

共済だより

平成25年

7
月号

NO.349

今月の特集

スポーツのチカラ

薬の上手な使い方を考えよう

誌面ライブプランセミナー

人生はどれだけお金がかかる？

アンケートにご協力ください

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.349 平成25年7月号

特集

3 スポーツのチカラ

- 3 巻頭インタビュー
「大人だって夢を見ていい。それを伝えたい。」
- 4 誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しむ
- 5 インタビュー
スポーツを通して職場のコミュニケーションを活発に!!
- 6 爽やかな秋の森を歩いて、心も体もリフレッシュ!
～森林セラピー <9・10月開催>の参加者を募集します～

7 薬の上手な使い方を考えよう

- 7 ジェネリック医薬品を利用しよう
- 9 「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」をお届けします
- 10 病気の重症化を防ごう
- 14 20代～30代向け誌面ライフプランセミナー
人生はどれだけお金がかかる?

16 生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内

- 17 「アジュール竹芝総合健診センター」で人間ドックを受けてみませんか
- 18 被扶養者の抹消申告は速やかに
- 19 医療保険読本・年金読本をご利用ください
- 19 東京都職員共済組合事務局 執務室移転について
- 20 平成24年度決算の概要
- 23 本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます
- 23 組合会互選議員の補欠選挙結果
- 24 退職共済年金の受給開始年齢が引き上げられます

施設のご案内

- 25 箱根路開雲
- 26 ラストチャンス! 家族みんなでブランヴェール那須へ!!
- 28 ホテル アジュール竹芝のご案内
- 33 健康情報提供サービス
QUPIOのID・パスワードをお届けします
- 34 シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介②
一歯科口腔外科
- 35 無駄をなくして、無理なく「賢い省エネ・節電」を
- 36 共済だよりのアンケートにご協力ください

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!



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

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/>

特集1

スポーツのチカラ

巻頭インタビュー TOSHIO FURUHATA

「大人だって夢を見ていい。それを伝えたい。」

2016年リオデジャネイロパラリンピック代表有力候補の一人、古畑俊男選手(51)は、東京都職員が誇るトップアスリート。自身のハンディキャップや年齢をものともしないタフな肉体と精神づくり、そして、トライアスロンと2020年東京オリンピック誘致についての思いを語っていただきました。



古畑俊男さん 51歳
北多摩南部建設事務所
用地第一課用地係長

人生を賭けるなにかがあっていいんじゃないか?

世界で一番過酷なスポーツといわれるトライアスロン。右足膝下切断という障害を背負いながら、これまで一般参加で取り組んできました。

古畑俊男さん(以下古畑) 21歳のとき血行障害の病気で右足を切断しました。医師からは「ふつうの生活ができない」、「仕事も制限される」と言われました。自分では相当の覚悟をしていたのですが、いざ社会復帰してみると、それほど苦労はなかったんです。二十代の若さで多くを諦めていた私は拍子抜けしました(笑)。同時に、それなら人生を賭けるなにかがあっていいんじゃないか? と思ったんですね。当時はアイアンマンレースの代名詞としてトライアスロンが目目されはじめたので、「これだ!!」と思いました。身軽というか、単純なんです。

苦労はあったと聞きますが?

古畑 トライアスロンは水泳3.9km、自転車180km、マラソン42kmを続けて行う過酷なスポーツですが、私、実はかなづちだったんです(笑)。それでも練習するうち300mぐらいは泳げるようになって、なんだできるんじゃないかと思ったんです。自転車も最初は違和感がありましたがなんとか乗れました。

マラソンは切断部が衝撃をまともに受けるので苦しみました。とても痛い。痛みはまた体力を奪います。だから初めて参加したトライアスロン大会で完走できた時は、感慨深いものがありました。人間やればできるんです。



マラソンもサブスリー(3時間以内)の実力

宮古島のフルトライアスロンで世代別2位の好成績!!!



ぜひ、パラリンピックの場で夢を実現したい。

今年の横浜パラトライアスロンでは世界を相手に3位。年齢を経るごとに記録が伸びています。

26歳からトライアスロンを始めて、今年で26シーズン目です。たしかに身体は衰えてきますが、練習内容や精神面は向上しています。私は義足を履いて走りますので、切断部のダメージが大きく、どうしても練習量が制限されてしまいます。その分、長年の経験から、練習効率を考え、身体へのダメージをコントロールしています。50代にだってまだ伸びしろはあるんですよ。リオ・パラリンピックからトライアスロンが正式種目になるので、ぜひ出場したいという強い思いがあります。大人だって夢を見ていい。それを日本のみんなに伝えたいです。

2020年の東京オリンピック招致に対する思いを。

大震災は、非情で、無常な出来事でした。だからこそ被災した子どもたちに間近でアスリートたちのがんばりを見てもらいたいです。子どもたちの夢と希望、そして日本の復興のためにも、2020年にぜひ東京でオリンピックが開催できればよいと思います。

誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも スポーツを楽しむ

2013年は、東京にとってスポーツイヤーです。2020年オリンピック・パラリンピック招致活動やスポーツ祭東京2013の開催など、スポーツの力が都市や人を変えていく様子を私たちは見ることになるでしょう。

東京都では、「東京都スポーツ推進計画」を策定し、様々な取組により、スポーツが都民の日常に溶け込み、スポーツを通じて人々が豊かに暮らせる「スポーツ都市東京」の実現を目指しています。

東京都スポーツ推進計画

- 基本理念:スポーツの力をすべての人に
～誰もが、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しみ、
スポーツの力で人と都市が活性化する「スポーツ都市東京」を実現
- 目標:スポーツ実施率(*)を世界トップレベルの70%に!
(*週1回以上スポーツを実施する成人の割合)

共済組合も、組合員・被扶養者がスポーツに親しみ、健康づくりに取り組んで
もらうことが大切と考えています。



スポーツにはこんなに効果が!!



身体面の効果

- 生活習慣病やがんの発症リスクの低下
- 加齢に伴う生活機能低下(ロコモティブシンドローム・認知症等)リスクの低下
- 腰痛や膝痛の改善
- 風邪に罹患しにくくなる



精神面の効果

- 気分転換やストレス解消によるメンタルヘルス不調の一次予防
- 健康的な体型を維持することで自己効力感が高まる

社会的な効果

- 仲間づくりができる
- 家族で取り組むことで、コミュニケーションが増え、家族との絆が深まる
- 地域社会でのつながりができる

下記①や②の取組でスポーツの効果が現れます。これを目安に体を動かしてみましょう。

① 毎日60分、歩行または同等の身体活動

② 1回30分以上、軽く汗をかく運動を週2日以上行う

(健康づくりのための身体活動基準 2013 厚生労働省)

あなたの生活をアクティブにするスポーツの提案

スポーツに親しむために、普段の生活の中にスポーツシーンを見出して、スポーツを身近に感じるライフスタイルを築いてみてはいかがでしょうか。

平日に

- ◎駅や職場で、エスカレーターを使わず階段を使ってみよう!
- ◎仕事帰りにジムに立ち寄って、心身をリセット



週末に自宅近くで

- ◎せっかくの休日だからこそ、朝をたっぷりつかってウォーキングやジョギングで汗をかいてみよう!
- ◎スポーツクラブでスイミング
共済組合が契約しているスポーツクラブなら利用料もおトク!
- ◎再流行のラジオ体操に参加してみよう?



休日の旅行先で

- ◎涼しい避暑地へ来たならば、レンタサイクルを利用して、きれいな空気の中リフレッシュ
- ◎宿泊した朝は、早朝ゴルフ。ハーフで上があれば帰宅の体力を悠々と残せますね。



子どもと一緒に

- ◎たまにはお子さんとキャッチボールをしましょう。コミュニケーションのきっかけになります。
- ◎小さなお子さんになわとびを教えてあげてください。実は見た目よりハードな運動のはず!!



スポーツを通して職場のコミュニケーションを活発に!!

青少年・治安対策本部総合対策部青少年課 主事 若山祐樹

「風通しの良い職場づくりにつながっています」

本部内では、有志でマラソン、フットサルなどを企画し、幅広い年代の職員が参加しています。

具体的な活動としては、年に一度、山梨県富士吉田市のロードレース(ハーフマラソン等)に参加しています。本部の職員だけでなく、職員のご家族やかつての同僚も参加していただき、多くの方と交流が深められる楽しい一日です。また、年度末には、送別会の意も込めて、職場でチーム対抗のフットサル大会を開催しています。

「マラソンチームなどを職場内で作るの大変だろう」とよく聞かれますが、有志で協力しながら声を掛け合いましたので、むしろ前向きな気持ちでチーム作りができました。また、スポーツでの交流を通じて、仕事以外のことでも話しかけていただくことが多くなりました。コミュニケーションの活発な、風通しのよい職場で毎日働かせていただいています。

「子どもに夢を与えるきっかけに」

2020年の東京オリンピック招致が実現すれば、オリンピック選手の迫力や懸命に戦う姿を見ることが出来ます。オリンピック選手の活躍が、子どもたちに夢や希望を与え、子どもたちがスポーツをするきっかけになれば嬉しいですね。

また、大人の方も、オリンピックをきっかけにスポーツの楽しさを再認識し、「職場の仲間と一緒にスポーツをする」機運がもっと高まってほしいと感じています。



青少年・治安対策本部青少年課の皆さん
中央が若山さん



FCあおち35のユニフォーム
「あおち」は「青少年・治安対策本部」の略称、
「35」は35階という意味です

スポーツするなら、今ブームのランニングはいかが？

ランニングスポットといえば皇居が有名ですが、この5月、臨海副都心に2つ目となるランニングコースが新たにできました。潮風を感じて海辺の景色をながめながらリゾート気分でランニングを楽しめます。週末や仕事帰りに走ってみてはいかがでしょうか。

臨海副都心シンボルプロムナード公園ランニングコース

- ・コース上に距離標示(1km毎)を設置
- ・舗装された散策路をメインとした走りやすいコース
- ・水飲み場や自動販売機、トイレがコース沿いに充実
- ・コースのスタート近くにロッカーやシャワーを完備したランナーサポート施設がオープン



写真提供：東京マラソン財団



ほかにも、市内には様々なランニングコースがあります。いろいろなコースを回ってみるのも楽しいかもしれません。

- 皇居、明治神宮外苑等の周回コース
- 代々木公園、駒沢公園等の公園内ランニングコース など

歩道でランニングする際には、歩行者優先、無理な追い越しをやめるなど、マナーを守って楽しく走りましょう!

爽やかな秋の森を歩いて、心も体もリフレッシュ!

～ 森林セラピー<9・10月開催>の参加者を募集します ～

奥多摩町コース

開催日・募集人数(各日14人)
第4回:9月7日(土) 第5回:9月14日(土)
第6回:10月12日(土) 第7回:10月26日(土)



行程 <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

集合・解散 奥多摩駅 9時20分集合
16時45分頃解散

参加費 3,200円

応募締切日:8月20日(火) 必着

応募資格:組合員と配偶者
(配偶者のみの参加はできません)
参加回数:年度内1回
奥多摩町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。)

*参加費は、助成額を差し引いた額です(昼食代含む)。
集合場所までの交通費は自己負担です。
*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。

檜原村コース

開催日・募集人数(各日15人)
第4回:9月21日(土) 第5回:9月28日(土)
第6回:10月12日(土) 第7回:10月26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・鞆口峠(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:9月5日(木) 必着

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

特集2

薬の上手な使い方を考えよう 病気の重症化を防ごう

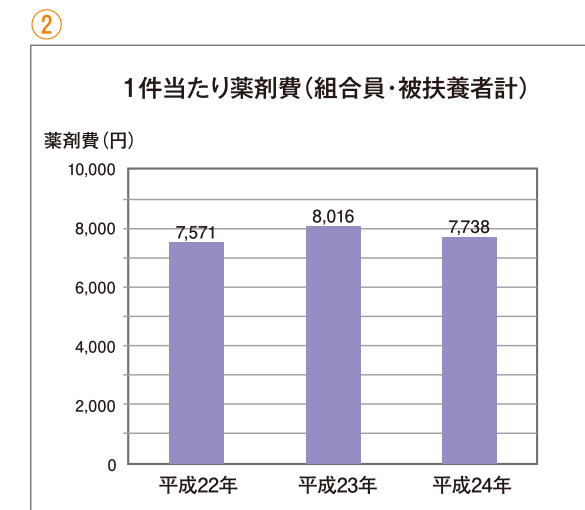
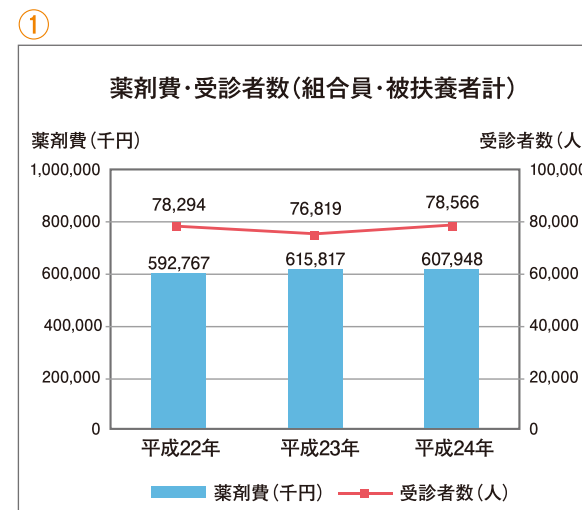
今回の医療費分析では、「薬剤費」及び1件当たりの医療費が高額となる「がん」、「腎不全」をとりあげました。薬との上手な付き合い方を知り、また生活習慣病の予防にぜひお役立てください。



① ジェネリック医薬品を利用しよう

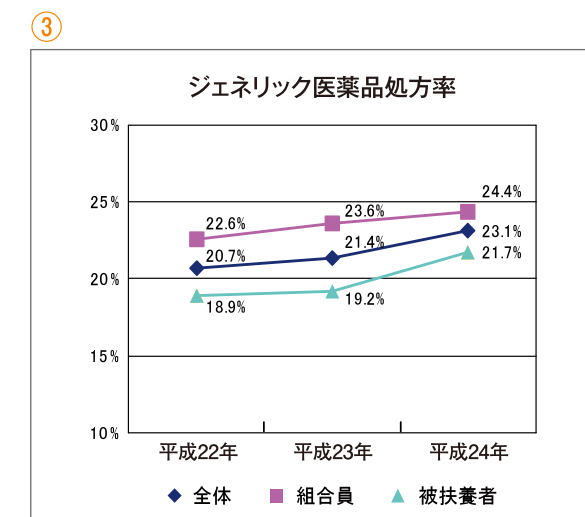
薬剤費は前年より減少へ

平成22年から3年間(各年5月)の薬剤費の経年変化を見ると、平成24年は、薬剤費総額(▲1.27%)、1件当たりの薬剤費(▲3.5%)ともに前年より減少しました。(①・②)



薬剤費の減少の要因として、この間に組合員・被扶養者のジェネリック医薬品(後発医薬品)の処方率が上がったことも影響しています(③)。

ジェネリック医薬品は医療費の支出を抑えることができるため、今後も利用の拡大が望まれます。



薬との上手な付き合い方 一薬を安全かつ経済的に利用するために

薬剤費は医療費のうち約2割を占めています。適正に医療費を使用するためにも、薬と上手に付き合っていきましょう。

「おくすり手帳」を利用して薬の重複処方をなくしましょう

そもそも薬の「重複処方」はなぜ起こるの？

たとえば風邪をひいて内科で薬を処方してもらい、また一方で、虫歯で歯医者にかかり薬を処方してもらっている…。決して珍しいことではありませんね。でも実は内科でもらった解熱剤と歯医者でもらった鎮痛剤が同じ薬だったということがあるのです。薬の重複処方はこんなふうに複数の医療機関にかかっているときに起こります。



「おくすり手帳」を利用しよう

また、既に服用している薬と飲み合わせが悪い薬が処方されてしまうこともあります。処方に当たってのそんな危険や無駄を省くため「おくすり手帳」が活用できます。

「おくすり手帳」は、言わば自分のための薬のカルテのようなもの。診察のときに医師に、また処方のときに処方箋と一緒に薬剤師に提出すれば、飲み合わせが悪い薬の処方や重複処方を防ぐことができます。「おくすり手帳」は調剤薬局で無料で作ってもらえます。



ジェネリック医薬品に切り替えれば、医療費はもっと安くなります

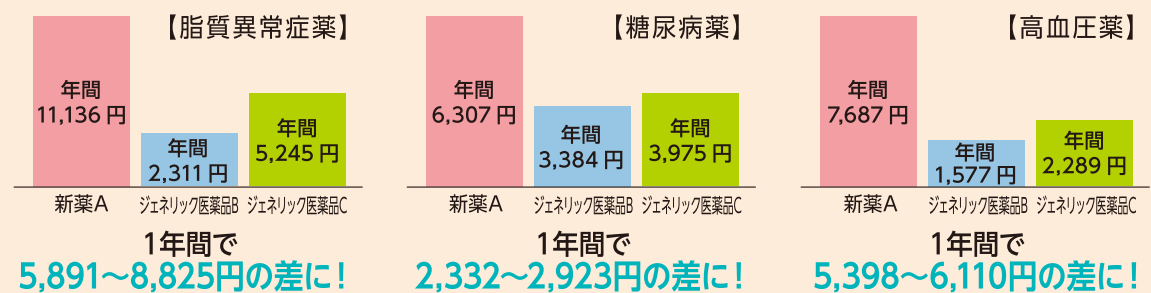
ジェネリック医薬品はなぜ安い？

ジェネリック医薬品は新薬の特許が切れて、後発メーカーが同等の効能及び効果がある医薬品として新たに製造・販売する医薬品です。開発費がかかっていない分、新薬に比べて3割から5割も安い価格で販売されています。



どのくらい安くなるの？

1つの新薬(先発薬)に対して、通常値段もメーカーも異なる複数のジェネリック医薬品があります。1つの薬をジェネリック医薬品に変えるだけでこのような差が出ますから、薬を併用している人や長期間飲み続ける人ほど、家計の負担も軽くなります。



※金額はあくまでも目安です。※上記の金額には調剤報酬等は含まれていません。

《共済組合からのお知らせ》

「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」をお届けします。

配付時期：平成25年8月下旬

組合員及び被扶養者で、平成25年4月又は5月において14日以上の新薬の処方を受けるなど一定の条件に該当する方に、「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」を職場を通じてお届けします。

これはジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担の軽減額がわかる通知です。ジェネリック医薬品への切替えにご利用ください。

お知らせの内容



裏面

処方されたお薬の明細

自己負担の軽減額が表示されます

この明細は、平成25年4月～平成25年5月までにあなたが使用された医薬品のうち、ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担額の軽減が可能なお薬（入院時のものを除く）を記載しています。

対象年月	受診した方	病院の名前/先発医薬品の名前/後発医薬品の名前	お薬の値段	処方量	お薬にかかった費用		安くなる金額	
					総額	自己負担		
25 04	健保 花子	くすり薬局						
		ムコグイン錠500mg	130.0	10	1,300	390	200~	
		【後】AAA錠500mg						
		【後】BB錠500mg						
		【後】CCC錠500mg						
		ロキソニン錠60mg	100.0	10	1,000	300	100~	
		【後】DDD錠60mg						
24 04	ABC薬局	ランソラス錠40mg	20.0	20	400	120	75~	
		【後】GG錠40mg「□□□□」						
		【後】HH錠40mg「△△」						
		【後】I錠40mg「□□□□」						
	小計				2,700	810	375~	
24 04		ABC薬局	ザイロリック錠100 100mg	10.0	5	50	15	5~

＝切替えにあたってのご注意＝

- 薬は主治医が病気の状況により処方します。ジェネリック医薬品の使用を希望される場合は、主治医と相談のうえ、同意を得て、体質にあったものを選んで切り替えてください。
- 一般的にジェネリック医薬品は先発薬の7割程度の価格に抑えられていますが、薬剤によっては、窓口支払額に差額がほとんど生じない場合もあります。実際に切り替える際にはあらかじめ調剤薬局でご相談されることをお勧めします。

「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」の配付についてのお問い合わせ先
 年金保険部医療保険課医療保険係 電話 03-5320-7332 又は 都庁内線 57-261

2 病気の重症化を防ごう

～毎年の健診受診で早期発見を～

ここでは、「がん」及び「腎不全」の医療費について見てみます。これらの病気は、初期の段階で治療を行えば、身体的、経済的負担も軽くて済みます。

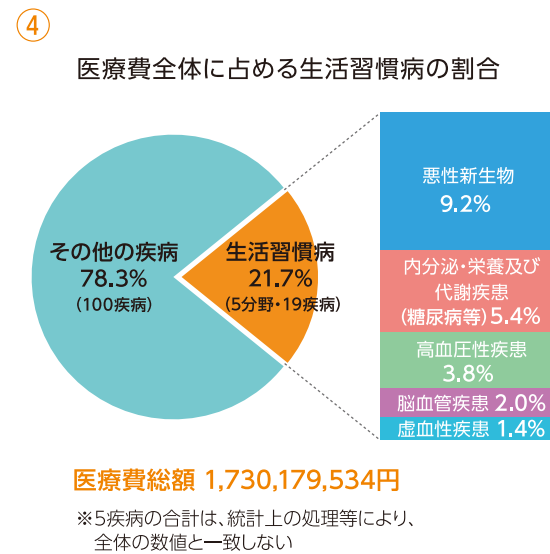
毎年、健診を受診して、早期に発見し、治療や生活習慣の改善を行うことが大切です。



「がん」の医療費

医療費総額のうち、生活習慣病が占める割合は21.7%になります。(4)

全ての病気を対象にした医療費全体の1件当たりの金額は14,087円です。生活習慣病1件当たりの医療費は、その1.7倍の24,508円、生活習慣病の中で最も医療費の高い「がん」は、7.4倍の103,875円となっています。(5)



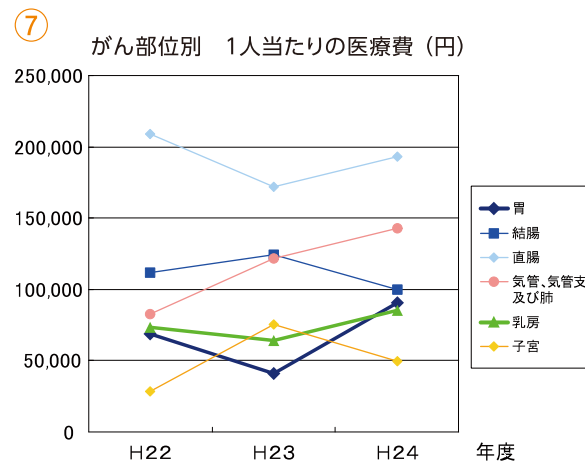
⑤

生活習慣病5分野	1件当たりの医療費(円)
がん	103,875
内分泌、栄養及び代謝疾患(糖尿病等)	16,300
高血圧性疾患	9,136
脳血管疾患	68,072
虚血性心疾患	57,263
生活習慣病全体	24,508
<参考> 医療費全体	14,087

乳がん、胃がんは、23年度から24年度にかけて、受診者数は減っているものの、医療費の総額は増えており、1件当たりの医療費は増加しています。(6・7)

⑥

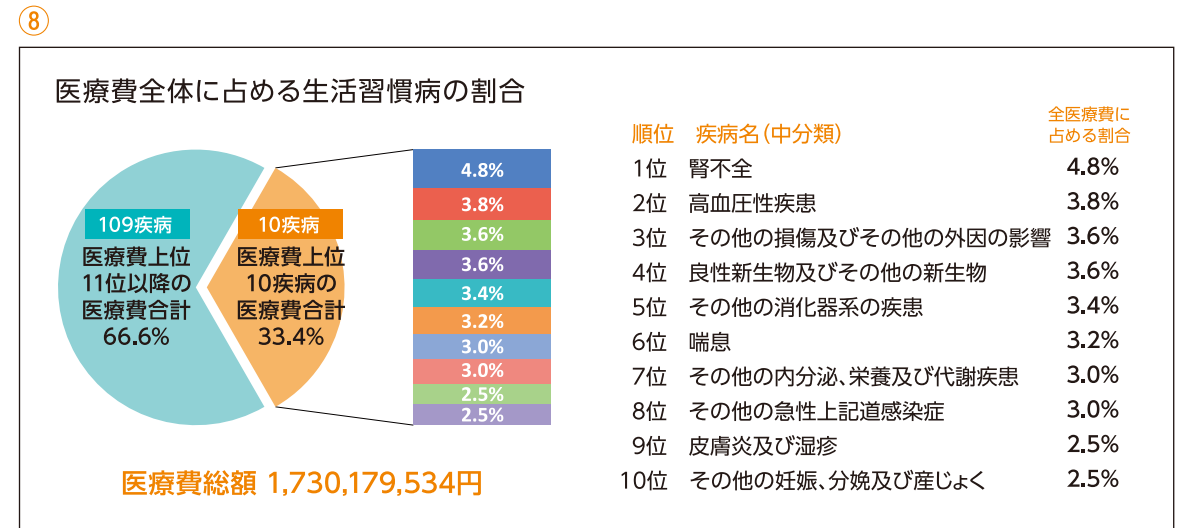
がん部位別 受診者数(人)	H22	H23	H24
胃	139	129	121
結腸	155	122	142
直腸	74	48	75
肝及び肝内胆管	16	12	17
気管、気管支及び肺	71	78	70
乳房	473	485	442
子宮	111	129	132
悪性リンパ腫	66	51	66
白血病	43	49	57
その他	440	431	409
悪性新生物	1,588	1,534	1,531



「腎不全」の医療費

医療費を疾病別に見た場合、全体で最も医療費がかかっているのは、腎不全です。

この医療費の9割以上は人工透析に関わるものです。(8・9)



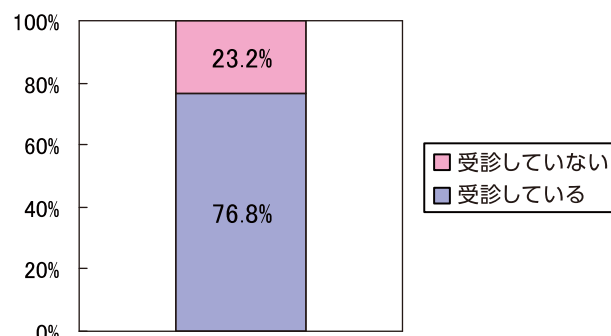
⑨

区分	慢性腎不全	うち人工透析
組合員	件数	136 (44.6%)
	医療費(円)	57,301,780 (93.6%)
被扶養者	件数	58 (52.2%)
	医療費(円)	24,025,200 (95.1%)

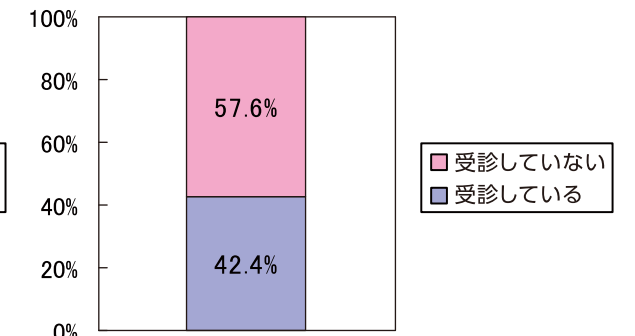


一方、特定健診の結果、高血糖や高血圧を指摘され、医療機関への受診を勧められている方のうち、高血糖で3割、高血圧で6割の方が受診していません(10・11)。

⑩ 平成23年度 糖尿病 (ヘモグロビンA1c 6.5%以上)の受診状況



⑪ 平成23年度 高血圧症 (収縮期血圧 140mmHg以上)の受診状況



高血糖や高血圧の状態を放置すると、腎臓の機能が低下し、いずれ透析療法(人工透析)が必要な状態になりかねません。

一般的に、透析を開始した患者の約4割が、糖尿病を原因として腎不全を引き起こしており、その患者数は最近増えてきています。

健診の結果、医療機関への受診を勧められている方は、必ず受診しましょう。

こんなに違う医療費

糖尿病やがんは、病期などにより治療法が異なります。また、早期の治療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。

実際、治療費はどのくらい違うの？

たとえば、糖尿病で1年間の治療費を比較してみると…

初期の糖尿病と合併症を併発した場合の治療費を比較してみました。

初期の糖尿病の場合

投薬なし(食事+運動療法)
診察・検査のみ

治療費合計146,040円
3割負担 **43,812円**

窓口負担額(3割)
共済組合負担額(7割)

合併症で腎臓病を併発した場合

診察・検査+経口薬療法

治療費合計561,720円
3割負担 **168,516円**

初期の治療費合計と比べて
約41万5千円の差

人工透析が必要になった場合

診察・検査+経口薬療法
+人工透析

治療費合計約5,000,000円
3割負担 **約1,500,000円**

特定疾病療養利用(*)で1か月10,000円
(上位所得者又はその被扶養者は20,000円)

初期の治療費合計と比べて
約485万円の差

©(株) 創新社「糖尿病ネットワーク」より引用・改変

*人工透析が必要になった場合

慢性腎不全で人工透析が必要になった場合には、「特定疾病」として共済組合へ申請することにより、窓口負担額は、軽減されます(詳細は共済ハンドブックP34をご覧ください。)

高額療養費と限度額適用認定証

1か月の医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額(自己負担限度額)を超えた分が後日、自動的に払い戻される**高額療養費制度**があります。

高額療養費は通常自己負担額を窓口で支払った後に、支給されますが、事前に**限度額適用認定証**の交付を受けて医療機関に提示すれば、窓口での支払額が最初から自己負担限度額に軽減されます。

窓口負担額が高額になると予想されるときは、限度額適用認定証を所属を經由して申請してください(詳細は共済ハンドブックP32・37をご覧ください。)

実際、治療費はどのくらい違うの？

たとえば、乳がんで1年間の治療費を比較してみると…

乳がんの早期治療と、ある程度進行した場合とで比較してみました。

ステージ0期の乳がんの場合 (乳房温存手術+放射線療法)

がん病変を含む乳房の一部を切除した後、再発予防のため残った乳房に放射線を照射する治療

治療費合計	1,109,030円
乳房温存手術(入院約7日)	669,810円
放射線治療(2ヶ月)	325,800円
その他検査等	113,420円

治療費合計1,109,030円
3割負担 **332,709円**
高額療養費利用(1か月)で215,894円

ステージⅢa期の乳がんの場合 (手術前薬物療法+全乳房切除手術+放射線療法)

手術前抗がん剤: EC+パクリタキセル+トラスツズマブ

がん病変を注射用抗がん剤(パクリタキセル+トラスツズマブ)で治療。ホルモン剤も使用。患者さんの状態・薬の効き方によっては他の抗がん剤を使うこともある。

治療費合計	3,621,590円
乳房切除手術(入院約7日)	795,300円
放射線治療(2ヶ月)	276,000円
手術前後抗がん剤	2,355,670円
その他検査等	194,620円

治療費合計3,621,590円
3割負担 **1,086,477円**
高額療養費利用(8か月)で615,169円

治療費合計で比べると約251万円の差

©「がん治療.com」より引用・改変

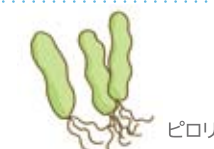
だからこそ、毎年の健康診断で早期発見を!

早期発見でこんなに大きく違ってくる治療費。体のため、経済的負担の軽減のためにも、健康診断は受けましょう。

特にがんや生活習慣病は40歳を過ぎてから増えます。40歳を過ぎたら、毎年必ず受けることが必要です。また、異常があれば早期に医療機関を受診しましょう。



ピロリ菌の除菌で胃がん発生率が3分の1に。胃がん予防が大きく前進!



胃がんの要因のひとつにピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ)の感染があります。ピロリ菌は胃の粘膜に生息する細菌で、胃がんのほかにも胃潰瘍、十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎、胃悪性リンパ腫などの発症につながる事が報告されています。ピロリ菌は、40歳以上の日本人のうちおよそ70%が感染していると言われています。感染している場合はピロリ菌の除菌をお勧めします。

これまでピロリ菌の除菌が公的医療保険の対象となるのは、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの場合に限りでしたが、今年の2月から、胃炎に対しても保険

適用の対象となりました。ピロリ菌感染を調べる検査は、消化器専門の医療機関で受けられます。

昨年度に新しい内視鏡検査システムを導入したシティ・ホール診療所では、これまで以上に精度の高い検査ができるようになりました。検査は事前に受診した上で行います。ピロリ菌感染の検査時間はおよそ15分、自己負担額は約9千円程度です。ピロリ菌に感染していた場合、抗生物質等の1週間の服用で除去することができ、服薬と除菌の確認検査の自己負担額は約3千円程度です。

診療所へのお越しをお待ちしています。

〈シティホール診療所長 片田雅孝〉

誌面
ライフプラン
セミナー

第1回
20代～30代

講師
平野直子先生

人生はどれだけお金がかかる？

組合員の皆さんのライフプランの参考となるよう、2回に分けて、誌面セミナーを行います。今回は、20代～30代の方を対象に、各メディアでご活躍の平野先生より講義していただきます。
(次回は11月号で40代～50代を取り上げます。)

まずは仕事・家族・自分のプランを紙に書き出してみよう。

仕事や家族の人生プラン、そして自分のやりたいことを、まずは時系列で紙に書き出してみよう。「いつかやりたい」という願望だけでは、自己実現が難しいものです。ライフプランとは、人生の目標のために、今何が出来るかを逆算して言葉や数字に置き換えていく作業といえるでしょう。

その際、これからの人生、お金が必要になるいくつかのイベントがあります。どんな備えをしておけばいいのか、それらのイベントをもとに見ていきます。これを参考に自分のライフプランを考えてみましょう。



結婚 財形貯蓄等を利用し、自分で資金を貯めよう

最近の傾向として初婚の年齢が高くなっています。そのため、挙式にはこだわりを持つ人が多いという傾向があります。こだわりを持つ部分は、ある程度の費用を覚悟しなければなりません。

首都圏の挙式、披露宴パーティの平均総額は354.9万円(株式会社リクルート「ゼクシィ首都圏 結婚トレンド調査2012」です。さらに新婚旅行や新居引っ越しまで加えると、

平均450万円以上かかるでしょう。家財や家具の購入も含めればそれ以上の出費です。もちろんご祝儀をもらえるかもしれませんが、挙式をランクアップしすぎて予算をオーバーする事例をよく耳にします。

まだ結婚する予定がなくても、財形貯蓄などで着実に貯めておきましょう。頂戴したご祝儀は新生活の予備費や貯蓄に回すぐらいの気持ちでいた方が安心できます。

〈結婚・婚約～新婚旅行までにかかった費用 平均額一覧〉

婚約指輪	結婚指輪(2人分)	挙式(披露宴・披露パーティ総額)	挙式料	料理+飲料(1人あたり)	新婦の衣装	新郎の衣装	ブライダルエステ(ブライダル)	ギフト(1人あたり)	ブーケ(1個あたり)	会場装花	ウェルカムアイテム	スナップ撮影(業者に支払った費用)	ビデオ(業者に支払った費用)	新婚旅行
33.3	21.7	354.9	27.6	1.9	42.0	15.0	9.2	0.6	3.0	18.4	1.5	21.9	17.9	56.1

単位:万円

出産 基本的には出産費に係る給付金+数万円でまかなえます

〈妊娠・出産にかかる費用〉

項目	費用
● 出産費	¥454,833
定期検診(交通費を含む)	¥90,215
分娩・入院	¥364,618
● 妊娠期間中の出産準備費	¥48,849
妊婦用品・衣料等	¥25,215
妊娠中の運動・学習費	¥6,480
妊娠中の家事・育児補助関連	¥6,201
胎教用品・教室等	¥600
里帰り出産	¥7,965
妊娠・出産前後の交通費	¥2,388
合計	¥503,682

左の図によれば、出産にかかる費用の平均総額は50万円です。共済組合員又は被扶養者が出産すると出産費として47万円支給されるので、額面上、残り数万円の自己負担でできるようになっています。

もっとも昨今は高齢出産も増えているので、高齢リスクに対応できる病院や、精神的負担の少ない個室等を選ぶケースもあります。こうした場合、費用は高く見積もらなければなりませんご注意ください。

(財)こども未来財団「子育てコストに関する調査研究」(平成14年度)より

育児休業 育児休業中は給付金があります

給料月額25万円※の場合 ※諸手当は含みません

(計算式)
「給料月額」: 25万円×1/22=11,360円
「育児休業手当金」: 11,360円×50/100×1.25=7,100円(日額)

週休日を除いた日数が22日の月の場合
7,100円×22日
= 156,200円

育児休業中は無給になりますが、育児休業手当金が受けられます。最近では男性でも休業する方が増えているようです。ただし休業中は収入が少なくなるため、家計の収支を見直す必要があります。

実際のところ妊娠中に、家計収支について一度見直す方が多いようです。ご自分でチェックするのももちろん、ファイナンシャルプランナーなど、専門家に相談してみるのも良いでしょう。

住宅購入 “頭金なし”は返済総額が高い!

住まい購入は人生の最大のイベントとも言えます。住宅購入にあたっては、住宅ローンの仕組みについて知るべきでしょう。住宅営業マンは“頭金なしでも買えます”とPRするかもしれませんが、要注意です。首都圏でマンションを購入した人は、平均824万円の頭金を入れています(下図参照)。仮に3,500万円を35年間、固定金利2%、元金等返済で借入れた場合、利息総額は約1,370万円。頭金なしで借入額を増やせば、さらに利息も増えます。長い目で見て返済計画に無理がないかよく検討しましょう。また、数社から金利パターンを出してもらおう方が良いでしょう。

購入以外のお金も考慮に

住宅購入の際は購入額以外のお金も考慮しなければなりません。マンションなら月々の管理費、修繕積立金も結構な支出です。戸建住宅なら、数年ごとに修繕費用がかかります。

中古で購入する場合は、仲介手数料が別途かかる場合が多いのでご注意ください。

購入資金の貯め方ですが、住宅財形など引き出しにくいものが効果的です。さまざまな制度を利用していきましょう。

■首都圏マンション購入事例

平均購入金額	4,136万円	仮に3,500万円融資を受けると(年2%金利)	月々返済額(35年)	115,941円
平均手持金(頭金)	△824万円		返済総額	約4,870万円
購入残額	3,312万円		利子総額	約1,370万円

「平成24年度フラット35利用者調査」より

ライフプランはパートナーや家族と末永く幸せに暮らすためにあります。

将来のライフプラン、家計管理について考えたいとき、最初に相談するのはパートナーや家族ですよね。

中には「相手が今ひとつお金の話に乗り気じゃない」という方もいらっしゃると思いますが、お相手も心根は「いつまでも一緒に暮らしたい」と思っているはず。きっかけを作って是非話し合ってください。

誰にとってもたった一度の人生。ライフプランは自分も家族も末永く幸せに暮らすための第一歩だと思います。

講師: 平野直子

ファイナンシャルプランナー-CFP®
宅地建物取引主任者
住宅ローンアドバイザー
ハウジングライフプランナー
Life & Financial Clinic 所属



組合員のご家族(40歳以上の被扶養者)及び任意継続組合員の方へ 生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内



皆さんの健康管理や疾病の早期発見のためには、毎年健診を受診することが大切です。今年は、女性専用の「巡回レディース健診」などお近くで受けられる健診を新設しましたので、ぜひご利用ください。
対象となる皆様のご自宅に、冊子「平成25年度生活習慣病健診及び特定健診受診のご案内」をお送りしました。ご確認のうえお申込みください。



ご案内冊子

対 象	40～74歳の被扶養者 及び 任意継続組合員
申込期限	平成26年2月17日(月)まで *巡回レディース健診は平成25年12月20日(金) 予定
受診期限	平成26年3月10日(月) ※お早めにお申込みください。 *巡回レディース健診は平成26年2月14日(金) 予定
費 用	共済組合が全額負担します。 ※オプション検査は自己負担
詳細は	お送りした冊子、又は東京都職員共済組合のホームページをご覧ください。 https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/tokuteikenshin/main.php (※ホームページからも申込書がダウンロードできます)

お申込み及びお問い合わせ

㈱ベネフィットワン・ヘルスケア
健診予約受付センター

電話 **0800-9199-028**
平日 10:00～21:00
土日祝日 10:00～18:00

FAX 089-900-8281

Web 左記の当共済組合ホームページより
健診サイトへアクセスしてください。

人間ドック・特定健診のお申込みはこちら ここをクリック

～オーシャンビューフロアでこころとからだのチェック&リフレッシュ～ 「アジュール竹芝総合健診センター」で 人間ドックを受けてみませんか

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

基本コースにオプション検査を追加することができます。

甲状腺刺激ホルモン2種(TSH,FT4)検査 ★
血液検査により、甲状腺に関連するホルモンの分泌機能に異常がないか調べます。
9月末まで 料金:3,150円(税込)

胃内視鏡検査
先端に小型CCDカメラが内蔵されたファイバースコープを経口又は経鼻にて挿入し、直接、食道・胃・十二指腸の粘膜を観察する検査です。
料金:3,150円(税込) 実施曜日:月～金

アミノインデックス検査 ★
男性:胃、肺、大腸、前立腺
女性:胃、肺、大腸、乳腺、子宮・卵巣
血液中の各種アミノ酸濃度を調べ、がんのリスクを予測する検査です。がんである可能性・リスク、がんになる可能性・リスクを調べます。
※がんであるかどうかを判断するものではありません。
料金:18,900円(税込)

★は平成25年度新規オプション検査
上記のほかにもオプション検査をご用意しておりますので、詳細については当センターホームページをご覧ください、電話にてお問い合わせください。

オプション検査の料金を設定します。(9月末まで)

- 腫瘍マーカー5種とピロリ菌抗体検査のうち、項目数により、以下の料金にて検査を実施します。
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)
- 簡易内臓脂肪測定 3,150円(税込)
- HPV(ヒトパピローマウイルス) 4,200円(税込)

レディースデーを実施しています!

女性のみが受診できる日を設定しています。
【実施日】7/23(火)、8/10(土)、8/15(木)、9/11(水)、9/19(木)、10/17(木)、11/21(木)、12/19(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。また、日程によっては女性医師・女性検査技師が対応できない場合もございますので、女性医師・女性検査技師をご希望される方は、事前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/ 14200033(03)
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 8分 都営大江戸線大門駅より 徒歩 8分 ゆりかもめ竹芝駅より 徒歩 1分



いずれか一つお選びください。(年度内1回)

- 1 特定健診
- 2 生活習慣病健診
(1) 医療機関での受診
(2) 巡回レディース健診
- 3 人間ドック(25,000円 助成)
※人間ドックの期限(申込み平成26年3月10日 受診3月31日)



■お近くの医療機関で受診OKに!
健診医療機関リストに載っていない医療機関でも特定健診が受けられます。

■「巡回レディース健診」スタート
医療機関での健診はちょっと…という方、公的会館等で女性専用の健診はいかがですか♪

〈受診された方には〉
もれなく **QUPIO** ポイント
100ポイント プレゼント!!
健康グッズと交換できる!
例) 1000ポイントで電子体温計 (詳細は P33)

Q&A **Q** どれを受ければいい?
A オススメは「生活習慣病健診」です!

特定健診(メタボリック・シンドロームに着目した健診)の検査項目に、胸部X線や心電図、腎機能検査等を追加したのが「生活習慣病健診」です。
※メタボ以外の病気の早期発見も可能です。

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

被扶養者の抹消申告は速やかに!

被扶養者の方が就職したことなどに伴い、被扶養者の認定要件を満たさなくなった場合は、速やかに所属の共済事務担当者に届け出て、抹消の申告を行い、被扶養者証を返却することが必要です。

収入が基準額を超過したことによる遡及抹消が増えています。就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、認定基準額(年額130万円(月額108,334円)※)の超過に気をつけてください。
※公的年金等を受給する60歳以上の方等は年額180万円(月額150,000円)

※共済ハンドブックP18及び共済ホームページに「被扶養者認定要件チェック表」を掲載していますので、こちらもご確認ください。

よくある抹消のケース

資格抹消日

就職して他の保険に加入した

就職日が抹消日になります。
※他の保険に加入しない場合でも、収入が認定基準額を超過する見込みの場合は抹消となります。

パート等で、月収が変動するが、収入の3ヶ月平均が認定基準月額以上となり、その後も同等の収入が見込まれるようになった

4ヶ月目の初日が抹消日になります。【下図参照】
※過去1年間の収入が認定基準年額を超過した場合は、3ヶ月平均が月額基準を超えた月の翌月の初日が抹消日となります。

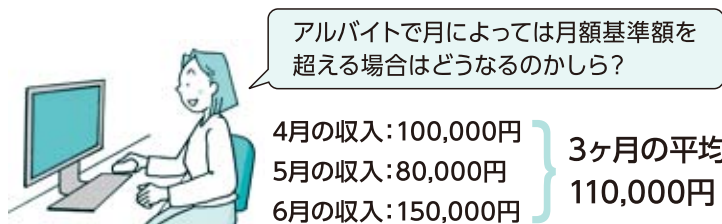
雇用保険(日額3,612円以上)を受給するようになった

支給開始日が抹消日になります。
※抹消日は、振込日ではありません。

年金額の改定により認定基準額を超過することとなった

年金決定(改定)通知を受けた日が抹消日になります。
※認定基準額を超過する年金の通知を受けた日が抹消日となります

※パート等の収入変動による抹消の考え方の例



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

扶養義務者の収入の変動にもご注意ください

※夫婦共同で子供を扶養している場合や他の扶養義務者がいる場合は、被扶養者本人の収入だけでなく、組合員以外の扶養義務者の収入の変動が扶養認定に影響する場合がありますのでご注意ください。詳細は共済ハンドブックP15~18をご参照の上、所属の共済事務担当者へお問い合わせください。

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

医療保険読本・年金読本をご利用ください!

組合員の皆さんからの声にお応えし、年金保険部では、医療保険・年金制度の全体像をわかりやすく解説した「読本」(電子ブック)を作成いたしました。複雑な医療保険・年金制度の理解に、お役立てください。

- 1 出産費・家族出産費は、一律**47万円**が支給されます!
産科医療補償制度対象分娩でない場合には、**44万円!**
- 2 出産費の受給方法は、①**直接支払制度**・②**受取代理制度**・③**全額窓口支払**の3つ!
受取方法は、医療機関が採用している制度(①または②)と、それを利用しない③から1つを選択する!

★ポイントが一目瞭然!
重要な情報がまとまっているので、忙しい人にも便利♪
★見開きページに役立つ情報が集約!



★図表を活用!

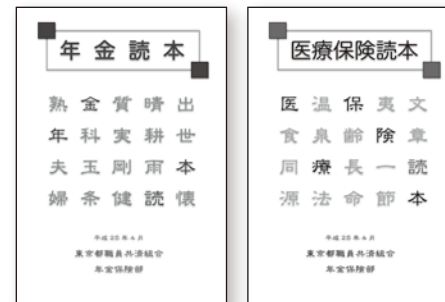
ページ左上にポイントをまとめ、本文でその解説をしています。ビジュアルにも配慮し、図表によって複雑な制度の理解が容易になるよう工夫!

【表1】出産費用が50万円かかった場合

受取方法	窓口負担額	現金給付額(※)	出産費支給額
直接支払制度	50万-42万(法定)=8万円	5万円(附加)	47万円
受取代理制度	50万-47万(法定・附加)=3万円	0円	47万円
窓口全額支払	50万円	47万円(法定・附加)	47万円

★掲載場所は都共済ホームページ

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/handbook/main.php>



読本表紙

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課 電話 03-5320-7322 又は 都庁内線 57-211
年金課 電話 03-5320-7327 又は 都庁内線 57-231

東京都職員共済組合事務局 執務室の移転について

都庁本庁舎の改修工事の実施に伴い、以下のとおり、当共済組合事務局は移転することとなりました。組合員の皆さんには、ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

現所在地	移転先	移転時期
都庁第一本庁舎 南塔38・39階	新宿区戸山三丁目17番1号(旧「東京都児童相談センター」) 【最寄り駅】東京メトロ 西早稲田駅(徒歩1分) JR 高田馬場駅(徒歩15分) 東京メトロ 西武鉄道	平成25年度中 (詳細は未定)

詳細については、今後、本誌・ホームページ等により、お知らせしていきます。

お問い合わせ先 管理部総務課庶務係 電話 03-5320-7306 又は 都庁内線 57-111

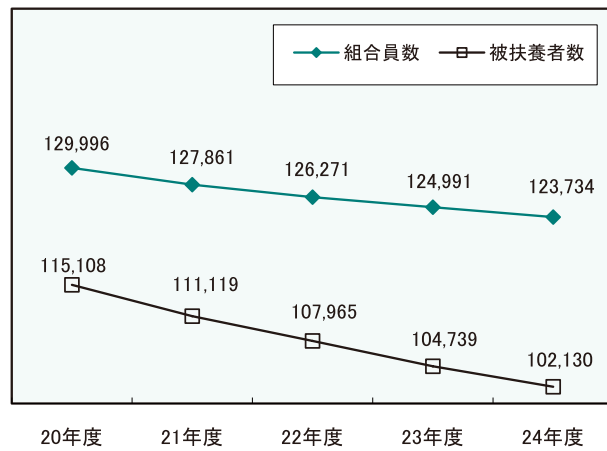
平成24年度決算の概要

平成24年度の決算が、6月24日の組合会で承認されました。

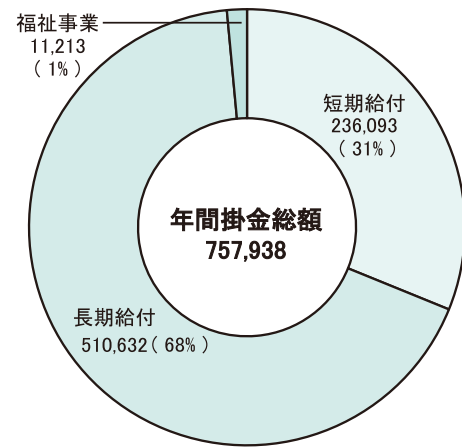
総括

- 共済組合では、医療保険に関する「短期給付」、組合員の退職後の生活を支える年金に関する「長期給付」、組合員・ご家族の皆さんの健康で豊かな生活を支援する「福祉事業」を実施しています。
- 平成24年度末の組合員数は123,734人(対前年1,257人減)、被扶養者数は102,130人(対前年2,609人減)となり、ともに減少傾向が続いています。
- 組合員1人当たり平均の年間掛金額は757,938円となり、うち68%は長期給付事業(年金)の財源となっています。

●組合員数、被扶養者数の推移(単位:人)

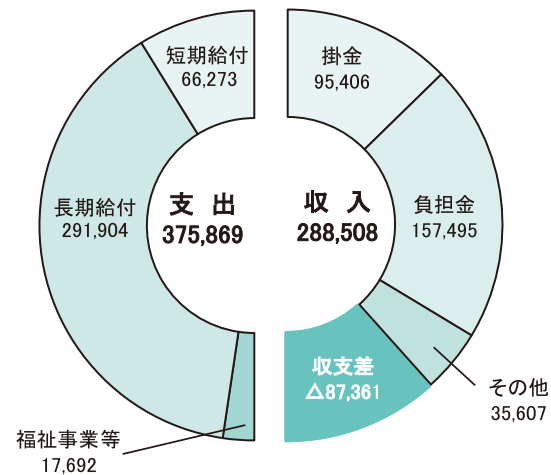


●組合員1人当たりの年間掛金額内訳(単位:円)

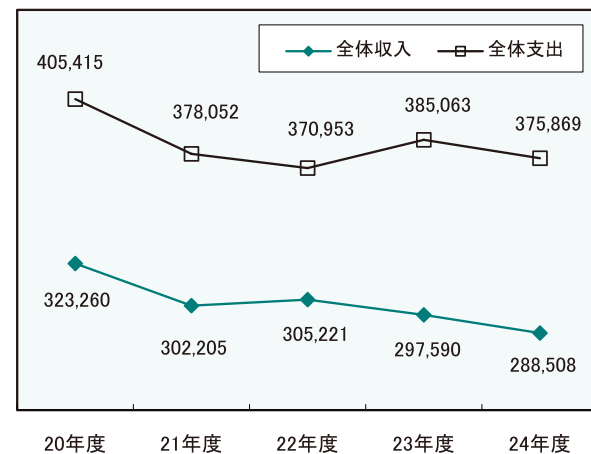


- 共済組合の収入は、主として組合員の皆さんからの掛金と、事業主である地方公共団体からの負担金で構成されています。
- 平成24年度決算の全体の収支状況は、収入額約2,885億円に対し、支出額約3,759億円となり、収支差引で約874億円の損失を計上したため、積立金の取り崩し等により補てんしました。

●全体の収支状況(単位:百万円)



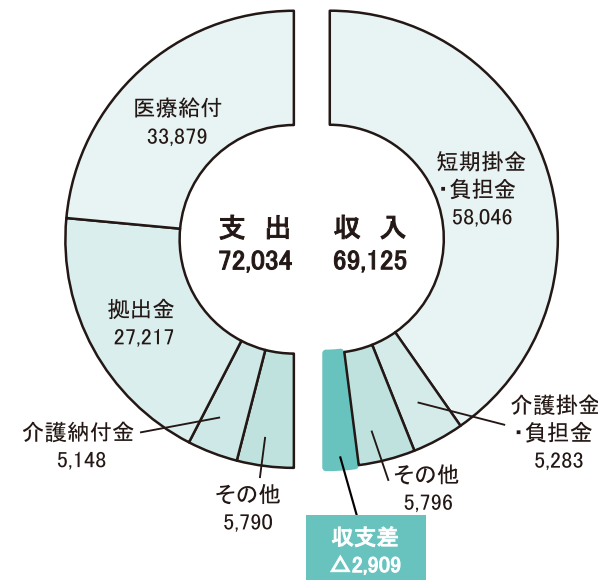
●全体収支の推移(単位:百万円)



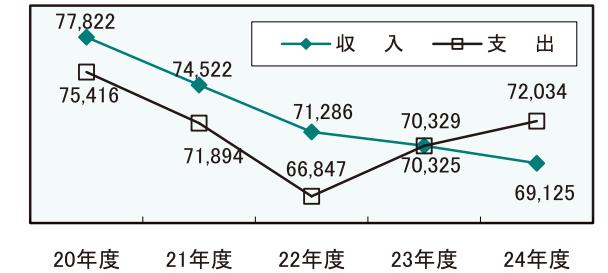
短期給付(医療保険及び介護保険)

- 平成24年度の収支は、医療保険の財源率を据え置いたため、組合員数の減少等により、掛金・負担金が減収となる一方、高齢者医療制度への拠出額が増加したため収支が逆転し、30億円弱の損失を計上しました。
- 組合員1人当たり医療費は、平成23年度と比べて、1,722円(0.7%)増加しました。

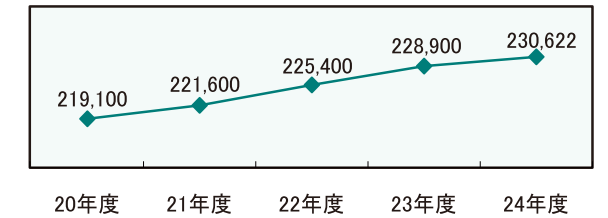
●短期給付の収支状況(単位:百万円)



●収入額・支出額の推移(単位:百万円)



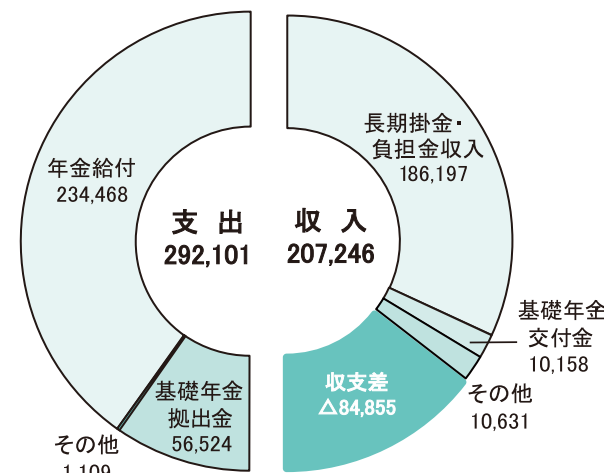
●組合員1人当たり医療費の推移(単位:円)



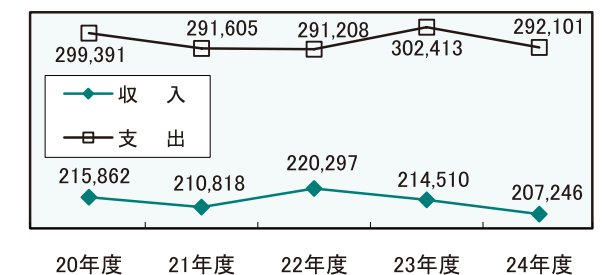
長期給付(年金)

- 平成24年度の収支は、平成21年財政再計算に基づき、9月から財源率の引上げを行いました。年金受給者数の増加に伴う支出増により、約849億円の損失を計上しました。
- 年金受給者数が増加する一方で、財政を支える組合員数は減少しており、平成20年度以降、組合員数が年金受給者数を下回り続けています。

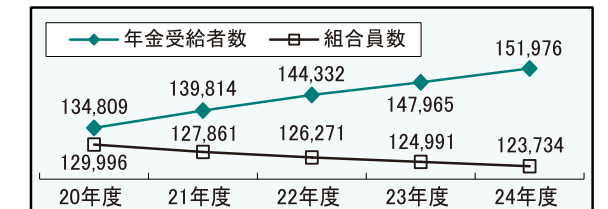
●長期給付の収支状況(単位:百万円)



●収入額・支出額の推移(単位:百万円)



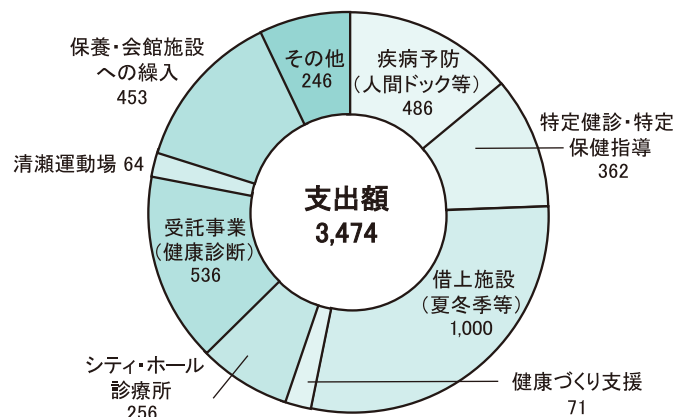
●年金受給者数・組合員数の推移(単位:人)



福祉事業

① 保健事業

保健経理の事業別支出額 (単位:百万円)



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

● 人間ドックの助成対象年齢の拡大や被扶養者の助成金の引上げなど、疾病予防への取組を充実させました。

● 人間ドックの実績 (単位:人)

区分	平成24年度	前年度比
一般	13,955	1,412
永年勤続	2,311	382
合計	16,266	1,794

● 夏・冬の委託保健施設稼働実績 (単位:箇所、人、%)

区分	平成24年度	前年度比
夏季	施設数	349 / 8
	利用人数	67,409 / 5,488
	稼働率	73.0% / 4.7%
冬季	施設数	376 / 3
	利用人数	22,293 / 937
	稼働率	87.5% / 2.3%

● 特定健診・特定保健指導の実施状況

区分	平成24年度	前年度比
特定健診	7,370	△ 1,019
特定保健指導	7,654	179

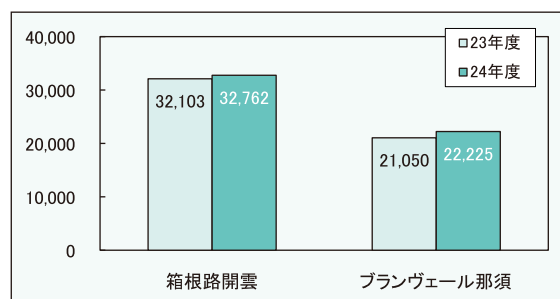
● シティ・ホール診療所利用実績 (単位:人)

区分	平成24年度	前年度比
延べ患者数	40,260	△ 4,216

② 宿泊(保養・会館)事業

- 保養施設については、箱根路開雲、ブランヴェール那須が、共に前年度の利用者数を上回りました。
- アジュール竹芝は、宴会・会議部門の利用者数が前年度を下回りましたが、宿泊部門及び婚礼部門の利用者数が前年度を上回りました。健診部門は、人間ドックの利用者数が前年度を上回りました。
- 施設利用者のサービス向上を図るため、施設改修・客室内の備品更新等を行い、運営に係る経費とあわせ、支出額は約17億5千万円でした。

● 保養施設利用実績(年間利用人数) (単位:人)



● アジュール竹芝利用実績 (単位:人)

部門名	年間利用人数	前年度比
宿泊	62,160	4,005
婚礼	16,064	768
宴会・会議	67,425	△ 3,748
健診(人間ドック)	10,287	740
特定健診・特定保健指導	600	△ 32

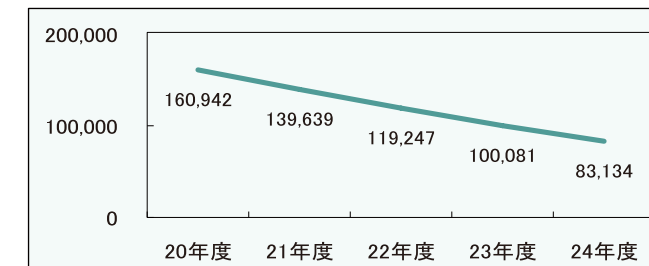
③ 貸付事業

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

● 貸付実績(貸付件数) (単位:件)

貸付金の種別	24年度	前年度比
一般貸付金	1,132	20
住宅貸付金	66	△ 37

● 組合員に対する貸付残高の推移 (単位:百万円)



本年9月に長期給付に係る掛金率が引き上げられます

平成21年に行われた地方公務員共済年金における財政再計算により、長期給付に係る掛金率は、平成25年9月から次のとおり引き上げられます。

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

掛金の額は?

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

区分	平成24年9月~平成25年8月	平成25年9月~平成26年8月
給料に対する割合	10.135%	10.35625% (+0.22125%)
期末手当等に対する割合	8.108%	8.285% (+0.177%)

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

※長期給付に係る掛金率は、地方公務員共済組合連合会定款で定めています。

お問い合わせ先 管理部財務課計理係 電話 03-5320-7311 又は 都庁内線 57-152

組合会互選議員の補欠選挙結果

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

氏名	所属	議員の任期
池田 和正	東京消防庁人事部厚生課	平成26年11月30日まで

■旧議員

椎名 理(東京消防庁人事部厚生課)

お問い合わせ先 管理部総務課庶務係 電話 03-5320-7306 又は 都庁内線 57-111

平成25年度末以降に定年退職を迎える皆さんへ

退職共済年金の 受給開始年齢が引き上げられます



平成25年度末に定年退職を迎える方の退職共済年金の請求手続

平成25年度末に定年退職を迎える方(昭和28年4月2日から昭和29年4月1日生まれの方)の退職共済年金の受給開始年齢が**61歳**となります。受給の開始は定年退職後です。(特定消防組合員の方は従来どおり60歳です)

退職共済年金の請求手続は、退職時の所属を通じて行います。請求書類等の配布及び提出時期は、所属により異なりますので、退職時の所属の年金事務担当者の指示に従って手続を行ってください。

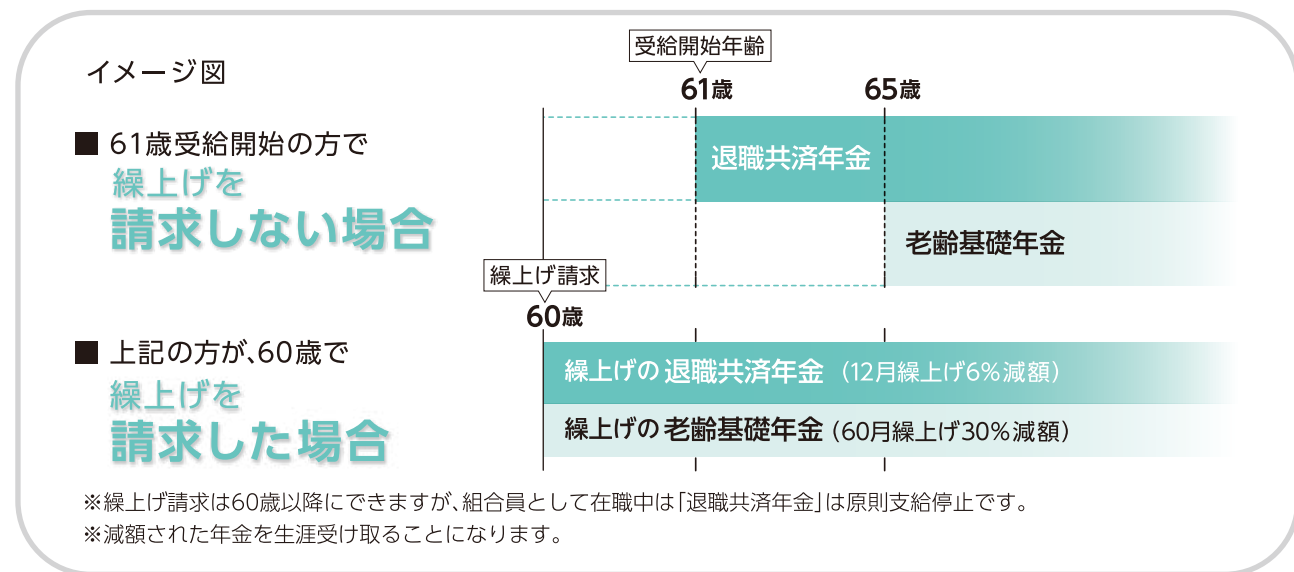
退職共済年金と老齢基礎年金の繰上げ受給について

昭和28年4月2日(特定消防組合員は昭和34年4月2日)以降に生まれた方は、退職共済年金の受給開始年齢が段階的に引き上げられ、最終的には65歳からの支給となります。対象になる方は、本来の受給開始年齢より早く(ただし60歳以降に)退職共済年金の受給を開始することができます(「退職共済年金の繰上げ」)。

繰上げを行う際には、同時に国民年金の老齢基礎年金も繰上げすることになっています。

年金の繰上げを行うと、年金額は減額されます。年金額は1か月繰り上げるごとに0.5%の減額になり、減額された年金を生涯受け取ることとなります。

退職共済年金の繰上げ受給を希望される方は、まず所属の年金事務担当者に、請求手続等についてご相談ください。



これから皆様とともに
おかげさまで三十周年



写真は「平日ご優待宿泊プラン」のイメージ写真です。

30周年記念特典



食前酒サービス



平日ご優待宿泊プラン[7/1~9/30]

【組合員1室4名様】 ¥8,000 【組合員1室4名様】 ¥10,000 【夏季料金4名様】 ¥9,600

【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 【夏季料金1室2名様】 ¥13,200 【夏季料金1室3名様】 ¥11,700

※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。

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



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/kaibun/>

※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。

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

ラストチャンス! 家族みんなでブランヴェール那須へ!!

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

夏の定番! お子様にも大人気!! 『サマーバイキングプラン』



写真はイメージです

大好評の味覚たっぷり、自慢のプランが今年の夏も登場!
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!
ソフトドリンクを各種ご用意しました。
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

デザートもいろいろ!
うれしいお値打ち価格!!

	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	24	25	26	27	28	29	30

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)

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



写真はイメージです

	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			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	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	24	25	26	27	28	29	30

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。
※ ご宿泊のお客様に記念品をプレゼント!

記念品
プレゼント

イベント

お子さまに夏休みの楽しい思い出を!

平成25年7月20日(土)～8月30日(金)

- ① **ブランヴェール那須館内冒険クイズ!**
館内に隠された秘密を解いてお宝GET!
- ② **オリジナルエコバッグ作り**
お気に入りのエコバッグを作っちゃおう!
好きな絵やコメントを描けるよ!
- ③ **ラウンジ「カルム」縁日コーナー**
ヨーヨー釣りやくじ引き、カラオケのど自慢大会など...♪
※ イベント内容は状況により変更される場合もございます。



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

ホテル観賞ツアー 期間: 平成25年7月6日(土)～31日(水)

那須フィッシュランドは、平家・源氏2種類のホテルを両方観察できる全国でも珍しいスポット。天然ホテルが群れ飛ぶ美しく幻想的な世界を体感できます。

※ 別途、那須フィッシュランド入場料が必要です。(大人600円、子供400円)

ブランヴェール那須 ⇄ 那須フィッシュランド
(19:10出発、21:00頃帰着)

※ 無料送迎は3日前までにご予約が必要です。
詳しくは、ホテルまでお問い合わせください。

オススメ!!



観光ニュース

那須サファリパーク 人気のナイトサファリ

夏休み期間中(7/13～8/31)は毎日開催!

暗闇の中から現れる動物たちの迫力ある姿を車中から見学するナイトサファリ。キリンなど草食動物にはエサやりもできます。

ブランヴェール那須では、お得な前売券も販売します。

大人2,100円⇒1,780円 320円もお得♪
子供1,600円⇒1,350円 250円もお得♪

🚗 ブランヴェール那須より 車で15分
TEL 0287-78-0838

ナイトサファリの他にも...♪
ホワイトライオンやムフロンを歩いて見学できる「サファリウォーク」が4/27に完成。ムフロンにはエサやりもできます。今年生まれた赤ちゃんが見られるかも!



🚗 ブランヴェール那須より 車で15分
TEL 0287-78-0838

りんどう湖ファミリー牧場 「第19回りんどう湖花火大会」を開催!

幻想的な水中花火と迫力満点の打上げ花火が間近で楽しめます。

【開催場所】りんどう湖ファミリー牧場
※ 花火観覧には入園料が必要です。
【開催日時】平成25年8月9日(金)～19日(月)
19時30分～19時50分

毎日
1,500発!!

～ブランヴェール那須営業終了まであとわずかとなりました～
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無料送迎あり(要予約)

☆JR高速バスご利用の場合

新宿駅新南口・王子駅・仲町 森林浴の中、歩いて8分
片道3,300円 インターネット申込みで5%引き!

ご予約・お問い合わせ

TEL.0287-76-6200



ホテル&ゲストハウス
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!

早く式を挙げたい方に! **お急ぎ婚! マタニティ婚!** <40名様>
「クイックプロデュースプラン」 ¥690,000
 ☆短期間でも細かい面までサポートします *1名様増減 ¥10,500 *30名様からご利用可
 ★2013年10月31日(木)迄実施中 *10月以降にご利用頂けるお得なプランもございます。ぜひお問い合わせください。

「ラピスプラン」 <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
 ★2014年3月末迄の挙式対象

(内容)・料理・飲物(フリードリンク)・學式料・衣裳・美容料・メイン装花・ケーキ装花・キャンドル装花・スタジオ写真(3カット各1枚)・ケーキ入刀料
 ・カラーコーディネーター・招待状・メニュー付席札・サウンドナビゲーション・芳名帳・席料・控室料・音響照明料・介添料

★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
 ★學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)



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 披露宴の生ケーキ人数分サービス

※初回来館時に婚約プランナーに、紹介がある旨をお申し出頂いた場合に限り。※組合員様同士のご紹介は対象外です。※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。
 ※婚約1件につき、ご紹介者は一人様とさせていただきます。※婚約相談センター、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。

★さらに挙式カップルは「白鳳オールインワンプラン」などお得なプランもご利用頂けます。

～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 8/25(日) ☆ブライダルフェア 9/16(月・祝)・10/6(日)

☆ランチ付きベイサイドデート <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)

夫婚一泊 平日 10:30~19:00
 ご予約・お問い合わせ プライダルサロン TEL.03-3437-2217 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 TEL.03-3437-9431** (共済組合専用宿泊予約ダイヤル) キョウサイ 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 / スタフ: kyosai)

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

※ご予約は、ご利用の3日前までにお願います。 ※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変わります。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、ご注意ください。

★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。

夏休みファミリー企画! **新プラン! レゴランド満喫ステイプラン** 宿泊リ

カラフルで創造力にあふれた屋内体験型施設です。3~10歳のお子様を中心に楽しんでいただけるアトラクションが常設され、2~3時間で回ることができます。

内容 ①レゴランド入場券 ②ゆりかもめ1日乗車券
 1名様1泊(宿泊リ) ※セミダブル陸側を日~金曜に2名様でご利用の場合
通常 ¥10,500 ▶ 組合価格 ¥5,500~

★2013年12月末迄実施中
 ※除外日など詳細はお問い合わせ下さい。
 ※レゴランドは優先口からのご入場になりますが、混雑時にはお待ちいただく場合がございます。
 入場制限時にも、ご入場可能な特別チケットになります。

※東京湾納涼船クルージングプラン(1泊朝食付 組合価格 ¥6,500~) もご予約受付中です。

夏休みファミリー企画! **お台場合衆国2013ステイプラン** 朝食付

「楽しくなければお台場じゃない。冒険しなげや夏じゃない!」

今年で5周年を迎える「お台場合衆国」は、さらにパワーアップした企画で楽しさ満載!ファミリーで楽しめる展示や催し、カフェがオープンします。

内容 ①お台場合衆国1DAYバスポート ②ゆりかもめ1日乗車券
 ③朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)
 1名様1泊(朝食付) ※セミダブル陸側を日~金曜に2名様でご利用の場合
通常 ¥13,100 ▶ 組合価格 ¥7,000~

★2013年7月13日(土)~9月1日(日)迄
 ※8月10日(土)は東京湾大華火祭のため除外します。

Party & Culture **ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566** (宴会予約) ※「粋な大人になるためのテーブルマナー講座」を除く

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 料金(昼の部) 大人 通常 ¥4,000 ▶ 組合価格 ¥3,500 *酒類は有料となります。 料金(夜の部) 大人 通常 ¥5,500 ▶ 組合価格 ¥4,500 *フリードリンク(酒類含む)
 定員 各回60名 子供(小学生) 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,500 子供(小学生) 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,500

※縁日屋台の各料金は含まれません。

サマーパーティープラン ★2013年6月~8月

立食パーティープラン [内容]和洋中フュージョン料理・宴会場使用料

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

スタンダードコース 和洋中 通常 ¥5,000 ▶ 組合価格 ¥4,500 計14品
 エクセレントコース 和洋中 通常 ¥8,000 ▶ 組合価格 ¥7,500 計16品
 ※立食プランは20名様以上にて承ります。(着席の場合追加料金¥1,000頂戴いたします。)

着席プラン 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 ◆ウィスキー ◆赤白ワイン ◆麦焼酎 ◆日本酒 ◆ソフトドリンク
 Aコース 上記アイテム全種+カクテルオプション 通常 ¥2,500 ▶ 組合価格 ¥2,000
 Bコース 上記アイテムより5種類 通常 ¥2,200 ▶ 組合価格 ¥1,700
 Cコース 上記アイテムより4種類 通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,500

※写真はイメージです

大好評第2弾! **粋な大人になるためのテーブルマナー講座**

大好評をいただいた第1回に続いて、第2回はさらにヴァージンアップした内容でお送りします。意外と知らない大人のテーブルマナーは知っていると粋な人と思われ、話題も人生の幅も広がります。講座は面白く、目からウロコの話題が自白押しです。ホテルマンのとおきのお話もお楽しみに。

開催日時 2013年8月28日(水) 14:30~16:30(受付14:00)
 募集人員 先着40名様 ※定員となった場合はキャンセル待ちとなりますので、ご注意ください。
 開催場所 21Fフレンチレストラン「ベイサイド」
 受講料 ¥3,800
 講師 杉本 裕 <ソムリエ、HRS技能検定1級> 杉本 裕

内容 ①フランス料理フルコース (オードブル、スープ、魚料理、肉料理、デザート、コーヒーまたは紅茶) ②スパークリングワイン、赤白ワイン(各グラス)

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

※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。

豪華おみやげ付! **大人気「キャラ弁」講座** 第3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、3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9月15日(日) 11:00~13:00(受付10:30)
 開催場所 12F「白鳳」 募集人員 先着20組様
 受講料 通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500
 ※お子様無料(お子様2人目からお一人様500円)
 材料費別途 500円 (お弁当一つにつき) ※お弁当は一段のものをご用意します。
 講師 森崎りよ <ケーキサイト「mamaごはん」でランキング一位を10回獲得>
 持参するものエプロン、弁当箱、海苔切りハサミ、ピンセット ※その他のものはご用意いたします。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。

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。
 ◆モノレール「浜松町駅」より徒歩7分。
 ◆都営浅草線/都営大江戸線「大門駅」B1出口より徒歩8分。
 ◆東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩1分。

東京都職員共済組合員の皆さまへ

金利引き下げ住宅ローン 毎月の負担は、軽い方がいい

比べてわかる、
低金利!



変動金利 全期間一律引き下げ型
店頭表示金利* → **年0.775%** 年▲1.7%

完済までずっと!
店頭表示金利より

固定金利 10年型 当初固定期間引き下げ型
店頭表示金利* → **年1.400%** 年▲1.4%

当初固定期間終了後
完済までずっと!
店頭表示金利より

■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。
■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。
■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。 ※平成25年6月3日時点

【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き下げ幅は毎月見直しを行います。当初お借入れ金利は、お申込み時ではなく、実際にお借入れいただく日の適用金利となり、お申込み時の金利と異なることがあります。金利および金利引き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9月30日(月)までに当社がお借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原則としてできません。●当社の住宅ローンのお借換えにはご利用いただけません。※お申込みの際は、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]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●資金用途: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、最終返済時年齢が満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 元利均等返済の場合 保証料148,340円)、または②上記お借入れ金利に保証料(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。

メールマガジンへのご登録で、最新の住宅ローン金利などを毎月お届け!

組合員の皆さま限定!
夏のボーナスキャンペーン

期間限定の金利上乘せ
定期預金をご用意!

好評開催中
三菱UFJ信託銀行からの
プレゼント!!

ご応募いただいた方の中から抽選で、
ギフトカードやピーターラビット® グッズ等
豪華賞品が当たる!

夏のボーナスは、三菱UFJ信託銀行へ!

詳細は、下記専用ホームページからチェック!

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・職員さま専用ホームページ

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



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 **38,150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%)

28,980円
(一般車両保険付)

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

- ご加入例(ご契約条件例)
- 自家用小型乗用車(日産ノート:NE11) 初度登録月 平成24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3/対物4/傷害1
 - 車両保険金額(一般条件):100万円(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25年5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!
(一財)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。 AID20130606-026 三井住友海上 D13-9000001 使用期限:2013.09.30

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
グランド
オープン

介護付有料老人ホーム[入居時自立]
浦安エデンの園

本年3月に新棟(一般居室33室・介護居室29室)がオープンし、6月に集会室・プレイルーム等の共用部の改修が完了しました。新しく生まれ変わった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

2013年6月共用部改修 2013年3月新棟オープン

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

☎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・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

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.}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」のお預け入れには、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。

新型定期預金
(グッドセレクト
(固定型))
2年・3年・5年に
50%以上
店頭表示金利を適用

大口定期預金
または
スーパー定期
(3カ月)に
50%以下

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5月13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け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ご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)

組合員・被扶養者の健康づくりを応援するインターネット・サービス

健康情報提供サービス

新たに組合員・被扶養者となられた皆さんへ

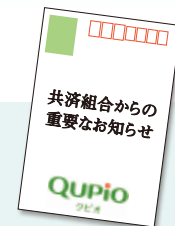


ご利用のための
ID・パスワードをお届けします。
7月中にハガキでご自宅に

1 個人用ID・パスワードで QUPiO にログイン

ID・パスワード 通知ハガキ送付対象者

- 平成25年度の新規組合員・新規被扶養者(20歳以上)
- 平成24年度の新規組合員・新規被扶養者(20歳以上)で、ID未送付の方



1 パソコン・スマートフォンでQUPiOにアクセス

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

QUPiO 東京都 検索

ホームページから ID・パスワードの発行ができます

共済組合のホームページからもアクセスできます。



ハガキに記載されているIDとパスワードでログイン

2 健康アドバイスやコミュニティなどを利用して楽しく健康づくり

生活習慣改善 Q&A

食生活・運動・休養・ストレス・喫煙などに関する疑問にお答えします。

健康結果を登録[※]していただくと一人ひとりに応じた健康アドバイスを表示

結果をグラフで表示
・前年度の結果と比較できる
・おすすめの目標をご提示

コミュニティで情報交換

QUPiO ポイント貯まります
私のコミュニティ
例:禁煙サポート・コミュニティ

禁煙がなかなか続かないのですが、アドバイスありませんか?
仲間と禁煙に挑戦してみてもいい? 共済組合も応援してます!
私も仲間と一緒に挑戦して、禁煙に成功しましたよ!

QUPiO 利用者からの情報

[※]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。
[※]39歳以下の組合員・被扶養者の方は、ご自身で健診結果のご登録をお願いいたします。

3 貯まったポイント数を確認して健康グッズと交換

健康グッズの一例

歩数計
(消費カロリー計測機能付)

体重体組成計

ヨガ体験チケット

楽しく健康づくりをして!

↓

ポイントを貯めて!

↓

さらに健康になろう!

●ID・パスワードが分からない場合やうまくアクセス・ログインできない場合は

QUPiOサポート窓口 ☎ TEL:0120-818-448

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

シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介②

シティ・ホール診療所の歯科口腔外科は、一般歯科診療のほか、
口腔粘膜疾患、顎関節疾患、外傷、腫瘍性疾患などの
口腔外科診療を行っています。特にインプラント手術の経験は豊富です。

毎号紹介していきます

今回は 歯科口腔外科の医師 を紹介します

シティ・ホール診療所では、虫歯や差し歯、入れ歯の治療など、一般歯科が行う治療は全て可能です。また、外科処置をする口腔外科治療も行い、入院を必要としない手術は全て可能です。緊急措置など、歯科医師一人ではできないことも複数の歯科医師がいるので対応できます。



稲田 清久
医師

東京医科大学口腔外科学講座入局を経て現職。
日本口腔外科学会、日本有病者歯科医療学会に所属。
専門は、口腔外科(顎関節症、インプラントなど)。

歯科口腔外科の紹介

有病者歯科診療施設に認定されました

近年、歯科には生活習慣病をはじめ様々な病気を持った患者さんや、骨粗しょう症などにより他科で薬物療法を受けている方が多く受診されるようになりました。このような患者さんの歯科治療に際して他科の対診や何らかの配慮が必要とされます。総合診療所としてのメリットを活かし、有病者が安心して治療を受けることができます。

診療ユニットが新しくなりました

歯科口腔外科手術やインプラント手術をはじめ歯科総合診療用の機能を持っています。チェアは完全水平位になり、装備機器はすべて高圧滅菌ができるなど、快適な環境で歯科治療や口腔外科治療、インプラント治療が可能となりました。

皆さまのご利用をお待ちしております。



若尾 樹
医師

東京医科大学口腔外科臨床研究医を経て、
シティ・ホール診療所非常勤医師。日本口腔外科学会、
日本有病者歯科医療学会に所属。
専門は、有病者歯科医療、インプラント。

ここは、総合診療所ですので、内科など他の診療科の医療と歯科口腔外科との連携ができるというのが最大のメリットです。

所属している医師は、3人とも医科大学病院の口腔外科に勤務していました。口腔外科を中心に一般歯科や有病者歯科診療を経験しています。

ここは、連携医療ができる歯科です。歯が痛いのは、もしかしたら他の疾患の始まりかもしれません。私達は、他科と情報を交換しながら診療することを心がけています。



玉繁 雅之
医師

医学博士。東京医科大学客員講師、有病者歯科指導医。
日本有病者歯科医療学会評議員、日本健康医療学会理事。
専門は、口腔外科、血液疾患、有病者歯科医療。

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

地球温暖化問題も考えて、 無駄をなくして、 無理なく「賢い省エネ・節電」を!



東日本大震災以降、多くのご家庭で節電を実施いただいています。東京電力エリアでは今年の夏も安定的な電力供給が見込まれていますが、電気料金の値上げやCO₂の排出の多い火力発電による電力供給の増加を踏まえると、引き続き省エネ・節電の取組が必要です。



1日のうち電力需要が高いのはごく短期間 平日の14時頃を中心にしっかり節電

毎日の最大需要が、電力会社が想定するピーク電力並の大きさになるわけではありません。平日に比べ、土日や夜間は電気の使用が少なくなり(電気の供給力に余裕ができます)、平日でも時間帯によって電力使用の大きさは異なります。普段から無理なく長続きできる省エネ・節電を続けながら、電力の需要(使用)が大きくなる、平日の日中14時ごろのピーク時間帯を中心に、消費電力の大きい家電製品の使用を控えたり、使用時間をずらすなどして、オン・オフのある節電に取り組んでいきましょう。



家庭向け「賢い節電」7か条

「一度設定するだけで、長く省エネ・節電できる対策」はたくさんあります。普段からできることに取り組みながら、電力のひっ迫が案内されたときに取り組むことを事前に考えておきましょう。

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

東京都認定「省エネアドバイザー」が家庭の節電・省エネ対策をアドバイス(無料)

東京都認定の「省エネアドバイザー」が、ご家庭における具体的な節電・省エネ対策をアドバイスします。(勉強会等への講師派遣もできます。)
個別訪問の希望についてなど、詳細はホームページをご覧ください。
<http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/climate/home/advice.html>

省エネ
アドバイザー
ホームページ

東京都環境局
公式Twitter



節電に関するお問い合わせ先 東京都環境局都市地球環境部 電話 03-5388-3486



料金受取人払郵便

新宿支店承認

7743

差出有効期間
平成 25 年 9 月
30 日まで
(切手不要)

1 6 3 8 0 0 1
4 3 4

都庁交換

新宿区西新宿2-8-1

東京都庁第一本庁舎南塔38階

東京都職員共済組合事務局 管理部総務課 共済だより担当 行

電話 03-5320-7307

都庁内線 57-121

共済だよりのアンケートに ご協力ください!

この裏がアンケート用紙になっています。

「共済だより」及び「共済組合のホームページ」をより活用していただくために、組合員の皆様を対象にアンケートを実施いたします。お忙しいところ恐縮ですが、是非ともご協力のほどお願い申し上げます。

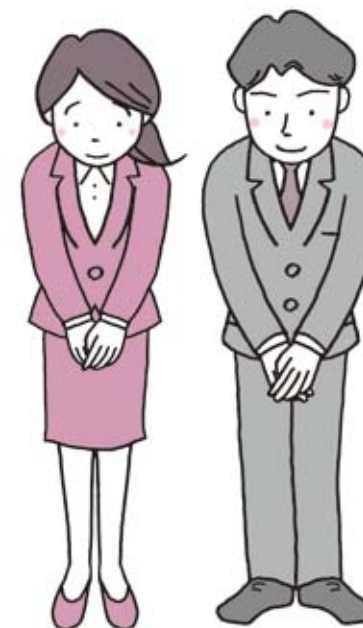
アンケートへの回答の方法は、このアンケート用紙(コピー可)に直接記入し、両端を閉じて都庁交換便でご返送いただくか、郵送していただくようお願いいたします(郵便料金は当組合で負担します)。

なお、アンケートに回答いただいた方の中から抽選で50名の方に記念品(活動量計(一日の消費カロリーを測るもの)又は音波式電動歯ブラシ)を差し上げます。記念品をご希望の方は、必ず、所属、氏名等を記入してください。

お手数ですが、8月20日(火)までにご返送くださるようお願いいたします。

また、都庁交換便を利用する場合は、宛名の「都庁交換」を○で囲んでください。

郵送の場合は、「都庁交換」を「都庁交換」として投かんしてください。



開いて
ください



江戸時代の建築様式をとどめている国分寺楼門



往事の武蔵国分寺を再現したジオラマ
(武蔵国分寺資料館)



お鷹の道の小川は蛍が舞う情緒豊かな小径

東京自然散策 Take a walk in Tokyo.

天平の歴史に思いを馳せて歩く、 武蔵野の小径

国分寺 お鷹の道散策路

3.4km 約6000歩

消費カロリー：おにぎり2個分

古代から武蔵国の中心地だった国分寺には、武蔵国分寺跡をはじめ、天平時代の史跡が多く残されている。また、この一帯は、太古の昔に多摩川が武蔵野台地を浸食してできた崖線(がいせん)であることから湧水が多く、そのまわりに形成された自然は、野鳥や小動物たちにとっての貴重な生活空間にもなっている。

JR西国分寺駅から南へ20分ほど歩いて、最初に現れるのが国分寺楼門だ。風格のあるこの門の先からお鷹の道がはじまる。かつて尾張徳川家のお鷹場だったことから、そう呼ばれるこの道は、東京では貴重な蛍が生息する小さな清流沿いに続く、風情豊かな小径である。途中には国分寺の歴史が学べる「武蔵国分寺資料館」や、美しい伝説の舞台になった「真姿の池」、名水百選にも選ばれている「真姿の池湧水群」などがあり、短い小径ながらも見どころもいっぱいある。小休憩にぴったりなカフェもあるのでそこで一休みしていくのもよいだらう。武蔵野の面影にひたりながら、天平の歴史のロマンにもふれられるお鷹の道散策路は、まさに武蔵野の歴史と自然がクロスする、歩くほどに発見があるウォーキングコースといえるだろう。



史跡の駅「おたカフェ」。店内では地元の名産品も販売



真姿の池湧水群は子どもたちの格好の遊び場になっている。



地元の野菜が並ぶ真姿の池の野菜販売所



古い農家が江戸の情緒を今に伝える。



名庭と季節の花ごよみが楽しめる殿ヶ谷戸庭園