治療 点
	病理診断 点	診断群分類 点	食事療養 円	生活療養 円			
	評価療養 選定療養	その他 (内訳)					
保険外負担	(内訳)	(内訳)					
	合計	29,450円					
	負担額	8,830円					
	領収額						8,830円

東京都〇〇区〇〇 〇-〇-〇
〇〇病院 〇〇 〇〇 領収印

<基本料>
初診料、再診料、外来診療料など
初回と2回目以降、受診の時間や医療機関の規模により点数が変わります。

<処方>
処方料、処方せん料など
薬代や薬に係る処方料のこと
院外処方の場合は「処方せん料」

<検査>
血液検査や尿検査などの検査名や検査項目とその料金、検査判断料など

(例) 診療明細書

患者番号 〇〇〇〇〇〇	氏名 共済 太郎 様	受診日 YYYY/MM/〇〇	
受診科			
部	項目名	点数	回数
基本料	*外来診察料	70	1
在宅	*在宅自己注射指導管理料	820	1
	*血糖自己測定器加算(月100回以上)(1型糖尿病患者に限る)	1320	1
処方	*処方せん料(その他)	68	1
検査	*生化学的検査(1)判断料	144	1
	*血液学的検査判断料	125	1
	*B-V	13	1
	*検体検査管理加算(1)	40	1
	*血中微生物	40	1
	*生化学的検査(1)(10項目以上)	123	1
	ALP		
	LAP		
γ-GTP			
CPK			
ChE			
Amy			
TP			
Alb			
BIL/総			
BIL/直			
画像診断	*胸部 単純撮影(デジタル撮影) 画像記録用フィルム(半切)1枚	182	1

※なお、医療費控除の申告に必要な添付書類は領収証だけです(明細書は不要です)。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課医療保険係 ☎03-5320-7332 又は 都庁内線 57-262

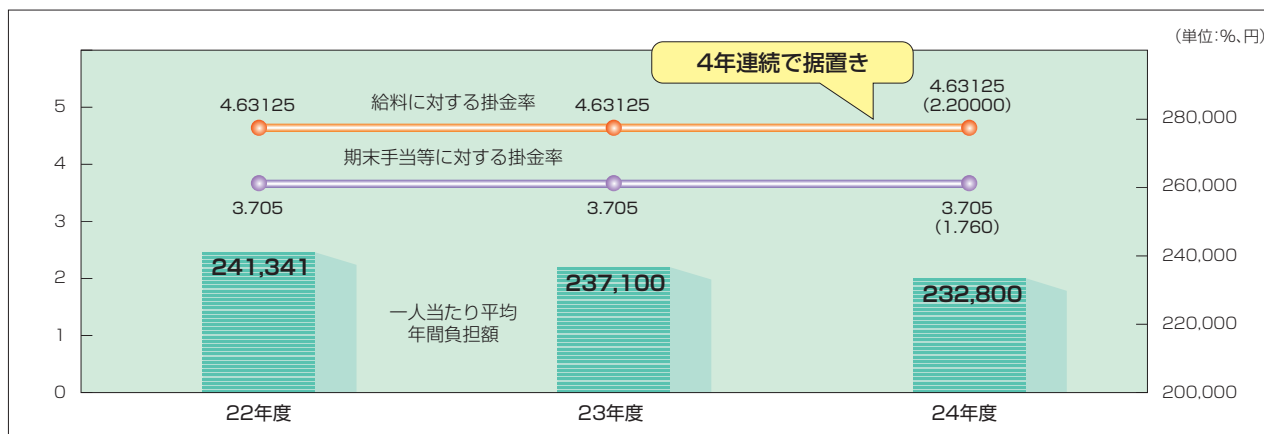
平成24年度の掛金率について

短期給付の掛金率は据置き、介護給付の掛金率は引下げとなります。

短期掛金

皆さんの医療給付や高齢者の医療を支えるための費用に充てられています。短期給付事業は、組合員数の減少傾向に加え、高齢者医療制度への拠出金の増加により、厳しい財政状況が続いていますが、平成24年度については現行の掛金率を据え置きます。

【掛金率・一人当たり年間負担額の推移】



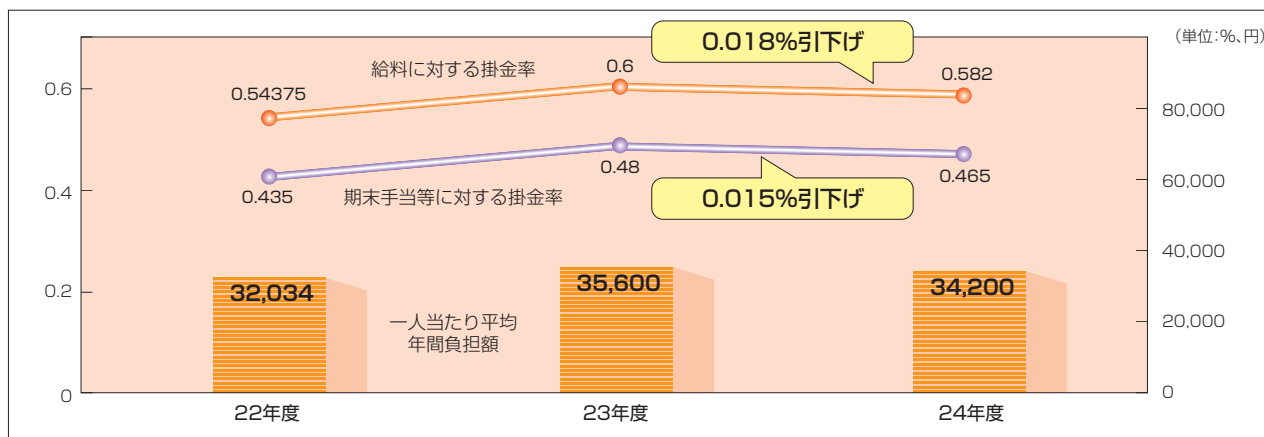
○一人当たり平均年間負担額は、22年度は決算値、23・24年度は予算値です。

○24年度の掛金率のうち、()内は、特定保険料率(後期高齢者支援金等の拠出金など、高齢者の医療に対してどの程度の支援を行っているかを示す率)です。

介護掛金

40歳以上の組合員が対象で、介護給付に係る費用に充てられています。過年度分の介護納付金の精算により返還額が見込まれるため、掛金率を引き下げます。

【掛金率・一人当たり年間負担額の推移】



※一人当たり平均年間負担額は、22年度は決算値、23・24年度は予算値です。

改定時期

平成24年4月1日(最終的には3月末の組合会で決定します。)

長期掛金

○長期(年金)給付の掛金率は、平成21年の財政再計算に基づき、21年度から25年度までの5年間について、毎年度9月に引き上げることが決められており、24年9月に改定される予定です。

※詳細については、共済だより(7月号)でお知らせします。



お問い合わせ先 管理部財務課計理係 ☎03-5320-7311 又は 都庁内線 57-161



リフレッシュ宿泊施設で、心も身体も緩めてほぐしましょう

～平成24年度リフレッシュ宿泊施設のご案内～

「疲れたな」と思ったら、週末にぜひリフレッシュ宿泊施設をご利用ください。

リフレッシュ宿泊施設では、都内からアクセスしやすい厳選された宿をご用意しています。

心も身体も緩めてほぐし日頃のストレス・疲労を断ち切りましょう!

■平成24年度から、子供料金を2段階の設定としました。

■申込方法は、平成23・24年度 共済ハンドブック(保存版)及び共済ホームページをご覧ください。

旅行会社	県名	地域施設名	定員	借上部屋数	利用者負担額				共済借上額の消費税 (1室当り)
					宿泊日	大人	子供A (6歳～11歳)	子供B (3歳～5歳)	
JTB	栃木県	川治温泉 宿屋 伝七	6	3	金曜日	11,700円	5,880円	2,100円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円
	栃木県	日光 日光千姫物語	6	2	金曜日	12,750円	6,615円	2,625円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	14,850円	8,085円	3,675円	1,400円
	群馬県	伊香保温泉 岸権旅館 新規	5	2	金曜日	10,230円	5,040円	1,680円	1,280円
					土曜・祝日・指定日	11,700円	5,880円	2,100円	1,400円
	群馬県	谷川温泉 金盛館せせらぎ	5	2	金曜日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	15,900円	8,820円	4,200円	1,400円
	山梨県	河口湖温泉 湖山亭 うぶや	5	3	金曜日	14,850円	8,085円	3,675円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	16,950円	9,555円	4,725円	1,400円
	山梨県	甲府湯村 常盤ホテル 新規	6	2	金曜日	12,750円	6,615円	2,625円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	14,850円	8,085円	3,675円	1,400円
	神奈川県	奥湯河原温泉 ゆば懐石 山翠楼	5	2	金曜日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	15,900円	8,820円	4,200円	1,400円
静岡県	熱海温泉 古屋旅館	5	2	金曜日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円	
				土曜・祝日・指定日	15,900円	8,820円	4,200円	1,400円	
静岡県	北川温泉 望水	5	3	金曜日	14,850円	8,085円	3,675円	1,400円	
				土曜・祝日・指定日	16,950円	9,555円	4,725円	1,400円	
静岡県	下田温泉 下田大和館 新規	6	2	金曜日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円	
				土曜・祝日・指定日	15,900円	8,820円	4,200円	1,400円	
静岡県	修善寺温泉 宙SORA 渡月荘金龍	5	2	金曜日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円	
				土曜・祝日・指定日	15,900円	8,820円	4,200円	1,400円	
近畿日本ツーリスト	栃木県	鬼怒川温泉 鬼怒川温泉山楽	5	3	金曜日	14,850円	8,085円	3,675円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	16,950円	9,555円	4,725円	1,400円
	山梨県	笛吹川 フルーツパーク富士屋ホテル	4	2	金曜日	11,700円	5,880円	2,100円	1,050円
					土曜・祝日・指定日	13,800円	7,350円	3,150円	1,050円
	山梨県	西山温泉 慶雲館	5	2	金曜日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	15,900円	8,820円	4,200円	1,400円
	静岡県	伊豆長岡温泉 三養荘	5	2	金曜日	14,850円	8,085円	3,675円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	16,950円	9,555円	4,725円	1,400円
	静岡県	伊東温泉 青山やまと	5	2	金曜日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円
					土曜・祝日・指定日	15,900円	8,820円	4,200円	1,400円
静岡県	修善寺温泉 桂川	6	2	金曜日	13,800円	7,350円	3,150円	1,400円	
				土曜・祝日・指定日	15,900円	8,820円	4,200円	1,400円	

■注意事項

- ① 1室を2名で土曜、祝日及び指定日に利用する場合は、利用者負担額に1,050円を加算した額となります(大人のみ加算)。
- ② 「利用者負担額」の金額には、消費税の一部と入湯税(大人のみ150円)が含まれていますが、「共済借上額」にかかる消費税は含まれていません。この消費税は、現地の旅館・ホテルで支払うこととなります。
- ③ JTB取扱の施設にかかる入湯税(大人のみ150円)は、すべて現地の旅館・ホテルでの支払となります。
- ④ 開設日は、夏季・年末年始を除く毎週金・土曜日及び指定日(平成24年度の指定日:4/29、7/15、9/16、10/7、11/23、12/23、1/13、2/10)です。
- ⑤ 施設の概要等については、共済ホームページをご覧ください。



平成24年度新規リフレッシュ宿泊施設の概要

JTB取扱 伊香保温泉／岸権旅館 ☎0279-72-3105 <http://www.kishigon.co.jp/>

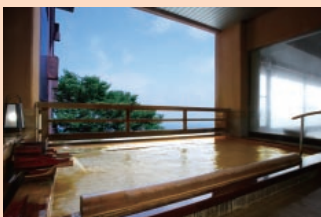
創業天正4年(1576年)の歴史と伝統を継承、名湯伊香保温泉「黄金の湯」の掛け流しの情緒ある湯殿が評判の宿



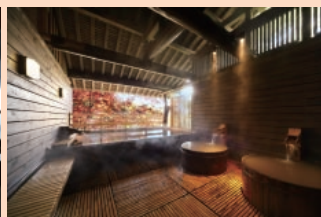
伊香保温泉石段街の上段に建つ宿
玄関入口に『足湯 岸権 辰の湯』があります



四季折々の山の景観が楽しめる10畳
の和室



三国連山や谷川連峰が見渡せる
『六左衛門の湯(展望露天風呂)』



2011年5月リニューアルオープンの
『離れ露天風呂 権左衛門の湯』

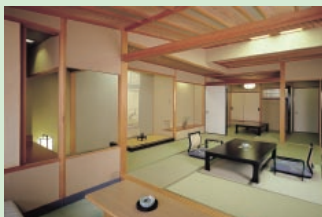
- 交通 JR上越線「渋川」駅下車 関越交通伊香保温泉行きバス約30分 終点下車徒歩約5分
- 定員 5名
- 食事 夕食:客室配膳又は個室食事処 朝食:レストラン(バイキング又は和食膳)
- ヘルシーポイント 源泉掛け流しの湯を存分に味わえる公衆浴場や、上野国三ノ宮の一つに数えられる伊香保神社でリフレッシュ。そして、伊香保と言えば石段街の散策なども楽しめます。

JTB取扱 甲府湯村／常磐ホテル ☎055-254-3111 <http://www.tokiwa-hotel.co.jp/>

緑豊かな日本庭園に囲まれ、落ち着いた雰囲気、日本古来の深い味わいを堪能できる宿



湯村温泉の中心部に位置する静かな
佇まい



ゆったりと寛げる12.5畳、次の間4.5畳
の和室



緑豊かな日本庭園

- 交通 JR中央線「甲府」駅下車 敷島営業所行きバス約15分 湯村温泉入口下車 徒歩1分
- 定員 5名
- 食事 夕食:客室配膳 朝食:レストラン又は食事処
- ヘルシーポイント 湯村温泉郷の名所旧跡「湯村八跡巡り」や、温泉郷内を歩く森林浴散策コースなどが楽しめます。

JTB取扱 下田温泉／下田大和館 ☎0558-22-1000 <http://www.shimoda-yamatokan.co.jp/>

青く雄大な太平洋と白い砂浜「多々戸浜」の目の前に建つ宿



伊豆有数の美しさを誇る白い砂浜
「多々戸浜」の目の前に建つ宿



オーシャンビュー専用テラス付の10畳、
次の間6畳の和室



展望風呂サーリングスパ「マーメイド」

- 交通 伊豆急行線「伊豆急下田」駅下車 徒歩約35分又はタクシー約6分(送迎あり)
- 定員 6名
- 食事 夕食、朝食ともに食事処
- ヘルシーポイント オーシャンスパ波音は、海を望むエステルーム。潮騒のBGMを聴きながらのアロマオイルマッサージでリラックス効果も倍増(有料)。男性のための専用メニューも取りそろえております。



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



メタボリック解消や健康づくりに スポーツクラブをご活用ください!

スポーツクラブ(委託体育施設)からの新規施設等のお知らせです。

■ 新規施設(都内):コナミスポーツ(4月1日利用開始) ※他県の新規施設及び施設の詳細は共済組合ホームページでご確認ください。

施設名	利用料金	施設名	利用料金	施設名	利用料金
スクール&フィットネス セリエ・ブライズ	520円	ワウディー 赤坂	1,300円	ミッドプレス 四ツ谷	1,300円
TOBUフィットネスクラブ えきスポうめじま	720円	ミッドプレス 虎ノ門	1,300円	INSPA 吉祥寺	1,300円
神宮外苑フィットネスクラブ サマディ	910円	スポーツピアスリエ 一之江	1,300円	NA スポーツクラブ A-1 町田	1,300円
INSPA 洗足池	1,110円	スポーツピアスリエ 旗の台	1,300円		
スポーツクラブ JOYFIT 大泉学園	1,110円	ワウディー 芦花公園	1,300円		

■ 利用解除施設:セントラルスポーツ
(3月31日付解除)

県	施設名
東京	アクラブ稲城
東京	アクラブ堀之内
千葉	セントラルフィットネスクラブ習志野
神奈川	ハイパーフィットネスクラブ新百合ヶ丘
茨城	スポーツクラブアシスト

■ セントラルスポーツ利用券廃止に
ついて

セントラルスポーツの利用券を、平成24年3月31日をもって廃止します。

4月1日からは、会員証「コーポレイトメンバーズカード」を作成の上、ご利用ください(発行手数料が525円かかります。下記キャンペーン期間中は無料になります。)

お近くにカード発行可能施設がなく、カードの発行ができない場合は、セントラルスポーツ法人事業部で対応いたしますので、下記にお問い合わせください。



セントラルスポーツ法人事業部 ☎03-5543-1819 (受付時間:平日 9時30分~18時 ※祝日を除く)

※問合せの際には東京都職員共済組合の組合員・被扶養者、又は東京都の派遣職員であることを必ず伝えてください。

セントラルスポーツ

コーポレイトメンバーズカード発行料
「無料キャンペーン」

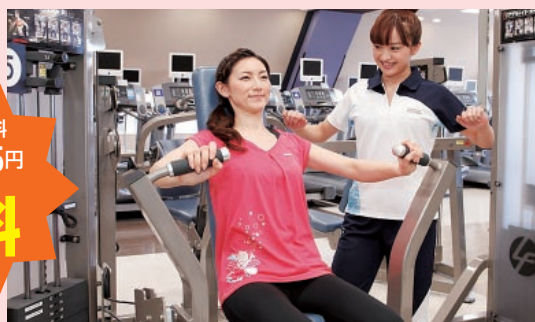
2012.4/1(日)⇒6/30(土)

上記期間中に、ご来館の上で登録される方は、
発行手数料(通常525円)を無料とさせていただきます。

登録施設なら、その日からご利用いただけます

発行手数料
通常525円

無料



従来の利用券方式に変わり、カード一枚でクラブが利用できる「コーポレイトメンバーズカード」は、一度カードの登録を済ませると、対象クラブをすべてカードで利用可能です。チケットの取り寄せや、毎度の記入の手間など、面倒な手を省く、たいへん便利なカードです。

STEP-1

施設にお越しください

お近くのカード発行可能施設にお越しいただき、受付にて「コーポレイトメンバーズカード」の作成をお申し出ください。

※カード発行可能施設は、共済ハンドブック及び共済ホームページにてご確認ください。

STEP-2

申込書を記入

ご本人確認のため、以下のものをお持ちください。

- 組合員及びその被扶養者の方
 - ① 東京都共済組合 組合員証又は被扶養者証
 - ② 認印

※通常は、上記以外に発行手数料(525円)が必要です。

■ 東京都派遣職員及びその被扶養者の方

- ① 東京都派遣職員カード(被扶養者の方はコピーでも可)
- ② 健康保険証
- ③ 認印

STEP-3

写真撮影・手続完了

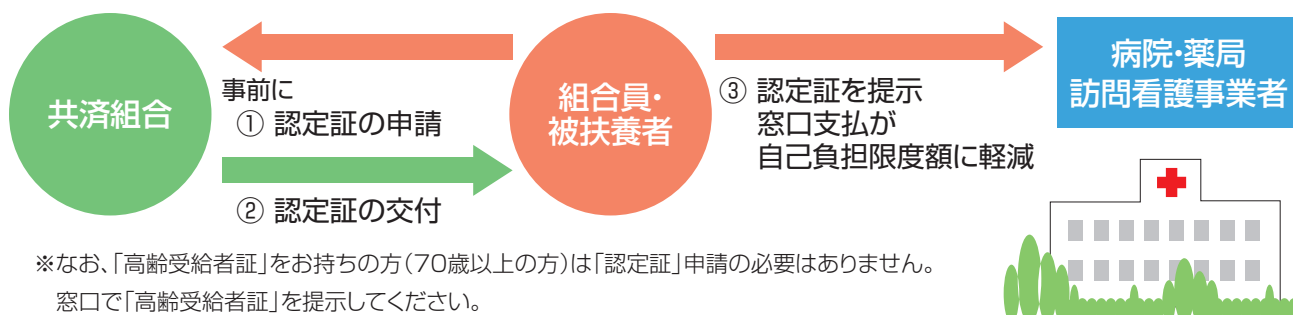
受付にて写真撮影後、手続完了です。カード作成には1週間から2週間かかる場合があります。その期間は申込み時に発行する「仮カード」でご利用いただけます。※仮カードは発行施設のみ有効です。

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

～外来診療で医療費が高額になったとき～ 窓口支払額が軽減されます

平成24年4月1日から「限度額適用認定証」(以下「認定証」^{*}という。)などを提示すれば、窓口での支払が一定の金額に軽減されます。

^{*}「認定証」とは、窓口で提示すると、支払額が自己負担限度額までとなる証のことです。この制度を利用するためには、事前に共済組合に申請して「認定証」の発行を受けることが必要です。



これまでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担額が自己負担限度額^{*1}を超えた場合でも、いったんその全額をお支払いいただいていましたが、平成24年4月1日からは、窓口支払は自己負担限度額だけで済むようになります。

対象となるのは、**1ヶ月の外来窓口負担額(医療機関ごと)**が、
一般(給料月額424,000円未満)の方では **80,100円**
上位所得者(給料月額424,000円以上)の方では **150,000円**
を超えた場合です。

例えば、一般の組合員が外来診療により月100万円かかった場合
<従来> 窓口負担額は30万円(3割負担)
<改正後> 窓口負担額は認定証提示で 87,430円(自己負担限度額^{*1})に

従来の窓口負担額 300,000円(3割)		
保険負担(7割) 700,000円	高額療養費 212,570円(→後日償還)	自己負担限度額 87,430円 ^{*2}
認定証提示時窓口負担額		

^{*1} 自己負担限度額(一般の方) 80,100円+(当該医療費総額-267,000円)×0.01 詳細は、共済ハンドブックP.35参照
^{*2} 25,000円を超える部分(62,430円)が後日払い戻されるので、最終的な自己負担額は25,000円になります。

- 「認定証」を提示しない場合は、軽減措置を受けられません。この場合は、従来どおりの対応となります(後日、高額療養費等を、共済組合から自動支給)。
- 平成24年4月1日から新様式の認定証を交付します。手続等の詳細については、追って所属を通じてお知らせします。
- 現行の入院時「認定証」の交付を受けている方(平成24年3月31日までに新たに交付を受ける方を含む)については、平成24年4月1日以降、当該「認定証」の有効期限までは、窓口で提示すると外来診療についても軽減措置を受けられます。

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



平成24年度の貸付事業のご案内

—平成24年度貸付分の住宅貸付金の償還限度回数等—

平成24年度貸付分の住宅貸付金の償還限度回数が変わります。

新規貸付については、共済日より、ホームページ等でお知らせしているとおり、平成25年度末をもって廃止することとしております。

これに伴い、平成25年度まで、新規の住宅貸付金の償還限度回数を段階的に短縮いたします。

平成24年度は、例月償還324回、期末手当償還54回となります。

○すでに借りている方の償還回数や金額は、これまでどおりで変更はありません。

○一般貸付金の償還限度回数については、現行どおりで変更はありません。

今後は、毎年度作成する申込要領をご参照いただき、償還限度回数をご確認の上、お申し込みください。

平成24年度用(平成24年4月～25年3月貸付分)の「住宅貸付金申込要領(申込用紙付)」・「一般貸付金申込要領(申込用紙付)」は、すでに2月初旬に職場の共済事務担当者あてにお送りしていますので、ご利用ください。

平成24年4月からの繰上償還の日程をお知らせします。

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(金融機関に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相談にも応じていますので、お問い合わせください。

平成24年度の繰上償還の日程については、下表のとおりとなっています。

詳細については、共済ハンドブック、住宅一般貸付金申込要領、共済ホームページをご覧ください。

繰上償還申請書の様式は、申込要領にありますので、所属の担当者にお問い合わせいただくか、共済組合ホームページの組合員専用メニューの「各種様式」からダウンロードしてご使用ください。

償還希望月	払込期限 ☆1	申請期限 ☆2
4月	4月18日(水)	3月29日(木)
5月	5月18日(金)	4月26日(木)
6月	6月20日(水)	5月30日(水)
7月	7月20日(金)	6月28日(木)
8月	8月20日(月)	7月30日(月)
9月	9月20日(木)	8月30日(木)
10月	10月19日(金)	9月27日(木)
11月	11月20日(火)	10月30日(火)
12月	12月14日(金)	11月29日(木)
1月	1月18日(金)	12月27日(木)
2月	2月20日(水)	1月30日(水)
3月	3月19日(火)	2月27日(水)

☆1 払込期限

みずほ銀行及びゆうちょ銀行で払い込む場合の期限です。他の金融機関利用の場合の払込期限は、払込期限の5営業日前までとなります。

☆2 申請期限

繰上償還申請書は申請期限までに貸付課に必ず到着するよう、郵送又は都庁交換便でお送りください。

※貸付課窓口での現金持込による収納は行っていませんのでご注意ください。



お問い合わせ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎03-5320-7346・7 又は 都庁内線 57-361・371

共済ホームページが、4月からリニューアル!!

Re
New!!

情報を整理し、必要な情報を探しやすいデザインに一新します。



- ☑ トップページの情報を整理して見やすくします。組合員の方は、トップページの組合員ボタンから、組合員専用のページに入り詳しい情報を検索できるようになります。
- ☑ メニュー項目を見直し、『こころの健康』『組合員の資格』『医療制度』など、新しい項目を追加し、必要な情報を探しやすくします。
- ☑ メニューボタンにはガイダンスとイラストを入れ、内容をイメージしやすく表示します。
- ☑ お知らせ等の掲載件数も増やし、これまでより一層タイムリーに情報を発信していきます。

—4月以降、リニューアルしたホームページをぜひ、ご利用ください。—

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

東京都職員共済組合審査会委員について

任期満了に伴い、新たに次の方が東京都職員共済組合審査会の委員となりました。

区分	氏名	所属
組合員を代表する者	佐藤 義彦	特別区職員労働組合連合会書記長
	渡邊 洋	全水道東京水道労働組合副執行委員長
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
	澤田 千秋	特別区人事委員会事務局次長
公益を代表する者	本多 教義	弁護士
	野口 和俊	弁護士

任期:平成24年1月1日から平成26年12月31日まで

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

年度初めの資格認定手続について共済組合からのお願い

3月から5月までの間は、退職や新規採用等による手続が集中し、大変混雑します。

迅速処理に努めておりますが、組合員証等が、お手元に届くまで、通常の時期より日数がかかる場合がありますのでご承知おきください。特に被扶養者の認定等の手続については、申請書等の記入内容及び添付書類に不備がある場合は、書類の再提出等が必要となり、手続に大変時間がかかります。**必ず所属の共済事務担当者に相談し、確認を受けた上で、提出するよう**お願いします。

なお、被扶養者がいる組合員の方につきましては、再度、ご自身で認定要件などの確認をお願いします(認定要件チェック表を共済ハンドブックP.17及び共済HPに掲載しています)。

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

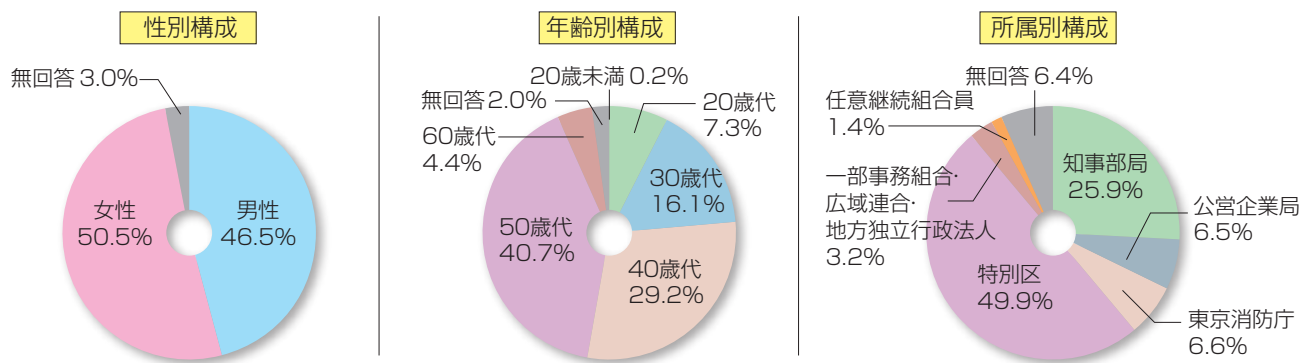


3,000人を超える組合員の皆さん

—共済だより、ホームページについての読者アンケート結果—

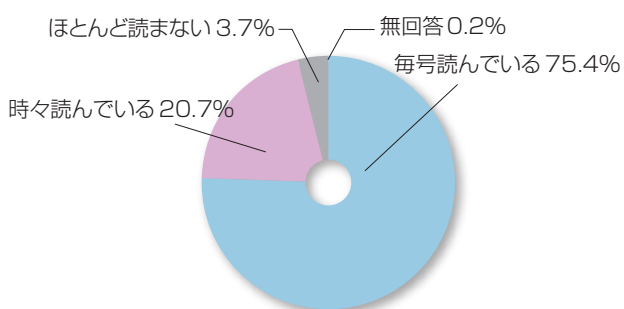
回答者の内訳

今回、回答をいただいた3,296人の性別、年齢別、所属別の構成です。

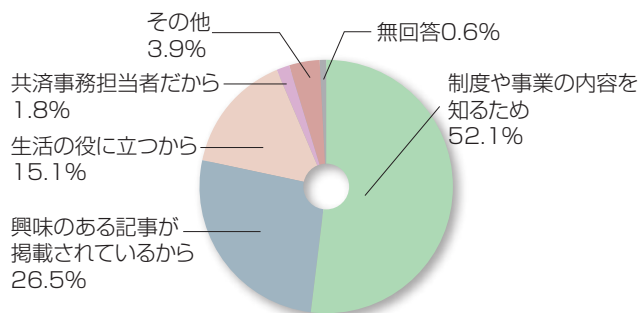


共済だよりについて

Q どの程度読んでいますか



Q どのような理由で読んでいますか



Q 今後どのような記事の充実が必要ですか（複数回答）（総票数10,311）

幅広い年代から、「手軽にできる運動」と「年金」についての記事の充実を求める声がありました。今回皆さんからいただいたご意見は、今後の共済だよりに反映していきます。

—充実が必要な記事トップ5—

順位	内容	得票数
1	手軽にできる運動（ストレッチ、腰痛、肩こり予防等）	1620
2	年金	1505
3	メンタルヘルス	1003
4	病気	993
5	減量、ダイエット	938



からのご意見ありがとうございます

Q 11月号で興味をひいた記事は何ですか

1位、2位はメタボに関する記事でした

「減らそう”内臓脂肪”」は、心筋梗塞などのリスクを高める内臓脂肪型肥満に関する内容、2位の「普段の生活をちょっとだけ工夫!メタボ脱出!」は特定保健指導を受けた組合員の方の体験談です。内臓脂肪や特定保健指導について、多くの組合員の方に知っていただきました。

性別、年齢別で特徴が見られました

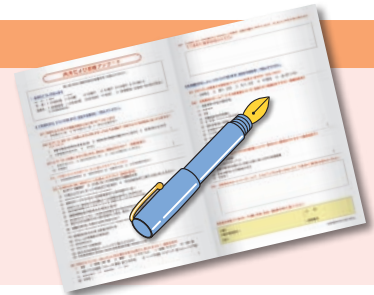
「アジュール竹芝開業20周年記念」の記事は、20歳代から40歳代の女性の興味を集めました。20歳代、30歳代では「インフルエンザ予防のためのワクチン接種のお知らせ」の記事に50歳代、60歳代では年金に関する記事に関心が集まりました。

—興味をひいた記事トップ10—

	記事タイトル	得票数
1	減らそう”内臓脂肪”	1702
2	普段の生活をちょっとだけ工夫!メタボ脱出!	870
3	インフルエンザ予防のためのワクチン接種のお知らせ	826
4	退職共済年金の算定方法	819
5	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	788
6	アジュール竹芝開業20周年記念	743
7	年金情報のホームページのお知らせ(地共済Webサイト)	666
8	40歳以上の方は人間ドック利用助成で特定健診!	646
9	委託体育施設(民間のスポーツ施設)の利用案内	575
10	ブランヴェール那須広告	457

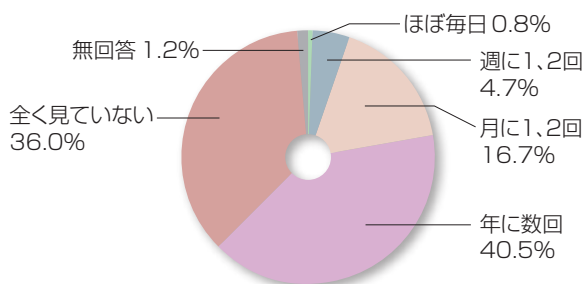
このような自由意見をいただきました

- ☆20、30歳代の若い職員も興味を持つ特集記事も取り上げてほしい。
- ☆毎回旬の料理などレシピの紹介があると手に取りやすい。
- ☆年金などの制度を分かりやすく解説してほしい。
- ☆国で議論されている年金制度の改正に向けた動向を知りたい。
- ☆紙質について、全てカラーで見やすい反面、少しもったいない気がする。



共済組合のホームページについて

Q 共済組合ホームページをどのくらい見ていますか



Q ホームページで共済事業について一番知りたい情報は何か(複数回答)(総票数8,468)

—知りたい情報トップ5—

	内容	得票数
1	夏・冬季、リフレッシュ宿泊施設	1412
2	健康保険や年金の事務手続	1195
3	年金	1155
4	保養施設等の利用案内	1119
5	特定健診や人間ドック等健診に関する情報	781

ホームページは4月にリニューアルします。ぜひ新しいホームページをご覧ください。

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



四季の彩りと
お得な宿&浪漫の湯

写真は春の「平日ご優待宿泊プラン」のイメージ写真です。

個人プラン 平日ご優待宿泊プラン[3/1~4/27]

[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。

3月

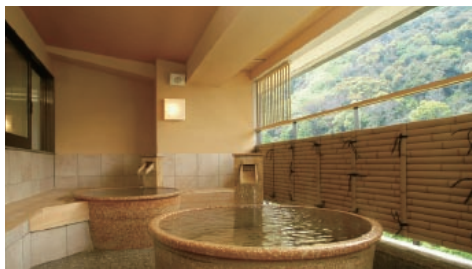
木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土

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

4月

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



春爛漫。心も身体もリフレッシュしましょう！皆様のお越しをお待ちしております！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/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。



～2012年春に嬉しいお知らせ～

客室4室新たにリニューアルしました!!

4Fの和室4室を和洋室に改装しました。

明るく機能的なフラット設計。
 旅館ならではの落ち着いた畳スペースも併設。
 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。



団体プラン 平日ご宴会宿泊プラン [3/1～4/27]

8名様～フリードリンク付

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)をご用意しました!

【組合員1室4名様】 **¥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

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



ブランヴェール那須 **春 プ ラ ン** のご案内

ご好評の早割り・連泊プランの他、人気のステーキプラン再登場!!

◎平成24年4月1日(日) ~平成24年6月30日(土)迄

A4ランク とちぎ黒毛和牛 フィレステーキプラン

	平日	休前日
大人	10,500円~	13,500円~
子供	5,250円~	7,350円~

(消費税・入湯税込)

料理長厳選のA4ランクのフィレステーキをご用意。
とちぎ黒毛和牛のとろけるおいしさを是非ご賞味ください!!



写真はイメージです

大人気!! とちぎ黒毛和牛 サーロインステーキプラン

	平日	休前日
大人	8,500円~	11,500円~
子供	5,250円~	7,350円~

(消費税・入湯税込)

ご好評をいただいておりますサーロインステーキプラン。ブランヴェール那須の代表メニューをあつあつの鉄板でお召し上がりください☆



写真はイメージです

ガッツリ250g!! ボリューム ビーフステーキプラン

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

(消費税・入湯税込)

ボリューム満点!! 250gのオージービーフステーキをご用意。おなかいっぱい大満足のプランです。



写真はイメージです

◎各ステーキプランのお子様のご夕食はステーキディナー(お子様バージョン)をご用意♪



早割30!! 人気の『那須会席』 プラン

1日5組
限定!

	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。



写真はイメージです

春の連泊プラン (那須会席・ボリューム ビーフステーキ)

	平日	休前日
大人	12,000円	18,000円
子供	9,800円	11,800円

- ※ご夕食是那須会席で2泊とも違ったお料理をご用意。
ご希望により1泊をオージービーフステーキに変更可。
- ※価格は一人あたりのご宿泊(2泊4食付)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。

◎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。

春の特選! 散策送迎

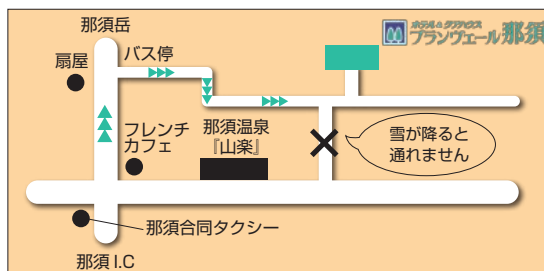
期間:平成24年4月1日~6月30日まで
御用邸用地の一部が公開された『那須平成の森』又は山ツツジが眩しい『八幡』までご案内します。どちらか一方で下車して散策をお楽しみください。
※ツツジの見頃は例年5月中旬頃です。

那須平成の森



プ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。

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





ラピスラズリを届ける
アジュールの天使

光と海と風を感じる美しい眺望
オープンエアの新チャペルへ全面リニューアル!



◆アジュールの語源「ラピスラズリ」がテーマ

最高の幸運をもたらす紺碧の「聖なる石」ラピスラズリが、「アジュール」(フランス語で「紺碧」)の語源です。永遠の愛を誓うお二人と参列される皆様にも最高の幸運をもたらすラピスラズリをモチーフにガーデンチャペルが生まれ変わりました。

◆昼も夜も美しくゴージャスなウェディング

バージンロードの中央は幸せを運ぶ「青」。その両サイドには純白の輝きを放つ透明感のある白をあしらい、ラピスラズリをモチーフにした碧く煌く煌くボールを配しました。夜はボールに内蔵されたLED照明により一層幸せな輝きをまします。

★3Fガーデンチャペルリニューアル記念プラン★

「ラピス」～Lapis～

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> 通常

¥1,262,000

組合
価格

¥740,000

組合員様限定!
一般と比べて
52万円も
お得!
※通常40名様の見積り例で

*1名様増減 ¥11,000 *30名様からご利用可 ※2012年12月末までのウェディングが対象です。

共済組合員特典

- ★最高の幸せをもたらすという青い宝石「ラピスラズリ」プレゼント
- ★ウェディングご試食会が無料!(毎週日曜開催、和洋折衷ハーフコース) ★ご列席者のご宿泊最大で約30%OFF
- ★記録DVD20%OFF ★引出物10%OFF ★引菓子5%OFF ★挙式当日の駐車場料金が延べ20時間まで無料
- ★マリッジリング特別割引 ★記念写真高級台紙プレゼント ★新生活応援割引(電化製品から衣服、引越しまで割引で購入できます)

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・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・介添料

～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!

組合員様
3大特典

特典1 組合員様にご紹介者に **¥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。

2012年
12月末迄の挙式対象

さらに挙式カップルはガーデンチャペルリニューアル記念プラン「ラピス」をご利用頂けます。 ★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! 組合員様限定! 通常と比べて **52万円もお得!** ※通常40名様の見積り例で <40名様> 通常 **¥1,262,000** ▶ 組合員価格 **¥740,000**

ご予約・お問い合わせ **ブライダルサロン TEL.03-3437-2217** 平日 10:30～19:00 土・日・祝 10:00～20:00 (火曜定休)

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

Stay

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

HPからも宿泊の予約ができます <http://www.hotel-azur.com/kyosai/>
(ログインID: 1003 / パスワード: kyosai)

組合員限定の特典 ※2名様以上のご宿泊で ①アーリーチェックイン(通常午後2時→正午) ②レイトチェックアウト(通常午前11時→正午) ③スカイビュー浴場利用券 ④喫茶券プレゼント

■ご予約は、ご利用の前日までにお願います。 ■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。

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** ▶ 組合員価格 **¥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ワンテ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)

※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。



NEW! 東京タワー絶景満喫プラン

2食付

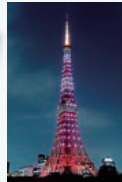
昼は東京タワーからの絶景を満喫し、夜は幻想的な東京タワーを眺める。 ★2012年6月末迄実施中

1名様1泊(2食付) ※19Fエグゼクティブツイン(陸側)を2名様で日～金曜にご利用の場合 通常 **¥21,270** ▶ 組合員価格 **¥12,500**～

- 内容
- ①東京タワー入場券(第一展望台まで)
 - ②19Fエグゼクティブツイン客室(陸側)
 - ③夕食(東京タワーを目前で楽しめる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ジ&ブックマークをプレゼント(ショップでは販売していません)

※21F鉄板焼「都」月曜定休(祝営業)

東京タワーの
オリジナル缶バッジと
ブックマークを
プレゼント!



東京スカイツリーを隅田川から見よう!

水上バス隅田川周遊・朝食付

浅草散策プラン ★2012年6月末迄実施中

日の出桟橋から浅草までは約40分の隅田川クルーズ。船上から眺める東京スカイツリーは雄大です。船が進行するにつれて、違う角度から眺められる。桜の季節にはお花見も一緒に楽しめます。浅草で下車して下町情緒を満喫したら、帰りは日の出までまた違う景色をお楽しみください。

1名様1泊(朝食付) ※日・月曜のセミダブル陸側を2名様でご利用の場合

通常 **¥11,525** ▶ 組合員価格 **¥6,500**～

- 内容
- ①水上バス往復乗車券(日の出⇄浅草)
 - ②朝食付(3F「銀座」にて和定食又は洋定食)

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)又は和室を2名様で新Aコースをご利用の場合

通常 **¥22,895** ▶

組合員価格 **¥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** ▶ 組合員価格 **¥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** ▶ 組合員価格 **¥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** ▶ 組合員価格 **¥15,000**～
 - ◆新Dコース: 冷気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** ▶ 組合員価格 **¥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。

※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
AZUR アジュール竹芝
TAKESHIBA

～つなげよう!ぬくもりの心と島の味～

東京愛らんど

島 協賛
じまん フェア

2012年
5月1日(火)
▼
5月31日(木)

★2012年5月26日(土)・27日(日)には「島じまん2012」が開催されます。

小笠原諸島が世界自然遺産に認定され、東京愛らんどへの関心が高まっています。アジュールのお隣の竹芝桟橋から船で東京愛らんどへ。このロケーションを活かしたイベントやグルメ会、そしてレストランフェアを催します。期間中にアジュールをご利用頂くと、東京愛らんど旅行など豪華な賞品が抽選で当たります。ぜひこの機会にご家族揃ってお出かけください。

東京愛らんど応援隊ホームページ <http://islands-love.com/>

GWに親子で
楽しみましょう!

お子様にも
分かりやすい
ミニ環境講座

東京愛らんど自らの自然を身近に体験できる手作りのワークショップ。お子様の豊かな想像力を伸ばしてあげましょう。

「小笠原諸島の外来植物アカギでエコ箸を作る教室」

小笠原諸島の樹木生態系に悪影響を及ぼすため伐採されているアカギの木を使い、箸を作ります。小笠原の自然環境についても勉強しましょう。

開催日時 2012年5月4日(金)13:30～15:30(受付13:00) 募集人員 10組20名様迄
受講料 大人 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500 子供 通常 ¥1,500 ▶ 組合価格 ¥1,000

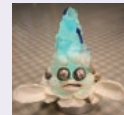
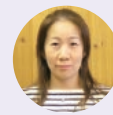


※箸は1組1膳とさせていただきます。
特典:パッションジュースとケーキ
協力)小笠原村観光局

「貝殻など海の贈り物でつくるLEDランプシェード教室」

海からのきれいな漂着物でつくるランプシェード。形は思いのまま、自由な発想で作れます。LED照明で色が変わるので幻想的な美しさ!

開催日時 2012年5月6日(日)13:30～15:30(受付13:00) 募集人員 30組60名様
講師 中村 智子 (NPO法人シーボウル海の教室主宰)
「美しい海を次世代に残すために!」をテーマにした環境美化啓発活動として、シーボーンアート教室を全国で開催している。



中村 智子

受講料 大人 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500 子供 通常 ¥1,500 ▶ 組合価格 ¥1,000
特典:ソフトドリンクとケーキをご用意しております。

材料費:1台 ¥820(LEDライト込、別途)
※お申し込み時に台数をお知らせください。

【島グルメ美食の会～美容と若さの源は島の食材から】

「いくつになっても女子力を磨く～HANA Eさんに聞く美の秘密」

開催日時 2012年5月4日(金) 18:00～20:00(受付17:30) 募集人員 60名様

講師 HANA E

受講料 通常 ¥5,500 ▶ 組合価格 ¥5,000

内容 ①バリ仕込みの美肌、食事やファッションなど、美の秘密をこっそりと聞きます。
②美肌を作る椿オイルと明日葉、パッションフルーツを使ったランチコース
③お土産付き(椿オイル、可愛いデザインのECOバッグ)

美肌の伝道師としてバリ仕込みのエステ技術で人気の高いHANA Eさんに、日頃から美しく保つお手入れや食事の秘密についてお話しいただきます。



HANA E

「島グルメ美食の会 大好評第二弾!」

2011年11月に実施して大好評だった「島グルメ美食の会」のコースをブラッシュアップして作り直しました。東京愛らんどのお魚や野菜、フルーツを使ったフルコースをご堪能ください。

開催日時 2012年5月6日(日) 18:00～20:00(受付17:30) 募集人員 60名様 協力)東京諸島観光連盟

受講料 通常 ¥6,500 ▶ 組合価格 ¥6,000

内容 ①小笠原の美しい自然の旅(映像と共に楽しむ) ②島グルメ美食会フルコース ③お土産付き

東京愛らんど島グルメレストランフェア 東京愛らんどの食材を使ったメニューを各店でご用意しています。

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」
ブ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～

東京愛らんど島グルメ宿泊プラン

1泊2食付 お一人様1泊
通常¥15,600→組合価格¥8,000～

*セミダブル(陸側)を2名様でご利用の場合
◆1泊朝食付、素泊りプランもございます。

あなたのライフスタイルを変える スマホの効果的活用術

カリスマ講師から学ぶ目からウロコのiPhone、iPad活用術。知っていれば差がつく、得をする内容です。

開催日時 2012年4月18日(水)
18:30～20:30(受付18:00)

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

募集人員 先着80名様

講師 中山五輪男 <年間300回もの講演をこなすカリスマ講師>
ソフトバンクモバイル(株)シニアエヴァンジェリスト
(エヴァンジェリストの称号は国内に二人しかいない)



中山五輪男

★講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。
※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 竹芝
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。

アロマで防虫講座 ～小さいお子様にも安心!

そろそろ蚊、家ダニが気になる季節です。体の弱いお年寄りや小さなお子様、ペットにオススメなのがアロマの自然力。作り方を学びながら、お持ち帰りいただけます。

開催日時 2012年5月16日(水) 18:30～20:30(受付18:00)

受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500

材料費: ¥700(別途)

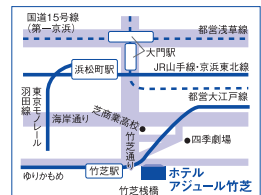
募集人員 30名様

講師 鷺島広子(さぎしま ひろこ)
ホリスティックアロマサロン H[a s](アッシュ)代表
(社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト



鷺島広子

★講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。



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5月31日(木)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!!



24%
OFF

緑茶味で好評!
野菜不足の方に。
〈伊東食文化公園〉
生き活き食育青汁
【3g×60包】

メーカー希望価格3,500円(税込) 特別価格 **2,660円**(税込)



24%
OFF

宴席のおともに
黒ウコンパワ。
〈伊豆食文化公園〉
黒ウコン卵黄油
【30粒(約1カ月分)】

メーカー希望価格3,990円(税込) 特別価格 **3,030円**(税込)



24%
OFF

コレステロールが
高めの方に。
〈大正製薬〉
コレステア
【150g×6缶】

メーカー希望価格1,260円(税込) 特別価格 **950円**(税込)



24%
OFF

塩分50%減!
塩分が気になる方に。
〈大正製薬〉
減塩習慣しようゆ
【200ml】

メーカー希望価格504円(税込) 特別価格 **380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



(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。

34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・年会費(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あります。)



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/>



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。

AID20111212-061 三井住友海上 D11-1000001 使用期限:2012.03.31



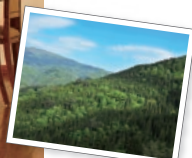
100%国産材で建てる注文住宅

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

木で建てる家。 木で育つ家族。

古河林業は、日本の森に携わって一三〇年。
毎年、たくさんのお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。



【自社林】
秋田・北秋田市の杉林

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

未まひびきること。

☎ **0120-70-1281**

土・日も営業中
どうぞお気軽に

GREEN STYLE
古河林業の家

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 丸の内仲通りビル1F
TEL 03-3201-5061(代) FAX 03-3201-5081
E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp

東京・神奈川・埼玉・千葉・栃木・三重県にモデルハウスがございますので、ぜひお問い合わせください。

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】
岩手カラマツ



【柱】
秋田杉・伊勢桧

【土台】
青森ヒバ

東京都職員共済組合員の皆様へ
 [ホテルフロラシオン青山 ブライダルプランのご紹介]

愛情いっぱい育ててくれたご両親、
 青春時代をともに過ごした仲間たち、
 たくさんの思い出をくれたすべてのひとに、
 心を込めた感謝の気持ちを伝えたい…
 あなたのその想いを“カタチ”に。
 それが、フロラシオン青山のブライダルプラン
 「ありがとう」です。

感謝の気持ち、
 伝えたい。

Floracion Aoyama Bridal Plan

ありがとう

ありがとう

| プラン料金 |

40名様：1,170,000円 (税・サービス料込)

※1名増/15,500円 (税・サービス料込)

| 含まれるもの |

* Thanks Item

* 挙式料

* お料理 (12,705円のお料理)

* お飲物 (ウェルカムドリンク含む)

* 会場費

* 親族控室料

* 音響照明費

* 介添料

* ウェディングサウンド

* 装花 (メイン・ゲストテーブル)

* テーブルコーディネート

* スタジオ写真 (1カット)

* 衣裳 (新郎1点・新婦1点)

* 美容・支度料



プラン特典 **新婦様
 お色直し用ドレス1点無料**

※他の割引との併用は出来かねます
 ※平成25年3月31日までに披露宴をなさるお客様が対象となります

Thanks Item

※写真はイメージです

下記の4つのアイテムから、ひとつお選びいただけます。

1



披露宴前の待合ロビーにてフラワーシャワー&ウェルカムパーティー

2



お母様(お世話になった方)とエステ

3



おふたりで作った世界にひとつだけの記念品(陶芸品)をご両親にプレゼント

4



ホテルパティシエに教わって作ったクッキーを送賞時に皆様にプレゼント

Bridal Shoes Present for you!



おふたりの大切な
 第一歩を記念して、
 ホテルより新婦様に
 ブライダルシューズを
 プレゼントします。

※サイズが限定されます
 詳しくはお問い合わせください

東京都職員共済組合の組合員の皆さまへ

住友信託銀行の 退職金特別金利プラン(定期預金プラン)

お取扱期間:2011年11月1日(火)~2012年10月31日(水)

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

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(住友信託ダイレクト(電話・インターネット)でのお取引は対象外です)。

※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。

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。

2012年1月20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。

<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はいたしません。当社がやむを得ない事情があると認めた場合に限り、中途解約に応じることがあります。その場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。
- 他の金融機関でお預入れの退職金のお預替も対象です。
- 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。

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

住友信託銀行は、2012年4月1日(日)に中央三井信託銀行、中央三井アセット信託銀行と合併し、「三井住友信託銀行」となる予定です。

東京都・特別区職員さま専用 退職金定期預金特別金利プラン

～東京都・特別区をご退職のみなさま向けのプランをご用意いたしました～
【対象】2012年7月31日(火)までにお預け入れいただけるお客さま

初回適用金利
3ヵ月もの円定期預金

年率 **1.75%** (注1)
(税引き後 年率1.40%)

退職金の使い道は
お決まりですか？



＜退職後のマネープランについてシミュレーションいたします＞

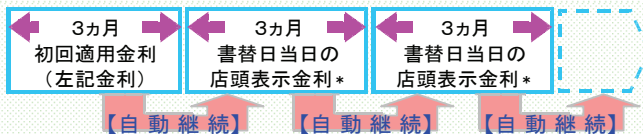
(注1) 初回適用金利は初回満期日まで適用され、自動継続時(注2)には適用されません。

円定期預金の運用例

たとえば、500万円を3ヵ月もの円定期預金でお預け入れの場合、3ヵ月間(3ヵ月を90日と仮定)で得られる利息(税引き後)は以下のとおりです。

500万円 × 1.75% × 90 / 365 = 21,575円 (税引き前利息、円未満切り捨て)
21,575円 × 15% = 3,236円 (国税、円未満切り捨て)
21,575円 × 5% = 1,078円 (地方税、円未満切り捨て)
21,575円 - (3,236円 + 1,078円) = **17,261円** (税引き後受取利息)

(注2) 満期日以降の円定期預金金利について
自動継続後の適用金利は、書替日当日の当行所定の店頭表示金利となります。



スーパー定期300	3ヵ月もの	0.025% (0.02%)
大口定期預金	3ヵ月もの	0.025% (0.02%)

*ご参考 2012年2月1日現在の店頭表示金利[年率()]内は税引き後金利
最新の金利は、店頭またはホームページにてご確認ください。

*画像はすべてイメージです。

お預入期限

2012年7月31日(火)までのお預け入れ分につき、上記初回適用金利を初回満期日まで適用します。

*上記期限は延長・変更する可能性があります。

*上記初回適用金利はプラン対象期間中、市場等の情勢により条件等が変更となる場合があります。

預金種類

スーパー定期300、大口定期預金

ご利用条件

○退職金のお受け取りから1年以内のお客さま

*原則、お申込時に「退職所得の源泉徴収票」など東京都・特別区をご退職されたことおよび退職金受取金額を確認できる書類(写)をご提出いただきます。なお、お一人さま一回のご利用に限らせていただきます。

注意事項

○本プランは店頭のみでのお取り扱いとなります。みずほダイレクト(インターネットバンキング/モバイルバンキング/テレホンバンキング)、ATMではお取り扱いしていません。

○定期預金は自動継続方式のみのお取り扱いとなります。自動継続後の適用金利は、書替日当日の当行所定の店頭表示金利となります。

○定期預金を期日前解約された場合、解約時の当行所定の期日前解約利率を適用します。

○この預金は預金保険の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。

○他の定期預金金利上乘せキャンペーン等との併用はできません。

店頭およびホームページにスーパー定期300・大口定期預金の説明書を用意しております(ホームページ: <http://www.mizuhobank.co.jp/>)。ご相談・お申し込みの際は、このチラシをご持参ください。

ご利用いただける方

東京都・特別区をご退職される方で退職金を原資として、500万円以上の定期預金をお預け入れいただけるお客さま

お預入金額

500万円以上、退職金受取金額まで
*大口定期預金の場合は、1,000万円以上、退職金受取金額までになります。

みずほインフォメーション
ダイヤル
【個人のお客さま専用】

資産運用相談デスク

フリーダイヤル

みずほに

ハロー

0120 - 3242 - 86 4 #

携帯電話・PHSおよび海外からは(通話料有料)

042 - 311 - 9210 4 #

(受付時間)月曜日～金曜日 9:00～17:00 *12月31日～1月3日、祝日、振替休日を除く

◎ダイヤル回線をご利用の場合は、お電話がつながり次第「*」「PB」「トーン」などのボタンを押し、プッシュトーンへお切り替えてください。

*「東京都・特別区職員さま専用 退職金定期預金特別金利プラン」についてとお申し出ください。

くわしくは、店頭または上記までお問い合わせください。

(2012年2月1日現在)

平成24年3月1日印刷
平成24年3月16日発行

発行

東京都新宿区西新宿二丁目八番一号
東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

印刷

東京都文京区小石川二丁目三番七号
勝美印刷株式会社

企画・編集デザイン協力
株式会社フリカ

イラスト・写真・記事等の
転載・複製を禁じます。

快適な睡眠は、日中の充実した活動につながります。

睡眠は、時間の長さだけではありません。

より良い睡眠のため、あなたの生活を少し工夫してみませんか。