

# 共済 だより

No. **342**

平成24年  
5月号

**特集1** 健診を活かして、健康なからだをつくろう

健診結果で自分を知ろう／今日から始めよう生活習慣の改善

**特集2** 新たに職員になった皆さんへ

**特集3** 森林ウォークを楽しもう

### 特集 1

## 健診を活かして、健康なからだをつくろう

- 4 健診結果で自分を知ろう
- 6 今日から始めよう生活習慣の改善

---

- 9 35歳以上の組合員・被扶養者の方へ  
人間ドックが利用しやすくなりました!
- 10 平成24年度東京都職員共済組合  
人間ドック直営・指定医療機関一覧
- 11 人間ドック受診は共済組合直営の  
「アジュール竹芝総合健診センター」へ
- 12 40歳以上の被扶養者・任意継続組合員の方へ  
生活習慣病健診・特定健診で健康チェック!
- 14 あなたの職場でも健康教室を開催しませんか  
訪問健康教室のご案内

### 特集 2

## 新たに職員になった皆さんへ

- 16 病気やケガのときに備え、  
共済組合が保険者である医療保険に  
加入します
- 17 定年退職後の暮らし等に備え、  
共済年金に加入します

---

- 18 被扶養者の確認・申告をお忘れなく!
- 20 あなたの年金情報を見よう  
地共済年金情報Webサイト
- 21 年金課へのお問い合わせの電話番号が  
変わります  
「ジェネリック医薬品切替え差額のお知らせ」  
の試行について  
平成23・24年度  
共済ハンドブックの変更点について
- 22 平成24年度事業計画及び予算  
健康づくり支援に一層取り組みます
- 24 東京都職員共済組合組合会議員の変更  
ブランヴェール那須事業廃止年月日について

### 特集 3

## 森林ウォークを楽しもう

- 25 森林ウォークの効果
- 26 森林ウォークでリフレッシュ!
- 28 森の力で心身を癒やしてみませんか  
森林セラピー参加者を募集します

## 施設のご案内

- 29 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)

---

- 34 あなたにもできる!!  
今こそ禁煙にチャレンジ
- 36 健康情報提供サービス  
QUPIoで健康への近道  
QUPIoをリニューアルしました

広告



緑の東京募金  
あなたの募金で  
東京にもっと緑を!

緑の東京募金に  
ご協力をお願いいたします。  
詳しくは、緑の東京募金  
ホームページをご覧ください。  
<http://www.midorinotokyo-bokin.jp/>



東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

# 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

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。

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

共済組合HP <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

# 健診を活かして、健康なからだをつくろう



高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病やがんは、からだの中で異常が起きていても、初期には自覚症状がないことが多く、症状が出たときにはかなり進行しているということも少なくありません。定期的に健康診断を受けることにより、自覚できないからだの異常を知り、早めに対処することができます。

## 健診の種類 — 被扶養者の方は生活習慣病健診を受けてください —

### 定期健康診断

労働安全衛生法による職場で実施される健康診断です。職員の皆さんには健診を受ける義務がありますので必ず受けましょう。

### 人間ドック

一般健康診断よりも詳細な検査を受けることができます。共済組合では、35歳以上の組合員及び被扶養者に対する助成を行っています。(P9)

### がん検診

胃・肺・大腸・子宮・乳房などのがんを早期に発見するために行われます。職場や区市町村で実施されています。

### 生活習慣病健診・特定健診

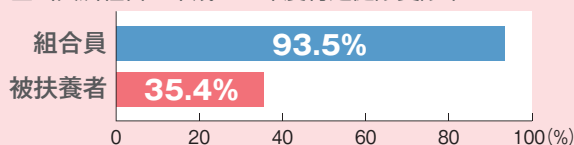
40歳以上の方を対象にした健診で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善を目的としています。

とくに、生活習慣病健診は、特定健診の検査項目に、胸部X線や心電図、クレアチニンなど健診項目を充実させた健診で、**被扶養者の方のための健診です。被扶養者の方は必ず受診しましょう。**

→ **被扶養者の受診率が低いです!**

**必ず受診を!!**

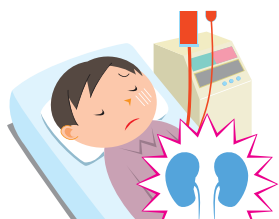
■ 当共済組合の平成22年度特定健診受診率



## 健診はどうして必要?

### ●糖尿病の場合…

糖尿病でとくにこわいのは合併症です。高血糖の状態を放置していると、5年目頃には神経障害、5～7年目頃には網膜症、10～15年目頃には腎症などの合併症が現れる可能性があります。しかし、血糖値のコントロールを適切に行い、高血圧症や脂質異常症などを治療することで、合併症の発症や進行を予防できます。

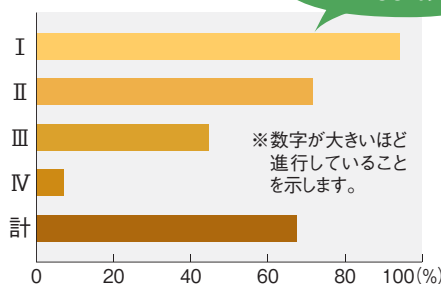


糖尿病の合併症  
(失明、人工透析、神経障害)

### ●がんの場合…

がんの多くは、早期で発見するほど治療期間も短く、治療による身体への負担も少なく、治癒率も高くなります。がん検診で早期の発見が期待できます。

■ 胃がんのステージ別の5年生存率(男女)



早期に発見・治療すれば5年生存率がほぼ100%に

※数字が大きいほど進行していることを示します。

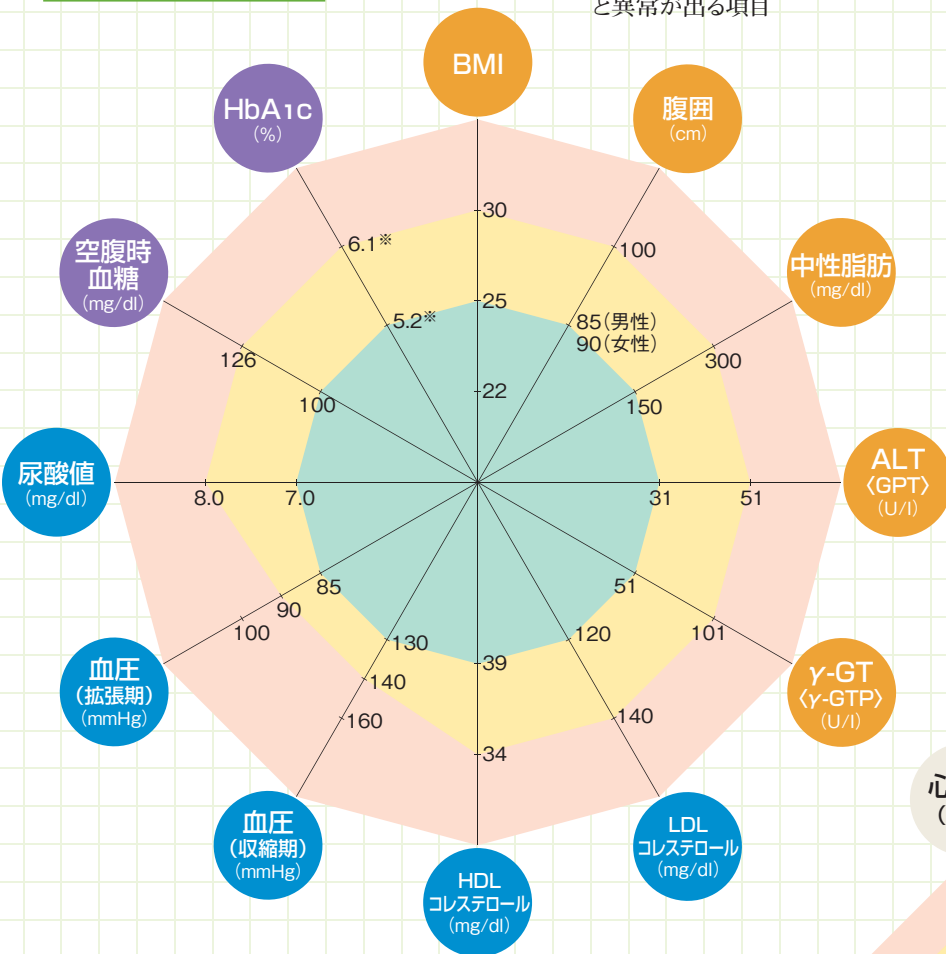
(財)がん研究振興財団「がんの統計'09」より

# 健診結果で自分を知らろう

健診で行われる主な検査と基準値が示してあります。あなたの健診結果を実際に書き込んで、**イエローゾーン**、**レッドゾーン**の値がないか、確認をしてください。

このチャートでは  
血管の傷み具合が  
わかります

- 色の項目…よぶんに食べすぎていると異常が出やすい項目
- 色の項目…動脈硬化の原因となる項目
- 色の項目…糖をエネルギーに変える働きが悪いと異常が出る項目



## 安全ゾーン

イエローゾーンぎりぎりの数値、年々悪化している数値がある方は要注意です。今の生活を続けると病気につながる可能性があります。

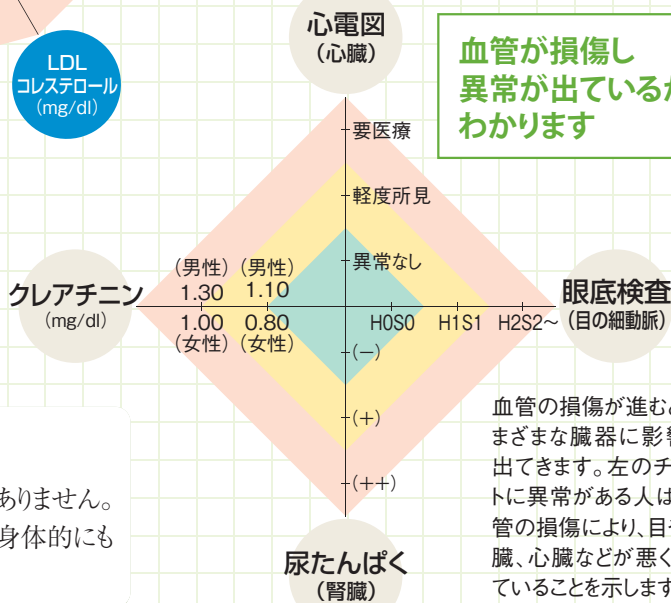
## イエローゾーン (保健指導判定値)

今ならまだ十分に改善が見込める段階です。特定保健指導の対象となった方には、共済組合から特定保健指導の案内が届きますので、必ず保健指導を受けてください。保健指導は、医師や保健師などの専門家からあなたのライフスタイルに合った的確なアドバイスを受けることができます。

## レッドゾーン (受診勧奨判定値)

医療機関受診の指示がある方は必ず受診してください。毎年、医療機関受診の指示を受けながら未受診の方がいます。自覚症状はなくても、からだの中で異常は徐々に進行していることがあります。必ず受診をしてください。

血管が損傷し  
異常が出ているか  
わかります



血管の損傷が進むと、さまざまな臓器に影響が出てきます。左のチャートに異常がある人は、血管の損傷により、目や腎臓、心臓などが悪くなっていることを示します。

## 再検査は必ず受けましょう

「要再検」と言われても、病気であると決まった訳ではありません。たとえ異常が見つかって、早期に治療を受ければ、身体的にも精神的にも経済的にも負担が軽減されます。

※検査項目の健診判定値は厚生労働省の標準的な健診・保健指導プログラムを参考(尿酸値、クレアチニン、尿たんぱく、心電図、眼底検査以外)  
※HbA1cはJDS基準。基準値の見直し(国際基準は0.4%高い)が決まっていますが、当面の間は原則として従来の基準値が用いられます。

個人の健診結果の判定等は、健康情報提供サービス(QUPiO)で提供しています。  
QUPiO(クピオ) <https://www.qupio.com/tokyo/>

# イエローゾーン、レッドゾーンの項目があったら…

イエローゾーン、レッドゾーンの項目があった方は、からだの中で異常が起きています。

この状態をあまく見ず、この機会に自分のからだに向きあい、あなたに必要な生活習慣の改善を始めましょう。

**BMI**

**腹囲**

**中性脂肪**

エネルギーの収支バランスが悪く、食べ過ぎ、飲み過ぎにより肥満傾向になっている可能性があります。肥満は高血圧症、高血糖、脂質異常症を招き、血管を傷める原因となります。

今日から始めよう 生活習慣の改善

①「肥満を解消するために」

**LDL(悪玉)コレステロール**

**HDL(善玉)コレステロール**

**中性脂肪**

**血圧**

血圧が高い状態が続くと血管の内側が傷みます。また、LDLコレステロールや中性脂肪が高く、HDLコレステロールが低い状態では、血管が詰まりやすくなったり、もろくなったりします。いずれの状態も血管の内側を傷つけ、動脈硬化の原因となります。

今日から始めよう 生活習慣の改善

②「動脈硬化を防ぐには」

**空腹時血糖**

**HbA1c**

血液中のブドウ糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなったり、不足している状態です。高血糖はたんぱく質と結合し、血管を傷める、動脈硬化の原因になります。

今日から始めよう 生活習慣の改善

③「高血糖を防ぐには」

高血圧症、  
脂質異常症、  
高血糖を  
放置すると…

血管が破れたり詰まったりして  
重篤な病気を引き起こします



(例)8割ほど詰まった心臓の血管

突然死の原因にも

心筋梗塞  
狭心症  
脳血管疾患  
糖尿病の合併症

臓器の機能低下を招きます

**尿酸値**

細胞の老廃物である尿酸が血液中に増加している状態です。尿酸が尿と一緒に体外に排出されずに結晶化して関節で炎症を起こすと痛風になったり、腎臓で結晶化すると尿路結石の原因になります。さらに進行すると腎機能障害や心臓病を引き起こすこともあります。

今日から始めよう 生活習慣の改善

④「尿酸値を下げるには」

**ALT(GPT)**

**γ-GT(γ-GTP)**

肝臓に炎症などの障害が起きると上昇します。進行すると、脂肪肝や肝硬変になることもあります。原因は食べ過ぎ、アルコールによるもの、ウイルス性、薬剤性など様々であるため、原因を調べるのが大切です。食べ過ぎが原因であるときは、ALTが高くなる可能性があり、内臓脂肪を減らすことで数値が改善します。アルコールが原因であるときは、γ-GTが高くなるが多く、お酒をやめることで数値が改善されます。

今日から始めよう 生活習慣の改善

⑤「肝機能を改善させるには」

**血色素**

貧血の可能性がありますが、過多月経、子宮筋腫、胃潰瘍、大腸がん、痔などによる失血が原因である可能性もありますので、必ず詳しい検査を受けましょう。

# 今日から始めよう 生活習慣の改善



## ① 「肥満を解消するために」

### ●今の体重の5%減をめざそう

現状の体重の5%減らせば、血圧やコレステロールなどの検査結果は改善されます。また、5%減なら無理なく減量することができます。

### ●1日230kcalダウンをめざそう

リバウンドを防ぐためには1か月に1kgくらいのペースで減らすのがおすすめです。1日あたり約230kcalを減らすとよいでしょう。食事と運動を組み合わせると無理なく減らしましょう。

#### ■食事でエネルギーダウン(単位kcal)

現状	こう変える	これだけダウン
茶わん大盛り (270g) 400	茶わん普通盛り (150g) 222	-178
ラーメン(しょうゆ) +半チャーハン 774	タンメン 526	-248
カツカレー 957	チキンカレー 690	-267
揚げ出し豆腐 185	豆腐サラダ 111	-74
ビール大ジョッキ (500ml) 200	梅酒(100ml) 156	-44
コーヒー1缶 (190g加糖) 67	ブラック 0	-67

#### ■運動でエネルギーダウン(単位kcal)

運動の種類	消費エネルギー*
普通歩行 20分	50
風呂掃除 15分	50
階段をのぼる 5分	40
軽い筋トレ 20分	50
ゴルフ(カート使用) 60分	185
水泳(平泳ぎ) 10分	110

※体重70kgの人として計算しています。

### ●生活活動や運動を増やそう

日常生活の中で少しでも工夫することで、生活活動や運動を増やすことができます。

#### 上手に生活活動や運動を増やすためのヒント

##### ●通勤や仕事で

- 電車やバスの中で座らない
- エスカレーターやエレベーターは使わない
- 昼食は少し遠い店まで歩く
- 1日10分以上は早歩で歩く

##### ●自宅で

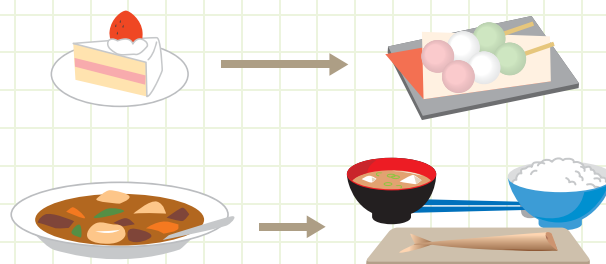
- 家事を積極的にする
- 軽い筋トレやストレッチをする
- 休日に家族でウォーキングやジョギングをする



## ② 「動脈硬化を防ぐには」

### ●コレステロールの多い食品や動物性脂肪を控える

洋食よりも和食、洋菓子よりも和菓子を選ぶとよいでしょう。ステーキなどの脂身や鶏肉の皮ははずします。また、マヨネーズや牛乳などは低脂肪のものにします。



## ●塩分を減らそう

高血圧症の予防・改善のためには塩分を控えることが大切です。しょうゆやみそなどの調味料や漬けもの、魚の干物、ハムなどの加工食品、インスタント食品は、食べる機会や量を減らしたり減塩のものを利用するようにしましょう。

### 塩分を減らすための工夫

#### ●調理のとき

- 酢やレモン、ゆずなどの酸味を利用する
- ハーブや香味野菜の独特の香りを楽しむ
- 昆布やかつお節など天然のだしで物足りなさをカバーする
- みそ汁は具の量を増やし、汁を少なめにする

#### ●外食のとき

- 漬けものは食べすぎないようにする
- 麺類のスープはなるべく残す
- ひとくち食べてから塩やしょうゆをかける
- 野菜は余分な塩分を排出するはたらきがあるので野菜の多いメニューを選ぶ

## ●青背の魚や大豆類をとる

さばやさんま、いわしなどは、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らします。また、大豆には血液中のコレステロールを減らす働きがあります。

## ●運動を習慣づけよう (P6 ①「肥満を解消するために」を参考にしてください。)

有酸素運動を定期的に長く続けるとLDLコレステロールが減り、HDLコレステロールが増加します。

## ●禁煙しよう

タバコはHDLコレステロールを減少させ、LDLコレステロールを増加させるため、禁煙をしましょう。

### 上手に禁煙するためのヒント

禁煙が難しいのは「ニコチン依存」という薬物依存の一種だからです。ニコチンが切れたとき、離脱症状(禁断症状)が現れ、またタバコが欲しくなるのです。

最近では、禁煙補助薬(飲み薬・ニコチンパッチ・ニコチンガム)を使うことで、この症状をやわらげ、楽に禁煙ができます。さらに、専門家のサポートを得ることで、禁煙成功へと導きやすくなります。

#### 禁煙補助薬と専門家のサポートを受けるには…

#### ●共済組合の「禁煙サポートプログラム」を利用(P35)

ニコチンパッチ2週間分の無料引換券をお渡します

#### ●禁煙外来を利用

ニコチンパッチまたは飲み薬が処方されます(条件を満たせば、健康保険が適用になります)

\*共済組合シティホール診療所でも実施



## ③「高血糖を防ぐには」

### ●野菜を食べよう

食物繊維が豊富な野菜は血糖値の上昇をゆるやかにします。1日350g(小鉢料理などに換算すると5皿分)を目標にしましょう。

### ●食事のリズムをととのえよう

食事をとる時間がまちまちだったり食事を抜いたりすると、血糖値の大きな変動を起こします。エネルギーのとり過ぎに注意し、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。食事は決まった時間に1日3食、ゆっくりかんで食べましょう。

### こんな工夫で野菜がとれる

食事は一品ものより  
定食を選ぶ

付け合わせの野菜は  
残さない

汁物は  
具たくさんにする

鍋料理でおいしく  
簡単に野菜をとる

サラダより  
おひたしを選ぶ  
(カサが減るのでより  
多く食べられる)

おつまみを  
野菜メインにする  
(野菜スティックや野  
菜の煮物など)

●運動でより効果を上げよう

血糖値は食後に高くなるので、食後30分程度のウォーキングが効果的です。

●アルコールを控えよう

お酒は適量を守り、おつまみなどはなるべく野菜の煮ものなどにするように心がけましょう。

上手にお酒とつきあうためのヒント

●知っていますか?お酒の適量

1日平均純アルコールに換算して約20g程度が適量です。女性や少量で顔が赤くなる人、65歳以上の人はより少量が適量とされています。

- ビール 中びん1本(500ml)
- 日本酒 1合(180ml)
- ウイスキー・ブランデー ダブル1杯(60ml)
- 焼酎 1/2合(90ml)
- ワイン 2杯(1杯120ml)

●こんなおつまみがおすすめ

栄養バランスがとれていて、たんぱく質やビタミン類を豊富に含んだおつまみがおすすめです。アルコールはカロリーが高いため、揚げものなどは控えめに。

- ・寄せ鍋
- ・焼き鳥(ねぎまなど)
- ・チーズ類
- ・納豆などの大豆製品
- ・野菜の煮物・おひたし
- ・豆腐やツナ、海藻などのサラダ

4 「尿酸値を下げるには」

●肥満を解消しよう

肥満は血液中の尿酸を体外に排出しにくくします。週3回程度の軽い有酸素運動は肥満の解消につながります。過度の運動や筋力トレーニングは、尿酸値を上昇させるため避けましょう。①「肥満を解消するために」を参考にしてください。

●水分をたっぷりとりよう

お茶や水をたっぷり飲んで尿の量を増やすと、尿酸が排出しやすくなります。ただし、清涼飲料水は果糖が多く含まれ、肥満の原因になるので避けましょう。また、アルコールは尿酸値を上げる作用があるため逆効果です。

●プリン体の多い食品を控える

プリン体は尿酸値を上昇させるので、控えましょう。

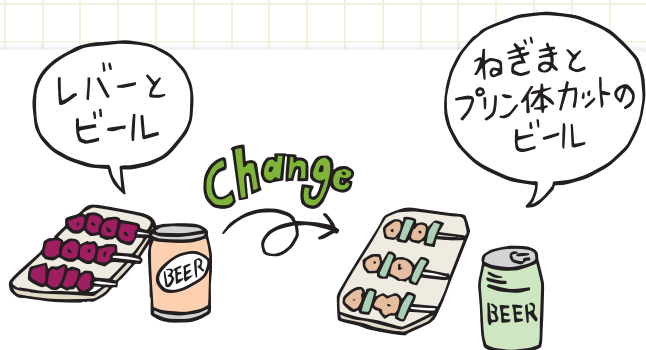
上手にプリン体を減らすためのヒント

●プリン体の多い食品は食べる回数を減らす

- レバーなど臓物類・あんきもなどは控える
- アルコールは控えめに、ビールを飲むときはプリン体カットのものを選ぶ

●調理法を工夫する

- 肉を焼いたあとの肉汁は使用しない
- 肉は下ゆでし、ゆで汁は捨てる



※ただし、食べ過ぎ、飲み過ぎはやめましょう。

5 「肝機能を改善させるには」

●飲み過ぎ・食べ過ぎはやめよう

ALTが高い人は脂肪や糖質(ごはんやパン、甘いもの、果物)を控えて内臓脂肪を減らしましょう。γ-GTが高い人はお酒を控え、お酒を飲まない日を1週間に2日つくり、肝臓をいたわりましょう。



35歳以上の組合員・被扶養者の方へ

# 人間ドックが利用しやすくなりました!

より多くの組合員・被扶養者の生活習慣病やがんなどを早期発見するため、人間ドックの助成内容を変更しました。人間ドックは精度の高い検査を、希望する日・希望する医療機関で受診できますので、是非ご利用ください!

ポイント

## 1 「助成対象年齢を35歳以上に拡大」

助成対象年齢を40歳以上から拡大しました。

ポイント

## 2 「被扶養者助成金を25,000円に引上げ」

被扶養者助成金15,000円から10,000円引上げました(組合員と同額)。

ポイント

## 3 「女性ドックを新設」

新たに女性ドックA、Bを新設しました。

新たに人間ドックに加わった『女性ドック』では、日帰り人間ドックで行う主な検査(●の検査)に加え、乳がん、子宮がんの検査(★の検査)を受けることができます。

### ■女性ドックの検査内容

- ★乳がん検査  
(マンモグラフィ検査または超音波検査)
  - ★子宮がん検査(内診、子宮頸部細胞診ほか)
  - ★骨密度検査
  - 血液検査(脂質、肝・胆・膵機能、腎機能、血糖、貧血等)
  - 血圧、心電図、肺機能
  - 眼底、眼圧、視力・聴力
  - 胸部X線
  - 上部消化管X線
  - 尿検査
  - 便潜血検査
- ※女性ドックBは、上記検査項目のうち、上部消化管X線検査を除いた検査項目となります。

### ■指定医療機関の追加

- ・聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター
- ・さわやか済世葛飾健診センター
- ・がん研究会有明病院健診センター
- ・国家公務員共済組合連合会立川病院健康医学センター

## 人間ドック利用方法

### 1 予約申込み

受診日の3週間前までに人間ドック直営・指定医療機関に電話で予約します。

※被扶養者・任意継続組合員の方は生活習慣病健診(特定健診)との重複申込みはできません。いずれかを選択して受けてください。

### 2 受診券発行依頼

受診日の2週間前までに、下記へ受診券発行依頼をしてください。

永年勤続退職予定者は、人間ドック利用申込書に所属の共済事務担当者印が必要なため、郵送又はFAXのみでの申込みになります。

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 03-5646-5564  
Web <https://www.elavel-club.com/tokyo/>



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

## 平成24年度東京都職員共済組合 人間ドック直営・指定医療機関一覧

ドック医療機関名		電話番号	種別及び契約料金							
			日帰りドック	大腸ドック		脳ドック	女性ドック ※1			
				料金	大腸検査方法		女性ドックA	女性ドックB	乳房検査方法	
東京都	港	アジュール竹芝総合健診センター(直営) ※2	03-3437-2701	35,000円	—	—	—	45,700円	35,000円	超音波、マンモグラフィ選択可
	千代田	東京都教職員互助会 三楽病院 ※2	03-3292-3981	38,000円	41,000円	内視鏡のみ	42,000円	42,000円	38,000円	マンモグラフィのみ
		内幸町診療所	03-3501-5567	38,850円	—	—	—	—	—	—
		こころからだの元氣プラザ	03-5210-6622	36,750円	45,000円	内視鏡、バリウム選択可	39,300円	48,615円	40,000円	超音波、マンモグラフィ選択可
		東都クリニック	03-3239-0302	38,640円	—	—	45,885円	49,875円	42,945円	マンモグラフィのみ
		聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター	03-5550-2400	63,000円	—	—	—	67,200円	—	—
	中央	芝パーククリニック	03-3434-4485	39,900円	—	—	—	—	—	—
	新宿	芙蓉診療所	03-3350-6731	39,900円	39,900円	内視鏡、バリウム選択可	—	—	—	—
		金内メディカルクリニック	03-3365-5521	38,850円	—	—	46,725円	—	—	—
		明治安田厚生事業団新宿健診センター	03-3349-2731	38,850円	—	—	—	44,100円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
		楠樹記念クリニック	03-3344-6666	40,950円	—	—	44,100円	51,450円	40,950円	超音波、マンモグラフィ選択可
		新宿三井ビルクリニック	03-3344-3300	36,750円	—	—	—	45,150円	34,650円	超音波、マンモグラフィ選択可
		東京医科大学病院健診予防医学センター	03-5323-0320	40,950円	—	—	—	—	—	—
		文京	春日クリニック(同友会)	日帰りドック	03-3816-5840	39,900円	—	—	—	—
	脳ドック			03-3813-0080	—	—	—	44,100円	—	—
	台東	上野クリニック	03-3834-3518	36,225円	—	—	—	—	—	—
		浅草クリニック	03-3876-3600	40,950円	—	—	—	47,000円	40,000円	超音波のみ
	品川	東芝病院総合健診センター	03-3761-4260	39,900円	—	—	—	—	—	—
	大田	牧田総合病院附属健診センター	03-3762-3379	35,800円	—	—	—	—	—	—
	渋谷	新宿ロイヤル診療所	03-3375-3371	38,850円	—	—	—	—	—	—
		フェニクスメディカルクリニック人間ドックセンター	0120-063-063	39,900円	39,900円	内視鏡、バリウム選択可	35,490円	52,500円	39,900円	超音波、マンモグラフィ選択可
	中野	佼成病院健診センター	03-5340-5102	40,000円	—	—	—	—	—	—
	杉並	河北総合病院健診センター	0120-548-987	38,010円	—	—	—	49,140円	40,740円	マンモグラフィのみ
	豊島	サン虎の門クリニック	03-3988-1862	36,750円	—	—	—	47,250円	38,850円	マンモグラフィのみ
		平塚胃腸クリニック	03-3984-4316	38,850円	—	—	—	—	—	—
		池袋藤久ビルクリニック	03-5951-1201	—	42,000円	内視鏡のみ	—	—	—	—
		池袋ロイヤルクリニック	03-3989-1112	40,950円	—	—	—	—	—	—
	北	東京北社会保険病院	03-5963-3315	39,900円	—	—	—	—	—	—
	板橋	愛誠病院	03-3961-5388	36,225円	39,375円	内視鏡のみ	40,425円	—	—	—
		板橋中央総合病院	03-3967-1181	39,900円	—	—	42,000円	—	—	—
	練馬	スズキ病院	03-3557-3003	37,275円	37,800円	内視鏡のみ	—	—	—	—
	葛飾	さわやか済世葛飾健診センター	0120-489-231	39,900円	—	—	—	—	—	—
	江東	がん研究会有明病院健診センター	03-3570-0503	61,500円	—	—	—	—	—	—
	八王子	仁和会総合病院	042-644-3721	37,800円	40,950円	バリウムのみ	—	—	—	—
	立川	立川中央病院附属健康クリニック	042-526-3222	36,750円	—	—	39,375円	48,615円	38,115円	超音波、マンモグラフィ選択可
		国家公務員共済組合連合会立川病院健康医学センター	042-523-3147	42,000円	50,400円	内視鏡のみ	47,250円	53,550円	36,750円	超音波、マンモグラフィ選択可
	三鷹	野村病院予防医学センター	042-247-8811	39,900円	—	—	42,000円	—	—	—
	町田	多摩丘陵病院	042-797-1512	36,750円	40,950円	バリウムのみ	42,000円	—	—	—
	小金井	桜町病院	042-383-4111	40,950円	—	—	—	—	—	—
	小平	公立昭和病院	042-466-1800	49,350円	—	—	—	—	—	—
多摩	聖ヶ丘病院	0120-034-211	38,850円	40,950円	バリウムのみ	—	50,400円	39,900円	マンモグラフィのみ	
あきる野	あきる台病院	042-559-5449	31,500円	—	—	—	—	—	—	
神奈川県	横浜	横浜総合健診センター	045-433-8511	37,800円	—	—	—	—	—	—
		金沢健診クリニック	045-786-0915	35,700円	—	—	36,750円	—	—	—
	川崎	新百合健康管理センター	044-959-3121	38,325円	—	—	—	48,720円	38,220円	マンモグラフィのみ
	相模原	JA健康管理センターさがみはら	046-229-3731	38,850円	—	—	43,050円	48,300円	43,050円	超音波、マンモグラフィ選択可
藤沢	藤沢総合健診センター	046-623-3211	42,000円	42,000円	バリウムのみ	42,000円	44,100円	42,000円	超音波のみ	
千葉県	千葉	井上記念病院	043-245-8811	37,800円	—	—	42,000円	—	—	—
	船橋	花輪クリニック	047-422-2202	39,900円	—	—	—	44,625円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
		社会保険 船橋中央病院	047-433-5885	38,850円	44,625円	内視鏡のみ	—	—	—	—
柏	柏健診クリニック	047-167-4119	39,900円	47,250円	内視鏡、バリウム選択可	38,850円	—	—	—	
埼玉県	さいたま	大宮共立病院	048-686-7155	37,800円	—	—	40,950円	—	—	—
	川口	済生会川口健診センター	048-257-2211	40,950円	—	—	—	47,250円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
	八潮	八潮中央総合病院附属みどり診療所	048-998-8001	37,275円	—	—	—	—	—	—
上尾	上尾中央総合病院	048-773-1114	36,750円	—	—	—	—	—	—	
茨城県	牛久	牛久愛和総合病院	029-873-4334	38,850円	—	—	—	—	—	—
山梨県	笛吹	石和温泉病院	055-263-7071	37,275円	—	—	—	—	—	—

※1 女性ドックの乳房検査について、40歳以上はマンモグラフィ検査を、40歳未満には超音波検査をお勧めします。  
 ※2 永年勤続退職予定者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 三楽病院のみでの受診になります。  
 ※3 詳細は共済組合ホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)をご覧ください。

人間ドック受診は

# 共済組合直営の 「アジュール竹芝総合健診センター」へ

		日帰り人間ドック	女性ドックA(新設)	女性ドックB(新設)
検査項目	共通検査	医師診察、身体測定、血圧測定、眼科系検査、聴力、安静時心電図、肺機能、胸部X線、血液検査、尿検査、便潜血検査、医師面接、保健相談		
	腹部超音波検査	あり	なし	なし
	胃部X線検査	あり	あり	なし
	子宮がん検査	オプション検査として実施可	あり	あり
	乳がん検査	オプション検査として実施可	あり	あり
	骨密度測定(腕)	オプション検査として実施可	あり	あり
自己負担額	永年勤続退職予定者 (組合員本人のみ)	自己負担なし	10,700円	自己負担なし
	組合員本人及び被扶養者 (35歳以上)	10,000円	20,700円	10,000円
	組合員(34歳以下)	36,750円	47,985円	36,750円

## レディースデイ・オプション検査

### 1 レディースデイを実施

女性のみが受診できる日を設けます。乳がん、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いたします。

実施日：6/9(土)、7/14(土)、7/28(土)、8/11(土)、8/25(土)

### 2 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 → 7,560円(税込)

4項目 → 9,450円(税込)

5項目 → 11,800円(税込)

腫瘍マーカーは、PSA、CEA、AFP、A19-9、CA15-3、CA125の6項目が検査できます。

4項目以上をお申込の方には、ピロリ菌抗体検査もお選びいただけます。

### 3 簡易内臓脂肪測定(オプション検査)を実施

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、4月からアジュール竹芝では、電流を用いて診断する機器を導入しております。6月末までは2,100円(税込)で検査いたします。



アジュール竹芝総合健診センター(17階)  
〒105-0022 東京都港区海岸1丁目11番2号

交通  
アクセス

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

TEL 03-3437-2701 FAX 03-3437-2707

\*マイカー利用は極力ご遠慮ください。

上記の他にもオプション検査をご用意しておりますので、ホームページをご覧ください。また、女性ドック実施に伴い、医師の配置を見直しております。女性医師による診察をご希望される方は、ご予約時にお問い合わせください。

また、女性ドック実施に伴い、医師の配置を見直しております。女性医師による診察をご希望される方は、ご予約時にお問い合わせください。

## 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/>



40歳以上の被扶養者・任意継続組合員の方へ

年に一度  
無料の

# 生活習慣病健診・特定健診で健康チェック！

「特に体調が悪くないから大丈夫」… は要注意！

## ●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期に発見！

メタボリックシンドロームは、主に生活習慣が原因となって引き起こされます。しかし、自覚症状のないケースが多いため、健診によって早期の段階で発見し、食事や運動などで日々の生活習慣を改善したり、治療することによって重症化を予防する必要があります。

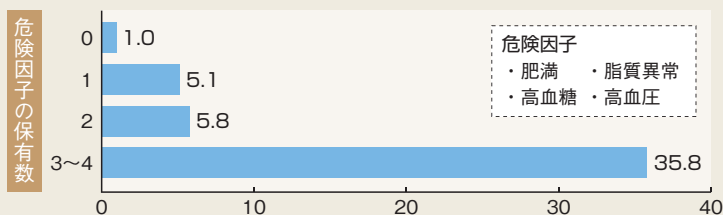
### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

内臓の周囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖といった危険因子を2つ以上併せ持った状態のことをいいます。この状態をそのまま放置すると、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾患にかかるリスクが高まり、ひいては、突然死や失明などにつながるケースもあります。

メタボの危険因子が3つ以上の人は、危険因子が全く無い人に比べ、心臓病になる恐れが約36倍にもなるとされています。

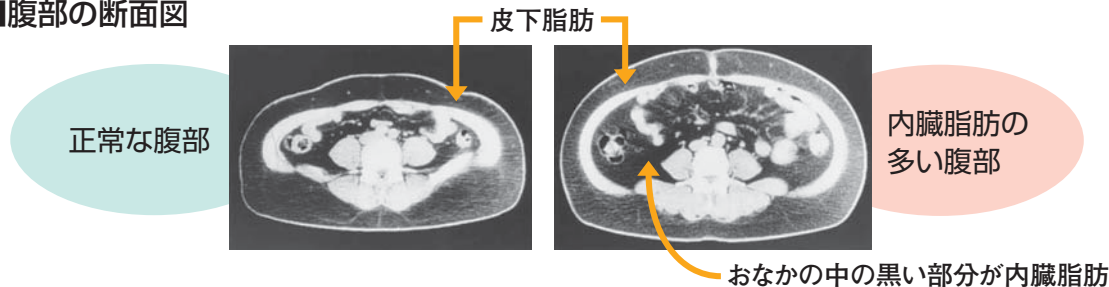
※厚生労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査による

■心疾患の発症危険度



生活習慣病健診は、メタボリックシンドロームのほか、肺の疾患、貧血、腎疾患、心疾患などの、メタボ以外の疾患の早期発見にも有効ですので、普段健診を受ける機会のない被扶養者や任意継続組合員の方にはお勧めです。

### ■腹部の断面図



### ■内臓脂肪が蓄積すると…

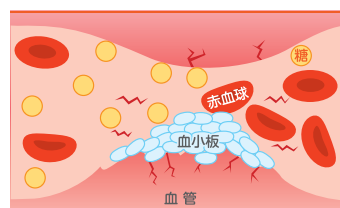
〈動脈硬化が進行〉



内臓脂肪の蓄積が、脂質異常、高血圧、高血糖を招き、血管が傷つきやすくなる

さらに  
進行すると

〈血管内部に血栓ができる〉



血管の内側が傷つくと血小板がくっつき血のかたまり(血栓)ができ血管がつまりやすくなり、心筋梗塞や脳卒中をひきおこす

このような合併症を防ぐため、早期の段階での生活習慣の改善や治療が大切

## ● 健診のご案内は6月中旬に

対象者のご自宅に「生活習慣病健診・特定健診のご案内」を6月中旬にお送りします。ご案内が届きましたら、早めにお申し込みください。

### ■生活習慣病健診・特定健診の概要

- 1 対象者 → 本年度4月1日現在において共済組合に加入している40歳から74歳までの任意継続組合員及び被扶養者(平成25年3月31日までに40歳になる方を含む)
- 2 検査項目 → 特定健診…………… 身長・体重・腹囲 血圧測定 血液検査 尿検査  
生活習慣病健診… 上記項目に加え  
胸部X線 心電図 視力検査 聴力検査
- 3 受診機関 → 全国約1,500の医療機関から選択  
(詳細はご案内冊子をご覧ください)
- 4 料金 → 無料
- 5 受診期間 → 平成24年7月から平成25年3月まで(予定)
- 6 申込期間 → 平成24年6月から平成25年2月まで(予定)

※詳細は6月にお送りするご案内冊子又は共済ホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)をご参照ください。

## ● 特定保健指導で健康生活を応援！

健診結果によって生活習慣の改善が必要な方には、特定健診結果通知書に「特定保健指導のご案内」が同封されています。

特定保健指導では、無料で、管理栄養士や保健師による面接を行い、皆様それぞれのライフスタイルに合った無理のない効果的な行動計画を立て、6ヶ月間継続して支援を行います。

あなたの生活習慣病によるリスクを低減し、健康的な生活が送れるように応援します。ぜひご利用ください!

### ■特定保健指導の支援の流れ



初回面接でご自身のライフスタイルにあった食事や運動の計画を立てます。



食事の見直し、普段の生活にちょっとした運動を加えることやお配りするスポーツクラブ利用券を活用するなど6ヶ月間健康チャレンジ!



6ヵ月後、健康な生活習慣で毎日が楽しくなります!



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

# あなたの職場でも 健康教室を 開催しませんか

今年度  
新たなメニューが  
加まりました



▲講義風景



▲体操風景

## 訪問健康教室のご案内

「自分の健康?気になってはいるけれどなあ…」不規則な食事、運動不足、ストレスの多い毎日、そんな方々のために職場に訪問します。各分野の専門講師から、直接健康に役立つ知識、技術を学ぶ絶好のチャンスです!

### 講義内容

#### マッサージ師

～実技を体験して健康に～

- 肩こり・腰痛の予防と体操
- 自宅できるセルフマッサージと職場、通勤、自宅でできるちょこっトレーニング
- タオル一本気軽にできる筋トレ・ストレッチ** New

#### 医師

～職場の健診データを生かした疾病対策～

- 知っておくべき生活習慣病の実際と予防

#### 健康運動指導士

～役立つ運動理論と実技～

- 生活習慣病の予防と改善
- 健康づくりの運動
- ～自分で治そう、体の痛み～

#### 栄養士

～少しの工夫でバランスの良い食生活～

- 食事を守ろう!自分の健康
- これはびっくり見えない“あぶら”と“塩分”
- 3食しっかり食べて、楽しい食生活を** New
- メタボの予防と改善法

#### 心理カウンセラー

～ストレスと上手に付き合う方法～

- メンタルヘルス入門  
(ストレスチェックの実施と解説、リラクゼーション法の体験、アロマの解説など)

#### 栄養士&マッサージ師

～ニーズに合わせた講師の組み合わせ～

- 肩こり、腰痛予防の食事と運動
- 健康な体をつくる食事とセルフマッサージ** New
- 職場、通勤、自宅でできるちょこっトレーニングと健康食生活** New
- メタボの予防は食事と運動で

※事業所の特徴やニーズに合わせて時間・内容・講師の組み合わせ等の選択、変更も可能です。

#### ■開催期間

平成 24 年 5 月 1 日(火)から  
平成 25 年 3 月 29 日(金)まで

#### ■対象

部・課・事業所等の単位で実施可能

#### ■実施方法

開催日や具体的な内容について調整の上、講師を無料で派遣します。会場は各事業所でご用意いたします。

#### ■申込方法

「訪問健康教室開催申込書兼講師派遣申込書」を共済ホームページからダウンロードして、電子メール、FAX 又は交換便で申し込んでください。  
(事業所または所属の単位でお申し込み下さい。)

Mail : S9000062@section.metro.tokyo.jp

FAX : 03-5388-1800

#### ■申込期限 年度内随時受付

\*なお、申込みが予定枠を超える場合には、ご希望に沿えない場合もあります。



お問い合わせ先 事業部健康増進課健康増進係 ☎03-5320-7464 又は 都庁内線 57-434

# 新たに職員になった 皆さんへ

4月からは、  
東京都職員共済組合の  
組合員となります

4月から新たに職員となった方は、  
その日から当共済組合の組合員になります。  
組合員になると、  
短期給付事業（医療保険など）、長期給付事業（年金）、福祉事業などの  
様々な給付を受けることができます。  
その一方で、皆さんは事業に要する費用の負担として、  
掛金を支払うことになります。

## 給付の種類

### 短期給付

組合員等の疾病、負傷、出産、  
死亡、休業、災害に関する給  
付を行っています。

### 長期給付

組合員の退職・障害・死亡  
等に関して退職共済年金、障  
害共済年金、遺族共済年金の  
3種類の支給を行っています。

### 福祉事業

健康で豊かな生活が送れるよ  
う、健康づくり・疾病予防のた  
めの事業、保養施設等の宿泊  
事業や貸付事業などを行って  
います。

## ▶▶ 掛金について

組合員の皆さんが負担する掛金は、給料の月額（給料月額及び給料の調整額）と期末手当等に、  
所定の掛金率を乗じて算出されます。算出された掛金は、給料及び期末手当等から控除され、東京  
都職員共済組合に払い込まれます。

具体的な金額は、給料明細書を確認するようにしましょう。

短期  
給付

## 病気やケガのときに備え、 共済組合が保険者である医療保険に加入します

私たち働く者にとっていちばん気がかりなことのひとつに、自分自身や家族の誰かが病気になったりケガをしたときの医療費や生活費をどうするか、という問題があります。また、病気やケガに限らず、出産や死亡の場合も同じことです。

共済組合の医療保険は短期給付の代表的な制度です。思わぬ事故でケガをしたり、病気になったとき、また出産や死亡などのときに、必要な医療や現金を支給することにより経済的な負担を軽減し、生活上の不安を取り除こうという制度です。

### 組合員と被扶養者の方には組合員証が交付されます

共済組合から所属先を經由して「組合員証」「被扶養者証」が交付されます。組合員証や被扶養者証は、1人1枚のカードで、病気やケガの治療などを受けるとき、病院や診療所の窓口で提示すると、かかった医療費の一部負担のみで必要な保険治療が受けられます。本人確認にもなる大事なカードです。大切に保管してください。

### 医療費の自己負担は原則 3 割です

原則としてかかった医療費の 3 割の自己負担で、必要な治療や薬剤処方などの療養サービスを受けることができます。残りの 7 割は、保険者である共済組合が医療機関に支払います。

なお、医療費の自己負担が高額になったときは、高額療養費が後日支給され、安心して治療に専念できます。

### 医療費のほかに、各種の給付制度があります

例えば

出産したとき 出産費の給付があり、出産に伴う経済的な負担が軽減されます。

育児休業を取ったとき 休業期間中、子が 1 歳に達する日まで育児休業手当金が支給されます。

この他、災害見舞金など各種給付金制度があります。

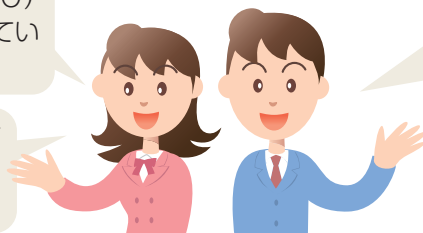
福祉  
事業

## 健康づくりや疾病予防のための 事業などを実施しています

福祉事業は、組合員と被扶養者の方が健康で豊かな生活が送れるよう実施している事業です。

健康に役立つホットな情報を共済だより、共済ホームページ、健康情報サービス (QUPIO) (P36~37にご案内があります。) で提供しています。

健康に関する相談を電話や面接で実施しています。組合員の方だけではなく、ご家族の方からの直接の相談もお受けしています。



健康づくりを支援するため「禁煙サポートプログラム」(P35)、「森林セラピー」(P28) や「スポーツ施設の利用助成」などを実施しています。また、心身のリフレッシュのための宿泊事業 (保養施設・夏冬季施設等) も行っています。

この他にも、人間ドック利用助成 (35 歳以上の組合員及び被扶養者)、特定健診・特定保健指導 (40 歳以上の組合員及び被扶養者) や診療所の運営など各種の事業を実施しています。



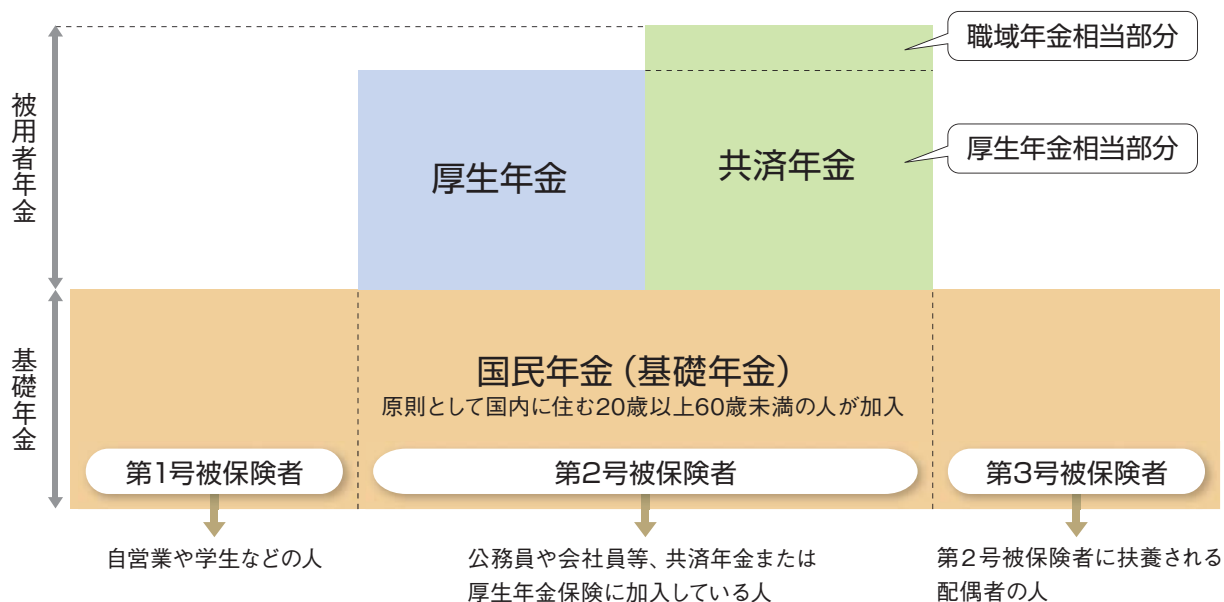
長期  
給付

## 定年退職後の暮らし等に備え、 共済年金に加入します

老齢で収入が無くなったとき、思わぬ事故で障害を負ったとき、家庭の大黒柱となるあなたが不幸にして死亡したとき……。そんな様々なケースで本人や家族の暮らしを手助けしてくれるのが年金制度です。

国の法律で運営する公的年金制度には、すべての国民が加入する「国民年金(基礎年金)」、私たち公務員が加入する「共済年金」、民間会社で働く社員が加入する「厚生年金」があります。

### ▶公的年金制度の全体像



国民年金への加入の仕方は、本人の職業等によって上図(第1号～第3号被保険者)の3通りに分かります。私たちの場合は、共済年金と同時に第2号被保険者として国民年金に加入します。

そして将来は、共済年金と国民年金(基礎年金)を受給することができます。

### ▶私たちが受けられる年金



※障害基礎年金・遺族基礎年金の受給には別途要件があります。

詳しい内容は、「共済ハンドブック」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。

# 被扶養者の確認・申告をお忘れなく！

被扶養者とは、組合員の配偶者や子、又は父母などの親族で、主として組合員の収入によって生計を維持されている人のことです。被扶養者として認められれば、共済組合から短期給付等を受けることができます。



被扶養者の主な要件は下記のとおりです。ご自身でもチェックしてみましょう。

〈認定要件チェック表は共済ハンドブック (P17) 及び共済ホームページにも掲載しています。〉

## CHECK 1 被扶養者として認められる親族ですか？

認められるのは、組合員の三親等内の親族(事実婚の配偶者含む)、事実婚である配偶者の父母及び子です。

## CHECK 2 収入は年額 130 万円未満ですか？

将来に向かって見込まれる恒常的な収入がどの時点からでも年額130万円未満(公的年金等受給の60歳以上の者等は180万円未満)が基準額です。収入は所得税法上の所得とは異なり、通勤手当等も含まれます。また、日額3,612円以上の雇用保険受給者は、受給期間中は、基準額以上の収入があるとみなされます。

## CHECK 3 あなた(組合員)以外の方がその方についての扶養手当を受けていませんか？

他の者が、その方についての扶養手当を受給している場合は、組合員が主たる扶養義務者とはみなされません。

## CHECK 4 他の扶養義務者に一定額以上の収入はありませんか？

例えば、組合員に優先する扶養義務者(例：組合員のお母さんの場合はお父さん、組合員の孫の場合はお子さん)がいる場合、その扶養義務者に一定以上の収入があると、その者に扶養能力があるとみなされ、組合員の被扶養者としては認められません。

## CHECK 5 あなた(組合員)が主たる生計維持者ですか？

組合員の収入により、生計を維持していることが必要です。別居の場合(※別居では認定できない親族もいます)は組合員が一定額以上の送金をしていること、子の扶養にあたって夫婦共同扶養(夫婦共働き)の場合は、原則として、配偶者より組合員の方が年間収入が多いことが必要です。

◆認定を受ける方は、所属を通じて、必要な書類を添え速やかに認定申告書を提出してください(※扶養の事実が生じてから30日を過ぎてからの申告の場合、認定日は所属受付日となりますのでご注意ください)。

# ～被扶養者の認定期限が設定されている場合、 延長手続をお忘れなく～

## ■期限が設定されている場合

被扶養者として認定されている方の中で、以下の方については、被扶養者としての認定要件を欠く可能性(収入の認定基準額超過)が高いため、認定期限を設定し、組合員の皆様に認定期限延長申告書を提出していただき、当組合で被扶養者の要件を確認しています。

## ■認定期限

- 事業収入のある方
- 資産収入のある方

- 22歳を超えた子
- パート・アルバイト等就労による収入が見込まれる方
- 組合員と別居されている被扶養者の方等

3月31日(確定申告時期)

6月30日

※その他、雇用保険の受給が予定される方等については、個々に認定期限が設定されています。

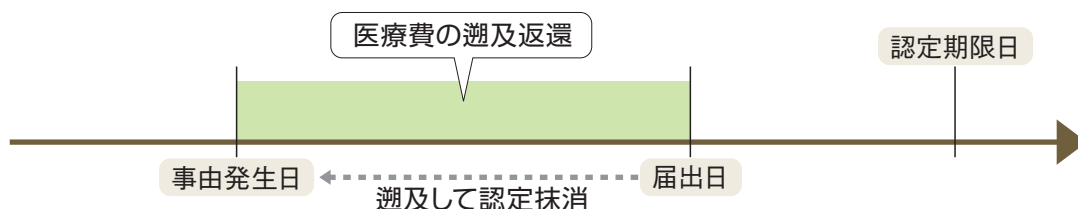
## ■延長手続

該当する方には、所属の共済事務担当者から認定期限延長手続を行うよう連絡がありますので、担当者の指示に従い、速やかに手続を行ってください。

## ご注意ください!

被扶養者が要件を欠いた場合は、認定期限日にかかわらず、その事由が発生した時まで遡及して被扶養者資格が抹消されます(※認定期限日は被扶養者の資格の有効期限日ではなく、資格を有していることを確認する期日です)。この場合、遡及抹消された期間に当組合から給付された医療費は、すべて組合に返還していただくことになります。

組合員の皆様には、認定期限延長手続の有無にかかわらず、被扶養者の収入等にご注意いただき、被扶養者がその要件を欠いた場合には、速やかに組合にその旨を届け出るよう、お願いします。



※詳細は所属の共済事務担当者にご確認ください。



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

# あなたの年金情報を見てください

地共済年金情報Webサイト

地共済年金情報Webサイトでは、ご自身の退職共済年金情報をご覧ください。  
実際に画面を見てみましょう。

地共済年金情報Webサイトを  
ご覧いただくには

ホームページにアクセスして、利用申込みを行ってください。利用申込み完了後、パスワード等が郵送されます。郵送されたパスワード等でログインできます。

●地共済年金情報Webサイト●

<https://www.chikyonenkin.jp/>

年金加入記録		年金見込み額	給料等の記録	掛金納付額
年金加入記録をお知らせします。				
番号	加入制度	資格取得年月日	資格喪失年月日	加入月数
1	公務員共済組合	昭和56年4月1日		***
加入月数合計		船員割増月数	合計(④+⑤)	
***		0	***	

## 年金加入記録

あなたの公務員としての加入記録です。  
もしこれ以前に公務員の前歴がある場合には、お申し出ください。

年金加入記録		年金見込み額	給料等の記録	掛金納付額
給料(昭和56年4月以降)と期末手当等(平成15年4月以降)の記録				
※1. 最高限度額又は最低限度額です。				
番号	支給時期	給料	期末手当等	
1	昭和56年4月～昭和56年3月	*****		
2	昭和56年10月～昭和57年3月	*****		
3	昭和57年4月～昭和58年3月	*****		
4	昭和58年4月～昭和59年3月	*****		
5	昭和59年4月～平成1年3月	*****		
6	平成1年4月～平成1年12月	*****		
7	平成2年1月～平成2年3月	*****		
8	平成2年4月～平成2年9月	*****		
9	平成2年10月～平成3年3月	*****		
10	平成3年4月～平成3年6月	*****		

## 給料等の記録

あなたの年金額を計算する際の基礎となる昭和56年4月以降の給料、平成15年4月以降の期末手当等の記録を見ることができます。

年金加入記録	年金見込み額	給料等の記録	掛金納付額
将来受給することとなる退職共済年金等の見込み額をお知らせします。			
支給開始年齢	退職共済年金	国民年金 (老齢基礎年金)	合計年金額
*****	*****	—	*****

※1 60歳まで在職していると仮定した場合の年金見込み額です。  
 ※2 公務員共済以外の国民年金、厚生年金等の加入期間に係る年金額は含まれていません。  
 ※3 この金額は年額であり、実額は12月で除した額を1月分として、偶数月に2ヶ月分が支払われます。  
 ※4 特選警察職員等(特選)郵務職員を含む。の方については支給開始年齢が異なります。

年金見込み額の計算内訳をご覧になりたい方  
 こちらをクリックしてください

## 年金見込み額

あなたが将来受給できる退職共済年金と老齢基礎年金の見込み額です。  
老齢基礎年金は、公務員共済の期間によるものです。  
クリックすると、計算内訳を見ることができます。

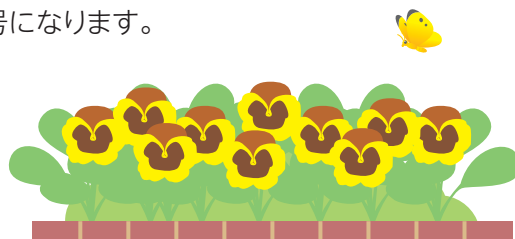


お問い合わせ先 年金保険部年金課 ☎03-5320-7340 又は 都庁内線 57-239

## 年金課へのお問い合わせの 電話番号が変わります

平成 24 年 6 月から、すべてのお問い合わせは同じ電話番号になります。

**年金保険部年金課**  
☎ 03-5320-7340



お問い合わせ先 年金保険部年金課 ☎03-5320-7340 又は 都庁内線 57-239

## 「ジェネリック医薬品切替え差額のお知らせ」 の試行について

共済組合ではジェネリック医薬品の普及のため、組合員及び被扶養者が服用されている先発薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、どの程度の差額となるか等について個別にお知らせする事業に取り組んでいきます。

平成24年度は試行として、いくつかの局区等を対象とし、慢性疾患によりお薬の処方を受けている40歳以上の組合員及び被扶養者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が一定額以上の方に通知することを予定しています。

7月中旬、職場経由での配布となりますので、対象となった方はお手元に届きましたら、ご覧ください。



お問い合わせ先 年金保険部 医療保険課 医療保険係 ☎03-5320-7322 又は 都庁内線 57-211

平成 23・24 年度

## 共済ハンドブックの変更点について

「共済ハンドブック(保存版)」については、隔年発行としております。そのため平成 24 年度の変更点については「変更点の概要一覧表」を作成し、各所属所を通じて組合員の皆様にお知らせするほか、詳細な内容は共済組合ホームページに掲載をすることにしたのでお知らせします。

不明な点については、各職場の共済事務担当者又は共済組合事務局の各所管部署にお問い合わせください。



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

平成24年度  
事業計画  
及び予算

# 健康づくり支援に 一層取り組みます

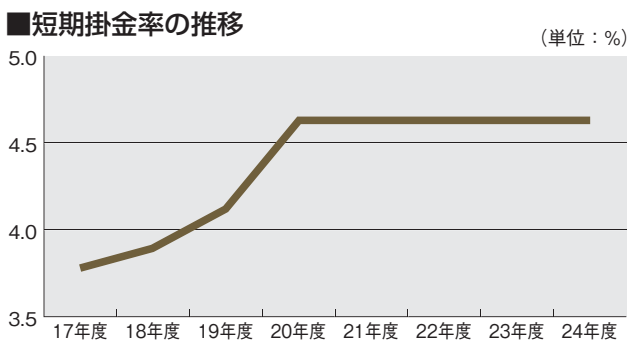
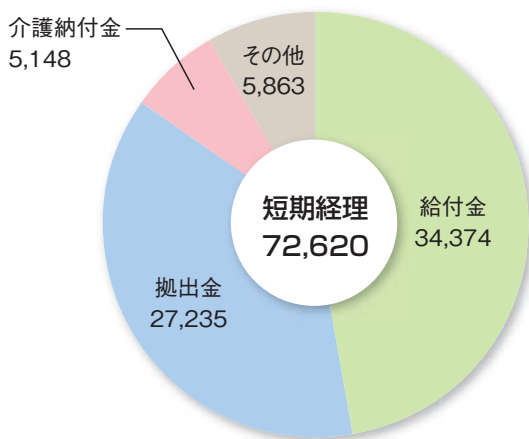
3月28日に開催された組合会において、平成24年度事業計画及び予算案が承認されました。

## ● 短期給付・介護給付に関する事業

- ・短期給付は、組合員等が病気をしたときの給付金、高齢者医療に係る拠出金を支出しています。
- ・介護給付は、40歳以上の組合員から掛金を徴収し、国へ介護納付金として支出しています。

<b>短期掛金率</b>	給料 4.63125% 期末手当等 3.705%
<b>介護掛金率</b>	給料 0.582% 期末手当等 0.465%

短期経理（短期+介護）における支出内訳  
(単位：百万円)



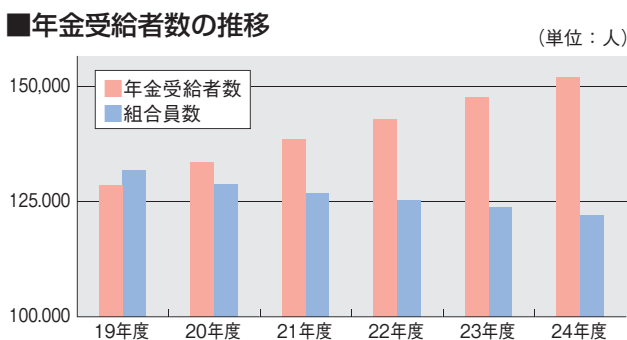
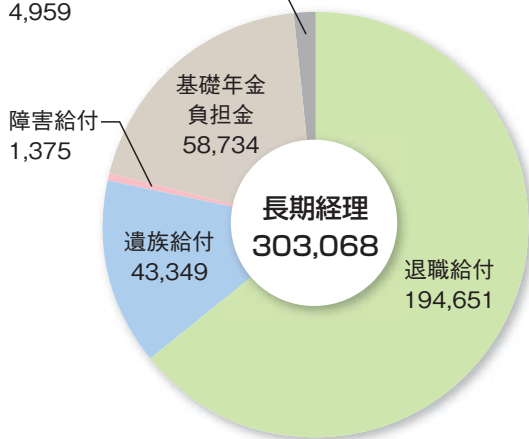
掛金率は、高齢者医療制度への拠出金増により20年度に引き上げましたが、21年度以降は据置きとなっています。

## ● 長期給付(年金)に関する事業

- ・長期給付は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付のほか、基礎年金負担金（年金の共通部分である基礎年金の給付に要する費用負担）を支出しています。

<b>長期掛金率(平成23年8月まで)</b>	給料 9.6925% 期末手当等 7.754%
<b>長期掛金率(平成23年9月以降)</b>	給料 9.91375% 期末手当等 7.931%

長期経理における支出内訳  
(単位：百万円)



年金受給者は年々増加し、平成20年度以降、組合員数を上回る状況となっています。

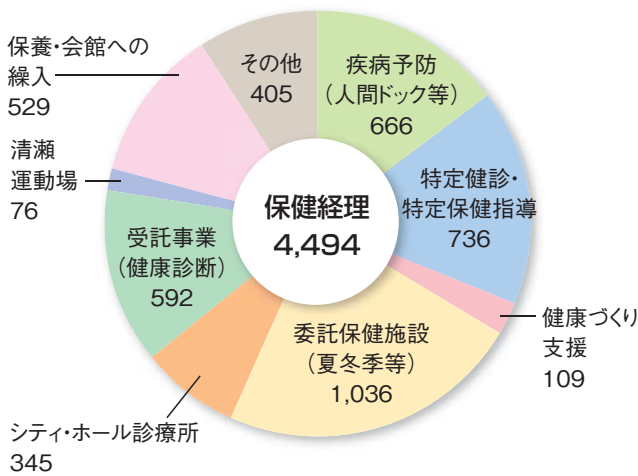
# ● 福祉事業

- ・福祉事業は、人間ドック利用助成、特定健診・特定保健指導、夏・冬季施設などの保健事業や箱根路開雲・ブランヴェール那須・アジュール竹芝の運営に係る保養・会館事業を実施するとともに、住宅貸付等の貸付事業も行っています。
- ・ここでは、平成24年度からの新規事業を開始する保健経理の予算について紹介します。

**■ 福祉掛金率**  
 給料 0.22% 期末手当等 0.176%

## 保健経理の支出内訳

(単位：百万円)



**24年度から開始する新規の事業等**

- ◇ 人間ドック利用助成事業では、助成対象年齢の拡大、女性ドックの新設及び被扶養者の助成金引き上げを実施します。(詳しくは P9 をご覧ください。)
- ◇ 任命権者と連携し、若年層の組合員を対象とした生活習慣病予防研修を開始します。



## 主な事業規模

### ■ 保健事業 (単位：人)

事業	利用人数	
疾病予防事業	人間ドック	20,600
	島しょ職員健診	1,000
	ポイントプログラム	2,270
特定健診・特定保健指導	19,501	
健康づくり支援事業	運動の習慣化	97,900
	禁煙支援	1,400
委託保健施設	夏季施設	150,000
	冬季施設	39,700
	都内宿泊施設	4,561
	リフレッシュ施設	19,590
シティ・ホール診療所	47,383	
清瀬運動場(回)	6,310	

### ■ 宿泊(保養)事業 (単位：人)

施設	年間宿泊予定者数
箱根路開雲	33,000
ブランヴェール那須	25,600

### ■ 宿泊(会館)事業 (単位：人)

施設 (アジュール竹芝)	年間利用予定者数
ホテル部門 (宿泊者数)	58,270
健診部門	11,480

### ■ 貸付事業 (単位：件)

種別	貸付件数
一般貸付	1,400
住宅貸付	250

平成 24 年度予算の詳細については、共済ホームページの「共済組合のしくみ」をご覧ください。



お問い合わせ先 管理部財務課計理係 ☎03-5320-7311 又は 都庁内線 57-152

# 東京都職員共済組合組合会議員の変更

東京都職員共済組合組合会の議員が下記のとおり変更となりました。

氏名	所属	任期
小室 憲彦	東京消防庁 人事部長	平成24年4月1日から 平成24年11月30日まで

新議員

## ■旧議員

大江 秀敏 東京消防庁次長兼人事部長事務取扱



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

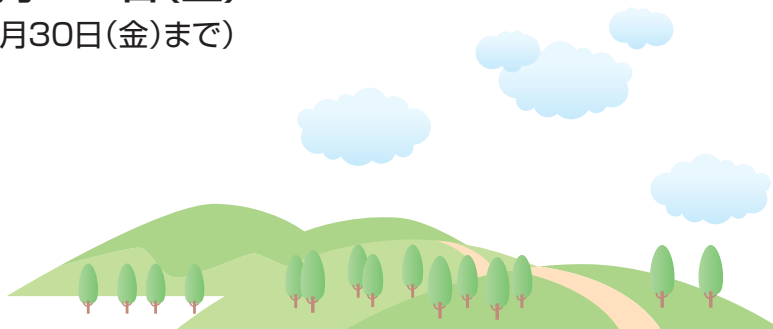
# ブランヴェール那須 事業廃止年月日について

平成23年6月に、ブランヴェール那須の廃止を決定したところです。その際、廃止時期については、東日本大震災の影響等を踏まえて概ね2年後を目途とし、平成23年度末までに廃止年月日を決定することとしておりました。

今般、東日本大震災については、緊急対応から復旧・復興に移行しており、今後被災者等への施設提供が見込まれないことから、以下のとおり事業廃止年月日を決定しましたのでお知らせします。

事業廃止  
年月日

平成25年8月31日(土)  
(宿泊は平成25年8月30日(金)まで)



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



# 森林ウォークを楽しもう

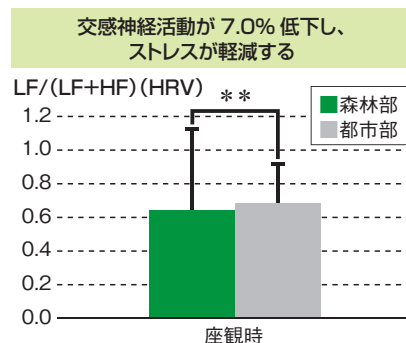
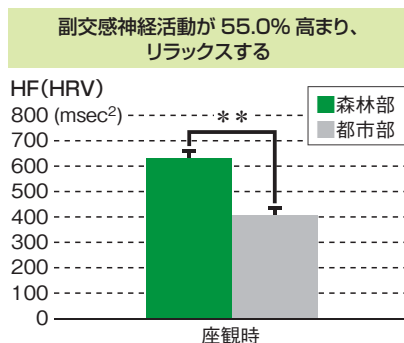
森林ウォークとは、森林浴を楽しみながらのウォーキング！  
有酸素運動による身体への影響のほか、癒しなどの精神面での充足感や感動を得ることができます。  
森林ウォークで忙しい日常を忘れて、リフレッシュしてみませんか。

## 森林ウォークの効果

資料：千葉大学・森林総合研究所

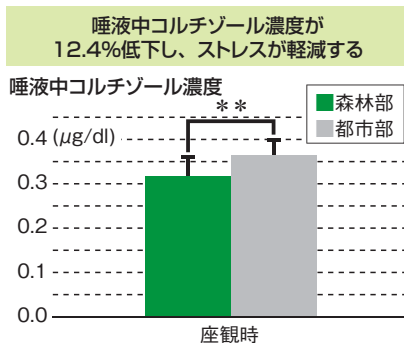
### ▶ リラックスする

森林では、交感神経の活動が低下し、副交感神経の活動が高まることがわかっています。交感神経は、活動している時、緊張している時やストレスを感じている時に働きます。交感神経が働くと、血管が収縮して心拍数が増え、筋肉が緊張している状態になります。それに対し、副交感神経は、休息中や睡眠中、リラックスしている時に働きます。副交感神経が活発になると、疲労が回復し、からだどころが元気で健康な状態になります。



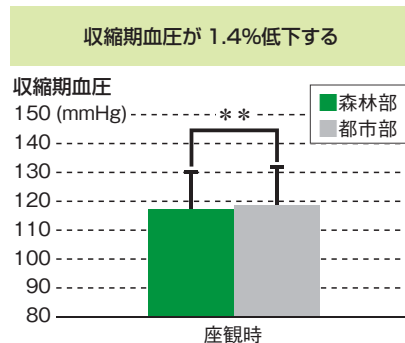
### ▶ ストレスが軽減される

森林では、ストレスに左右されるホルモンの濃度が低下するというデータがあります。コルチゾールは、ホルモンの一種で、強いストレスを受けると分泌量が増加するため、ストレスホルモンとも呼ばれます。ストレスが低減されるとコルチゾール濃度が低下します。



### ▶ 血圧が低下する

森林では、血圧が下がることがわかっています。森林では、副交感神経が活性化することにより、筋肉がゆるんで血管が広がることも血圧低下の要因のひとつと考えられます。



### ▶ 適度に心拍数が上昇する

森林の傾斜を歩くことで、有酸素運動の効果が高まります。

### ▶ 免疫力がアップする

抗がん効果のあるNK(ナチュラルキラー)細胞の働きが活性化することがわかっています。

さあ あなたもでかけてみませんか

# 森林ウォークでリフレッシュ!

森林の中をゆっくりと歩きながら、五感を研ぎ澄ますと身体の本래の機能が回復してきます。短時間でもリラックス効果は抜群です!ぜひ出かけてみませんか?

## 森林ウォークの楽しみ方を紹介!

都心からたった2時間のところにリラックスできるおすすめスポットがあります。都内にある奥多摩森林セラピー基地と檜原森林セラピーロードです。

この路で、森林ウォークの楽しみ方を紹介します。



写真の路を  
ちょっと紹介

### 奥多摩森林セラピー基地 ～奥多摩湖いこいの路～

この路は森と湖の両方を楽しく眺められます。

出発前にはウォーミングアップの体操を



ゆっくり呼吸しながら  
静かにゆっくりのばす



大きくしっかり  
まげのばし

### 五感を研ぎ澄ませて ゆっくり歩き始めましょう

森の中に入ると、木の香りに気づくはず。香りの成分であるフィトンチッドは癒しや安らぎをもたらす効果があります。香りを楽しみ、会話ができる程度のペースで歩きましょう。



### こまめに休憩と 水分補給をとりましょう

汗をかいているのでしっかり水分補給! 休憩はこまめにとりましょう。お気に入りのスイーツを持参すれば楽しい休憩になります。



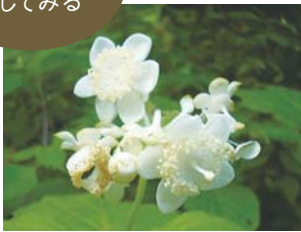
## 土の感触を実感!

やわらかい土の感触、ゴツゴツした岩の感触…  
普段の生活とはまったく違う感触を楽しめます。



写真の路を  
ちょっと紹介

野草などを  
探してみる



◀ギンバイソウ



◀フシゲロセンノウ

森林の中では、四季折々の草花にも出会えます。

風やせせらぎの音、  
小鳥のさえずりに  
耳を澄ます



▲キビタキ

自然の心地よい音  
を楽しめ、リラックス  
できます。

## 檜原都民の森

### ～森林セラピーロード大滝の路～

地面にはウッドチップが敷かれ、  
フワフワした感触で歩きやすい路です。

## 風景や景観を楽しむ

自然がおりなす風景をゆっくり眺めれば、非日常  
の時間を堪能できます。



◀三頭大滝

滝しぶきで  
マイナスイオンも  
楽しめます♪

大滝の前には滝見橋がかかっており三頭大滝を  
間近で見ることができます。

## 森林ウォーク

# 疲れにくい上手な歩き方

傾斜があるところを平地と同じ感覚で歩くと、負担がかかり、ケガをしたり疲れやすくなります。



### 斜面に対してまっすぐに立つ

上りのときは前かがみにならないように気をつけ、下りのときは腰をひかずに後ろ脚をやや曲げるイメージで歩きます。

### 足の裏全体で地面を踏むように小股で歩く

足裏全体で体重を受けるように歩くと、膝や足への負担がやわらぎます。

### 木の根は踏まない

とくに湿っていると滑りやすいので、木の根はなるべく踏まないように足元に注意しましょう。

### クーリングダウンの体操も忘れずに

アキレス腱のばしや屈伸、柔軟体操などで、疲労を早めに解消しましょう。

# 森の力で心身を癒してみませんか

共済組合主催 森林セラピー参加者を募集します

## 奥多摩町コース

**集合・解散** 奥多摩駅 9時20分集合  
16時45分頃解散

**参加費** 両コース共 3,200円

自然林を歩きつつ、奥多摩湖を望みながら開放感を味わえます。  
コースによってはそば打ち体験が楽しめます。

### 行程A (ガイドウォークは約3~4km程度)

健康チェック・そば打ち体験・昼食(山のふるさと村)  
→ガイドウォーク・森のティータイム(いこいの路)  
→健康チェック(山のふるさと村)

■開催日・募集人数(各日14名)

7月16日(月・祝) 8月26日(日) 9月17日(月・祝)

### 行程B (ガイドウォークは約5~6km程度)

健康チェック(福祉会館)→ガイドウォーク(奥多摩湖浮橋)  
→打ち立てそばの昼食(山のふるさと村)  
→ガイドウォーク(いこいの路)→健康チェック(山のふるさと村)  
※このコースには、そば打ち体験はありません。

■開催日・募集人数(各日14名)

7月22日(日) 8月13日(月)

## 檜原村コース

**集合・解散** 武蔵五日市駅 9時集合  
16時30分頃解散

**参加費** 行程A 2,000円(兜家旅館見学)  
行程B 2,500円(温泉入浴)

奥深い緑に囲まれつつ、眺望の良い展望台や三頭大滝などバラエティに富んだ景色があります。野鳥も楽しめます。

### 行程 (ガイドウォークは約4~5km程度)

地域交流センター→ガイドウォーク(都民の森)  
→地元産中心の昼食(森林館)→ガイドウォーク(大滝の路)  
→行程A 兜家旅館見学 または行程B 数馬の湯入浴  
※兜家旅館は数馬の里に残る合掌造りの旅館で、名前の由来は築200年を数える、兜のような茅葺きの屋根です。

■開催日・募集人数(各日15名)

行程A 7月18日(水) 9月12日(水)  
行程B 7月 7日(土) 7月14日(土) 9月29日(土)

※参加費は、共済組合助成額2,000円を差し引いた金額です。  
昼食代含む。集合場所までの交通費は各自負担です。  
※行程は都合により変更になる場合があります。  
※職免にはなりません。休暇を取ってご参加ください。

## 森林セラピー申込用紙

### ▶申込コース・月日

コース	奥多摩コース	檜原コース
第一希望	月 日 ( 曜日)	
第二希望	月 日 ( 曜日)	

### ▶申込組員

必ず記入してください

組員氏名	(ふりがな)
生年月日	
組員番号	
所属	
携帯電話番号	
自宅住所 自宅電話	〒

### ▶配偶者

同行する場合記入してください

配偶者氏名	(ふりがな)
生年月日	

### ▶同行組員

同行者がいる場合記入してください

組員氏名	(ふりがな)
生年月日	
組員番号	
所属	
携帯電話番号	
自宅住所 自宅電話	〒

キャンセル待ちの希望 有 ・ 無 \*記入もれのないようお願いいたします。

応募  
締切

奥多摩コース 6月29日(金)  
檜原コース 6月20日(水)

- 応募資格 組合員と配偶者  
(配偶者のみの参加はできません。)
- 参加回数 年度内1回  
奥多摩町あるいは檜原村の森林セラピー  
\*申込者多数の場合は抽選となります。

### ● 応募方法

左記の申込用紙に必要事項を明記して、往復はがき又は封筒にてお申ください。

封筒の場合は返信用はがき(住所をご記入ください。)を同封してください。

なお、組員同士(配偶者も含む)でのグループ参加をご希望される場合は、代表者が申込用紙をまとめて封筒に入れて、お申し込みください。

申込先・問い合わせ先

### 奥多摩町コース

〒198-0212  
東京都西多摩郡奥多摩町氷川 1421-2

一般財団法人おくたま地域振興財団

☎0428-83-8855

申込先・問い合わせ先

### 檜原村コース

〒190-0212  
東京都西多摩郡檜原村403

一般社団法人檜原村観光協会

☎042-598-0069

四季の彩りと  
お得な宿 & 浪漫の湯



写真は初夏の「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 [6/1~6/30]

[組合員1室4名様] **¥8,000**

[組合員1室4名様] **¥10,000**

[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] ¥12,000 [組合員1室3名様] ¥11,000

※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。お子様料金は¥5,800です。

6月

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



旧和室4室が和洋室にリニューアル!!

若葉薫る初夏、爽やかな風を感じる季節です。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。



# 美味しい、楽しい、那須体験!!

## お食事

## ブランヴェール那須の味! 人気の『那須会席』

地のものにこだわった季節感あふれる料理をご堪能ください。



春の那須会席

### 「春の那須会席」メニューの一例 (6月30日まで)

- 【前菜】 栃木春香独活酢味噌掛け、若筍胡麻和え  
いか木の芽焼き、ミートチーズ焼き、スモークチキン
- 【刺身】 鮭、つぶ貝、帆立
- 【洋皿】 栃木産黒毛和牛サーロインステーキ・ジンジャーソース
- 【小鍋】 白身魚と野菜の信州煮
- 【しごぎ】 奥日光のにぎり寿司  
(ヤシオマス、湯葉)
- 【漬物】 盛合せ
- 【汁】 しじみ汁
- 【飯】 那須室野井産コシヒカリ
- 【デザート】 ケーキ、果物盛合せ



## 料金

## ご利用しやすく、得得な平日料金!

金曜日、日曜日も平日料金です。(翌日が祝・祭日の場合を除く)

那須会席プラン 1泊2食で 平日

大人 **6,975円**

子供 5,250円

お得!

※組合員が2名様以上で和室又は洋室ご利用の場合の1名様料金(消費税・入湯税込)です。  
休前日(土曜日、祝・祭日の前日)の料金は、大人12,750円、子供7,350円です。  
このプランのご夕食は、「那須会席」です。  
このプランのほかステーキプランもご用意しております。(料金等は施設にお問合せください。)

## 施設

## クアハウス好評営業中! 水着を持っていなくても大丈夫!

20m プールでゆっくりと泳げます。プールサイドのアロマ風呂なども魅力です。

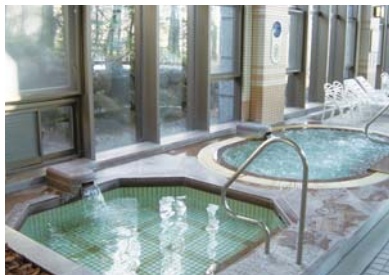
★ご宿泊の方は、宿泊当日の10時から翌日の21時まで無料でご利用いただけます。

★レンタル水着(有料)もご用意しております。(サイズ交換可)

★浅めの子供用プールも併設。小さなお子様とも一緒に楽しめます。



子供用プール



トゴール浴・気泡浴



20mプール

送迎  
サービス

## 車がなくても大丈夫!

魅力ある那須の観光スポットまで無料で送迎いたします。

### 1 「那須平成の森」散策



那須平成の森

**期間** 平成24年6月30日まで

～御用邸用地にある緑豊かな癒しの森へ～

昨年5月から、那須御用邸用地の一部が「那須平成の森」として一般公開されています。希少種をはじめ多くの動植物が生息・生育している森を存分に楽しめます。

ブランヴェール那須 ⇄ 那須平成の森  
(10:00出発、12:40頃帰着)

### 2 ホタル鑑賞

**期間** 平成24年7月9日～31日まで(土曜・日曜は除く)

～無数のホタルが乱舞する幻想的な世界へ～

那須フィッシュランドは、平家・源氏2種類のホタルを両方観察できる全国でも珍しいスポット。自生する天然ホタルの美しく幻想的な世界を体感できます。※別途、フィッシュランド入場料が必要です。(大人600円、子供400円)



フィッシュランドのホタル

ブランヴェール那須 ⇄ フィッシュランド  
(19:00出発、20:30頃帰着)

周辺  
観光地

## 近隣の観光施設も楽しさいっぱい!

ファッションアイテムのほか地元的新鲜野菜まで手に入る人気のガーデンアウトレット、手づくりチーズの店など魅力あるお店もいっぱい!

### 山と緑に囲まれた小さなスイス 「りんどう湖ファミリー牧場」



ブランヴェール那須より車で15分。  
休園日あり。

TEL 0287-76-3111

- 遊覧船
- スイス鉄道
- ふれあい動物園  
(牛の乳搾り、アルパカなどとのふれあい)
- ジップライン“KAKKU”  
(湖上に張ったワイヤーを滑空するアトラクション)
- 湖畔沿いウッドデッキ

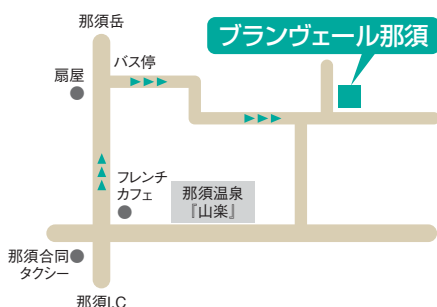
### 雄大な那須連山を望む遊園地 「那須ハイランドパーク」



ブランヴェール那須より車で15分。  
休園日あり。

TEL 0287-78-1150

- 10大ジェットコースター
- BANDAI・キャラクター  
トイスタジアム(ミニフィ  
ギュアで作られた巨大ウ  
ルトランマン展示など)
- 大観覧車(那須高原の  
眺望を満喫)
- 溪流体験ゾーン
- 4Dシアター(飛び出す  
ムービー)



### ブランヴェール那須へのアクセス

新幹線ご利用の場合

JR高速バスご利用の場合

那須塩原駅からホテルまでの無料送迎あり(要予約)

新宿駅新南口-王子駅-仲町 新緑の道を歩いて8分

片道3,300円 インターネット申し込みで5%引き!

ご予約・お問合せ

TEL 0287-76-6200



ホテル&クアハウス

ブランヴェール那須



～光と海と風を感じる美しい眺望～

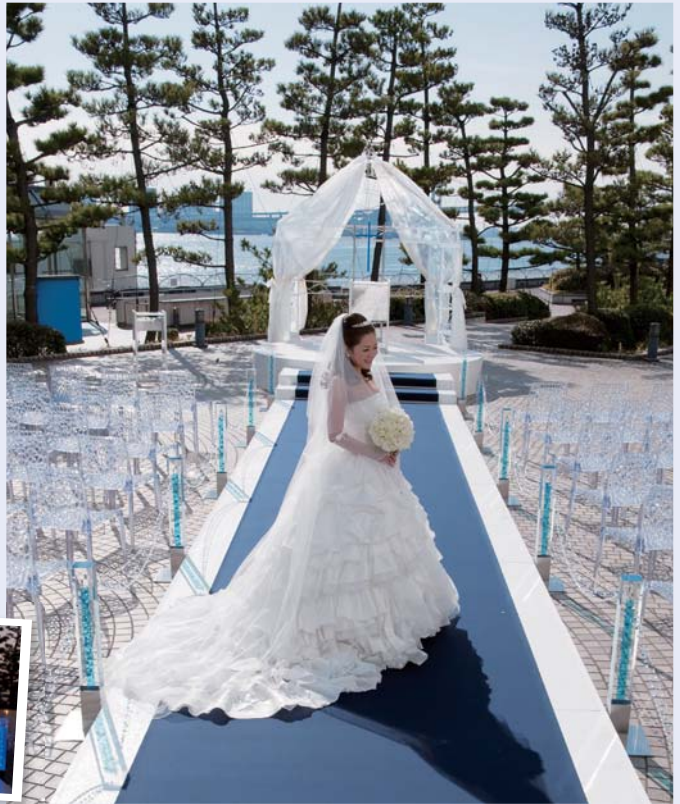
# オープンエアの 新チャペルへ 全面リニューアル!

## ◆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エディング

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ポールを配しました。夜はポールに内蔵された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★

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン!

## 「ラピス」～Lapis～

<40名様>  
通常 ¥1,262,000

組合  
価格 ¥740,000

\*1名様増減 ¥11,000 \*30名様からご利用可 \*2013年3月末までのウエ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
- ★ウエ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(チャペルが神殿)・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・介添料

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

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

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)

2013年  
3月末迄の挙式対象

※組合員様同士のご紹介は対象外です。※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。 ※婚禮1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。  
※婚禮相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの転送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。 ★2013年3月末迄の挙式対象

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン!

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

価格

**¥740,000**

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

ご予約・お問い合わせ

夫婦二人

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/>



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3日前までをお願いします。 ■他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。 ■宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金が異なります。詳細はお問合せください。 ■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料金無料の優遇措置はうけられませんので、ご了承ください。

★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。

総支配人  
おすすめ!

東京ダブルタワーめぐりプラン

東京の二大タワーやお台場など東京の名所をめぐる新プランです。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。東京タワーから眺める東京スカイツリーもお楽しみいただけます。

1名様1泊(朝食付) ※スタンダードツイン陸側又は和室陸側を2名様でご利用の場合

通常 ¥16,035～ 組合員価格 ¥7,500～ ★2012年9月末迄実施中

- ①水上バス往復乗船券(日の出桟橋) ②東京タワー入場券  
③ゆりかもめ一日乗車券 ④朝食付(3F「銀座」にて和定食又は洋定食)  
※東京スカイツリーの入場券はついておりません。

朝食付



東京湾納涼船

クルージングプラン

予約制

朝食付

★2012年7月2日(月)～9月23日(日)迄実施中

今年も「ゆかたダンス2012」のステージをお楽しみください。

1名様1泊(朝食付) ※セミダブルルームを日曜～木曜に2名様でご利用の場合

通常 ¥13,100～ 組合員価格 ¥6,500～

- ①東京湾納涼船乗船券&船内飲み放題付(ビール、各種サワー、ソフトドリンク) ※フードは別料金  
②朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)

内容

Culture & Party

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 ▶ 組合員価格 ¥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。



大輪の華が 東京湾大華火祭2012 開催予定日 2012年8月11日(土)

夜空に舞う! ※雨天の場合は12日(日)に順延

料金 バイクングプラン 組合員特別料金 ¥11,000～  
内容 和洋中バイクング料理食べ放題+飲み放題+華火観賞 ※お食事後にハワイエにて華火観賞  
受付開始:2012年6月1日(金)午前10時からスタート レストランの予約も承ります。

縁日ファミリーバイクング!

緑日気分を楽しみながら、ご家族揃って  
楽しいお食事。海上公園からの景色も雄大です。

料金 昼の部 大人 通常 ¥4,000～▶ 組合員価格 ¥3,500～ 子供(小学生) 通常 ¥2,000～▶ 組合員価格 ¥1,500～  
※酒類は有料となります。

夜の部 大人 通常 ¥5,500～▶ 組合員価格 ¥4,500～ 子供(小学生) 通常 ¥2,000～▶ 組合員価格 ¥1,500～  
※フリードリンク(酒類含む) ※緑日屋台の各料金は含まれません。

開催日時 2012年7月28日(土)、29日(日)  
昼の部 12時～14時(受付開始11時半) / 夜の部 17時～19時(受付開始16時半)

サマーパーティープラン

★2012年8月迄実施中

洋室宴会buffet料理プラン [内容]和洋中buffet料理・宴会会場使用料

和食宴会プラン(着席)

料理長おすすめ  
至福の旬彩コース  
<和洋中計15品>  
通常 ¥6,000▶  
組合員価格 ¥5,500

総料理長  
加藤 次雄

旬の滋味を味わう、料理長陣身のメニューをお届けします。

エクセレントコース  
和洋中 計16品 通常 ¥8,000▶  
組合員価格 ¥7,500

スタンダードコース  
和洋中 計14品 通常 ¥5,000▶  
組合員価格 ¥4,500

※着席の場合追加料金¥1,000頂戴いたします。  
※buffet料理プランは20名様以上にて承ります。

会席「星」コース  
通常 ¥8,000▶  
組合員価格 ¥7,500

会席「海」コース  
通常 ¥6,000▶  
組合員価格 ¥5,500

[内容]料理・宴会会場使用料  
※和室宴会プランは10名様以上にて承ります。

フリードリンクプラン 全ての料理プランに  
+フリードリンクがお選び頂けます。

◆ビール ◆ウィスキー ◆赤白ワイン ◆焼酎 ◆日本酒  
◆ソフトドリンク ◆乾杯用スパークリングワイン

Aコース  
上記アイテム全種+カクテルオプション 通常 ¥2,500▶ 組合員価格 ¥2,000

Bコース  
上記アイテムより5種類 通常 ¥2,200▶ 組合員価格 ¥1,700

Cコース  
上記アイテムより4種類 通常 ¥2,000▶ 組合員価格 ¥1,500



※写真はイメージです

新!OB会・同窓会プラン

◆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▶ 組合員価格 ¥9,000

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



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して、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出来ました。



※写真はイメージです

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▶ 組合員価格 ¥840

新!OB会・同窓会プラン特典 お得な宿泊プラン(スカイビュー浴場利用券付)

朝食付

1名様1泊(朝食付) 【日・月曜(※但し祝前日を除く)】 通常 ¥11,400▶ 組合員価格 ¥6,000  
※2名様でご利用の場合 【火～土曜】 通常 ¥11,400▶ 組合員価格 ¥7,000

※ツイン・和室のいずれかでご用意いたします。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 ※大浴場 15:00～23:00(最終受付22:30)

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

★お一人様が共済組合員証をご提示いただくとグループ全員が割引対象となります。

◆21F 鉄板焼「都」  
鉄板焼「舞」(MAI)コース  
通常 ¥7,350▶ 組合員価格 ¥5,880～  
TEL:03-3437-2320

◆21F フレンチレストラン「ベイサイド」  
プリフィクスデザイナーコース  
通常 ¥4,620▶ 組合員価格 ¥3,696～  
TEL:03-3437-2320 月曜定休(祝日営業)

◆3F おまかせ会席「銀座」 ※前日迄の完全予約制(夜ののみ)  
おまかせ会席「天色」(AMAIRO)  
通常 ¥5,250▶ 組合員価格 ¥4,200～  
TEL:03-3437-2317 日曜祝日定休

※表示料金はすべて税込・サービス料込となっております。

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

あなたにも  
できる!!

# 今こそ禁煙にチャレンジ

## あなたが禁煙しない理由は？

タバコを吸うと  
頭がスッキリして  
仕事がかどる。

タバコをやめると  
太る。

喫煙は  
個人の嗜好の  
問題であり、  
他人に迷惑を  
かけていない。

家族も諦めているし、  
今さら止めても無駄。

そう感じるのは、ニコチン禁断症状によるイライラが治まり、普通の状態にもどったから。タバコをやめれば、ストレスがたまらず集中力のある状態が続いて仕事がかどります。

禁煙すると食欲や消化機能が正常に戻り平均2~3 kg 太るといわれていますが、それは健康になった証拠。ヘルシーな食事に見直したり、積極的に運動すれば大丈夫!

それは大きな誤解です。  
ご家族のためにも一日も早く  
禁煙にチャレンジしましょう!



タバコの煙は、吸わない人にも悪影響が。有害物質は、喫煙者が吸う煙よりも、タバコから出る煙に多く含まれます。夫が20本 / 日以上吸っている妻の肺がん死亡率は通常の約2倍とされています。

禁煙すると身体に良い効果がすぐに現れます! 1日で血圧と脈が正常値まで下がり、3ヶ月後には循環器機能や肺機能が改善します。ご家族や周囲の方も本当はあなたにタバコを止めて、健康でいてもらいたいはず。

## あなたの職場でも、 禁煙講習会を 開催しませんか?

共済組合では、職員の健康のために禁煙を推進したい職場、事業所を応援しています。タバコを吸う人も吸わない人も、派遣講師と一緒に「禁煙のメリット」や「タバコの害」などを新しい多様な角度から考え、禁煙にチャレンジできる絶好のチャンスです。

\*講義時間は約1時間30分です。講習内容の変更も可能です。ご相談ください。

### 禁煙講習会の 参加者の声



禁煙することを重く考えず、  
気軽に始められそうな  
気になりました。

禁煙にも健康保険が使える  
ということで、喫煙は病気と  
同じということを知った。



禁煙外来に3ヶ月5回通えば、  
78%の人が禁煙できた  
ということに驚いた。

#### 開催期間

平成24年6月1日(金)から  
平成25年3月29日(金)まで

#### 対象

部・課・事業所等の単位で実施可能

#### 実施方法

講師を無料で派遣しますので、会場は各事業所で  
ご用意願います。

#### 申込方法

申込書を共済ホームページからダウンロードして電  
子メール、FAX又は交換便で申し込んでください。

Mail : S9000062@section.metro.tokyo.jp

FAX : 03-5388-1800

#### 申込期間

平成24年6月1日(金)から  
平成25年2月28日(木)まで

# あなたも禁煙サポートプログラムで無理なく禁煙

あなたの禁煙達成を強力にバックアップするため、ニコチンパッチを使ったプログラムをご用意しました。ニコチンパッチは、禁煙スタート時のつらい離脱症状をやわらげるので、無理なく楽に禁煙できます。

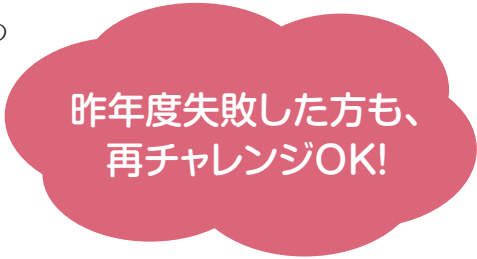
## ① ニコチンパッチ 2 週間分の無料引換券とハンドブックの提供

ニコチンパッチは、提携薬局(ウエルシア、スギ薬局、ぱぱす)で無料で引換えできます。  
 ハンドブックには、禁煙のコツを掲載。3ヶ月の禁煙日誌付きです。  
 ※ニコチンパッチは、通常 6 週間以上の貼り付けが必要です(商品によって異なります)。

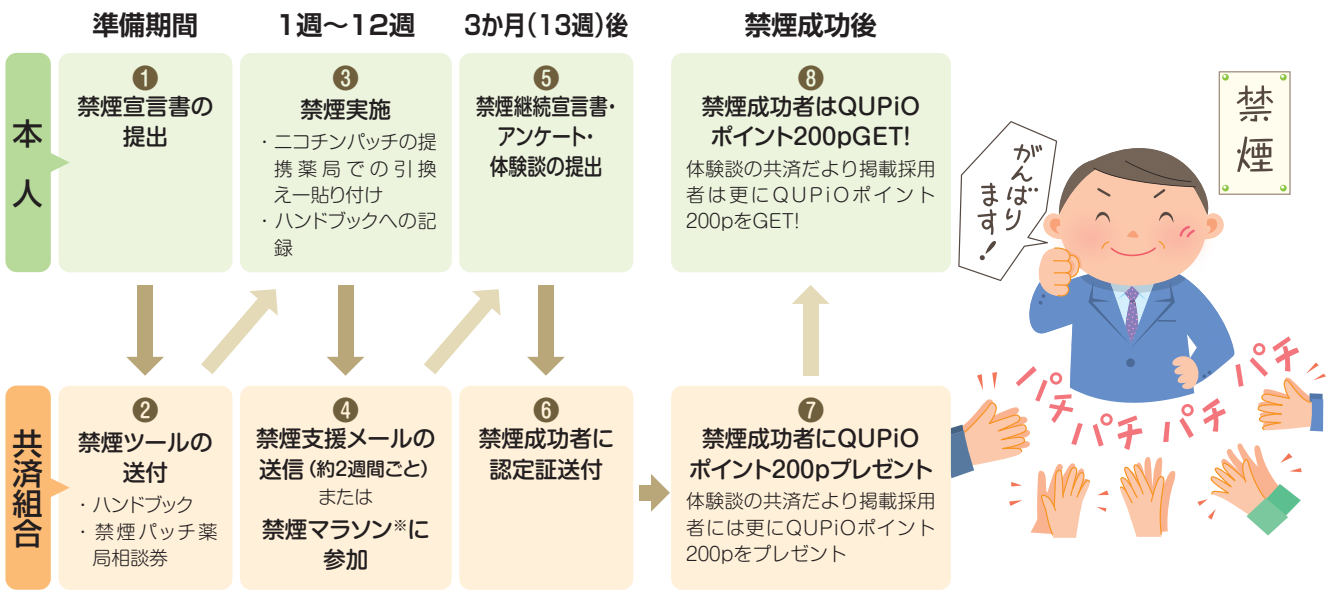
## ② 禁煙サポートの提供

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

## ③ 禁煙成功者は QUPiO ポイント 200PをGET!



### 〈禁煙サポートプログラムの流れ〉



#### ■ 対象者

組合員と被扶養者のうち、ニコチン依存症スクリーニングテスト「TDS」(共済組合のホームページに掲載)で5点以上の方(ニコチン依存度が低い方がニコチンパッチを使用すると、吐き気、めまい等のニコチン過量症状がでることがあります。)

※昨年度申し込んだ方の再申込みもOKです! ただし、申込みは年度内1回まで

#### ■ 申込期間

平成 25 年 1 月 11 日(金)まで

#### ■ 申込方法

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

Mail : S9000062@section.metro.tokyo.jp

FAX : 03-5388-1800

※詳細は、共済組合のホームページをご覧ください。



お問い合わせ先 事業部健康増進課健康増進係 ☎03-5320-7464 又は 都庁内線 57-411~2

健康情報提供サービス

# QUPiO クピオ で健康への近道

QUPiOを  
リニューアル  
しました

## 1 健康への取組がポイント加算!

QUPiO(クピオ)では、あなたの健康状態が良好であったり、健康づくりに熱心であるとポイントが加算されていきます。

### 健康状態がよいと、最大 900 ポイント

健診結果に基づき、『肥満度』・『血糖』・『血圧』・『脂質』の分類で保健指導判定値以下の方にポイントを付与(分類ごとに 200P)します。

各種健診の問診項目における『喫煙の無』にもポイントを付与(100P)します。

(200 ポイント×4分類+100 ポイント=最大 900 ポイント)

### 毎日の記録でポイント

- ・ログインで1日2ポイント
- ・歩数や体重等の記録で1日5ポイント
- ・メールマガジンの受信で1月5ポイント(メルマガ登録の方)

### 共済実施事業の参加でポイント

- ・職員健診・生活習慣病健診&特定健診・人間ドックの受診で100ポイント
- ・特定保健指導を受けると100ポイント
- ・禁煙サポートプログラムでの禁煙成功で200ポイント
- ・外部ウォーキング大会参加で100ポイント  
(→外部ウォーキング大会の詳細は、都共済HPIにてお知らせします)

貯まったポイントで、  
歩数計などの  
健康グッズをゲット。



### 貯まったポイントを使って、健康グッズに交換することができます

運動の習慣づけ



体脂肪計付歩数計(1000p)

食生活の改善



シリコンスチーマー(2500p)

運動の習慣づけ



ヨガマット(3500p)

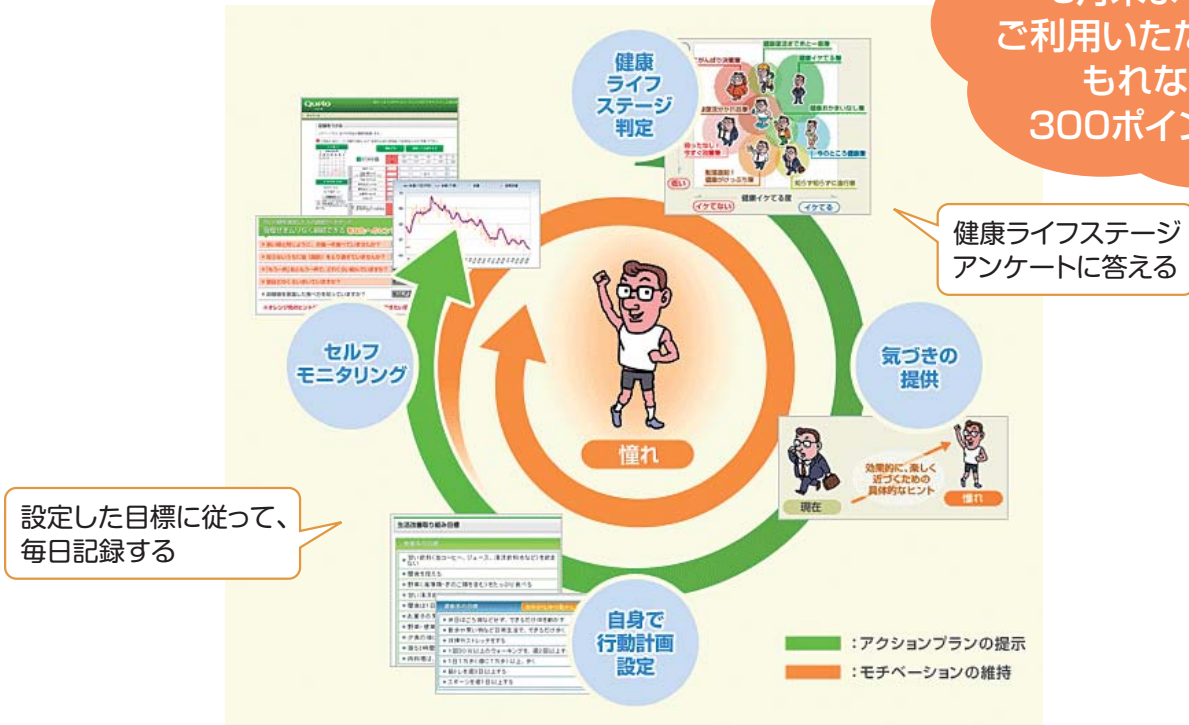
→詳細は、QUPiO(クピオ) <https://www.qupio.com/tokyo/> でご確認ください。

## 2

# セルフナビが理想の生活習慣にナビゲーション!

セルフナビは、あなたと QUPiO が共同作業することであなたの生活習慣を理想に近づけるステップアッププログラムです。

セルフ・ナビを  
6月末までに  
ご利用いただくと、  
もれなく  
300ポイント!



セルフナビでは、あなたと QUPiO が設定した行動計画に基づき、モチベーションの維持を図りながら、無理なく楽しく生活習慣や健康状態を改善していきます。



## まずは、QUPiO(クピオ)にアクセス!

東京都職員共済組合のHP(組合員のページ)の QUPiO のバナーをクリックし、ログイン画面に入ります。次に ID・パスワード通知ハガキに記載された ID・パスワードとご自分の生年月日を入力してログインボタンをクリックすれば、ログイン完了です。



うまくアクセス・ログインできない場合や、ID・パスワードを忘れた場合は、QUPiO サポート窓口  
☎0120-818-448 / 048-600-2832 (携帯・PHS から)



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

# 東京都職員共済組合の組合員の皆さまへ 三井住友信託銀行の 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(三井住友信託ダイレクト(電話・インターネット)でのお取扱いは対象外です)。

※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3月16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えは対象外です)。
- お預入総額は、期間中、定期預金プラン合計で一人さま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。

詳しくは以下までお問い合わせください。

(財)東京都人材支援事業団のニューエブリ(団体損害保険)のご案内

# 医療保険 約41%割安

- 1 病気やケガで入院した際、  
入院**1日目**から最長120日まで補償します。
- 2 手術保険金は**何回でも**お支払します。  
手術の種類によっては支払い回数に制限があります。
- 3 先進医療や臓器移植の補償も付いています。  
臓器移植は(株)損害保険ジャパン商品のみ補償です。
- 4 **成人病または三大疾病での**  
入院に備えた特約が付いています。  
成人病入院特約【東京海上日動火災保険(株)】  
三大疾病入院保険金特約【(株)損害保険ジャパン】
- 5 新規加入は**満70歳までOK**です。  
**満80歳まで継続**できます。

療養給付保険 **30%**割安 傷害保険 **約46%**割安

レジャープラン **約46%**割安  
○ゴルフコース ○一般コース ○携行品コース

■引受保険会社  
(株)損害保険ジャパン・東京海上日動火災保険(株)  
三井住友海上火災保険(株)・あいおいニッセイ同和損害保険(株)  
日本興亜損害保険(株)

## 年1回の募集が近づきました。

6月15日(金)~7月3日(火)で募集されます。  
(保険期間は平成24年10月1日午後4時から1年間)

内容・申込手続の詳細は、5月発行の事業団機関誌「いぶき特集号」でご案内します。(パンフレット・名入り加入依頼書別送)

※事業団のスケールメリットを最大限活用した会員専用の各種の損害保険です。

医療保険	東京海上日動火災保険(株)・医療保険(1年契約用) (株)損害保険ジャパン：新団体医療保険*1	団体割引30%、 優良割引15%適用
療養給付保険	所得補償保険	団体割引30%適用
傷害保険	家族傷害保険+ファミリー交通傷害保険 普通傷害保険+交通事故傷害保険	団体割引30%、優良割引15%、 大口割引10%適用
レジャープラン	ゴルフコース 一般コース 携行品コース	団体割引30%、優良割引15%、 大口割引10%適用

\*1 この保険は、団体総合保険普通保険約款に医療保険基本特約・疾病保険特約・傷害保険特約等各種特約をセットしたものです。

\*2 平成23年度の優良割引25%が15%へと変更になっています。



(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.0120-209-810 FAX:03-5381-6315

(募集期間の6/15~7/3(土日を除く)は  
フリーダイヤル0120-209-810では18:00まで相談を受け付けます。)

mail:newevery@aid-center.co.jp

\*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。

AID 20120307-010 株式会社損害保険ジャパン(SJ11-12756 2012.03.07)



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、一歩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。

■「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

浦安エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-766-165

宝塚エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-87-1165

横浜エデンの園 [入居時要支援・要介護] ☎ 0800-111-1165

松山エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-459-165

藤沢エデンの園 一番館・二番館 ☎ 0800-888-2238  
[一番館/入居時自立][二番館/入居時要支援・要介護]

油壺エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-37-4165



筑波大学体育系教授 久野譜也  
筑波大学から生まれたベンチャー企業、(株)つくばウエルネスリサーチを平成14年に立ち上げる。21世紀のウエルネスは科学的根拠に基づき構築されるべきとの基本ポリシーを掲げ、産官学の連携のもと筋力トレーニングなどを取り入れた健康増進プロジェクトを全国の自治体等で展開中。

職場で

家庭で

簡単にできる筋トレ・ストレッチ

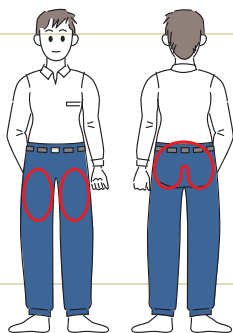
# 筋トレで基礎代謝をup

「食事コントロール」「有酸素運動」「筋トレ」をうまく組み合わせながら進めていく体重コントロールは、失敗が少なく、継続していくことが、私の研究室のデータから実証されています。「筋トレ」を加えるとなぜうまくいくのか？それは「基礎代謝」と筋肉の関係から説明できます。われわれが生きていくために最低限必要なエネルギー消費の合計を「基礎代謝」といいます。この基礎代謝に占める割合が、番高いのが筋肉なのです。筋肉は20歳代をピークに、加齢によって減少します。歳をとるということは、太りやすい体質になるということでもあるのです。それに対抗するためには、加齢による筋肉の減少を防ぐ必要があります。そのための運動として筋トレが必要となるのです。

## 職場の休憩時間に下半身をきたえる

(1セット10回、1日1セット～3セット)

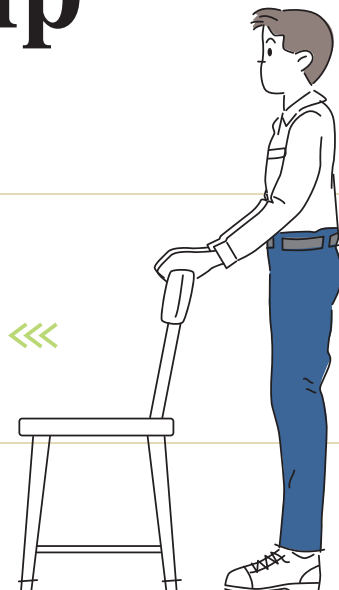
椅子に座ったり、立ったりする動きをする運動です。動きの感覚がつかめないときは、椅子に座るつもりでやってみましょう。ただし、椅子にかけた手に体重をかけすぎないように。



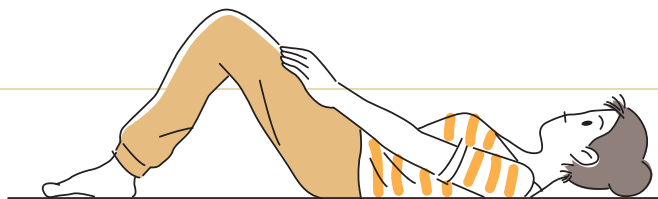
意識する部位



2 つま先とひざが同じ方向に曲がることを意識しながら、椅子に座るように、ゆっくりとひざを曲げる。そのとき、ひざがつま先より出ないようにする。1秒間静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻る。



1 両手で椅子の背を持つ。肩幅に足を開き、背筋を伸ばす。



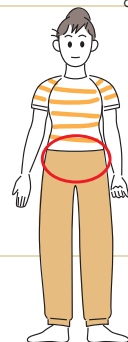
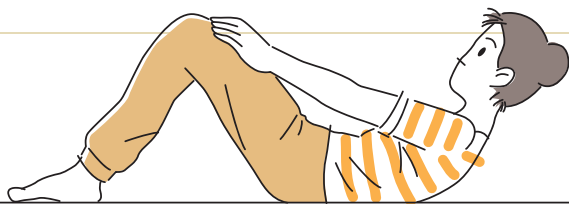
1 仰向けになり、両ひざを立てて、足を肩幅に開く。

2 両腕を前方に伸ばし、太ももを指先でこするよう、ゆっくりと上体を起こす。そして、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

上体を起こすとき、呼吸を止めると血圧が上がってしまいますので、息を吐きながらゆっくりと上体を起こします。

## 家庭で大腰筋とお腹をきたえる

(1セット10回、1日1セット～3セット)



意識する部位

※大腰筋 背骨と大腿骨をつなぐ筋肉。言い換えると上半身と下半身をつないでいる筋肉で、歩いたり、走ったりする動きに大きな影響を与える。