

共済だより

平成25年

5

月号

NO.348

今月の特集

新たに職員になった皆さんへ

健康管理は社会人の基本!
若いうちからの生活習慣が決め手です

共済組合ってどんな制度なの?

ご家庭にお持ち帰りになり、皆さんでご覧ください。



東京都職員共済組合

共済だより CONTENTS

No.348 平成25年5月号

特集

新たに職員になった皆さんへ

3 健康管理は社会人の基本!
若いうちからの生活習慣が決め手です

4 「食事」「運動」「睡眠」
健康管理の3本の矢

6 健康管理は自分の体を知ることから!

8 共済組合ホームページをご活用ください
組合員メニューに新たな機能を追加

9 共済組合ってどんな制度なの?
短期給付事業の紹介

10 長期給付事業の紹介

11 福祉事業の紹介

12 被扶養者の認定要件を確認してください

13 平成25年度人間ドック利用方法

14 平成25年度事業計画及び予算のお知らせ

16 7月から短期給付の附加給付等を見直します

17 地共済年金Webサイトのお知らせ

18 第二期特定健康診査等実施計画

20 人間ドック受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ

20 住宅相談をご利用ください

21 住宅講演会の参加者募集

22 健康情報提供サービス 新QUIOで楽しく健康なカラダへ

24 訪問健康教室のご案内

25 深緑の森で、癒し効果を体験しませんか
～森林セラピーの参加者を募集します～

26 今年こそ禁煙!

施設のご案内

28 ブランヴェール那須 ご利用のラストチャンス!!

30 ホテル アジュール竹芝のご案内

32 箱根路開雲

35 シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介① -耳鼻咽喉科-

あなたの年金加入記録(公務員分)や退職共済年金の情報を確認できます。

地共済年金情報Webサイト

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

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

皆様からのご意見などを参考に誌面の充実を図ってまいります。
「共済だより」についてのご意見・ご要望は下記までお寄せください。

〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1
東京都職員共済組合事務局管理部総務課共済だより担当
TEL.03-5320-7307 又は都庁内線 57-121

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



2020年 オリンピック・
パラリンピックを日本で!



スポーツ祭東京2013
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
東京をもっと緑を!

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/>

特集1

健康管理は社会人の基本!

若いうちからの生活習慣が決め手です



社会人となった皆さんが、任された仕事をしっかり行うために重要なのは、まずは健康であること。しかし、残業で夕食の時間が遅くなりつつい食べ過ぎてしまったり、疲れて運動する余裕がなく運動不足気味だったり、体に悪いと思いつつも習慣になっていることはありませんか。

今は健康でも、普段の生活習慣が悪ければ、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血糖、高血圧、脂質異常などの状態を引き起こし、さらには、脳血管疾患や心疾患といった重い病気につながる可能性があります。

将来の健康のため、若い頃から良い生活習慣を身につけることが大切です。

要チェック! 体に「不健康なこと」していませんか?



不適切な食生活

夜寝る前の食事、揚げ物や味付けの濃いものを食べる、間食が多いなど、エネルギーや塩分、油脂、甘い物のとり過ぎは、内臓脂肪の蓄積を招き、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などの状態を引き起こします。



朝食を抜く

1日の最初に頭や身体に栄養を補給する朝食は大切。朝食を抜くと脳の働きが鈍って仕事の効率もダウンします。また、欠食したことによって、まとめ食いをして、かえって肥満を招くことにもなります。



運動不足

身体的な活動量が減少すると、消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスが崩れ、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されます。



タバコを吸う

200種類もの有害物質を含むタバコ。なかでもニコチン依存症の原因になるニコチン、発がん物質が含まれているタール、動脈硬化を促進する一酸化炭素は3大有害物質といわれています。



お酒の飲み過ぎ

必要以上の飲酒も身体に悪影響をおよぼします。肝機能障害だけでなく、食道や胃、すい臓、心臓の障害、高血圧や糖尿病の悪化、さらにはアルコール依存症という精神的障害まで引き起こすことにもなります。



新たなストレス

新しい人間関係や慣れない仕事、急な残業など、社会人になるとストレスも増えます。自分のストレスを受けている状態を把握せずに放置したままですと、体の不調となって影響が出ることもあります。

「食事」「運動」「睡眠」健康管理の3本の矢

健康な体づくりの3原則は、「規則正しい食事」「適度な運動」「良質な睡眠」です。このいずれかが崩れると、体の健康ばかりか心の健康にまで影響を与えます。理想的な「食事」「運動」「睡眠」を理解して、この3つのバランスを意識する習慣をつけましょう。

要チェック! 自分の生活を振り返ってみよう!

あなたの生活習慣を
チェックしてみましょう。
思い当たる項目が多ければ、
要注意ですよ!

食事



- お腹いっぱい食べなければ気が済まない
- 濃い味付けが好き
- 朝食を抜くことが多い
- 揚げ物や炒め物をよく食べる
- 外食が多い
- 寝る前に食べる

運動



- 10分以上、歩くのがおっくう
- 仕事はデスクワークが中心
- 汗をかく運動はほとんどしない
- 休日は家でゴロゴロしている
- 電車ではできるだけ座る
- 移動はほとんど車です

睡眠



- 就寝時間がバラバラ
- 寝床に入ってもすぐ寝付けない
- 夜中に目覚めることがよくある
- 普段、イライラすることが多い
- 昼間に眠くなることがよくある
- 寝ても前日の疲れが残っている

食事

朝・昼・晩の3食をバランスよく食べよう!

朝・昼・晩の3食を欠かさず、
3つのバランス「炭水化物」「たんぱく質」「野菜等」を意識しよう

朝食は必ず食べましょう。朝食は内臓を目覚めさせ、1日のエネルギー代謝を活発にします。また、血液中のブドウ糖しかエネルギー源のない脳は朝食を抜くと、仕事や作業にも影響が出てきます。

昼食は、楽しく、しっかり食べましょう。昼食の時間帯は、脂肪の取り込みや蓄積を促す働きが弱くなるため、脂肪をとるなら昼食がおすすめです。ただし、食べ過ぎには注意が必要です。

夕食は21時までに食べましょう。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、内臓が目覚めます。体内時計をリセットするには、朝食までに10時間程度の絶食時間が必要です。

昼食は

バランスよく
しっかり食べよう

朝食を
抜かない



夕食は
午後9時までに!

運動

毎日の生活の中に ちょっとした運動を組み入れよう

ポイントは無理をしない程度の適度な運動。例えば、いつもの生活の中で歩く機会を増やす等、簡単にできる運動を取り入れ、実践してみましょう。

また、休日には思い切って体を動かしましょう。ウォーキングやサイクリング、水泳など軽く息がはずみ酸素を多く取り入れることができる有酸素運動を行うと、脂肪燃焼にも効果的です。また、体を動かし汗をかくことは気分転換になり、ストレス解消にもつながります。

日常生活に運動を取り入れよう!



スポーツクラブや清瀬運動場で、 気持ち良く汗を流そう

共済組合では、組合員とその被扶養者の健康の維持・増進及び運動の習慣づけの支援を目的として、スポーツクラブと契約し、組合員等の施設利用の助成をしています。また、直営の清瀬運動場では、テニスコート、野球場を備えています。ぜひ、ご利用ください。

利用方法等詳しくは 共済組合ホームページ
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

睡眠

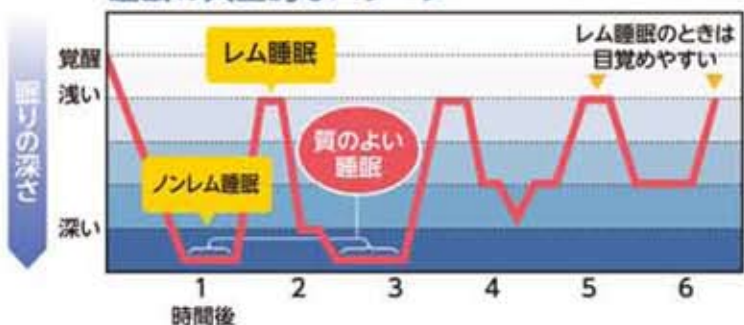
規則正しい起床・就寝で 良質な睡眠を手に入れよう

睡眠は“量”よりも“質”が大切。睡眠には、脳の眠りである「ノンレム睡眠(深い眠り)」と、体の眠りである「レム睡眠(浅い眠り)」があります。このふたつが約90分の周期で一晩に4~5回繰り返されます。脳の疲労回復を図るには、深い眠りの「ノンレム睡眠」をしっかりとることが必要です。

そのためには、「週末だからたくさん寝よう」ではなく、平日・週末に関わらず同じ時刻に起床・就寝を習慣づけると、質の良い睡眠が得られます。また、体や脳の疲れがとれ、ストレスへ対応する万全な体の状態を整えます。



睡眠の典型的なパターン



健康管理は自分の体を知ることから!

男性も女性も 20歳を過ぎたら肥満に注意!?

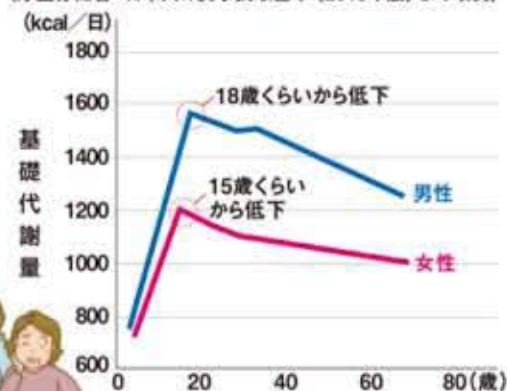
高校生のとき、いっぱい食べても太らなかったのに、なぜ今はすぐ太ってしまうのだろう? これは、20歳を過ぎると基礎代謝量が減っていくことと関係があります。

基礎代謝量とは、なにもしなくても、呼吸や体温維持などのために必要とするエネルギーのことで、1日に消費されるエネルギーの約7割も占めています。この基礎代謝量は男女ともに20歳をピークに減っていきます。

基礎代謝量が減るということは消費するエネルギーが減ることになります。そのため、若い頃と同じように食べていると、余分なエネルギーが脂肪となり蓄積され、太りやすい体になっていきます。

■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)



「量る」「わかる」「気づく」「かわる」の サイクルを、回そう

暴飲暴食、運動不足、ストレス太り、食事の偏り、間食・・・など、肥満の理由は様々です。

肥満を解消するには「原因は何か?」を知る必要があります。そのためには、まず自分の体を知ることです。そこでお勧めしたいのが、朝晩、体重を量ってグラフに記録していく健康管理方法です。この方法なら、体重の変化とあわせて生活を振り返ることでその原因もわかり、自分の努力も結果として実感でき、モチベーションを保ったまま続けることができます。

つまり、体重を「量る」ことで変化が「わかる」。「わかる」ことで健康のために何をすればいいのかに「気づく」。「気づく」ことで具体的なアクションにつながり、その結果として「かわる」。このサイクルを回すことがポイントです。

必要なのは、体重計とペンと紙だけです。さあ、今日からLet's try!



年に一度は健康診断で体の状態を確認

職場では、毎年、労働安全衛生法による健康診断が実施されます。職員の皆さんには、健康診断を受ける義務があります。健康診断は必ず受診し、健康管理に役立てましょう。

体重を量ってグラフに付けるだけ、 効果、モチベーションがダブルでアップ!

グラフ化することで “見える化”されて 楽しく健康管理ができる

ここでおすすめしたいのが、朝晩、体重を量って結果をグラフに記録していく健康管理方法。体重計とペンと紙があれば、誰でも簡単にはじめられるし、リバウンドしないダイエット法としても注目されているのです。

そもそもなぜ、体重を量るだけで効果的に健康管理ができるのか？それは毎日、体重の変化を記録していくことで「体重変化の原因」が明確にわかるからなんです。たとえば、ちょっと運動した日は、朝の体重よりも晩の体重が500g減っていたとか、飲み会などで食べ過ぎた翌朝は800g増えていたとか、記録することで微小な変化の原因までわかり、毎日の変化を見ているうちにおのずと太らないような生活習慣を心がけるようになってくるというわけです。グラフに記録しているので、結果が目に見えるとモチベーションもどんどんアップしていきます。



「食べたもの」や「運動量」も記録して 自分の暮らしを健康的に チューニングできる

グラフだけでなく一緒に「その日の食事のメニュー」や「運動量」などを毎日、記録しておけば、どんな食生活がよいのか、どんな運動がどのくらい効果があったのか、だんだんとわかってきます。

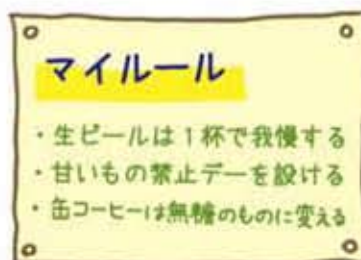
継続して記録していくことで自分にとっての理想的な健康管理が見えてくるので、無理をしないで自分の暮らしを健康的にチューニングしていきましょう。



マイルールをつかって 自分をほめて、さらに効果アップ

記録することで「自分にとっての健康管理の方法」がわかってきたら、それを「マイルール」にしてみましょう。ルールを守れたならば、自分を素直にほめてあげる。そうすることでやる気もアップし、自分の身体の変化にもより敏感になれます。

ただし、あまり厳しいルールを設けてしまうとストレスになってしまい、逆に長続きしません。あくまでも自分にできそうなルールにすることがポイントです。



アプリやハイテックグッズで楽しく、スマートに健康管理

スマートフォン
アプリで!



体重計を使った健康管理を、みんなと楽しくつながりながら管理してくれるスマートフォンアプリもあります。アプリでみんなで励ましあえばモチベーションもキープ!

ハイテック
体重計で!



体重はもちろん、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、基礎代謝量など、すべてを測ってくれる体重計で、ひとつ上の健康管理を実践してみては?

ハイテック
クッキング
スケール



エネルギーの摂取を把握することは大切なポイント。最近では電卓だけでご飯のカロリーが測れるクッキングスケールがありますよ。



QUPIOはスマートフォン
からもご利用できます

QUPIOを使ってより健康に!

共済組合の組合員の皆さんの健康づくりを応援するためのインターネット・サービスです。健診結果をもとに、より健康になるための多彩なコンテンツをお届けします。生活改善への取組や日々の体重、歩数等の記録によってポイントを獲得、健康グッズと交換できます。毎日の健康習慣のスタートにぜひお役立てください(詳細はP22をご覧ください)。



まずは、**QUPIO** にアクセス!
クピオ

➡ <https://www.qupio.jp/tokyo/>
検索エンジンから

共済組合ホームページをご活用ください 組合員メニューに新たな機能を追加

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

共済組合のホームページには最新の情報・役立つ情報を掲載しています。

①こんなとき役立つ情報

病気やけがをしたとき、スポーツ施設を利用したい、健康づくりに役立つ情報など、日常生活の中で利用できる共済組合の制度を簡単に検索できます。

②共済ハンドブック・読本・FAQ集

医療保険・年金制度のしくみや、知っておきたい知識についてわかりやすく説明した「読本」、よくある質問をまとめた「FAQ集」及び隔年発行の「共済ハンドブック」を実物の本をめくるように読める「電子ブック」で掲載しました。

共済だよりへのご感想も「ご意見・ご要望」でお寄せください。



お問い合わせ先 管理部総務課文書広報係 電話 03-5320-7307 又は 都庁内線 57-121

特集2

共済組合って どんな制度なの？

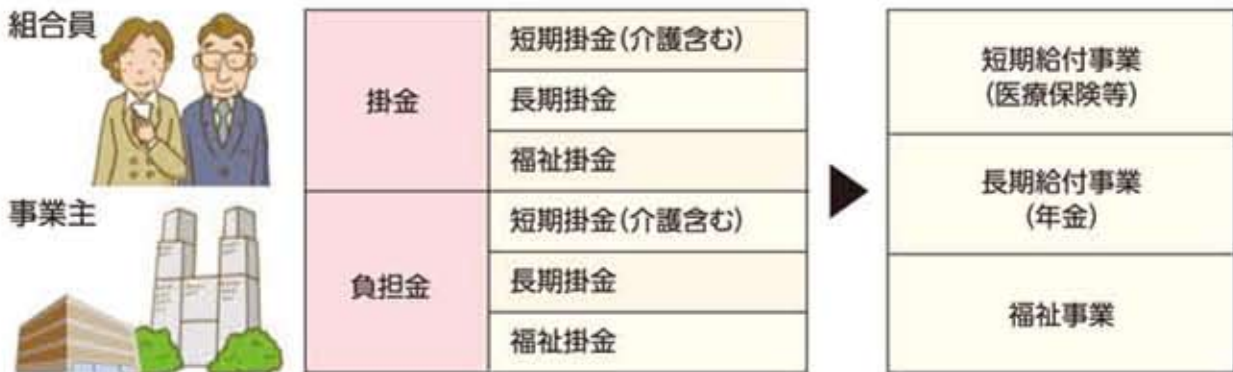


新たに職員になった皆さんは、その日から東京都職員共済組合の組合員になります。共済組合は、**短期給付事業(医療保険等)**、**長期給付事業(年金)**、**福祉事業**の3つの事業があり、突然のけが・病気の時や、老後の生活に対する給付、健康づくりの支援など、皆さんの暮らしの安心をサポートする制度です。

これらの事業は、皆さんの毎月の給与から払い込まれる掛金と、事業主である地方公共団体から支払われる負担金を財源として、運営されています。

新たに組合員となった2人の職員の方と共済組合の制度を見ていきましょう。

●組合員の掛金と事業主の負担金で運営しています。



*主として組合員の収入によって生計を維持している配偶者・子・父母などの家族(被扶養者)も、組合員と同様に短期給付などを受けることができます。
 *組合員の皆さんが負担する掛金は、給料の月額(給料月額及び給料の調整額)と期末手当等に、所定の掛金率を乗じて算出されます。算出された掛金は、給料及び期末手当等から控除され、東京都職員共済組合に払い込まれます。具体的な金額は、給料等明細書を確認するようにしましょう。

短期給付・長期給付・福祉事業の3つの事業があると聞きましたが、具体的にはどのような内容なのですか？



短期給付事業

組合員や被扶養者の、病気やけが等に対して行う給付事業です



それではまず短期給付事業の説明をしましょう。
短期給付のポイントは？

- 組合員の資格である組合員証・被扶養者証が交付されます。
- 医療費の自己負担は原則3割です。
- 病気やけがのほか、組合員や被扶養者の出産・死亡・休業及び災害などに対して給付が行われます。



大切な
組合員の
証し

組合員証・被扶養者証が交付されます

共済組合から所属を經由して「組合員証」「被扶養者証」が交付されます。病院などで診療を受けるときに資格を証明するカードになりますので、住所欄に住所を自署し、保管してください。記載内容の変更や破損、紛失した場合は、すみやかに共済組合に届け出てください。



- 破損したり汚さない
- 記載事項を勝手に直さない
- 他人には貸さない
- 病院などに預けたままにしない



もしも病気やけがをしてしまったらどうすればいいんですか？

医療費の自己負担は原則として3割で済みます

組合員証・被扶養者証を病院や診療所の窓口に掲示すれば、原則として医療費の3割の負担で、必要な治療や薬の処方を受けることができます。

また、医療費の自己負担額が高額になったときは、高額療養費等が後日、支給されますので、安心して治療に専念できます。



ほかにはどんな場合に給付を受けることができますか？

出産・育児・休業・災害などの場合の給付もあります

子供が生まれたときの出産費や育児休業手当金、療養や介護等のために休業したときの手当金、災害や死亡のときの給付などがあります。

このように短期給付事業は人生のさまざまなリスクに備えることのできる制度なんです。



長期給付事業

長期給付事業は、退職時等の年金や一時金を給付する事業です



年金なんて、まだまだ先のことでピンとこないけれど、これから掛金を払うことになるので、どんな制度か知っておきたいです。

長期給付事業は、組合員が退職した場合や、不幸にして障害の状態になったり、死亡した場合に、年金や一時金を給付し、組合員や家族の生活を保障することを目的とした事業です。

老後のことは誰でも不安に思うもの。今からしっかり備えて、安心して人生を過ごすための制度です。





組合員の皆さんが受けられる年金は以下の3つです

- 退職共済年金 組合員が退職後、一定年齢から受給する年金
- 障害共済年金 組合員が在職中の病気やけがで、障害状態になったときに受給する年金
- 遺族共済年金 組合員および元組合員が死亡したときに、その遺族が受給する年金

平成27年10月から被用者年金制度一元化で、年金制度が変わります



公的な年金制度には、すべての国民が加入する「国民年金」、民間会社の社員が加入する「厚生年金」、そして私たち公務員が加入する「共済年金」の3つがありますが、法律が改正されて平成27年10月から「厚生年金」と「共済年金」が一元化され厚生年金に統一されます。

現行 公的年金制度

平成27年10月以降 被用者年金一元化後の制度



法改正で、なにが変わるのでしょうか？

- (1) 私たち組合員も厚生年金に加入することになり、2階部分の年金は厚生年金に統一されます。
- (2) これまでの共済年金と厚生年金の制度的な差異は基本的になくなり、厚生年金に揃えられます。
- (3) 共済年金にある公的年金としての3階部分(職域年金相当部分)は廃止されますが、新たな給付の制度が創設されます。

共済組合の制度は私たちの生活を支えてくれているわけですね。これなら安心して働くことができますね!



福祉事業

人間ドック・特定健康診査・ 保養施設運営等を行う事業です



組合員の皆さんの健康づくりをサポートするための事業を行っています。P5で紹介したスポーツクラブの利用助成や人間ドック、特定健康診査・特定保健指導、保養施設の運営等の宿泊事業などがあります。詳しい内容は、共済ホームページをご覧ください。



詳しい内容は、5月中旬に配付される「共済ハンドブック」又は「共済組合ホームページ」<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。

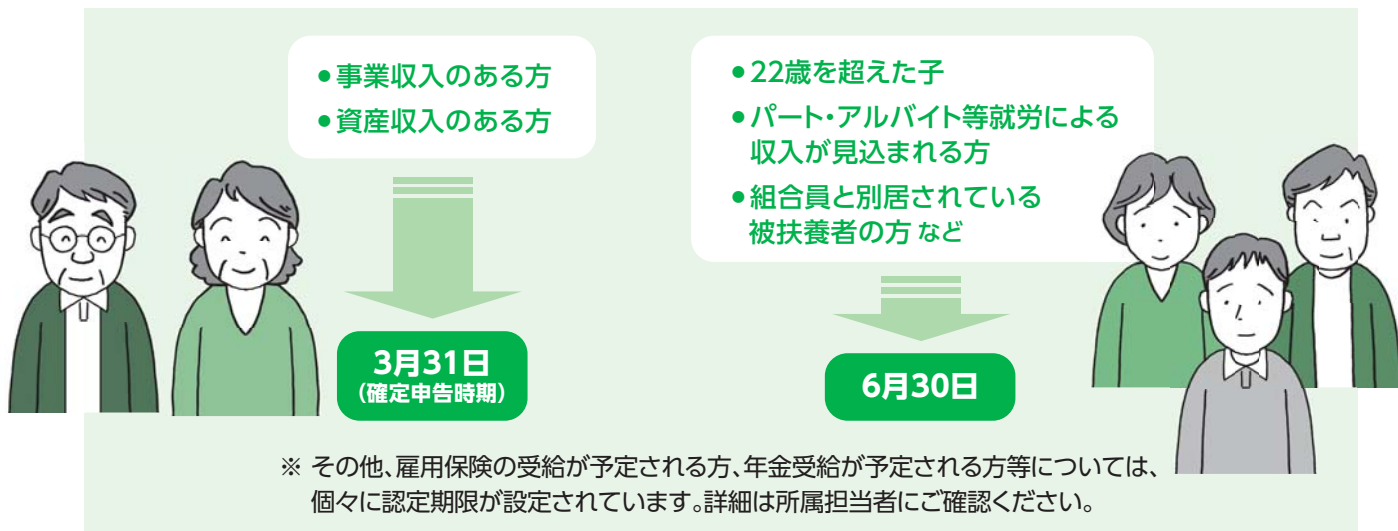
被扶養者の認定要件を確認してください

被扶養者の認定期限延長手続をお忘れなくお願いします

■期限が設定されている場合

被扶養者として認定されている方の中で、以下の方については、被扶養者としての認定要件を満たさなくなる可能性(収入の認定基準額超過)が高いため、被扶養者資格に認定期限日を設定し、組合員の皆さんに認定期限延長申告書を提出していただいて、当組合で被扶養者の要件を確認しています。

■**認定期限日** ※認定期限日は被扶養者の資格の有効期限日ではなく、資格を有していることを確認する期日です。



■延長手続

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

被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかにご申告ください

被扶養者が要件を満たさなくなった場合は、認定期限日にかかわらず、その事由が発生した時まで遡及して被扶養者資格が抹消されます。この場合、遡及抹消された期間に当組合から給付された医療費は、すべて組合に返還していただくことになります。

被扶養者がその要件を満たさなくなった場合には、速やかに所属の共済事務担当者に届け出るよう、お願いします。

* 平成25年度発行の共済ハンドブックP18及び共済ホームページ(平成25年1月11日付「被扶養者の認定要件についてご確認ください」)に、「被扶養者認定要件チェック表」を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックを行ってください。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課資格係

電話 03-5320-7323 又は 都庁内線 57-221
メール S9000064@section.metro.tokyo.jp

35歳以上の組合員及び被扶養者の方へ 平成25年度 人間ドック利用方法

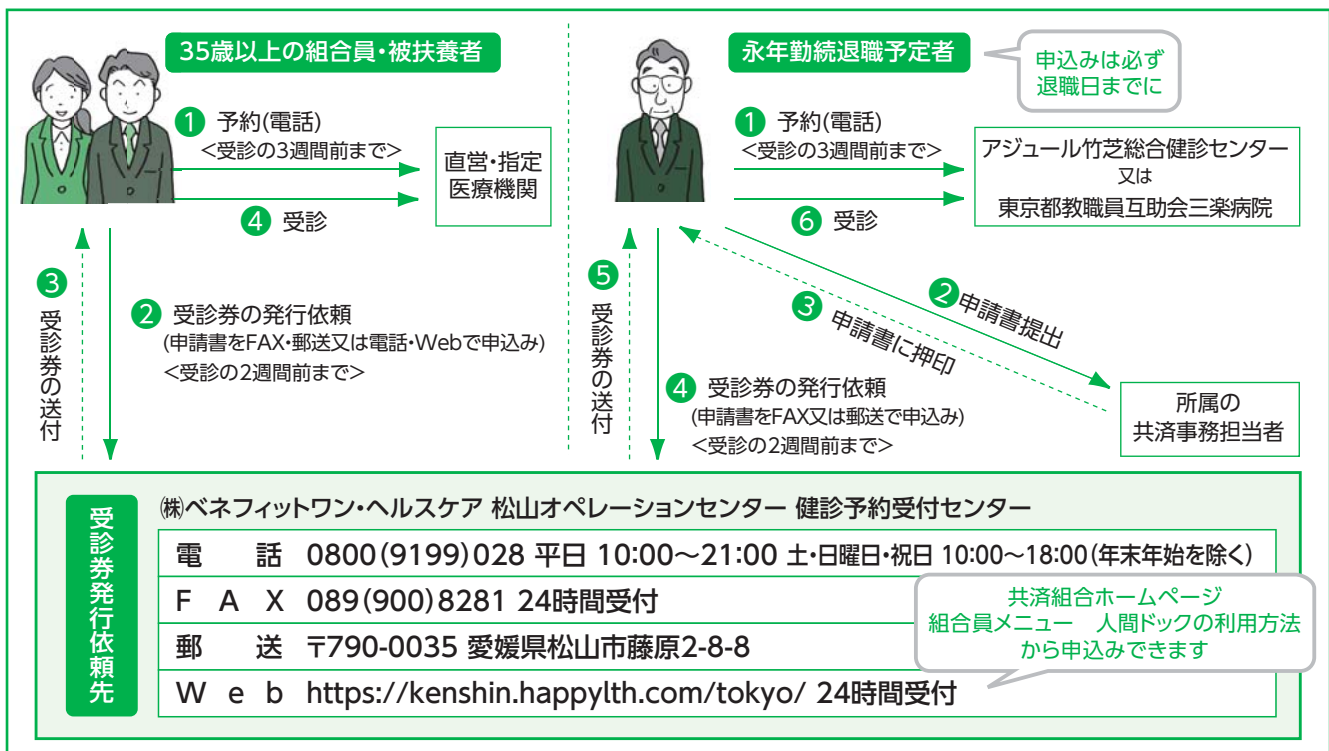
共済組合では人間ドックを受ける方に、以下のとおり助成を行っています。

人間ドックではより精度の高い検査を受けて疾病を早期発見できますので、ぜひご利用ください!

■助成の概要

区分	一般	永年勤続退職予定者
助成対象者	35歳以上(年度末現在)の組合員(右記以外)及び被扶養者 ※組合員は職場の定期健康診断を受けた方も人間ドック助成を受けることができます。	下記いずれかに該当する組合員 ① 定年又は勤奨により退職される方 ② 組合員期間が20年以上で退職される方 ③ 他共済組合から引続き当組合員期間が通算して20年以上で退職される方
助成額	25,000円	35,000円
助成対象種別	「日帰り人間ドック」「大腸人間ドック」「脳ドック」「女性ドックA」「女性ドックB」	
受診期間	平成25年4月1日から平成26年3月31日まで(利用回数:年度内1回)	退職予定日の1年前から、退職日翌日の6ヶ月後まで(利用回数:1回)
受診医療機関	直営・指定医療機関 (共済組合ホームページに一覧を掲載) ※平成25年度の新規指定医療機関「日本赤十字社医療センター」(渋谷区) ● 種別及び契約料金 日帰り人間ドック(¥46,305) 女性ドックA(¥63,105) ● 電話:03(3400)0372	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 ※上記以外の他の指定医療機関で受診する場合は、助成金は一般組合員と同じ25,000円になり退職日翌日以降の受診はできません。

■利用方法 ※平成25年度から受診券発行先が(株)ベネフィットワン・ヘルスケアに変更になりました。
※受診券の申請書は共済組合ホームページ・ハンドブックから入手できます。



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

平成25年度 事業計画及び予算のお知らせ

3月27日に開催された組合会において、平成25年度事業計画及び予算が議決されました。

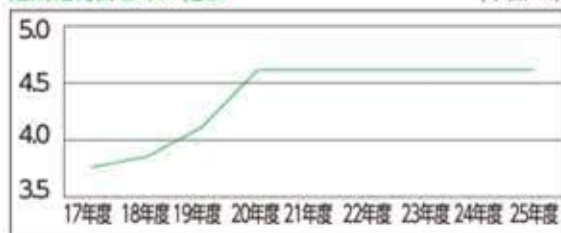
■ 短期給付・介護保険に関する事業

- ・短期給付は、組合員等が病気になったときの医療給付、高齢者医療に係る拠出金を支出しています。
- ・介護保険は、40歳以上の組合員から掛金を徴収し、国の介護保険制度へ納付金を支出しています。
- ・介護保険の掛金率は、国の介護保険支出増に伴い、引上げとなりました。

●短期給付掛金率
給料 4.63125% 期末手当等 3.705%

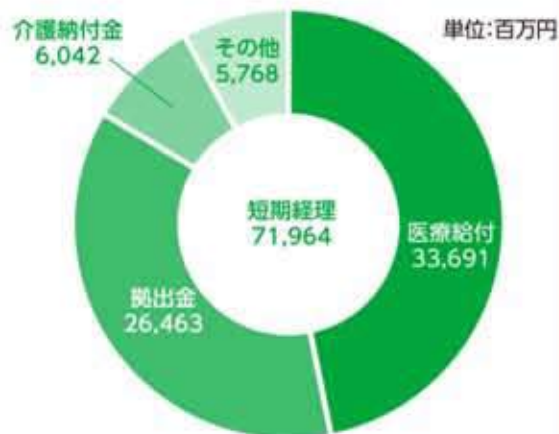
●介護保険掛金率
給料 0.657% 期末手当等 0.525%
(24年度:給料 0.582% 期末手当等 0.465%)

短期給付掛金率の推移 (単位:%)



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

短期経理(短期+介護)における支出内訳

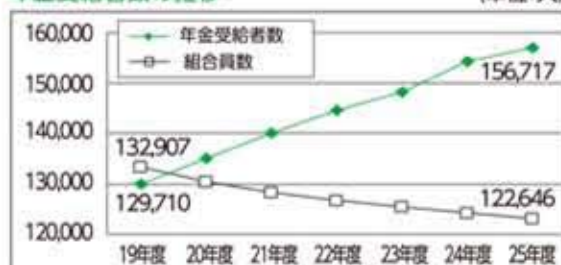


■ 長期給付(年金)に関する事業

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

●長期給付掛金率
平成25年8月まで
給料10.13500% 期末手当等 8.108%
平成25年9月以降
給料10.35625% 期末手当等 8.285%

年金受給者数の推移 (単位:人)



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

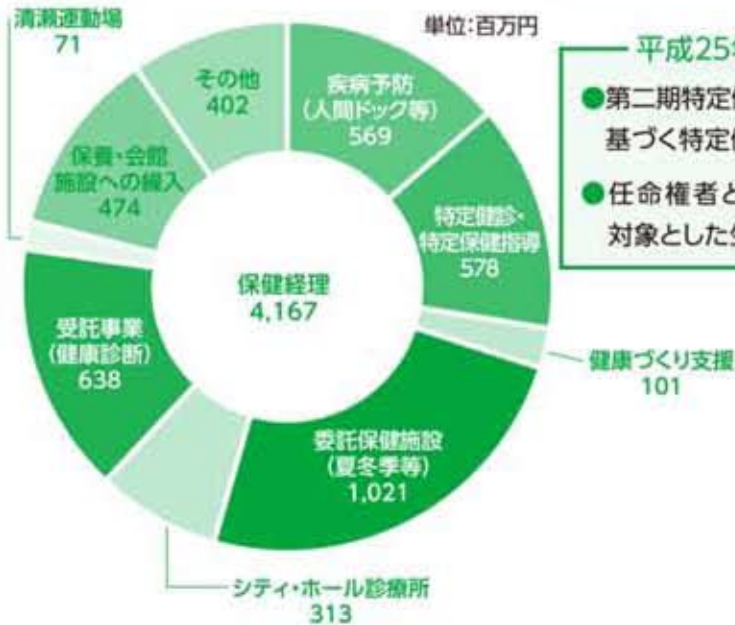
長期経理における支出内訳



■福祉事業

・福祉事業は、人間ドック利用助成、特定健診・特定保健指導、夏・冬季施設などの保健事業や箱根路開雲・プランヴェール那須・アジュール竹芝の運営に係る保養・会館事業、住宅貸付等の貸付事業を行っています。
 ・ここでは、保健経理を中心に、平成25年度の取組を紹介します。

保健経理の支出内訳



●福祉事業掛金率
 給料 0.22% 期末手当等 0.176%

平成25年度から開始する新規の事業等

- 第二期特定健康診査等実施計画(平成25～29年度)に基づく特定健診・特定保健指導を開始します。
- 任命権者と連携し、新規採用・若年層の組合員を対象とした生活習慣病予防研修を拡充します。



■主な事業規模

●保健事業 (単位:人)

事業	利用人数	
疾病予防事業	人間ドック	18,200
	ポイントプログラム	2,270
特定健診・特定保健指導	18,569	
健康づくり支援事業	運動の習慣化	97,000
	禁煙支援	1,400
委託保健施設	夏季施設	147,700
	冬季施設	39,100
	都内宿泊施設	4,561
	リフレッシュ施設	19,300
シティ・ホール診療所	45,749	
清瀬運動場 (回)	6,310	

●宿泊(保養)事業 (単位:人)

施設	年間宿泊予定者数
箱根路開雲	34,100
プランヴェール那須	12,000

※プランヴェール那須は、8月末で営業終了

●宿泊(会館)事業 (単位:人)

施設(アジュール竹芝)	年間利用予定者数
ホテル部門(宿泊者数)	58,500
健診部門	10,940

●貸付事業 (単位:件)

種別	貸付件数
一般貸付	1,700
住宅貸付	180

お問い合わせ先 管理部財務課計理係 電話 03-5320-7311 又は 都庁内線 57-152
 (平成25年度予算の詳細については、共済ホームページの「共済組合のしくみ」をご覧ください。)

7月から 短期給付の附加給付等を見直します

附加給付とは

附加給付とは、地方公務員等共済組合法で規定されている法定給付に上乗せする給付です。各共済組合の財政事情に応じて定款で定めて独自に実施しているものです。

平成25年7月から、短期給付事業の厳しい財政状況等を踏まえ、また民間企業における医療保険制度や他の共済組合との均衡を図るため、短期給付の附加給付等について以下のとおり改正します。

1 一部負担金払戻金等の基礎控除額に上位所得者区分を新設

組合員等が医療機関等で病気やけがの治療を受けた場合、医療費等の最終的な自己負担限度額は、一律に25,000円(1月当たり)となっています。これは、法定給付(高額療養費)に加え附加給付(一部負担金払戻金、家族療養費附加金又は家族訪問看護療養費附加金)が支給されていることによります。

この自己負担限度額(基礎控除額)について、新たに上位所得者(給料月額424,000円以上)の区分を設け、上位所得者は50,000円とします。

また、同様に、世帯単位で合算する場合の自己負担限度額は一律に50,000円とされていますが、上位所得者については100,000円とします。

参考:見直しのイメージ図(月額医療費1,000,000円の場合)



2 災害見舞金附加金の廃止

現在、災害見舞金について、法定給付に加え附加給付を行っていますが、これを廃止します。

3 契約医療機関の廃止

現在、都職員共済組合と都立病院等との間で、入院治療を受ける場合の組合員等の窓口負担額について、最大25,000円（一部負担金払戻金等の基礎控除額）までとする契約を結んでいます。この契約を廃止し、一般の医療機関に入院した場合と同様の取扱いに統一します。

〈共済組合からのアドバイス〉

医療費の窓口負担額が高額になる場合は、
事前に「限度額適用認定証」の交付を受けましょう

高額な医療費がかかったときは共済組合から「高額療養費」が支給されますが、通常、自己負担額を窓口で支払った後に支給されるため、一旦かかった医療費を自己負担することになります。

「限度額適用認定証」とは、窓口で医療費を支払うとき、医療機関に提示することにより、窓口での支払額が高額療養費を除いた額（自己負担限度額）に軽減される制度です。

窓口負担額が高額になると予想されるとき（療養の予定が決まったとき）は、申請書に必要事項を記入し、所属を經由して申請してください。共済組合から認定証を所属を經由して交付します。

（任意継続組合員の方は所属の証明は不要ですので、直接共済組合に限度額適用認定の申請をしてください〔郵送可〕。）

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

地共済年金情報Webサイトのお知らせ あなたの年金情報をホームページでご覧いただけます

地共済年金情報Webサイトで、ご自身の年金情報を確認することができます。

年金情報は毎月更新されますので、最新の情報がご覧いただけます。

まだアクセスしていない方は、ぜひご利用ください。

確認できる主な内容



- ① 組合員期間
- ② 前年度の掛金納付額（長期給付：年金に係る掛金）
- ③ 年金計算の基礎となる給料額及び期末手当等の額
- ④ 将来の退職共済年金の見込額
- ⑤ 将来の老齢基礎年金の見込額（公務員共済期間に係るもの）

利用方法

共済組合のホームページにアクセスし、そこから共済年金情報Webサイト(<https://www.chikyonenkin.jp/>)にアクセスして、利用申込をしてください。

利用申込完了から2～3週間後に、ユーザーIDとパスワードがご自宅に郵送されますので、そのユーザーID等を利用してログインしてください。

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

生活習慣病対策をさらに前進!

—第二期特定健康診査等実施計画—

平成20年度から開始した特定健診・特定保健指導は5年を経過し、昨年度、第一期計画を終え、今年度から第二期の実施計画が始まりました。

第二期実施計画期間の開始にあたり、当組合の平成24年特定健診・特定保健指導の評価分析の助言者である順天堂大学医学部総合診療科の福田洋先生にお話を伺いました。

先生のお話を交え、第一期の実施計画の結果報告と、第二期の実施計画について説明します。



順天堂大学医学部総合診療科
福田 洋 准教授

第一期計画の目標は達成 ～特定健診・特定保健指導の第一期(平成20～24年度)実施結果から～

特定保健指導は、メタボ脱却、生活習慣の改善に効果がありました

○実施率

	目標値	実施見込
特定健診	80%	83%
特定保健指導	45%	45%

特定健診の受診率は、平成21年度から、目標値の80%を、特定保健指導は平成23年度から目標値45%を上回りました。

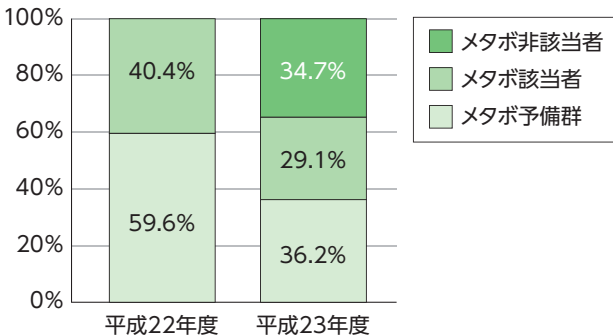
福田先生のコメント

この5年を振り返ると、組合員の特定保健指導の修了者のうち体重が減少した方が7割で、平均では2.7キロ減少しています。これは全国平均よりいい数字です。メタボからの脱却率を見ても保健指導修了者の3割はきちんとメタボを脱却できています。

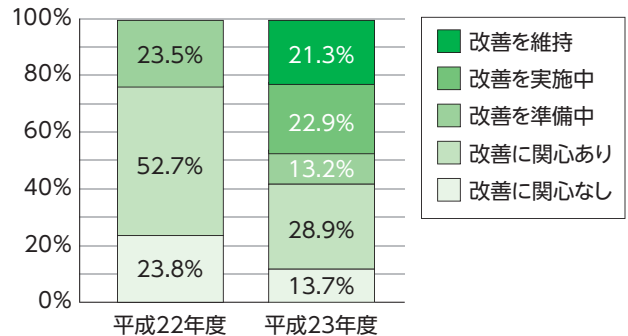
「生活習慣改善に対する行動変容ステージ」の変化を見ても、指導前後の比較では「自分の生活習慣を変えて頑張りたい」と思っている方が増えていることから、特定保健指導は効果があったと言えます。

特定保健指導を受けた方の

1年後のメタボリックシンドローム判定結果



保健指導修了者の生活習慣改善意欲の変化



痩せていても生活習慣病のリスクを持つ方は注意が必要です

健診の結果、メタボに該当しない(非肥満)方は全体の約7割です。しかし、このうち血圧や血糖、脂質などの検査結果で医療機関の受診を必要とする方が約3人に1人います。

福田先生のコメント

第二期では、非肥満の方のうち生活習慣病のリスクを持つ方に対しても何らかの指導を行うことになりました。

都共済においても、非肥満で生活習慣病のリスクを持つ方が多くなります。

痩せていても血圧が高い、血糖値が高い方は、肥満でなくても心筋梗塞や脳梗塞のリスクがあります。ですからこの方達を対象に特定保健指導や労働安全衛生法の事後措置と連携した対策が必要です。

肥満・非肥満リスト分布状況(40歳以上組合員)

対象者の分類	非肥満 55,414人	肥満 30,017人
正常値の方 29,159人(35%)	19,461人(23%)	9,698人(11%)
保健指導判定値の方 28,551人(33%)	20,766人(24%)	7,785人(9%)
医療機関の受診を必要とする方 27,721人(32%)	15,187人(18%)	12,534人(15%)

生活習慣病の
リスク保有者

保健指導対象者

医療機関への受診が必要な方が、受診できていません

福田先生のコメント

治療が必要な方に受診勧奨を行わなければならないことがわかってきました。都共済では、健診の結果で治療が必要とされる方のうち、糖尿病の5割、高血圧症の8割、脂質異常症の9割の方が未受診であることがわかります。

この未受診者の方に対して、ヘルスリテラシーの向上や医療機関との連携などの対策を真剣に考えることが大事です。

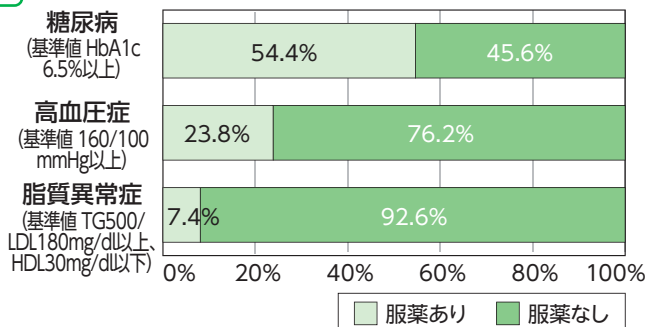
第一期計画の総括と第二期計画の課題について

第一期計画の特定健診・特定保健指導は非常に良い効果を出しています。これからも現在の保健指導を着実に行うことで成果が出ると思います。対象者の方には、ぜひ特定保健指導を受けて欲しいですね。

メタボ対策というのは、「生活習慣病予防の一丁目一番地」といわれ、この5年間、特定健診による生活習慣改善に取り組んできました。そして、様々なデータが集まり、組合員とその家族の健康状態について全体的に俯瞰できるようになりました。

第二期では、これらのデータから明らかになった、治療が必要な方のうち未受診者への対策（二番地）、治療中の方のうちコントロールが悪い方への対策（三番地）が課題となります。そのため、各任命権者、事業所と共済組合とのさらなる連携が必要です。メタボになる前に防ぐ、という職場での健康づくりと保健指導の実施で相乗効果が狙えるのではないかと思います。

有病者の服薬状況



第二期計画(平成25~29年度)では、被扶養者の健診をさらに受けやすく

第二期は、健診受診率90%を目指します

	共済全体	組合員	被扶養者
特定健診	90%	96%	67%
特定保健指導	45%	45%	45%

平成29年度までに、組合員の健診受診率96%、被扶養者の健診受診率67%の達成を目指します。特に被扶養者の方については、より多くの方に受診していただくことが必要です。

目標を達成し、生活習慣病予防をさらに推進します

◇被扶養者の健診受診の促進

健診を受けやすくなるように、さまざまな健診機会を提供していきます

- ・いつも行っている診療所など、身近な医療機関で受けられるしくみを導入します。
- ・地域の会館などで実施する巡回型の健診を始めます。

◇組合員の保健指導利用の促進

- ・保健指導を受けやすくなるように、任命権者や各所属との緊密な連携を進め、事業所訪問型保健指導を拡大します。

◇生活習慣病予防対策の充実

- ・医療機関への受診勧奨をはじめ、健診結果をもとにした各自の生活習慣病発症リスク等健康情報をきめ細かに提供していきます。
- ・任命権者と連携を図りながら、高血圧・高血糖・脂質異常などリスクを持つ方への生活習慣改善への働きかけを充実させます。



これからの5年間に必要なこと～自分の健康をコントロールする力「ヘルスリテラシー」

生活習慣病対策のゴールは果たして何でしょうか。医療費や病気を減らすためというだけでは語りきれない気がします。やはり、元気で働いていくこと。そのために一番大事なのは、自分で自分をコントロールできる力ではないかと思います。この「ヘルスリテラシー～自分で自分の健康をコントロールするために自分の健康情報を得て使える力～」を職場や個人で高めていくことが、これからの5年間に必要なのではないかと思います。

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

人間ドック受診は 「アジュール竹芝総合健診センター」へ

①レディースデイ実施中

女性のみが受診できる日を設けています。

実施日：6月…8日(土)、20日(木)、25日(火) 7月…10日(水)、18日(木)、23日(火)
8月…10日(土)、15日(木) 9月…11日(水)、19日(木)
10月17日(木)、11月21日(木)、12月19日(木)

※水曜日は乳がん・子宮がん等の婦人健診、土曜日は乳がん・子宮がん等の婦人健診及び内視鏡検査は実施いたしません。

②血液検査(オプション検査)の料金を設定(6月末まで)

腫瘍マーカー5種とピロリ菌検査のうち、

3項目を選択した場合 ▶ 7,560円(税込) 4項目を選択した場合 ▶ 9,450円(税込)
5項目を選択した場合 ▶ 11,550円(税込) 6項目を選択した場合 ▶ 12,600円(税込)

※腫瘍マーカー検査はスクリーニング検査です。良性疾患及び正常でも高値に出る場合があります。

③簡易内臓脂肪測定(オプション検査)を実施

従来、内臓脂肪蓄積の確定診断にはX線CT装置を使用する必要がありましたが、昨年度からアジュール竹芝では、電流を用いて診断する機器を導入しております。

6月末までは3,150円(税込)で検査いたします。

上記の他にもオプション検査をご用意しておりますので、ホームページをご覧ください。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。

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/>



住宅相談をご利用ください

組合員の皆さんが住宅を取得するときの様々な問題に的確に対処し、より良い住宅を安全に取得できるよう、各分野の専門家が相談に応じています。お気軽にご利用ください。

毎月の相談日については、共済組合ホームページに掲載しています。

お知らせ

貸付のご案内



住宅相談のご案内

【利用方法】

- ◆希望する方は電話で相談日時を予約してください。
- ◆相談予約は先着順です。
- ◆相談に際し、関連する資料があればお持ちください。

※相談場所

都庁第一本庁舎南塔38階
貸付課「住宅相談室」

相談内容	相談日	相談員
住宅の構造、資材、法令上の制限に関する事	偶数月の第3水曜日 午後(※)	一級建築士
住宅取得に伴う法律上の問題に関する事	毎月第2火曜日 午前(※)	弁護士
住宅取得の資金計画に関する事	毎月第2、4金曜日 午後(☆)	ファイナンシャルプランナー(FP)

◎一級建築士及び弁護士相談(※)については、10日前までに、FP相談(☆)については7日前までに予約をお願いします。

◎なお、宅地建物取引主任者による相談は、平成24年度末で終了しました。

お問い合わせ先 事業部貸付課管理係 電話 03-5320-7339 又は 都庁内線 57-311

住宅講演会の参加者募集

住宅購入の際は、資金計画が大切です。共済組合では「住宅の買い時はいつ？ 有利な住宅ローンの組み方とは!」というテーマで講演会を開催します。来年4月からの消費税引き上げや今後の金利動向を踏まえて、組合員の方が住宅の購入・返済計画を立てるために役立つ情報を話していただく予定です。

当組合の新規貸付は平成25年度末で廃止となるため、住宅講演会は今年度で最後となります。
組合員の皆様のご参加をお待ちしています。

- < テーマ > 「住宅の買い時はいつ？ 有利な住宅ローンの組み方とは!」
- < 日 時 > 平成25年7月27日(土)
午後1時00分から3時00分まで(受付:午後12時30分から)
- < 場 所 > 中野サンプラザ8階 研修室1(参加費無料)
JR中央線・総武線/「中野」駅北口より徒歩1分
- < 講 師 > ファイナンシャルプランナー 間宮孝一氏
- < 応募資格 > 東京都職員共済組合員(同伴者は組合員1名につき1名)
- < 募集人員 > 80名程度(同伴者を含みます。)
応募者多数の場合は抽選になります。
- < 申込方法 > 下記の申込書に必要事項を明記して、交換便または郵送でお申込みください。
〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎南塔38階
東京都職員共済組合事務局 事業部 貸付課
- < 締切日 > 平成25年6月21日(金) ※共済組合貸付課必着



間宮 孝一 氏

略歴

大学卒業後、商社・保険会社に勤務、のち(株)保険相談.com副社長、(株)保険見直し本舗社長を歴任。現在、東京都職員共済組合、(一財)東京都人材支援事業団、神奈川県退職教職員の会等の相談員をはじめ、各種ローンの講演・相談業務を行っている。資格/ファイナンシャルプランナー・FP技能士等

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

住宅講演会申込書

6月21日(金)締切り
※共済組合貸付課必着

フリガナ

- 氏名 ○組合員番号
-
- 所属 局・区・庁 課 ○所属先電話番号
-
- 参加希望人数(どちらかに○を付けてください) 1名 ・ 2名 (申込人を含めて)
-
- 質問事項(講師の方に質問事項があればお書きください。)

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

健康情報提供サービス
新QUPiOで楽しく健康なカラダへ
 クピオ

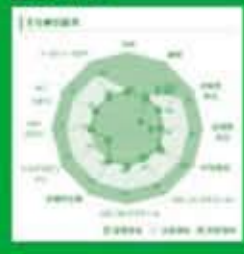


新QUPiOは健康に役立つコンテンツがより見やすく利用しやすくなりました



QUPiO(クピオ)は、組合員や被扶養者の方の健康増進を応援するための、インターネットによる健康情報提供サービスです。多くのデータによって裏付けられた予防医学の視点から、一人ひとりの健診結果に基づいたアドバイスをはじめ、健康に役立つ様々なコンテンツをご用意しております。

最新の過去の健診結果の比較も簡単



新QUPiOはスマートフォンに対応



スマートフォン用QRコード

※画面イメージは実際と異なる場合があります

新QUPiOのおすすめポイント①

QUPiO新機能

職場の仲間や家族(被扶養者)と一緒に健康づくりに取り組めるコミュニティ機能

イベント型コミュニティ

ウォーキングイベント等への参加者どうしでコミュニティを形成

1日1万歩を目標に頑張ろう!



イベント参加者同士で競ったり、励まし合ったりできます

平成24年度(平成25年1月~2月)のウォーキングイベントに、多くの方にご参加いただきありがとうございました。

平成25年度はウォーキングイベント参加者どうしのコミュニティを開設します*。職場の仲間や家族と一緒にコミュニティに参加して、競ったり励まし合ったりすることで、ウォーキングイベントがさらに楽しく盛り上がること間違いなしです。

(※イベントの開催とイベント型コミュニティの開設時期は決定次第告知させていただきます。)

様々なコミュニティ

禁煙チャレンジ



3kg減量チャレンジ

新規採用職員の健康



続々開設予定

同じ目標を持つ仲間と生活改善へのチャレンジ

1人では続かない生活改善も、同じ目標を持つ仲間や家族と一緒に取り組むことで、目標を達成するまで楽しく頑張れます。

コミュニティに参加*してお互いを励まし合いながら健康なカラダを目指せます。こんなコミュニティがあったらうれしいなど、リクエストがありましたらこちら(S900062@section.metro.tokyo.jp タイトルに「QUPiOイベントリクエスト」とご入力ください。)にメールをお送りください。

(※コミュニティはニックネームでの参加となります。)

新QUPiOのおすすめポイント②

QUPiOの利用でたまったポイントで新たな健康グッズが手に入る



歩数計
(消費カロリー計測機能付)



自動血圧計
(手首式)



低周波マッサージ器
(肩専用)

新しいグッズが登場

健診結果の登録※、日々の体重や歩数等の記録やイベントへの参加によりポイントを得ることができます。得たポイントは様々な健康グッズと交換することができます。

※40歳以上の組合員・被扶養者で職員健診及び人間ドック・特定健診等を共済組合の助成を得て受診した場合は自動的に登録されます。

今すぐQUPiOを利用しよう!

バナーをクリック

ログイン前画面

ID・パスワードの
入力

利用規約の
確認・同意

メールアドレスの
登録

確認メールの
受信

ID・パスワードの
設定変更

プロフィールの
設定

利用開始

初めて利用される方のみ必要となります。

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

★バナーをクリック



ログイン画面へ

★または検索エンジン からアクセス

QUPiO 東京都

検索

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



ログインボタンをクリック

IDとパスワードを入力してください。



平成25年度新規採用職員及び
新たにQUPiOのご利用対象者
となった方には7月中旬以降に
IDとパスワードを発行いたします。

ID・パスワードが分からない方は、ログイン前画面の
「お問い合わせ」より再発行申請を行うことができます。

その後は、画面のガイダンスに従って操作してください。

うまくアクセス・ログインできない場合は、QUPiOサポート窓口にて
TEL:0120-818-448/048-600-2832 (携帯・PHSから)
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 電話 03-5320-7466 又は 都庁内線 57-417

あなたの職場の健康づくりを応援します! 訪問健康教室のご案内

～新たなメニューが加まりました!～

「訪問健康教室」は、生活習慣病の予防、効果的な休養など、組合員の皆さんが自らの健康づくりに役立てることができるよう、専門講師による多彩なメニューを用意しています。

また、今年度は、身近で手軽にできる健康法の一つとして、「ウォーキング」の取組を支援する運動メニューを新たに加えるなど、より一層の内容の充実を図りました。

健康づくりも職場の仲間と取り組むと効果的です。ぜひ、あなたの職場でも「訪問健康教室」を開催してみませんか?



講義風景

医師

- 知っ得! 生活習慣病予防

NEW

心理

- ストレスマネジメント
- 職場のメンタルヘルス(管理監督者向け)

NEW

栄養士

- あなたの食事は大丈夫?
- 食事を守ろう! 自分の健康
- これはビックリ! 見えない“あぶら”と“塩分”
- 3食しっかり食べて、楽しい食生活を

NEW

健康運動指導士

- 歩いて元気! 健康ウォーキング
- 生活習慣病の予防と改善
- 健康づくりの運動

NEW

マッサージ師

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

NEW

NEW

栄養士&マッサージ師

- 元気な食事とタオル一本で気軽にできる筋トレ・ストレッチ
- 職場、通勤、自宅でできるちょこっトレーニングと健康食生活
- 肩こり、腰痛予防の食事と運動
- 健康な体をつくる食事とセルフマッサージ

NEW

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。詳細は下記担当までご相談ください。

■ 申込方法

申込書を共済ホームページ「健康づくり・がん対策」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 年度内随時受付



実技風景

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

深緑の森で、癒し効果を体験しませんか

～ 森林セラピーの参加者を募集します ～

森は、心と体を癒やすパワーを持つと言われています。緑あふれる奥多摩町・檜原村の森の中で、心も体もリフレッシュしてみましょう。日頃、運動不足を感じている方、ストレスを感じている方などには大変お勧めです。職場の仲間の皆さんともお誘い合わせの上是非ご参加ください。

各コースとも、10回ずつの開催予定！今号は、6・7月に実施分のご案内です。

奥多摩町コース

開催日・募集人数(各日14人)
 第1回:6月22日(土)……………行程B
 第2回:7月14日(日),第3回:7月20日(土)…行程A

行程A(そば打ちコース)＜ガイドウォークは約3～4km程度＞

奥多摩駅 → 健康チェック(山のふるさと村)
 →そば打ち・昼食(山のふるさと村)
 →ガイドウォーク・森のティータイム(セラピーロード:いこいの路)
 →健康チェック(山のふるさと村) → 奥多摩駅

行程B(浮橋コース)＜ガイドウォークは約5～6km程度＞

奥多摩駅 → 健康チェック(福祉会館)
 →ガイドウォーク・奥多摩湖浮橋ウォーキング(山のふるさと村まで)
 →セラピー弁当の昼食(山のふるさと村)
 →ガイドウォーク・森のティータイム(セラピーロード:いこいの路)
 →健康チェック(山のふるさと村) → 奥多摩駅

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

応募締切日 奥多摩町コース:6月8日(土)必着

奥多摩町
奥多摩湖・浮橋
いこいの路



檜原村コース

開催日・募集人数(各日15人)
 第1回:7月6日(土) 第2回:7月13日(土)
 第3回:7月20日(土)

行程＜ガイドウォークは約4～5km程度＞

武蔵五日市駅 → 都民の森
 →ガイドウォーク(都民の森:鞘口峠(さいぐちとうげ))
 →セラピー食の昼食(森林館)
 →ガイドウォーク(セラピーロード:大滝の路)
 →檜原温泉センター・数馬の湯 → 武蔵五日市駅

集合・解散 武蔵五日市駅 9時集合・16時30分頃解散
 参加費 2,500円

応募締切日 檜原村コース:6月15日(土)必着

檜原村
大滝の路



- *参加費は、共済組合負担額2,000円を差し引いた額になります(昼食代含む。)。集合場所までの交通費は各自負担です。
- *行程は都合により変更になる場合があります。
- *職免にはなりません。休暇を取ってご参加ください。
- *キャンセル料が発生する場合があります。

応募資格: 組合員と配偶者

(配偶者のみの参加はできません。)

参加回数: 年度内1回

奥多摩町又は檜原村の森林セラピー
 *申込者多数の場合は抽選となります。

応募方法

申込用紙に必要事項を明記し、往復はがき又は封筒でお申込みください。(申込用紙は、共済組合ホームページからダウンロードしてください。)封筒の場合は、返信用はがき(住所をご記入ください。)を同封してください。なお、組合員同士(配偶者も含む)でのグループ参加を希望される場合は、代表者が申込用紙をまとめて入れて、お申込みください。

※ガイドウォークとは…各コースを熟知するガイドから、自然についての紹介を聞きながらコースを歩きます。

お申込み・お問い合わせ先

奥多摩町コース

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川1421-2
 一般財団法人おくたま地域振興財団 電話 0428-83-8855

檜原村コース

〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村403
 一般社団法人檜原村観光協会 電話 042-598-0069

今年こそ禁煙! 共済組合では禁煙に取り組む組合員・家族(被扶)

禁煙サポートプログラム

本人向け

申込資格

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

申込方法

共済ホームページから「禁煙宣言書」をダウンロードし、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

平成26年2月12日まで

お問い合わせ

電話 03-5320-7464

又は 都庁内線 57-412(健康増進課)

昨年度失敗した方も、
再チャレンジOK!
(ただし、申込みは年度内1回まで)

シティ・ホール診療所の禁煙外来

本人向け

すぐに禁煙したいけれどあまり自信のない方に
お薬(飲み薬or 貼り薬)・医師のカウンセリング・
看護師のサポートで無理なく禁煙していただけるよう
応援しています! お気軽にご相談ください。



担当医師 内科 林洋子

標準的な禁煙プログラム

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

保険診療について

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

診療受付時間 月～金 9:00～11:00 13:15～15:00

受付方法 予約制(お電話にて承ります)

お問い合わせ 電話 03-5320-7358 又は 都庁内線 63-825(内科)
都庁第二本庁舎17階にある診療所です。お気軽にご利用ください。

禁煙講習会

職場向け

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。
たばこを吸う方も吸わない方も、たばこの害と禁煙について一緒に考えてみま
せんか?

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

平成26年2月28日まで

お問い合わせ

電話 03-5320-7464 又は 都庁内線 57-412(健康増進課)





ブランヴェール那須 ご利用のラストチャンス!!

本年8月30日のご宿泊を最後に、営業を終了いたします。最後の日までに、ぜひご宿泊ください。

プラン

これまでご愛顧いただいた人気プランをご用意して、皆様のお越しをお待ちしております。

ブランヴェール那須といえばこれ! 季節の味 『那須会席プラン』

地元産の旬の食材にこだわった季節感あふれる料理をご提供!
ご利用しやすい料金で会席料理を楽しめる人気のプランです。

期間:平成25年8月30日(金)まで

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



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

夏の定番! お子様にも大人気!! 『サマーバイキングプラン』



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

最後の夏の特別サービス

今年は、「ソフトドリンクコーナー」を設けます!

コーラやソーダなど各種ソフトドリンクをご用意
お好きなものをご自由にお飲みいただけます。

期間:平成25年7月20日(土)~8月30日(金)

大人	9,800円	13,000円	15,000円
子供	6,900円	6,900円	7,950円



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

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名様の料金(消費税・入湯税込)です。
- ※ 子供料金は、3歳以上12歳未満のお子様を対象となります。
- ※ 料理の写真はイメージです。

送迎サービス

魅力ある那須の観光スポットまで無料送迎いたします。

オススメ!

第1弾 「那須平成の森」散策

期間：平成25年6月30日(日)まで



那須平成の森

御用邸用地にある緑豊かな癒しの森へ～

平成23年5月から、那須御用邸用地の一部が「那須平成の森」として一般公開されています。希少種をはじめ多くの動植物が生息・生育している森を存分に楽しめます。

ブランヴェール那須 ⇄ 那須平成の森
(9:00出発、12:10頃帰着)

第2弾 ホタル鑑賞

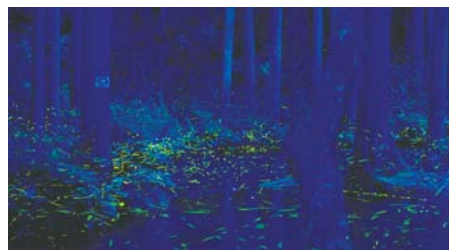
期間：平成25年7月6日(土)～31日(水)

無数のホタルが乱舞する幻想的な世界へ～

那須フィッシュランドは、平家・源氏2種類のホタルを両方観察できる全国でも珍しいスポット。自生する天然ホタルの美しく幻想的な世界を体感できます。

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

※ フィッシュランドへの入場料が別途必要です。(大人600円、子供400円)



フィッシュランドのホタル

昨年も大好評の企画です。参加された方の感想を一部ご紹介いたします。

- ・ホタル観賞は素晴らしい企画でした。他ではなかなか見られないと思います。
- ・ホタル観賞はあまり期待していなかったが、ホタル乱舞には大感激しました。
- ・やはりホタル観賞です。友人、知人にも話してみたい。

※ 無料送迎のご利用には、ご予約が必要です。詳しくは、ホテルまでお問い合わせください。

～ブランヴェール那須営業終了まであと3ヶ月となりました～

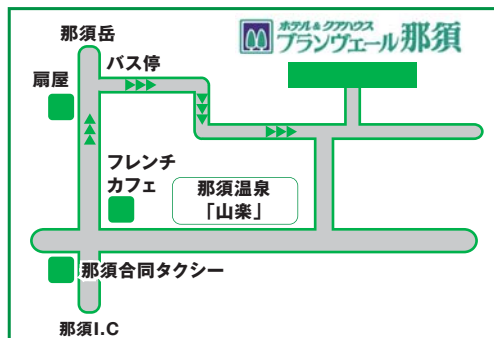
最後まで、精一杯のおもてなしでお迎えいたします。ご利用のほど、よろしくお願いいたします。



ブランヴェール那須へのアクセス

- 新幹線ご利用の場合
那須塩原駅からホテルまでの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 森林浴の中、歩いて8分
片道3,300円 インターネットお申込みで5%引き!

ご予約・お問合せ **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される青い宝石。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粒のスワロフスキー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

永遠の愛を誓う「ブライトチャペル」には2700粒のスワロフスキー・エレメントが感動的な輝きを放ち、7色の華やかなLED照明がおふたりを包みます。

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!

12F「白鳳」限定「白鳳オールインワンプラン」
<40名様> 通常 ¥1,262,000 **組合員様 ¥640,000**

※1名様増減 ¥10,500 ※30名様からご利用可

(内容)・料理・飲物(フリードリンク)・華式料・衣装・美容料・メイン装花(造花)・ケーキ装花(造花)・キャンドル装花(造花)・スタジオ写真(2カット各1枚)
 ・カウ・コーディネーター招待状・メニュー付賀状・招待状宛名書き・産家費・サウンドナビゲーション・芳名帳・虎料・控室料・音響照明料・介急料

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
- ★華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 ★記念写真高画質台紙プレゼント
- ★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)



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

2014年3月迄の華式対象

特典1
 ご紹介者に ¥50,000

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

※初回来店時に婚プランナーに、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名様以上の華式実施後にプレゼントいたします。
 ※贈礼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転送や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

特典2
 華式カップルに
 ¥50,000

(5万円相当のアジュール竹芝ご利用券)

特典3
 婚礼ご試食会
 ¥3,000 が無料!

(和洋折衷ハーフコース、毎週日曜開催)

さらに華式カップルは「白鳳オールインワンプラン」をご利用頂けます。
 ★他のお得なプランもご利用頂けます。

<40名様>
 通常 ¥1,262,000 **¥640,000**

※1名様増減 ¥11,000 ※30名様からご利用可

一組に1名まで ※通常¥40,000の価格に限り

62万円もお得です

★2014年3月迄の華式対象

一休婚式や複数結婚費などで本婚さながらの状況であればご利用いただけます。

☆半期に一度のグランドブライダルフェア 7/15(月・祝)・8/25(日) ☆ブライダルフェア 6/23(日)・9/16(月・祝)・10/6(日)

☆ランチ付きペイサイドデート <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組限定★無料)

☆水曜・水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 プライダルサロン TEL.03-3437-2217 夫・妻・一・女
 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伊勢もしほ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日前までにお願いいたします。 ※お申し込みの際は宿泊プランをご希望してお申し込みください。 ※宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金がかかります。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お食事料と無料の優待メニューはご利用できません。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設定にいたしました。

東京湾納涼船クルージングプラン

今年も「ゆかたダンサーズ2013」のステージをお楽しみください。

予約制

朝食付

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

1名様1泊(朝食付) ※セミダブル個室を2名様でご利用の場合

通常 ¥13,100 ▶ 朝食付 ¥6,500~

★2013年7月1日(月)~9月23日(月・祝)迄
※除外日:8月10日(土)、8月11日(日)
ご予約はご宿泊日の1ヶ月前か5日前迄承ります。



Party & Culture

大輪の花が夜空に舞う! 東京湾大華火祭2013

開催予定日:2013年8月10日(土) 主催:東京湾大華火祭実行委員会

宴会場
華火鑑賞プラン

- ◆和洋中バイキング料理+フリードリンク
*お食事後にホワイエにて華火鑑賞 組合価格 ¥11,000
*お食事後に海上公園特別席で華火鑑賞 組合価格 ¥10,000
- ◆大皿盛り込み料理+フリードリンク
*海側個室宴会場プラン(お食事後に同じ会場内で華火鑑賞) 組合価格 ¥14,500
*陸側個室宴会場プラン(お食事後に海上公園特別席で華火鑑賞) 組合価格 ¥12,500

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566

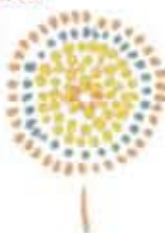
レストラン
華火鑑賞プラン

- ◆21Fフレンチレストラン「ベイサイド」(フリードリンク付)
1部(17:00~20:20)お食事+華火鑑賞 組合価格 ¥24,000
2部(21:00~23:00)3F海上公園特別席で花火鑑賞+お食事 組合価格 ¥14,000
- ◆21F鉄板焼「都」(フリードリンク付)
1部(16:30~18:30)お食事後に3F海上公園特別席で華火鑑賞 ¥17,000
2部(20:30~23:00)3F海上公園で華火鑑賞後にお食事 ¥17,000

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2320 (「ベイサイド」「都」直通)

- ◆3Fおまかせ会席「銀座」
1部(16:30~18:30)お食事後に3F海上公園特別席で華火鑑賞 ¥10,000
2部(20:30~23:00)3F海上公園で華火鑑賞後にお食事 ¥10,000

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2317 (「銀座」直通)



ファミリー縁日バイキング!

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



開催日時

2013年7月27日(土)・28日(日)
昼の部 12時~14時(受付開始11時半)
夜の部 17時~19時(受付開始16時半)

開催場所 館内レストラン 定員 各回60名

料金(1席の部)

大人 通常 ¥4,000 ▶ 縁日価格 ¥3,500 *酒類は別料金となります。
子供(小学生) 通常 ¥2,000 ▶ 縁日価格 ¥1,500

料金(2席の部)

大人 通常 ¥5,500 ▶ 縁日価格 ¥4,500 *フリードリンク(清湯含む)
子供(小学生) 通常 ¥2,000 ▶ 縁日価格 ¥1,500

*縁日宴会の各料金は含まれません。

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

サマーパーティープラン

★2013年6月~8月

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

立食パーティープラン [内容]和洋中フレンチ料理+宴会場使用料

宴会プラン

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、料理長自身のメニューをお届けします。

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

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

※立食プランは20名様以上にて承ります。
[宴会の場合追加料金¥1,000頂戴いたします。]

大皿盛り込みコース
通常 ¥6,000 ▶
組合価格 ¥5,500

会席コース
通常 ¥6,000 ▶
組合価格 ¥5,500

[内容]料理+宴会場使用料
※和宴会プランは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 ◆ウェスキー ◆赤白ワイン ◆麦焼酎
 - ◆日本酒 ◆ソフトドリンク ◆乾杯用スノー・クラッシュワイン
- 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 ▶ 縁日価格 ¥2,000
Bコース 上記アイテムより5種類 通常 ¥2,200 ▶ 縁日価格 ¥1,700
Cコース 上記アイテムより4種類 通常 ¥2,000 ▶ 縁日価格 ¥1,500



※写真はイメージです。

ぐるなび料理教室「家庭で活躍するプロの技」

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2317 (「銀座」直通)

家庭でも手軽に応用できるプロの技を伝授します。日本料理の基礎といえ「さしずせそ」、味付けの基本中の基本です。いつもの煮物や炒め物でもこの技を知っておけばひと味違う美味しさに生まれ変わります。技を学んだ後は実際に試食して確かめましょう。

開催日時 2013年6月19日(水)14:30~16:00(受付14:00)

開催場所 3Fおまかせ会席「銀座」 募集人員 先着40名様 受講料 通常 ¥3,800 ▶ 縁日価格 ¥3,000

講師 岡山利光(椿山荘で腕を磨いた料理人) 内容 ①松花堂会席+デザート ②料理の講習



岡山利光

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



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

AZUR MAGAZINE

ホームページから登録いただくお得な情報をお届けします。

交通のご案内

- ◆JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口より徒歩7分。
- ◆モレール「浜松町駅」より徒歩7分。
- ◆都営浅草線/都営大江戸線「大門駅」B1出口より徒歩8分。
- ◆東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩1分。



これから
おかげさまで
三十周年
ともい



= 個人プラン =
平日ご優待宿泊プラン [6/2~7/24]

[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。

6月

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

7月

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



本年4月に「箱根路 開雲」は、30周年を迎えました。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
箱根路 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。



いたします。

JA

は、この経験を生かし、皆様の健康チェックのお手伝いも

いてきたと自負もいたしております。

私

たちJAは、これまでも農畜産物を通じて、「人の健康」と「食」の関連について提言、提案するなど、貢献させていた

もので、その源は同じという考え方は、

「医

食同源」という言葉があります。病気の治療も普段の食事、



医食同源

JAの人間ドック

あなたのために、家族のために、年に一度、JAの人間ドックをご利用ください。

- ・ 日本人間ドック学会 人間ドック健診施設機能評価委員会認定施設
- ・ 日本病院会健康保険組合連合会指定施設

神奈川県厚生農業協同組合連合会

JA 健康管理センターさがみはら

<http://www.kouseiren.net/hokenfukusi/>

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



(一財)東京都人材支援事業団の団体割引を使うと、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。

団体でない一時払の場合 **39,470円**

団体割引適用 **一括払の場合**

24%OFF

(団体割引20% 団体一括払による割引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
- 車両保険全額(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!

(一財)東京都人材支援事業団の
団体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!

(一財)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>

上記団体割引は平成25年4月1日から26年3月31日保険開始日の契約に適用できます。(一財)東京都人材支援事業団の団体割引増引率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。*団体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。

AID20130305-013 三井住友海上 D12-0000002 使用期限:2013.09.30

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} にお申し込みされる方	※1.1年後の応当日の前営業日まで
ご提示いただく資料	退職時期を確認できる公的資料など(「任意継続健康保険証」「退職所得の源泉徴収票」)	

期間中、**新たなご資金**でお預入総額500万円以上を新型定期預金〈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. 1契約1,000万円未満はスーパー定期、1,000万円以上は大口定期預金となります。

「退職金特別プラン」のお預入れには、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 ●退職金以外のご資金も対象となります。



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、本プランへのお預入総額が1,000万円、うちスーパー定期のお預入金額が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×年4.0%×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継続時点の店頭表示金利が適用されます。平成25年3月18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位以下切り捨てに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)・お振り込みなどによりお預入れされたご資金です(既にお預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、期間中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)〉は自動継続での設定となります(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。●ご利用は個人のお客さまで本人名義に限らせていただきます。●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。また、金融情勢の変化などにより、定期預金の金利を変更する場合があります。●自動継続されない場合の満期日以後の利息は、満期日から解約日または継続日の前日までの日数について、解約または継続された日における普通預金の利率により計算されます。●元本保証の商品です。●預金保険制度の対象です。お一人さまあたり、決済用預金を除く預金保険の対象となる預金等元本1,000万円までとその利息が保護されます(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上限を3,000万円とする特例措置期間は、平成25年3月31日で終了しています)。●定期預金の詳しい商品内容は、店頭またはホームページの説明書をご覧ください。

詳しくは以下までお問い合わせください。



ライフサポート部
特別財務相談チーム

TEL:0120-923-897
[受付時間]平日9:00~17:00(12/31~1/3除く)

シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介①

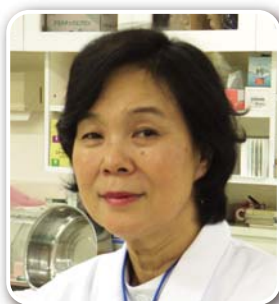
今回は

耳鼻咽喉科 永雄裕美子医師です

毎号紹介していきます

耳鼻咽喉科の紹介

シティ・ホール診療所の患者さんは、自分の病気についてよく調べて来られる方が多く、こちらも一層の勉強が求められます。病気の原因、薬のことなど十分に説明して、時間がかかることもあります。よく納得していただけるよう心掛けています。軽いめまいや声がれなども他の病気が隠れていることが多いので検査をおすすめしています。検査機器も揃っていますよ。



中耳炎外来もあります

耳鼻咽喉科を受診された上で予約をとっています。診療に当たる野村恭也医師は、東大名誉教授、耳鼻咽喉科学会前理事長で耳科学の権威です。

5月から電気保温洗浄器を導入しました!

よりきれいに楽に鼻の洗浄ができるようになりました。蓄膿症や花粉症などの菌や花粉も軽減します。

永雄医師は、東大病院から青山病院などを経て、シティ・ホール診療所に勤務。医学博士、耳鼻咽喉科専門医などの資格を持ち、日本耳鼻咽喉科学会、日本めまい平衡医学会、日本聴覚医学会に所属されています。

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

東京ベイエリアで満喫するアーバン・シニアライフ

2013年6月
共用部改修
完了予定



共用部改修箇所

新棟

浦安エデンの園/2013年6月外観完成予想図
※土地・建物の権利形態/事業主体所有

●住所/千葉県浦安市日の出1丁目2番1号 ●交通/JR京葉線「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・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/全室個室 ■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

■「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

介護付有料老人ホーム[入居時自立]

浦安エデンの園

2013年3月1日に新棟(一般居室33室・介護居室29室・一時介護室[静養室]5室)がオープンし、2013年6月に集会室・プレイルーム等の共用部の改修が完了予定です。新しく生まれ変わる浦安エデンの園にご期待ください。

個別相談随時受付中

お申し込み・お問い合わせは 浦安エデンの園入居者募集センターまで

な ろ う い り ろ こ 受付時間
☎0120-766-165 午前9時～午後5時
(土・日・祝日を除く)

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

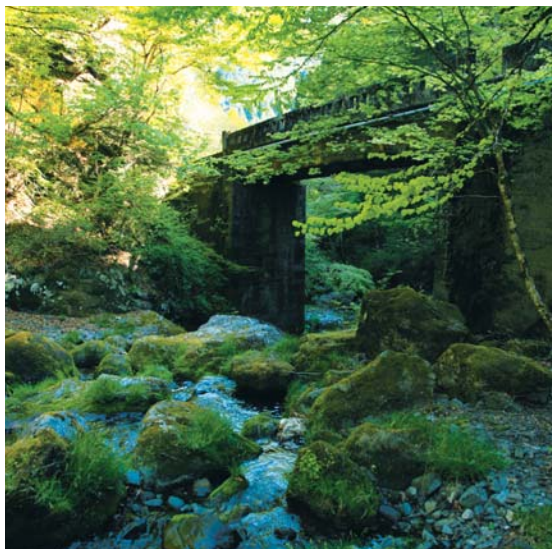
油壺エデンの園 [入居時自立] ☎0120-37-4165

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

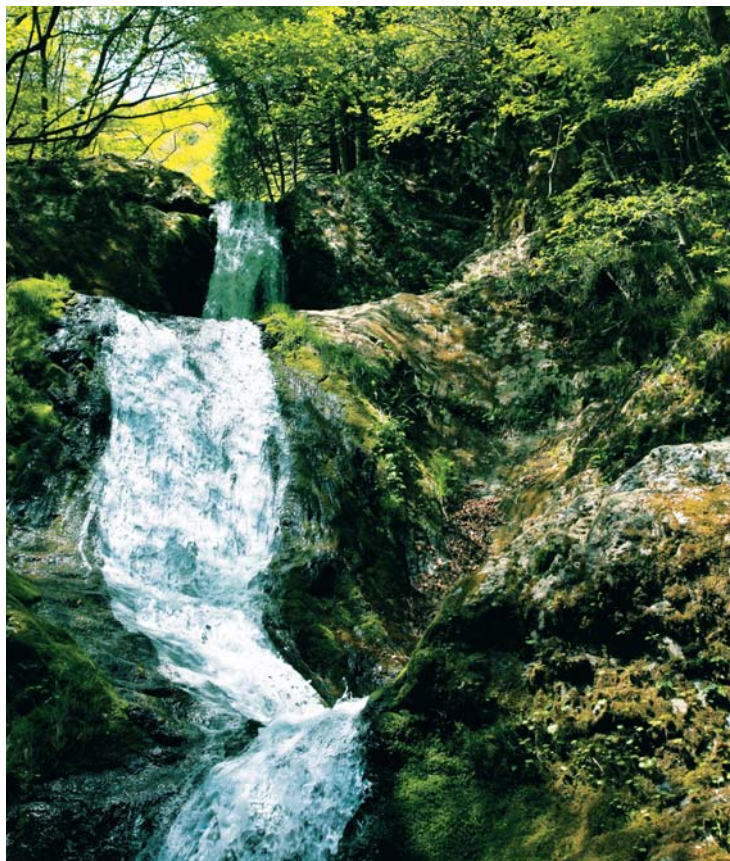
藤沢エデンの園 一番館・二番館 ☎0800-888-2238
[一番館/入居時自立][二番館/入居時要支援・要介護]



林道、橋、山道と変化に富んだコースも魅力



都心から1時間ちょっとで、冒険心くすぐる緑の別世界へ。
そんなお手軽さもありがたい。



とどろく三ツ釜ノ滝

東京自然散策

Take a walk in Tokyo.

新緑のトンネルを抜け 森の溪谷へ

奥多摩町 海沢探勝路

往復約11.2km 約1万4千歩

約4時間コース



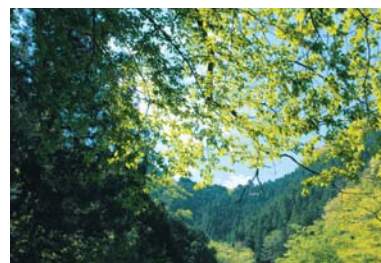
穏やかな勾配の林道。新緑の木漏れ日が気持ちのよいめまいを催す。一息ついて深呼吸。揮発性の森の香りが肺を充たしていく。岩走る沢の音を聞きながら汗を拭う。森林浴とはよく言ったものだ。

JR立川駅から青梅線と奥多摩線を乗り継いで1時間弱。白丸駅を下車してさらに約1kmほど国道411号を上流へ歩くと海沢川が多摩川に注ぐ。この海沢川は、大岳山のどっしりした山容が雨水を集めた溪流で、これからのシーズンは釣や沢登りのレジャー客で賑わいを見せる。

川に沿った溪谷道はウォーキングにもってこいのルート。折り返しの海沢園地まで4km弱は緩やかな坂道で、ちょっとしたスニーカーでも携行可能。ただし園地内の探勝路は急登の登山道となり、ネジレの滝など海沢三滝を見るにはトレッキングシューズが必携なので注意してほしい。



ちよっぴり怖いトンネル歩きもあります。



新緑の合間に見え隠れする山と青空



三滝へは登山靴を履いて行きましょう。



森とせせらぎが醸すマイナスイオンの世界