

# 共済 だより

No. 344

平成24年  
9月号

特集1 働く世代に知ってほしい 大腸がんのこと

特集2 禁煙成功のヒントを紹介

こんな時役立つ情報

病気やけがをしたとき —療養費・家族療養費—

### 特集 1 近い将来、がんの患者数トップに!? 働く世代に知ってほしい大腸がんのこと… 3

- 4 男女とも40歳代以上で増加する大腸がん
- 6 早期発見でこんなに違う治療の負担
- 7 大腸がんは予防する時代に
- 8 日常からできるがん予防法

- 9 健診で「動機付け支援」又は「積極的支援」と判定された方  
特定保健指導を受けましょう
- 10 秋から始める健康習慣を応援します!  
スポーツクラブに行ってみませんか!
- 12 スポーツの秋! 清瀬運動場を利用しませんか
- 13 QUPIO ポイントを貯めて健康になろう!  
QUPIO ポイント対象にウォーキング大会が  
新たに加わりました!

### 特集 2 禁煙成功のヒントを紹介 禁煙サポートプログラム参加者体験談から … 14

- 14 禁煙をあきらめていませんか ーなぜ禁煙は難しい?ー
- 18 禁煙成功者が語る成功の秘訣
- 19 禁煙サポートプログラム
- 19 シティ・ホール診療所の禁煙外来

- 20 平成 23 年度の長期給付積立金の  
運用状況について
- 22 被用者年金一元化法が成立しました  
住宅貸付をご利用の皆様へ  
「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」  
をお送りします
- 23 貸付事業における新規貸付の廃止について
- 24 こんな時役立つ情報  
病気やけがをしたとき  
ー療養費・家族療養費ー

- 26 平成 24 年度永年勤続退職予定者の皆様へ  
人間ドックの受診をおすすめ
- 27 人間ドック受診は  
「アジュール竹芝総合健診センター」へ  
ー今年度退職予定者は自己負担なしで受けられますー
- 28 育児休業手当金・介護休業手当金の  
給付上限額が改定されました  
東京都職員共済組合組合会議員及び役員の変更  
東京都職員共済組合組合会  
平成 24 年互選議員選挙について

### 施設のご案内

- 29 箱根路開雲
- 30 ブランヴェール那須
- 34 ホテル アジュール竹芝のご案内

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なってください。



広告



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/>

働く世代に  
知ってほしい

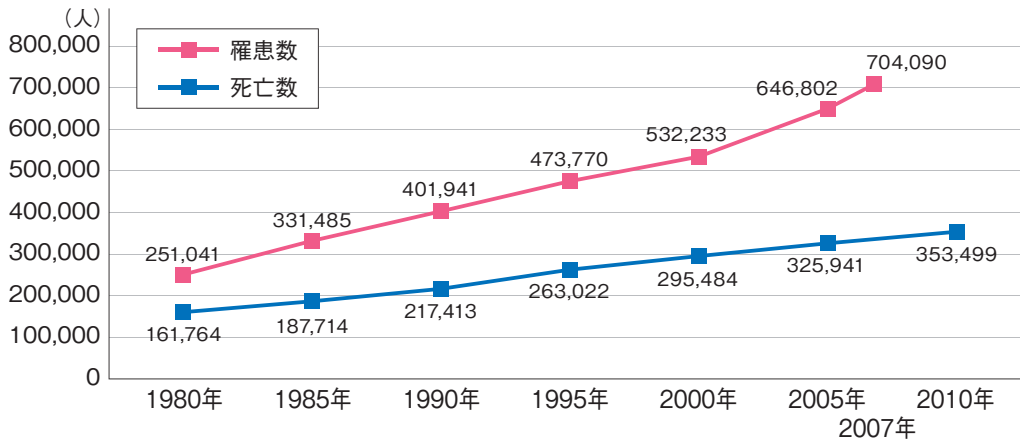
近い将来、がんの患者数トップに!?

# 大腸がんのこと

日本では、がんにかかる人、がんで死亡する人が増加し、  
今や生涯に2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなると推計されています( **グラフ1** )。  
特に、20歳から64歳までの働く世代では23万人ががんにかかっており、  
40歳代では死亡原因の1位になります。  
がんは、今、高齢者ばかりでなく、働く世代にとって重大な病気になっています。  
特に、男女とも死亡数・罹患数の多いがんに大腸がんがあります( **表1** )。  
大腸がんにかかる人は、年間10万人を超え、  
2020年の患者数は全がん中で第1位(約154,000人)になることが予想されており、  
とくに注意が必要です。

**グラフ1** がんの死亡数、罹患数の推移(男女計)

(独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター)



**表1** 死亡数、罹患数の多いがん(死亡数:2009、罹患数:2005年)

(独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

		1位	2位	3位	4位	5位
男	罹患数	胃 (80,102人)	<b>大腸</b> (59,900人)	肺 (58,264人)	前立腺 (42,997人)	肝臓 (28,729人)
	死亡数	肺 (49,035人)	胃 (32,776人)	<b>大腸</b> (22,965人)	肝臓 (21,637人)	膵臓 (14,094人)
女	罹患数	乳房 (50,695人)	<b>大腸</b> (44,834人)	胃 (37,035人)	肺 (25,617人)	子宮 (25,424人)
	死亡数	<b>大腸</b> (19,835人)	肺 (18,548人)	胃 (17,241人)	膵臓 (12,697人)	乳房 (11,918人)

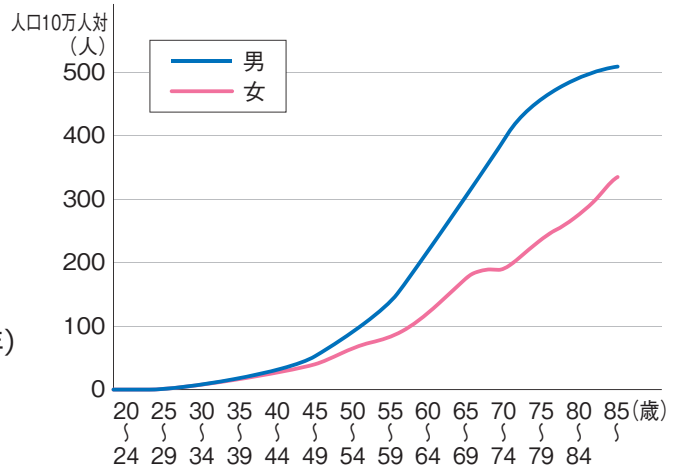
## 男女とも40歳代以上で増加する大腸がん

大腸がんにかかる人を年齢階級別に見ると、男女ともに40歳代以降に増加します( **グラフ2** )。

共済組合の医療費分析においても、受診者数・医療費ともに全がんに占める割合は第2位となり(その他のがんを除く)、また45歳以降で受診者数が増加しています( **グラフ3** **グラフ4** )。

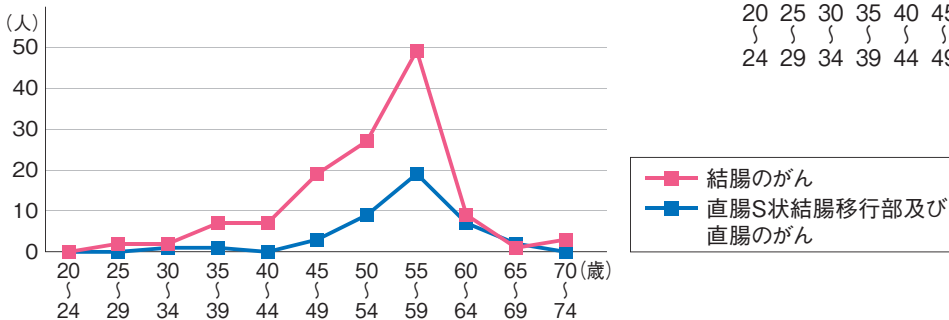
**グラフ2** 年齢階級別大腸がん罹患率(2005年)

(独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

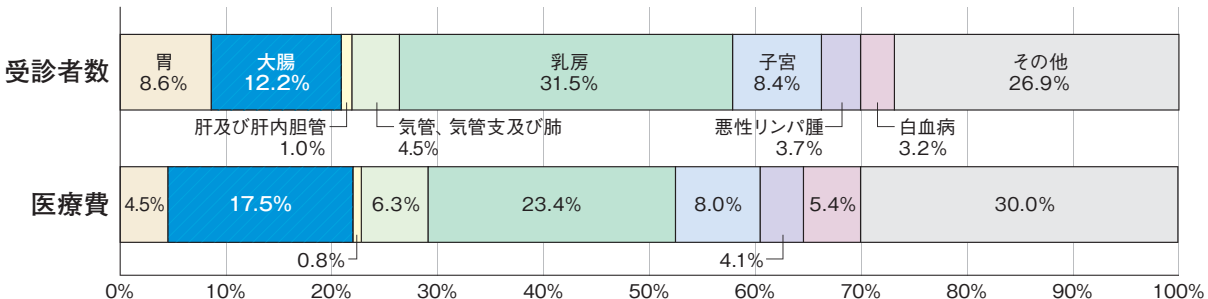


**グラフ3** 年齢階級別大腸がん受診者数(平成23年)

(東京都職員共済組合医療費分析結果)



**グラフ4** 部位別がんの受診者数・医療費の構成(平成23年) (東京都職員共済組合医療費分析結果)



## 初期には、症状がありません

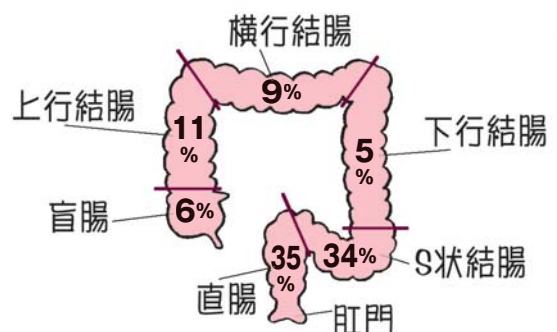
大腸(結腸・直腸・肛門)の腸壁の粘膜層で悪性腫瘍が発生し、徐々に進行していくのが大腸がんです。日本人では直腸とS状結腸に発生しやすく、全大腸がんの約7割を占めます( **図1** )。

初期には痛みも出血もありません。進行すると、便に血が混じったり、便秘や下痢を繰り返したりするようになります。また、便が細くなったり、残便感、お腹のはりや腹痛、貧血などの症状が起きます。

中でも、血便は高い頻度で起こります。痔などの良性の病気と思って放置する人がいますが、自己判断は禁物です。早めに消化器科、胃腸科、肛門科などを受診しましょう。

**図1** 大腸の構造と大腸がん部位別発生頻度

(公益財団法人日本対がん協会)



## 早期がんの発見には、毎年の検診受診

大腸がんは、検診の有効性が国際的に証明されています。

一般的なものは、便潜血検査です。大腸の中にかんやポリープなどの病変があると大腸内で出血が起きることがあるため、肉眼では見えないレベルの潜血を検出するための検査です。検診で見つかるがんは早期がんの割合が高く、検査は簡単にできます。通常、免疫学的便潜血反応（2回法）が実施されます。ここでご注意願いたいのは、採便した検体を高温にさらしたり長期間保存しますと、便に含まれる赤血球が崩壊し、検査の精度が落ちてしまいます。すなわち、大腸内に出血があっても異常なしの結果になることもあります。検体は冷所に保存し、採便後速やかに提出してください。

40歳を過ぎたら年に1回は、便潜血検査を受けましょう。早期がんのうちに発見できる期間は1～2年と言われています。つまり毎年検診を受けなければ、がんを早期のうちに発見することができないということです。

また、便潜血検査結果が陽性であった場合は、出血の原因を特定する注腸造影検査、大腸内視鏡検査などの精密検査が行われます。

### 共済組合の人間ドック利用助成について

大腸人間ドックでは、大腸X線（注腸造影検査）か大腸内視鏡の検査が受けられます。共済組合では、35歳以上の組合員及び被扶養者に対して助成を行っていますので、ぜひご利用ください。

## 早期であれば、ほぼ100%の治癒率

大腸がんは、腸壁の中にどの程度入りこんでいるか、転移の有無や場所などによって、大きく5期（ステージ）に分類されます（表2）。

ステージが進むほど5年生存率\*が下がります（グラフ5）。しかし、大腸がんは、早期に発見・治療をすれば、開腹せず内視鏡手術による切除も可能で、ほぼ完全に治癒するため、早い段階で発見して治療に取りかかることが重要です。

表2 大腸がんの病期（ステージ）

0期	がんが大腸の粘膜にとどまる
I期	がんが大腸壁の筋層にとどまる
II期	がんが大腸壁の筋層を超えているが、リンパ節転移はない
III期	がんがリンパ節に転移している
IV期	腹膜、肝臓、肺などへの遠隔転移がある

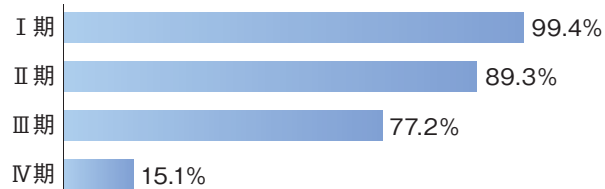
### ※5年生存率とは…

がんと診断されて5年後に生存している人の割合。多くのがんでは、治療後5年間で再発がない場合を治癒したと考えます。5年生存率が100%に近いほど治療で生命を救えるがんといえます。

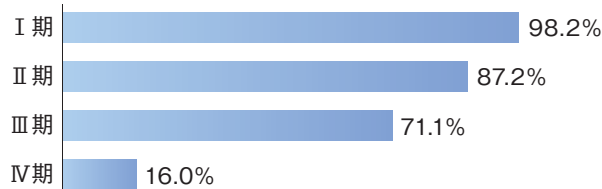
グラフ5 大腸がんの病期別5年生存率

（全国がん（成人病）センター協議会加盟施設における5年生存率 1999～2003診断症例）

### ■結腸がん



### ■直腸がん



## 早期発見でこんなに違う治療の負担

大腸がんの治療には、大きく分けて、内視鏡治療、外科治療（手術）、化学療法（抗がん剤治療）、放射線療法があります。病期などにより治療法が異なります（図2）。また、早期であるほど治療による身体的・経済的負担が少なくなります（表3）。

### 内視鏡治療

肛門から内視鏡を挿入し、がんを含む粘膜を高周波電流で切除する方法です。開腹をしないので痛みも軽く、身体的にも負担が少ない治療法です。

内視鏡治療には、内視鏡的ポリプ切除術（ポリペクトミー）、内視鏡的粘膜切除術（EMR）、内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）があり、がんの状態や大きさにより術法が選択されます。

### 外科治療

がんのある腸管やリンパ節を手術により切除する治療です。がんが周囲の臓器に及んでいる場合には、これらの臓器も一緒に切除します。近年は、腹部に小さな穴をあけて、そこからカメラと器具を入れてがんを摘出する腹腔鏡手術も普及しています。開腹手術よりも傷が小さく術後の回復も早い方法です。

### 化学療法

抗がん剤の投与による治療で、手術後にごがん再発を予防するためや切除ができない進行がんの際に進行を抑え、症状緩和や延命のために行われる方法です。近年は副作用の比較的小さい抗がん剤の開発や副作用への対策も進歩し、通院で治療を受けることも可能となっています。

図2 大腸がんの病期別治療

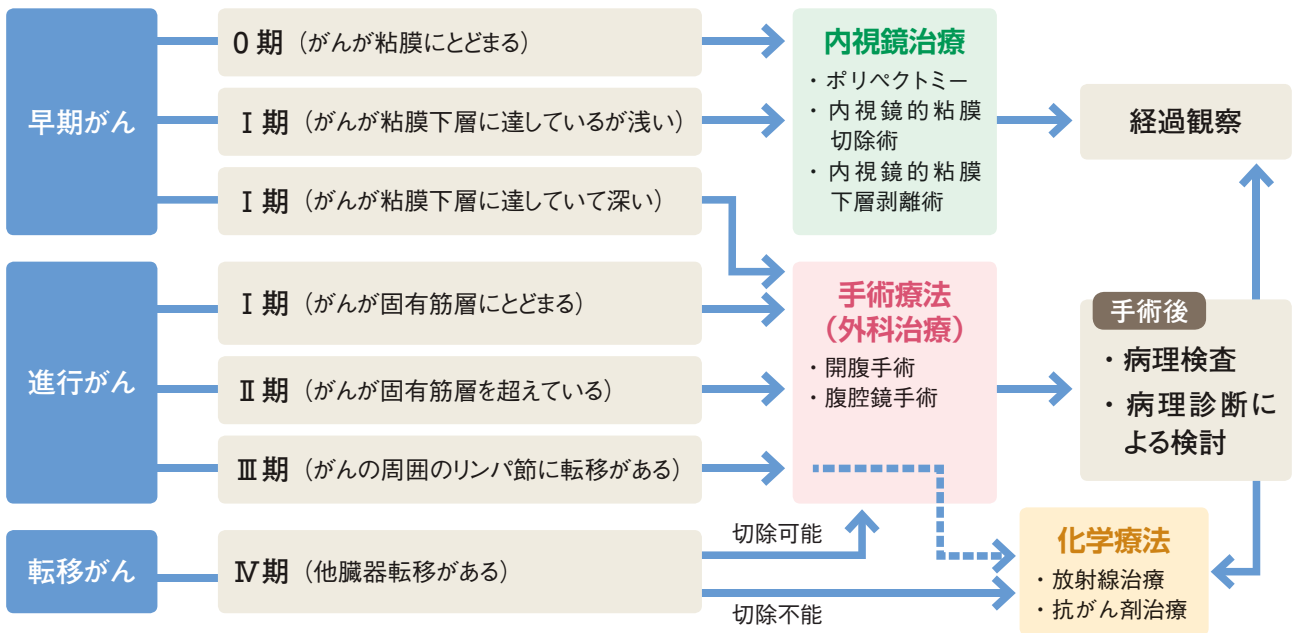


表3 結腸がんの病期別治療費の例（特定非営利活動法人 Team NET 運営 HP 「がん治療費.com」より引用・改変）

0期の例	治療法：内視鏡手術 <b>入院期間：7日</b> 入院にかかる費用：手術・入院料などで220,978円→3割負担で66,293円
III期の例	治療法：切除手術（開腹手術）＋再発予防のための抗がん剤治療 <b>入院期間：17日</b> 入院にかかる費用：手術・入院料などで1,011,280円→3割負担で303,384円 →高額療養費利用で87,542円 <b>手術後治療（抗がん剤治療）期間：6カ月</b> 抗がん剤治療にかかる費用：薬剤費・血液検査などで990,840円→3割負担で297,252円 *入院にかかる費用は高額療養費制度を利用できますが、手術後半年間は抗がん剤治療に通うことになり、投薬などにかかる費用も高額になります。

※高額療養費について

1カ月の医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻される制度があります。自己負担限度額は年齢や所得によって異なります。ただし、入院時食事療養費や保険適用外の医療費などは対象外です。

● 70歳未満の一般（給料月額424,000円未満の方）の自己負担限度額 → 80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%

(例) 医療費が1,000,000円の場合 → 自己負担限度額…80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) × 1% = 87,430円

## 大腸がんは予防する時代に

現在、さまざまな調査・研究により、どのような生活習慣や環境要因がどの部位のがんの発生にどのくらい関連があるのか、徐々に明らかになっています。

国立がん研究センターでは、どのような生活習慣ががんのリスクを高め、またがんを予防するかについて、部位別に評価をしています。評価は、「確実」、「可能性あり」、「データ不十分」などのランク分けされ、「生活習慣の改善によるがん予防法の研究」研究班のホームページに公表されています（表4）。

大腸がんについては、リスクを高める要因として、飲酒、肥満、加工肉（ベーコン、ハム、ソーセージなど）、喫煙があります。逆に、リスクを下げる（予防する）要因として、運動があります。

表4 これまでに行われた評価の一覧

（「生活習慣の改善によるがん予防法の研究」研究班ホームページより引用）

▲リスクを高める ▼リスクを下げる ※ データ不十分

	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん		乳がん	食道がん	子宮頸がん	子宮内膜	
				結腸	直腸					
喫煙	▲ 確実	▲ ほぼ確実	▲ 確実	▲ 可能性あり	※	▲ 可能性あり	▲ 可能性あり	▲ 確実	▲ 確実	※
飲酒	※	▲ 確実	※	▲ 確実	▲ 確実	▲ 確実	※	▲ 確実	※	※
肥満	※	▲ ほぼ確実	※	▲ ほぼ確実	▲ ほぼ確実	▲ ほぼ確実	(閉経後) ▲ 確実	※	※	▲ 可能性あり
運動	※			▲ ほぼ確実 ▼	▲ ほぼ確実 ▼	※	※	※	※	※
感染症	(肺結核) ▲ 可能性あり	(HBV,HCV) ▲ 確実	(H.ピロリ菌) ▲ 確実					(HPV16,18) ▲ 確実		
その他	(受動喫煙) ▲ ほぼ確実	(糖尿病) ▲ ほぼ確実					(授乳) 可能性あり ▼			(糖尿病と関連マーカー) ▲ 可能性あり
食品	野菜	※	※	可能性あり ▼	※	※	※	▲ ほぼ確実 ▼	※	※
	果物	可能性あり ▼	※	可能性あり ▼	※	※	※	▲ ほぼ確実 ▼	※	※
	大豆	※	※				可能性あり ▼	※		
	肉	※	※	※	(保存肉) ▲ 可能性あり	(保存肉) ▲ 可能性あり	(保存肉) ▲ 可能性あり	※	※	※
	魚	※	※	※	※	※	※	※	※	可能性あり ▼
	穀類	※	※	▲ 可能性あり	※	※	※	※	※	※
	食塩			▲ ほぼ確実						
飲料	緑茶		(男) ※ (女) ▼可能性あり				※			
	コーヒー		▲ ほぼ確実 ▼	可能性あり ▼	可能性あり ▼	※				
熱い飲食物							▲ ほぼ確実			

注) 食事からの摂取、血中レベルの研究に基づく。(サプリメント摂取についての研究は含まない)



## 日常からできるがん予防法



「生活習慣の改善によるがん予防法の研究」研究班ホームページでは、前頁のリスク評価や現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかにされている結果をもとに、日本人に推奨できるがん予防法を示しています。

### ●タバコは吸わない、他人のタバコの煙をできるだけ避ける

喫煙は、肺がんをはじめ、さまざまながんや心筋梗塞、脳卒中、呼吸器の病気の原因になります。また、受動喫煙により、肺がんや乳幼児突然死症候群、喘息などのリスクが高まります。

タバコを吸っている人は禁煙をし、吸わない人は受動喫煙を避けるようにしましょう。また、禁煙期間が長くなるほど、喉頭がんや胃がん、肺がんなどのリスクが下がります。喫煙者は一刻も早い禁煙をおすすめします。

### ●飲むなら、節度のある飲酒をする

飲酒量が多いほど大腸がんのリスクが高くなります。一方で、ある程度の量の飲酒は心筋梗塞や脳梗塞のリスクを下げることも知られています。

お酒を飲む人は、適量をこころがけましょう。

#### ■お酒の適量

- ・ビールなら大ビン1本(633ml)
- ・日本酒なら1合(180ml)
- ・ウイスキー・ブランデーならダブル1杯(60ml)
- ・焼酎なら2/3合(120ml)
- ・ワインなら1/3ボトル(250ml)

### ●食事は偏らずバランスよく摂る

野菜や果物をしっかり食べましょう(1日の目標摂取量は、野菜・果物400g)。小鉢などの野菜料理5皿分と果物1皿分がめやすです。

食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満におさえましょう。塩辛や練りウニなどの高塩分食品は週に1回未満に控えます。

また、熱い食べものを食べると食道がんや食道炎のリスクが上がるので、熱い飲食物はなるべく冷ましてから摂りましょう。

### ●日常生活を活動的に過ごす

積極的に体を動かすようにこころがけましょう。

デスクワークの人の場合、毎日60分程度の歩行と週1回程度の活発な運動(60分程度の早歩きや30分程度のランニングなど)がおすすです。

### ●体形は太り過ぎず、やせ過ぎず、体重を適正な範囲に維持する

中高年期は、適正な範囲内(BMI※…男性 21~27、女性 19~25)になるように体重を管理しましょう。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

太り過ぎはがんのリスクを上げます。一方で、やせ過ぎは感染症を引き起こしたり脳出血を起こしやすくなることが知られていますので、自分の適正な体重を知り、適正な体重を心がけましょう。

\*この内容は、今後新しい研究成果が積み重なることにより、内容が修正されたり、項目が追加あるいは削除されたりする可能性があります。



# 健診で「動機付け支援」又は「積極的支援」と判定された方 特定保健指導を受けましょう

無料です

「特定保健指導」を受けて、今年こそ生活習慣を改善しましょう。

職場又はご自宅に特定保健指導のご案内が届きますので、ぜひ受けてください。

## 特定保健指導の流れ

### STEP1 初回面接

- ◇保健師との面談で食事や運動など生活習慣の振り返りをします。
- ◇日々の生活習慣改善のヒントと行動計画のアドバイスを受けることができます。
- ◇補助教材として、歩数計とスポーツクラブの利用券が配布されます。

(スポーツクラブの利用券は、健診結果が都共済の受診勧奨値以上の方には配布はありません。)



### STEP2 6か月間の生活習慣改善にチャレンジ

- ◇行動計画を実践しましょう。困ったことがあっても大丈夫！保健師や栄養士が励ましやアドバイスで応援します。
- ◇普段の生活をちょっと工夫して日常の活動量を増やしたり、食生活を改善！
- ◇スポーツクラブをお得に楽しく活用！→次ページで紹介しています  
保健指導を利用すると1回の**無料券**と8回の**9割助成券**をもらえます。8回券には、3回以上のマンツーマン指導がついているので、無理なく自分に合った運動メニューで指導を受けることができます。  
無料券、助成券利用後も、一般組合員と同様、4割の助成を受けて継続してご利用になれます。
- ◇この機会に禁煙にチャレンジ！→14ページで紹介しています
- ◇体重や歩数の記録を付けると自分の改善状況がわかり楽しくなります！（QUPIOを使えば日々の記録をグラフ化して見ることができます。）

### STEP3 6か月後の計測

目標を達成すると、  
こんなにかっこいいことが！

タバコをやめて  
食べ物がおいしく  
感じるようになった



体重が減って、メタボ脱出！  
腰や膝の痛みが改善した

ウォーキングを始めて  
近所の人と友達になった

年齢より若く  
見られるようになった

## 健康情報提供サービス **QUPIO** が全力でサポート！ → 詳しくは13ページへ

保健指導の初回面接を受けていただいた方に、  
QUPIO ポイント100Pを差し上げます！

パソコンやスマホからアクセス。あなたの健診結果に  
合わせた健康情報とコンテンツで楽しみながら改善。

<https://www.qupio.com/tokyo/>

検索エンジンから

QUPIO 東京都

検索



ポイントに応じて、このような  
健康グッズと交換できます。



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

# 秋から始める健康習慣を応援します！ スポーツクラブ

共済組合では、利用料金の約4割を助成しています

## 1 受付で入会手续を！

**Start!**

### 〈入会手続〉

初回利用時に、組合員・被扶養者は共済組合員証、派遣職員本人・被扶養者は派遣職員カードと健康保険証をお持ちください。

そのほかクラブによっては、会員証発行手数料、写真、認印等が必要になります。



がんばってください！



## 2

まずは自分の身体を測定して、体脂肪や筋肉のバランスなどを見ましょう



身体の状態が丸分かり！

## 3

個別にカウンセリング！



測定結果をトレーナーとともにチェック。効果的なトレーニングメニューを作ってもらいましょう！



### 〈服装・持ち物〉

運動しやすい服装として、「半袖シャツ」、「短パン」、「室内用シューズ+ソックス(外履きとして使用したものNG)」を、持ち物は「タオルセット大小(大タオルはシャワー、浴室用)」をご用意いただければOKです(左図参照)。

※プール利用をご希望の場合は水着もお持ちください。

手ぶらで行ってもレンタルがあるよ！  
(有料)

## お好みのスポーツクラブであなたもチャレンジ！



**東京アスレティッククラブ**  
TEL.03(3384)2131

【今だけ特典】

期間:2012年9月1日から10月31日まで

**レンタル品全て無料!**

例…ウェア(Tシャツ)210円、短パン210円、水着210円

※タオル大・小は、従来から無料です。



**セントラルスポーツ**  
TEL.03(5543)1819

【今だけ特典】

期間:2012年10月1日から12月28日まで  
コーポレートメンバーズカード(会員証)発行手数料

**通常525円が無料!!**



**東急スポーツオアシス**  
TEL.0120(999)778

【今だけ特典】

期間:2012年9月1日から10月最終営業日まで

**次回来場時に  
レンタル1品無料提供!**

初回来場時にレンタル無料チケットをお配りします。(レンタルの利用期限は11月最終営業日まで)

※会員証発行手数料は【いつでも無料】

※初回利用時の入会手続、必要な持ち物及び施設一覧は、共済ハンドブック及び共済ホームページでご確認いただくか、各クラブへ直接お問い合わせください。

# に行ってみませんか!

お得なキャンペーン  
開催中!

～初めて利用するときのポイントをご紹介します～

## 4 自分にあったメニューで、 トレーニング開始!



まずは筋力トレーニング!

有酸素運動で脂肪を燃焼!



家でもできる  
お腹をへこませる運動は  
これです!

目標を立てて  
トレーニングすると、  
効果もわかって楽しい!

## 5 トレーニング終了後は、 お風呂などでリラックス・・・



サウナがある施設もあるよ!

## 6 次に来る日も決めてしまおう!

**Goal!**



スタジオプログラムも  
充実!!

写真提供: ルネサンス



### ルネサンス

TEL.03(5600)5399

【今だけ特典】

期間:2012年9月15日から12月2日まで  
法人会員証 発行手数料

**525円(税込)が無料!!**

さらに月会費制をご利用の場合  
(マンスリーコーポレート会員)

**初回月会費8,190円(税込)が無料!!**



### コナミスポーツクラブ

TEL.0120(919)573

【今だけ特典】

期間:2012年9月1日から10月最終営業日まで  
月会費制入会時

① **コナミスポーツクラブ商品券  
5,000円プレゼント!**

② **アクティブチェック(超音波測定  
・筋力測定) 1,575円→無料!!**



### ゴールドジム

TEL.03(3645)9830

【新規会員特典】

**トライアルクーポンプレゼント!**

<トライアルクーポン>

- ① レンタルタオル無料券
- ② ラウンジプロテイン50%OFF
- ③ タンニング50%OFF
- ④ プロショップ10%OFF



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

スポーツの秋！

# 清瀬運動場を利用しませんか

## 野球場が使いやすくなりました



テニスコート(6面)も  
ぜひご利用ください！



### 組合員 利用料金

#### ◆野球場1面 2時間 2,000円

野球場を全面(2面)使用するとサッカーも  
できます。

#### ◆テニス1面 2時間 1,000円

何人で利用しても料金は同じです。

### 利用方法(野球、テニス共通)

#### ●平日の利用

利用する2か月前の同日から、直接運動場へ電話でお申込みください。

#### ●土・日・祝日の利用

抽選となります。抽選は、所定の往復はがきにより事前に申し込んでいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月分を行います。抽選後は、各奇数月の15日9時から電話でお申込みできます。

※空き情報の照会については、直接運動場に電話でお問い合わせください。

### 注意事項

- 休業日は毎週水曜日(祝日は開業)、年末年始(12/29~1/3)です。
- 所定の往復はがきは共済組合窓口、運動場、各所属の共済事務担当者のもとにあります。共済ホームページにも掲載しておりますので、ご利用ください。
- 詳細については、共済ハンドブック・共済ホームページ、又は直接清瀬運動場へお問い合わせください。



お問い合わせ先 清瀬運動場 ☎ 042-492-5445 東京都清瀬市竹丘 3-10-5

(交通のご案内) 西武池袋線「清瀬」駅又は西武新宿線「久米川」駅からバスで「全生園南」下車、徒歩2分

# QUPiOポイントを貯めて健康になろう!

共済組合では、インターネットを利用したサービス「QUPiO(クピオ)」を提供しています。組合員とそのご家族の皆様の生活習慣病の予防や毎日の健康習慣のスタートにぜひお役立てください。

今すぐ、QUPiOにアクセス!

検索エンジンから

QUPiO 東京都

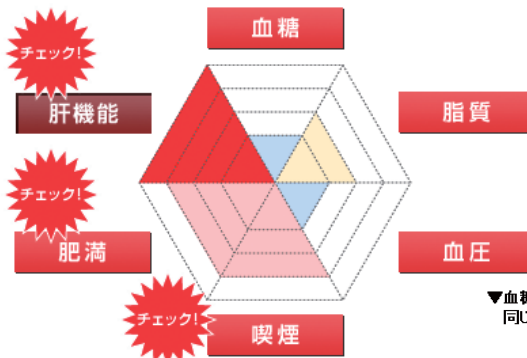
検索

## 健康診断の結果を登録・アドバイス

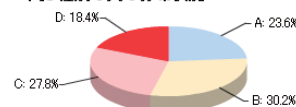
毎年受ける健康診断。その健診結果に基づき、QUPiO では、どんな生活習慣病になりやすいか? 数値が同年代のほかの人と比べて高いのか? 健診結果を分析し、あなたの健康リスクをグラフ等でわかりやすく表示し、生活習慣病対策を具体的にアドバイス! 経年の変化も確認できます。

リスク表示

リスク ← 低 A B C D 高 →



▼血糖レベル あなたと同じ年齢層、同じ性別の人の分布状況



## 健康への取組みでポイントゲット

- QUPiO を初めて利用すると 200 ポイント
- 日々の歩数等の記録で 1日 5 ポイント
- 健康状態がよいと、最大 900 ポイント (肥満度・血糖・血圧・脂質及び喫煙で)

健康商品と交換!



健診結果が良好であったり、健康づくりに取り組むとポイントが加算され、貯まったポイントで健康商品に交換できます。  
\*健康増進課では、QUPiO(クピオ)の体験談を募集しております(S9000062@section.metro.tokyo.jp まで)

QUPiOポイント対象にウォーキング大会が新たに加わりました!

## ウォーキング大会に参加すると100ポイントもらえます

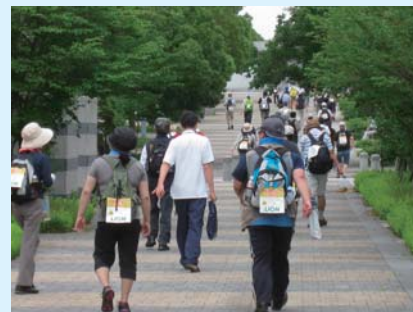
運動になり、なおかつポイントもGETできます!

### 対象となる大会

- 東京都ウォーキング協会主催のウォーキング大会
- TOKYOウオーク(東京都、社団法人日本ウォーキング協会主催)
- 多摩川ウォーキングフェスタ(東京都、社団法人東京都レクリエーション協会主催)

### 申請方法

申請書に完歩証を添付、又は受付印(スタンプ)を押印の上、交換便等により、共済組合健康増進課健康増進係あて、お送りください。  
(申請書は共済組合 HP <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/> からプリントアウトしてお使いください。)  
\*開催日時の詳細については、各大会主催者のホームページでご確認ください。



「TOKYOウオーク 2012」参加風景

注意

QUPiO をご利用いただくためには、ご自宅に郵送した ID 通知に記載された「ID・パスワード」が必要です。QUPiO のログインページにある「ID・パスワードが分からない方はこちら」から、再発行ができます。

QUPiO にログインできないときは「サポート窓口」へ

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



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

# なかなか禁煙ができない！何度も挫折を繰り返している方へ 禁煙成功のヒントを紹介

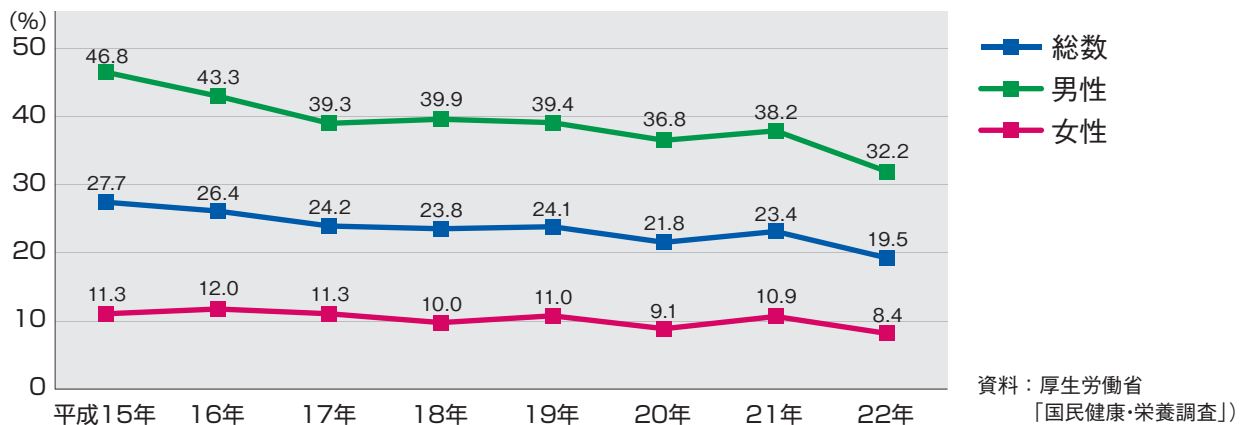
## —禁煙サポートプログラム参加者体験談から—

からだに悪いと知っていても、つい手が伸びてしまう“タバコ”。  
やめようと決心したけれど度々挫折し、  
なかなか禁煙ができないという方が多いのが現状です。

### ●喫煙と禁煙の現状

日本の喫煙の現状を見ると、習慣的に喫煙している人の割合は、男性32.2%、女性8.4%で、男女とも減少傾向にあります。しかし、諸外国と比較すると男性の喫煙率は、依然として高い水準です。また、習慣的に喫煙している人のうち、「タバコをやめたい」と回答した人は、平成19年では男性26.0%、女性37.7%であったものが、平成22年では、男性35.9%、女性43.6%と、増加傾向にあります。

#### ■現在習慣的に喫煙している人の割合の年次推移（20歳以上）



### ●禁煙をあきらめていませんか

#### —なぜ禁煙は難しい？—

禁煙がむずかしいといわれるのは、薬物依存の一種であるニコチン依存症（身体依存）と喫煙行為への依存（習慣依存）の2つの依存があるためです。ニコチン依存は、ニコチンに対する薬物依存です。一方、喫煙行為への依存は、「タバコを吸うと落ち着く」「タバコにはメリットがある」のような心理的な依存です。ニコチン依存による離脱症状は、一般に禁煙開始後3日以内にピークとなり、その後徐々に消失していきます。離脱症状が少なくなった後でもなかなか禁煙できないのは、タバコに心理的に依存している喫煙行為への依存の影響があるためといわれています。

共済組合では、ニコチンパッチを使用して3か月間、禁煙に取り組むプログラムを平成23年度から実施しています。

昨年度、このプログラムによって禁煙に取り組み、成功した方々から体験談を寄せていただきました。今回は、この体験談をもとに、禁煙成功のヒントを紹介します。

## 禁煙を始めたきっかけは？

なぜ、禁煙を始めようと思ったのか、きっかけは重要です。まずは、今回体験談を送っていただいた方の禁煙を始めたきっかけです。

1年ほど前から禁煙をしよう  
とっていました。

「禁煙サポートプログラム」  
があることを知りチャレンジ  
してみました。



喫煙歴等

タバコを吸い始めて  
20年

禁煙に挑戦するもその  
都度挫折を繰り返  
しました。今回は子  
どもの就職試験の願  
掛けとして決意しま  
した。



これまで何回も  
禁煙に挑戦

前歯の裏側を鏡で  
見たら真っ黒、医  
師からも歯の治療  
の妨げになると指  
摘されました。



喫煙年数は7年、本数は1日4本程度、  
健康には影響がなく、禁煙の必要はないと考えていた

家の外でタバコを吸う  
とご近所から窓を閉め  
る音が聞こえ、タバコ  
の煙が近所迷惑にな  
ると気づいたのがきっ  
かけです。

## 禁煙を決意したら、準備をしましょう

「思い立ったら即実行!」と、やみくもにスタートするのは失敗のもと。1~2週間の禁煙準備期間を設け禁煙に向けた準備をしましょう。

### ①禁煙サポートプログラムへの申込み

一人で取り組むのは、難しいですが、誰かに支えてもらったり、応援してもらうことで、成功率は高くなります。そこで、禁煙サポートプログラムの利用がおすすめです。

禁煙サポートプログラムでは、禁煙に取り組む過程でのアドバイス、励ましがもらえます。

詳しいプログラムの内容は共済組合ホームページ (<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>) をご覧ください。

### ②“禁煙開始日”を決める!

次のような条件で「禁煙開始日」を決めましょう。

- ◆仕事が一段落し、ストレスが少なく時間にゆとりがある日
- ◆お正月やお盆など、禁煙開始の前後が休みになる日
- ◆自分や家族の誕生日、結婚記念日など特別な意味がある日

### ③禁煙への意欲を高める!

タバコをやめようと思った「3つの理由」を書きだしておきましょう。くじけそうになったときはこの「3つの理由」を思い出してください。

### ④自分を知って自分に勝つ!

どういうとき、どういう状況でタバコに手が伸びるのか、ふだんの行動をふりかえり、自分の喫煙パターンやタバコに手が伸びやすい状況や時間帯を把握しておきましょう。

### ⑤誘惑を断つ!

タバコの買い置きはやめましょう。灰皿やライターなども処分します。

禁煙  
スタート



禁煙成功者の体験談



① 初日～3日目

いよいよ禁煙のスタートです。禁煙を始めてから2～3日が最初の山とされています。



② 1週目

開始から3日目までは、朝起きて1時間くらい「吸いたい衝動」が強かったです。



2日目、職場からの帰宅中に吸いたくて仕方ありませんでした。3日目は朝方にタバコの夢を見て、朝から吸いたくなりました。



6日目に飲み会があり、なんとか乗り切りました。1週間経って、かなりタバコに対する免疫ができたのでは、と思えるように。



体に起きて  
いる変化

禁煙を始めて初日～3日目は体内にたまっていたニコチンが抜けていくため、タバコを吸いたい衝動にかられ、眠気、頭痛、イライラなどの“ニコチン離脱症状”が現れやすくなります。

また、「タバコを吸う」ことが習慣化しているためこれまでタバコを吸っていた時間や場所、場面でタバコを吸いたくなります。

しかし、禁煙により、全身の血行がよくなる、呼吸が楽になる、ご飯がおいしくなるなど、体には良い変化が起きてきます。

長い間タバコのニコチンに依存していた脳は、1週間以上禁煙を続けると、本来の機能を取り戻します。そのため、作業能率が回復する、眠気がなくなるなど体にも変化が現れます。

この時期を  
乗り越える  
には

離脱症状には

ニコチンパッチを使用することでイライラ、眠気、頭痛などの離脱症状は軽くなります。

習慣依存には

喫煙行為に依存しているので、それに代わる対処法を身につけましょう。

喫煙行為に代わる対処法

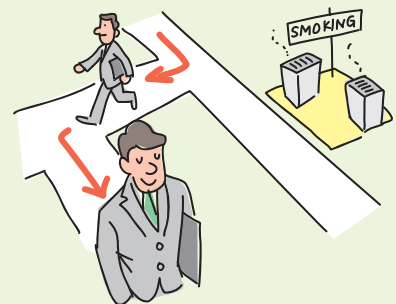
● なんとなくタバコが吸いたい時

吸いたいという衝動は1～3分でおさめるため、その間、気を紛らわせます。冷たい水や熱いお茶を飲む、シュガーレスガムを噛む、洗顔、深呼吸、体操、時計の針が1周するのを追う、軽い運動や散歩などで気を紛らわしましょう。



● 習慣を変える

職場や通勤途中でタバコを吸う場所が決まっている人は、できるだけ喫煙ポイントを避けましょう。朝起きてすぐタバコを吸う習慣のある人は、起きてすぐ飲めるよう水やお茶を手の届くところに用意しておくといいでしょう。







### ③ 2週目



1週間を過ぎると、「吸いたい衝動」は、毎日の衝動ではなく、3日に1回くらいの頻度になりました。



夜は犬の散歩に出かけると気がまぎれて少し楽に。



「タバコを吸っている夢」を2週間後と1か月後に2度見ました。



どうしても他の人の吸っているタバコが気になるので、その場を離れて深呼吸するなどしました。

1週間禁煙を達成した安心感から禁煙に対する気持ちが若干弱くなり、本来の吸いたい気持ちが、時々顔をのぞかせ、「1本だけなら」という気持ちが生まれます。

2週目に入り、喫煙の誘惑はピークになります。

禁煙を始めると味覚が改善し、体調も良くなるため食事がおいしくなります。また、口さみしさから間食が増え、体重増加も気になり始めます。



#### 「1本だけなら」という気持ちには

散歩や軽い運動で体を動かしてみてもどうでしょうか。1週間を過ぎると体中のニコチンはほぼ消失していますので、以前よりも息苦しさも改善しており、禁煙の効果も確認できます。

また、タバコ以外にリラックスできる方法をいろいろ試してみてください。



#### 体重の増加が気になるときは

食事は脂っこいものは控え、薄味のもので、できるだけ野菜を多く摂るようにして腹八分目を心がけましょう。

間食は意外にカロリーを摂取しますので、ガムや飴は低カロリーのものを選びましょう。

毎日続けられるような軽い運動（ストレッチ・散歩など）を始めてみるのも有効です。喫煙の衝動を紛らわす効果もあります。

#### ●口さみしい時

冷たい水や熱いお茶を飲む、氷を口に含む、きざみ昆布を噛む、歯を磨く、人と話すなど効果的です。





④ 3～4週目  
(1か月)



⑤ 5週目以降  
(2～3か月)



禁煙成功者の体験談

「吸いたい衝動」は、ほとんどなくなってきました。

まだ煙の匂いをおいしく感じますが、吸わずに済んでいます。吸いたい衝動も時々あります。



ゴルフでは、メンバー全員が吸わないので、タバコを吸わずに済みました。自動販売機の前を通過しても大丈夫でした。

まだ、タバコを吸う夢を見たり、無性に吸いたくなったり、他の人の吸っているタバコの煙がおいしく感じます。タバコへの依存がいかによろこびを感じました。



禁煙して3か月以上過ぎた現在も、弱いながらも1時間程度続くタバコを吸いたいという衝動が週に1回くらいあります。

体に起きている変化

禁煙1か月は、禁煙3日目に続く第2の危険時期とも言われています。

体からニコチンはなくなり、生活は本来のリズムに戻ります。その一方で、習慣や記憶がきっかけで、「1本だけなら」と吸いたい衝動が、再び起きてきます。

喫煙中はニコチンのせいで分泌が低下していたアセチルコリンの分泌が復活します。そのため禁煙1か月を過ぎると睡眠のリズムが整う、全身の血流が改善して鼻やのどなど呼吸器系の働きが正常化し、せきが出にくくなり、息切れもしなくなる、肌荒れが治る、疲れにくくなる……といった体にとって良い効果が現れます。

※アセチルコリン  
神経伝達物質の一種で、血管を拡張、心拍数低下、消化機能促進、発汗を促す作用がある

この時期を乗り越えるには

禁煙1か月は油断せずに

禁煙1か月以降に挫折するケースでは、「もう大丈夫」という気のゆるみや「環境」がきっかけになることが少なくありません。酒席でタバコをすすめられたり挑発されたりして「1本くらいなら影響ないだろう」と吸ってしまえば、脳内のニコチン受容体が活性化し脳はふたたびニコチン依存に陥ることになります。

吸いたい衝動におそわれたら、喫煙行為に代わる対処法を実践する、その場を離れる、これまでの禁煙の経過をふりかえるなどして、乗り越えていきましょう。

体験談をいただいたみなさま、ご協力をありがとうございました。  
これから禁煙に取り組んでみようと思っている方、ぜひ参考にしてください。

禁煙成功者が語る  
成功の秘訣

頂いた禁煙支援の冊子や、「禁煙」でネット検索できるホームページを禁煙中繰り返し見ていました。自分を説得するのに役立ちました。



禁煙という高い目標よりも、少しだけ休んでみる休煙から始めてみてはいかがでしょうか。何時かまた始められると思えば気が楽です。そのうちタバコの必要がなくなる日が来ると思います。



禁煙の成功法は、タバコを吸う環境に自分の身を極力置かないことだと思います。



自分で禁煙したいという方にお勧め！

## 共済組合の禁煙サポートプログラム

—禁煙補助薬であるニコチンパッチを使用し、禁煙をサポートします—

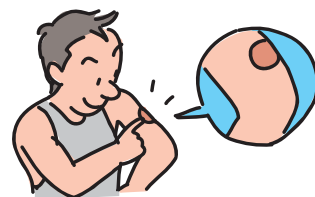
### プログラムの主な内容

#### ①ニコチンパッチ2週間分の引換券と禁煙に関するハンドブックの提供

ニコチンパッチは、提携薬局で引換できます。

ハンドブックには、禁煙のコツを掲載。3か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(商品によって期間が異なります)。



#### 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または禁煙マラソン(※)の無料参加のいずれかを選択できます。※禁煙マラソン…インターネット等により禁煙をサポート(主宰:奈良女子大学 高橋裕子教授) <http://kinen-marathon.jp/>

#### ③禁煙成功者はQUPiOポイント200Pをプレゼント!

ポイントがたまると、健康グッズに交換できます。

#### 申込資格

組合員と被扶養者のうち、ニコチン依存症の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 (TAIMS健康増進課組織端末)

FAX : 03-5388-1800

1日の喫煙本数が多い方、何回も挫折している方、  
治療中の病気がある方にお勧め!

## シティ・ホール診療所の禁煙外来

### 標準的な禁煙プログラム

- 治療にかかる期間:12週間(5回通院)
- 治療にかかる費用(保険診療の場合)  
ニコチンパッチ おおよそ1万3千円  
内服薬 おおよそ1万9千円

#### 保険診療について

ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS」でニコチン依存症と判定され、ブリンクマン指数(1日の平均喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方は、保険適用(3割負担)で禁煙治療を受けることができます。

診療受付時間 月～金 9:00～11:00 13:15～15:00

受付方法 予約制(お電話にて承ります)

お問い合わせ先 03-5320-7358 又は都庁内線63-825(内科)

# 平成23年度の長期給付積立金の運用状況について

## ● 基本ポートフォリオに基づく運用

都共済では、将来の年金支給に備える長期給付積立金について、リスクを分散し安全かつ効率的な資金運用を行うため、平成17年10月から、中長期的観点により各資産（債券、株式等）の最適な構成割合を定めた「基本ポートフォリオ」に基づく運用を行っています。

今後は年金受給者数の増加等により、積立金の取り崩し額の増加が見込まれることから、リスクの低い資産（国内債券）の構成割合を増やしていくため、平成23年4月に基本ポートフォリオの見直しを実施しました。

### ■ 都共済の基本ポートフォリオ（平成23年4月1日施行）

国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	短期資産	合計
78%	4%	4%	4%	10%	100%

(注) 1 各資産の許容乖離幅は、時価変動等を考慮し、国内債券±15%、国内株式+5%～-4%、外国債券+10%～-4%、外国株式+5%～-4%としています。  
2 短期資産は、預貯金等です。

## ● 運用状況

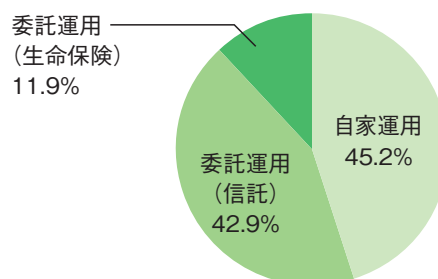
### 1 運用形態別資産額

基本ポートフォリオ内の資産は、運用形態によって自家運用資産（都共済自らが債券等で運用）と委託運用資産（信託、生命保険会社等による運用）に大別されます。

(単位：億円、%)

運用形態	時価総額	構成比
自家運用	3,584	45.2
信託	3,405	42.9
生命保険	945	11.9
合計	7,935	100.0

運用形態別時価総額の構成比

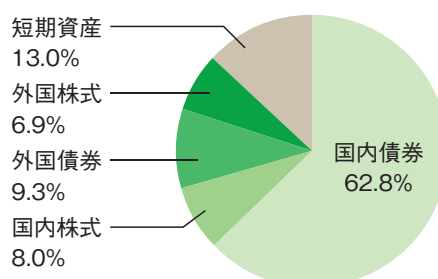


### 2 資産区分別資産額

(単位：億円、%)

資産区分	時価総額	構成比
国内債券	4,986	62.8
国内株式	633	8.0
外国債券	734	9.3
外国株式	548	6.9
短期資産	1,034	13.0
合計	7,935	100.0

資産区分別時価総額の構成比



・時価…評価時点において債券や株式が市場で売買される価格  
・時価総額…時価+未収収益

### 3 評価損益の状況

購入時と比べて現在の資産の状況がどうであるかを示す評価損益をみると、平成20年度の世界  
的な金融危機で株価が大幅に下落した影響や長引く円高等により、国内株式、外国債券、外国株式  
は評価損となっています。

(単位：億円、%)

資産区分	簿価	評価損益	評価損益率
国内債券	4,918	61	1.2
国内株式	723	△97	△13.4
外国債券	797	△72	△9.0
外国株式	568	△21	△3.7
短期資産	1,034	0	0.0
合計	8,040	△129	△1.6

・簿価…債券や株式を買い入れた  
ときに帳簿に記入した価  
格(帳簿価格)  
・評価損益…時価－簿価

### 4 運用実績

平成23年度は、年度末には株価・為替水準は一定程度戻ったものの、年間を通じては、東日本大  
震災やヨーロッパ諸国の財政危機問題を契機とした株価の低迷、円高や低金利の継続等、厳しい運  
用環境が続いたこと、また年金給付に対応するため積立金の取り崩しを行ったこと等により、運用  
利回りは△0.27%になりました。

一方、時価の要素を取り入れた修正総合利回りは1.37%となりました。

(単位：%)

	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
運用利回り	2.30	△0.53	0.32	0.88	△0.27
修正総合利回り	△2.63	△5.72	5.13	△0.63	1.37

簿価ベースの元本等を用いた運用利回りだけでは時価の状況が分からないため、時価の要素も取り  
入れて計算する利回りが修正総合利回りです。

$$\cdot \text{運用利回り} = \frac{\text{決算上の運用収益}}{\text{元本平均残高}}$$

$$\cdot \text{修正総合利回り} = \frac{\text{実現損益} + \text{未収収益増減} + \text{評価損益増減}}{\text{元本平均残高} + \text{前期末未収収益} + \text{前期末評価損益}}$$

## ● 今後の資金運用

基本ポートフォリオの評価・検証や委託運用機関に対する評価等を行いながら、引き続き安全か  
つ効率的な資金運用に努めてまいります。



お問い合わせ先 管理部財務課資金運用係 ☎ 03-5320-7312 又は 都庁内線 57-155

## 被用者年金制度の一元化等を図るための厚生年金保険法等の一部を改正する法律(被用者年金一元化法)が成立しました

平成24年8月10日、社会保障と税の一体改革関連法案が国会で可決され、改正消費税法のほか、基礎年金の国庫負担割合を2分の1にする年金機能強化法、厚生年金と共済年金を一元化する被用者年金一元化法等が成立しました。

これにより、平成27年10月に、共済年金制度が厚生年金制度に統一され、負担や給付の仕組みについて一元化されます。

### 被用者年金一元化法の主な内容

- 厚生年金に公務員及び私学教職員も加入することとし、共済年金と厚生年金の制度的な差異については、基本的に厚生年金に揃えて解消する。
- 共済年金独自の上乗せ給付である職域部分は廃止する。職域部分廃止後の新たな年金については、別に法律で定める。

詳しい内容は次号以降でお知らせしていきます。



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

## 「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」をお送りします

### 1 証明書の送付

所得税額の特別控除を受けるために必要な「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書(以下「証明書」といいます。)」を2回に分けて所属を通じて借受人の方にお送りします。

#### 1回目

平成24年9月25日現在のデータにより、平成10年7月から24年9月までに借り受けた住宅貸付金のうち、償還期間が10年以上のものについて証明書を作成し、10月24日前後に送付予定です。ただし、平成13年1月から14年12月末日までに借り受けたものを除きます。

#### 2回目

平成25年1月7日現在のデータにより、平成24年10月から12月までに借り受けた住宅貸付金のうち、償還期間が10年以上のものについて証明書を作成し、25年1月中旬に送付予定です。

### 2 証明書の再交付

次の方は「年末残高証明願」を貸付収納係に提出して、証明書の再交付を受けてください。

- ① 10月以降に一部繰上償還をされた方(発行済みの証明書は使用できませんので、年末残高証明願提出の際にご返却ください。)
- ② 証明書を紛失した方

繰上償還により償還期間が10年未満となったものについては証明書を発行しません。

#### ● 具体的なご相談は税務署に

証明書が発行されない場合でも特別控除の対象になる場合があります。また、お送りする証明書記載の貸付残高がすべて特別控除の対象になるとは限りません。制度の詳しい内容、具体的な相談は居住地を管理する税務署にお問合せください。



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

# 貸付事業における 新規貸付の廃止について

住宅貸付金及び一般貸付金の新規貸付（遡及適用貸付・再貸付を含む）については、既に周知しているとおり平成25年度末をもって廃止しますので、ご理解、ご協力をお願いします。

## ◆新規貸付の廃止時期

平成25年度末

## ◆最終受付日

住宅貸付金…平成26年2月末日まで

一般貸付金…平成26年3月上旬まで

（詳しい日程については、平成25年3月号の共済だよりでお知らせします。）

## ◆既借受者に関する事務について

既に借りている方の償還等の事務については、引き続き共済組合が行います。

また、組合員が他共済に異動された場合の公立学校共済組合東京都支部及び東京都市町村職員共済組合との償還金嘱託徴収の取扱いについても継続します。

### 平成26年度以降も引き続き行う主な事務

- ・ 例月、期末手当からの控除等償還に係る事務
- ・ 繰上償還に係る相談及び受付
- ・ 住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書の発行
- ・ 貸付利率の変更に伴う所属への通知及び借受者への償還表の送付
- ・ 償還猶予の受付
- ・ 各種証明書の発行
- ・ 抵当権抹消事務
- ・ その他、償還に伴う一切の事務

## ◆償還限度回数について

### 住宅貸付について

廃止までの間（平成22年度から25年度まで）、償還限度回数を段階的に短縮しています。平成24年度、25年度の償還限度回数は下表のとおりです。

貸付年度		24年度	25年度
償還限度回数	例月償還	324回	312回
	期末手当償還	54回	52回

貸付年度は、組合員への貸付日（貸付金振込日）で区分しています。

（例）平成24年3月申込、4月貸付の場合は、貸付年度は平成25年度になります。

### 一般貸付について

償還限度回数は現行どおり120回以内（災害貸付は130回以内）です。



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

# 病気やけがをしたとき —療養費・家族療養費—

病気になったり、けがをして組合員証・被扶養者証を医療機関に提示して治療を受けたときは、特に請求手続をしなくても、共済組合から療養の給付等が受けられます。

手続や請求を忘れていませんか？

しかし、何らかの事情で組合員証等を提示できず、一旦医療費全額を支払った場合などであっても、後日、共済組合に請求することにより、組合員証等を提示したときの療養の給付等に相当する費用を「療養費・家族療養費」として受け取ることができます。

ただし、健康診断、予防注射などは保険の対象外なので医療費等は自己負担になります。  
\*詳しくは共済ハンドブック P26又は共済ホームページをご覧ください。

## 組合員証等を提示しないで医療費を全額負担した場合 (例：国内旅行等による組合員証の不携帯、被扶養者の認定手続中)



療養費・家族療養費請求書(様式第8号)に医療機関でもらう次の書類を付けて所属の共済事務担当者を経由して提出してください。

添付書類

- ①(医科・歯科・調剤)診療報酬明細書(原本)
  - ②領収書(原本)
- \*①②を提出できない場合は、診療報酬領収済明細書(原本)

## 以前加入していた健康保険組合の保険証で受診したため、 当該保険組合へ医療費を返還した場合

(例：民間企業などから東京都・区役所などに採用された場合)



以前加入していた健康保険組合に医療費を返還したときは、療養費・家族療養費請求書(様式第8号)に次の書類を付けて所属の共済事務担当者を経由して提出してください。

添付書類

- 当該健康保険組合発行の
- ①「診療報酬明細書の写し」在中(開封厳禁)の封書
  - ②医療費返還の領収書(原本)
- \*なお、組合員等の資格を取得した日以降の受診が対象となります。



## 海外旅行・海外出張中の場合

(国外では保険制度が異なるため組合員証等は使用できません。)

けがをした!



\* 請求できるものは、国内において保険診療と認められる範囲のものに限られます。  
また、海外での療養が目的の場合は、対象となりません。

療養費・家族療養費請求書(様式第8号)に次の添付書類を付けて所属の共済事務担当者を経由して提出してください。

添付書類

① 診療内容の明細・医療機関名がわかるもの

例: 傷病名、診療内容、部位及び治療方法等が具体的に記入してある診療内容明細書等(原本)

② 支払った金額のわかるもの

例: 領収書(原本)

③ 上記①②の日本語翻訳文

日本語翻訳文には、翻訳者の住所・電話番号・氏名を記載し、押印してください。

受診者本人が翻訳しても構いません。

共済ホームページの各種様式に掲載している「診療内容明細書(医科・歯科)[英語版]」「領収明細書[英語版]」をあらかじめ出力・持参し、現地の医師に記入してもらうと便利です。

\* 療養費、家族療養費として支給される額は、厚生労働大臣の定める基準により算定されますので、実際に支払った額を大きく下回る場合があります。  
海外旅行保険に加入するなどの対応をおすすめします。



## 請求書等の入手方法

共済組合ホームページ(<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)の「各種様式」から印刷するか、所属に配布してある短期給付請求書様式集からコピーしてください。

## 交通事故など相手方の行為によりけがをした場合には・・・

交通事故など相手方(加害者)の行為によりけがをした場合、過失割合に応じて相手方が医療費を負担することになるので、療養費の対象にはなりません。この場合、組合員証を使用しないで自費で治療し、相手方に医療費を請求することが必要です。

ただし、組合員に過失があって加害者と自費診療の合意が得られないなどやむを得ない場合には、事前に共済組合に連絡して手続をすることにより、組合員証を使用して治療を受けることができます。その際は、相手方に対して、過失割合に応じて、後日、共済組合からの医療費請求があることを説明してください。

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。

平成24年度永年勤続退職予定者の皆様へ

# 人間ドックの受診をおすすめ

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（P27で紹介）」又は「東京都教職員互助会三楽病院」で受診する場合にのみ、一般組合員の助成（25,000円）よりも多い**35,000円**の助成を受けて人間ドックを受診することができます（他の医療機関の場合は、一般組合員の助成金額になります）。また、この制度を利用できる機会は、長い組合員期間を通じて1回限りとなっています。

ぜひ、退職前に人間ドックを受診して健康状態を詳細に確認してください。

なお、年明けの時期は大変混み合いますので、早めの受診をお勧めしています。

（金額は自己負担金）

人間ドック種別	アジュール竹芝総合健診センター 03(3437)2701 JR「浜松町駅」徒歩7分	東京都教職員互助会 三楽病院 03(3292)3981(内線5271) JR「御茶ノ水駅」徒歩3分
日帰り人間ドック	自己負担金なし	3,000円
大腸人間ドック	—	6,000円
脳ドック	—	7,000円
女性ドックA	10,700円	7,000円
女性ドックB	自己負担金なし	3,000円

【注意】 ※永年勤続退職予定者とは、定年又は勤奨により退職される方等です。※詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

## 人間ドック利用方法

### 1 医療機関への受診日の予約

受診日の**3週間前**までに上記の医療機関に電話予約

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

### 2 受診券発行依頼

受診日の**2週間前**までに「人間ドック利用申込書（永年勤続退職予定者用）」に所属の事務担当者印を押印のうえ、郵送又はFAXで下記に受診券発行を依頼  
※利用申込書は共済ホームページからダウンロードしてください。

**JTBベネフィットえらべる健診予約センター**  
〒135-0033 東京都江東区深川2-7-6  
ネクサイト深川ビル5階  
Fax 03-5646-5564

※受診券発行依頼は電話、ホームページではできません。

## 35歳以上の組合員・被扶養者の皆様へ

がんや生活習慣病は、30歳代後半から罹患者が増え始めています。がんや生活習慣病などの早期発見、疾病予防を応援するため、平成24年度から、人間ドックの助成内容をさらに充実させました。また、特に乳がんなど女性のがんが増えているため、女性ドックを新設しています。ぜひ、人間ドックを皆様の健康管理にお役立ててください！

- 1 助成対象年齢を「40歳以上」から「35歳以上」に拡大
- 2 被扶養者の助成金「15,000円」を「25,000円」に引上げ
- 3 「女性ドック（日帰り人間ドックに子宮がん・乳がん検査等を付加したもの）」を新設

※利用方法、医療機関等の詳細は共済組合ホームページをご覧ください。



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

# 人間ドックの受診は 「アジュール竹芝総合健診センター」へ

—今年度退職予定者は自己負担なしで受けられます—

毎年9月～12月は、比較的、人間ドックを受診される方が少なく、予約しやすくご希望の日時がとりやすくなっています。ぜひ、この時期のご利用をお勧めします。その際は、共済組合直営のアジュール竹芝総合健診センターをご利用ください。

※予約方法及び受診券発行方法については、共済組合ホームページあるいは共済ハンドブックにてご確認ください。

## 人間ドックの一日の流れを紹介します

8:00～ 受付



8:15～ 各検査、オプション検査を実施



ベイエリアが一望できるお席は指定席です。各検査が終了した後は次の検査まで指定された席でゆっくりお待ちいただけます。各検査へはエスコートがご案内いたします。

12:00～ 医師による結果説明



12:30～ 終了

※時間は目安です。受付時間、検査内容等により変わります。

11:00～

ホテル内レストランで昼食

## レディースデーを実施しています

女性のみが受診できる日を設けております。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：9/27(木)、10/11(木)、11/15(木)**

※平成24年度は、12月以降の実施はございませんので、ご了承ください。



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。

実施可能なオプション検査については、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。

## 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/>



# 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が改定されました

組合員が育児休業又は要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得し、給料の全部又は一部が支給されない場合に支払われる「育児休業手当金」・「介護休業手当金」の給付日額には上限額が定められています。

その額が本年8月1日から以下のとおり改定されました。



育児休業手当金	介護休業手当金
給料月額が343,310円以上の方は下記の給付上限額で支給されます。	給料月額が343,310円以上の方は下記の給付上限額で支給されます。
給付上限額(給付日額) 9,756円	給付上限額(給付日額) 7,805円



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-5320-7334 又は 都庁内線 57-281

## 東京都職員共済組合組合会議員及び役員の変更

東京都職員共済組合組合会の議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

■新議員	役職	氏名	所属	議員の任期
	理事	森 祐二郎	東京都職員共済組合事務局長	平成24年7月1日から平成24年11月30日まで
		中井 敬三	東京都財務局長	平成24年7月1日から平成24年11月30日まで
		中村 靖	東京都交通局長	平成24年7月1日から平成24年11月30日まで
	理事	佐藤 哲章	江東区副区長	平成24年8月7日から平成24年11月30日まで

■旧議員	役職	氏名	所属
	理事	岳野 尚代	前東京都職員共済組合事務局長
		安藤 立美	前東京都財務局長
		野澤 美博	前東京都交通局長
	理事	野村 茂	前港区副区長

## 東京都職員共済組合組合会平成24年互選議員選挙について

本年11月30日に任期満了となる「互選議員(組合員の皆様からの選出議員)」の選挙を下記のとおり実施する予定です。

記

- 立候補届出 平成24年10月29日(月) から11月2日(金) まで
- 選挙の日時 平成24年11月16日(金) 午前9時～午後3時
- 投票所 各投票管理者が設置する場所

- ・詳細は平成24年10月26日付東京都公報に公告する予定です。
- ・立候補者が定数を超えない選挙区では「無投票当選」となります。

詳しい内容については、下記にお問い合わせください。



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

四季の彩りと  
お得な宿&浪漫の湯



写真は秋の「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[9/1~10/31]

[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。

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 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

休館日

10月

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

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



須雲川を渡る風に秋を感じる季節となりました。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/kaion/>

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

ブランヴェール那須ラストイヤー **秋** **冬** **春** **夏** 営業終了まであと1年

H24.9 → H25.8

# 魅力いっぱい、 秋色の那須を満喫！！

最後の秋を迎えるブランヴェール那須に泊まって、さあ出かけよう！



オススメ  
スポット

## 1 茶臼岳

～紅葉の山肌が鮮やかな絶景スポット～

無料送迎あり

ブランヴェール那須より 車で30分  
(那須ロープウェイ「那須山麓駅」まで)



秋の茶臼岳周辺の景観



牛ヶ首からの紅葉

那須随一の紅葉の名所。那須ロープウェイに乗って5分ほどで那須山頂駅に到着。そこから約30～40分ほど歩いた先の「牛ヶ首(うしがくび)」からの眺めが最高です。  
(紅葉は、例年、9月下旬から10月上旬頃が見頃です。)

オススメ  
スポット

## 2 那須平成の森

～秋色に染まる自然豊かな癒しの森～

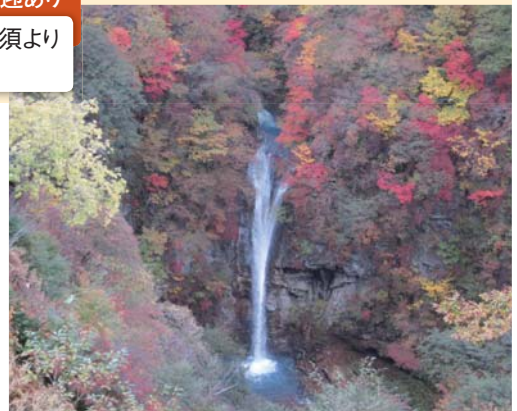
無料送迎あり

ブランヴェール那須より  
車で20分

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。たくさんの種類の動植物が生息。秋は、色づいた木々の美しさを堪能できます。また、「駒止の滝観瀑台」からは、色鮮やかな樹木に囲まれて流れ落ちる滝の魅力あふれる景観が一望できます。



平成の森 散策路



「駒止の滝観瀑台」からの眺め

オススメ  
スポット

## 3 那須ガーデンアウトレット内「ロコマーケット」

～地元グルメが勢揃いした食のテーマパーク～

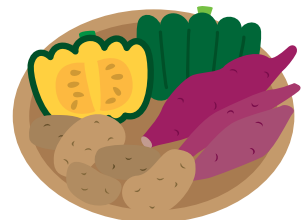
無料送迎あり

ブランヴェール那須より  
車で30分



ロコマーケット内の様子

那須ガーデンアウトレット内にある「ロコマーケット」では、地元那須の特産品を多数販売。人気のスイーツや乳製品、お酒などのほか、地元農家直送の新鮮野菜まで幅広い品揃え。ぜひ、訪れたいスポットです。



送迎  
サービス



車がなくても  
大丈夫！  
無料送迎いたします。

ブランヴェール那須から、「①茶臼岳」、「②那須平成の森」までの無料送迎を行います。  
(送迎は、決まった時間に行います。実施期間は、平成24年9月15日から10月31日まで。)  
「③那須ガーデンアウトレット」へは、お帰り時、那須塩原駅への送迎車で立ち寄り可能。  
詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。(TEL0287-76-6200)  
※連休中等は道路が混雑するため移動に相当の時間を要する可能性があります。

## ブランヴェール那須 周辺地図



オススメ  
スポット

### 4 道の駅 東山道伊王野

～のどかな田舎の風景が広がる和みスポット～

ブランヴェール那須より  
車で40分

大きな水車が目印の道の駅。  
お食事処では、この水車で回す石臼で挽いたそばが味わえます。そば打ち体験もできます。  
秋には、こちらに向かうドライブの車窓から、収穫間近の稲穂が黄金色に輝く昔ながらの田園風景を楽しむことができます。



田園風景



道の駅が目印の大きな水車

ほかにも秋の行楽に  
ぴったりの  
観光施設がいっぱい!



- 5 マウントジーンズ那須
- 6 那須どうぶつ王国
- 7 南ヶ丘牧場
- 8 那須ハイランドパーク
- 9 那須サファリパーク
- 10 道の駅友愛の森
- 11 りんどう湖ファミリー牧場

紅葉が楽しめる展望ロープウェイあり  
動物たちのパフォーマンスが楽しめる  
濃厚な牛乳やソフトクリームが人気  
紅葉で色づいた那須連山を望む遊園地  
約700頭の放し飼いの動物の中を車で探検  
那須の観光情報、特産品などが勢揃い  
季節の花々が咲き誇り家族で楽しめる

### 那須の旅のお泊りは…「ブランヴェール那須」へ



～秋のお得プランをご用意してみなさまのお越しをお待ちしております～

詳しくは、次ページをご覧ください ⇒

# ブランヴェール那須 **秋**のおすすめプラン

期間 ～平成24年11月30日(金)

新プランが登場しました

## 女子会のんびり那須満喫プラン

～24時間ステイと魅力の特典付きプラン～

	平日	休前日
大人	<b>9,000円</b>	<b>13,000円</b>
子供	<b>5,750円</b>	<b>7,850円</b>

料理長が女性向けに  
考案した新メニューです!

※ご夕食は、せいろ蒸しご飯を主とした創作和食です。  
※翌日は、朝食をランチに変更することができます(予約時にお選びください)。

### 【特典】

- ・12時～翌日12時の24時間ステイ(通常14時～10時のところを、早めにチェックイン、ゆったりチェックアウトできます)
- ・アメニティグッズをお一人様各1セットをプレゼント
- ・夜更かしスイーツセットサービス(お夜食に地元のケーキとカクテルのセットをご用意します)

女性の方  
1日2組限定の  
新プランです!



アメニティグッズ

## 秋の恵 那須会席宿泊プラン

～秋の味覚満載の会席料理プラン～

	平日	休前日
大人	<b>6,975円</b>	<b>12,750円</b>
子供	<b>5,250円</b>	<b>7,350円</b>



※ご夕食は、地元食材を使用した「那須会席」です。

※写真はイメージです。

## とちぎ黒毛和牛サーロインステーキディナー宿泊プラン

～黒毛和牛の旨みを堪能できるプラン～

	平日	休前日
大人	<b>8,500円</b>	<b>11,500円</b>
子供	<b>5,250円</b>	<b>7,350円</b>



※このプランのほかA4ランク以上のフィレ肉を贅沢に使った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。)

※写真はイメージです。

## 秋の那須を満喫♪ 連泊プラン

～リーズナブルな料金で2泊できるプラン～

	平日	休前日
大人	<b>12,000円</b>	<b>18,000円</b>
子供	<b>9,800円</b>	<b>11,800円</b>



※左記料金は、1人当たりの2泊4食料金です。

※休前日料金は、休前日1日を含む料金です。休前日2日のご宿泊は、割増料金になります。

※ご夕食は、「那須会席」を2泊内容を変えてご提供いたします。

【各プラン共通】 ※料金は、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。  
※子供料金は、3歳以上12歳未満のお子様を対象となります。  
※金曜日、日曜日は、平日料金となります。(翌日が祝・祭日の場合を除く)



# 美味しい那須をお持ち帰り！ 那須のお土産

那須は、お土産にぴったりの美味しいものがいっぱい。牧場が多く、乳製品は絶品ぞろいです。チーズ、バター、ハム、ソーセージ、ジャム、ヨーグルトなど1度食べたらずみつきに。濃厚な牛乳やアイスクリームも人気です。スイーツも豊富で、大人気のラスク、チーズケーキから和菓子まで、多彩な味が楽しめます。

## ～ブランヴェール那須でも購入できるオススメ商品～



### 那須高原の搾りたて生乳を使った手づくりチーズ

ブランヴェール那須から歩いて10分ほどの場所にあるチーズ工房では、那須高原で放牧されている乳牛の生乳の新鮮さをそのままに、ひとつひとつ手づくりでフレッシュチーズを作っています。この風味豊かな手づくりチーズのお取扱いを始めました。モッツアレラやリコッタ、バターなど種類も多く、フロントでお申込みいただくと、翌朝、お渡しを致します。那須高原の味を、ぜひ、ご賞味ください。

なお、手づくりのため数に限りがございます。

### リーズナブルで美味しいソーセージ

売店で販売している地元名産のあらびきウィンナー。お手頃なお値段でとても美味しいと、訪れるたびに買って行く方が多数いる隠れた人気商品です。ぜひ1度、その味をお試しください。

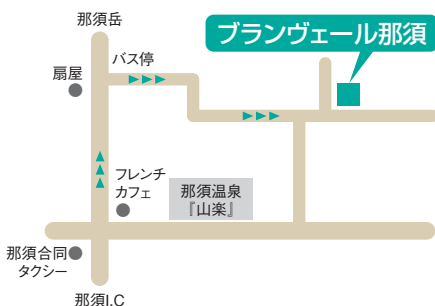
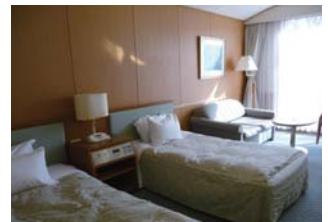


大好評、  
タイムセール  
実施中！

ブランヴェール那須売店では、20時から21時まで、お得なタイムセールを実施しています。ご購入いただいた商品が、くじ引きで最大20%引き!運試しとしても楽しめます。※一部対象外の商品がございます。

## ～ブランヴェール那須営業終了まであと1年となりました～

ブランヴェール那須は、平成25年8月末をもって営業終了となります。あと1年、最後まで、精一杯のおもてなしで皆様をお迎えいたします。ぜひ、ご利用いただきますようお願い申し上げます。



### ブランヴェール那須へのアクセス

新幹線ご利用の場合

那須塩原駅からホテルまでの無料送迎あり(要予約)

JR高速バスご利用の場合

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&クアハウス  
ブランヴェール那須

潮騒をBGMに永遠の愛を誓う。

# AZUR Wedding



アジュールの語源「ラピスラズリ」は最高の幸運をもたらすと言われる青い宝石。ラピスラズリ色の海と空が雄大に広がるアジュールで永遠の愛を誓いましょう。

「2700粒のswarovskiが輝くヴァージンロード」にリニューアルした「ブライトチャペル」で感動婚。

1F ブライトチャペル  
リニューアル記念プラン  
＜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

一般と比べて ※通常40名様の見積り例で  
**52万円もお得です**  
※2013年6月末までのウエディングが対象です。  
※詳しいプラン内容はお問い合わせください。



1F「ブライトチャペル」

**【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)

10万円相当のブライダルアイテム3大特典! 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月末までの挙式に限る。

「穏やかな海」をテーマにリニューアルした「憩」で家族婚。

「ファミリーウエディングプラン」  
＜10名様＞ 通常 ¥375,000  
料理・飲物・挙式料・衣装・写真まで含まれるお得なプランです。組合価格 **¥355,000**  
\*1名様増減 ¥10,500 \*10～28名様迄ご利用可



16F「憩」

**【共済組合員特典】**

- ★装花料10%OFF ★追加写真10%OFF

ファミリーウエディング特典! ★人数分の生ケーキをプレゼント ※10名様以上の婚礼で2012年12月末までの挙式に限る。

結婚を予定している  
カップルをご紹介ください!

ご紹介があれば、ご親族・お知り合いでも「組合員様特典」が利用できます!

**組合員様  
3大特典**

2013年6月末迄の挙式対象

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

※初回来館時に婚礼プランナーに、紹介である旨をお申し出頂いた場合に限り。 ※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。

**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)

さらに挙式カップルはリニューアル記念プラン「ラピス」をご利用頂けます。  
★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

一般と比べて ※通常40名様の見積り例で  
**52万円もお得です**

★2013年6月末迄の  
挙式対象

☆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。～ 9/17(月・祝)・10/8(月・祝)・11/25(日)・12/24(月・祝)

☆ランチ付きバイサイドデート <毎週土曜日開催> ☆ウエディングご試食会 <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)

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

お問い合わせ・見学のご予約はアジュールHPもしくはお電話にてお申し込み下さい。

<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

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。

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(第一展望台まで) 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。



## 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。

## カワイイ!お友達に自慢できる「キャラ弁」講座

幼稚園から小学生のお子様をもつママの必須アイテム。今回は初心者でも簡単にできて、男の子でも女の子でも喜ぶ内容。講師も6才と1才の二人のママで、マガジンハウスから今秋に料理本も出版予定。お子様連れでお越しください。

開催日時 2012年10月21日(日) 11:00~12:30(受付10:30)

募集人員 先着30名様 受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500 \*お子様1名は無料です。2名の場合は追加料金 ¥500となります。

講師 森崎りよ <ケータイサイト「mamaごはん」でランキング一位を7回獲得>

持参するもの: ①子供用弁当箱 ②紙カップ ③ハサミ ④海苔パンチ ⑤ピック ⑥型抜 ⑦ピンセット

講座内容: 講師の指導のもとに持参した弁当箱でキャラ弁を完成させ、試食する。(お持ち帰りもできます。) ★サンドイッチ、デザート、ソフトドリンクをご用意します。



読者モデルとしても大人気 森崎りよ



初心者でもカンタン!

## 乳香と薔薇のアロマで作る贅沢クリーム講座

植物バターとオイル、傷や火傷に古くから生薬として使われてきたハーブを使って、100%天然、保湿力抜群の贅沢なフェイスクリームを作ります。乳香と薔薇の香りのクリームはお持ち帰りいただけます。(お持ち帰り用の容器はご用意します。)

開催日時 2012年11月29日(木) 18:30~20:30(受付18:00)

募集人員 先着30名様 受講料 通常 ¥4,500 ▶ 組合価格 ¥3,500 (容器代を含む)

講師 鷺島広子

材料費別途 700円

<ホリスティックアロマサロン H【a】(アッシュ)主宰>

★講座開始前にお茶とケーキをご用意しております。



鷺島広子



## オータムパーティープラン

★2012年11月迄実施中

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

和食宴会プラン(着席)

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



総料理長  
加藤 次雄

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。

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

※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名様以上に承ります。

会席「星」コース  
通常 ¥8,000 ▶  
組合価格 ¥7,500

会席「海」コース  
通常 ¥6,000 ▶  
組合価格 ¥5,500

[内容]料理・宴会場使用料  
※和室宴会プランは10名様以上に承ります。

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選べます。

- ◆ビール ◆ウィスキー ◆赤白ワイン ◆麦焼酎 ◆日本酒 ◆ソフトドリンク

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

★乾杯用スパークリングワインをプレゼント!★



※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。



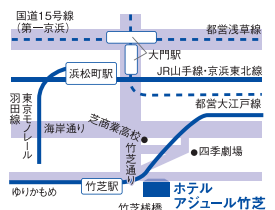
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170  
http://www.hotel-azur.com/

AZUR MAGAZINE

ホームページからご登録いただくと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。





東京都弘済会が主催する

# ツアーのご案内

財団法人東京都弘済会では、ご家庭内で高齢者等の介護に従事されている都・区の職員とご家族を対象にした「在宅介護者交流ツアー」と、都・区職員とご家族であればどなたでも参加できる、話題の「東京スカイツリー・空中散歩」の2つのツアーをご用意いたしました。ぜひ、ご参加ください。

## 日程・コース・応募資格・参加費・応募方法

### 「在宅介護者交流ツアー」富士・箱根周遊

- 1 実施日 平成24年11月26日(月)～27日(火)(1泊2日)
- 2 宿泊先 四季の宿「箱根路 開雲」(電話0460-85-6678)
- 3 行程 26日 9:00 丸の内鍛冶橋駐車場 集合→忍野八海→富士吉田(昼食)→箱根湯本 15:30頃着(泊)  
27日 10:00 ホテル発→大涌谷→元箱根(昼食)→恩賜箱根公園→新宿駅西口 16:00頃解散
- 4 応募資格 現に在宅で高齢者等(要介護2以上、3以上優先)を介護している都・区職員及び家族(初回の方優先、再参加者の応募は可能。)で、バス旅行に支障のない方
- 5 募集人員 40名(最少催行人数30名、応募者多数の場合は抽選)
- 6 参加費 12,000円(当会が別途同額程度を負担、再参加者は実費分を徴収します。)
- 7 申込期限 9月11日(火)～9月28日(金)(消印有効)\*10月上旬に結果通知
- 8 応募方法 便箋等に、「在宅介護者交流ツアー」と明記し、  
①参加者の氏名(ふりがな) ②性別・年齢 ③郵便番号及び住所 ④電話番号  
⑤被介護者の介護度・続柄 ⑥緊急時の連絡先(氏名・続柄・電話番号)を記入、  
⑦介護保険被保険者証の写しを添付して、下記まで郵送で応募してください。
- 9 後援 東京都、(社福)東京都社会福祉協議会、日本赤十字社東京都支部



### 「東京スカイツリー」空中散歩

- 1 実施日 A 平成24年10月24日(水) 10:45～11:45 (集合10:30)  
B 平成24年11月6日(火) 11:15～12:15 (集合11:00)  
※当会職員が天望デッキ(地上350m)までご案内後、自由見学・適宜解散。雨天決行です。
- 2 集合場所 東京スカイツリー4階西エントランス外側  
(とうきょうスカイツリー駅、又は、押上(スカイツリー前)駅 下車5分)  
※集合時間厳守…時間指定のため、集合時間に遅れた方は入場できません。
- 3 応募資格 都・区職員及び家族(児童1人での参加は不可)、ご自身で歩行できる方
- 4 募集人員 A、Bとも各回28名(応募者多数の場合は抽選)
- 5 参加費 1人1,800円(2人まで申込可)  
※振込後の入場料の返還はしません。また、天望回廊(地上450m)の入場料は含みません。
- 6 申込期限 9月11日(火)～9月28日(金)(消印有効)  
※結果通知及び入場料の振込用紙を10月上旬に一緒に送付します。
- 7 応募方法 往復ハガキ「往信欄」に、「東京スカイツリー」と明記し、  
①参加者の氏名(2人まで申込可)・参加家族の続柄 ②参加者の年齢 ③住所 ④電話番号  
⑤参加を希望する日(A、Bどちらかのみ) ⑥職員の所属局所課を記入、  
「返信欄」に①応募代表者氏名 ②郵便番号及び住所 を記入し、下記まで郵送で応募してください。



申込先・問い合わせ先

〒104-0043 中央区湊1-12-11 八重洲第七長岡ビル4階  
財団法人 東京都弘済会 公益部公益事業課 (電話 03-3551-1101)



# (株)ブライダルは都庁にお勤めの皆様の「結婚」を応援します。

## 34年の実績

当社は都庁に近く立地し、これまでお勤めの方々も数多くお世話させて頂いており、この度「都職員コース」を設立致しました。この共済だよりを見たとおっしゃっていただければ、都職員、23区役所、消防庁の方などはもちろん、ご家族の方でも特典付き（登録料50%OFF）にて、お世話させて頂きます。

## 都職員コース

登録料 **50% OFF**

ブライダルコース ¥220,500 ▶ ¥204,750 etc.

エクセレントコース ¥378,000 ▶ ¥362,250 etc.

価格は登録料・会員サポート費・月会費(12回分)の税込総額です。



下のQRコードにて携帯サイトに簡単にアクセスできます。(一部対応しない機種がございます。)



株式会社 **ブライダル**

お問い合わせ  
(月曜定休)

0120-415-412

東京本社 〒163-0528 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル28F  
Network 東京・横浜・湘南・浜松・豊橋・名古屋・岐阜・大阪  
ホームページ <http://www.bridal-vip.co.jp>  
携帯サイト <http://www.bridal-vip.net/m/>



## あなたは 損をしていませんか？

おトクな割引を使っていない方が、まだたくさんいらっしゃいます。

### 今、ご契約の自動車保険と 同じ保険会社の同じ商品\*が、割引になるんです



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

\*当社が代理店委託をしている損害保険会社10社の商品に限ります。

団体扱でない一時払の場合 **38,020円**

団体扱割引適用 **一括払の場合**

**24%OFF**

(団体扱割引20% 団体扱一括払による割引5%)

**28,880円**  
(一般車両保険付)

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!

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>

\*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引率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。 \* 団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。

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

AID20120702-028 三井住友海上 D11-1000002 使用期限:2013.03.31



100%国産材で建てる注文住宅  
 2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!  
 資金・ローン、税金なども無料相談

古河林業は、日本の森に携わって一三〇年。毎年、たくさん木の成長を見つめてきました。今では、日本の木をつかうプロフェッショナルとして蓄積された幅広い知識と、確かな実績を生かし、住宅建築の分野でも数多くのご支持をいただいております。

# 木で建てる家。 木で育つ家族。



【自社林】  
秋田・北秋田市の杉林

お問い合わせ、資料請求は

## 古河林業 特販部 丸の内ギャラリー

承まひできること。

**0120-70-1281**

土・日も営業中  
どうぞお気軽に



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

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

家を支える3大構造には、  
適材適所に選び抜いた  
良質な国産木材を採用。

【梁】  
岩手カラマツ



【柱】  
秋田杉・伊勢桧

【土台】  
青森ヒバ



60歳を機に、新しい生活が始まった。  
 すこやかに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
油壺エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-37-4165	[一番館/入居時自立][二番館/入居時要支援・要介護]

# 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

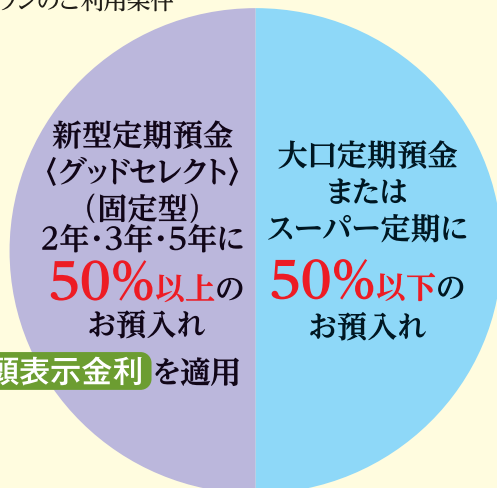
期間中、**新たなご資金**で新型定期預金〈グッドセレクト〉(固定型)と、大口定期預金またはスーパー定期3か月※に同時にお預入れされると、大口定期預金またはスーパー定期に金利を上乗せいたします(三井住友信託ダイレクト(電話・インターネット)でのお取引きは対象外です)。

※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



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7月17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はいたしません。当社がやむを得ない事情があると認めた場合に限り、中途解約に応じることがあります。その場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。
- 他の金融機関でお預入れの退職金のお預替も対象です。
- 既に当社で他の退職金金利優遇をご利用いただいた資金のお振替は対象外です。
- 他の金利上乗せと重ねてのご利用はできません。
- 期間中であつ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

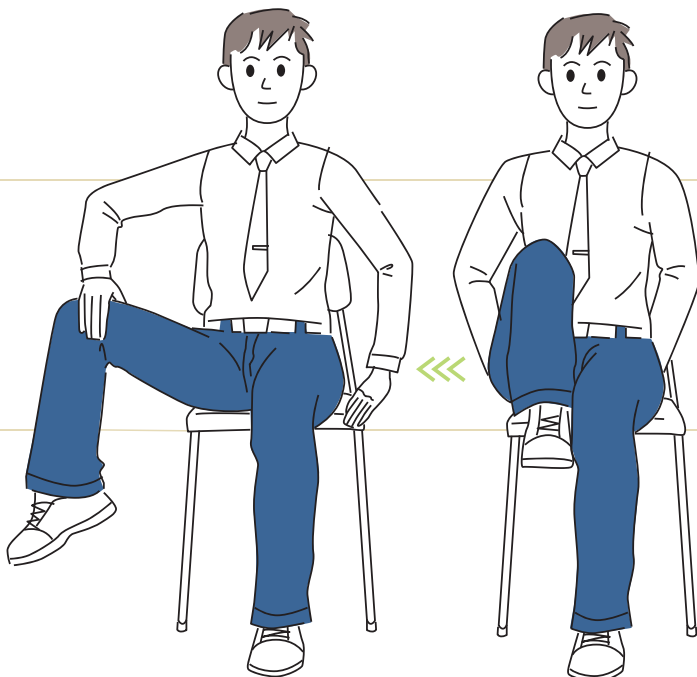


筑波大学体育系教授 久野譜也  
筑波大学から生まれたベンチャー企業、(株)つくばウエルネスリサーチを平成14年に立ち上げる。21世紀のウエルネスは科学的根拠に基づき構築されるべきとの基本ポリシーを掲げ、産官学の連携のもと筋力トレーニングなどを取り入れた健康増進プロジェクトを全国の自治体等で展開中。



簡単にできる筋トレ

# 腰痛を 予防・改善する



約80%の人が一生のうちに腰痛を経験すると言われています。体幹(胴体)の筋肉は周囲から背骨を支えています。セットのような役割を果たしています。

また大腰筋はよい姿勢を保つために重要な役割を果たしています。体幹や大腰筋の筋力が低下すると姿勢が悪くなったり、骨を十分に支えることができなくなり腰痛の原因となります。日頃運動をする機会が少なく、デスクワークが多い生活では筋力も衰えがちです。

日常生活の中で腰痛を予防する方法として、椅子には背筋を伸ばしお腹に力を入れて座る。重い荷物を持つと

きにはできるだけ足の力を使って持ち上げるなどの方法があります。

ただし、筋力を維持・向上させるためには筋力トレーニングが必要です。腰痛を予防・改善するには、おなかや背中、お尻の筋肉をバランスよく鍛えること。そして、ストレッチングで柔軟性を保つことが大切です。

ここでは、職場や家庭で椅子に座ったままできる筋力トレーニングとストレッチングを紹介します。約80%の人が一生のうちに腰痛を経験すると言われています。体幹(胴体)の筋肉は周囲から背骨を支えるコルセットのような役割を果たしています。

- 1 片ひざを持ち上げる。
- 2 片手をひざの内側に添えて、ひざを外側に開き、手を押し返すように元に戻す。足を替えて、左右同様に5~10回ずつ行う。

## 大腰筋や お腹をきたえる 筋トレ

椅子に浅く腰かけて、ひざを外側に開いて、大腰筋と股関節をきたえる筋トレです。外に開く、戻すを繰り返します。

※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。寝たがり予防のキーポイントとしても注目されている。

## 背中を伸ばす ストレッチング

両手を前で組んで、背中を伸ばします。このとき、縦に伸ばすというより、左右に広げる感じを意識します。おへそあたりに視線を置くとやりやすい、背中を伸ばすストレッチングです。



両手を組んで前に押し出し、おへそを見るように背中を伸ばす。そのまま約10秒静止する。1~3回行う。