

共済 だより

No. 346

平成25年
1月号

特集1

あなたの食習慣 ちょっと見直して、もっと健康に

特集2

退職を迎える皆さんへ

知っておきたい 退職時の手続 —医療保険・保養施設等利用・貸付金—

こんな時役立つ情報

家族を扶養しているとき —被扶養者の認定要件—

新年のごあいさつ

組合員並びにご家族の皆様には、新たな希望を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、昨年12月で50周年を迎えました。

この間、年金や医療費などの給付事業、健康づくりや保養施設の運営などの福祉事業を通じて、皆様の生活の安定と福祉の向上に取り組んできたところです。

昨今の共済組合を取り巻く環境は大きく変化しています。私が理事長に就任したのは昨年6月ですが、この半年ほどの間にも厚生年金と共済年金を統合し一元化する被用者年金一元化法や、被用者年金の一元化により廃止される共済年金の職域部分に代わる給付制度を定める法律が成立し、共済年金制度は、平成27年10月から新たな制度に移行することになりました。さらには、わが国の社会保障制度のあり方を議論する「社会保障制度改革国民会議」が設置され、本年8月までに結論を出すことになっています。

今まさに、当共済組合は誠に大きな節目の時期にあることを実感しています。

こうした中、当共済組合は、組合員の皆様が将来にわたりいきいきと働き、暮らすことができるよう、「自覚的・自発的・自律的な健康づくり」を目指し「共済事業プラン2011」に基づく取組を進めています。引き続きこの計画に則り、医療・年金の適正な給付に努めるとともに、各種福祉事業を着実に推進します。

今後とも、皆様に信頼される共済組合を目指し、職員一同努力してまいりますので、引き続きご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

平成25年元旦



東京都職員共済組合
理事長

秋山 俊行

共済だより CONTENTS

No.346 平成25年1月号

特集1 あなたの食習慣 ちょっと見直して、もっと健康に … 3

こんな時役立つ情報

- 家族を扶養しているとき ー被扶養者の認定要件ー …… 8
- 「医療費のお知らせ」が届いたら必ず内容を確認しましょう …… 10
- お薬との付き合い方について考えてみませんか …… 12
- ～職域年金相当部分に代わる新たな給付制度が決まりました～
「年金払い退職給付」について …… 14
- 時々ふりかえろう! あなたのこころの健康 …… 15

特集2 知っておきたい 退職時の手続 ー医療保険・保養施設等利用・貸付金ー …… 16

- 退職日までに人間ドックの受診予約を
ーアジュール竹芝総合健診センターー …… 19
- 40歳から74歳の被扶養者及び任意継続組合員の皆様
生活習慣病健診の申込みをお急ぎください!! …… 20
- 健康情報提供サービス QUPiO
健康増進キャンペーンを利用して「カラダ・カイゼン」に取り組もう! …… 21
- 平成24年度人間ドックの申込期限まであと約2か月です …… 22
- 東京都職員共済組合 組合会議員等について …… 23
- 眼科診療を再開しています ーシティ・ホール診療所ー …… 26
- 施設のご案内 …… 27
箱根路開雲／ブランヴェール那須／ホテル アジュール竹芝



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
ご協力をお願いいたします。
詳しくは、緑の東京募金
ホームページをご覧ください。

<http://www.midorinotokyo-bokin.jp/>

あなたの年金加入記録(公務員分)や退職共済年金の
情報を確認できます。

地共済年金情報Webサイト

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

「共済だより」についてのご意見・ご要望は下記までお寄せください。
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
東京都職員共済組合事務局管理部総務課共済だより担当
TEL.03-5320-7307又は都庁内線57-121
共済組合HP <http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

あなたの食習慣 ちょっと見直して、 もっと健康に

一組合員による座談会レポート



特定健診係長
志水 志保

今回は、組合員の方にお集まりいただき、日頃、食生活や食習慣で気をつけていること、気になっていることをテーマに行った座談会の様子を紹介します。食生活や食習慣の中には、それを続けることで生活習慣病につながるものもあります。当日は、アドバイザーとして共済組合の管理栄養士も参加し、参加者の方からも参考になるお話をたくさん聞くことができました。当日、司会を務めました共済組合健康増進課の志水がお伝えいたします。

座談会に参加された組合員の方を紹介

ひとり暮らしの食生活、悩みは共通



Mさん 20代 知事部局

ひとり暮らしのため外食が多く食事の偏りが気になっています。また、朝食を食べていないこと、夜遅くに食事していることも気になっています。気にはしているのですが、なかなか改善はできません。



Hさん 20代 知事部局

私もひとり暮らしで、野菜をあまりとらないため、代わりに野菜ジュースを飲んでいきます。お昼は職員食堂で定食メニューを選び、野菜やお魚をバランスよくとるよう気をつけています。

1日や1週間単位で食べる量を調節



Sさん 20代 知事部局

食生活で気を使っているのは、1日のなかで魚、肉、野菜をバランスよくとることです。間食せず、朝昼晩の3食はご飯もしっかり食べています。飲み会などが続く場合には、翌日は我慢するなど、1週間をトータルで考えて食生活を送っています。

若い頃気にせず食べていたつげが、今になって



Kさん 40代 外郭団体

幼少期から痩せ気味で、いつも栄養が足りないような顔をしていたので、家族から過食を奨励されていました。今でも食に対する自制心が貧弱で、気が付くとチョコをかじっています。栄養不足を口実に自分を許していたのですが、医師から脂肪肝と告げられ、心配になってきました。

子どもの食生活も気になります



Cさん 30代 知事部局

保育園児の男の子と小学1年生の女の子の母です。子どもたちに、ご飯をしっかり食べさせたいので、帰ってからなるべく早く食事を作るようにしているのですが、特に下の子が待たずにお菓子を食べてしまい、食事が食べられなくなってしまうのが悩みです。



Nさん 40代 知事部局

中学2年生の娘、小学5年生の息子がいます。子どもたちに、夕飯をなるべく午後7時くらいまでに食べさせるため、出勤前に、夕飯のおかずを用意しています。短時間で手軽に調理できる肉料理や炒め物が多くなり、食材が偏ってしまうのが悩みです。



Fさん 50代 特別区

大学3年生と高校2年生の娘がいます。私は料理が好きで、子育ての間は早く帰宅して食事を作っていました。ただ、それも一定の年齢から子どもに手伝わせるべきだったかなと反省しています。食事については、1日で摂取する栄養量をなんとなく頭の中で気にしながらとるようにしています。



『記録は、体重コントロールに効果大!』



司会 食事は毎日のことなので、皆さん、様々なことを気にされているようです。中でも一週間で食べる内容や量を調節しているという方もいました。

毎日、食べたものを記録

Sさん



1週間の中で食事をバランスよくとるため、私は毎回、何を食べたか、手帳に記録をつけています。そうすると食べ過ぎた日が客観的にわかるので、その翌日は控え気味にするといった調節をしています。例えば、お酒を飲んだり焼肉を食べたりした次の日は、昼食をお蕎麦だけにしようなどというようにコントロールしています。

記録を付けるようになったのは、体形が気になり始めた高校生からで、食事の時間と食事の内容を記録しています。

スマホやPCで体重管理、効果がわかるとやる気に

Mさん

私も毎日、体重を測り、食事についても何を食べたかスマホで写真を撮っています。体重の増減に従って自分の食生活の見直しをしているのですが、軽いジョギングなど日ごろの運動とあわせて結果としては去年1年間で6キロくらいは減量しました。



もともと痩せ型ではあるのですが、学生時代に比べて10キロ近く太ってしまい、これではダメだと思ったので記録を始めました。

やはり記録を続けて体重が落ちていくと楽しくなります。特に毎日会っている人に「ちょっとスッキリしたね」と言われると、ああ変わったんだなと実感できて、それがすごく励みになりますし、継続へのモチベーションになると思います。



Fさん

私も平成20年度の特定保健指導で「積極的支援」という結果だったので、ジムに行きながら食事でも気をつけて体重を落としました。そのとき、パソコンで使える体重管理システムを利用しました。

いま使っているプログラムは、SDカードをパソコンに入れると簡単にグラフ作成もできるので気に入っています。やっぱり目に見えて減っていくのは楽しいですね。減り始めると減量も苦ではなくなります。ただ最近、仕事のストレスなのか食べ過ぎて、今年度またメタボリックの判定を受けてしまいました。

栄養士からのアドバイス

—記録の効果について—



管理栄養士
森 郁子

共済組合管理栄養士の森です。日々の食事や生活、体重を記録すると、普段どのような食事のとり方をしているのか、食事と体重の変化も見えてきます（平日がちり食べる人は土日に体重が上がったり、土日しっかり食べる人は月曜に体重が上がったりなどの傾向が見えてきます。）。すると、自分の食生活をどのタイミングで修正していく必要があるのかわかってきます。

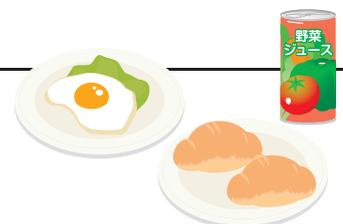
毎日、理想的な食事をするのは難しいものです。皆さんも記録をとって食生活の見直しや体重管理をしてみたいはいかがでしょうか。

共済組合では、日々体重や歩数を記録するインターネットを利用した健康情報提供サービス「QUPiO（クピオ）」を提供しています。ぜひアクセスしてご利用ください。（詳細はP21をご覧ください。）



まずは、朝食を食べよう!

司会 都民の朝食の欠食率を見ると、男性では30代で30.6%、女性では20代で36.8%と高くなっています。今回の参加者の中にも朝食を食べない方が何人かいました。忙しい朝の時間、朝食をとるのは難しいのでしょうか・・・



朝は食べないことに慣れてしまっている

Mさん 朝の時間は貴重なので、食べることより少しでもゆっくりしたいのが正直な気持ちです。体にもよくないと頭ではわかっているのですが、それでもお昼までならなんとかこなってしまう。だんだんと習慣づけられてしまったのかなと思います。

バナナやヨーグルト、ゼリー飲料などを食べるだけでもいい?

Hさん 私も朝は食べないことがあります。実家で暮らしていたときは、納豆に味噌汁など朝食をとっていましたが、ひとり暮らしでは面倒です。友だちの中には、バナナやヨーグルト、牛乳だけという人もいますが、そういうとり方でもいいのでしょうか。



Nさん 私は出勤前に夕飯の準備をしていて時間がなくなり、時々朝食をとらずに出かける日があります。何も食べないと気になるので、ゼリー飲料を飲むこともあります。そのようなものでも栄養はとれるんですか。

栄養士 朝食もバランスをとって食べてくださいと言いたいのですが、それがかなわない人は、バナナ1本でも結構です。最近では便利な機能食品も出ているので上手に利用してください。エネルギー的には足りないのですが、食べないよりは良いです。あと、手軽なのはシリアルです。今のような寒い時期にはシリアルにちょっと温めたミルクを入れて食べると、体が温まります。



忙しくても、時短で朝食

Fさん 私の場合、ほとんど家族と暮らしてきたせいでしょうか、朝食をとる習慣がずっとあります。ただ、なかなかちゃんとした朝食は作れないですね。だから前日の残り物を食べている時もあります。何もないときは、今の時期だと、切り餅が便利です。トースターで5分程で焼けるので、海苔をつけて食べています。また、コンビニも利用しています。翌朝、早く出なくてはいけないとき、前日にサンドイッチを買って冷蔵庫に入れておくと時間がない朝でも食べることができます。

栄養士からのアドバイス

—朝食は1日をスタートさせるスイッチ、夕食から気を使って—

私たちの体内時計の周期は25時間で、24時間より1時間多く設定されています。この1時間のずれを調整するために必要なのが、**朝食をとり、陽を浴びること**です。これで**体内時計はリセットされ、内臓も目覚め、エネルギー代謝も活発になります**。また、脳のエネルギーはブドウ糖なので、朝食を抜くと脳に十分なエネルギーが行き渡らず、集中力が落ちます。子どもが朝食を抜くと、学力に影響したり、怪我や事故につながることもあるので、朝食は大切です。



〈夕食〉



〈朝食〉

朝食を食べられない原因に、**夜遅くの飲食**があります。寝る前に食べたり飲んだりすると十分に消化されず、胃がもたれ、結果的に朝食が食べられません。**リズムよく1日を迎えるためには、夕食の時間帯を見直してみることも必要**です。

大人も子どもも、なかなかやめられない間食



司会 間食は永遠の課題! 大人の間食だけではなく、子どもの間食も気になるところです。

毎日のチョコレートが楽しみ。これって続けていて大丈夫?

Fさん チョコレートが好きで、家に帰り、毎日の楽しみに食べています。ですから、糖分の多いものでなくカカオ70%以上のものを選んで食べるようにしています。

Kさん



私もチョコレートが止められません。気がつくとよくアーモンドチョコを食べています。食べると気持ちが落ち着くので、止めるまでの必要はないと思っているのですが、食べ方や食べる時間で、体への影響が変わるのであれば、工夫したいので教えてください。

栄養士

カカオ成分の多いチョコレートは、健康志向の方に人気があるようですが、残念ながら脂肪分やカロリーはほかと変わらないんです。ただ、全くだめというのではなく、頑張った自分へのご褒美として今日は1枚だけ、その代わり明日は我慢しようといった、メリハリをつけて食べるなどのとり方をしてみてはどうでしょうか（だらだら食べるのは危険な食習慣です。）。



栄養士からのアドバイス

—間食のタイミング—

間食は嗜好性が優先され、好きなものに偏ります。間食のとり過ぎは栄養バランスを崩すので問題です。間食をとるなら日中に量を決めてとりましょう。夜の間食は、体脂肪の合成を促進しやすく脂肪蓄積を招きやすいので避けましょう。



子どもの間食、どうしたらいい？

Cさん



子どもたちを見ていると、ご飯よりお菓子のほうが好きなようです。下の子は保育園から連れて帰ると、ご飯の時間まで待てずにお菓子をつまんでしまいます。すると、ご飯ができあがった頃には食べられない。無理に食べさせても食べ過ぎになっちゃうのかなとか考えてしまいます。保育園の先生からも、小さいおにぎりなどをつなぎで食べさせてはと言われたのですが、本人が勝手にお菓子の箱を開けて食べてしまうんです。

Nさん

中学生の娘は夕食前にお菓子を食べてしまうことがあり、部活が休みになる定期テスト前には太ってきて、カロリーのとり過ぎかなと思います。



Fさん

食事の準備の最中、子どもによく味見させましたね。たとえば、酢豚を作っている途中、豚肉の竜田揚げができたところで呼んで食べさせるんです。結果的に、肉の少ない酢豚が出来上がりますが（笑）。

栄養士からのアドバイス

—子どもに食べさせたい間食—



途中ちょっと味見をさせるのはいいアイデアですね。お腹をとりあえず満たすという目的以外に、好き嫌いの多い保育園児以下のお子さんでも、空腹だといつもは食べないものも食べたりするので、間食はむしろいいチャンスです。

おにぎりやパンを先に食べさせて、いつもの夕食の量から炭水化物を減らすという引き算をしてもいいでしょう。また、カルシウムは保育園のお子さんでも大人と同じくらいの摂取量が必要なので、ヨーグルト等の乳製品を間食にするなど、内容も工夫すると思います。

お菓子を食べさせたくなければ見つからないところに移す、家に置かないなどの方法が必要ですね。

野菜を多くとるための工夫、いろいろあります

司会

1日に350gの野菜をとるのはなかなか大変です。参加者の皆さんもなるべく野菜をとろうと工夫しています。



冷凍野菜の活用

Hさん

ひとり暮らしなので、食事をつくるとき冷凍の野菜を使うことが多いのですが、栄養上の問題はないのでしょうか。

栄養士

冷凍野菜は7割くらい火が通っているもの多くて調理も簡単です。洗ったり、切ったりする手間が省けて便利です。ビタミンの損失もそれほど問題はないと思います。調理時間の時間短縮にもなり、買い置きもできるのでお勧めです。

時間のあるときに、煮物などをまとめて調理

Fさん



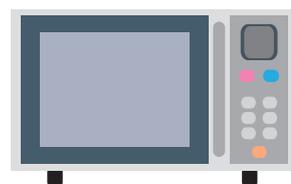
遅く帰るとき、冷凍庫に肉のスライスとトマトなどがあることがわかっていると、コンビニでキャベツの千切りを2パック買って帰ります。肉は生姜焼きに、トマトと買ったキャベツを盛りつけて、野菜をとるようにしています。

夜、早めに帰れたときは**生野菜より、野菜を煮る料理を作るようにしています**。豚肉を入れて、大根、じゃがいも、にんじん、ゴボウを煮たり。便利なのがつゆの素、あれは素敵ですよ（笑）。また、味噌汁の中にじゃがいも、にんじん、ゴボウ、大根、しめじ、それに豆腐と油揚げなどを加え、単品でおかずになるような味噌汁を作るときもあります。時間があれば切り干し大根やきんぴらも大量に作ります。煮物は2日目おいしいので、料理するなら、生のものより煮たりする料理を作ります。

少し手間をかけるだけでも美味しく食べられる

Cさん

キャベツを千切りにするのが苦手なので、適当に切ってレンジでチンしています。クタっとなってやわらかいほうが野菜の甘みが出ておいしいです。



栄養士からのアドバイス

—野菜、どれくらいとれていますか?—

1日の野菜摂取の目標は350gです。東京都福祉保健局が発表している「東京都民の健康・栄養状況」では、成人都民の野菜の平均摂取量は279.1gという結果が出ています。少々不足気味ですね。

ビタミン・食物繊維が豊富で低カロリー野菜は、メタボ予防・改善の強い味方です。

生野菜を350gとるのは難しいですが、**煮たり焼いたり調理すると多くの量をとることができます。**

時間があるとき、少しだけ手間をかけて、食事を野菜たっぷりのメニューにして、無理なく野菜不足を解消しましょう。

司会 座談会の内容は以上です。

この機会に、読者の皆さんも、自分と家族の食生活を少し見直してみませんか。

管理栄養士 森さんの
オススメのメニューです!

野菜を洗ってちぎるだけでもできます

野菜がたっぷりとれるメニューを紹介

—1人約200gの野菜がとれます—

鮭のちゃんちゃん焼

エネルギー：1人分 239kcal

【材料 4人分】

鮭	4切れ
キャベツ	1/4個
人参	1/3本
玉ねぎ	1個
もやし	100g
しめじ	1/2パック
調味料A	
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ2
バター	20g
塩・こしょう	少々



【作り方】

- ① 鮭に塩、こしょうをする。キャベツはざく切りに、玉ねぎは5ミリ幅の輪切りに、にんじんは短冊切りに、しめじは軸を切り落とし適当にふさを分ける。
- ② フライパンに半量の野菜を入れ、その上に鮭をのせ、残りの野菜をのせる。調味料Aをかけ、バターをのせる。
- ③ フライパンにふたをして中火で10分ほど蒸し煮にする。途中で、一度混ぜ、調味料を全体になじませるとよい。

家族を扶養しているとき —被扶養者の認定要件—

被扶養者とは、①組合員の配偶者、子、父母などの親族で、②主として組合員の収入によって生計を維持している方をいいます。共済組合から組合員の被扶養者として認定されると、組合員と同様に病気・けが・死亡・出産についての短期給付などを受けることができます。

被扶養者資格を得るためには、共済組合へ申し、審査を受ける必要があります。一方、被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかに抹消の申告が必要です。申告の漏れや遅れがあると、給付を受けるのが遅くなったり、返納が生じるおそれがあります。

下記の要件を確認の上、認定や抹消の申告漏れのないようにお願いします。

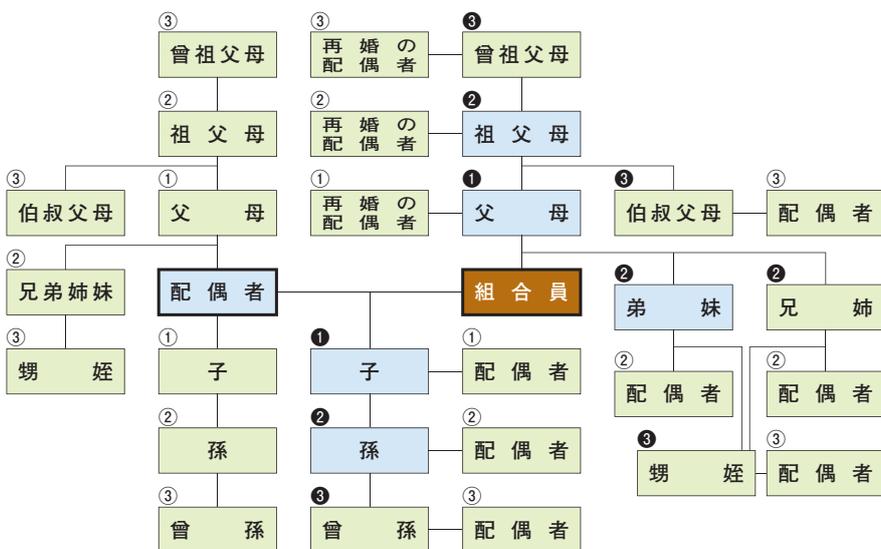
※詳細は共済ハンドブックP12～17をご覧ください。

申告をお忘れなく!



1 被扶養者の親等要件 ～三親等内の親族が被扶養者になれる範囲です～

血族…数字①②③は血族親等
姻族…数字①②③は姻族親等



組合員と同居でも別居でもよい人

- ・ 組合員の配偶者（事実上の婚姻関係と同様の内縁関係を含む）
- ・ 組合員の子、孫及び弟妹
- ・ 組合員の父母及び祖父母

組合員と同居していることが必要な人

- ・ 上記以外の3親等内の親族（組合員の兄姉・伯叔父母・甥・姪と組合員の配偶者の父母・連れ子等）
- ・ 組合員の内縁関係にある配偶者の父母と子

※配偶者の下の図に図示された婚姻の子、孫等は、配偶者と先夫又は先妻との間に出生した子、孫等を意味し、養子縁組をしていない場合をいう。

2 被扶養者の収入要件など ～組合員の収入により生計を維持されていますか～

■ 収入が年額130万円未満であること

将来に向かって見込まれる恒常的な収入が130万円以上（公的年金等受給の60歳以上の者等は180万円以上）の場合は、被扶養者になれません。収入は所得税法上の所得とは異なり、通勤手当等も含まれます。

■ 被扶養者とする方について、他の親族等が扶養手当を受けていないこと

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

■ 他の扶養義務者に一定額以上の収入がないこと

優先する扶養義務者（例：被扶養者とする方の配偶者の方）等に一定額以上の収入がある場合は、その者に扶養能力があるとみなされ、組合員の被扶養者とは認められません。

■ 組合員が主たる生計を維持していること

別居の場合は、組合員が一定額以上の送金を行っている必要があります。また、お子さんの扶養に当たり、夫婦共働きの場合は、原則として、配偶者より組合員の方が年間収入が多いことが必要です。

〈具体例による確認のポイント〉

この他にも確認事項がありますので、詳細は所属の共済担当者にご確認ください。

アルバイトをしている子ども

- アルバイト等の収入は年間130万円以上ありませんか？
- 雇用先で健康保険に加入していませんか？
- 夫婦共働きの場合、組合員の方が収入が多いですか？
原則として、配偶者より組合員の方が年収が多いことが必要です。

退職して収入がなくなった妻

- 雇用保険（日額3,612円以上）の受給はありますか？
日額3,612円以上の雇用保険を受給する方は、被扶養者とはなりません（ただし、給付制限期間がついている方は、制限期間中は被扶養者となることができます。）。

事業収入が減少した夫

- 直近の確定申告での事業収入は年間130万円以上ありませんか？
事業収入とは、所得税法上の所得とは異なります。共済組合で必要と認められる経費を収入から控除した額が、130万円未満である必要があります。

年金収入が少ない別居の母（父母2人暮らし）

- 母の年金等の収入は年間180万円以上ありませんか？
- 父の収入で、母を扶養できませんか？
父は組合員に優先する扶養義務者となります。優先する扶養義務者がいる場合、父と母の年間収入の合計額がそれぞれの認定基準額（180万円）の合計額（父母2人分なので360万円）以上の場合、父母2人で生計を維持できるとみなされ、母を組合員の被扶養者に認定することはできません。
- 生計維持のため一定額以上の送金をしていますか？
別居している場合は、一定額以上の送金が必要です。

母が亡くなり同居となった年金収入のある父

- 年金等の収入は年間180万円以上ありませんか？
非課税である遺族年金も収入となります。
- 組合員の兄弟姉妹が同居している場合、組合員の収入が最も多いですか？
組合員の兄弟姉妹は、組合員と同等の扶養義務者となります。同等の扶養義務者が同居している場合は、そのうち最も収入の多い者の被扶養者とするのが原則です。



3 手続きに必要な主な書類

被扶養者とする方の状況に応じて、提出を省略できる場合や、その他の書類が必要となる場合がありますので、必ず事前に所属の共済事務担当者にご相談ください。

- 被扶養者認定申告書（様式第15号）
- 被扶養者認定申告理由書
・ 被扶養者とする方の収入状況や就労状況、他の扶養義務者の状況などを申告します。
- 収入状況を証明する書類
・ 被扶養者とする方の収入状況や雇用保険の状況等を確認します。
（住民税所得等証明書、確定申告書、雇用保険被保険者離職票、年金証書、雇用契約書等）
- 今まで加入していた健康保険の資格喪失証明書
・ 被扶養者とする方の前保険の加入状況を確認します。
・ 国民健康保険に加入している場合は、その国民健康保険証の写しを提出します。
- 世帯全員の住民票
・ 世帯構成を確認します。
- 戸籍謄本、改製原戸籍
・ 親族関係を確認し、他の扶養義務者の有無を確認します。



- ・ 認定を受ける方は、所属を通じて、必要な書類を添えて速やかに認定申告書を提出してください。
- ・ 扶養の事実が生じた日から30日を過ぎて申告した場合、認定日は所属受付日となりますのでご注意ください。

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。



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

40歳以上の
組合員の方へ

「医療費のお知らせ」が届いたら

組合員の皆様の世帯ごとに過去1年間の医療費について、窓口負担額及び組合負担額を含め、総額がどのくらいかかったかを知っていただくため、職場を通じて「医療費のお知らせ」をお届けします。

「お知らせ」を見ながら、ご家族で1年間の健康について振り返ってみましょう。

(例) 共済 健さん (組合員) ご一家の場合

医療費のお知らせ

共済 健 様

過去1年間(平成23年10月～平成24年9月受診分)の医療費総額と直近40件の受診状況をお知らせします。平成25年1月〇日 作成

委任先番号	所属所名				組合員番号	東京都職員共済組合	
01234567	〇〇事務所				99999999		
受診者氏名	診療区分	診療年月	医療費総額(円)	窓口負担額(円)	医療機関名	還付金額(円)	
1 年間医療費合計			343,000	102,900		17,000	
共済 健	医科 外来	24 9	9,000	2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
共済 健	調剤 外来	24 9	20,000	6,000	シティ薬局	0	
共済 健	医科 外来	24 7	9,000	2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
共済 健	調剤 外来	24 7	20,000	6,000	シティ薬局	0	
共済 健	医科 外来	24 5	9,000	2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
共済 健	調剤 外来	24 5	20,000	6,000	シティ薬局	0	
共済 健	医科 外来	24 3	9,000	2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
共済 健	調剤 外来	24 3	20,000	6,000	シティ薬局	0	
3 共済 健	医科 外来	24 1	9,000	2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
共済 健	調剤 外来	24 1	20,000	6,000	シティ薬局	0	
共済 健	医科 外来	2312	9,000	2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
共済 健	調剤 外来	2312	20,000	6,000	シティ薬局	0	
共済 健	医科 外来	2310	9,000	2,700	医療法人社団 共済会 都病院	0	
2 共済 梨恵	医科 入院	2310	140,000	42,000	新西病院	17,000	
共済 健	調剤 外来	2310	20,000	6,000	シティ薬局	0	

1 医療費総額は治療に要した総額です。

21件以上の方は裏面に続く

2 窓口負担額は組合員及びその被扶養者の方が実際に医療機関の窓口で支払った医療費です。

なお、入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれていません。

3 還付金額は医療機関の窓口で組合員が一定額以上を支払った分について、すでに共済組合から組合員指定の口座に振り込んだものです。

40歳以上で急増する生活習慣病 —受診者数の多い病気—

順位	年代	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳
1位		近視、眼精疲労等	急性上気道感染症	高血圧性疾患	高血圧性疾患	高血圧性疾患
2位		皮膚炎及び湿疹	近視、眼精疲労等	アレルギー性鼻炎	代謝疾患*2	代謝疾患*2
3位		急性上気道感染症	皮膚炎及び湿疹	気分障害	糖尿病	糖尿病
4位		皮膚疾患*1	アレルギー性鼻炎	皮膚炎及び湿疹	アレルギー性鼻炎	近視、眼精疲労等
5位		アレルギー性鼻炎	皮膚疾患*1	近視、眼精疲労等	気分障害	脊椎障害

*1 皮膚及び皮下組織の疾患 *2 内分泌、栄養及び代謝疾患(脂質異常を含む)

(東京都職員共済組合「平成23年度医療費分析」)

40歳未満では、急性上気道感染症(かぜ等)や近視、眼精疲労等が上位を占めますが、40歳以上では、高血圧、肥満や脂質異常症(内分泌、栄養及び代謝疾患)などの生活習慣病が多くなります。

生活習慣病は、健診で早期発見が可能です。毎年の健診で、ご自身の健康状態を確認し、必要な生活習慣の改善や早期治療に取り組みましょう。

必ず内容を確認しましょう

配付時期

平成25年
1月下旬～2月中旬

職場で、40歳以上の組合員にこのハガキが配られたから、一緒に見てみよう。



共済 梨恵さん (被扶養者) 共済 康子さん (被扶養者) 共済 健さん (組合員)

1

我が家は1年間に約34万円も支払っていたのね。そんなに負担した実感はないけれど…。

窓口負担額の約10万円が、実際に病院等で支払った金額なんだ。残りの24万円は共済組合が負担しているんだ。僕たちの毎月の掛金がそこに使われているんだそうだよ。



2

そういえば、私、10月に自転車で転んで入院したんだよね…。

25,000円を超えた分は共済組合から戻ってきたけど、それよりもけがしないように注意してね。



3

あなたは糖尿病で定期的に受診していたわね。

うん、健康診断で糖尿病の疑いがあるって言われても、そのままにしていたから、症状が重くなってしまったんだ。もっと早く受診していれば、薬の処方も必要なかったのって言われたよ…。



4

薬代も、医療費と同じ3割が自己負担ね。思ったよりかかっているのね。

後発医薬品(ジェネリック)を選ぶと先発医薬品に比べて自己負担額が安くなるそうだから、医師と相談して変えてみようかな…。



これ以上悪化させないように自分で生活習慣を見直さなくちゃね。

私にも共済組合から「特定健診・生活習慣病健診」のお知らせが届いていたわ。私も毎年きちんと健診を受けて自分で健康管理をしてみるわね。



注意

※過去1年間に医療機関を受診していない組合員世帯、40歳未満の組合員の世帯、任意継続組合員の方には「医療費のお知らせ」はありません。

※「医療費のお知らせ」は確定申告(医療費控除)には使用できません。医療機関等が発行した領収書を使用してください。



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

お薬との付き合い方について

1 医療給付費の中でも増え続ける薬剤費

組合員の皆さんが病気やケガのため医療機関で診療を受けた場合に、共済組合が行う給付（短期給付）に充てる費用は、皆さんから毎月お預かりする掛金と地方公共団体の負担金で賄われています。

近年、共済組合では、組合員数の減少等による収入の減少が続く一方、一人当たりの医療給付費は増加し、短期給付の財政状況を圧迫する要因となっています。

右下のグラフのとおり、共済組合ではここ数年、組合員一人当たりの薬剤費が年々増加しています。

2 ジェネリック医薬品で上手に薬剤費を節約してみませんか？

皆さんが調剤薬局等で支払う薬代（薬剤費）については、原則としてその3割を皆さんが負担し、残り7割を共済組合が負担しています。

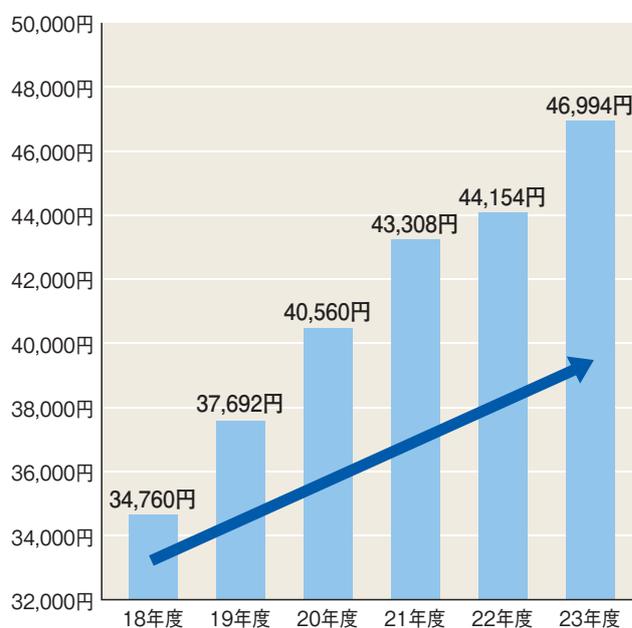
たとえば皆さんの薬剤費が10,000円だった場合、皆さんは窓口で3割の3,000円を支払い、7割の7,000円を共済組合が負担します。

「ジェネリック医薬品」という言葉は皆さんもすでにお聞きになったことがあると思いますが、一般的にジェネリック医薬品の薬価は先発薬の7割程度に抑えられています。つまり、上の例に置き換えると、皆さんの負担額は2,100円になり、900円*の節約になります。また、同様に共済組合の負担も7,000円が4,900円となり、2,100円の支出が抑えられます。

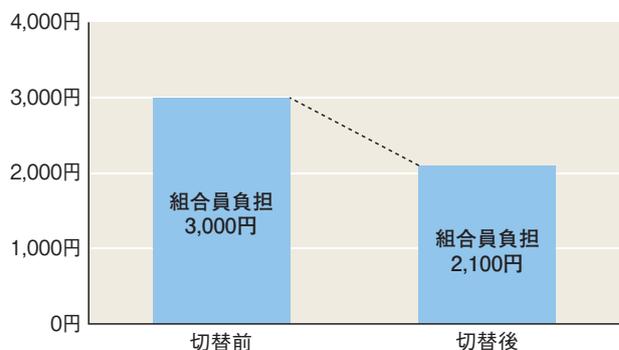
皆さんのちょっとした行動が、皆さんの家計にも共済組合の財政にも大きな節約効果を生み出します。この機会に切替えについて考えてみませんか。

※変更したジェネリック医薬品によっては差額が変動することもあります。実際に変更するときは薬剤師とご相談されることをお勧めします。

組合員一人当たり薬剤費（共済組合）



ジェネリック医薬品への切替前後の組合員負担額比較



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

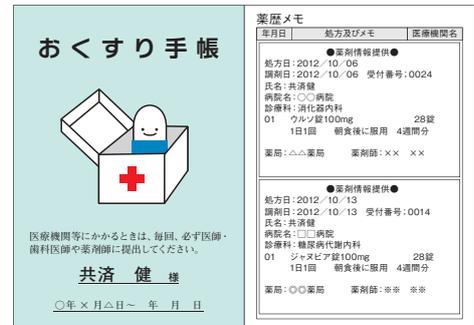
考えてみませんか ～より経済的に、より安全に利用するために～

③「おくすり手帳」で薬の利用を安全に無駄なく

「おくすり手帳」は、処方された薬の名前や飲む量・回数が記録できる手帳です。

この「おくすり手帳」があれば、複数の医療機関にかかる場合に、既に服用している薬と飲み合わせが悪い薬の処方や同じ種類の薬の処方を避けることができます。

自分が服用している薬の名前や量を医師に伝えるのは、意外に難しいものです。そんなとき、受診前に「おくすり手帳」を医師や薬剤師に提示すると、処方の参考になり、処方にあたっての危険や無駄を省くことができます。ぜひ、活用しましょう。



皆さんの疑問にお答えします



ジェネリック医薬品は安いというけど、安全性や効き目は大丈夫？

一般的に先発薬は、長期の研究期間や臨床試験等を経て承認されるため、多額の研究開発費が必要になり、長期間の特許期間が認められています。

ジェネリック医薬品は、先発薬の特許期間が満了した後、先発薬と同じ有効成分により製造されるもので、同等性・安定性・規格に関する厳格な国の試験を経て、製造・販売されています。

ジェネリック医薬品は、一般的に先発薬と比べて研究開発費が少額で済むことから、低価格での提供が可能となっています。



ジェネリック医薬品を使ってみたいけれど、どうすればいいの？

受診前に医師に「ジェネリック医薬品で処方をお願いしますか?」と相談してみてください。

直接話しにくい場合は、共済組合のホームページに「ジェネリック医薬品お願いカード」がありますので(https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/info/2009/20090901_04.php)こちらをご利用ください。

診察の結果、ジェネリック医薬品を使用しても差し支えないと医師が判断すれば、変更可能な処方せんが発行されます。

ただし、診察の結果により必ずしも切り替えができない場合があります。あらかじめご了承ください。なお、診察が全て終了し、処方せんが発行されると記載内容の変更が難しくなる場合があります。



「おくすり手帳」はどうやったら手に入るのかな?使い方は?

調剤薬局で「おくすり手帳」を希望すれば作成してくれます。薬局で調剤してもらう時に「おくすり手帳」を渡して記録してもらいましょう。また市販薬を購入・服用したときや、薬の副作用が出たとき記録しておくことで医師が薬を処方するときの参考になります。医療機関を受診するときや薬局で調剤を受けるときには、医師・薬剤師に提示してください。また、旅行の際も組合員証と一緒に持参すると急病のとき安心です。



～職域年金相当部分に代わる新たな給付制度が決まりました～ 「年金払い退職給付」について

「共済だより」11月号で、被用者年金（共済年金と厚生年金）の一元化の主な内容について、ご紹介しました。

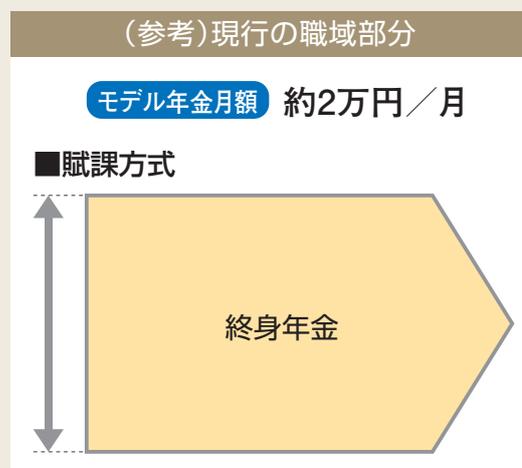
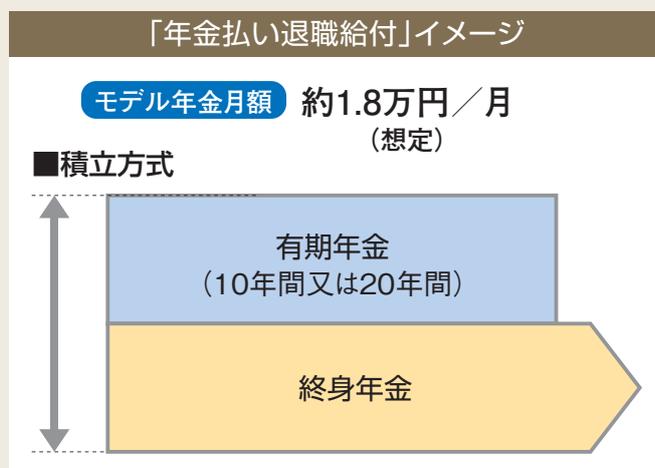
それに関連する法律として、被用者年金の一元化により廃止される共済年金の職域年金相当部分（いわゆる3階部分）に代わる**新たな給付制度「年金払い退職給付」を定める法律**※（いわゆる新3階部分を定める法律）が平成24年11月16日に成立しました（施行日は平成27年10月）。

※地方公務員等共済組合法及び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の一部を改正する法律



「年金払い退職給付」の内容

- 年金払い退職給付の半分は有期年金、半分は終身年金（65歳から支給。60歳まで繰上げ可能）
- 有期年金は、10年又は20年支給を選択（一時金の選択も可能）
- 本人が死亡した場合は、終身年金部分は終了。有期年金の残余部分は遺族に一時金として支給
- 財政運営は積立方式。国債の利回りなどに給付水準を連動させることにより、給付と積立のバランスを図る。保険料率は労使あわせて1.5%以内
- 公務災害により障害の状態になった場合や死亡した場合に、公務上障害・遺族年金を支給
- 共済年金の職域年金相当部分は平成27年10月に廃止されるが、廃止以降に年金受給権が発生する者には、経過措置として、その加入期間に応じて、従前の職域年金相当部分が支給される。したがって、ほとんどの現役の職員は、新旧両方の3階部分が支給される。



※モデル年金月額は、標準報酬月額36万円、40年加入した場合等一定の前提をおいて試算しています。



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

時々ふりかえろう! あなたのこころの健康

秘密は厳守いたします。
相談は無料です。



こころの病気がとても増えています。
共済組合では、こころの病気の知識、ストレスによる影響やストレス対処法など、
ホームページ等で紹介しています。
こころの健康のため、ぜひお役立てください。

都共済式ストレスチェック オンライン版



※組合員ページから入れます

—共済組合ホームページで、あなたのストレスをチェック!—

- ▶ **ストレス要因** (仕事や人間関係などの心の負担)
- ▶ **ストレス反応** (抑うつ感、不安など、ストレスによるこころと体の不調感)
- ▶ **ストレス対処法** (問題解決への意欲、合理的な考え、休養・気分転換などのストレスに対する意識と行動)
- ▶ **職場環境** (職場におけるストレスの原因《厚生労働省職業性ストレス簡易調査票の一部掲載》)

ここをクリック

—自分のストレスを知ろう—

自分ではストレスを感じていないと思っても、意外なところにストレスの症状が現れたり、知らないうちにストレスを抱えている場合があります。

こころのバランスを崩さないためにも、自分にふりかかるストレスの質と量を把握することが必要です。このチェックを用いて、ご自身のストレス状態を確認してください。

※ストレス要因、ストレス反応、ストレス対処法については、ホームページにPDF版を掲載しています。

都共済こころの相談のご案内

寝つきが悪くて
いつも疲れている感じがする

ストレスを感じる事が多く
体調がいまひとつ

医者にかかる
必要があるか知りたい

対象 都共済組合員及びそのご家族

相談日 月曜日から金曜日 (休・祝日を除く)

相談時間 午前9時から12時まで 午後1時から5時まで

○面接相談 (場所: 東京都庁第一本庁舎 16階 相談室)

○電話相談

※面接・電話ともご利用になられる場合は、「都共済こころの相談」担当 03-5320-7765 まで予約をお願いいたします。



詳しくは共済組合ホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/> で

「健康づくりと予防」→「こころの健康」からご利用できます。



お問い合わせ先 事業部健康増進課精神保健係 ☎03-5320-7765 又は 都庁内線 25-270

知っておきたい 退職時の手続

—医療保険・保養施設等利用・貸付金—

今回は、医療保険と施設利用、また、貸付金を利用されている方へご案内します。退職前に手続が必要なものは、もれなく手続をお願いします。次回3月号では、退職共済年金の受給についてご案内する予定です。

退職後の医療保険について

退職後は、下記のいずれかの医療保険制度に加入することとなります。

- ① 再任用フルタイムで再就職する場合 → 東京都職員共済組合の一般組合員
- ② 再任用短時間で再就職する場合 → 協会けんぽの被保険者
- ③ 民間会社等に再就職する場合 → 再就職先の健康保険の被保険者
(再就職先の健康保険の適用がない場合は④と同様の取扱いになります。)
- ④ 再就職しない場合 → 東京都職員共済組合の任意継続組合員、
居住地の区市町村の国民健康保険の被保険者、
家族が加入する健康保険の被扶養者 のいずれかを選択

※退職後の健康保険制度の詳細は、「共済ハンドブック(平成23・24年度)」P176をご覧ください。

■各保険制度の特徴

	東京都職員共済組合の 任意継続組合員	国民健康保険	家族が加入する健康保険の 被扶養者
加入手続	退職時の所属を通じて手続	退職後、原則14日以内に居住地の区市町村の窓口で手続	家族の加入する健康保険組合で手続(詳細は各健康保険組合に確認してください。) ※収入要件など各健康保険組合の被扶養者の条件に該当していることが必要です。
掛金	退職時の給料月額に基づき算出されます。 ※退職1年目も2年目も退職時の給料月額に基づいて掛金が算出されます。 ※今までの自己負担分に加えて、雇用主の負担分も本人が負担することとなります。	前年の収入等に応じて、各区市町村ごとに定めた算出基準に基づいて算出されます。 ※退職1年目と2年目では保険料が大きく変動することがあります。	なし (被扶養者の掛金はかかりません。)
給付等の内容	在職時とほぼ同様の給付(一部を除く。)を受けることができます。また、施設利用等の一部の福祉事業も利用可能です。	法定給付のみ。都共済で受けられた附加給付の制度はありません(詳細は各区市町村に確認してください。)	家族が加入する健康保険組合によって異なります(詳細は各健康保険組合に確認してください。)

※再就職先の健康保険の被保険者となる方は、再就職先又は加入する健康保険組合にご確認ください。

ご注意ください!

現在お持ちの「東京都職員共済組合員証(被扶養者証・高齢受給者証を含む)」及び「限度額適用認定証」等は、退職日の翌日以降は使用できません。退職時に所属を經由して共済組合に返却してください。(万一、退職後に使用されますと、共済組合負担分を返還していただくこととなりますので、十分ご注意ください。)

東京都職員共済組合の任意継続組合員になる場合

任意継続組合員制度とはこんな制度です!

対象者 退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

給付内容 一部の給付^(※)を除き、在職中とほぼ同様の短期給付（附加給付を含む）を受けることができます。

※受給できない給付：休業手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、（任意継続組合員加入後に発生した事由による）傷病手当金・出産手当金

任意継続組合員は、高額医療貸付・出産貸付や箱根路開雲などの保養施設、夏・冬の保健施設、人間ドック、体育施設の利用などの福祉事業も利用できます。

掛金 退職時の給料月額に掛金率を掛け合わせ算出します。

■参考 平成24年度任意継続組合員掛金計算表（平成25年度の掛金は平成25年3月に決定されます）

区分	退職時給料月額	種別	掛金月額
組合員期間が15年以上かつ退職時年齢が55歳以上の者	462,858円以上	任継	324,000円×0.0926250=30,010円
		介護	324,000円×0.0116400= 3,771円
	462,858円未満	任継	(退職時給料月額-退職時給料月額×0.3)×0.0926250
		介護	(退職時給料月額-退職時給料月額×0.3)×0.0116400
上記以外の者	324,000円以上	任継	324,000円×0.0926250=30,010円
		介護	324,000円×0.0116400= 3,771円
	324,000円未満	任継	退職時給料月額×0.0926250
		介護	退職時給料月額×0.0116400

※退職時給料月額は、退職した日の属する月の掛金の標準となった給料月額

退職時給料月額×0.3は円未満切上げ、各欄の算出結果は円未満切捨て

※今までの自己負担分に加えて、雇用主（地方公共団体）の負担分も本人が負担することとなります。

掛金の支払方法は、①月払い ②半年払い ③年払い の3種類があります。
②と③については、前納割引があります。

加入期間 最長2年間加入できます。

加入手続はお早めに!

年度末退職者の任意継続組合員の加入手続は、各所属において、事前申込みを受け付けます。手続の詳細は2月上旬に所属にご案内します。詳しい手続方法については、2月上旬以降に所属の共済事務担当者にお問い合わせください。

※任意継続組合員になるには、退職日の翌日から19日以内に掛金の払込みを含め手続を完了させる必要があります。期日を過ぎた場合、加入できませんので、ご注意ください。



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課資格係 ☎ 03-5320-7323 又は 都庁内線 57-221

メール：S9000064@section.metro.tokyo.jp

退職してからもご利用ください

共済施設で心身ともにリフレッシュ!

～共済施設利用証をお届けします～

長年ご愛顧いただきました保養施設等の共済施設を、退職後も引き続きご利用いただきたく、退職者の皆様(※)に「共済施設利用証」及び「施設の利用案内」をお送りしています。

※10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方が対象となります。



利用証のお届け

平成25年3月末で退職される方につきましては、「共済施設利用証」を同年5月末頃までにお手元にお届けする予定です。

この「利用証」を施設利用時に提示することにより、準組合員料金の適用を受けることができます。

詳しくは、一緒にお送りする「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。

お得なプランもお届けします!

各施設では、季節ごとに、旬の味覚を取り入れた魅力ある特別プランや平日限定のお得なプランなどを企画しています。

これらの情報は「ねんきんだより」や共済ホームページに掲載していく予定です。是非ともご覧いただきますようお願いいたします。

再任用(フルタイム)職員の方へ 任意継続組合員

再任用(フルタイム)職員の方、又は任意継続組合員に申し込まれた方は、引き続き共済組合員として施設を利用することができます。

従来どおり、組合員証を提示してご利用ください(組合員料金が適用されます。)

「共済施設利用証」でお得に利用できる共済施設



箱根路開雲



ブランヴェール那須
平成25年8月末営業終了



ホテル アジュール竹芝



清瀬運動場

上記の共済施設のほか、「地方公務員共済組合」など他共済の施設を引き続き相互利用できます。

詳しくは、共済ハンドブックP143及びP178をご覧ください。

引き続き、皆様のご利用をお待ちしています。



アジュール竹芝総合健診センター



お問い合わせ(事業部厚生課各係まで)

箱根路開雲・ブランヴェール那須(保養係)
ホテルアジュール竹芝・総合健診センター(保養係)
清瀬運動場(保健施設係)

☎03-5320-7343 又は 都庁内線 57-341～2
☎03-5320-7300 又は 都庁内線 57-346
☎03-5320-7344 又は 都庁内線 57-351～2

平成25年3月末日に退職される 貸付金ご利用の方

繰上償還について

退職時に償還が完了していない貸付金については、退職手当から未償還元利金に相当する金額を控除します。

退職前に繰上償還を希望される方は、「繰上償還申請書」を平成25年1月30日までに到着するよう手続きをください。3月末で退職する方の繰上償還は、今回が最終となります。払込期限は、みずほ銀行・ゆうちょ銀行を利用する場合は平成25年2月20日、他の金融機関を利用する場合は平成25年2月13日です。

団体信用生命保険について

退職により団体信用生命保険の保険料の返戻金が発生したときは、5月下旬に保険料の引落口座に振り込みます。(交通局は6月下旬になります。) 振込みが確認できるまで、口座を解約しないようお願いいたします。



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

平成24年度 永年勤続退職予定者の皆様へ

退職日までに人間ドックの受診予約を — アジュール竹芝総合健診センター —

永年勤続退職予定者の皆様は、退職日までに受診予約と受診券発行が依頼済みであれば、退職日翌日から6か月後までの受診が可能です(受診券発行依頼の方法はP22をご覧ください。)

※永年勤続退職予定者の範囲は共済ハンドブックP109をご覧ください。

毎年1～3月は人間ドック受診を希望される方が多いため、ご希望の日時での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。

受診申込みは、
Web、Fax 又はお電話で

Web、Faxによる申込方法については、当健診センターホームページ「ご予約のお申込み」に詳しく記載しております。ぜひ一度ご覧ください。



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、女性の医師が対応する日を設けています。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。

平成25年度の間人ドックの受診予約は随時受付けています。

アジュール竹芝総合健診センター

TEL 03-3437-2701 (直通)

URL <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>



40歳から74歳の被扶養者及び任意継続組合員の皆様

生活習慣病健診の申込みをお急ぎください!!

今年度、生活習慣病健診・特定健診が受診できる最後のチャンスです。終了時期が近づくと、希望日の予約が取りにくくなりますので、お早目にお申込みください!

予約締切日 平成25年2月28日(木)

受診期限 平成25年3月21日(木)

健診は毎年受けましょう

健診は「からだ」のバロメーターです。毎年受診して自分の健康状態を見てみると、微妙な「からだ」の変化に気付けるはず。前年の健診で異常がなくても、健診を受ければ、小さな変化の発見から、将来の大きな病気を予防することができます。

これからも健康で生き生きと過ごすために、毎年、健診を受診することが大切です。



申込方法

医療機関と受診希望日時を選択のうえ、「JTBベネフィットえらべる健診予約センター」へ、下記の方法で受診のご予約をお願いします。

- 電話 **0120-227-446** (AM9:00~PM6:30まで 土・日・祝日を除く)
- FAX 申込書にご記入の上、**03-5646-5564**まで送信して下さい。
- 郵送 申込書にご記入の上、下記宛先に郵送ください。
〒135-0033 東京都江東区深川2-7-6 ネクストサイト深川ビル 5階
- インターネット 「**こころ・からだ・ネット**」 (<https://www.elavel-club.com/kenshin/>)

受診できる医療機関一覧や申込書など申込みに関する詳細は…

平成24年6月にご自宅宛て送付した『「生活習慣病健診」及び「特定健診」のごあんない』、又は共済組合ホームページ (<http://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>) をご覧ください。

パートタイム等勤務先で健診を受けた方へ

パートタイム等の勤務先で健診を受けた方は、健診結果のコピーをお送りください。後日、健診結果の活用方法などの健康情報を送付します。また、QUPiO (インターネットによる健康情報提供サービス) では、健康グッズと交換できるQUPiOポイントをさしあげます。

*検索エンジンから「QUPiO 東京都」で検索 *QUPiOについて詳しくは右ページをご覧ください。

健診結果の送付先 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1東京都庁第一本庁舎38階
東京都職員共済組合事業部健康増進課特定健診係
※内容を確認させていただく場合がありますので、連絡先電話番号を明記して送付してください。



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

組合員・被扶養者の健康習慣づくりを応援するインターネット・サービス



健康増進キャンペーン

キャンペーン期間 平成25年1月21日～3月12日

キャンペーンを利用して「カラダ・カイゼン」に取り組もう！

キャンペーン第1弾 期間：平成25年1月21日～2月19日

ボーナスポイントが貯まる！

1か月間、毎日「歩数」を記録するウォーキング・イベントを職場単位で開催します。参加申込・記録でボーナスポイントをGETできます。ライバル機能*を使うとポイントが貯まりますので、仲間や家族を誘って、ぜひイベントに参加しましょう！

*ライバル機能の使い方

- ① QUPiOにログイン後、ウォーキングイベントに参加申込
- ② 仲間や家族を誘い、イベントに参加してもらう
- ③ 参加者のニックネームを聞いて、ライバル登録
- ④ 日々の歩数を記録し、互いに歩数チェック(ランキング表示)→職場や家族みんなで健康づくりに取り組みましょう！

ライバルのランキング

順位	ニックネーム	歩数	先週比
19位	東京次郎	12,328歩	61位↑
26位	ガッツ	11,338歩	24位↑
27位	脱メタボー	10,928歩	43位↑
28位	NEVER GIVE UP	10,578歩	72位↑
29位	しろ	10,288歩	-1位→

ボーナスポイント
最大 400p



第1弾の期間中にセルフナビを利用すると、ボーナスポイントが付与されますので、この機会にぜひご利用ください！

ボーナスポイント
100p



セルフナビがあなたの健康づくりをナビゲーション！

キャンペーン第2弾 期間：平成25年2月20日～3月12日

健康グッズの抽選に応募可能！

普段は交換ポイントが高くて手が届かない商品も、期間中は**500ポイントから抽選に応募**することができます。健康グッズを手に入れて、日々の健康管理に役立てましょう。

■健康グッズ 例

食生活の改善



運動の習慣づけ



効果的な休養の支援



健康管理



※他にも多数の商品がございます。応募に必要なポイントは商品ごとに異なりますので、詳しくはQUPiOでご確認ください。
なお、健康グッズの抽選に応募するとポイントが消費されます。
※第1弾のボーナスポイントは、第2弾の応募期間中に付与いたします(予定日:2月25日)。

あなたのQUPiOポイントをお知らせします!(QUPiOのID・パスワードをご確認ください。)

これまで QUPiO を利用したことがなく、QUPiO ポイントが貯まっている組合員・被扶養者に対して、**QUPiO を利用するために必要な「ID・パスワード」と平成24年12月下旬時点の「QUPiO ポイント」**をハガキにてご自宅に郵送いたします。ハガキが届いた方は、QUPiO にアクセスして、ご自身の健康状態と健康へのアドバイスをぜひご確認ください！

ポイント通知(イメージ)



詳しくは、**QUPiO にアクセス!** <https://www.qupio.com/tokyo/>

検索エンジンから

QUPiO 東京都

検索

スマートフォン用
QRコード



QUPiO(クピオ)をご利用いただくためには、ご自宅に郵送したID・パスワード通知ハガキに記載された「ID・パスワード」が必要となります。

うまくアクセス・ログインできない場合はこちらまでお問い合わせください。

QUPiOサポート窓口

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

今年度から助成対象年齢を35歳以上に拡大しました

平成24年度人間ドックの申込期限まであと約2か月です

人間ドックでは「生活習慣病」や「がん」などを早期発見するための精度の高い検査を受けることができます。ぜひ人間ドック利用助成をご利用ください！

■申込期限

医療機関への受診予約期限（受診日の3週間前）	平成25年3月8日（金） ※対象医療機関は共済組合ホームページに掲載
受診券発行依頼の期限（受診日の2週間前） ＜受診券発行依頼先＞ JTBベネフィットえらべる健診予約センター Tel: 0120-519-003 Fax: 03-5646-5564 Web: https://www.elavel-club.com/tokyo/	 <ul style="list-style-type: none"> ■電話 平成25年3月15日（金） ■FAX及びWeb 平成25年3月17日（日）

■助成内容の概要

助成対象年齢	35歳以上の組合員及び被扶養者
助成金額	組合員・被扶養者 : 25,000円 永年勤続退職予定者 : 35,000円
助成対象種別	日帰りドック、大腸ドック、脳ドック、女性ドックA・B

40歳以上の方へ

「アジュール竹芝総合健診センター」で人間ドックを受診し、当日の検査結果から生活習慣の改善が必要だと判明した方には、医師の結果説明後に**特定保健指導（無料）**が受けられます！ぜひご利用ください。

平成24年度定年退職等を迎える方（永年勤続退職予定者）へ

定年退職等を迎える方は、永年勤続退職予定者の助成（35,000円）を受けることができます。

受診医療機関	「アジュール竹芝総合健診センター」「東京都教職員互助会三楽病院」のみ
受診期間	上記医療機関での受診に限り、退職後の6か月後まで ※退職日までに受診券発行依頼等を行ってください。
受診券発行依頼の方法	<ol style="list-style-type: none"> ① 医療機関へ受診日を予約後、「人間ドック利用申込書（永年用）」に所属の共済事務担当者印を押印を受ける。 ② ①を上記の受診券発行依頼先へ郵送又はFAXで送付（電話とWebは不可） *利用申込書（永年用）は共済組合ホームページからダウンロードしてください。

申込みは必ず
退職日まで

※永年勤続退職予定者の範囲は共済ハンドブックP109をご覧ください。

平成25年度の間ドック受診予約について

医療機関への予約開始日は以下のとおりです。

医療機関名	予約開始日
アジュール竹芝総合健診センター	随時受付（P19参照）
東京都教職員互助会 三楽病院	平成25年2月1日
上記以外の指定医療機関	平成25年3月1日

医療機関への予約後は、受診券の発行依頼をお忘れなく！



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

東京都職員共済組合 組合会議員等について

東京都職員共済組合組合会議員及び役員は、昨年11月30日に任期満了により、下記の方々新たに就任しました。任期は、平成24年12月1日から平成26年11月30日までです。

任命議員			互選議員		
役職	氏名	所属	役職	氏名	所属
理事長	秋山 俊行	東京都副知事	理事	浅井 幸男	自治労東京都庁職員労働組合執行委員長
理事	森 祐二郎	東京都職員共済組合事務局長		高柳 京子	自治労連東京都庁職員労働組合執行委員長
理事	笠井 謙一	東京都総務局長	監事	伊藤 幸男	自治労連東京都庁職員労働組合副執行委員長
	中井 敬三	東京都財務局長	理事	吉川 貴夫	特別区職員労働組合連合会執行委員長
監事	鎌形 満征	特別区人事・厚生事務組合副管理者		工藤 長治	世田谷区職員労働組合執行委員長
理事	佐藤 哲章	江東区副区長		座光寺 成夫	自治労東京都本部副中央執行委員長
	山田 統二	北区副区長		大角 正司	渋谷区職員労働組合執行委員長
	中村 靖	東京都交通局長	理事	安田 潔	東京交通労働組合執行委員長
	増子 敦	東京都水道局長	理事	渡邊 洋	全水道東京水道労働組合書記長
	小室 憲彦	東京消防庁人事部長		椎名 理	東京消防庁人事部厚生課厚生係長

学識経験監事

宮本 孝

このうち、平成24年11月16日に執行した平成24年互選議員選挙で当選された互選議員の方々の就任のご挨拶及び抱負をご紹介します。



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

浅井 幸男**当選 1 回 所属：自治労東京都庁職員労働組合執行委員長**

今回、互選議員に選出いただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

共済組合をめぐるのは、社会保障制度改革に伴う財政負担の増大や高齢者医療制度に対する拠出金の負担、医療給付の増加などにより、短期給付事業が圧迫される状況にあります。また、組合員数が減少する一方、受給者数の増加や被用者年金の一元化により、長期給付事業でも厳しい状況が続いています。加えて、福祉事業でも、特定健診・保健指導の実施率によっては、後期高齢者医療制度に対する拠出金の減算が行われるなど、共済組合としての取組の一層の強化が求められています。厳しくとも、共済組合の存在意義を発揮すべく微力ではありますが、奮闘してまいります。

高柳 京子**当選 1 回 所属：自治労連東京都庁職員労働組合執行委員長**

今回はじめて互選議員に選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。

共済組合の事業は、都や区に働く組合員とその家族のすこやかな生活のためになくてはならないものであり、一層の充実が求められます。

しかしこの間、医療保険制度や年金制度が大きく改悪され、地方公務員の共済制度にも重大な影響が現れています。また、たび重なる定数削減と賃金引下げは共済組合の財政を悪化させ、掛金の引上げ、給付の見直しという形で組合員に影響を与えています。

こうした厳しい状況の中、将来にわたって共済制度が健全に維持・運営できるよう、また、組合員とその家族の要望を反映した、安心して働き生活できる制度となるよう力を尽くしてまいります。

伊藤 幸男**当選 1 回 所属：自治労連東京都庁職員労働組合副執行委員長**

今回、初めて互選議員に選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。

賃金・労働条件の悪化や社会保障制度の改悪など都区職員の生活は、一層厳しさを増し、将来への不安が増大するとともに、構造改革・リストラ等による労働強化が進行し、健康破壊も深刻な状況になっています。

こうした劣悪な職場環境を改善し、安心して働き続けられる職場を構築していくためにも、医療保険や年金制度の抜本的な改善、福祉事業の充実など共済組合は重要な役割を担っています。

国会では、社会保障と税の一体改革による社会保障制度の見直しに向けた議論が行われていますが、厳しい状況の中でも、社会保障制度の切捨てに反対し、組合員や家族が安心して働き、生活できる事業の拡充に向け、微力ながら奮闘する決意です。

吉川 貴夫**当選 1 回 所属：特別区職員労働組合連合会執行委員長**

初めて互選議員に選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。

共済組合が担う年金・健康保険・福祉事業は、都区に働く職員と家族の生活に極めて大きな役割を果たす事業です。

しかし、激しい公務員総人件費削減攻撃の中で、被用者年金一元化・職域加算の見直しなど厳しい局面に至っており、特に、自民党が衆院選総合政策の中で、公務員の協会けんぽ加入方針を打ち出すなど、新たな攻撃も想定される事態となっています。

このような状況の中で、共済組合事業を守ることが極めて重要です。2012年のILO第101回総会では、「『社会保護の床』に関する勧告」が採択され、その前文は「社会保障の権利は人権である」としています。この立場で奮闘していく決意です。

工藤 長治**当選 2 回 所属：世田谷区職員労働組合執行委員長**

互選議員に再任をしていただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

共済組合は、健康保険、年金、福祉事業などを行っており、都や区に働く組合員やその家族にとってかけがえのないものです。これまで年金制度や医療保険制度の改悪などの切り下げが行われてきましたが、「社会保障と税の一体改革」関連法が国会を通過したことで一層の改悪が狙われています。さらに、相次ぐ人員削減による組合員の減少、賃金削減が行われるなかで、共済組合の財政悪化、掛金の引き上げ、給付の見直しなど私たちにとって見過ごすことができない状況もあります。

私は、政府の社会保障制度の切り下げに反対するとともに、組合員の期待に沿った事業展開ができる共済組合となるよう奮闘する決意です。

座光寺 成夫



当選 4 回 所属：自治労東京都本部副中央執行委員長

今期の私の目標は、共済組合主催で「組合員」が自治体や職場、年齢差を超えて繋がる事業を実現することです。私が渋谷区に入った30年前、共済組合主催でスキー教室がありました。その教室で、都庁の方、消防庁の方、他の区役所の方と知り合うことができ、とてもいい思い出となりました。今日、厳しい職場環境の中、若い組合員がメンタルヘルスになる人が増えています。長時間労働で逃げ場がない、余裕がないなどマイナス傾向に陥りやすい状況です。繋がりキーワードは「趣味と出会い」です。具体的には囲碁、将棋、カメラ、美術、音楽、書道、茶道、ダンス、スポーツなどです。楽しみがあれば踏ん張れる、同じ趣味の人と出会えるとすれば心も豊かになる、結果、仕事も充実すると思います。組合員が、あってよかったと実感できる共済組合の実現に努力します。

大角 正司



当選 1 回 所属：渋谷区職員労働組合執行委員長

今回、初めて互選議員に選出されました。よろしくお願いいたします。
引続く賃金下げ、いわれない公務員バッシング、今後の生活に不安を感じざるを得ない時代となっています。残念ながら発生してしまった東日本大震災における地方公務員の地道な働きぶりをもってしても、なかなか適正な評価はされず、その処遇が改善されているとはとても感じられません。このような時代においてこそ互助、共済の真価が発揮されることが求められます。安んじて職務を全うするため、医療と年金は最重要課題であり、納得できる水準で整備する必要があります。スケールメリットを生かすことも難しいのかもしれませんが、共済組合員各人が必要に応じて適切な給付を受けられることが求められます。また、福利厚生事業も心のゆとりのためには不可欠で、さらなる充実が必要です。職場環境が厳しい中、職員同士の互助精神も大切ですが、いざという時に制度として支えられる仕組みが必要です。組合員やその家族が安心して生活できる環境の実現を目指し、その基礎を支える共済事業が展開できるよう、組合員の目線に立ち、気持ちを理解したうえで互選議員として取り組んでまいります。

安田 潔



当選 2 回 所属：東京交通労働組合執行委員長

互選議員に選出されました、宜しくお願いいたします。
東京都職員共済組合は、短期・長期給付事業をはじめ、保健・医療・貸付事業などを行っています。長期給付事業は、平成27年から厚生年金と統合し一本化されますが、職域相当部分の廃止の影響や掛金の引上げなど問題は多くあります。
都共済の今後の役割は「相互扶助」を基本とした福祉の維持、向上にあります。新規採用の抑制と非正規雇用の拡大などによる組合員の減少、給与削減などによる掛金の減少など、引き続き問題は山積しています。
8年連続の給与引下げ、退職金の大幅引下げなど、私たちを取り巻く状況は厳しくなるばかりです。私は互選議員として、組合員・家族のご期待に応えられるよう奮闘いたします。

渡邊 洋



当選 1 回 所属：全水道東京水道労働組合書記長

このたび、初めて互選議員に選出されました。よろしくお願いいたします。
社会全体が、格差と貧困の拡大と、長期の不況の中で閉塞感に覆われており、将来への不安と現状への不満の捌け口として、今日なお公務員攻撃が続いています。選挙のたびに公務員たたきで票が競われ、バッシングは日増しにエスカレートしています。
私たちは、安心・安全な水道事業、下水道事業の運営に日夜取り組んでいますが、良い仕事をする上で、職場の福利厚生を充実させることは欠かせません。共済組合事業を取り巻く状況は厳しいといわれていますが、私たちが安心して仕事に専心するための必要条件であり、いたずらに事業を後退させるわけにはいきません。家族や私たちの退職後の福祉も含めて、共済の充実に向けて奮闘します。

椎名 理



当選 2 回 所属：東京消防庁人事部厚生課厚生係長

この度、互選議員に再選をいただきました。
依然として不安定な経済状況が続く中、共済組合においては、短期給付事業では組合員一人当たりの医療費の増加、長期給付事業では財政を支える組合員数の減少等、財政面での大きな課題を抱えているように思えます。また一方で社会に目を向けると、8月の国会で被用者年金一元化法等が成立し、今後の共済組合を取り巻く環境がさらに大きく変化していくことが予想されています。このような中で、組合員皆様とご家族の皆様の安定した生活と充実した福祉を支えるため、共済組合では様々な工夫を凝らし、皆様の声を反映した事業を運営してきたことと思います。私も互選議員として選出された以上、微力ではありますが、これまで同様に共済組合が皆様の重要な生活基盤となるよう各種事業において円滑・着実な推進に尽力したいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

眼科診療を再開しています

— シティ・ホール診療所 —

平成25年1月から眼科の診療を再開しています。

新たに眼科専門医を迎え、丁寧で親切な診療を心がけ、職員の皆さんに愛される眼科を目指します。眼について少しでも気になることがあれば気軽にお訪ねください。

医師 川端 紀穂 かわばた きほ

眼科専門医・医学博士

愛媛大学医学部卒

順天堂大学附属病院眼科助教

所属学会 日本眼科学会、東京都眼科医会

日本臨床眼科学会、日本緑内障学会

日本網膜硝子体学会、日本眼感染症学会

緑内障の専門眼科医に7年間勤務するなど緑内障が専門分野ですが、網膜疾患の診察も得意としています。もちろん眼科全般について幅広く対応できます。



診察内容 眼科一般診療

(白内障、緑内障、網膜疾患、角膜、結膜、ドライアイ、アレルギーなど)
必要に応じて専門病院をご紹介します。
眼鏡処方箋、視野検査は予約制です。

診療日(受付時間) 月曜・水曜・金曜
(午前8:45~11:30、午後1:15~3:30)

器械検査 視力検査
視野検査(ハンフリー視野、ゴールドマン視野)
眼底写真・蛍光眼底造影検査
斜視の検査(シノプト)
眼球運動の検査



眼底カメラ

眼底の状態を撮影できます。
血管の状態を直接観察できる唯一の場所が眼底です。
眼の病気だけではなく、血管の状態から動脈硬化なども発見できます。

今年は早めの対策を —花粉症—

平成25年度春のスギ、ヒノキの花粉が飛散し始める時期は、全国的に前シーズンよりやや早く、関東では2月中旬頃、飛散量は前シーズンと比較すると2~6倍になると予測されています。花粉症には、早めの対策をお勧めします。



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



写真は「平日ご優待宿泊プラン」のイメージ写真です。

四季の彩りと
お得な宿 & 浪漫の湯

個人プラン 平日ご優待宿泊プラン [1/3~2/28]

[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。お子様料金は施設へお問い合わせ下さい。

1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 火 水 木

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

2月

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

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



冬の味覚と身体にやさしい温泉をお楽しみください。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。

冬も楽しい

ブランヴェール那須!



～ホテルでゆっくりとくつろぎたい方に～
雪見露天風呂



ブランヴェール那須には那須温泉郷を源泉とする大浴場と露天風呂があります。冬は、露天風呂も雪化粧。お湯につかってくつろぎながら、風情ある景色をゆっくりとお楽しみください。

【大浴場・露天風呂のご案内】

営業時間	5:00～ 8:30(宿泊者の方のみ) 10:00～24:00(日帰りの方は受付20:00まで)
泉質	単純泉
適応症	神経痛、筋肉痛、関節痛、冷え性、疲労回復等

～アクティブに楽しみたい方に～
「マウントジーンズスキー場」



ブランヴェール那須の近隣にある那須随一の本格的スキー場。大人からお子様まで幅広く楽しめます。

★ブランヴェール那須ご宿泊の方にうれしい特典あり!



- スキー場まで無料送迎!(要予約)
- レンタルスキー料金が割引価格に!
- お得なスキーパック宿泊プランあり!(リフト券付きのお得なセットプランです。)

※詳細は、ホテルまでお問い合わせください。(TEL 0287-76-6200)

無料送迎あり

ブランヴェール那須より 車で30分

ブランヴェール那須 冬のおすすめプラン

期間 ～平成25年2月28日(木)

とちぎ黒毛和牛

すき焼き鍋 宿泊プラン



上質な和牛の味わいを堪能できるプランです

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

うどんすき

冬の温か鍋 宿泊プラン



リーズナブルに楽しめるプランです

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

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です

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

【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。)
※料理の写真はイメージです。

ブランヴェール那須は、本年8月末をもって営業を終了いたします。

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。

宿泊予約は、宿泊日の属する月の3か月前の1日から可能です。

宿泊する月	予約開始日
1月～4月	予約受付中
5月	2月1日(金)
6月	3月1日(金)
7月	4月1日(月)
8月	5月1日(水)



ブランヴェール那須ファイナルイベント『お客様感謝の集い』のご案内

～職員、スタッフ、ゆかりの方々による手づくりのアットホームなイベントです～

ブランヴェール那須は、平成9年の開館からこれまでの間、40万人を超えるお客様にご利用いただきありがとうございました。閉館を控え、これまでのご愛顧に感謝するとともに、最後までのご利用を願って、下記のとおり『お客様感謝の集い』を実施いたします。

多くの方々のご参加をお待ち申し上げます。

実施日 平成25年6月8日(土)

会場 ブランヴェール那須1階ラウンジ

内容(予定) ●演奏会

都庁軽音楽部、職員、スタッフによる音楽演奏
※都庁軽音楽部は、ここ数年、自主企画として当施設で演奏会を実施しているゆかりのある団体です。

●寄せ書きコーナー

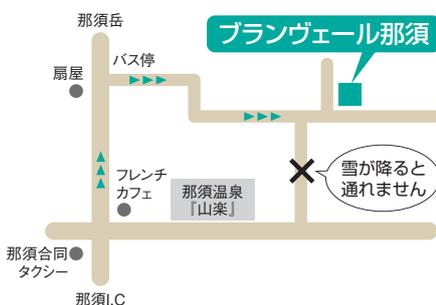
ブランヴェール那須の思い出を自由にお書きください。

★さらに、様々な催しを企画しております。

参加方法 イベントには、この日にご宿泊のお客様にご参加いただきます。参加ご希望の方は、電話又はインターネットで、イベント実施日の宿泊予約をしてください。

予約受付開始は、平成25年3月1日(金)午前9時です。

※詳細はホームページをご覧ください。ホテルまでお問い合わせください。
(TEL 0287-76-6200)



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 新宿駅新南口ー王子駅ー仲町下車 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・お問い合わせ ▶ 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で最高に幸せなラピスラズリ婚

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。

「ラピス」
~Lapis~

<40名様> 通常 ¥1,262,000
組合価格 ¥740,000

*1名様増減 ¥11,000 *30名様からご利用可

※2013年12月末までのウェ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。

※通常40名様の見積り例で一般と比べて

52万円もお得です

フルパッケージで夢をかなえる驚きのリーズナブルプランが2013年4月スタート!

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。

「白鳳限定オールインワンプラン」

<40名様> 組合価格 ¥640,000

※詳しいプラン内容はお問い合わせください。

*1名様増減 ¥10,500 *30名様からご利用可

【共済組合員特典】

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



1F「ブライトチャペル」



12F「白鳳」

※写真はイメージです。

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12月末迄の挙式対象

☆グランドブライダルフェア 2/3(日)

~ご婚礼のすべてがわかります!~

☆ブライダルフェア 3/3(日)・4/7(日)

~模擬式や模擬披露宴で本番さながらの状況をリアルにご体験いただけます。~

☆ランチ付きバイサイドデート <毎週土曜日開催> ☆ウェディングご試食会 <毎週日曜日開催> (1日10組限定*無料) ☆ハッピーランチデート(平日2組様限定 *無料)

☆水曜・木曜限定ナイトデート (1日2組限定*ディナー無料ご招待)

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

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

★宿泊企画商品については準組合員を組合員料金と同じに設定いたしました。

浅草七福神めぐりマップ付! 2013年開運ステイプラン

朝食付

水上バスで浅草へ行き、縁起の良い七福神を巡りましょう。東京タワーから眺める東京スカイツリーも絶景です。浅草七福神は徒歩で2時間コース。願い事がかなうように、七福神に開運を祈りましょう。

※スタンダードツイン陸側を2名様でご利用の場合 1名様1泊(朝食付) 通常 ¥16,035 ▶ 組合価格 ¥7,500~

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1日乗車券 ④朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食) ★2013年3月末日迄実施中



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。

カルチャー講座の受講料がプライスダウンしました!

女性限定!

骨盤ネジ締めエクササイズ! お腹ポッコリ、たるんだ下腹部を引き締める骨盤エクササイズをマスターしましょう。

運動不足や長時間のデスクワークなどで骨盤のゆがみが生じ、体型の崩れや肥満、体調不良を引き起こします。正しい位置に骨盤を戻しましょう。

開催日時 2013年2月19日(火) 18:30~20:30(受付18:00) 募集人員 先着50名様

受講料 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500 講師 川端郁代 <FAAAインストラクターおよびコンサルタント、骨盤ネジ締め認定インストラクター>

服装:運動しやすい服装(体のラインが見えるスパッツやTシャツなど)運動靴、タオル ★特典:ミネラルウォーター



川端郁代

豪華おみやげ付! 大人気「キャラ弁」講座第2弾!

こんなに可愛くできるなんて!ママ達の熱い声援にお応えして、2回目の講座を実施します。初心者でも簡単に作れて、可愛さは折り紙つき。お子様と一緒にご参加ください。

開催日時 2013年3月17日(日) 11:00~13:00(受付10:30)

開催場所 3F おまかせ会席「銀座」

募集人員 先着30名様

受講料 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500 材料費別途 500円

※お子様は無料

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10回獲得>



読者モデルとしても大人気 森崎りよ

味の素(株)からステキなおみやげをプレゼント!



マガジンハウス発行「森崎りよの愛情たっぷりママごはん」より

持参するもの:エプロン、弁当箱 *その他のものはご用意いたします。

講座内容:講師と一緒にキャラ弁を作り、盛りつけていきます。

※お子様に食物アレルギーがある場合はお申込み時にお伝えください。

美白成分がたっぷり!

『アルブチンとローズヒップの贅沢な美肌クリーム』講座

ヒース(エリカ)の蕾から抽出したアルブチンという美白成分と、美容液でも使えるローズヒップオイルを使ってリッチな美肌クリームを作ります。春療法ハーブとして名高いネットルや抗酸化作用の高いオリーブオイルも材料として使います。

開催日時 2013年3月26日(火) 18:30~20:30(受付18:00)

募集人員 先着30名様 受講料 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500 材料費別途 700円

講師 鷺島広子 <ホリスティックアロマサロン H[a]j(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



歓送迎会パーティープラン ★2013年3月~5月

洋室宴会buffet料理プラン(立食) [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 旬の滋味を味わう。料理長渾身のメニューをお届けします。



総料理長 加藤 次雄

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

※立食プランは20名様以上に承ります。(着席の場合追加料金¥1,000頂戴いたします。)

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ご選び頂けます。

◆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 ◆乾杯用スパークリングワイン

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

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

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



※写真はイメージです

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



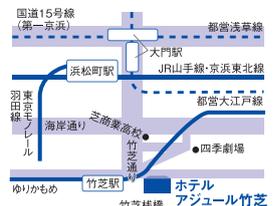
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2 TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170 http://www.hotel-azur.com/

AZUR MAGAZINE

ホームページから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。



特別区職員互助組合 組合員・準組合員の皆様 ▶ 団体契約損害保険の募集パンフレット「特別区職員互助組合団体契約保険のご案内」がお手元に届きましたか。

1月15日から

団体契約損害保険

の募集開始です。年1回の新規加入・更改ができる月、
お忘れなくお手続きください!

詳細は
**募集
パンフレット**
をご覧ください

互助組合の団体契約損害保険の特徴 **安心** **お手頃** **便利** な保険、おすすめです!

入院サポート保険
新・団体医療保険



傷害保険
個人賠償責任補償付



療養プラン (組合員のみ)
所得補償保険



長期療養プラン (組合員のみ)
団体長期障害所得補償保険



※入院サポート保険、傷害保険、療養プラン、長期療養プランの引受幹事保険会社は、株式会社損害保険ジャパンです。詳しい内容については(有)共済企画センターまたは損保ジャパンまでお問い合わせください。
現職の間に加入されますと、退職後も傷害保険は70歳まで、入院サポート保険は69歳まで継続加入できます。

最適な加入プラン、現在の加入コースの見直し等、何でもご相談ください!

共済企画センター

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15階 TEL.03-3263-1093 FAX.03-3263-3188
ホームページ / <https://www.kyousai-kikaku.co.jp> 特別区職員互助組合の組合員、準組合員の皆様のホームページ利用者は「gojoy」です。

フリーダイヤル ☎ 0800-100-2744 開設時間 平日9:00~17:00

●共済企画センターは、23区及び職員の皆様のための代理店です。収益の一部を区行政などにお役立ていただく活動を行っています。 SJ12-07320 (2012年10月23日作成)

お薬代、「今のまま」で、いいの?

お薬代の負担を軽くする
ジェネリック薬のご相談は、当薬局まで。

ジェネリック薬の
ご相談は

日本調剤



日本調剤
新宿駅前薬局
限定

東京都職員共済組合員証で 特別割引

期間2013年3月30日(土)まで

ご購入の際に薬局で東京都職員共済組合員証をご提示ください!!

 24% OFF	 24% OFF	 24% OFF	 24% OFF
<p>スムーズな動きをサポート。 (キッコマン) 低分子ヒアルロン酸のちから 【150粒(約30日分)】 メーカー希望価格6,300円(税込) 特別価格4,780円(税込)</p>	<p>コレステロールが高めの方に。 (大正製薬)特定保健用食品 コレスケア 【150g×6缶】 メーカー希望価格1,260円(税込) 特別価格950円(税込)</p>	<p>食後の血糖値が気になる方へ。 (日清オイリオ)特定保健用食品 食事のおともに食物繊維入り緑茶【30包(約1か月分)】 メーカー希望価格2,205円(税込) 特別価格1,680円(税込)</p>	<p>血圧が高めの方に。 (日清オイリオ)特定保健用食品 マリンペプチド 【4粒×30包(約1か月分)】 メーカー希望価格5,250円(税込) 特別価格3,980円(税込)</p>

OTC医薬品等も20%OFF(処方せん薬、一部商品除く)

日本調剤 新宿駅前薬局

どの医療機関の処方せんも承ります。

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



三菱UFJ信託銀行の住宅ローン



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

変動金利 短期金利連動型

店頭表示金利
年2.475% ▶ 年**0.775%**
全期間一律引き下げ型 完済までずっと 店頭表示金利より 年▲1.7%

固定金利 10年型

店頭表示金利
年3.350% ▶ 年**1.150%**
当初固定期間引き下げ型 当初固定期間終了後 完済までずっと 店頭表示金利より 年▲1.4%

- 固定金利3年型、5年型、7年型、15年型、20年型もございます。 ※平成24年12月3日現在
- 全期間一律引き下げ型・当初固定期間引き下げ型の他に、全期間固定型もご用意しております。

ご注意ください!

上記プランの金利および内容について ●上記金利、および金利引下げ幅は毎月見直しを行います。当初お借り入れ金利は、お申込み時ではなく、実際にお借り入れいただく日の適用金利となり、場合によってはお申込み時の金利と異なることがあります。金利および金利引下げ幅は金利動向等によっては月中に変わることがあります。●店頭表示金利からの引き下げ幅は、平成25年3月31日(日)までに当社がお借り入れ申込みの受付を行った方が対象です。●他の金利引き下げ制度および他のキャンペーンとの併用はできません。●当社の住宅ローンのお借り換えにはご利用いただけません。※お申込みに際しては、当社および保証会社の審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。※くわしくは ☎0120-334-757(ご利用時間/平日9:00~17:00(土・日・祝日等を除く))へお問い合わせください。

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

ウインターキャンペーン 実施中!

平成25年
1月31日(木)まで!

キャンペーンの各ご利用条件でお預入れの方に
【ピーターラビット™ オリジナルグッズ】
【定期預金金利上乗せ】
【三菱UFJニコスギフトカード】
をプレゼント!

メルマガご登録プラン

平成25年3月31日(日)まで!

メルマガジン(無料)に
新たにご登録いただいた方に、
ピーターラビット™
オリジナルQUOカード
500円分プレゼント!



*事情により同等のプレゼントとさせていただきます。

上記の詳細は、専用ホームページでチェック!

三菱UFJ信託銀行 検索
または、
www.tr.mufg.jp

トップ画面左側上部のボタン

お取引先社員・職員さま
専用サイト

ユーザーID: **toshoku**
パスワード: **10162**



スマートフォンの方は
こちらから



三菱UFJ信託銀行

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 **39,470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%)

29,980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23年5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):500万円/運搬・搬送・引取費用特約付帯/全損時諸費用特約付帯

【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10月時点で算出した例です。】

(注)警視庁、消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

まずお電話ください ☎ **0120-615-810**

ネットで気軽にお見積を!

(財)東京都人材支援事業団の
団体扱割引を適用した自動車保険のお見積は
東京エイドセンターのホームページにアクセス!

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

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。 AID20121015-047 三井住友海上 D12-0000002 使用期限:2013.09.30

介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)

浦安エデンの園

入居時
自立

2013年3月 新棟オープン
6月 共用部改修工事完了

一般居室 33戸
介護居室 29戸
一時介護室(静養室)

「浦安エデンの園」入居者募集センター

☎ **0120-766-165** 受付時間
午前9時～午後5時
(土・日・祝日を除く)

●住所 / 千葉県浦安市日の出1丁目2番1号 ●交通 / JR葉線「新浦安駅」から徒歩14分(約1.1km)
【千葉県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型及び表示事項】■類型 / 介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■居住の権利形態 / 利用権方式 ■利用料の支払い方式 / 一時金方式 ■入居時の要件 / 入居時自立 ■介護保険 / 千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)、千葉県指定介護予防特定施設入居者生活介護 ■介護居室区分 / 個室介護 ■一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制 / 2:1以上

2013.3 *Renewal*

新しく生まれ変わる浦安エデンの園にご期待ください。



※2013年3月完成予定

※土地・建物の権利形態 / 事業主体所有

浦安エデンの園完成予想図

■「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

〒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

油壺エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-37-4165

宝塚エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-87-1165

横浜エデンの園 [入居時要支援・要介護] ☎ 0800-111-1165

松山エデンの園 [入居時自立] ☎ 0120-459-165

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

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：平成24年11月1日(木)～平成25年9月30日(月)

対象となる方	ご退職日から1年以内 ^{※1} にお預入れされる方 ^{※1} .1年後の応当日の前日まで
ご提示いただく資料	ご退職時期を確認できる公的資料(「任意継続健康保険証」「退職所得の源泉徴収票」など)

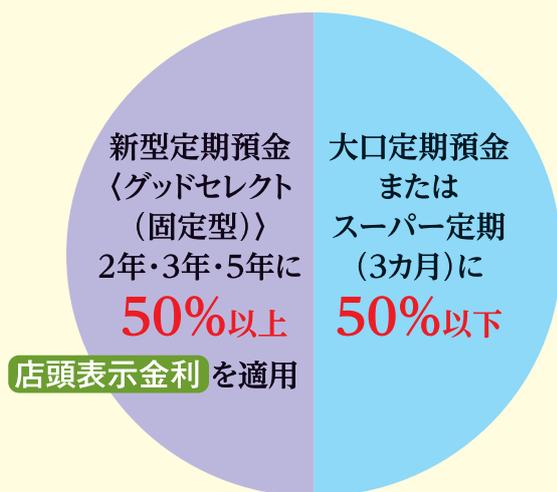
期間中、**新たなご資金**で新型定期預金〈グッドセレクト(固定型)〉と、大口定期預金またはスーパー定期3カ月^{※2}に同時に
お預け入れされると、大口定期預金またはスーパー定期に金利を上乗せいたします(三井住友信託ダイレクト(電話・インター
ネット)・ATMでのお取引は対象外です)。

※2. 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」にお預け入れの際は、アンケートへのご記入が必要となります。

組み合わせプラン 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カ月 または スーパー定期3カ月

上乗せ後の金利

年 **4.0%** [税引後^{※3}
年3.187%]

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カ月(90日の場合)で
得られる利息(税引後^{※3})の概算は以下のとおりです。
 $500万円 \times 年4.0\% \times 90日 / 365日 = 49,315円$ (税引前利息)
 $49,315円 - 10,017円$ (税金) = $39,298円$ (税引後利息)

- 大口定期預金・スーパー定期の金利上乗せは当初3カ月のみとなります。
- 自動継続された場合は店頭表示金利が適用されます。
平成24年11月9日現在の店頭表示金利：
大口定期預金・スーパー定期(3カ月) 年0.025% (税引後 年0.019%^{※3})

※3. 東日本大震災の復興財源を確保するための復興特別所得税が導入され、平成25年1月以降に受け取られる利息については、復興特別所得税を付加した20.315%分の税金が差し引かれます。なお、税引後の金利につきましては、小数点第4位以下切り捨てて表示しております。

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カ月またはスーパー定期6カ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)・お振込みなどによりお預入れされたご資金です(既にお預け入れの定期預金などの満期資金、ご解約資金などによるお預け替えは対象外です)。●期間中、複数回ご利用いただけますが、期間累計でのお預入総額は定期預金プラン合計で一人さま1億円以下とさせていただきます。●お預け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(固定型)〉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はお取り扱いいたしません。当社がやむを得ない事情があると認めた場合に限り、中途解約に応じることがあります。中途解約の場合は、当社所定の中途解約利率が適用されます。●退職金以外のご資金も対象となります。●他の金利サービスや金利上乗せとの併用はできません。●期間中であっても予告なく本プランを見直したり、終了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(平成24年4月1日から平成25年3月31日までの期間は中央三井信託銀行・中央三井アセット信託銀行・住友信託銀行の合併に伴う特例措置期間として上限3,000万円)までとその利息が保護されます。●定期預金の詳しい商品内容は、窓口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:0120-009-722

[受付時間]平日9:00～17:00(12/31～1/3除く)

職場で

家庭で

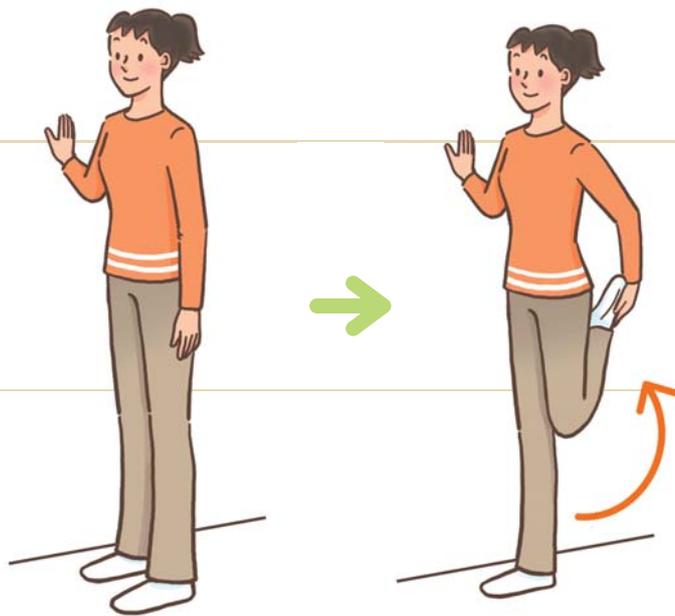
簡単にできる筋トレ



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

冷え性を改善

太ももの前を伸ばす



- 1 壁に片手をそえながら、背筋を伸ばして立ちます。片方の膝をゆっくりと曲げ、同じ側の手で足の甲を持ちます。
- 2 持った足をお尻に近づけ、太ももの前が心地よい張りを感じる場所で10～15秒間保持します。これを1～2回行います。反対側の足も同じように行います。

冷え性は、自律神経の不調や貧血、体がうまく熱を作れないなどの原因が考えられます。筋肉はカロリーを消費する最大の臓器でもあり、筋肉が多いほど熱を産生しやすいといわれています。しかし、筋肉は加齢によって年々減少していつてしまいます。また、女性は男性よりもともと筋肉の量が少ないため冷え性の方が多いかもかもしれません。では、加齢による筋肉の減少を食い止める方法はないのでしょうか？ そんなことはありません。筋トレによって筋肉は何歳からでも維持、増加させることができます。「少々きついな」と感じる程度の筋トレを行

うのがポイントです。さあ、今日から筋トレを始めましょう！ ただし、無理は禁物。関節や筋肉等に痛みや違和感がある方や持病がある方は、痛みのない範囲で行う、不安な方は主治医に相談してから行ってください。筋トレの実施が難しい方は、筋肉の血行を促進し冷えを解消させる効果が期待できるストレッチングを行ってみましょう。「心地よい」と感じる姿勢を維持することで筋肉が伸びて血行が促進されます。筋トレもストレッチングも呼吸を止めずに行ってください。呼吸を止めると血圧が急激に上昇してしまいます。

下半身を鍛える

- 1 片方の足を前に一步踏み出します。膝がつま先よりも前に出ないように注意しながら膝を90度程度まで曲げます。



- 2 足を引き戻しながら元の姿勢に戻ります。反対側も同じように行います。これを左右交互に10回ずつ行います。バランスを崩さないように注意しましょう。

