

共済 だより

No. 343

平成24年
7月号

特集1 家族の健康管理 —子ども・女性を中心に—

子ども編〈喘息〉〈子どもと感染症〉

女性編〈1年に1回の健診を習慣に〉

家族そろって医療費ゼロ!健康家族の秘訣をインタビュー

特集2 こんな時役立つ情報

子どもが生まれるとき —出産費・育児休業手当金—

特集3 職場のメンタルヘルス

気持ち良く働くためのコミュニケーション術

就任のごあいさつ

6月21日付けで東京都職員共済組合の理事長に就任いたしました秋山俊行です。

当組合は、年金給付等を行う長期給付事業、医療給付等を行う短期給付事業、健康づくり事業や保養施設の運営等を行う福祉事業を行っています。

当組合を取り巻く環境は、不安定な経済情勢や組合員数の減少等により、厳しさを増しており、今国会でも、厚生年金との一元化法案や、高齢者医療制度の見直しなど、当組合の事業や運営、ひいては、組合員や年金受給者の皆さんの生活や将来に、大きな影響を及ぼす内容が審議されています。

こうした状況下にあっても、当組合は、限られた財源を効果的に活用して、組合員とそ

の家族がいきいきと働き、暮らすことができるよう、平成23年度から「共済事業プラン2011」において、「自覚的・自発的・自律的な健康づくり」を目指した46事業を推進しています。

今後これらの事業を着実に進めるとともに、皆さんの生活の安定と福祉の向上を目指してまいりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

東京都職員共済組合
理事長

秋山 俊行



共済だより CONTENTS

No.343 平成24年7月号

特集1 家族の健康管理 子ども・女性を中心に 3

- 40～74歳の被扶養者及び任意継続組合員の方へ生活習慣病健診、特定健診の申込みが始まっています! 10
- 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 11
- 組合会互選議員の補欠選挙結果 11

特集2 こんな時役立つ情報 子どもが生まれるとき 一出産費・育児休業手当金 12

- 被扶養者の抹消申告は速やかに! 14
- 平成24年度末 定年退職を迎える皆さまへ「退職共済年金」を受給するためのご案内 15
- 平成23年度決算の概要 16
- 住宅貸付相談・住宅講演会の参加者募集 20
- 秋色の森のパワーでリフレッシュ ～森林セラピー(後期分)の参加者を募集します～ 21

特集3 職場のメンタルヘルス 気持ち良く働くためのコミュニケーション術 22

- 施設のご案内 27
 - 箱根路開雲／ブランヴェール那須／ホテル アジュール竹芝
- 無駄をなくして、無理なく「賢い節電」を! 37
- 健康情報提供サービス QUPiOのID・パスワードをお届けします 38
- 共済だよりのアンケートにご協力ください! 40



2020年 オリンピック・パラリンピックを日本に!



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

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/>

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/>

「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/>

家族の健康管理

～子ども・女性を中心に～

(平成23年度医療費分析)

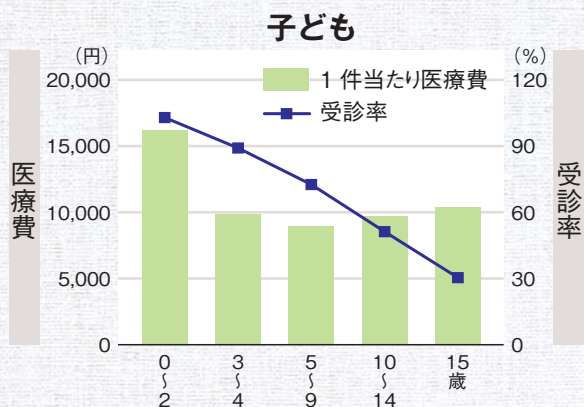
共済組合では、毎年、組合員及び被扶養者の医療費について、実際に医療機関を受診した際のレセプトを基に、様々な視点から分析を行っています。平成23年度の分析(平成23年5月受診分)では、被扶養者の中で、子どもと女性に焦点を当てて分析を行いました。共済組合では、被扶養者の医療費が約45%を占め、その過半が子どもと女性であるためです。分析結果の概要と、多く見られる疾病の予防策等のアドバイスをまとめましたので、ご家族の健康づくりにお役立てください。

子ども 16歳未満 編



分析結果概要

- 平成23年5月の診療報酬請求1件当たりの医療費は11,124円、診療日数は1.6日、受診率は69.0%でした。全組合員・被扶養者の数値(1件当たりの医療費14,731円、診療日数1.6日、受診率51.9%)に比べ、1件当たり医療費は低くなりますが、受診率が高いのが特徴です。
- 年齢別では、1件当たり医療費は、0～3歳未満の区分で特に高く、受診率は年齢が上がるほど低くなります。



	医療費	受診者数
1位	喘息	喘息
2位	急性上気道感染症(かぜ等)	急性上気道感染症(かぜ等)
3位	妊娠及び胎児発育に関する障害	皮膚炎及び湿疹
4位	皮膚炎及び湿疹	近視、眼精疲労等
5位	近視、眼精疲労等	アレルギー性鼻炎

- 疾病別では、医療費、受診者数とも、「喘息」、「急性上気道感染症(かぜ等)」が上位を占めています。
- 高額医療(入院80万円以上、外来10万円以上)について見ると、組合員・被扶養者全体と比べて、子どもの場合は長期化・高額化する傾向にあります。なかでも、「妊娠及び胎児発育に関連する障害」ほか周産期関連の疾病が多くなっています。周産期関連の疾病の予防を図るためには、妊婦健診をきちんと受診し、妊娠中の健康管理に努めることが大切です。

喘息

監修／大川こども&内科クリニック院長
東京医科歯科大学医学部臨床教授
大川洋二

受診者数、医療費とも1位は喘息

喘息は、咳や喘鳴(息を吐く時にゼーゼー・ヒューヒューといった音がする)、呼吸困難を繰り返す病気です。気管支に慢性的な炎症が起き、粘膜が傷つき、過敏な状態になっているため、喘息を起こしやすい方ではちょっとした刺激で発作が起こり、呼吸が困難になります。

■発症の要因は

アトピー体質を持つ小児に発症しやすく、小児喘息患者の90%以上がアトピー体質を持っているといわれています。アトピー体質を持つ小児が、ダニ、カビ、ハウスダスト、動物の毛やフケ、花粉などのアレルギーの原因になる物質を吸い込むと、気管支の粘膜で炎症が起こります。これが長期間続くと、気道の慢性炎症が起こります。また、排ガスやタバコの煙で汚れた空気は、さまざまな微粒子を含んでおり、気道を刺激するので発症の誘因となります。

■こんな症状に注意

初めのうちは、風邪を引いたときに咳が長引いたり、ヒューヒューとした喘鳴が起こります。風邪の度にこのような症状を繰り返すうちに、風邪を引かなくても喘鳴が起きたり、咳が出やすくなったりします。また、運動をすると喘鳴や咳で苦しくなります。このような場合は喘息が疑われますので、早めに医療機関を受診し、診断を受け、適切な治療を受けることが大切です。

日常生活で気をつけること

喘息の発症や悪化を予防するには、ダニ、カビ、ハウスダスト等のアレルギーの原因になる物質を生活環境から減らすことが効果的です。

●掃除

十分な吸引力のある掃除機を使用し、こまめに掃除機をかけます。フローリングの場合は、掃除機の排気で床のほこりなどを舞い上がらせないよう、床を拭いてから掃除機をかけます。掃除機本体はできるだけ室外に出して排気からほこりを舞い上げないようにします。

●窓・カーテン

窓を開け換気を行い、湿気をとります。カーテンは洗濯しやすい素材、またはブラインドにします。

●エアコン

エアコンのフィルタはこまめに掃除します。

●寝具

週に1回程度、天日干しや布団乾燥機を使用して湿気をとり、ダニの繁殖を抑えましょう。カバーをかけ、カバー類は週に1回は洗濯します。干した布団の表面には死んだダニが浮き上がってかえって発作の原因となります。必ず使用する前に掃除機をかけます。

●ペット

動物の毛やフケがアレルギーになるとともに、ダニのエサになります。飼う場合にはなるべく外で飼い、清潔を保ちましょう。

●ぬいぐるみ

洗濯ができるものとし、清潔にしておきましょう。

●タバコ

タバコの煙は絶対に避けましょう。症状を悪化させるだけでなく、治療に対する反応も低下させます。

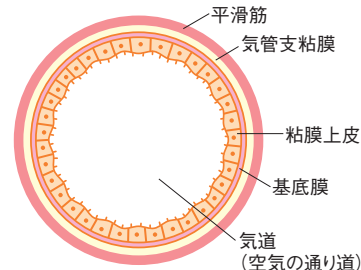
●洗濯物

カビの原因になるので、なるべく外に干しましょう。

気管支の断面

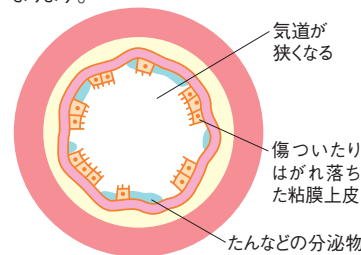
■健康な人

平滑筋が伸び縮みすることで、気道は狭くなったり広がったりします。



■喘息の患者

慢性的な炎症を起こすと平滑筋や基底膜が厚くなり気管支粘膜がむくんで気道が狭くなります。たんなどの分泌物が増えて気道に付着し、気道が狭くなります。粘膜上皮が傷ついたり、はがれ落ちてバリア機能が損なわれているため、アレルギーの進入や異物の刺激に反応して炎症が強まります。



子どもと感染症

監修／大川こども&内科クリニック院長
東京医科歯科大学医学部臨床教授
大川洋二

子どもは感染症に注意

受診者数、医療費ともに2番目に多い病気は、急性上気道感染症、いわゆる「かぜ」です。

生後6カ月頃までの赤ちゃんはお母さんからもらった免疫がありますが、その後は免疫力が徐々に落ちます。そのため、生後6カ月くらいから、自分である程度の免疫をつくるようになる3歳頃までは、さまざまな感染症にかかりやすくなります。

感染症予防のポイント

感染症は、ウイルスや細菌が身体に侵入することによって発症します。予防のためには、ウイルスなどに接触しないこと、身体についたウイルスなどを取り除くことが大切です。また、ウイルスに負けない強い身体づくりを心がけ、免疫力を維持向上することも重要です。普段から以下のことを心がけましょう。

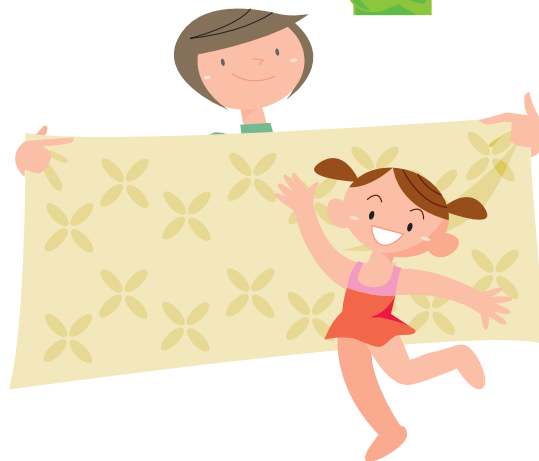
- 帰宅時の手洗いうがいと食前の手洗い
- タオルの共用はしない
- 規則正しい生活(栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠)

夏場に流行する感染症にも注意

子どもの場合、夏にかけて「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱(咽頭結膜熱)」「流行性角結膜炎」などの感染症が特に流行しやすくなります。これらの感染症にかかった場合、高熱が続いたり、口内炎ができることにより、食欲が落ちやすくなります。大人と比べ、身体の小さい子どもは水分の喪失による影響を受けやすく、脱水症状を起こしやすいため、水分補給をこまめに行い脱水症に陥らないように注意しましょう。上記の感染症予防のポイントに加え、

- プールの後のシャワーとうがい
- 冷房で身体を冷やし過ぎないようにする

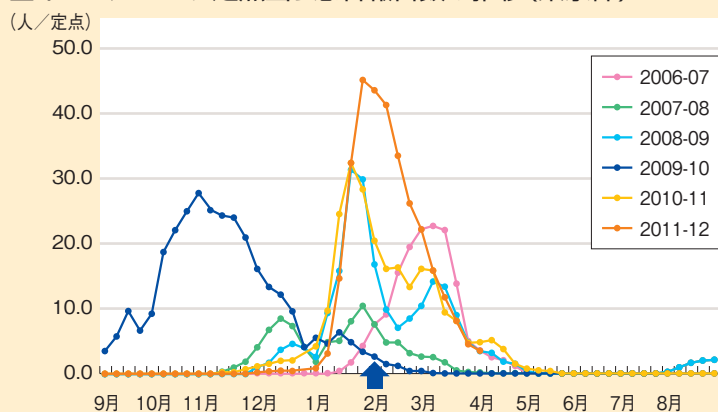
などにも留意し、夏を元気に乗り切りましょう。



うがい・手洗いの励行が奏効？ インフルエンザが激減した平成22年

平成21(2009)年秋、新型インフルエンザが流行し、社会全体でうがい・手洗い、マスク着用の励行の呼びかけや各種対策が進められたところ、年が明けた平成22(2010)年1~3月は、例年になく、インフルエンザ患者が減少しました。改めて、感染症対策としてうがい・手洗い等や早期治療の意義が再認識されたシーズンでした。

■ インフルエンザ定点当たり患者報告数の推移(東京都)

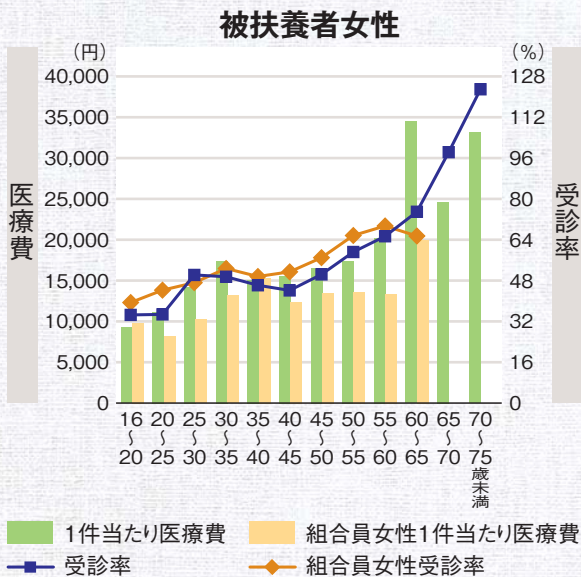


被扶養者女性 16歳以上 編



分析結果概要

●平成23年5月の診療報酬請求1件当たりの医療費は17,282円、診療日数は1.7日、受診率は49.5%でした。組合員女性や子どもに比べ、受診率が低い一方、1件当たりの医療費、診療日数が大きくなる傾向にあります。被扶養者女性は、早期受診の機会を逃しやすく、重症化してから受診するため治療が長引くこと等が考えられます。



年齢階級	被扶養者女性	
	医療費1位	受診者数1位
16~20歳未満	その他消化器系	近視、眼精疲労等
20~25歳	統合失調症	近視、眼精疲労等
25~30歳	妊娠分娩産じょく	近視、眼精疲労等
30~35歳	妊娠分娩産じょく	乳房・女性生殖器
35~40歳	妊娠分娩産じょく	乳房・女性生殖器
40~45歳	乳房・女性生殖器	アレルギー性鼻炎
45~50歳	乳房の悪性新生物	高血圧性疾患
50~55歳	子宮の悪性新生物	高血圧性疾患
55~60歳	腎不全	高血圧性疾患
60~65歳	乳房の悪性新生物	高血圧性疾患
65~70歳	その他悪性新生物	高血圧性疾患
70~75歳	骨折	高血圧性疾患
合計	腎不全	近視、眼精疲労等

●年齢別・疾病別に見ると、医療費では、若い年齢層で精神系疾患が目立っています。また、40歳以上の全年齢層で乳房や子宮の悪性新生物が上位に入っています。また、受診者数では、40歳代後半から高血圧性疾患など生活習慣病が上位を占めている等の特徴が見られます。

1年に1回の健診を習慣に

あなたは、定期的に健診を受けていますか？ 被扶養者の女性は、共済組合が行う特定健診の受診率が約4割であり、6割の方は健診が未受診となっています。

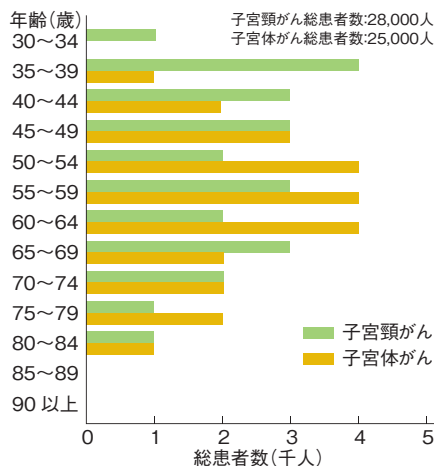
生活習慣病やがんは、自覚症状が無い段階でも、定期的に健診を受診することで身体の異常を早期に発見することができます。

子宮がんは30歳代から、乳がんは40歳代から増加

共済組合の医療費分析の結果では、子宮がんは30歳~35歳未満で医療費が多い病気の3位に、また50歳~55歳未満で1位となります。一方、乳がんは、40歳~45歳未満で医療費が多い病気の3位となり、45歳以降、医療費が多い病気の上位にあがっています。

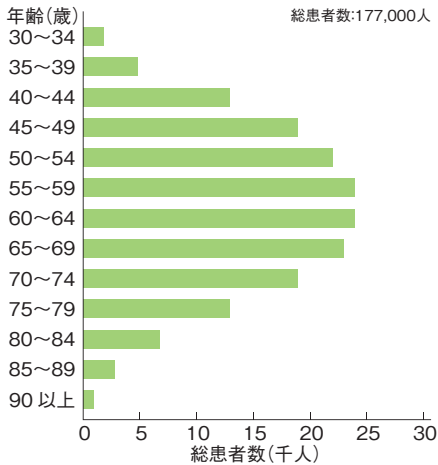
全国の子宮がん、乳がんのり患の状況も同様の傾向が見られます。子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんがあり、30歳代での患者の多くは子宮頸がん、50歳代では子宮体がんです。

子宮頸がん、子宮体がんの年齢階級別総患者数



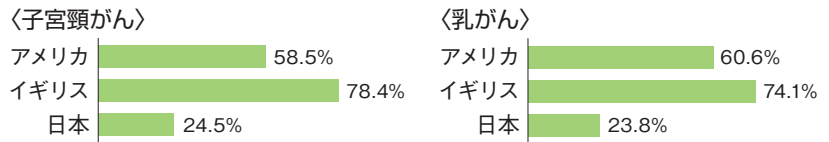
資料 厚生労働省「患者調査」平成17年・平成20年

乳がんの年齢階級別総患者数



資料 厚生労働省「患者調査」平成20年

子宮頸がん、乳がん検診受診率



OECD Health Data 2010

子宮がんや乳がんは、早期発見であれば高い治癒率が期待できます。しかし、日本の検診の受診率は低く、2割程度しか検診を受けていないのが現状です。

子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が関連しているとされています。子宮頸がん予防ワクチンは、HPVの感染を防止します。

しかし、接種の時点で既に感染しているHPVを排除したり、既に発症しているHPV関連の病変の進行を予防する効果は期待できません。また、接種は子宮頸がんの検診の代わりとなるものではないため、子宮頸がん検診の受診が重要です。

ワクチンの接種を希望する方は婦人科医に相談をしてみましょう。

45歳以上で、高血圧性疾患の受診者が増加

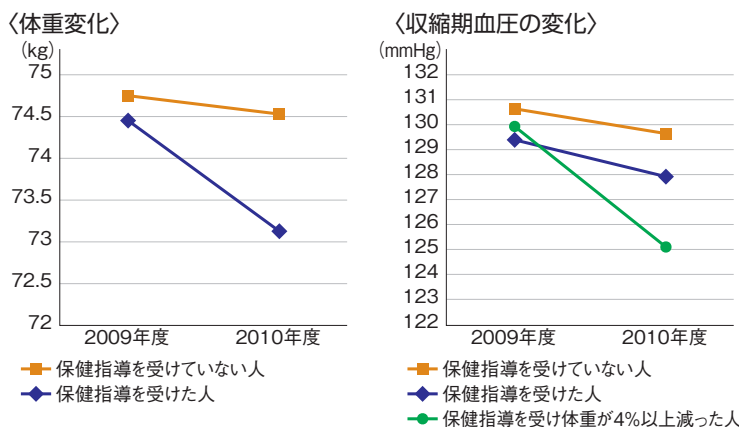
全国的にも、中年以降の女性に多いのが高血圧症や脂質異常症です。女性ホルモンには、血管を保護するとともに血液中の脂質バランスを正常に保つ働きがありますが、閉経以降女性ホルモンの分泌が減少すると、肥満、高血圧症、脂質異常症、高血糖などになりやすくなります。

高血圧症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行する 경우가多く、放っておくと全身の血管の動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などの重い病気を引き起こす原因になります。また、腎不全による人工透析など、ご本人やご家族の生活を大きく変えてしまうこともあります。

生活習慣の改善で健康な身体に

自覚症状がないため放置しがちな生活習慣病も、定期的に健診を受けて、症状のないうちに異常に気づくことができれば、食生活や運動、禁煙など生活習慣を改善したり、早期に医療機関を受診して治療することで、重篤な病気の発症を防ぐことが可能です。

保健指導を受けた方の体重、収縮期血圧の変化



共済組合では、特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方を対象に、保健師や管理栄養士などの専門家による保健指導を実施しています。保健指導を受けた人は受けない人に比べて体重、血圧値とも減少割合が大きくなっています。特に、4%以上体重減少した人では改善の割合が大きくなります。

健康づくりは家族で協力を

被扶養者の女性は、子育てや介護など家族のことが優先し、なかなか自分の健診や医療機関への受診の時間がとれないという方も多いと思います。そこで、ご家族からも定期的に健診を受けるよう声をかけたり、体調に異常が見つかった場合には、医療機関への受診を勧めてください。家族で健康づくりをサポートし合うことが大切です。



家族そろって医療費ゼロ！ 健康家族の秘訣をインタビュー

共済組合では、本年1月～2月、40歳以上の組合員約75,000人とその被扶養者を対象に、過去1年間（平成22年10月～23年9月）の医療費のお知らせを行いました。一方で、受診歴がなく、お知らせの対象とならなかった組合員が約3,800人おられました。その中で、大人だけでなく2歳のお子さんまで含めて家族3人、1年間まったく医療機関にかからなかった方がいらっしゃいました。

そこで今回はこの組合員の方に、健康家族の秘訣を伺いました。

●●●●● 交通局荒川電車営業所 山口 尊さん ●●●●●

お仕事について

一都電の運転をされているとのことですが、勤務形態は？

始発（5:30頃）から終電（23:30頃）までの間を5つの区分に分け、シフトを組んでいます。5つの時間帯を1日ごとにローテーションするため、不規則な勤務です。

日常の健康管理について

一勤務が不規則とのことですが、生活のリズムはどのように整えていますか？

どうしても入眠時間が不規則になりますが、一定の睡眠時間を確保するようにしています。

一食事や日常生活で気をつけていることは何ですか？

毎日、朝食はきちんと食べるようにしています。また、できるだけ、家族一緒に食べるようにしています。

食事の内容も、肉に偏らないよう野菜を意識して摂り、バランスを取るようにしています。子どもにも、私たち同様、なるべく野菜を食べさせるよう意識しています。苦手な野菜もありますが、細かく刻むなど調理を工夫しています。



家の環境では、空気が乾燥する冬場は風邪の予防を兼ねて、加湿器で部屋の湿度を確保するようにしています。

一タバコやお酒は？

タバコは吸いません。お酒は少し飲みます。ただ、乗務の前日は、翌日の乗務に支障がないよう、控えています。

一お客様相手の仕事でストレスも多いと思います。ストレスの対処はどうしていますか？

仕事柄嫌な事もありますが、仕事のことは家庭に持ち込まないよう、職場を出たら忘れるようにして、オンとオフの切り替えをしています。



また、休日には、家族で公園へ散歩に出かけます。このことも、私にとってはいいリフレッシュになっています。



体調が悪いときには

一体の調子が悪いときもあると思いますが、どう対処していますか？

調子が悪い時は、無理をせず、早めに体を休めるようにしています。風邪気味だと感じるときは「葛根湯」を飲んで早めに寝るようにしたり、少し熱っぽい時は意識して水分を多く摂って寝るようにしています。妻も同じです。

また、妻は子どもが小さいこともあり、育児で疲れている時もあります。そんな時は私が食事を作るなど、家事に協力もしています。

一お子さんがまだ小さいのですが、健康管理で特に気をつけていることは何ですか？

子どもの調子を普段からよく見るようにし、体調が悪いときには、変化に早めに気づき、対処しています。具合が悪いときは、まずは体を休ませるようにし、症状を薬で抑えるようなことはしません。幸い今のところ大きな病気をしていません。

一最後に、家族そろって健康でいるいちばんの秘訣は何ですか？

特に意識している訳ではありませんが、日常生活を家族で助け合って過ごすこと、自分と家族の体や日常の調子をよく理解すること、体調の悪いときは無理をしないということでしょうか。



武田純子 健康づくり副参事医コメント

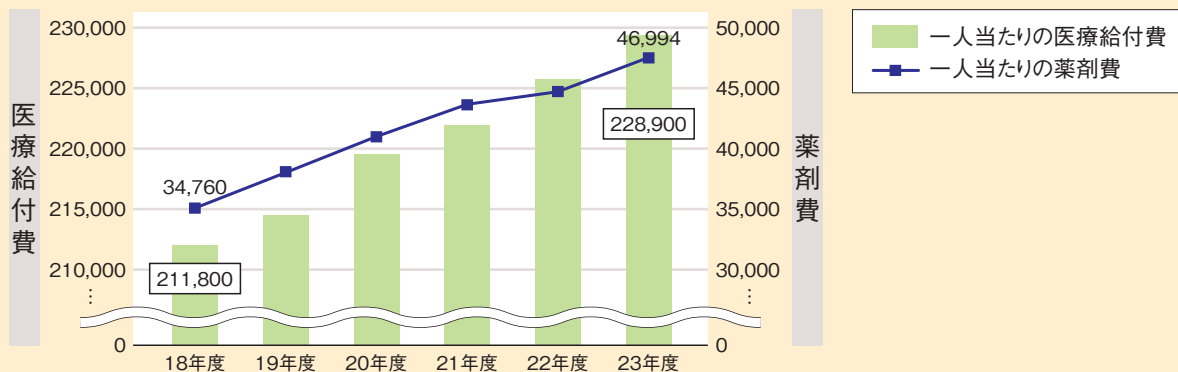
朝食をきちんと食べる、バランスの良い食事を心がける、睡眠をきちんと取るなど、日々の生活の中に健康に良い生活習慣が多く取り入れられていました。家族がお互いの体調を気遣い、大切にしようことが、一番の健康の秘訣かもしれません。

一人当たりの医療給付費・薬剤費は年々増加しています ～健康生活で医療費の抑制を～

共済組合では、組合員一人当たりの医療給付費・薬剤費は、年々増加する傾向にあり、平成18年度から平成23年度の6年間で、医療給付費は8.1%、薬剤費は35.2%増加しています。

被扶養者を含め家族そろって日頃の体調管理や健康づくりを行うことが、医療費・薬剤費の抑制にもつながります。

■一人当たりの医療給付費・薬剤費の推移 (単位:円)



40～74歳の被扶養者及び任意継続組合員の方へ

生活習慣病健診、特定健診の申込みが始まっています！

「生活習慣病健診」「特定健診（メタボ健診）」、いずれかの健診を選択できます。

平成23年度は、健診受診者の8割以上の方に生活習慣病健診（下記参照）をお選び頂きました。対象の方には、平成24年度の「生活習慣病健診及び特定健診のごあんない」をお送りいたしましたので、ご確認ください。

<生活習慣病健診、特定健診の概要>

対象者	40～74歳の被扶養者及び任意継続組合員
受診申込み受付期限	平成25年2月28日（木） ※申込みは、 <u>受診希望日の3週間前まで</u> にお願いします。 ※希望日に予約がとれないことがありますので、早めのお申込みをお勧めします。
受診期限	平成25年3月21日（木）
料金	無料
利用回数	生活習慣病健診、特定健診又は人間ドック利用助成は、いずれかを年度内1回のみ利用できます。事前にいずれかを選択してお申し込みください。

今すぐ、お申込みください!!
TEL 0120(227)446
(JTBベネフィット)
えらべる健診予約センター

生活習慣病健診・特定健診を受診された方は、**QUPIoポイント100ポイント**をプレゼント!
(QUPIoの詳細は、38頁をご覧ください。)



詳細は送付した「ごあんない」(右参照)又は東京都職員共済組合HP (<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/tokuteikenshin/main.php>) をご覧ください。

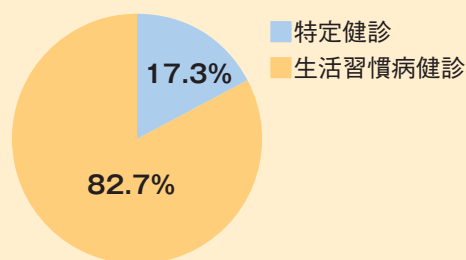
生活習慣病健診がオススメです！

平成23年度から、多くの被扶養者・任意継続組合員の方に受診していただいています。

平成23年度に新設した生活習慣病健診は、特定健診必須項目に、胸部X線、心電図、貧血検査、腎機能検査等を追加し、メタボ以外の疾病の早期発見も可能です。

ぜひこの機会に、生活習慣病健診をご利用ください！

平成23年度被扶養者の健診受診割合



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

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

10月以降は予約が集中することが予想されますので、
早めの人間ドック受診をお勧めいたします。

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：7/28(土)、8/11(土)、8/25(土)、9/27(木)、10/11(木)、11/15(木)

※9～11月の実施日を追加設定いたしました。

2 腫瘍マーカー(オプション検査)の料金を設定(9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。

9月末までは2,100円(税込)で検査いたします。

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か、お電話にて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/>

組合会互選議員の補欠選挙結果

第三区(交通局、水道局、下水道局及び東京消防庁 定数3) 選出の組合会互選議員1名の辞任に伴い補欠選挙を実施したところ、立候補者が1名で無投票となり、次の方を当選人と決定しました。

氏名	所属	議員の任期
椎名 理	東京消防庁人事部厚生課	平成24年11月30日まで

■旧議員

齋藤 国雄(東京消防庁人事部厚生課)




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

子どもが生まれるとき — 出産費・育児休業手当金 —

子どもを出産し健やかに育てていくには、出産に伴う費用の他、様々な経済的負担が伴います。共済組合ではこうした負担を軽減させるため、短期給付事業を行っています。今回は、出産・育児に伴い受けられる、給付についてご紹介します。


＝ 出産を控えた夫婦の会話から ＝

〈出産費〉



3ヶ月後には出産予定だけど、赤ちゃん用品もそろえないといけないし、出産にかかる費用の負担は大きいわね。

そうだね。でも、その負担を軽くするために、共済組合から出産費が支給されるようだよ。




妊娠や出産は病気ではないので、医療保険の対象にはなりません。^{※1} 産院等に支払う費用は全額自己負担になります。

※1：帝王切開など医療上の処置が必要な場合は、医療保険適用


その経済的負担を補うため、共済組合から出産費として、39万円(法定給付分)^{※2} + 5万円(附加給付分)の給付が受けられます。

※2：産科医療補償制度に加入している病院などにおいて在胎週数22週以降の出産をした場合は、法定給付分に更に3万円が加算



でも、給付を受けるまでは、医療費の全額を窓口で払わなきゃいけないんでしょ。

出産に向けて少しは貯金もしてきたけれど、いざ支払う時に全額払えるか心配だなあ。



直接支払制度や受取代理制度を利用すると、病院での支払のときに、窓口で支払う額を少なくできます。

直接支払制度

法定給付分が対象です。組合員と医療機関等の合意に基づき、医療機関からの請求を受けて共済組合が出産費を医療機関等に直接支払います。

受取代理制度

法定給付分と附加給付分の両方が対象です。導入している医療機関等が少ないので、医療機関等に確認が必要です。また、共済組合に事前に申請する必要があります。

〈育児休業手当金〉



$$\text{育児休業手当金} = \frac{\text{給料日額}}{(\text{※3})} \times \frac{50}{100} \times \text{手当率} (1.25) \times \text{支給日数} (\text{※4})$$

※3：給料日額＝給料月額(調整額を含む)×1/22 ※4：勤務をしない日数(土日を除いた日数)

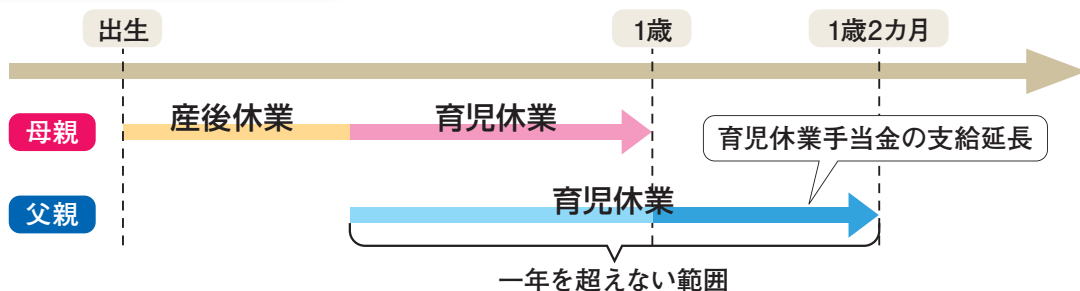
支給期間は、育児休業期間のうち、原則として、子どもが1歳に達する日(誕生日の前日)までです。

「パパママ育休プラス」により育児休業手当金を支給延長

「パパママ育休プラス」とは、父母がともに育児休業を取得する場合、取得できる期間を「子どもが1歳2ヶ月に達するまでに」延長する制度です。

同制度により育児休業期間が延長された場合には、取得する育児休業期間に応じて、子どもが1歳2ヶ月になるまでの期間に最大1年間、育児休業手当金が支給されます。

例 父親が共済組合員の場合



〈その他〉

共済組合掛金の免除制度

育児休業を取得しているとき※5は、共済組合に申請すれば、掛金が全額免除されます。期間は、育児休業を開始した日の属する月から育児休業が終了する日(最長、子どもが3歳に達する日)の翌日の属する月の前月までです。

※5：育児部分休業や育児短時間勤務の場合にも、掛金が一部免除されます。

制度の詳細は、共済ハンドブック又は共済ホームページをご覧ください。

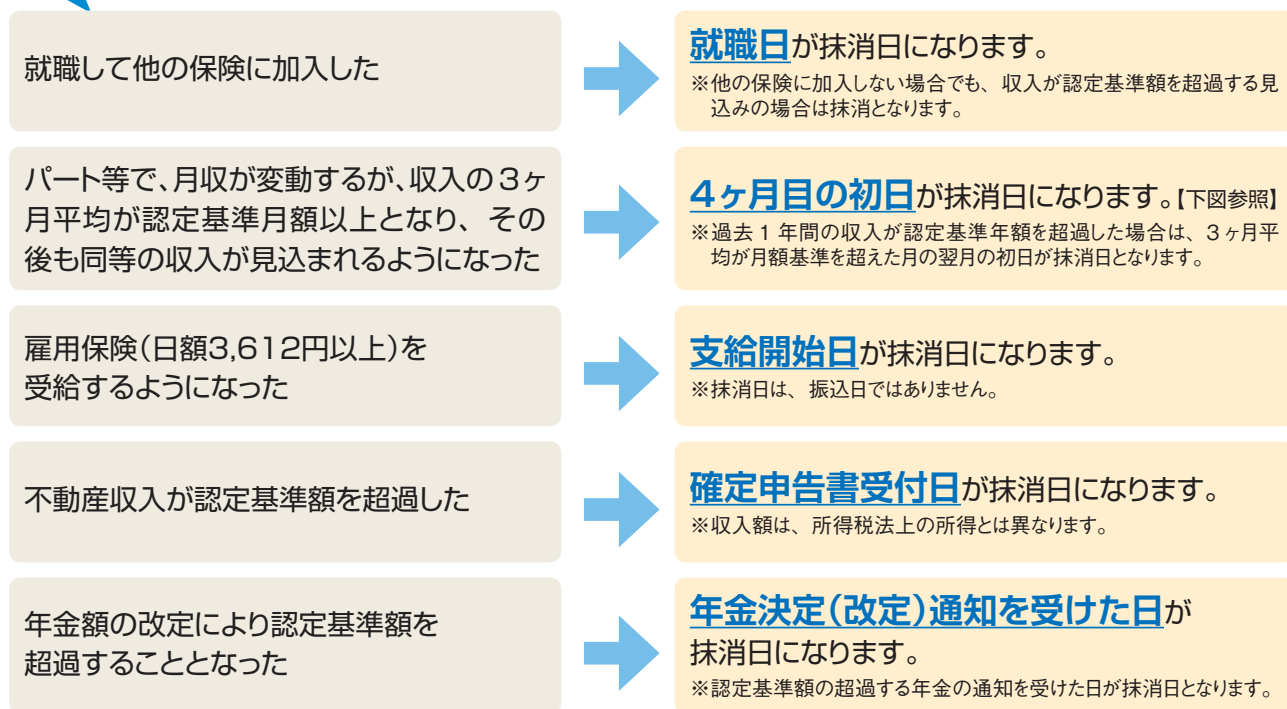
被扶養者の抹消申告は速やかに！

被扶養者の方が就職したことなどに伴い、「主として組合員の収入により、生計を維持」された状態でなくなり、被扶養者の認定要件を欠くに至った場合は、遅滞なく抹消申告を行い、被扶養者証を返却していただく必要があります。

とくに、収入が基準額を超過したことによる抹消が増えています。就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、認定基準額（年額130万円（月額108,334円）※）の超過にお気をつけください。

※公的年金等を受給する60歳以上の者等は年額180万円（月額150,000円）

よくある抹消のケース



※パート等の収入変動による抹消の考え方の例



アルバイトで月によっては月額基準額を超える場合はどうなるのかしら？

4月の収入：100,000円
 5月の収入：80,000円
 6月の収入：150,000円

} 3ヶ月の平均
110,000円

4月から6月の収入を平均とすると11万円となり、**認定基準額を超えます**。その後も同等の収入が見込まれる場合には、4ヶ月目の初日（この例の場合では7月1日）が**被扶養者資格の抹消日**となります。

扶養義務者の収入の変動にもご注意ください

※夫婦共同で子供を扶養している場合や他の扶養義務者がいる場合は、被扶養者本人の収入だけでなく、組合員以外の扶養義務者の収入の変動が扶養認定に影響する場合もあるのでご注意ください。
 詳細は「共済ハンドブック」P15～17をご参照の上、所属の共済事務担当者へお問い合わせください。



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年度末 定年退職を迎える皆さまへ

「退職共済年金」を受給するためのご案内

平成25年3月末日で定年退職予定の方の「退職共済年金」の請求手続等についてご案内します。

手続は、生年月日により2期に分けて行います。



【年金受給までのスケジュール】

項目	【生年月日】 昭和27年4月2日～ 10月1日の方	【生年月日】 昭和27年10月2日～ 昭和28年4月1日の方
[請求書の提出] 請求用紙は、各所属の年金事務担当者から配布されますので、その担当者へ請求書を提出してください。	提出時期 平成24年8月～9月頃	提出時期 平成24年12月～ 25年1月頃
[年金の決定(60歳決定)] 60歳の誕生日時点で決定し、「年金証書」をご自宅宛に送付します。	年金証書の送付 平成24年12月	年金証書の送付 平成25年6月
[年金の改定(退職改定)] 60歳決定以後、退職(平成25年3月31日)までの組合員期間を追加して、再決定します。「年金改定証書」をご自宅宛に送付します。	年金改定証書の送付 平成25年6月	
[年金の受給] 定年退職後の平成25年4月分から受給となります。	初回は平成25年6月14日に振込 (平成25年4月分と5月分) *年金は偶数月の15日(金融機関休業日はその前営業日)に、その前月までの2ヶ月分を振り込みます。	

※「再任用フルタイム」勤務をされる方は、引き続き共済組合員となりますので、在職中は退職共済年金は原則支給停止になりますが、給与等と年金額の合計額により一部支給されることがあります。年金の退職改定はフルタイム勤務終了後に行います。



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

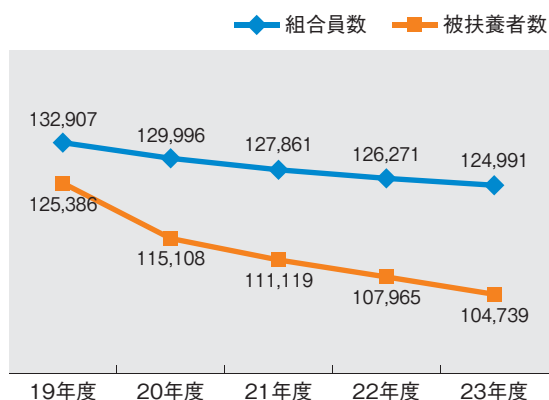
平成23年度決算の概要

平成23年度の決算が、6月28日の組合会で承認されました。

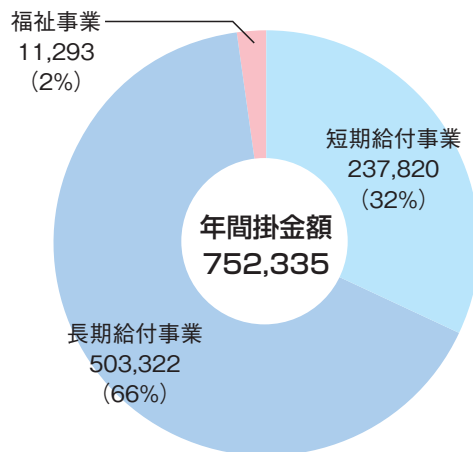
● 総括

- 共済組合では、医療保険である「短期給付事業」、組合員の退職後の生活を支える年金である「長期給付事業」、組合員・ご家族の皆さまの健康で豊かな生活を支える「福祉事業」を実施しています。
- 平成23年度末の組合員数は124,991人（対前年1,280人減）、被扶養者数は104,739人（対前年3,226人減）となり、ともに減少傾向が続いています。
- 組合員1人当たりの年間掛金額は752,335円となり、うち66%は長期給付事業（年金）の財源となっています。

組合員数、被扶養者数の推移 (単位：人)

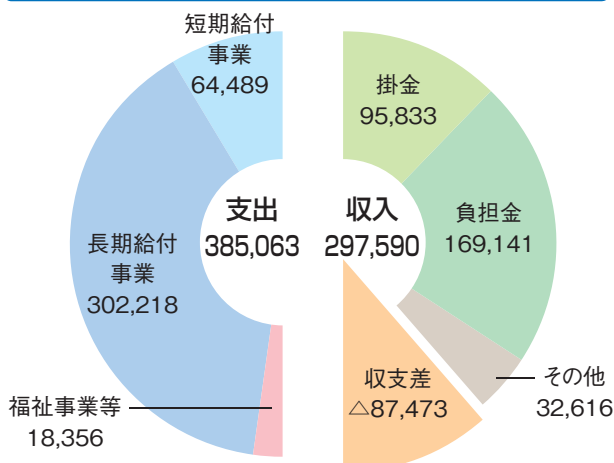


組合員 1 人当たりの年間掛金額内訳 (単位：円)

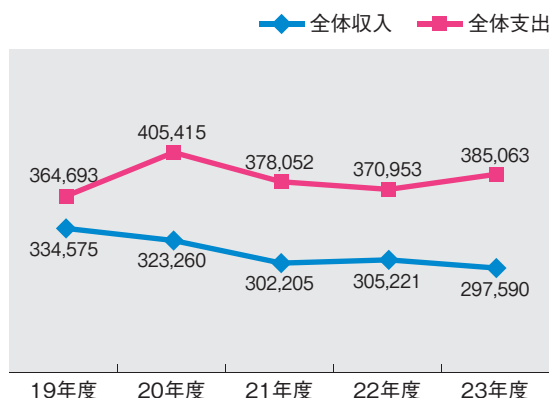


- 共済組合の収入は、主として組合員である皆さまからの掛金と、事業主である地方公共団体等からの負担金で構成されています。
- 平成23年度決算の全体収支状況は、収入額297,590百万円に対し、支出額385,063百万円となり、収支差引は、87,473百万円のマイナスとなったため、積立金の取り崩し等により補てんしました。

全体収支の状況 (単位：百万円)



全体収入・全体支出の推移 (単位：百万円)



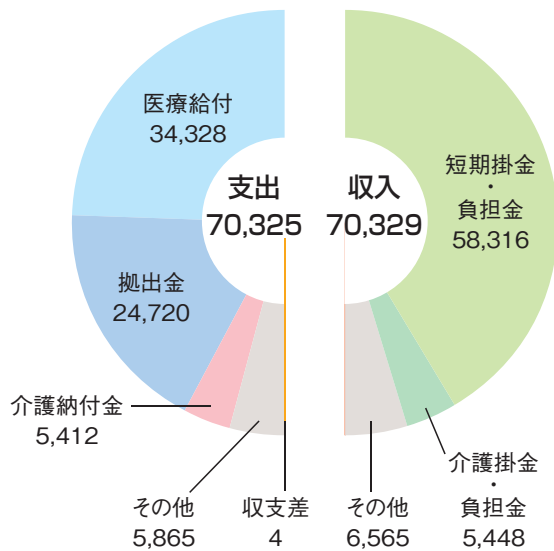
● 短期給付事業(医療保険及び介護保険)

■平成23年度の収支は、財源率を据え置いているため、組合員数の減少等により、掛金・負担金収入が減少する一方、高齢者医療制度への拠出額が増加するなどしたため、平成22年度は約44億円のプラスだった収支差が、4百万円のプラスまで縮小しました。

■組合員1人当たり医療費は、平成22年度から3,500円(1.6%)増加しました。

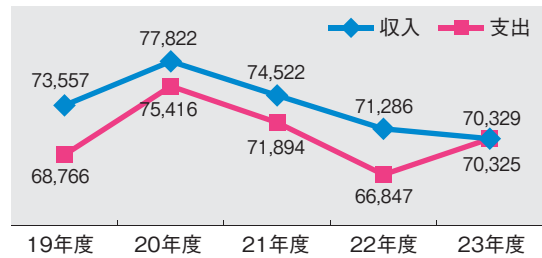
短期給付事業収支の状況

(単位：百万円)



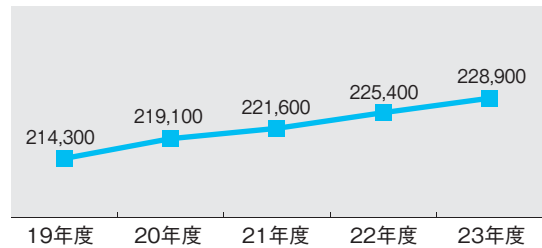
収入額・支出額の推移

(単位：百万円)



組合員1人当たり医療費の推移

(単位：円)



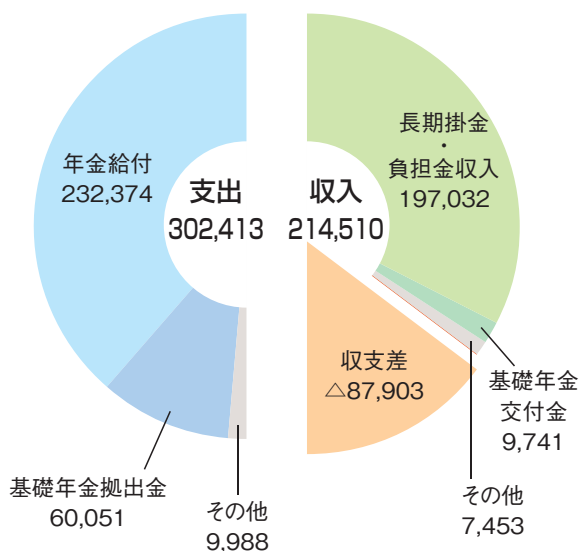
● 長期給付事業(年金)

■平成23年度の収支は、平成21年財政再計算に基づき、9月から財源率の引上げを行いました。年金受給者数の増加に伴う支出増により、約879億円のマイナスとなりました。

■年金受給者数が増加する一方で、財政を支える組合員数は減少しており、平成20年度以降、年金受給者数を下回り続けています。

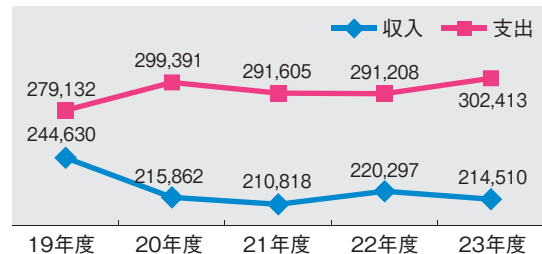
長期給付事業収支の状況

(単位：百万円)



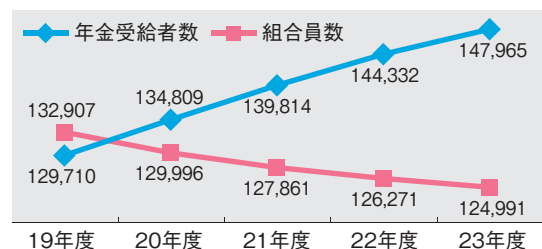
収入額・支出額の推移

(単位：百万円)



年金受給者数・組合員数の推移

(単位：人)

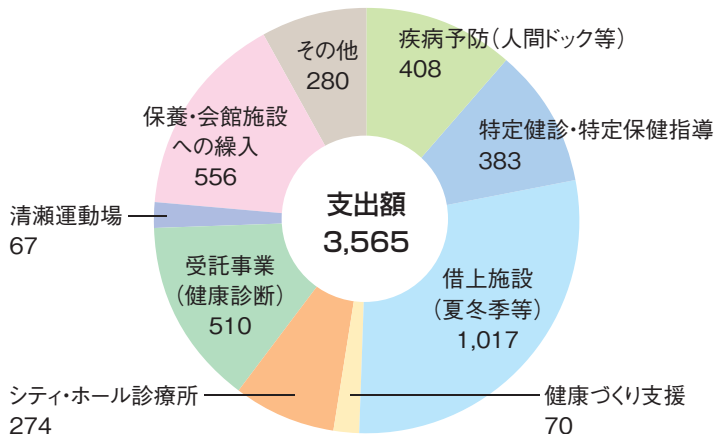


● 福祉事業

1 保健事業

■保健経理の事業別支出額

(単位：百万円)



■ 組合員等の健康管理や健康の保持増進を目的とした人間ドック、特定健診・特定保健指導のほか、夏・冬季の委託保健施設事業、診療所の運営等を行いました。

■ 特定健診・特定保健指導については、新たに「生活習慣病健診」を開始し、被扶養者の疾病予防を図る取組を充実させました。

■人間ドックの健診実績

(単位：人)

区分	平成23年度	前年度比
一般健診	12,543	△1,036
永年勤続健診	1,929	△155
合計	14,472	△1,191

■夏・冬の委託保健施設稼働実績

(単位：箇所、人、%)

区分		平成23年度	前年度比
夏季	施設数	341	△7
	利用人数	61,921	△16,483
	稼働率	68.3%	△18.5%
冬季	施設数	373	△9
	利用人数	21,356	△1,153
	稼働率	85.2%	△5.0%

■特定健診・特定保健指導の実施状況

(単位：人)

区分	平成23年度	前年度比
特定健診	8,389	1,660
特定保健指導	7,475	199

■シティ・ホール診療所利用実績

(単位：人)

区分	平成23年度	前年度比
延べ患者数	44,476	△1,920

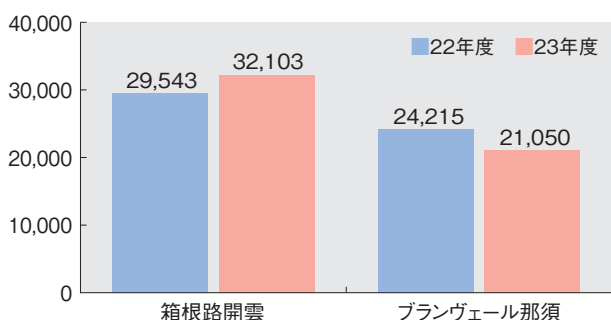
2 宿泊(保養・会館)事業

■ 保養施設については、箱根路開雲が前年度の利用者数を上回りましたが、ブランヴェール那須は前年度の利用者数を下回りました。

■ アジュール竹芝は、ホテル部門の利用者数が前年度を下回りましたが、婚礼部門については、前年度を上回りました。健診部門は、人間ドックの利用者数がほぼ前年度並みとなりました。

■保養施設利用実績(年間利用人数)

(単位：人)



■アジュール竹芝利用実績

(単位：人)

部門名	年間利用人数	前年度比
宿泊	58,155	△116
婚礼	15,296	962
宴会・会議	71,173	△818
健診(人間ドック)	9,547	△48
特定健診・特定保健指導	632	49

3 貸付事業

貸付事業は、金利面などでその優位性が低下してきており、貸付件数、貸付残高ともに減少が続いています。

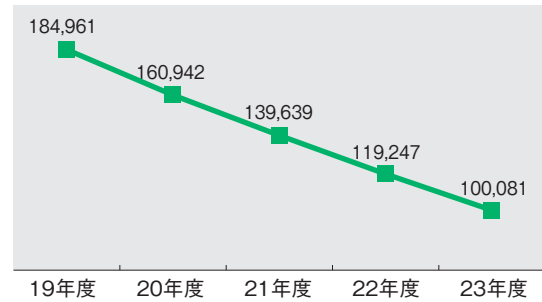
■貸付実績（貸付件数）

（単位：件）

貸付金の種別	平成23年度	前年度比
一般貸付金	1,112	△118
住宅貸付金	103	△63

■組合員に対する貸付残高の推移

（単位：百万円）



本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、長期給付に係る掛金率は、平成24年9月から次のとおり引き上げられます。

平成21年の財政再計算に係る情報は、地方公務員共済組合連合会のホームページに掲載されています。どうぞご覧ください。
<http://www.chikyoren.or.jp>

掛金の額は？

掛金の額は、組合員の給料及び期末手当の額に下記の数字を乗じて得た額となります。

区分	平成23年9月～平成24年8月	平成24年9月～平成25年8月
給料に対する割合	9.91375% (+0.22125%)	10.13500% (+0.22125%)
期末手当等に対する割合	7.931% (+0.177%)	8.108% (+0.177%)

※給料に係る掛金を算定する場合、掛金率を基本給に乗ずることとなっています。したがって、諸手当を除いたものに掛金率が乗じられることとなりますので、給料に対する割合は、期末手当等に対する割合と異なります。

これから先は？

今後の長期給付に係る掛金率については、次のとおりです。

区分	平成25年9月～平成26年8月	平成26年9月～
給料に対する割合	10.35625% (+0.22125%)	平成26年に、地方公務員共済組合連合会が財政再計算を行う見込みです。
期末手当等に対する割合	8.285% (+0.177%)	

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。



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 57-152

住宅貸付相談・住宅講演会の参加者募集

住宅購入にあたっては、住宅ローンの組み方について頭を悩ませていらっしゃる方が多いのではないのでしょうか。貸付課では今年度「安全・安心の住宅ローン計画!家計にやさしいローンの工夫」というテーマで講演会を開催します。ローンを組む年数は?2人で組む?それとも1人で組む?等、組合員の方が返済計画を立てるにあたり、役立つ内容を話していただく予定です。また、組合の住宅貸付の利用を検討いただいている方を対象に、共済組合貸付課担当職員による住宅貸付の個別相談も実施します。住宅貸付の内容や申込時の注意点等ご不明なことがあればお気軽にご相談下さい。

年に1度の機会です。組合員の皆様のご参加をお待ちしています。

テーマ「安全・安心の住宅ローン計画!家計にやさしいローンの工夫」

- <日時> 平成24年10月6日(土)
住宅講演会:午後1時30分から3時30分(受付:午後1時から)
- <場所> 中野サンプラザ7階 研修室10(参加費無料)
JR中央線・総武線/東京メトロ東西線「中野」駅北口より徒歩1分
- <講演会講師> **ファイナンシャルプランナー 間宮孝一氏**
※なお、住宅講演会に先立ち、共済組合貸付課担当職員による「住宅貸付相談」を下記のとおり実施します。
・住宅貸付相談:午前10時から12時まで
- <応募資格> 東京都職員共済組合員(同伴者は組合員1名につき1名)
- <募集人員> ●住宅講演会:100名程度(同伴者を含みます。)
応募者多数の場合は抽選のうえ、当落を所属先にお送りします。
●住宅貸付相談:10組程度
住宅貸付相談をご希望の方は案内状送付の際に時間も併せてご案内しますので指定時間までにお越し下さい。
- <申込方法> 下記の申込書に必要事項を明記して、交換便または郵送でお申込みください。
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎南塔38階
東京都職員共済組合事務局 事業部 貸付課
- <締切日> 平成24年8月31日(金) ※共済組合貸付課必着



間宮 孝一氏
(まみや こういち)

略歴

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



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

キリトリ線

住宅貸付相談・住宅講演会申込書

8月31日(金)締切り
※共済組合貸付課必着

フリガナ
●氏名

●組合員番号

●所属

局・区・庁

課

●所属先電話番号

●参加希望人数(どちらかに○を付けてください)

1名・2名(申込人を含めて)

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

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

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

秋色の森のパワーでリフレッシュ

森林セラピー(後期分)の参加者を募集します

今は緑あふれる奥多摩町・檜原村の森も、秋の深まりとともに色鮮やかな紅葉に包まれます。そんな秋色の森の中で、耳(聴く)、目(見る)、鼻(嗅ぐ)、手足(触る)、味覚(味わう)の五感のアンテナを研ぎ澄ませ、木々の息吹や風のざわめきを感じながら、心も体もリフレッシュしてみませんか。

奥多摩町コース

開催日・募集人数

- ・10月13日(土)・10月27日(土)・11月4日(日)(各14人)
- ・11月13日(火)(17人)
- ・11月23日(金・祝)(21人)

行程 (ガイドウォークは約3~4km程度)

健康チェック・そば打ち・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)

- 集合・解散 奥多摩駅 9時20分集合 16時45分頃解散
- 参加費 3,200円



奥多摩町 いこいの路



檜原村 兜家旅館

檜原村コース

行程A: 開催日・募集人数

- ・10月17日(水)・11月7日(水)(各15人)

行程A (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)
→かぶと造りの家見学(兜家旅館)
*かぶと造りの家とは数馬の里に残る合掌造りの旅館で、由来は築200年を数える、兜のような茅葺きの屋根です。

行程B: 開催日・募集人数

- ・10月13日(土)・10月20日(土)・11月10日(土)(各15人)

行程B (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)
→数馬の湯入浴(温泉センター)

- 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(かぶと造りの家見学/兜家旅館)
行程B 2,500円(温泉入浴/数馬の湯)

応募締切 9月20日(木)(必着)

- 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込ください。
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、組合員同士(配偶者も含む)でのグループ参加を希望される場合は、代表者が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 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 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

※参加費は、共済組合負担額2,000円を差し引いた額になります。
※なお前期分(共済だより 5月号参照)につきましても、キャンセル等で参加できる日がありますので、各申込先にお問い合わせください。

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)

▶申込組合員

必ず記入してください

組合員氏名	(ふりがな)
生年月日	
組合員番号	
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	

▶同行組合員

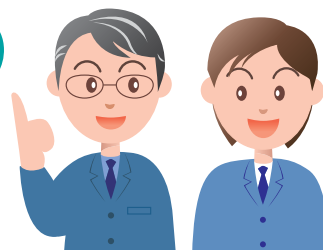
同行者がいる場合記入してください

組合員氏名	(ふりがな)
生年月日	
組合員番号	
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。

気持ち良く働くための コミュニケーション術



最近、職場でのコミュニケーションが希薄になった、メールなどに頼り直接話をするのが減ったと感じる、あるいは「若い人とは話しにくい」、「上司と何を話していいかわからない」と悩んでいる方はいませんか。

職場の人間関係を築く上で欠かせないのがコミュニケーション。以前は、「あうんの呼吸」と言われたように、多くを語らなくてもお互いを理解することができ、コミュニケーションについてそれほど意識することはなかったのかもしれませんが、今は、意識的にコミュニケーションを図ることを心がけないと、人間関係を築くことが難しくなっています。

そこで、良好な人間関係を築くため、また職場でのストレスを減らして気持ちよく働くためのコミュニケーションの工夫についてご紹介します。

職場のストレスを感じている人は約6割

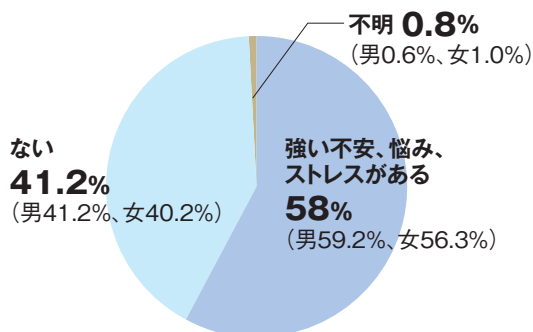
職場のストレスの大きな原因の一つになるのが「人間関係」です。厚生労働省の調査によると、職場のストレスを感じている人は約6割います。ストレスの原因としては、職場の人間関係の問題を挙げる人が最も多くなっています。([グラフ](#))

人間関係がストレスになる一因として挙げられるのが、コミュニケーションの不全です。お互い素直に言いたいことを言い、理解し合うことができればストレスにはなりません。しかし、相手の言っていることが納得できずイライラしたり、言いたいことを言えずに我慢してしまうといったことが積み重なると、相手との関係も上手くいかなくなり、そのことがストレスとなります。この状態が続くと人付き合いが嫌になったり、職場へ行くのが嫌になったりすることもあります。また、ひどくなると身体面への影響として表れることもあります。

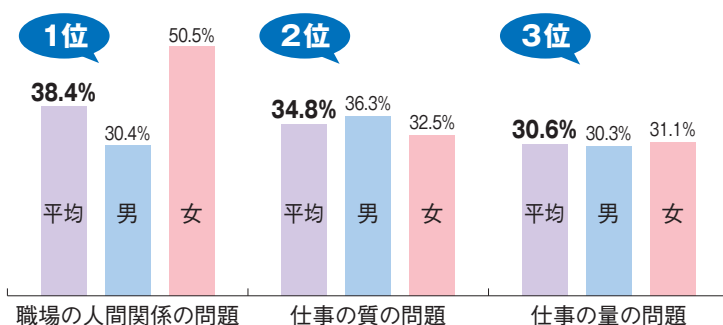
コミュニケーションのスキルを高めることは、情報の伝達・収集などをスムーズにし、仕事の効率化が図れるだけでなく、ストレス要因を減らすことにもつながるのです。

グラフ

●仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの有無



●ストレスの内容 (上位3位 複数回答)



厚生労働省 平成19年労働者健康状況調査結果

違いを認識して、お互いを認め合うことが第一歩

■世代で違う価値観やコミュニケーション方法

「近頃の若者は何を考えているのかわからない」と感じたり、「上司にこんなことを言っても理解してもらえない」などと思ったりしたことがないでしょうか。

今の職場には、年齢で見ると18歳から65歳（以上の人もあります）まで、約半世紀にわたる世代の人たちが働いています。それぞれが育った時代や環境が異なるため、世代ごとに価値観やコミュニケーションの図り方に違いがあります。

直接対話を中心としてきた世代

団塊世代（1947～1949年生まれ）、ポスト団塊世代（1950～1964年生まれ）、バブル世代（1965～1969年生まれ）と呼ばれる人たちは、Face to Faceのコミュニケーションが基本でした。また、仕事が終わった後の飲み会（飲み会にケーション）で、コミュニケーションを図り親交を深めてきた世代です。直接対話を重視しています。



メールでのコミュニケーションが当たり前の世代

就職氷河期世代（1970～1986年生まれ）、ゆとり世代（1987年以降の生まれ）と呼ばれる人たちは、インターネットや携帯電話の出現によってメールが使用されるようになり、コミュニケーション手段が大きく変わった世代と言えます。最近では、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）やブログなども生まれました。ゆとり世代では、友人とのコミュニケーションも通話ではなく、メールが中心です。

※ここで使用した世代の分け方、呼び方については一例です。他にも様々なものがあります。



メールによるコミュニケーションは、直接対話するコミュニケーションと比べて、表情や声の調子など、文字に表れない感情の表現に苦労します。（だから、皆さん顔文字や絵文字を使うのかもしれないね。）そのため、メールを送るときは、「こんな表現をしたら相手はどう感じるだろうか」とシミュレーションをしながら、文章を練ることが必要です。しかし、メールは相手の都合を気にする必要がないため、送る側の負担感は少なくてすみます。

一方、Face to Faceのコミュニケーションは、その場で、相手の言葉以外の表情や声の調子を受け止め、相手に対する配慮や気遣いなど様々な意識を働かせ、対応する必要があります。しかし相手の反応が直に伝わるので、誤解やすれ違いを最小限に防ぐことができます。

それぞれのコミュニケーション方法は、それに慣れ親しんできた人たちにとっては、当たり前の方法かもしれませんが、慣れない人にとっては難しい部分もあります。

さらに、コミュニケーション方法だけではなく、価値観もそれぞれが育った時代背景や環境により異なっています。各世代の特徴を理解し、認め合うことが、コミュニケーションを図る上での第一歩になります。

■個人の価値観の多様化

以前に比べ、雇用形態は正規職員、再任用・再雇用職員、非常勤職員、派遣職員、アルバイトなど多様化しました。また、育児時間や介護休暇の普及などにより、職場の中には様々な働き方をしている人がいます。経験者採用も増え、職場には様々な価値観を持った人がいるのです。

そのため、同じ世代であっても価値観が一樣ということではなく、組織に対する帰属意識や仕事に対する考え方が異なっています。相手の世代だけではなく、個々の価値観も認めながらコミュニケーションを図っていくことが必要となります。

より良いコミュニケーションのためには「アサーション」が効果的

世代間によるギャップや個人の価値観の多様化を超えてコミュニケーションを図るには、自分の言いたいことを伝えるだけでなく、相手を理解する、また相手に配慮することが大切です。一方的に価値観を押し付けるだけでは、コミュニケーションは成立しません。

これは、決して無理をして相手に合わせるということではなく、相手が何を考えているのか、伝えようとしているのかを理解しながら、自分の考えや気持ちを伝えていくことです。

こうしたコミュニケーションの方法として勧められているのが、「アサーション」です。

「アサーション」とは、自分も相手も大切にしたい自己表現です。自分の考えや思いを、その場にふさわしい方法で素直に伝えますが、また、相手の話も聞こうとします。

自分の考えが受け入れられることもあれば、受け入れられないこともあります。むしろそれが自然なことと受けとめます。そしてお互いの意見や気持ちを出し合って譲り合い、お互いに納得のいく結論を目指します。歩み寄りの精神を持ってお互いを尊重し合うと、ストレスの少ない、気持ちのいいコミュニケーションとなります。

■まずは、アサーティブな自己表現を心がけることから

日常のコミュニケーションの場面でぜひ、「アサーション」を実践してみてください。最初は難しいかもしれませんが、これから紹介するアサーティブな自己表現をすることを心がけていくことで、少しずつ身につけていきます。

■アサーションを実践してみよう

アサーションでは、自己表現のやり方を、攻撃的、非主張的、アサーティブの3タイプに分けて考えます。

①

攻撃的な自己表現

自分のことだけを考えて、他者に配慮しないやり方

②

非主張的な自己表現

自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにするやり方

③

アサーティブな自己表現

自分がどうしたいかをまず考えるが、他者をも配慮するやり方

①と②は、良好なコミュニケーションが図れない自己表現のやり方ということになります。

それでは、具体的な例でみていきましょう。



部下に仕事を頼んだが、いっこうに進捗状況の報告がないときの自己表現

悪い例 攻撃的な自己表現

頼んだ仕事は一体
どうなっているんだ!
(まったく!と舌打ちする)



オイ!
報告のひとつぐらい
したらどうなんだ

言われなくても、
途中経過ぐらい
報告しろよ

ポイント 上司は自分の主張だけ伝え、相手の考え(報告しない理由)を聞いていません。部下には上司が望んでいることがわからず、怒られていることしか伝わりません。

悪い例 非主張的な自己表現

……………。
(何も言わずに我慢する。)



ポイント 部下に嫌われたくないため自分の意見が言えないと、ストレスをため込んでしまいます。部下にも上司の考えが伝わりません。

良い例 アサーティブな自己表現

頼んだ仕事の
中間報告がなくて、
気になるけど、
どこまで進んで
いますか?



進み具合が気になるんだけど、
どんな様子ですか?

途中経過が知りたいので、
聞かせてください

ポイント 上司は「進み具合を知りたい、気にしていた」ことを明確に伝えています。部下は心配されていることを知り、遅れた理由を明確にすることでストレスが減り、具体的な話に進みます。

上司に仕事を頼まれたが、急ぎの仕事があり、受けられないときの自己表現

悪い例 攻撃的な自己表現

そんなこと
急に言われても
できませんよ!



こちらにも
都合があるんですよ

ポイント 仕事を頼んできた上司の事情は考慮せず、頼まれたことに対して批判的に断るだけで、上司としては不愉快です。自分の気持ちや考えを優先して、相手のことを無視したり、軽視すると、人間関係の中で衝突が多くなってしまいます。

悪い例 非主張的な自己表現

やってみますが、
できないかも知れません…



ポイント 断ると気分を害するかもしれないと思い、はっきり断れずストレスを感じます。上司の側も、仕事を頼んだものの不安になり、できないかもしれない理由が分からずストレスがたまります。

良い例 アサーティブな自己表現

先ほど課長から急ぎの企画書を
明日までに提出するよう依頼され、
時間が取れません。お急ぎですか?

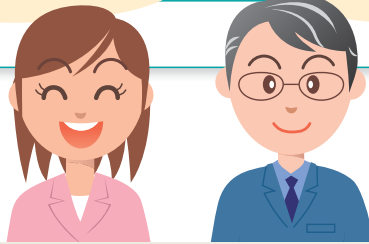


ポイント 今すぐ受けられない理由を伝え、はっきり断っています。上司も事情を理解でき、急ぎでなければ、受ける意思のあることが伝わります。

こんなことも試してみよう！

おはようございます

ありがとう



●「おはようございます」は自分から

朝は「おはようございます」から仕事を始めたいものです。また、ねぎらいの言葉として「ご苦労様」、感謝の言葉「ありがとう」、帰宅するときの「お疲れ様でした」などの挨拶は人間関係を円滑にします。

挨拶をしても、相手から何も返ってこない場合もあるかもしれませんが、無視されたと思うことはありません。相手は考えごとをしていた、あるいは心配ごとがあったのかもしれませんが、気持ちを切り替えて、明日また挨拶をしてみましょう。

●笑顔は人間関係の潤滑油

赤ちゃんは、お母さんの笑顔を見るのと同時に心地よく安心できる経験を重ねます。そのため、私たちは、成長してからも、笑顔を見ると心が安らぎます。

また、笑顔を見ると、自分も楽しい気持ちになるという経験は誰にでもあると思います。これは、表情から相手の気持ちを読み取り、共感することができるからです。

笑顔は人間関係を築くうえでの潤滑油になります。笑顔を意識すると、相手も自分も気持ちが安らぎ、明るくなりますよ。

●相談も大切

自分一人で解決できない問題があるとき、一人で抱え込まず、同僚や上司に相談してみましょう。

相手から思わぬ助言をもらえたり、相談というコミュニケーションを通して、新たな人間関係を築くことができます。

●インフォーマルなコミュニケーションで お互いを理解

職場の人間関係を仕事だけの関係と割り切るのではなく、仕事以外のことについても話をすれば、お互いを理解することにつながります。例えば、お昼やお茶のみ場、また移動の時間などちょっとしたタイミングに話しかけてみると、仕事でも気心が通じ、話しやすくなります。

また、若い世代は一人っ子や、距離感を保った交友関係など、親身になって話し合える相手や機会が少なく、その反動からか意外に人と人のつながりをもとめる人もいます。

飲み会などインフォーマルな場所で会話を交わすのもお互いを理解する上で有効です。

●コミュニケーションがうまくいかない ときは考え方を変えてみる

自分の発信したメッセージが、自分の意図したとおり相手に伝わるとは限りません。相手は相手なりの考え方（解釈の仕方）でメッセージを理解するからです。同じように、自分も相手のメッセージを正しく理解していない場合があります。また、どうしても苦手な人、合わない人はいるものです。

コミュニケーションがうまくいかないとき、相手のメッセージに対する自分の考え方が適切か、必要以上に悪い方向に考えていないか、見直してみることも大切です。

今日、上手くいかなくても、明日は上手くいくこともあります。考え方を換えたり、気持ちを切り替えながら意識して前向きな考え方をすることで、コミュニケーションはよりスムーズになります。

コミュニケーションの工夫で豊かな人間関係を！

職場でのコミュニケーションを工夫し、コミュニケーションをうまく図れるようになれば、様々な価値観を持つ人とも人間関係を築くことができるようになります。これは、ストレスの軽減につながるだけでなく、豊かな人間関係を育み、公私にわたり私たちの人生を充実したものにします。

今日から、コミュニケーションの工夫を始めてみましょう。



四季の彩りと お得な宿&浪漫の湯



写真は夏の「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 [8/1~9/30]

夏季(7/31~8/30) **¥9,600** [組合員1室4名様]
 日~木曜 **¥8,000** [組合員1室4名様]
 金曜日 **¥10,000** [組合員1室4名様]

[組合員1室2名様]¥13,200 [組合員1室3名様]¥11,700 [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。

8月

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

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

9月

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

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



須雲川のせせらぎと蝉しぐれの夏です。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。

夏は

家族みんなでブランヴェール那須!!

プラン 夏のお楽しみ! 『サマーバイキングプラン』



写真はイメージです

大好評の味覚たっぷり、
自慢のプランがこの夏も登場!
和・洋・中の豪華メニューが40種類以上!
絶品揃いで大人も子供もみんな大満足!!

▶平成24年7月20日(金)~8月31日(金)

うれしい
お値打ち価格

大人	10,000円	13,000円	15,000円
子供	6,900円	6,900円	7,950円

	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
7月																												
8月																												



旬の味覚をふんだんに使った 『夏的那須会席プラン』

地元産の夏野菜など素材にこだわった人気プラン
食材重視のおもてなしを心ゆくまでご堪能!

▶平成24年7月1日(日)~8月31日(金)

大人	6,975円	10,650円	12,750円
子供	5,250円	5,250円	7,350円



写真はイメージです

	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
7月																												
8月																												

プラン共通

*組合員が2名様以上で和室又は洋室をご利用の場合の1名様の料金(消費税・入湯税込)です。
*子供料金は、3歳以上12歳未満が対象となります。

イベント お子さまに楽しい夏休みを! 心躍る企画いっぱい!

▶平成24年7月20日(金)~8月31日(金)

- 1** ブランヴェール那須でわくわく宝さがし!
広い楽しいユニークな館内を回って謎を解き、お宝をゲットしよう。
- 2** 那須の思い出たっぷり絵日記コーナー
お父さんやお母さんとの楽しい一日。絵日記に残して思い出にしよう。
画用紙と色鉛筆は自由に使ってね。
- 3** 那須の大自然を学んでみよう!
那須の山や森に生息する動植物を館内展示でご紹介。
これで、ボクも私も那須の自然博士になれるかも。



観光
ニュース

那須ガーデンアウトレット
7月19日(木) スケールアップオープン!

絶景が広がる
茶臼岳も待ってるよ



4周年を迎えるガーデンアウトレットが店舗を増床。
ファッション・雑貨を中心に、
アウトレット業態初出店8店を含む
39の新店が加わって全148店に!
ショッピングの楽しさがさらに広がります。



▶ 食のテーマパーク「ロコ・マーケット」も好評営業中。
地元特産品や農家直送の新鮮野菜など多数販売!



ブランヴェール那須より 車で30分
TEL 0287-65-4999

お帰り時、那須塩原駅への送迎車でも立ち寄り可能

那須どうぶつ王国
7月14日(土)
「カピバラの森」オープン!



世界の動物が暮らす園内に新スポット誕生!
温泉で寛ぐカピバラの様子を足湯につかりながら観ることができます。
▶ 迫力ある動物たちのパフォーマンスショーも必見!

那須サファリパーク
人気のナイトサファリ
夏休み期間中は毎日開催!



暗闇の中から現れる動物たちの迫力ある姿を車中から見学するナイトサファリ。夏期(7/14~8/31)は、毎日開催の予定!
※開催時間
19時~22時
▶ キリンやゾウには直接エサやりが楽しめます!



ブランヴェール那須より 車で30分
TEL 0287-77-1110



ブランヴェール那須より 車で15分
TEL 00287-78-0838

りんどう湖ファミリー牧場
「第18回りんどう湖花火大会」を開催!

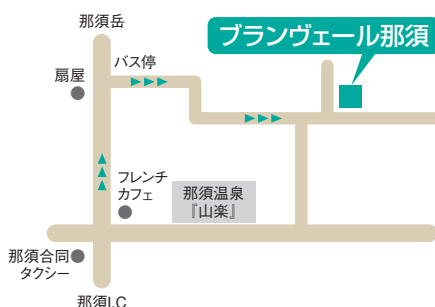
幻想的な水中花火と迫力満点の打上げ花火が間近で楽しめます。
噂のアンコール花火もあるらしい。

【開催日時】 平成24年8月10日(金)~20日(月)
19時30分~19時50分

【開催場所】 りんどう湖ファミリー牧場
※花火観覧には入園料が必要です。



ブランヴェール那須より 車で15分
TEL 0287-76-3111



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 森林浴の中、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&ゲストハウス
ブランヴェール那須



「海」をモチーフにふたつの婚礼会場がリニューアル!



落ち着いた空間で60名前後の披露宴に最適な12F「白鳳」



素晴らしい眺望が広がる10~20名のファミリーウェディングに最適な16F「憩」

◆「光り輝く海」と「穏やかな海」を表現したインテリア

12階「白鳳」は「光り輝く海」をテーマに、友人たちとの祝福の語らいをイメージした、華やかで温かみのある色調で統一。海面の輝きを象徴するスタイリッシュな銀色のメイン装飾が際立ちます。会場前のホワイエにはウエルカムカウンターを配して、導入から光あふれた雰囲気演出します。

16階「憩」は「穏やかな海」をテーマに、家族とのアットホームな団欒をイメージ。穏やかな波が打ち寄せる美しい砂浜を感じさせるアプローチから、会場内はモダンな室内装飾に統一され、音響や照明の細部にまでこだわりました。

「白鳳」
限定

「10万円相当のブライダルアイテム3大特典!」

<特典内容> ①人数分の生ケーキ ②映像1点 ③カクテルフリードリンク *30名様以上の婚礼で2012年12月末までの挙式

「憩」
限定

「ファミリーウェディング会食プラン」 <10名様> 特別価格 ¥300,000 *1名様増 ¥10,500

[プラン内容]和洋折衷料理・飲物(フリードリンク)・衣装(新郎新婦各1点)・写真2ポーズ各1枚・美容料・席料・控室料・カラークロス・チェアカバー・介添料・サービス料税金

<特典内容> ①人数分の生ケーキ *10名様以上の婚礼で2012年12月末までの挙式

リニューアル
記念特典

※上記限定プランは7/10以降の申込み者に限りです

◆アジュールの語源「ラピスラズリ」で

最高の幸せをもたらすふたつのチャペルもリニューアル

3階海上公園のガーデンチャペルに続いて、1階のガーデンチャペルも7色のLED照明にプラスして、2700個のスワロフスキー・エレメントを散りばめたヴァージンロードが完成!LED照明によりラグジュアリーで幻想的な美しさを演出します。



★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

*1名様増減 ¥11,000 *30名様からご利用可
*2013年6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

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

半期に一度の大イベント!
2012年7月29日(日)

ブライダルフェア

模擬式や模擬披露宴で本番さながらの状況をリアルにご体験いただけます。

☆ランチ付きバイサイドデート<毎週土曜日開催> ☆ウェディングご試食会<毎週日曜日開催>(1日10組限定*無料)

☆ハッピーランチデート(平日2組様限定 *無料) ☆水曜・木曜限定ナイトデート(1日2組限定*ディナー無料ご招待)

～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
6月末迄の挙式対象

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

さらに挙式カップルは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6月末迄の挙式対象

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプラン!

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 キョーサイ
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3日前までにお願ひします。 ■他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。 ■宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金が異なります。詳細はお問合せください。
■特別に企画された各種宿泊プランをご利用の場合は駐車場料金無料の優遇措置はうけられませんので、ご容赦ください。

★宿泊企画商品については準組合員を組合員料金と同じに設定いたしました。



2012年7月14日
リニューアルオープン!

パワーアップした

東京ジョイポリス
満喫プラン! **朝食付**

全天候型アミューズメントパークが新アトラクションを満載して
リニューアルオープン。

ご家族からカップルまで遊べる充実した施設でお台場を満喫してください。

1名様1泊(朝食付) ※セミダブル・セミツインルームを2名様でご利用の場合

通常 **¥15,840**～▶ 組合員価格 **¥7,500**～ ★2012年12月末迄実施中

内容 ①東京ジョイポリス1日バスポート券(館内利用特典付)
②ゆりかもめ1日乗車券
③朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)

総支配人
おすすめ! **東京ダブルタワー
めぐりプラン** **朝食付**

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

内容 ①水上バス往復乗船券(日の出⇄浅草)
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。



東京湾納涼船クルージングプラン 今年も「ゆかたダンサーズ2012」のステージをお楽しみください。 **予約制** **朝食付**

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**～

★2012年7月2日(月)～9月23日(日)迄実施中

内容 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)

ヴァンティアンクルーズ・ステイプラン **朝食付**

船からの東京ベイの眺めはまた格別です。船上での優雅なお食事をお楽しみください。

1名様1泊(朝食付) ※セミダブルルーム陸側を2名様でご利用の場合

ディナークルーズ 通常 **¥21,593**～▶ 組合員価格 **¥13,000**～

ランチクルーズ 通常 **¥16,493**～▶ 組合員価格 **¥9,500**～

内容 ①東京湾ヴァンティアンクルーズ乗船券 & コース料理 ②18Fスカイビュー浴場利用券付
③朝食付(3F「銀座」にて和定食又は洋定食) ★2012年12月末迄実施中



※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 TAKESHIBA

復活コールにお応えした 夏休み特別企画

夏の縁日ファミリーバイキング!

組合員特典としてご家族に限り
お子様(小学生)は無料!



縁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。
復活コールに感謝して、組合員様のご家族に限り、お子様(小学生)は無料とさせていただきます。

開催日時 2012年7月28日(土)、29日(日)
【昼の部】12:00~14:00(受付開始11:30)
【夜の部】17:00~19:00(受付開始16:30)

料金 【昼の部】*酒類は有料となります。
大人 通常 ¥4,000 ▶ 組合価格 ¥3,500
子供(小学生) 通常 ¥2,000 ▶ 組合特典 無料

【夜の部】*フリードリンク(酒類含む)
大人 通常 ¥5,500 ▶ 組合価格 ¥4,500
子供(小学生) 通常 ¥2,000 ▶ 組合特典 無料

定員 各回60名 **会場** 3F「銀座」

*縁日屋台(ヨーヨーすくい、綿菓子、かき氷、ラムネなど)の各料金は含まれません。

ふっくら美肌+簡単メイクで 見違える講座 ~むずかしい技はありません!

プロが伝授するマッサージとパックで夏疲れの肌がふっくらツツツに甦ります。さらにアイライン、眉、チークの使い方で見違える美しさに変身!オシャレが楽しくなります。

開催日時 2012年9月25日(火)
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30名様



講師 内田好恵 </ノエビア サロン Yoshie主宰>

★講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。
★実習用の化粧品はノエビアをご用意しております。
持参するもの: 普段お使いのベースメイク
アイライン、眉、チークなどの化粧品。
スタンド式の鏡。



内田好恵

いま話題の「あくび体操」講座

~寝たままラクチン!腰痛・肩こり・疲れを改善!

ただあつこ先生の肩甲骨ほぐし あくび体操はテレビで一躍話題となっている健康法。
寝ころんで体をほぐすだけで、あら不思議!肩甲骨が次第にほぐれていきます。

開催日時 2012年10月17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30名様



講師 たんだあつこ
(あくび体操主宰・ほぐし研究者)

★ミネラルウォーターをご用意しております。
★体を動かしやすい服装でご参加ください。(更衣室あり)



たんだあつこ

【特典】18Fスカイビュー浴場チケット

特典満載! 新!OB会・同窓会プラン

一次会と二次会を同じ会場で4時間も楽しめる新プラン登場!

一次会(2時間半)では時間が足りない。会場を変えずにまだ話したいというご要望にお応えして、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。

◆新ゆったりプラン (一次会+二次会プラン合計4時間)

10名様より お一人様 通常 ¥10,500 ▶ 組合価格 ¥9,000

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

◆一次会プラン (2時間半)

10名様より お一人様 通常 ¥8,500 ▶ 組合価格 ¥7,000

内容

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



※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 通常 ¥1,050 ▶ 組合価格 ¥840
B版サイズ(八つ切)1枚

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 ▶ 組合価格 ¥6,000
※2名様でご利用の場合 【火~土曜】 通常 ¥11,400 ▶ 組合価格 ¥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)

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

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

エクセレントコース
和洋中 計16品 通常 ¥8,000 ▶ 組合価格 ¥7,500
スタンダードコース
和洋中 計14品 通常 ¥5,000 ▶ 組合価格 ¥4,500

旬の滋味を味わう、料理長渾身のメニューをお届けします。



総料理長 加藤 次雄

※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。

和食宴会プラン(着席)

会席「星」コース
通常 ¥8,000 ▶ 組合価格 ¥7,500
会席「海」コース
通常 ¥6,000 ▶ 組合価格 ¥5,500

[内容]料理・宴会会場使用料
※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 ◆ウイスキー ◆赤白ワイン ◆麦焼酎 ◆日本酒
◆ソフトドリンク ◆乾杯用スパークリングワイン

Aコース 上記アイテム全種+カクテルオプション 通常 ¥2,500 ▶ 組合価格 ¥2,000
Bコース 上記アイテムより5種類 通常 ¥2,200 ▶ 組合価格 ¥1,700
Cコース 上記アイテムより4種類 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,500



※写真はイメージです

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

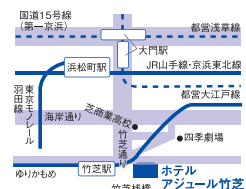
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170
<http://www.hotel-azur.com/>

AZUR MAGAZINE

ホームページから登録いただくお得な情報をお届けします。

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。



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

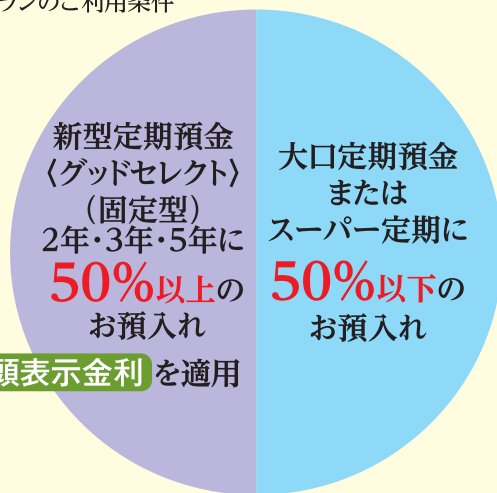
期間中、**新たなご資金**で新型定期預金〈グッドセレクト〉(固定型)と、大口定期預金またはスーパー定期3か月*に同時に
お預入れされると、大口定期預金またはスーパー定期に金利を上乗せいたします(三井住友信託ダイレクト(電話・インター
ネット)でのお取扱いは対象外です)。

※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



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5月28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、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。



三井住友信託銀行

ライフサポート部
特別財務相談チーム

TEL:03-3831-5665

お薬代、「今のまま」で、いいの？



お薬代の負担を軽くする
ジェネリック薬のご相談は、当薬局まで。

ジェネリック薬のご相談は 日本調剤

日本調剤
新宿駅前薬局
限定

東京都職員共済組合員証で **特別割引**

期間2012年9月29日(土)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 スムーズな動きをサポート。 〈キッコーマン〉 低分子ヒアルロン酸のちから 【150粒(約30日分)】 メーカー希望価格6,300円(税込) 特別価格 4,780円 (税込)	 24% OFF コレステロールが高めの方に。 〈大正製薬〉特定保健用食品 コレスケア 【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 食後の血糖値が気になる方へ。 〈日清オイリオ〉特定保健用食品 食事のおともに食物繊維入り緑茶 【30包(約1ヵ月分)】 メーカー希望価格2,205円(税込) 特別価格 1,680円 (税込)	 24% OFF 血圧が高めの方に。 〈日清オイリオ〉特定保健用食品 マリンペプチド 【4粒×30包(約1ヵ月分)】 メーカー希望価格5,250円(税込) 特別価格 3,980円 (税込)
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

OTC 医薬品等も20%OFF (処方せん薬、一部商品除く)

日本調剤 新宿駅前薬局

どの医療機関の処方せんも承ります。

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目9-5
TEL: 03-5354-8581 FAX: 0120-89-0411
【営業時間】月～金 9:00～20:00 土曜 9:00～18:00
【定休日】日曜祝日



マイカーローンキャンペーン

平成24年7月2日(月)～平成24年8月31日(金)

		店頭金利	キャンペーン金利
固 定	環境対応車	年2.10%	年 1.90%
	環境対応車以外	年2.20%	年 2.00%
変 動		年1.95%	年 1.80%

保証料なしで
この金利



- 限度額：500万円
- 返済期間：固定5年以内、変動7年以内

- 保証料：不要
- 保証人：原則不要

- お借入資金はお支払先へ直接振込となります

団体自動車保険の取扱をしています。

- 返済は、給与控除となります。 ● 詳細はHPまたは、お電話にてお問い合わせください。
- 審査によっては、ご希望に添えない場合がございます。

キャンペーン期間中の月・水・金は融資相談窓口19時まで時間延長!!
お時間の取れない方につきましては、担当が職場に伺いお申込等承ります

お問い合わせ・ご相談は

東京都職員信用組合
お客様サービス課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 (第一本庁舎・16階北側)
TEL 03-3349-1404 都庁内線 63-741
<http://www.toshokushin.co.jp>

東京都職員共済組合 組合員さま限定 住宅ローン



このローンは、「三菱UFJ信託ダイレクト【インターネットバンキング】」をご利用いただき、「三菱UFJ信託ダイレクト・振込手数料無料サービス」のお申込みをいただくことがローン契約時の条件となります。

変動金利
短期金利連動型
(団体信用生命保険付)

平成24年6月1日現在
店頭表示金利
年**2.475%**

▶年**0.775%**

全期間一律引き下げ型 完済までずっと! 店頭表示金利より年**▲1.7%**

●固定金利3年型、5年型、7年型、10年型、15年型、20年型もございます。●全期間一律引き下げ型の他に、当初固定期間引き下げ型・全期間固定型もご用意しております。

ご注意ください!

本引き下げ型の金利および内容について ●適用金利、および店頭表示金利は毎月見直しを行います。当初お借り入れ金利は、お申込み時ではなく、実際にお借り入れいただく日の適用金利となり、場合によってはお申込み時の金利と異なることがあります。適用金利、金利引き下げ幅および店頭表示金利は金利動向等によっては月中に変わることがあります。●店頭表示金利からの引き下げ幅は、平成24年9月30日(日)までに当社がお借り入れ申込みの受付を行った方が対象です。●他の金利引き下げ制度および他のキャンペーンとの併用はできません。●当社の住宅ローンのお借り換えにはご利用いただけません。※お申込みに際しては、当社および保証会社の審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。※くわしくは ☎0120-334-757(ご利用時間/平日9:00~17:00(土・日・祝日等を除く))へお問い合わせください。

上記住宅ローン[5サインα]は ●ご融資金額:50万円以上1億円以内 ●ご融資期間:35年以内 ●資金使途:ご本人またはご家族の居住の用に供する不動産取得等(セカンドハウス、投資用物件等は除きます。) ●借入時の年齢が満20歳以上満65歳以下(ただし、最終完済時年齢が満80歳以下) ●保証:当社所定の保証会社 ●担保:ご自宅に当社所定の保証会社が原則第1順位の抵当権を設定 ●保証取扱手数料:31,500円(消費税込み) ●保証料:①ご融資金額とご融資期間に応じた所定の保証料の一括支払い(例 ご融資金額1,000万円、ご融資期間20年の場合 保証料148,340円)、または②上記お借り入れ金利に保証料(年0.2%)を上乗せ ●団体信用生命保険へのご加入が必要となります。(加入審査有) ●返済額は、店頭やホームページで試算できます。●固定金利適用期間中は、新たな固定金利や変動金利に切り替えることはできません。●固定金利を選択される場合、変更手数料がかかることがあります。●返済条件の変更には、手数料がかかる場合があります。※住宅ローンのご利用については当社本支店所在地近隣にお住まいの方で当社所定の基準を満たす方に限らせていただきます。※くわしくはインターネットまたは店頭の説明書をご覧ください。

組合員さま限定 定期預金

インターネットバンキング専用の

金利上乘せ
定期預金をご用意!



10万円以上300万円以内でお預入れいただけます!

メルマガご登録プラン

平成24年9月30日(日)まで!

メールマガジン(無料)に
新たにご登録いただいた方に、

ピーターラビット™
オリジナルQUOカード

500円分プレゼント!



*事情により同等のプレゼントとさせていただきます場合があります。

住宅ローンや定期預金の詳細、メールマガジンのご登録、
その他組合員さま限定のお得なキャンペーン情報等は、専用ホームページへアクセス!

三菱UFJ信託銀行 **検索**
または、
www.tr.mufg.jp

当社ホームページ右側中段のボタン

お取引先 **専用**
社員・職員 **サイト**

ユーザーID: **toshoku**
パスワード: **10162**

 **三菱UFJ信託銀行**
MUFU

BEATRIX POTTER™ and PETER RABBIT™ © F.W & Co.

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

ご加入例(ご契約条件例)

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

【保険会社により内容・保険料が異なります。左記は三井住友海上GKクルマの保険(家庭用)で、平成24年2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24年4月1日から25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増率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、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。

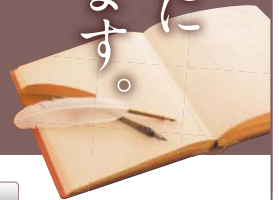
*このご案内は概要です。詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。

AID20120502-017 三井住友海上 D11-1000002 使用期限:2013.03.31



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。

私はエデンの園に
住んでいます。



■「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

無駄をなくして、無理なく「賢い節電」を!



昨年の震災以降、多くのご家庭で節電が実施されています。今年の夏の電力供給力は、東京電力管内では比較的余裕がありますが、他の地域への電力融通や発電所のトラブルなど、万が一の事態を考えると、引き続き節電の取組は必要です。

電力が足りなくなる可能性のある日・時間帯にはしっかり節電

平日の昼間は、土日や夜間と比べて電力需要が大きくなります。普段から無理なく長続きできる節電・省エネを続けながら、需給のひっ迫が電力会社から予告されたときには特に、日中14時ごろのピーク時間帯を中心に、消費電力の大きい家電製品の使用を控えたり、使用時間をずらすなどして、メリハリのある節電に取り組んでいきましょう。

家庭向け「賢い節電」7か条

一度設定するだけで、長く節電・省エネできる対策がたくさんあります。普段からできること、緊急時にやることを事前に考えておきましょう。

1. 夏は、冷蔵庫の庫内温度設定「中」を徹底
2. テレビの省エネモード設定を徹底
3. 白熱電球は、LED電球や電球形蛍光灯に交換
4. 「実際の室温で28℃」を目安に、それを上回らないようエアコンや扇風機などを上手に使う。
～湿度が高い日は除湿より設定温度を下げるほうが省エネになります。
こまめなフィルターの掃除、扇風機で部屋の空気をかき回す、室外機のまわりに物を置かない、除湿運転や頻繁なオン・オフを行わない(「30分程度の外出」であればエアコンは付けたままにして消さない)など。
5. 猛暑日にはエアコン使用の過度な抑制は行わない
エアコンの控えすぎによる熱中症には注意して下さい。
6. 家電製品等のこまめな省エネを実践
不要な時はテレビや照明を消す、使わない家電製品はプラグをコンセントから抜くなど
7. 消費電力の大きい家電製品は平日14時前後の使用を控える。
電力需給のひっ迫が案内された時には、特に使用を控える。
IH調理器や電子レンジ、電気ポット、アイロン、浴室乾燥機、洗濯乾燥機など、特に消費電力の大きな家電製品はピーク時間帯の使用を避ける。



「節電アドバイザー」が家庭の節電・省エネ対策をアドバイス

昨年から引き続き、ご家庭における節電・省エネ対策のアドバイスを行っています。

個別訪問の希望についてなど、詳細はホームページをご覧ください。



QRコード

〈東京都環境局公式Twitter〉



QRコード

▶ <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/climate/home/advice.html>



節電に関するお問い合わせ

東京都環境局都市地球環境部

☎ 03-5388-3486

<新規組合員・新規被扶養者の方>
<20歳以上 40歳未満の被扶養者の方>

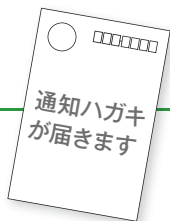
20歳～40歳の被扶養者の皆様も
ご利用できるようになりました!!

健康情報提供サービス

QUPIOのID・パスワードをお届けします。

1 個人用 ID・パスワード通知ハガキを確認

以下の方に、7月中に個人用 ID・パスワード通知ハガキをご自宅にお届けいたしますので、お手元に届きましたらご確認ください。



- | | | | |
|-----------|------------------------|------|------------------|
| 組合員
本人 | ●平成24年4月1日新規組合員 | 被扶養者 | ●40歳以上の新規被扶養者 |
| | ●平成23年度の新規組合員で、ID未送付の方 | | ●20歳以上40歳未満の被扶養者 |



2 QUPIO (クピオ) にアクセス!

共済組合のホームページからアクセスできます。ホームページにある QUPIO (クピオ) のバナーをクリックし、ログインボタンをクリックして、ログイン画面に進みましょう。



3 ログイン!

ログイン画面で、ID・パスワード通知ハガキに記載された ID と 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。
ログイン後は、画面の指示に従って操作してください。

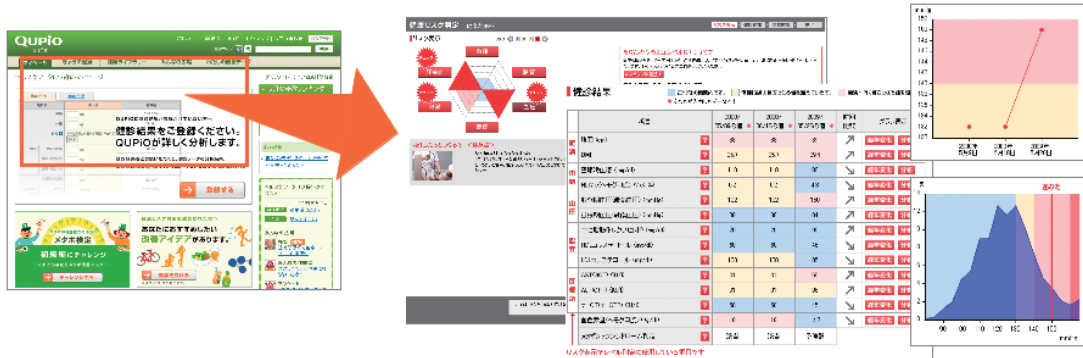


うまくアクセス・ログインできない場合や、ID・パスワードを忘れた場合は、QUPIOサポート窓口にご連絡ください。
☎0120-818-448 / 048-600-2832 (携帯・PHS から)

4 あなたの健康順位は？

同年代の中での自分の位置(健康順位)なども一目でわかるほか、健診結果から、あなたに必要な改善アドバイスも表示します。

まずは、自分の健康状態や経年変化、将来の健康リスクなどをチェックしてみましょう。

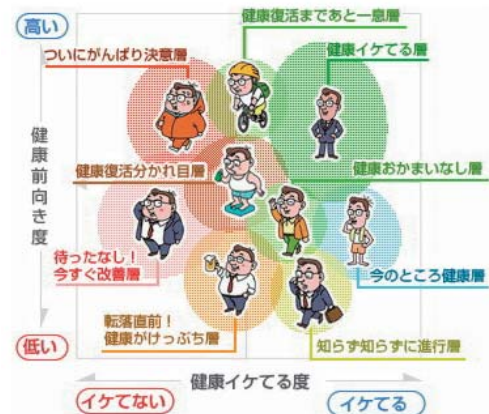


5 日々の記録で、健康改善!

歩数や体重を毎日記録するだけで、健康改善効果があるといわれています。

QUPiO(クピオ)では、つけた記録をグラフにして変化を実感できるので、さらに効果的です。

また、歩数を入力してバーチャル旅行が楽しめるウォーキングゲームやご自身で立てた目標に従い生活改善を目指すセルフナビなどで楽しく健康改善ができます。



6 ポイントを貯めて商品と交換!!

QUPiO(クピオ)を利用すると「QUPiO ポイント」が獲得できます。

貯まったポイントを、健康グッズと交換し、さらに健康づくりにお役立てください。

健康グッズ
一例



電子体温計(1,000p)



歩数計(1,000p)



体重計(1,000p)

QUPiOポイントを貯めて
楽しく健康づくりを!



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

Q6 がん検診を受けたことがない方又は受診から3年以上経過している方に伺います。

受けない理由又は受けていない理由は何ですか？（複数回答可）

- 1 たまたま受けていない
- 2 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから
- 3 健康状態に自信があり、必要性を感じないから
- 4 面倒だから
- 5 時間がなかったから
- 6 毎年受ける必要性を感じないから
- 7 費用がかかり経済的にも負担になるから
- 8 まだそういう年齢ではないから
- 9 検査に伴う苦痛などに不安があるから
- 10 検診を知らなかったから
- 11 結果が不安だから（受けたくない）
- 12 検診場所が遠いから
- 13 特に理由はない
- 14 その他（ ）

Q7 40歳以上の女性のご家族がいる方に伺います。

あなたは、そのご家族がこの2年以内に乳がん検診を受けたかどうかを知っていますか？

- 1 知っている（受診している又は近く受診予定である）
- 2 知っている（受診していない）
- 3 知らない

Q8 日本人の2人に1人が何らかのがんにかかると言われてしています。

①男性ががんに罹患する確率は、部位別にみると、胃がんが9人に1人と最も高く、大腸がんと肺がんは12人に1人、前立腺がんは16人に1人です。あなたはこのことを知っていましたか？

- 1 知っていた
- 2 概ね知っていた
- 3 知らなかった

②女性ががんに罹患する確率は、部位別にみると、大腸がんが15人に1人と最も高く、乳がんは16人に1人、胃がんは18人に1人、肺がんは26人に1人、子宮がんは32人に1人です。あなたはこのことを知っていましたか？

- 1 知っていた
- 2 概ね知っていた
- 3 知らなかった

Q9 自分ががんになった場合、そのことを医師など医療スタッフ以外の人に話しますか？

- 1 話す →Q10へ
- 2 誰にも話さない →Q11へ
- 3 わからない →Q11へ

Q10 Q9で1と回答した方に伺います。がんになったことを話す相手は誰ですか？次のア～カに○をつけてください（複数回答可）。また、○をつけた相手に、あなたが求めることは何ですか？右下の1～8のなかから該当する数字を記入してください（3つまで）。

		右の1～8のなかから該当する番号を記入してください(3つまで)		
ア	家族			
イ	友人			
ウ	職場の上司や同僚			
エ	相談支援センターなどの相談窓口を利用			
オ	がん経験者			
カ	その他（ ）			

- 1 話し相手
- 2 不安や悩みを聞いてほしい
- 3 正しい情報提供や的確な助言
- 4 がんの経験談を話してほしい
- 5 通院や入院時の付き添い
- 6 身体が不自由な時の身の回りの世話
- 7 金銭面での援助
- 8 がんになったことは伝えるが、何かを求めるつもりはない

Q11 あなたががんについて知りたい情報は何ですか？(3つまで)

- 1 がん(全般)の基礎知識
- 2 がんの予防
- 3 がん検診
- 4 治療
- 5 緩和ケア
- 6 患者やその家族へのサポート
- 7 がん治療にかかるお金
- 8 がんの経験談
- 9 がんと就労
- 10 胃がん
- 11 肺がん
- 12 大腸がん
- 13 乳がん
- 14 子宮がん
- 15 その他のがん（名称： ）
- 16 その他（ ）

記念品を希望される方は、下の欄に所属、氏名、電話番号等をご記入ください。

所属（ ）	氏名（ ）
所属の電話番号（ ）	
住所（ ）	電話番号（ ）

ご協力ありがとうございました。



差出有効期間
平成 25 年 9 月
30 日まで
(切手不要)

1 6 3 8 0 0 1

4 3 4

都庁交換

新宿区西新宿 2-8-1

東京都庁第一本庁舎南塔 38 階

東京都職員共済組合事務局 管理部総務課 共済だより担当 行

電話 03-5320-7307

都庁内線 57-121

共済だよりのアンケートにご協力ください！

この裏がアンケート用紙になっています

共済組合では、「共済事業プラン2011」に基づき、がん対策の推進に取り組んでいます。組合員や被扶養者の皆様のがんに対する意識等を把握し、今後の取組をより効果的なものとするために、アンケートを実施することとしました。

お忙しいところ恐縮ですが、是非ともご協力のほどお願い申し上げます。

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

なお、アンケートに回答いただいた方の中から抽選で50名の方に記念品（保温機能付ランチボックス又は体脂肪計付きの歩数計）を差し上げます。記念品をご希望の方は、用紙に必ず、所属、氏名等を記入してください。

お手数ですが、**8月20日(月)までにご返送くださるようお願いいたします。**

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





簡単にできる筋トレ



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。

肩こりを予防する

手を後ろに組んで、胸を伸ばす

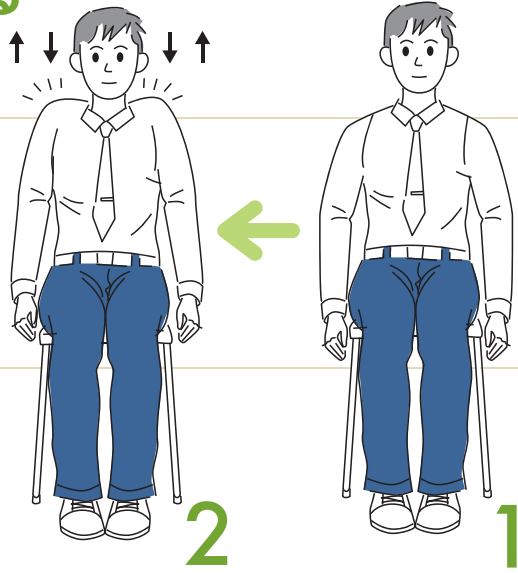
足を肩幅に開いてひざを軽く曲げます。腰をそらさないように気をつけて、両手を後ろに組み、ゆっくりとひじを内側に寄せてゆきます。胸・肩・腰に心地よい張りを感じるところで10~15秒間維持します。いったん力を抜いて、再び力を入れます。これを1~2回繰り返します。



肩こりは首および肩周辺の筋肉疲労(筋肉の緊張・こわばり)および血行障害によって首・肩・腕に、こり・しびれ・痛み・重圧感等の不快な症状を引き起こします。そしてその筋肉疲労や血行障害の起きる原因も大きく分けると「病気が原因」と「病気ではない原因」とに二分することができます。「病気が原因」の場合は内臓疾患・背骨の疾患・目の疾患・精神的疾患と様々な疾患が

肩を上げ下げする

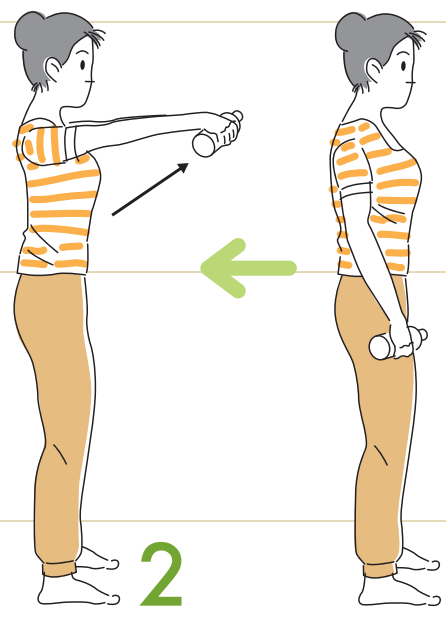
① 背筋を伸ばして椅子に座ります。肩の力を抜いて、両腕を脇に下ろします。
② 息を吐きながら、ゆっくり両肩を上げます。呼吸を自然に行いながら、そのまま5秒間維持します。いったん力を抜いて、再び肩を上げます。これを1~2回繰り返します。



原因で首および肩周辺の血行障害を起こし肩こりの症状があらわれます。このような原因が疑わしい場合は、医師による早期診断と治療が必要となります。「病気ではない原因」は主に姿勢の悪さや運動不足等による筋肉疲労および血行障害で、肩こりで悩む殆どの方がこちらの原因となります。肩こりの症状は人それぞれ異なりますが、吐き気や頭痛、ひどい時は痛みを伴

おもりを持って、脇を広げ腕を上げ下げする

① ペットボトルをおもりにします。背筋を伸ばして足を肩幅に開き、ひざを軽く曲げます。両手にペットボトルを持ちます。
② 息を吐きながら3秒かけて両腕を斜め前に上げていきます。そのまま1秒間維持し、今度は息を吸いながら3秒かけて腕を下ろし、1秒間休めます。このとき、ひじを軽く曲げて行います。これを10回1セットとして1~2セット行います。



うことにもなりかねません。そのような症状になる前に、積極的に肩まわりの筋肉を動かすことが大切です。肩こりを予防・改善するためには、首周辺の筋肉と肩の筋肉を動かすことが必要です。今回ご紹介するストレッチと筋トレを仕事と家事の合間に行ってみてください。肩が軽くなって気分もリフレッシュできるでしょう。