

共済 だより

No.345

平成24年
11月号

特集1

この秋 本気で取り組むメタボ対策

〈メタボ予防編〉〈メタボ脱却編〉

特集2

共済年金と厚生年金の年金制度が

一元化されます —平成27年10月から—

特集3

インフルエンザ対策 うつらない うつさない

特集1 この秋 本気で取り組むメタボ対策 …3

- 3 〈メタボ予防編〉
あなたの生活習慣は大丈夫？
- 5 効率よく脂肪を燃やす体をつくろう！
- 6 食事のとり方も工夫し、生活習慣を改善
- 7 〈メタボ脱却編〉
まだまだあきらめない、理想の体
- 8 特定保健指導がきっかけに
特定保健指導体験談
- 9 実践！メタボ脱却
- 10 特定保健指導のご案内が届いた方
効果的な減量を特定保健指導で

- 11 40歳以上の被扶養者と任意継続組合員の皆様
早期発見が生活習慣病予防の第一歩
- 12 健康づくりも職場で取り組むと効果的
—訪問健康教室・禁煙講習会のご案内—
- 13 貸付けを受ける場合は慎重な資金計画を
立てましょう
- 13 貸付けをご利用の皆様 繰上償還がお得です
- 14 共済だより7月号 がんについてのアンケート結果
定期的な検診受診があなた自身や大切な人を
がんから守ります
- 16 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2 共済年金と厚生年金の 年金制度が一元化されます —平成27年10月から— …18

- 22 公費の医療費助成の対象者は共済組合へ届出を

あなたの年金加入記録(公務員分)や退職共済年金の
情報を確認できます。

地共済年金情報Webサイト

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

インターネットで「地共済年金情報Webサイト」へアクセスし、ユーザーID・
パスワードの申請を行ってください。

施設のご案内

- 23 箱根路開雲
平日で優待宿泊プラン(11/1~12/27)
- 24 ブランヴェール那須
心も体も温まる！ブランヴェール那須へお越しください!!
各種宿泊プラン(12/1~2/28)

特集3 インフルエンザ対策 うつらない うつさない …26

- 28 インフルエンザワクチンは流行前に早めの接種を
—シティ・ホール診療所—
- 29 アジュール竹芝総合健診センター
- 30 ホテル アジュール竹芝のご案内



2020年 オリンピック・
パラリンピックを日本で！



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/>

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/>

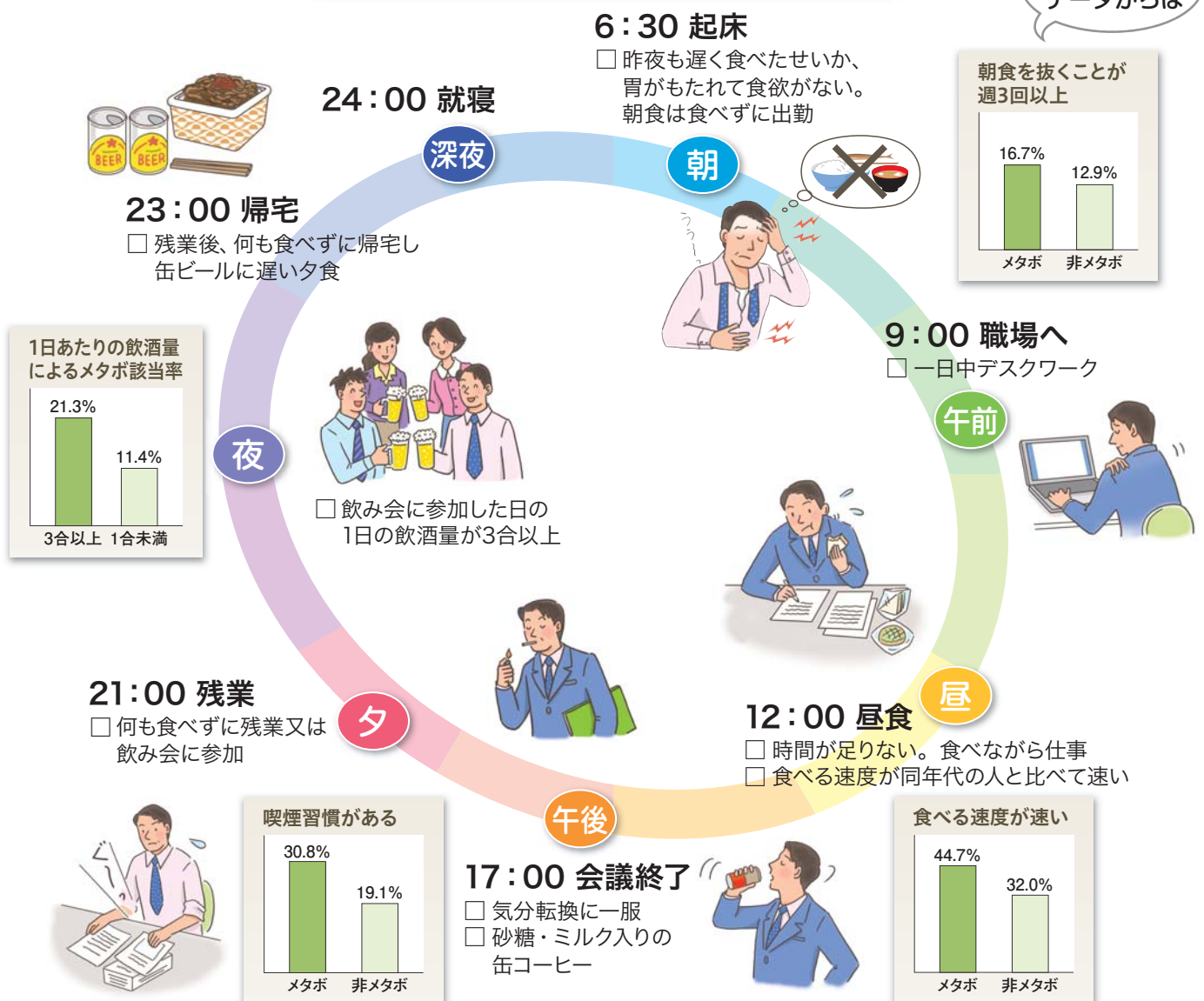
この秋 本気で取り組むメタボ対策

〈メタボ予防編〉あなたの生活習慣は大丈夫？

仕事が忙しく、食事もうっかりとれないことが多いため、早く食べる習慣がついてしまっている。
 また、夜はいつも残業で、仕事が終わった後、飲み会へ。おなかも空いているのでつい食べ過ぎ、飲み過ぎてしまう。そして、翌朝は食欲がなく、朝食を食べずに出勤する。
 休日は、仕事の疲れでとても運動する余裕がない。

自分の生活に似ていませんか？

組合員のデータからは



※グラフは平成23年度 東京都職員共済組合特定健診結果より
 ・メタボ…メタボリックシンドローム該当者 ・非メタボ…メタボリックシンドローム非該当者

今、40歳以上の組合員及び被扶養者の4人に1人は、メタボリックシンドロームの該当者・予備群となっています。

今は何の異常がない人でも、このような生活習慣を続けていると、将来メタボリックシンドロームになる可能性があります。あなたは大丈夫ですか？ 自分の生活習慣を振り返ってみましょう。



まずは、体の変化を知ろう

基礎代謝は年齢とともに低下

基礎代謝とは、安静にしている状態で、呼吸や体温を維持するなどの生命活動に必要な最低限のエネルギーのことをいいます。基礎代謝の約40%は筋肉で消費されます。年齢を重ねると筋肉量は減少するため18~20歳をピークに基礎代謝は下降していきます。

筋肉は、運動で体を動かすことにより維持、増強され、基礎代謝を高く保つことができます。筋肉量を維持することで、消費エネルギーも多くなり、脂肪が燃え、太りにくい体になります。

消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスがポイント

食事から摂取したエネルギーが基礎代謝や生活活動や運動などの消費エネルギーよりも多いと、消費されないエネルギーが脂肪に変わり、体内に蓄積されます。生活活動を活発にしたり、運動で体を動かすことで消費エネルギーが多くなり、摂取エネルギーを上回れば、体内の脂肪がエネルギーとして使われます。

メタボリックシンドローム予防のためには、脂肪をためない、つまり摂取エネルギーを消費エネルギーよりも増やさないようにすることが重要です。

日常生活の中で消費エネルギーを高くしよう

特定健診の結果で、「1回30分以上、週2日以上汗をかき運動を1年以上実施している」（運動習慣がある）と回答した人は約3割でした。つまり、7割の人が運動習慣がないことになります。

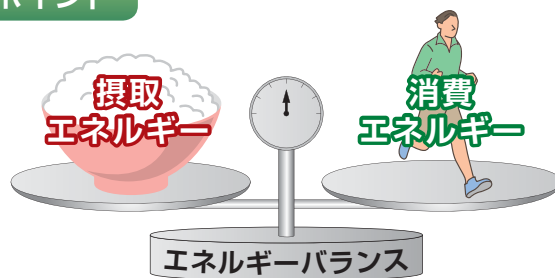
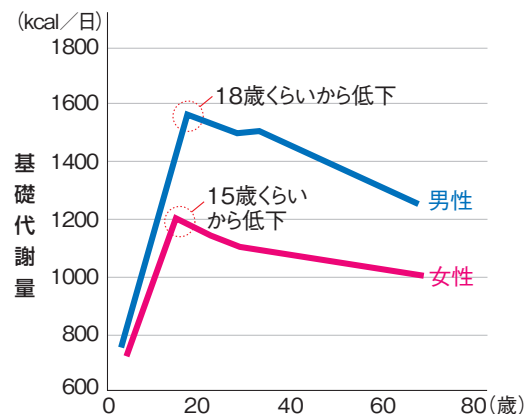
仕事が忙しくなり、体を動かす時間や余裕がないという人も多いのではないでしょうか。

運動する時間はとれなくても、日常生活の中で意識して体を動かすことで、消費エネルギーは増え、メタボ予防になります。例えば、いつもよりも速い速度で歩くと、消費されるエネルギーは高くなります。特定健診の結果では、メタボに該当しない人（非メタボ）は該当する人と比べ、同性・同年齢の人と比較して歩く速度が速いと回答した人が多くいました。

運動する時間がないという方は、エスカレーター、エレベーターは使わず階段を上る、電車やバスでは座らないなど日常生活の中でできるだけ体を動かすようにしましょう。

■基礎代謝（平均値）の年齢変化

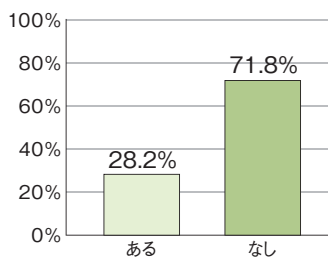
（厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2010年版）より改変）



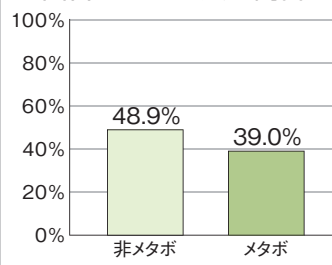
メタボ予防のためには
摂取エネルギー ≤ 消費エネルギー
のバランスが重要



■運動習慣の有無



■歩く速度が速いと回答している人の割合



（平成23年度 東京都職員共済組合特定健診結果）



効率よく脂肪を燃やす体をつくろう！

蓄えられた脂肪を効率よく燃やすには、脂肪を燃焼させる効果のある有酸素運動を行うとよいでしょう。有酸素運動の前に、筋力トレーニングを行えば、筋肉の量も増やすことができ、基礎代謝量の低下も防げます。運動前後には、ウォームアップとクールダウンのストレッチを行いましょう。

脂肪燃焼に効果的な運動の順序

1 ウォームアップのストレッチ

ケガの予防、動作性の向上

5分

体への急な負担を軽減します。
ゆっくり呼吸しながらリズムカルに。
左右行います。

2 筋力トレーニング

筋量を増やして基礎代謝をアップ

10分

10回を1セット、最後の3回は少し
「キツイ」と感じる程度に、腰や膝
を深く曲げるなど動作の大きさや体
重のかけ方で強さを調整しましょう。

3 有酸素運動 (ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など)

基礎体力の向上、生活習慣病の予防

15分

ウォーキングの場合
会話ができる
景色を見る余裕がある
距離は1.5kmくらい

4 クールダウンのストレッチ

筋肉の疲労回復、筋肉痛の予防

疲れを残さず、筋肉痛にならないために、クールダウンのストレッチをしましょう。
ウォームアップの動作を反動をつけずに、大きくゆっくり動かし少し「キツイ」と感じるところで20秒間姿勢を維持します(ホールド)。左右行います。呼吸を止めないようにしましょう。

アキレス腱ストレッチ



アキレス腱をしっかり伸ばす

背中、腰、ふとももに効く



両足を開き、中腰になり両手をひざの上において上半身をひねる

スクワット(下肢を鍛える)



膝がつまさきより前に出ないように膝を曲げる

首、背中、お尻に効く(体幹を鍛える)



両足を肩幅くらいに開き、上体を起こす

シットアップ(体幹を鍛える)



あごをひいて、おなかをのぞき込むように頭を持ち上げる

ウォーキング



- 視線5~6m先
- あごをひく
- 肩の力を抜く
- 腕は自然に振る
- ふだんより少し大腿で

大腿後面のストレッチ



呼吸を止めないように腰を深く曲げる

- ・健康づくりのための運動は、自分の体力や筋力に合った運動強度、運動時間、頻度で行い、徐々にそれらを増やしていくようにします。久しぶりに運動する方は徐々に始めましょう。
- ・運動の効果は運動後12~48時間くらい持続しますので、週2~3回の運動で十分効果があります。一番大切なことは長く続けることです。

(注意) 腰痛や循環器疾患などの持病のある方や、現在何らかの治療を受けている方は、医師に相談しメディカルチェックを受けてから運動を行ってください。



食事のとり方も工夫し、生活習慣を改善

運動で、基礎代謝を上げて消費エネルギーを多くする一方で、食事のとり方も気をつけると、消費・摂取エネルギーのバランスがとりやすくなります。

食事はタイミング

私たちの体には、体内時計が備わっていて、朝になれば目が覚め、夜は1日の疲れをとるために眠るよう調整されています。この体内時計は、1日24時間より1時間多い、25時間周期で動いています。そこで、地球の動きに合わせて1時間のずれを調整することが必要となります。

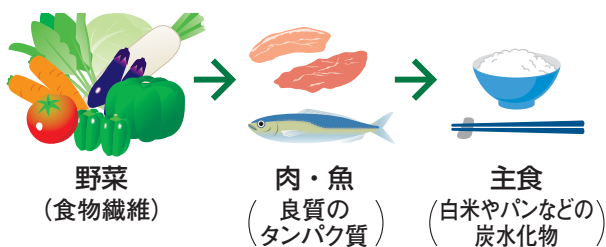
そのため、朝、日の光を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、内臓を目覚めさせ、1日のエネルギー代謝が活発になります。

ところが、朝食を食べなかったり、寝る時間、起きる時間が不規則になったりすると、体内時計がリセットされずに乱れて、肥満やメタボ、体調不良の原因になります。

食事のタイミングは、メタボ予防には重要です。

食事は野菜から食べよう

摂取エネルギーを抑えるには食事の量を減らすことも必要です。そのため食べる順番も工夫してみましょう。



野菜に豊富な食物繊維には、食後の血糖値の上昇を防ぎ、余分な脂質(コレステロールや中性脂肪)を排出させる効果があります。また、よくかまなくてはいけないので満腹中枢が刺激されやすく、食事の量を抑制することができます。

肉や魚、卵、大豆には、筋肉量を維持するために必要なタンパク質が豊富に含まれます。基礎代謝アップのためにも、良質なタンパク質を十分にとりましょう。

野菜と肉・魚を先に食べると満足感もあり、主食の量は自然に減ります。

朝食は必ずとる

朝食は、体内時計をリセットする上で重要な役割を持ちます。また、朝食を食べないと、体が消費エネルギーを節約し、脂肪合成を促進したり、昼食や夕食の量が増え、太りやすくなります。

夕食は、なるべく21時までにとる

体が、朝食を認識し体内時計をリセットするには、朝食前に10時間程度の絶食時間が必要です。夕食は21時頃までにとるようにしましょう。また、遅い夕食は太りやすいと言われています。私たちの体は、何も食べない夜間、血糖値を恒常的に維持するため、エネルギーとして脂質が使われています。ところが、夜遅く食事をするとうンズリンが分泌され、脂質の利用を抑制し、太りやすくなると考えられます。

摂取エネルギーを減らすため、こんな工夫も取り入れてみては・・・

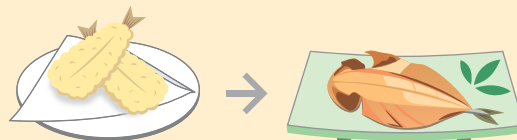
野菜を多くとることが必要です。

- ・ 外食では、一品ものより定食を選び、野菜小鉢のついたものを選ぶ
- ・ 麺類なら野菜(五目)系のメニューを選ぶ
- ・ 汁ものは具たくさんものを選ぶ
- ・ 清涼飲料水より野菜ジュース



食材や調理法を変えてヘルシーに

- ・ 脂肪分の少ない部位を選ぶ(ロースよりヒレ、モモよりムネ、トロより赤身)
- ・ 揚げものより焼きものや蒸し物、煮物
- ・ 洋菓子より和菓子を選ぶ



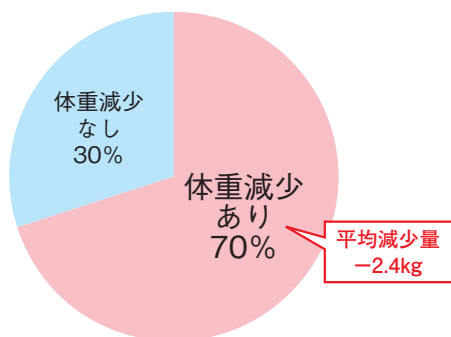
〈メタボ脱却編〉 まだまだあきらめない、理想の体

特定保健指導を受けましょう

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積することにより、高血糖、脂質異常、高血圧をもたらし、そのまま放置すると、糖尿病や動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など重篤な疾患に至る危険性が高まります。

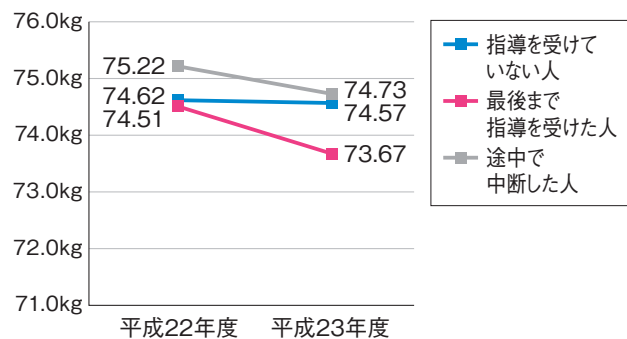
共済組合では、平成22年度の健診の結果で特定保健指導が必要とされた人のうち、約43%の人が指導を受けています。特定保健指導を受けた人の多くは体重減少が見られ、メタボから脱却しました。

特定保健指導を受けた人の指導終了時の体重変化



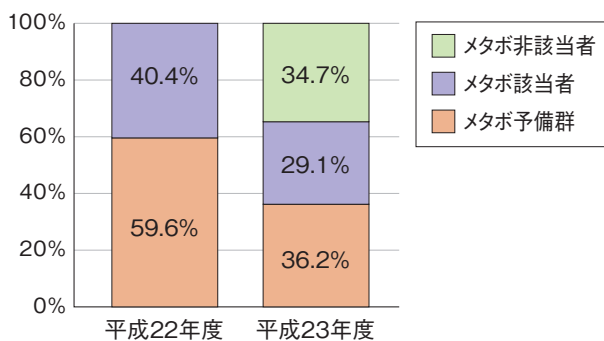
平成23年度、共済組合で特定保健指導を受けた人のうち、体重減少の効果があつた人は7割にのぼりました。

特定保健指導を受けた人と受けていない人の体重変化の比較



特定保健指導を最後まで受けた人は、体重の減少が大きく見られました。

特定保健指導を受けた人の1年後のメタボリックシンドローム判定結果

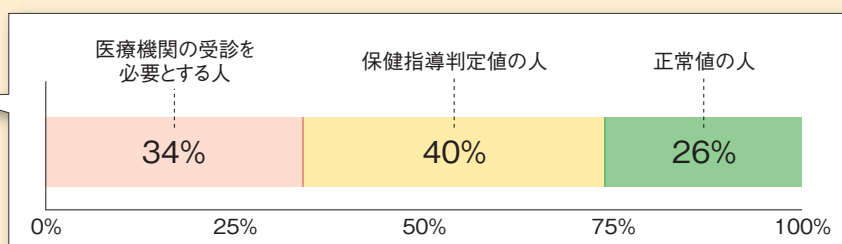
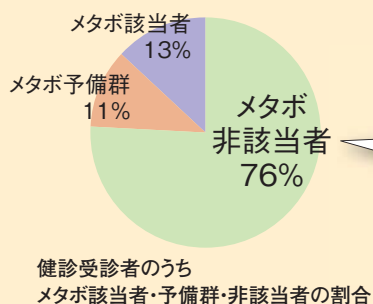


特定保健指導を受けた人のうち翌年の健診では34.7%がメタボから脱却しました。

メタボリックシンドロームでなくても安心しないで

健診の結果、メタボに該当しない人は76%です。しかし、このうち、血圧や血糖、脂質などの検査数値で、医療機関の受診を必要とする人は34%、3人に1人います。健診結果で医療機関の受診が勧められている人は、すでに体の中では生活習慣病による変化が起きています。自覚症状がなくても必ず、受診してください。

また、医療機関の受診の必要はありませんが、なんらかの生活習慣の改善が必要な人が40%います。おなか周り又はBMIは正常でも、血圧や血糖、脂質の値が正常より少し高い（特定健診結果通知で保健指導判定値）という人は、自分の生活習慣を振り返り、改善を図っていくことが必要です。





特定保健指導がきっかけに

特定保健指導体験談

～すぐに実践できる計画でメタボ脱却～

特定保健指導を受けて、みごと今年の健診でメタボから脱却した組合員の方の体験談を紹介します。



体験を語っていただいた

新宿区 内藤 高史 さん(40代)

一保健指導を受けるきっかけは

3、4年前、週に1回していたバレーボールをやめてから、体重増・体脂肪増が気になりだし、何かしなければと思いながらも、仕事が忙しかったのでそのままに。

昨年保健指導の案内が職場に届き、「とうとうきたかあ」とショックでしたが、体を変えるいい「きっかけ」だと思って保健指導を受けました。

一保健指導はいかがでしたか

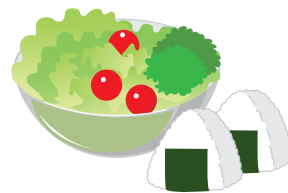
今まで、食事のカロリー表示などはまったく気にせずでしたが、この指導で、食事のカロリー量を知ることができ、とても参考になりました。また、運動の消費カロリーも、何分走ると何カロリー消費できるといった知識も大変参考になりました。

栄養士の方のお話は説得力がありますね。すぐにできそうな行動計画を立てることができて、減量する確固たる意欲が湧いてきました。

一行動計画はどのように実施されましたか

まず、食事は、ごはんのお代わりをやめ、茶碗1杯に、昼食はサラダやおにぎりにして、普段の間食はきっぱりやめ、缶コーヒーは無糖のものに変えました。ただ、夕食は奥さんが作ってくれるものを残さず食べていました。

運動は、近所のサイクリングコース7キロを週5回走りました。ただ痩せるのではなく、筋肉をつけていきたかったので、家では、腹筋や鉄アレイなどの筋トレを自分のペースで続けました。



一家族の方のサポートは

妻は、私の体重を気にしてくれたり、たまに一緒に走ったりとさりげなく応援してくれました。夕食も私が好きなものを用意してくれて、昼食を抑えた分、夕食は満足していたので、ストレスなく減量できたと思います。

一食事と運動で効果的に減量

始めて1か月目に体重を量ったところ、3キロも減量し、自信ができました。

保健指導終了時(6か月後)の3月には、なんと10キロも減量し、腹囲も15センチ減少、20代の時の体型を取り戻していました。おかげで、今でも58キロをキープ。筋肉と骨量が増え、代謝率もよくなりました。とても体調はいいですね。

一対象者へのアドバイス ～継続のコツは自分にあったやり方で

私は、もともと、野球やバレーボールなど体を動かすことが好きだったので、筋トレやランニングなど運動を中心に取り組み、体重計で体重や体脂肪率をみながら、減っていくのを励みにがんばりました。保健指導で外食のカロリーや適正な食事の量を知り、食事にも気をつけるようになって、丼ものや大盛りをやめたことも私なりの工夫です。

これを読んでいる皆さんも、自分にあったやり方で取り組みれば、無理なく成功できるのではないのでしょうか。

共済組合より

食事と運動はそれぞれ自分にあったやり方で続けていってください。
 普段、運動をされていない方は、ウォーキングから始めてみてもいいですね。
 また、取組には家族のサポートも重要です。家族と一緒に取り組みれば効果も大きくなります。





実践！メタボ脱却

メタボリックシンドロームの改善には、特定保健指導を受けていただくことが効果的です。しかし、時間がなく、なかなか指導が受けられないという方も、次の方法で減量に取り組んでみましょう。

減量は1か月1kg

メタボリックシンドローム改善のためには、内臓脂肪を減らすことが大切です。

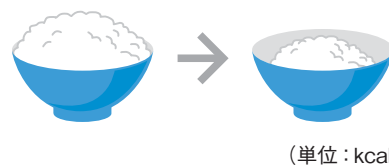
リバウンド防止のため、**減量のペースは1か月に1kg程度**がめやすです。体重1kgを減らすためには、今よりも、月に約7,000kcal減らすことが必要です。**1日にすると約240kcal減らす**こととなります。

$$1 \text{ 日あたりに減らすエネルギー } 240\text{kcal} = \text{食事で } \boxed{} \text{ kcal 減らす} + \text{運動で } \boxed{} \text{ kcal 減らす}$$

食生活、運動習慣を見直し、食事からの摂取量を減らすことと、運動で消費量を増やすことを組み合わせ、脱メタボをめざしましょう。

食事からの摂取量を減らす

主食の量を少し減らす、食材を替える、調理法を変えるなど、これまでの食事を見直し、食事からの摂取カロリーを減らしてみましょ。



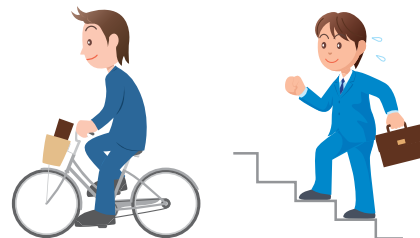
(単位: kcal)

現状		こう変える!		これだけダウン
ご飯茶わん大盛り	400	ご飯茶わん普通盛り	222	-178
食パン6枚切り(1枚)*	234	食パン8枚切り(1枚)*	195	-39
チャーシューメン	507	タンメン	401	-106
カツ丼	893	親子丼	731	-162
ロースカツ	439	ヒレカツ	310	-129
マヨネーズ(大さじ1)	84	ノンオイルドレッシング(大さじ1)	9	-75
スポーツドリンク(500ml)	135	お茶飲料(500ml)	0	-135
缶コーヒー(加糖)(185ml)	65	缶コーヒー(無糖)(185ml)	0	-65

*食パンにマーガリン(10g)を塗ったもの

運動で消費量を増やす

いつもより少し多く動いて、消費エネルギーを積極的に増やしましょう。



※体重70kgの人の基礎代謝量を除いた消費量 (単位: kcal)

普通歩行 (20分)	50	ゴルフ (カート使用・60分)	185
掃除機をかける (15分)	50	速歩 (20分)	75
自転車 (10分)	40	軽いジョギング (30分)	185
庭仕事 (30分)	130	エアロビクス (30分)	200
階段を上る (5分)	40	テニス (30分)	220
軽い筋力トレーニング (20分)	50	水泳 (クロール・10分)	125
体操 (10分)	30		



特定保健指導のご案内が届いた方 効果的な減量を特定保健指導で

特定保健指導は、特定健診（メタボ健診、職員健診、人間ドック）の結果、生活習慣の改善による生活習慣病の予防が期待できる方に対して、専門のスタッフが親身になって「生活習慣を見直す6か月間のサポート」を行います。

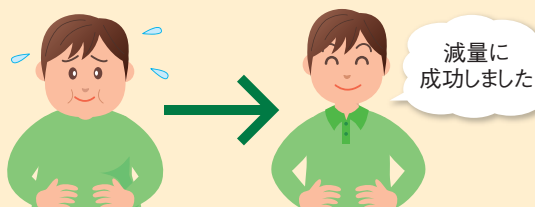
対象の方には、9月から順次、特定保健指導のご案内文書をお送りしています。

ご案内文書が届きましたら、必ず保健指導を受けてください。

特定保健指導は、あなたにあった目標設定で生活習慣改善をサポートします

特徴

- 1** 受けた人の約7割が
体重減少に成功している
効果の高いプログラムです！



- 4** 歩数計や記録ブックなど
自分でマイペースに取り組める
応援ツールが提供されます！



- 2** 栄養士や保健師、健康運動指導士など
専門スタッフがサポートします！



- 5** リスクの程度に応じて、
2種類の支援を準備！

動機付け支援

生活習慣病発症のリスクが出現しはじめた段階の方が対象です

積極的支援

生活習慣病発症のリスクが重なりだした段階の方が対象です

- 3** 共済組合が契約する
スポーツクラブの無料利用券・助成券で
お得にスポーツが楽しめます！

<見本> お得なスポーツクラブの利用で脱メタボ!!

スポーツクラブコース助成券（8回券）

特定保健指導機関等の必須記載事項		スポーツクラブ利用者の必須記載事項	
組合員番号		氏名	
性別	男・女	組合員本人・家族	
特定保健指導開始日	平成 年 月 日	利用者の生年月日	
本券の利用期限	平成 年 月 25 日		

※ごえない☆

- 本券は指定利用期間内に3,000回（目安約450分）を達成しなくてはなりません。スポーツクラブを複数回利用できます。（ただし、前後の達成は不可）
- 本券に記載されている利用期間は、指定利用のうちの何回も利用可能です。
- 本券でも、指定利用日から3ヶ月以内の間にスポーツクラブを利用する必要があります。
- 本券に記載されている本人様のみご利用いただけます。
- 利用時に、裏面の内容をご確認頂き、日付、サイン、東京都職員共済組合を必ず記入してください。

東京都職員共済組合 押印

<スポーツクラブ利用欄>

利用年月日 平成 年 月 日
コース受講期間 平成 年 月 日
※この券は回収してください。

案内が届いた方はこの機に
「カラダ・カイゼン」計画に
取り組みましょう。
私たちが全力で
お手伝いします！
初回面接会場で
お待ちしております。



東京都職員共済組合管理栄養士

森 郁子



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

40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆様

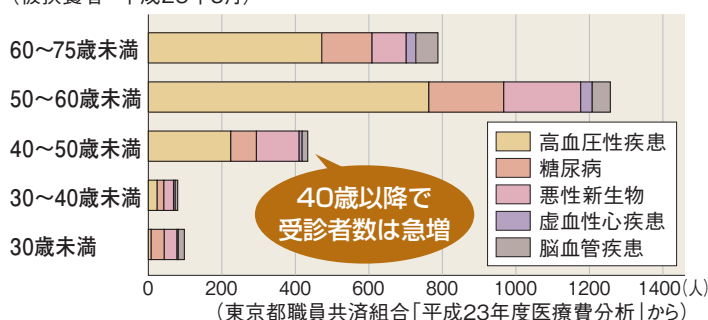
早期発見が生活習慣病予防の第一歩

～生活習慣病健診を健康を見直すきっかけに～

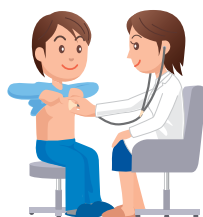
40歳を過ぎると高血圧性疾患や糖尿病など生活習慣病による受診者数が急増します **グラフ1**。特に、高血圧や糖尿病は、動脈硬化を急速に進行させ、脳血管疾患や心臓病、腎不全など様々な合併症を併発するリスクが高まるほか、治療も長期間となるため、定期的な通院による**時間的な負担**や医療費や薬剤費など**家計への負担**も大きくなります。

生活習慣病は初期の段階で食事や運動など生活習慣の見直しにより改善することも多いため、**生活習慣病健診を受け、早期発見に努めましょう。**

グラフ1 生活習慣病で治療を受けている方の人数
(被扶養者・平成23年5月)



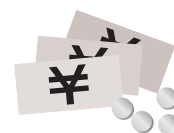
■糖尿病、高脂血症で10年通院している40代男性の年間自己負担額例



+



=



医療費 24,235円

薬剤費(4種類) 46,240円

合計 70,475円

無料です

生活習慣病健診はあなたの健康をチェックできる貴重な機会です!!

生活習慣病健診及び特定健診をまだお申込みでない**被扶養者及び任意継続組合員の皆様**に、ご自宅宛てにお知らせをお送りしていますので、ぜひお申込みください。

特に**生活習慣病健診**は昨年度、多くの被扶養者・任意継続組合員の皆様に好評いただきました!

この機会に、ぜひご利用ください。

お申込み・お問合せ先

JTBベネフィット「えらべる健診予約センター」
東京都職員共済組合 健診担当

TEL 0120-227-446

【平日】9:00～18:30 (土・日・祝年末年始を除く)

FAX 03-5646-5564

郵送 〒135-0042 東京都江東区深川2-7-6
ネクストサイト深川ビル5階



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

健康づくりも職場で取り組むと効果的

—訪問健康教室・禁煙講習会のご案内—

訪問健康教室

職場に専門講師を派遣して健康教室を開催いたします。

それぞれの職場の特徴やニーズに合わせて、時間や内容、複数講師の組み合わせ等の選択・変更も可能ですので、職場でぜひ活用してください。



▲講義風景

●講義内容

医師

- ・知っておくべき生活習慣病の実際と予防

栄養士

- ・三食しっかり食べて、楽しい食生活を
- ・食事で守ろう！自分の健康
- ・これはビックリ！見えない“あぶら”と“塩分”
- ・メタボの予防と改善法

マッサージ師

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



▲実技風景

心理カウンセラー

- ・メンタルヘルス入門

健康運動指導士

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

栄養士&マッサージ師

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

参加者の声から

- 具体的な事例をまじえた講義を聴いて、食生活改善の意欲が出てきました。さっそく今夜から実行してみようと思います！
- 気軽にできるストレッチの方法を教えてもらい、とても体が軽くなりました！少しの時間でも手軽にできそうなので今後も続けていきたいです。

禁煙講習会

職場全体での禁煙に向けた取組を支援するため、あなたの所属する事業所に専門講師を派遣します。たばこを吸う人も吸わない人も、たばこの害と禁煙について一緒に考えてみませんか？

●講義内容

- ・なぜ、今、禁煙か（吸う人も吸わない人も）一緒に考えましょう
- ・多くの喫煙者は、禁煙するキッカケを待っている
- ・楽しい禁煙、楽な禁煙
～我慢する辛い禁煙は過去の話～ など

参加者の声から

- たばこを吸っている自分だけでなく、周りの人の健康に与える悪影響の大きさにビックリ！ 受動喫煙の怖さがよくわかりました。
- 喫煙と病気との関係や禁煙のメリットなど、色々な知識を得ることができました。これをきっかけに、禁煙に向けて一歩踏み出してみようと思います。

- 申込方法 申込書を共済ホームページからダウンロードし、電子メール、FAX 又は交換便でお申込みください。
Mail: S9000062@section.metro.tokyo.jp FAX: 03-5388-1800
- 申込期限 訪問健康教室：年度内随時受付 禁煙講習会：平成25年2月28日まで



お問い合わせ先 事業部健康増進課健康増進係 ☎ 03-5320-7464

又は 都庁内線 57-411～3 (禁煙講習会)、57-434 (訪問健康教室)

貸付けを受ける場合は 慎重な資金計画を立てましょう



当組合において自己破産等により返済が不能となる貸付事故は依然として発生しています。昨年度の貸付事故は41件、総額1億8千6百万円、1件平均454万円となっています。

計画性のない借入れをすると、多重債務に陥り、職場や家庭を失うことになる場合もあります。このような事態を招かないよう常識をもった計画的な借入れをこころがけましょう。

■ 多重債務に陥らないためには・・・

- 借金返済のための借入れはしない。
- 「いくら借りられる」ということより「安全に確実に返せるのはいくら」ということを考えましょう。
- 給料月額、退職金額は社会情勢により下がることもあります。将来の収入の見通しは慎重に考えましょう。

※専門員による住宅相談を行っております。返済計画や住宅購入等で相談したい方はぜひご活用ください。
(相談は予約制です。希望する方は、下記問い合わせ先の電話で相談日時を予約してください。)

■ 住宅貸付では、貸付事故防止のため審査を強化しました。

- 貸付決定前に申込内容の確認のため、現地調査を実施することがあります。
- 増改築、外構等工事、介護住宅(単独)の種別により貸し付ける場合、完了確認は必ず現地調査を行います。

貸付けをご利用の皆様 繰上償還がお得です

繰上償還により利息が軽減されます。金融機関の振込手数料はかかりますが、当組合に対する手数料は不要です。

1 申込方法

申込みは、繰上償還(返済)を希望する月の前月最終開庁日の前日までに、「繰上償還申請書」を交換便又は郵便で貸付課宛て送付してください。FAXでの申込みはお受けしていません。

(「繰上償還申請書」は、貸付金申込要領又は共済組合ホームページの組合員ページの各種様式「q.貸付事業 07.繰上償還申請書」に掲載してあります。)

2 償還申請書提出期限・払込期限

償還月	繰上償還申請書提出期限	払込書払込期限	
		右以外	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
平成24年12月	平成24年11月29日	平成24年12月7日	平成24年12月14日
平成25年1月	平成24年12月27日	平成25年1月10日	平成25年1月18日
平成25年2月	平成25年1月30日	平成25年2月13日	平成25年2月20日
平成25年3月	平成25年2月27日	平成25年3月12日	平成25年3月19日

※払込書は申請書提出期限の翌日に当組合から職場へ発送します。

※全額繰上償還の場合は、償還月の給料(期末手当を含む)からの通常の償還額を控除した残りの金額を払い込むことになります。



お問い合わせ先

貸付審査・繰上償還について…事業部貸付課貸付収納係
住宅相談について……………事業部貸付課管理係

☎ 03-5320-7346 又は 都庁内線 57-361・371
☎ 03-5320-7339 又は 都庁内線 57-313

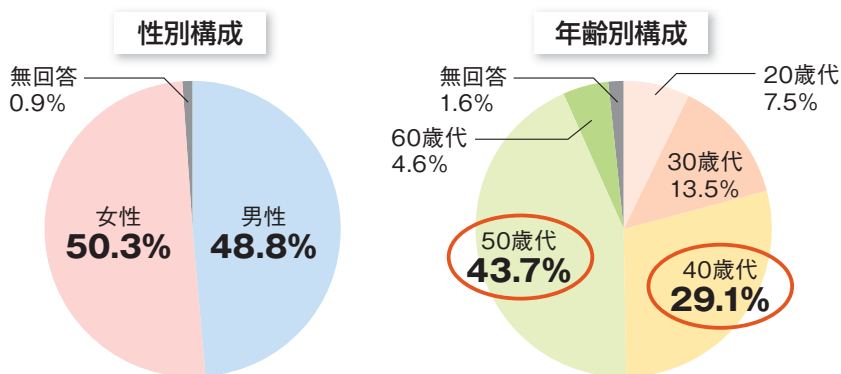
定期的な検診受診が あなた自身や大切な人をがんから守ります

今回のアンケートは、3,000人近い組合員・被扶養者の皆さんにご協力いただきました。

アンケート結果から、定期的な検診受診や、家族や仲間など身近な人からの検診受診の声かけが必要なことがわかりました。

回答者の内訳

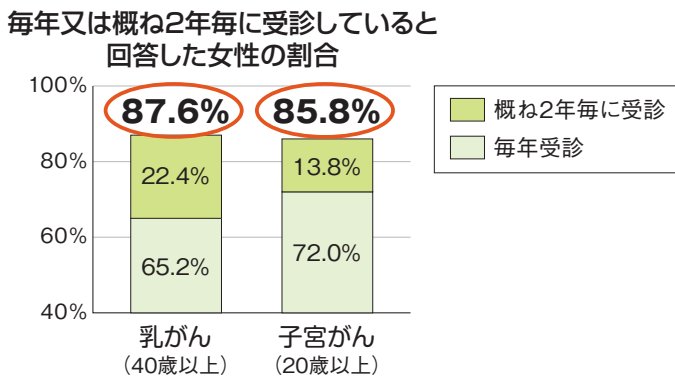
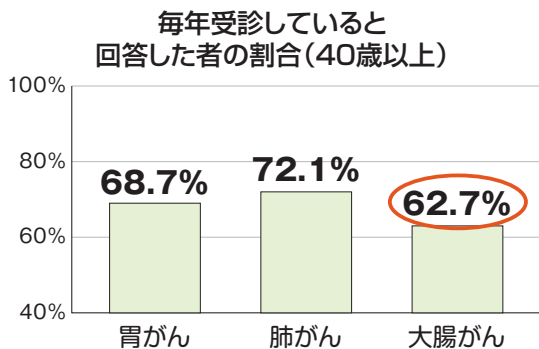
回答者は、主ながん検診の対象となる40歳以上の方が中心でした。



がんについて(主なもの)

Q.あなたはがん検診をどの位の頻度で受けていますか？

- ・いずれの検診も「毎年受診」が6割を超えましたが、このうち最も低かったのは大腸がんでした。
- ・乳がん・子宮がん検診は、85%以上が「毎年」又は「概ね2年毎」と回答しました。



武田純子
健康づくり副参事医

是非、職場や御家族で声をかけあってがん検診を受けてください

胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの5つのがんは、以下のとおり有効な検査方法が示されています。

胃がん、肺がん、大腸がん検診は、40歳を過ぎたら毎年受診しましょう。

女性は、20歳を過ぎたら子宮がん検診を、40歳を過ぎたら乳がん検診を、少なくとも2年に1回は受診しましょう。がんは早期発見・早期治療が大切です。

■職場で奨励するがん検診 (厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」を参照)

種類	対象者	実施間隔	実施方法
胃がん	40歳以上	年1回	胃部エックス線検査
肺がん			胸部エックス線検査及び喀痰細胞診
大腸がん			免疫便潜血検査 2日法
乳がん	40歳以上の女性	2年に1回	視触診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィー)
子宮がん	20歳以上の女性		視診、内診及び細胞診

－ 共済だより7月号 がんについてのアンケート結果のまとめ －

Q.がん検診を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)

「まだそういう年齢ではないから」「たまたま受けていない」「面倒だから」などが上位を占めています。がんは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。症状がない、健康に問題がないという人こそ、定期的に検診を受けましょう。

トップ5

順位	理由
1	まだそういう年齢ではないから
2	たまたま受けていない
3	検査に伴う苦痛などに不安があるから
4	面倒だから
5	費用がかかり経済的にも負担になるから

早期発見の機会を逃さないで

検査によっては、多少の痛みや不快感を伴うものもあります。

- ・胃がん検診のバリウムは、昔と比べて飲みやすく少量になっています。焦らず、落ち着いて飲みましょう。また、検査後は下剤を忘れずに服用し、普段よりも水を多く飲んで便秘を防ぎましょう。
- ・乳がん検診は、乳房の張りが比較的少ない月経終了後に受けるとういでしょう。
- ・子宮がん検診は、月経時は避け、リラックスして受けるようにしましょう。

Q.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

(40歳以上の女性のご家族がいる方のみ)

- ・「知っている」と回答した割合が最も低かったのは、40歳未満の男性でした。
- ・40歳以上では、男女ともに8割強が「知っている」と回答し、関心が高いことがわかります。しかし、そのうちの約36%は未受診でした。家族からの受診のすすめも必要です。

	全体	40歳未満		40歳以上	
		男性	女性	男性	女性
知っている	77.7%	46.3%	65.6%	81.9%	80.4%
(うち、受診していない割合)	34.5%	26.3%	24.2%	35.8%	35.6%

検診受診を

すすめてください!

あなたからのほたらきかけが大切な家族を守ります。

Q.がんについて知りたい情報は何ですか (複数回答)

全体と比べると、40歳未満では「がん治療にかかるお金」が3位、40歳以上では「治療」が2位となるなど、年代によって順位に違いがみられました。

トップ5

順位	全体	40歳未満	40歳以上
1	がんの予防	がんの予防	がんの予防
2	がん(全般)の基礎知識	がん(全般)の基礎知識	治療
3	治療	がん治療にかかるお金	がん(全般)の基礎知識
4	がん治療にかかるお金	がん検診	がん治療にかかるお金
5	がん検診	治療	患者やその家族へのサポート

今回のアンケート結果を参考にさせていただきながら、今後、がんの予防・早期発見の啓発に取り組みます。



お問い合わせ先 事業部健康増進課健康増進係 ☎ 03-5320-7464 又は 都庁内線 57-412

*本アンケートに回答いただいた方の中から抽選で50名の方に記念品を配送いたしました。当選者の発表は配送をもって代えさせていただきます。ご協力ありがとうございました。(管理部総務課文書広報係 03-5320-7307 又は 都庁内線 57-121)

病気やけがをしたとき —療養費・家族療養費—

柔道整復師、はり・きゅう師又はマッサージ師にかかるとき

柔道整復師、はり・きゅう師又はマッサージ師から下記の健康保険の対象となる施術を受ける場合には、組合員証等を提示して、3割の一部負担金の支払で施術を受けることができます。

*組合員証による施術を取り扱っていない施術者の場合には、下段の療養費・家族療養費のとおり請求してください。

健康保険の対象となる施術

●柔道整復師

打撲、捻挫、骨折、脱臼、挫傷など急性又は亜急性が原因の外傷に対する治療が対象です。骨折、脱臼については、医師の同意が必要です。応急手当を行う必要がある場合はこの限りではありません。

慢性的な肩こり、腰痛等の内科的要因のものは保険の対象外です。



●はり・きゅう師

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症のうち、慢性病であって、医師による適当な治療手段がないとして、はり、きゅう師の施術を医師が認め、同意したものが対象です。

ただし、この疾病について保険医療機関で治療（投薬を含む。）を受けている場合は対象になりません。また、マッサージとの併給はできません。

●マッサージ師

脳出血等による片麻痺、筋麻痺、関節拘縮等の、主に麻痺に対して施術を受けることを医師が同意したものが、対象です。

ただし、この疾病について保険医療機関で治療（投薬を含む。）を受けている場合は対象になりません。また、はり・きゅうとの併給はできません。



療養費・ 家族療養費 の請求

健康保険の対象となる施術であって、

- 組合員証による施術を取り扱っていない施術師に施術を受けた場合
- 組合員証の不携帯等により、施術師に組合員証の提示ができなかった場合

請求を忘れては
いませんか？

一旦支払った医療費全額について、共済組合に請求すると7割相当額を受け取ることができます。療養費・家族療養費請求書（様式第8号）に施術所でもらう次の書類を付けて、月ごとに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

●柔道整復師にかかった場合

柔道整復施術療養費領収済明細書

*骨折、脱臼の場合、同明細書の摘要欄に医師の同意日及び同意した旨の記載があるもの

●はり・きゅう師にかかった場合

①所定の医師の同意書（原本）

*同意書記載の「施術の必要を認めた期間」は3か月が限度です。

②はり・きゅう師の施術料金領収書（原本）

●マッサージ師にかかった場合

①所定の医師の同意書（原本）

*同意書記載の「施術の必要を認めた期間」は3か月が限度です。

②マッサージ師の施術料金領収書（原本）

*詳細は共済ハンドブックP28・41をご覧ください。

治療用装具を作ったとき

医師が治療上必要と認めた関節用装具、コルセット等の治療用装具を製作したときは、一旦費用の全額を支払いますが、後日、共済組合に請求することにより、装具ごとに定められた基準額を上限にして、支払った費用に保険給付割合（一般の場合7割）を乗じた費用を受け取ることができます。



療養費・ 家族療養費 の請求

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医師が装具の装着が必要と認めた証明書（原本）
- ②装具の製作所が発行した領収書（原本）
- ③装具の明細書（原本）（領収書に明細が記載されている場合は不要）

※治療用眼鏡については、必要書類が異なります。詳細は共済ハンドブックP41をご覧ください。

健康保険の対象 とならない装具

- 日常生活や職業上の不便解消のための装具（例 眼鏡（※）、補聴器、歯科インプラント）は給付の対象となりません。
※9歳未満の小児が弱視、斜視及び先天白内障術後の屈折矯正の治療のため治療用眼鏡を製作したときは給付されます。
- 以前製作した装具と同種のもを製作するときは、使用期間（耐用年数）が定められているため、給付の対象とならない場合がありますので、ご注意ください。

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等様式集からコピーしてください。

こんな時は、健康保険や療養費・家族療養費の請求の対象になりません。

<公務災害に該当する場合>

仕事中や通勤途上のけがや病気については、地方公務員災害補償法の規定に基づく補償が行われるため、原則、健康保険、療養費等請求の対象になりません。

<第三者行為に該当する場合>

交通事故など、相手方（加害者）の行為によりけがをして治療を受けた場合は、加害者に医療費の支払を求めるなど、当事者間で解決するのが原則で、健康保険、療養費等請求の対象になりません。

※公務災害に該当するか判断が難しい場合など、例外的に組合員証を使用できる場合があります。
詳しくは、共済ハンドブックP67・68をご覧ください。

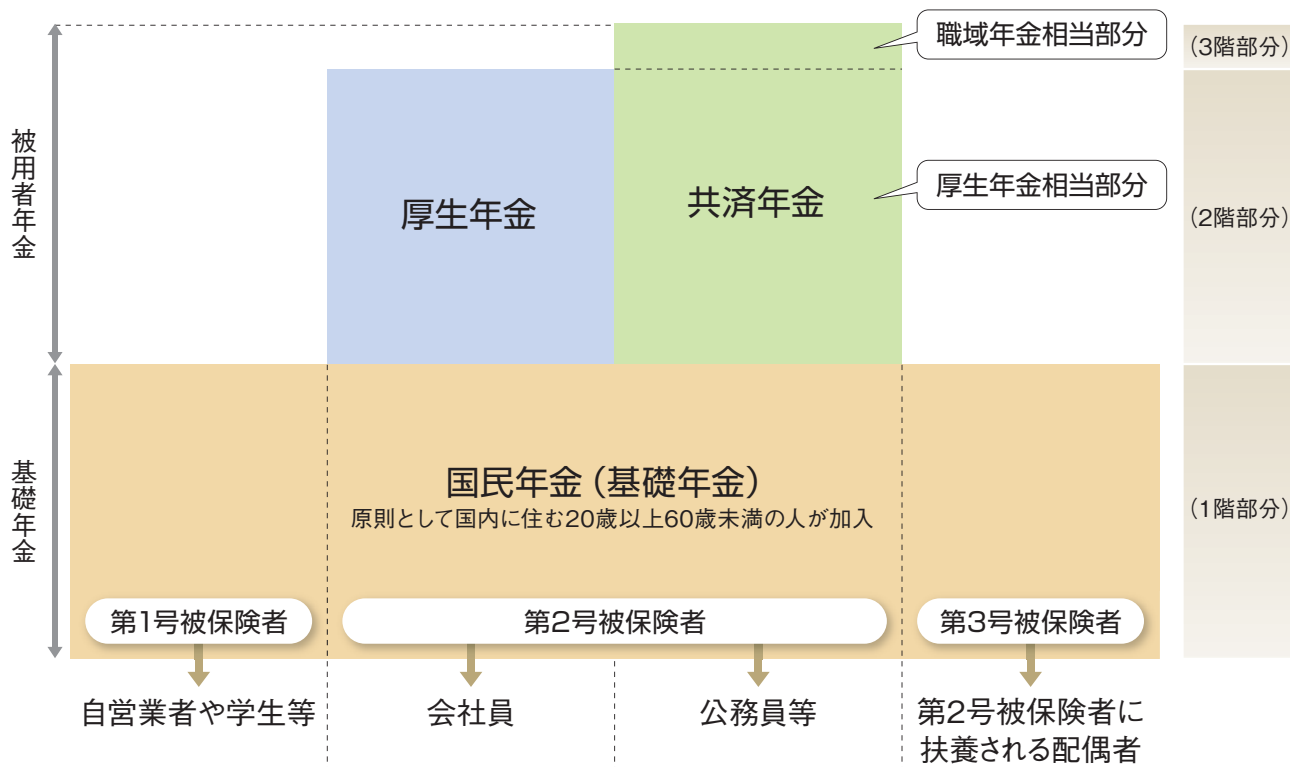
制度の詳細は、共済ハンドブック又は共済ホームページをご覧ください。

平成27年10月から

共済年金と厚生年金の年金制度が一元化されます

現行

公的年金制度



現在の公的年金制度は、全ての国民が加入する「国民年金（基礎年金）」、民間会社で働く会社員等が加入する「厚生年金」、公務員等が加入する「共済年金」があります。

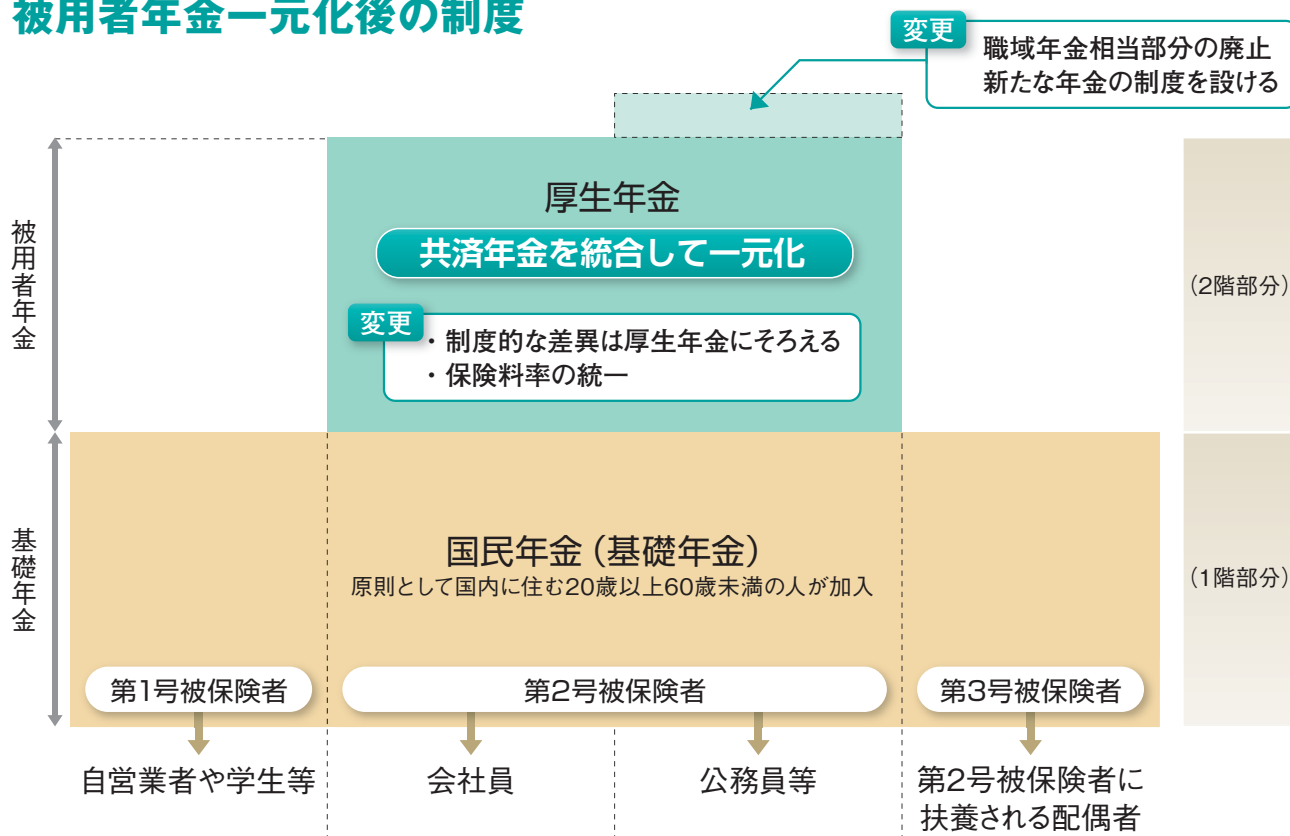
共済年金は、厚生年金相当部分（2階部分）と共済年金独自の職域年金相当部分（3階部分）とに分かれています。

私たち公務員は、共済年金に加入しています。同時に第2号被保険者として国民年金（1階部分）にも加入していることとなります。そして、将来は共済年金と国民年金（基礎年金）を受給することができます。

本年8月10日、国会で社会保障と税の一体改革関連法案が可決され、厚生年金と共済年金を統合して一元化する被用者年金一元化法が成立しました。これにより、私たち都共済組合員も平成27年10月からは厚生年金に加入することになります。共済年金と厚生年金との年金一元化によって、将来の年金受給の仕組みはどう変わるのでしょうか。主な内容を紹介します。

平成27年10月以降

被用者年金一元化後の制度



平成27年10月から、被用者年金一元化により、共济年金の2階部分である厚生年金相当部分については、厚生年金に統一されることとなります。

また、3階部分の職域年金相当部分については、廃止になり、廃止後の新たな年金については、別に法律で定めるとされています。

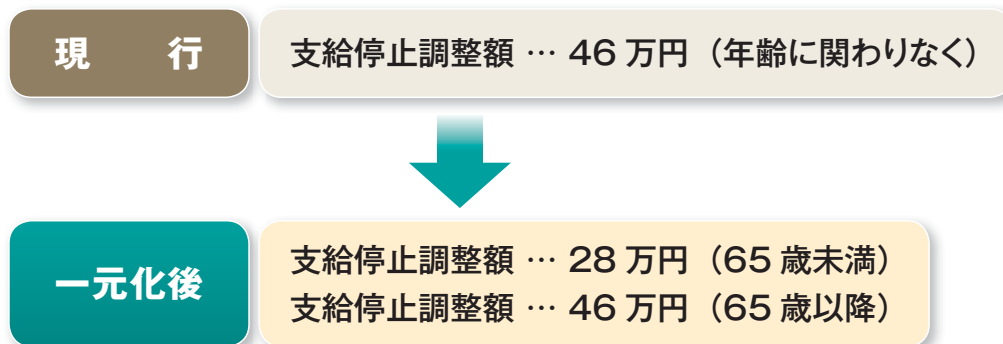
一元化のポイント

1 共済年金と厚生年金の制度的な差異が解消されます

両年金間の制度的な違いについては、基本的には厚生年金の仕組みにそろえて解消します。

1 再就職時における年金支給額の調整（支給停止）方法の変更

所得額（月額）と年金額（月額）の合計が下記の一定の金額（支給停止調整額）を超えると、その超えた分の2分の1相当額の年金額（月額）が支給停止になりますが、この金額（支給停止調整額）が引下げになります。



※65歳未満での再任用時の短時間勤務者や再雇用勤務者も、一元化後は28万円を超えると年金額（月額）の一部が支給停止されます。ただし、施行日（平成27年10月）前の年金受給者には、一定の緩和措置が講じられる予定です。

2 共済年金における遺族年金の転給制度の廃止

共済年金の遺族年金では先順位者（例えば子どものいない妻）が死亡したとき、一定の条件に合えば次順位者（例えば亡夫の父母等）に支給される転給制度があります。

一元化後は、遺族年金の転給制度は廃止されます。

2 共済年金と厚生年金の保険料率が両者間で統一されます

国民年金（1階部分）と厚生年金担当部分（2階部分）を合計した保険料率については、これまでどおり毎年、0.354%ずつ引上げになります。そして、平成30年には厚生年金と同じ保険料率の18.3%に統一されます。

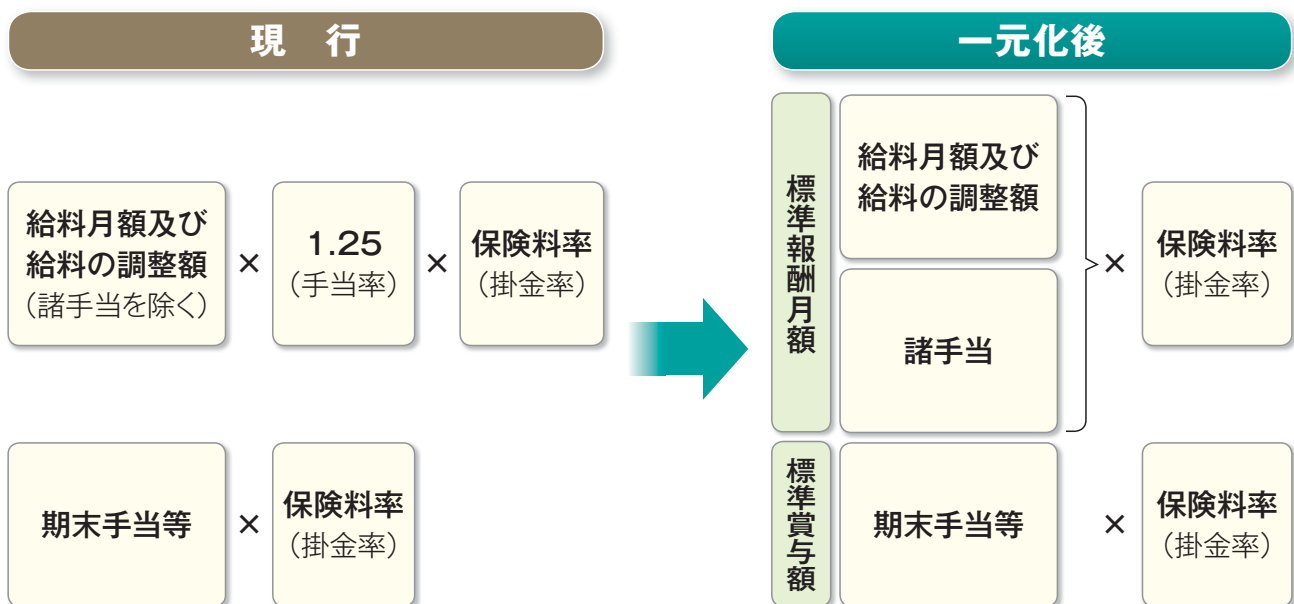
3 保険料（掛金）の算出が標準報酬制による計算方法に変更されます

現在共済年金の掛金は、給料月額及び給料の調整額に一律25%の手当率を加味した額に掛金率を乗じた額になっています。

一元化後は、保険料（掛金）の算出が標準報酬制による計算方法に変更されます。標準報酬制による保険料（掛金）の算出では、給料月額、給料の調整額及び各種手当（扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、超過勤務手当等のすべての手当）とを合算した額に保険料率（掛金率）を乗じて計算します。

したがって、一元化後は多くの組合員の方の保険料負担の増加が見込まれます。ただし、保険料額の増加に応じて、将来の年金受給額も増えることとなります。

■標準報酬制による保険料（掛金）の計算方法の変更



4 職域年金相当部分の廃止に伴い、新たな給付制度が定められる予定です

一元化後は厚生年金制度にそって給付水準を統一するため、現行の共済年金の職域年金相当部分（3階部分）が廃止になります。ただし、公務員の退職金水準等をもとに別の法律で新たな年金の制度が定められる予定です。

なお、施行日前までに共済年金の受給権が発生する人は、職域年金相当部分（3階部分）を全額受給できます。また、施行日以後に年金受給権が発生する人も、施行日前の共済年金の加入期間分については、職域年金相当部分を受給できます。

公費の医療費助成の対象者は共済組合へ届出を



公費の医療費助成制度とは

公費の医療費助成制度とは、国又は地方自治体が特定の対象者に対して、医療費の自己負担分を公費によって助成する制度です。

結核や難病等の特定疾病、小児慢性特定疾患等、特定の傷病を対象とした医療費助成のほか、自治体が発行する乳幼児医療費助成、義務教育就学児医療費助成、障害者医療費助成等があります。

自治体が発行する乳幼児医療費助成、義務教育就学児医療費助成等の制度については、自治体によって、実施制度、対象者、助成内容、支給方法等が異なりますので、お住まいの区市町村へお問い合わせください。

共済組合へ届出を

新たに公費の医療費助成の対象者になったとき、対象者でなくなったとき、転居により住所地の自治体が変わるとき、病名の追加があったとき等は、共済組合に届け出てください。

これらの変更に伴い、共済組合からの医療費給付額が変わる場合があります。

届出手続

新たに公費の医療費助成の認定を受けたとき

「該当者届」の提出

「公費医療助成認定 該当者届」に医療証のコピーを貼付し、所属の担当者を通じて提出してください。

※該当者届を提出せずに共済組合から給付を受けたときは、後日重複分の給付金を返還していただく場合があります。

公費の医療費助成が受けられなくなったとき
(治ゆ、転居、所得超過、年齢到達、制度変更等)

「非該当者届」の提出

「公費医療助成認定 非該当者届」に受給資格消滅通知書等のコピーを添付するか、備考欄に非該当理由を記載し、所属の担当者を通じて提出してください。

※非該当届が提出されないと、公費の医療費助成を受け続けているとみなされ、共済組合から給付が行われない場合があります。



「公費医療助成認定 該当者届・非該当者届」の入手方法

共済組合のホームページ (<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「短期給付請求書等様式集」のP92をコピーして使用して下さい。



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係(公費担当) ☎03-5320-7336 又は 都庁内線 57-285・286

四季の彩りと
お得な宿&浪漫の湯



写真は「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[11/1~12/27]

[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。

11月

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

12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 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 31



湯本を囲む山々にも晩秋の訪れがやってきました。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/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。

心も体も温まる！ ブランヴェール那須へ お越しください！！

各種プランやサービスをご用意して皆様のお越しをお待ちしております



期間

平成24年12月1日(土)～
平成25年2月28日(木)

冬季限定！鍋プラン

自分へのご褒美
にもどうぞ！

たまにはちょっと贅沢に！

とちぎ黒毛和牛すきやき鍋宿泊プラン

～上質な和牛の味わいを堪能できるプラン～（期間中 12/30～1/2を除く）

	平日	休前日
大人	11,000円	14,000円
子供	6,300円	8,400円



リーズナブルに楽しめる！

冬の温か鍋宿泊プラン

～地元食材を使用したうどんすき鍋プラン～（期間中 12/30～1/5を除く）

	平日	休前日
大人	6,500円	10,000円
子供	5,250円	7,350円



※鍋プランは、いずれも鍋料理を主体とした会席料理プランです。
※写真はイメージです。

大人気の会席プラン

冬の味わい 那須会席宿泊プラン

～季節の食材にこだわった会席料理プラン～（期間中 12/30～1/2を除く）

	平日	休前日
大人	6,975円	12,750円
子供	5,250円	7,350円



※写真はイメージです。

特典付！宴会プラン

8名様から承ります

1日1組限定 のんびり宿泊宴会プラン

～忘新年会にぴったりのお得な宴会プラン～（期間中 12/30～1/5を除く）

	平日	休前日
大人	9,000円	12,500円



特典

- ・ご宴会会場での2時間フリードリンク
- ・二次会用おつまみ付（大皿をご用意）
- ・二次会にカラオケルーム1時間無料
- ・麻雀ルームでの1卓2日間利用無料

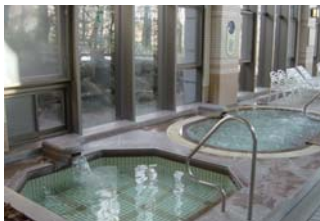
【各プラン共通】 ※料金は、組合員が2名様以上で和室又は洋室ご利用の場合の1名様料金（消費税・入湯税込）です。
※子供料金は、3歳以上12歳未満のお子様を対象となります。
※金曜日、日曜日は、平日料金となります。（翌日が祝・祭日の場合を除く）

館内施設

温浴効果で体ぽかぽか!クアハウスの様々なお風呂

ブランヴェール那須自慢のクアハウス

寒い冬の季節も、様々なお風呂で、体を温めてリラックスできます。



気泡浴(奥)

浴槽の底から発生させた細かい泡が皮膚を刺激して血液循環をよくします。温熱効果の高いお風呂です。



全身浴・半身浴

発汗作用が活発になり、新陳代謝を促進します。心臓に負担をかけたくない方は、半身浴どうぞ。



箱むし

首を出して座って利用するサウナ。のぼせにくく利用しやすいサウナです。



寝湯

ゆったりと横たわってお湯につかる浴槽。リラクゼーション効果があります。

トゴール湯(手前)

ミネラルの溶け込んだ鉱物泉。湯冷めしにくいお風呂です。

クアハウス好評営業中!

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

20mプールもあるよ!



周辺の観光施設

クリスマスシーズンにぴったり! 心癒される美術館

ブランヴェール那須より 車で10分

「那須ステンドグラス美術館」

TEL 0287-76-7111 年中無休



英国調の石造りの建物内で、数々のアンティークステンドグラスを展示。その美しさには目を奪われます。特に、大聖堂の壁一面のステンドグラスは、言葉を失うほどの素晴らしさ。ここでは、毎日1時間に1回、パイプオルガンの生演奏も行われています。

ブランヴェール那須より 車で15分

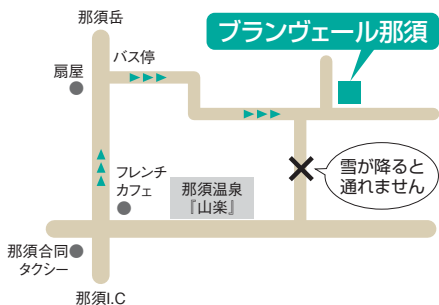
「那須ティディベア・ミュージアム」

TEL 0287-76-1711 休館日あり



1世紀に及ぶ歴史を持つティディベア。ここでは、世界の作家100人の作品1000体以上を展示。その愛らしい姿に心が和みます。雰囲気の良いティールームも併設。また館内のショップは、ティディベアとグッズを多数販売。クリスマスプレゼントにも最適です。

※この他にも、魅力ある観光施設がたくさんあります。お気軽にホテルスタッフにお尋ねください。



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嬉しい無料送迎あり(要予約)

JR高速バスご利用の場合

新宿駅新南口-王子駅-仲町下車 徒歩8分
片道3,300円 インターネット申込みで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



インフルエンザ対策

監修／国立病院機構東京病院 外来診療部長
永井 英明

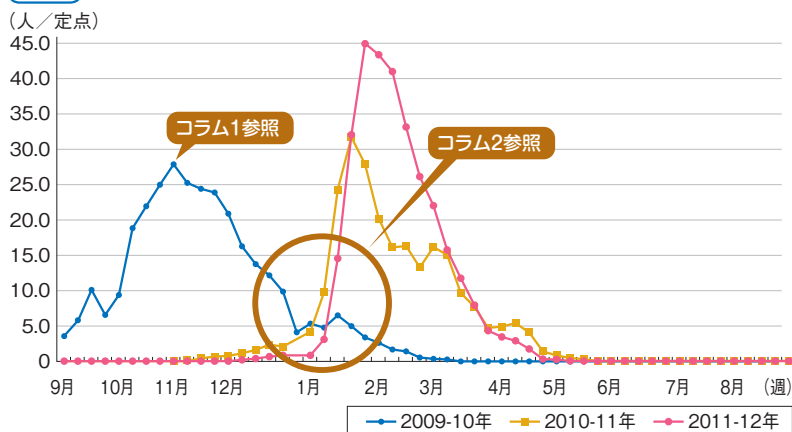
うつらない うつさない

インフルエンザの感染力は非常に強く、毎年10人に1人が感染しています。
また、かぜに比べて高熱が出やすく、重症化しやすいので、しっかり予防する必要があります。

インフルエンザの流行する時期

インフルエンザは流行性疾患です。いったん流行しだすと短期間に多くの人へ感染が広がります。都内では、例年12月～3月頃に流行します。(図1)

【図1】 都内におけるインフルエンザ患者報告数(2012年までの過去5シーズン)/東京都福祉保健局



コラム1 2009年の秋に 新型インフルエンザが流行

2009年のインフルエンザ患者数は例年より早く秋にピークを迎えました。この理由は、同年の春に発生した新型インフルエンザに対して私たちが免疫を持っていなかったために急速に感染が拡大し、季節外れの流行がおきました。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜは原因となるウイルスが異なるため、症状や感染力に違いがあります。また、子どもではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発する等、重症になることがあります。そのためインフルエンザでは、予防対策とかかった後の対応が重要です。

■インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
原因となるウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルスやコロナウイルスなど
感染力	強い	弱い
主な症状	38度以上の高熱 関節痛筋肉痛 頭痛	咳や喉の痛み 鼻水
熱	突然の38度以上の高熱	あまりない。あっても38度以下
合併症	高齢者では肺炎 気管支炎 乳幼児では中耳炎 インフルエンザ脳症など	あまりない

子どもは特に注意

ほとんどのお子さんはインフルエンザにかかっても、3～5日間発熱が続いた後に自然に治ります。しかし、まれに急性脳症、心筋炎、肺炎を合併したり、脱水などを起こすことがあります。

そこで自宅で療養するときは以下の症状に気をつけて、定期的に状態を見守るようにしましょう。

- 痙れんがみられる
- 呼びかけに答えないなど反応が鈍い
- 落ち着きがない、あばれる、意味不明の言動がみられる
- 呼吸が早い、息苦しそうにしている
- 顔色が悪い(土気色、青白いなど)、唇が紫色
- 下痢・嘔吐などで水分が取れない・尿量が少ない・泣いている乳児の涙が出ないなど脱水の可能性がある

インフルエンザ予防のポイント

① 流行前にインフルエンザワクチンの接種

流行する前の10～12月中旬までに接種しておくよう心がけましょう。
インフルエンザワクチンの接種回数は次のとおりです。

- | | |
|---------------|------|
| (1) 6カ月以上3歳未満 | 2回接種 |
| (2) 3歳以上13歳未満 | 2回接種 |
| (3) 13歳以上 | 1回接種 |

注1) 13歳以上の基礎疾患(慢性疾患)をお持ちの方で、著しく免疫が抑制されていると考えられる方などは、医師の判断で2回接種となる場合があります。

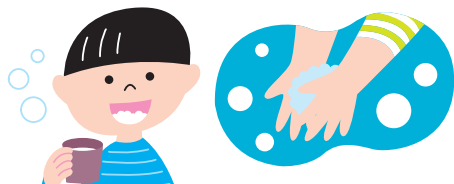
注2) 一部のワクチンは、(1)については「1歳以上3歳未満の方 1回0.25mL 2回接種」となります。



② 外出後は「手洗い」と「うがい」を忘れずに

手洗いは石けんを使っていないに。手指だけでなく、手の甲や爪の間、手首も洗いましょう。

うがいは、うがい薬で口の中をすすいでから行うと効果的です。



コラム2 うがい・手洗いは効果てきめん

2009年秋、新型インフルエンザが流行し、うがい・手洗い・マスク着用などの対策が進められたところ、2010年1月～3月は例年になくインフルエンザ患者が減少しました。うがい・手洗い等の予防効果が再認識されます。(図1)

③ 室内を適度な温度・湿度に保つ

乾燥を防ぐため室内は加湿器などを使って、適度な湿度(50～60%)を保ち、1時間に1回は換気をしましょう。

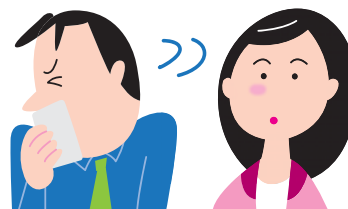
④ 人混みへの外出はなるべく避ける

やむを得ず外出する場合には、不織布(ふじょくふ)製マスクを着用しましょう。



⑤ せきエチケットを守る

インフルエンザにかかったとき、他の人に「うつさない」ためにマスクを着用しましょう。マスクがないときはティッシュやハンカチを使用するなど、せきエチケットを守りましょう。



インフルエンザにかかったら…

● 早めに医療機関を受診しましょう

感染拡大を防ぐため、医療機関に事前に電話で連絡し、受診できる時間帯や受診方法等を確認してください。受診の際にはマスクをつけましょう。

【インフルエンザ治療】

治療薬としては、オセルタミビルリン酸塩(タミフル)等があります。その効果はインフルエンザの症状が出はじめてからの時間や病状により異なりますので、使用は医師の判断になります。これらの薬を適切な時期(発症から48時間以内)から服用を開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排泄量も減少します。

【妊娠している方】

かかりつけの産科医師に連絡し、受診する医療機関の紹介を受けましょう。

【基礎疾患のある方】

慢性の呼吸器疾患・心疾患・糖尿病の治療を行っている方、透析中の方、免疫機能の低下がみられる基礎疾患を有する方については、かかりつけの医師に事前に電話等で連絡し、受診方法を確認してから受診しましょう。

● 安静にして、休養をとりましょう。

● こまめに水分をとりましょう。お茶やスープなど飲みたいもので大丈夫です。

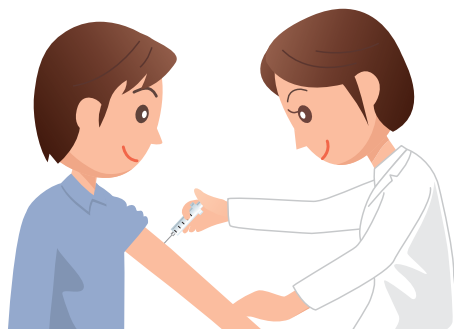
● 無理をして職場へ行かない、子どもを学校へ行かせないようにしましょう。

インフルエンザワクチンは流行前に早めの接種を

— シティ・ホール診療所 —

シティ・ホール診療所では、インフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行っています。接種するワクチンは、A型2種類（H1N1）・（H3N2）とB型の混合ワクチンです。ワクチンは、接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行時期に備えて（12月～3月）早めの接種をお勧めします。

料 金	3,700円(税込) 全額自己負担
接種方法	1回接種
接 種 日	月曜～金曜日(都庁開庁日のみ) 診療時間内で随時実施します。
受付時間	午前8時45分～午前11時 午後1時15分～午後3時



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

あなたは 損をしていませんか？

おトクな割引を使っていない方が、
まだたくさんいらっしゃいます。

今、ご契約の自動車保険と

同じ保険会社の同じ商品*が、割引になるんです



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

*当社が代理店委託をしている損害保険会社10社の商品に限ります。

団体扱でない一時払の場合 **38,020円**

団体扱割引適用 **一括払の場合**

24%OFF

(団体扱割引20% 団体扱一括払による割引5%)

28,880円

(一般車両保険付)

We support you!

(財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店

(有)東京エイドセンター

〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリス16F
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315
http://www.aid-center.co.jp

ご加入例(ご契約条件例)

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

【保険会社により内容・保険料が異なります。左記は三井住友海上GKクルマの保険(家庭用)で、平成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。

AID20120824-042 三井住友海上 D11-1000002 使用期限:2013.03.31

アジュール竹芝総合健診センター

祝日にも人間ドックが受診できます

平成25年1月14日(成人の日)、2月11日(建国記念の日)、3月20日(春分の日)にも人間ドックを実施します(ただし女性ドック、内視鏡検査及び婦人検診の受診はできません)。どうぞご利用ください。

人間ドックの機会にオプション検査を

当センターでは、基本項目以外のオプション検査も実施しております。ご利用の多いオプション検査には、以下のようなものがあります。

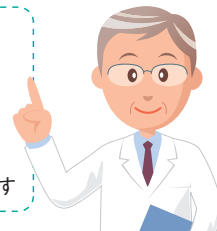
● 胃管内視鏡検査 (料金：3,150円)

先端に小型 CCD カメラが内蔵された直径約1センチのファイバースコープを口から挿入して、直接、食道・胃・十二指腸の粘膜を観察する検査です。胃部 X 線検査に替えて内視鏡検査を行います。

● 腫瘍マーカー検査 (料金：1項目当たり3,150円)

腫瘍マーカーとは、がんが生成するたんぱく質、酵素、ホルモンなど特別な物質のことです。腫瘍マーカーは血液検査で調べることができ、検査により、各種がん細胞が存在するかどうかの判断の参考になることがあります。当センターで検査可能な腫瘍マーカーは、以下の6種類となります。

- PSA 前立腺がん
- CEA 大腸、胃、すい臓がんなどの消化器系のがんのほか、肺がんなど
- AFP 肝臓がん
- CA19-9 すい臓がん、胆のうがん、胆管がん
- CA15-3 乳がん、卵巣がん
- CA125 卵巣がん、子宮がん ※基本項目の検査と併せて判定、診断の参考とします



このほかにも実施可能なオプション検査がございますので、人間ドック受診を機会に検査してみたい方はぜひご検討ください。実施可能な検査については、当センターホームページでご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

— 平成24年度永年勤続退職予定者の皆様 —

人間ドックの受診は、毎年1月～3月に受診を希望される方が多く、予約が取りにくい傾向にあります。早めの予約、早めの受診をお勧めいたします。

※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又は共済ハンドブック(P109～115)でご確認ください。ご利用申込書(受診券申請書)はホームページからダウンロードしてご利用ください。



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。

内視鏡検査、簡易内臓脂肪測定及び乳がん・子宮がん検査などの婦人検診は事前予約制となっております。また、女性ドック実施に伴い、女性の医師・検査技師が対応する日を設けています。女性の医師・検査技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/>



リニューアルした会場で胸がいっぱいになるラピスラズリ婚。

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。



「光り輝く海」をテーマにリニューアルした「白鳳」で感動婚。

12階「白鳳」は友人たちと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。

1F プライチャペル リニューアル記念プラン	<40名様> 通常 ¥1,262,000	一般と比べて ※通常40名様の見積り例で
「ラピス」～Lapis～	組合 価格 ¥740,000	52万円もお得です
*1名様増減 ¥11,000 *30名様からご利用可		※2013年12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。

料理・飲物・挙式料・衣装・装花まで含まれるお得なプランです。

【共済組合員特典】

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



12F「白鳳」

「穏やかな海」をテーマにリニューアルした「憩」で家族婚。

16階「憩」は温かな家族の団欒をイメージ。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、会場内はゴージャスな室内装飾に統一され、音響、照明の細部にまでこだわりました。

「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
【共済組合員特典】	*1名様増減 ¥10,500 *10~28名様迄ご利用可
★装花料10%OFF ★追加写真10%OFF	



16F「憩」

～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。～

☆半期に一度のグランドブライダルフェア 1/14(月・祝)・2/3(日)

☆ブライダルフェア 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)

夫婦いーな
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/>

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12月末迄の挙式対象

特典① ご紹介者に **¥50,000**

(5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券) お食事・ご宿泊にご利用いただけます。

特典② 挙式カップルに **¥50,000**

(5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券)

特典③ 婚礼ご試食会 **¥3,000** が無料!

(和洋折衷ハーフコース、毎週日曜開催)

※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です。※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

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/>

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/>
(アカウント: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日前までお願いいたします。 ■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。

総支配人
オススメ!

記念日おめでとう!ステイプラン

結婚記念日や誕生日、第二の青春のスタートなど、
人生の記念日をお祝いする特別な宿泊プランです。

3食付

- 内容
- ①19階エグゼクティブツインルーム客室(海側限定)
 - ②4Fラウンジ「レスカール」でティータイム
 - ③客室にスパークリングワイン1本をご用意
 - ④ディナー(21Fフレンチレストラン「ベイサイド」
または21F鉄板焼「都」からお選びください。)
 - ⑤朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
 - ⑥ヴァンテアン号で東京湾1周のランチクルーズ
(船内にて美食メニューランチコース)
- ※「ベイサイド」月曜定休(祝日営業)



1名様1泊(3食付) (2名様限定プラン) 通常 **¥30,250** ▶ 組合価格 **¥20,000** ★2013年3月末日迄実施中 ※除外日など詳細はお問合せください。

2012年 新リラクゼーションステイプラン ~地上18Fから眺める東京湾の絶景も魅力!~

朝食付

★2013年3月末日迄実施中
(除外日:休前日・毎週火曜)

1名様1泊(朝食付)

※10Fツイン又は和室(陸側)を
2名様で新Aコースをご利用の場合

通常 **¥22,895** ~ ▶
組合価格 **¥10,000** ~

内容 ①18Fエステサロン「ルファール」で新A~新Dコース(火曜定休)

◆新Aコース:リフトアップ・フェイシャル(首~顔)60分

通常 **¥22,895** ~ ▶ 組合価格 **¥10,000** ~

◆新Bコース:リフトアップ・フェイシャル(胸元~顔)90分

通常 **¥28,145** ~ ▶ 組合価格 **¥13,000** ~

◆新Cコース:アロマボディマッサー(全身のオイルマッサー)90分

通常 **¥33,395** ~ ▶ 組合価格 **¥15,000** ~

◆新Dコース:キャンドルボディマッサー(アロマキャンドルオイルで全身マッサー)90分

通常 **¥33,395** ~ ▶ 組合価格 **¥17,000** ~

②朝食(3F「銀座」にて和定食または洋定食)

※利用の曜日・人数・部屋タイプ・エステコースにより料金が
異なります。詳細はお問合せください。

③4Fラウンジ「レスカール」でハッピー



「ぐるっとパス2012」付 ステイプラン

★2013年1月末日迄実施中

都内の美術館・博物館・動物園など75施設をお得に楽しめる「ぐるっとパス」がセットになったプランです。

1名様1泊 ※セミダブルルーム陸側を2名様でご利用の場合

通常 **¥11,100** ~ ▶ 組合価格 **¥5,400** ~

内容 ①ぐるっとパス2012 ※ご予約は宿泊日の3日前までお願いいたします。

上野動物園、東京国立近代美術館、東京都現代美術館、
葛西臨海水族園などが無料です。



※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

BAYSIDE HOTEL
AZUR
takeshiba

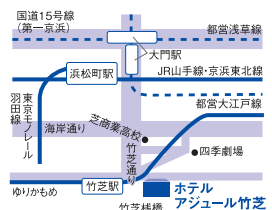
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170
<http://www.hotel-azur.com/>

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。





Christmas Premium Dinner クリスマス プレミアム ディナー 2012

12.22 sat
12.25 tue

☆21Fフレンチレストラン「ベイサイド」

ご予約 TEL03-3437-2320

二部制～【第一部】17:30～19:30 【第二部】20:30～22:30 ※12/22(土)のみ19:30～21:30となります。

★星コース[12/22(土)・12/25(火)] 通常 ¥9,500 ▶ 組合価格 ¥8,000

★海コース[12/23(日)・12/24(月・祝)] 通常 ¥12,000 ▶ 組合価格 ¥10,000

☆21F鉄板焼「都」

ご予約 TEL03-3437-2320

二部制～【第一部】17:00～19:00 【第二部】20:00～22:00

★響コース[12/22(土)・12/25(火)] 通常 ¥13,000 ▶ 組合価格 ¥11,000

★渚コース[12/23(日)・12/24(月・祝)] 通常 ¥15,000 ▶ 組合価格 ¥12,500

☆3Fおまかせ会席「銀座」

ご予約 TEL03-3437-2317

[12/22(土)・12/23(日)・12/24(月・祝)・12/25(火)] 営業時間 17:30～22:00(L.O.21:00)

★会席「聖夜」 通常 ¥7,350 ▶ 組合価格 ¥5,880

★会席「讃歌」 通常 ¥9,450 ▶ 組合価格 ¥7,560

ご予約
受付中!

楽しい!

ファミリークリスマス 今年もサンタさんがやって来る!

ご家族そろって楽しめるクリスマス・イベント!今年も素敵なショートマジックそしてギフトをプレゼント!

開催日時 2012年12月22日(土)・23日(日)・24日(月・祝) 12:00～14:00(11:30受付) ※夜の部は実施いたしません。

大人 通常 ¥5,500 ▶ 組合価格 ¥4,500 子供(小学生) 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500 幼児(3～5才) 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,000

募集人員 各回100名様限定(先着順) 内容 クリスマス・ビュッフェ料理、フリードリンク(スパークリングワイン・ソフトドリンク) ※酒類は有料となります。

CHRISTMAS



プレミアムパーティープラン 年末年始を彩る素敵なパーティーをお楽しみください。★2013年2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名様以上にて承ります。

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 ◆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

21Fフレンチレストランで贅沢なランチコース そして18Fエステサロンで美しく!

エステ・デ・ランチ

フェースケアまたはボディケアをお選びいただけます。
※水・木・金曜限定

通常 ¥8,500 ▶

組合価格 ¥7,500



※写真はイメージです

ご予約 TEL03-3437-2320 (ベイサイド)

- 内容
- ①21Fフレンチレストラン「ベイサイド」でシェフおすすめ贅沢ランチコース
 - ②フェースケア(顔～首)またはボディケア60分(カウンセリングを含む)
 - *フェースケア(クレンジング→ゴマージュ→マッサージ→吸引→パック→整肌)
 - *ボディケア(上半身又は下半身のアロマボディマッサージ+フットバス)

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

BAYSIDE HOTEL
AZUR
takeshiba

〒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。

2013年「幸だんらん」和洋中三段重

お正月に家族そろって祝い膳を囲む「だんらん」こそ、最高の「幸SACHI」です。

- 7.5寸 三段 3～4人前 全65品目
- 大きな鮑、大きな海老、ロースビーフなど
- 毎年のアンケートで人気上位の65品目
- 重箱を開ければそのまま召し上がる生おせち
- 黒桐のスタイリッシュな重箱、祝い箸5膳、風呂敷(不織布)
- 送料別途¥1,000 (配送の関係でお届け出来ない地域もございます。)
- お届けは12月31日の午前または午後になります。

通常 ¥31,500 ▶ 組合価格 ¥28,350

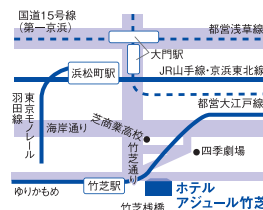
ご予約 TEL03-3437-5566 (営業課)



ご予約
受付中!

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。
- ◆モルレル「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。



温泉／美味／散策三味。海と山に囲まれた美しい眺望のなかゆったりとお寛ぎください。



※写真は「ご宿泊プラン」のイメージです。季節により献立が変更となります。

錦秋の味覚と漫遊の湯宿



GPご宿泊プラン[11/1～12/28]

関係者料金／一般室1室3名様以上でのご利用〔諸税含む・入湯税別〕

日曜～金曜日(11/22を除く)..... **9,500円**
 休前日・土曜..... **11,500円**

※一般室1室2名様でのご利用の場合は、¥1,000割増しとなります。※お子様ご宿泊料金は、日曜～金曜日 ¥5,500、休前日・土曜 ¥6,500となります。

山海華やかコースも選べます。なんと+1,500円で!!

A・Bコース共に献立は通常の料理とは異なります。(ご予約は3日前までに)

湯河原周辺の観光行事(11～12月)

紅葉(湯河原全山:11月中旬～)、池峯「もみじの郷」
 とお茶室(奥湯河原:11月下旬～)、みかん狩り(湯河原:10月上旬～12月下旬)、冬ほたるin万葉公園(12月下旬)、箱根大名行列(11/3)、冬火花大会& ソーズラ祭り(伊東:12月)



美味しい秋の特別企画
アブリの陶板蒸し
 110g～ **¥1,800**より
お一人様1回限りです。



A: 潮騒づくしコース



B: 山麓づくしコース

東京都職員共済組合 の皆様へ

当施設は、(財)東京消防協会の保養施設です。
 組合員の方は、割安な料金にてご利用いただけます。
 東京消防庁職員の方は、さらに割引があります。



「美人の湯」といわれる湯河原の湯は理想的な泉質をもつ「お肌に優しい温泉」です。

湯河原温泉理想郷

グリーンパル湯河原

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上261

ご予約・お問合せは(AM7:00～PM8:00)——

☎ 0465-63-9710

<http://www.gpy.jp>

～人間ドック・脳ドックオプションのご案内～

◆料金のご案内

健康診断	自己負担額 (税込) 組合員の場合
日帰り人間ドック	13,850円
脳ドック	21,725円



東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定!!
 期間は、平成24年11月～平成25年3月末日です。
 その他オプション検査多数あります。お早目のご予約を
 お待ちしております。

東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定の特別料金にて、人間ドック・脳ドックのオプションをご案内致します。

◆◆◆日帰り人間ドックのオプション料金◆◆◆ *上記健診自己負担額に下記オプション金額をプラスした価格が当日窓口でお支払い頂く金額になります。

※必ず人間ドック、又は脳ドックに追加オプションとしてお申し出下さい。 ※【自動的に付加されません】

オプション名	自己負担額 (税込)	検査内容	人間ドックコース	脳ドックコース
脳MRI (脳の断層撮影)	なし	脳梗塞・脳腫瘍の早期発見	○	
脳MRI+脳MRA (脳の断層撮影+脳の血管撮影)	¥18,900	上記検査に加え、 クモ膜下出血病変、 脳動脈瘤の早期発見	○	
抗p53抗体 (早期がん検査)	¥3,675	腫瘍マーカー 早期癌検査	○	○
男性用 早期がん+前立腺がん検査 抗p53抗体+高感度PSA	¥7,350	早期がん検査 +前立腺がん検査	○	○
女性用 早期がん+乳房子宮卵巣がん検査 抗p53抗体+CA125+CA15-3	¥7,770	早期がん検査 +乳房・卵巣・子宮内膜がん検査	○	○
早期がん検査+総合がん検査 抗p53抗体+CEA+BFP+CA19-9	¥9,870	早期がん検査+肺・食道・結腸直腸・ 乳・子宮頸部・膀胱・膵臓など	○	○

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-25 西新宿木村屋ビル2F

*クレジットカード利用可

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

Mail : office@kmc.or.jp

TEL : 03-3365-5521

FAX : 03-3365-5520



私はエデンの園に住んでいます。
 60歳を機に、新しい生活が始まった。
 すこやかでゆとりある人生をおくるためにも、
 入居は少し早いくらいがいいと思う。
 有料老人ホーム「エデンの園」、
 さあ、一歩踏み出してみませんか。
 第二の人生は、あなたをもっと輝かせてくれるはず。

■「エデンの園」事業主体・運営主体



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
 高齢者公益事業部

エデンの園

検索

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

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

浜名湖エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-60-1055	浦安エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-766-165
宝塚エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-87-1165	横浜エデンの園 [入居時要支援・要介護] ☎ 0800-111-1165
松山エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-459-165	藤沢エデンの園 一番館・二番館 ☎ 0800-888-2238
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]

『ご退職予定の公務員の皆さま向け ライフプランセミナー』のお知らせ

三井住友信託銀行では、平成25年3月末ご退職予定の皆さまを対象にした『ライフプランセミナー』を開催いたします。

ご退職後の「家庭経済設計」などライフプラン各分野のご説明と弊社財務コンサルタントによる「遺言・相続」に関する講演です。

今後の生活設計の一助としてご活用いただきたく、ご案内申し上げます。

記

1. 日 時

平成24年12月7日(金)

15:00～17:00 (14:30開場)

平成24年12月9日(日)

13:30～15:30 (13:00開場)

※上記いずれかご都合のよろしい日時にご利用ください

2. 場 所

東京都千代田区丸の内3丁目5番1号

東京国際フォーラム

Gブロック4階 G402会議室

※地下1階のエレベーターからお越しください。

定員60名

(定員に達し次第締め切りとさせていただきます)



3. 講演内容

第一部《ご退職後のライフプラン》

講 師：元 東京都庁 福祉局 職員

元 (財) 地方公務員等ライフプラン協会 企画課長 **山口 雄一**

※教材として使用する「地方公務員等ライフプラン協会」刊行 平成24年度版ガイドブック(CD-ROM付)を進呈いたします。

第二部《知って安心! 遺言・相続の基礎知識》

講 師：三井住友信託銀行 吉祥寺中央支店 主席財務コンサルタント **古田 徳司**

4. お申し込み・お問い合わせ先

セミナー照会ダイヤル 電話: **0120-009-722** (受付時間 平日 9:00～17:00)



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

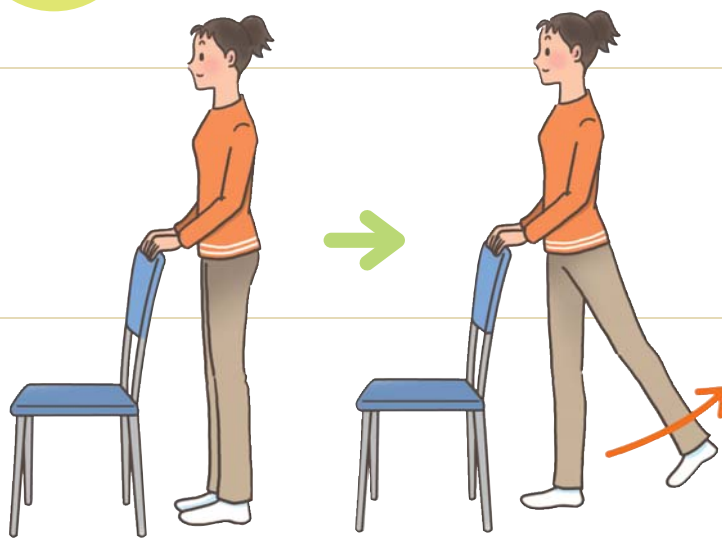
職場で

家庭で

簡単にできる筋トレ

骨粗鬆症を 予防・改善する

お尻を鍛える



- 1 椅子の背を両手で持ち、背筋を伸ばします。腰の位置を固定したまま、お尻の下のほうに力を入れます。
- 2 足をかかとから、ゆっくりと真後ろへ持ち上げ、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。これを10回くりかえし行います。反対側の足も同様に行います。

骨は日々、骨吸収と骨形成を営んでいますが、骨粗鬆症とは、この吸収と形成のバランスが崩れ、吸収が勝った結果、骨がスポンジのように粗くなり骨折しやすくなる病気です。骨は20歳代でもつととも丈夫になります。その後加齢とともに弱くなっていきま。特に女性は閉経を迎えると、女性ホルモンが減少するため骨形成のスピードが落ちます。そのため骨粗鬆症は女性に多く、男性の4〜5倍にも達すると言われています。ですから、転倒・骨折して寝たきりになるリスクは女性のほうが高くなります。それでは、年をとつても骨を丈夫に保つて

おくにはどうしたらよいのでしょうか。骨は負荷をかけると、負荷に反発しようとして強くなります。つまり筋肉による負荷が骨を丈夫にするのです。日常生活でよく歩くこと、エレベーターを使わずに階段を利用すること、それに加えて、筋肉に刺激を入れる筋トレが効果的です。筋肉は骨に附着しており、筋肉への刺激は骨の負荷になります。筋トレで筋肉を強く大きくすれば、転倒することもなく、もし転んでも骨折しにくくなります。毎日の生活に筋トレを組み入れて、骨を丈夫にしましょう。

太ももの裏側を伸ばす

- 1 ふとんやマットの上に座り、片足を伸ばして、もう片方の足を軽く曲げます。



- 2 伸ばした足に両手をそえて、背筋を丸めないように、ゆっくりと上体を傾けていく。太ももの裏側に心地よい張りを感じるところで、そのまま10〜15秒間保ち、ゆっくりと元の姿勢にもどります。反対側の足も同様に行います。

