

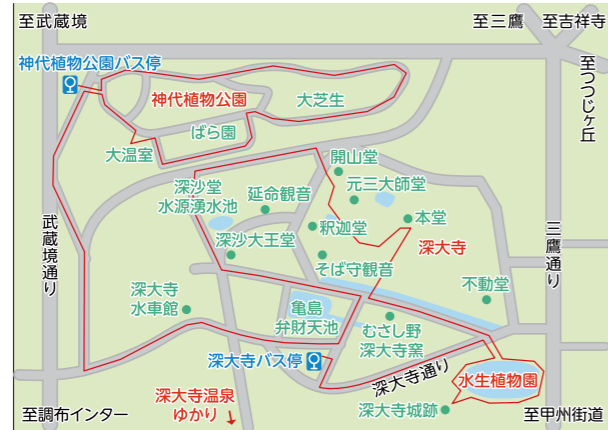
古刹を巡り、名物の蕎麦に舌鼓を打つ。 紅葉に染まった深大寺は今が歩きどき。

深大寺の境内を歩くと、いたるところから水がせせらぐ音が聞こえる。それもそのはず、湧水で名高い国分寺崖線に抱かれるように立地する深大寺は今でも複数の湧水源をもっている。また、深大寺の裏山は関東ローム層の黒ぼく土で、蕎麦の栽培に最適だった。そんなふたつの条件が重なって、関東屈指の蕎麦どころ、深大寺が生まれたのである。

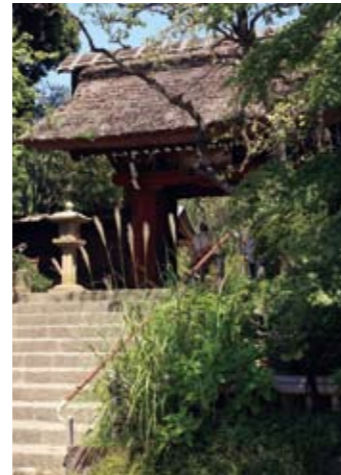
それにしてもこの時期の深大寺の散策は、なんとぜいたくなことだろうか。秋の深まりとともに赤く色づいていく紅葉が、古刹の侘びた佇まいを、このうえなく引き立てる。そして名物の蕎麦も、秋の新蕎麦の季節を迎えて名店が味を競い合う。神代植物公園のバラ園では秋バラが咲き誇っている…。

広大な神代植物公園から、ちょっとしたアップダウンのある深大寺境内や水生植物園、深大寺城跡と歩けば、5kmほどの歩くのにほどよい距離であり、目も舌も足腰も満足することうけあいだ。

散策を終えたら近くの天然温泉でゆったりと湯に浸かり、疲れを癒していくのもいいだろう。



深大寺の歴史や民俗を伝える水車館



浅草寺に次ぐ古刹、深大寺を象徴する山門



門前のむさし野深大寺窯では、焼き物の体験ができる。



武蔵野の水辺の自然を今に残す水生植物園



大温室では熱帯の珍しい植物たちにも出会う。



お焼きや団子、ソフトクリームなどの名物グルメも。



深大寺といえば蕎麦。20軒以上の店が営業している。



神代植物公園の園内には4500種類もの植物が植えられている。今の季節はバラ園が見頃だ。

共済だより

今月の特集

きちんと知って、きちんと防ごう インフルエンザとノロウイルス

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？

ご家庭にお持ち帰りになり、皆様でご覧ください

共済だより CONTENTS

No.351 平成25年11月号

特集

- 3 きちんと知って、きちんと防ごう
インフルエンザとノロウイルス
- 3 こんな症状が出たらすぐお医者さんに!
- 4 インフルエンザウイルスの特徴は?
- 4 感染の仕組みを知ろう

- 5 ノロウイルス(感染性胃腸炎)の特徴は?
- 5 こんな経路から感染します
- 6 40代~50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?

- 8 東京都職員共済組合の運営・財政状況について
(新たな事業計画の策定に向けて)
- 12 「福祉事業に関する組合員意向調査」結果
組合員の皆さまから福祉事業について
ご意見をいただきました
- 14 東京都職員共済組合事務局
執務室移転のお知らせ
- 15 貸付けをご利用の皆さま
繰上償還で利息が軽減できます
- 15 年金の「長期在職者特例制度」
- 16 柔道整復師、はり・きゅう師又は
マッサージ師への正しいかかり方
- 17 交通事故などにあって負傷したとき
- 18 今年こそ禁煙! 禁煙成功者の体験談のご紹介
- 20 訪問健康教室のご案内

- 21 健康情報提供サービス QUPIO
秋のウォーキング・イベントのお知らせ
 - 22 平成25年度永年勤続退職予定の皆さんへ
退職の前に人間ドックがお勧めです
 - 23 人間ドックを受診し早期発見、早期治療を
「アジュール竹芝総合健診センター」
 - 24 特定保健指導をきっかけに生活習慣改善チャレンジ!!
 - 26 シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介④ -眼科-
- 施設のご案内
- 27 箱根路開雲
 - 28 ホテル アジュール竹芝のご案内

共済だより(平成25年7月号)のアンケートに多くの組合員の皆さまからご協力いただき、ありがとうございました。アンケートに回答いただいた方の中から抽選で50名の方に活動量計と電動歯ブラシを配送いたしました。当選者の発表は配送をもって代えさせていただきますので、よろしくお願いたします。

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/>

広告
緑の東京募金
あなたの募金で
東京にもっと緑を!
緑の東京募金に
ご協力をお願いいたします。
詳しくは、緑の東京募金
ホームページをご覧ください。
<http://www.midorinotokyo-bokin.jp/>

特集1

きちんと知って、きちんと防ごう

インフルエンザとノロウイルス



監修 / 東海大学医学部抗加齢ドック教授、慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 特任教授 久保 明

インフルエンザもノロウイルス(感染性胃腸炎)も、どちらもかかると症状が辛く、人に感染して広がる病気。ポイントはかからないこと。また、かかってしまったらうつさないこと。インフルエンザもノロウイルスも流行のピークは冬。今から正しい知識を身につけ、冬を健康にすごしましょう。

こんな症状が出たらすぐお医者さんに!

インフルエンザの症状

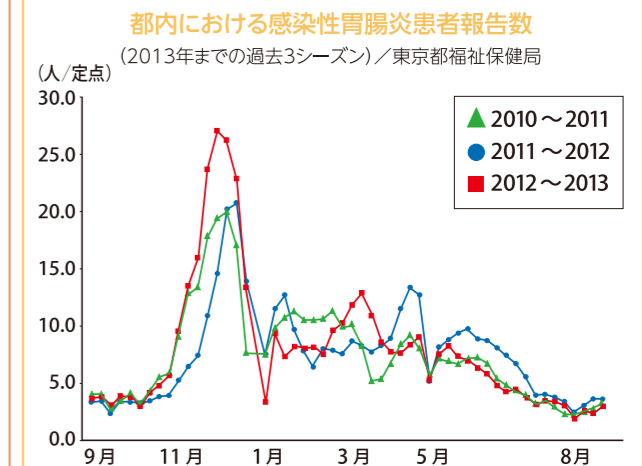
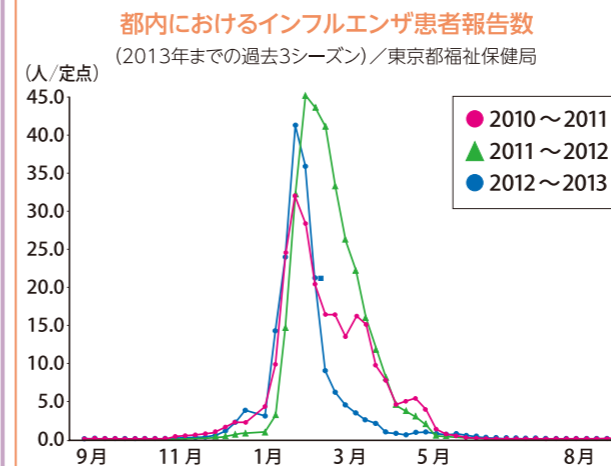


ノロウイルスの症状



流行する時期は?

インフルエンザは都内では 例年12月~3月頃に、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は10月~3月頃に流行します。



※小児科定点医療機関からの患者報告

インフルエンザウイルスの特徴は?

一般的なかぜの症状は鼻水、くしゃみ、咳、微熱などが時間と共に変化しますが、インフルエンザは突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が強く、あわせてかぜの症状も現れます。インフルエンザには、抗インフルエンザウイルス薬があり、発生から48時間以内に服用すると発熱する期間も短くなります。高熱などの急な症状が現れたら早めに医療機関を受診し、必要であれば抗インフルエンザ薬を処方してもらいましょう。

	インフルエンザ	かぜ
発症の速度	急激	ゆっくり
初期症状	38度以上の発熱、寒気、頭痛	くしゃみ、鼻水、のどの乾燥感
主な症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱(高齢者では高熱がでないことも)
潜伏期間	1~3日	2~5日
感染期間	1~7日	1~10日



免疫力の弱い人への注意点

高齢者



反応力が弱く、熱や咳、痰がでにくく、抵抗力も弱いため、肺炎を合併するなど重症化することがあります。その他、喘息や糖尿病といった持病がある方も注意が必要です。

子ども



抵抗力が弱い子どもは中耳炎や気管支炎などを起こすことも。まれに、高熱から脱水症状や熱性けいれん、消化器症状を生じたり、脳症を起こして死に至ることもあるので、早めの対応を!

感染の仕組みを知ろう

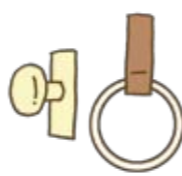
くしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散るウイルスを体内に吸い込む「飛沫感染」や、換気の悪い部屋で空気中のウイルスを吸い込む「空気感染」、ウイルスに感染した人が触れたドアノブやつり革などに触って感染する「接触感染」があります。

飛沫感染・空気感染



くしゃみや咳の飛沫、もしくは空気中のウイルスを吸って感染

接触感染



ウイルスが付着したドアノブに触れて感染

ウイルスに感染しない習慣を身につけましょう

インフルエンザ 予防のポイント

外出後は手洗い、うがいをする

手洗いは石けんを使い、手のひらや甲、爪、指先、手首まで丁寧に洗いましょう。うがいは、うがい薬を使うと効果的です。外から帰ったら、手洗いとともにうがいをする習慣を。



マスクをする

ウイルスの飛沫感染や空気感染を防ぐだけでなく、鼻やのどの粘膜の湿気を保ちます。不織布製のマスクが推奨されています。



室温は20℃前後 湿度は50~60%に

ウイルスは低温で乾燥した環境で活発に。乾燥を防ぐため加湿器などを使い、ウイルスが生存しにくい温度と湿度を保ちましょう。また換気を心がけましょう。



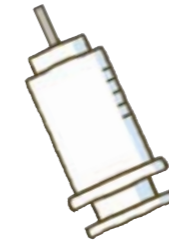
外出を控える

ウイルスに近づかないことが一番の予防。人ごみや繁華街への外出は控え、やむを得ない場合はマスクをしてなるべく短時間で済ませましょう。



インフルエンザ防止には予防接種を

予防接種は発症や重症化の予防にとっても有効。高齢者や乳幼児、またそのご家族は、予防接種を受けることをおすすめします。地域の医療機関で受けられます。



チェック!!

うつさないエチケットも心がけて

咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで鼻と口をおさえる「咳エチケット」を。鼻汁や痰はティッシュペーパーに出して、ふた付きのゴミ箱へ。人前では不織布製のマスクの着用を。



ノロウイルス(感染性胃腸炎)の特徴は?

ノロウイルスは秋から冬にかけての食中毒の主な病因物質です。ノロウイルスによって引き起こされる感染性胃腸炎は、1~2日間の潜伏期間を経て、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、37℃台の発熱がみられます。ノロウイルスは人にだけ感染し、人以外の生物や食材中で増殖することはありません。人から人への感染を防ぐために手洗いや食品の衛生管理をしっかりと行いましょう。

集団感染に要注意!



こんな経路から感染します

感染経路は、感染した人の便や吐物に触れた手指を介しノロウイルスが口に入るといった人から人への感染と、汚染した食品を介して起こる食中毒に分けられます。

- 感染した人の便や吐物に触れた手指を介して感染
- 便や吐物が乾燥して細かな塵と舞い上がって、吸い込んで感染
- 感染した人が十分に手を洗わずに調理した食品から感染
- ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べて感染

ご用心!

ノロウイルス感染のトップは、カキやシジミなどの二枚貝



人から人へ感染



塵と一緒に吸って感染



日頃の健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう

ノロウイルス 予防のポイント

加熱調理

加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱調理を。85~90℃で90秒以上加熱しましょう。



手洗いをする

ウイルスを洗い流すため、調理の前、トイレやおむつ交換の後、ペットに触った後などは、必ず石けんをよく手を洗いましょう。



衛生管理

まな板やふきん、食器類は洗剤でよく洗い、十分にすすぎましょう。まな板やふきんは、熱湯をかけて日光乾燥を。食器は煮沸消毒をしましょう。



汚物処理

患者の嘔吐物、ふん便などを処理するときは、使い捨てのエプロン、マスク、プラスチック手袋を着用し、汚物中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオル等でふき取りビニール袋に入れて廃棄。ふき取った後は、次亜塩素酸ナトリウムでふき取り、その後水ふきします。



誌面
ライフプラン
セミナー
 第2回 40代～50代
 講師 平野直子先生

人生はどれだけお金がかかる？

前回7月号では20～30代向けを掲載しましたが、今回は40代～50代向けに教育、介護、老後について平野先生に講義していただきます。

家計の支出を減らすために、マネープランをチェック

家計の支出を減らす方法のひとつに保険の見直しやローンの繰上返済、借換えがあります。

保険は一般的に加齢にしたがって必要な保障額が減少します。子どもが成長するほど万が一に備えるお金は少なくなるからです。更新型の保険に加入しているなら、更新が来る前により条件の良い保険商品を検討してみましょう。

ローンを繰上返済すると、元本に充当されて利息の節約ができるので、手元にまとまった資金があるなら有効な方法です。最近では、将来の金利上昇に備えて、固定金利型に借り換える人が増えています。返済期間が長いローンは、借換えも検討してみましょう。借換えについては3つのポイントがあります。下記をご参照ください。

借換え3つのポイント

金利

借入額が大きく、返済期間が長い住宅ローンは、金利が1%でも違うと返済額に大きく影響します。最近では住宅ローンの金利比較サイトも数多くあるので一度ご覧ください。

諸費用

一般的に借換えをすると諸費用がかかります。せっかく金利が低めでも、融資事務手数料が高めの金融機関もあるので、諸費用も含めて比較してください。

返済プラン

返済期間が長い人は、固定金利型が安心です。変動金利型を選ぶ場合は、返済期間を短くしたり、定年までに返済し終えるよう繰上返済をすることをお勧めします。

教育

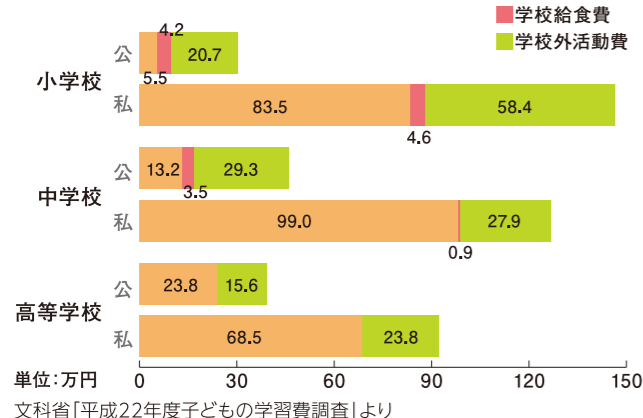
子どもの志望をかなえるために綿密な情報収集が大切

子どもの教育費は保護者にとって泣き所の一つ。子どもの志望をできるだけかなえてあげたいものですが、青天井というわけにもいきません。

一般的に私立の小中高は授業料以外の寄付金や学校外活動費も高額です。大学は国公立 < 私立文系 < 私立理系と授業料に差があります。私立理系は授業料が高いので国公立大学に人気が集まるわけですが、国公立でも難関大学を目指す場合は、予備校費を多く見積もる必要があります。

教育費対策としては学資保険や奨学金、学資ローンがあります。学資保険は子どもが生まれた直後など早めの加入が有効です。満期を3百～5百万円に設定するものが多く、今なら児童手当を保険料に充当する手段もあります。奨学金は親の収入制限や複数の返済方法があるので情報を収集しましょう。教育費をできる限り捻出したい気持ちはわかりますが、両親のその後の生活も大切です。家計に無理のない教育の予算を決めましょう。

■学校種別の学習費総額及び内訳



■私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額(定員1人当たり)

区分	授業料	入学科	施設設備費	合計
文科学部	741,945	250,910	160,424	1,153,279
理科学部	1,035,955	265,942	189,582	1,491,479
医歯学部	2,803,165	1,034,844	883,265	4,721,274
その他学部	939,245	273,690	244,735	1,457,671
全平均	859,367	267,608	188,907	1,315,882

○国立大学 授業料535,800円 入学科282,000円 合計817,800円 単位:円
 文科省「平成24年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額の調査結果」より

老後の備え 悠々自適な老後には、いくら必要か？

生命保険文化センターのアンケート調査によると、夫婦二人のゆとりある老後生活費は月約35万円です。この数字は全国平均なので首都圏ではもう少し高くなります。皆さん老後は旅行や趣味などにお金を遣いたいようです。

では老後の生活にかかる総費用はいくらでしょうか。暮らし向きや寿命によって算出額は変わりますが、一般的に約1億円かかると言われています。この金額は退職金や年金によっても賄われます。60歳で定年退職する方の場合、老後の必要準備資金は退職金を含めて4千万円～5千万円(60～65歳まで無職の場合)が目安となっています。足りない場合は家計の見直しや再任用なども検討してみましょう。

■ゆとりあるセカンドライフの生活費(夫婦2人・月額)

ゆとりあるセカンドライフ生活費 A+B	セカンドライフの最低日常生活費 A	セカンドライフのゆとりのための上乗せ額 B
35.4万円	22.0万円	13.4万円

老後のゆとりのための上乗せ額の使途(上位5項目)

- 旅行やレジャー
- 趣味や教養
- 身内とのつきあい
- 日常生活費の充実
- 耐久消費財の買替え

生命保険文化センター「平成25年度生活保障に関する調査(速報版)」より

介護

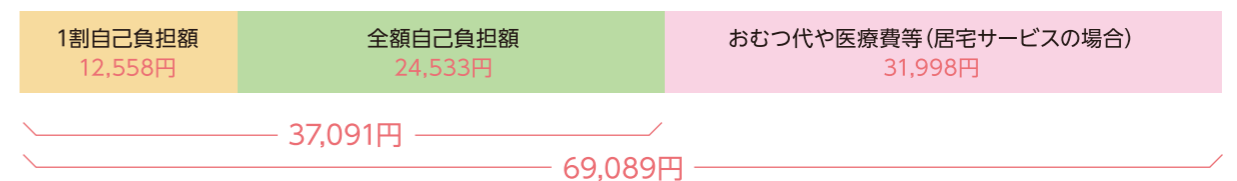
親の介護にかかる費用は、基本的に親の預貯金から賄う

介護費用は家族と同居か、施設入所やサービスの利用状況によって費用が異なります。要介護度が高いほど金額は高くなりますが、在宅介護をした場合、1割自己負担分の全体平均は月額約1万3千円です。1割自己負担分には利用限度があるので、さらに全額自己負担分を加算すると平均約3万7千円になります。これにおむつ代や医療費を含めると、合計月額約6万9千円の出費となります。

一般的にご本人の介護にかかる費用は、ご本人の預貯金や資産から賄うことをお勧めしています。どうしても足りない分は子どもたちなど親族間で分担金について話し合うべきでしょう。

なお、組合員が要介護状態にある家族を介護するために、介護休業を取得した場合は、「介護休業手当」が受けられます。介護を始めると様々なストレスがかかり、腰痛やうつ病などを発症することもあります。自らの健康を保つことも大切です。

■介護費用月額平均



家計経済研究所「在宅介護のお金とくらしについての調査」より

人生を幸せに暮らすために

40代～50代は、教育費がかさむ時期で、家計に不安を感じる方も多いです。まずは、自分たちの老後も見据えたライフプランを立て、必要に応じて家計を見直しましょう。最近では、結婚や出産年齢が高くなり、子育てと介護が同時期の場合も増えています。育児や介護との両立は大変ですが、仕事を続けることで家計も安定し、教育費や両親の介護などにも充分費用を充てることができます。職場の休暇制度もご利用ください。

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



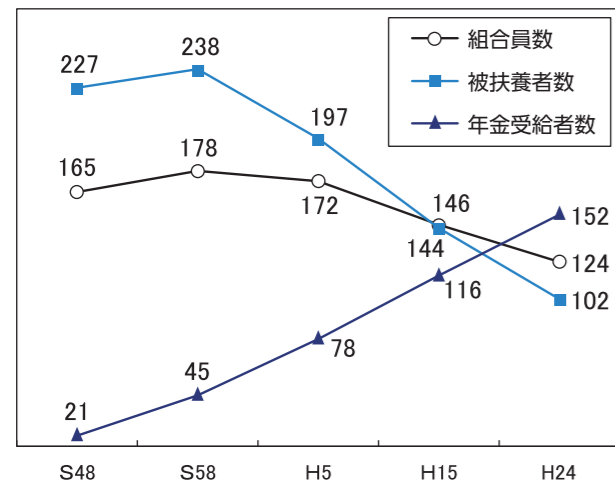
東京都職員共済組合の運営・財政状況について (新たな事業計画の策定に向けて)

現在、国では社会保障制度改革が進められています。こうした中で、当組合においても、新たな共済事業プラン(平成26~28年度)の策定を行っているところです。つきましては、当組合が直面している財政状況等について、組合員の皆さまに、お知らせいたします。

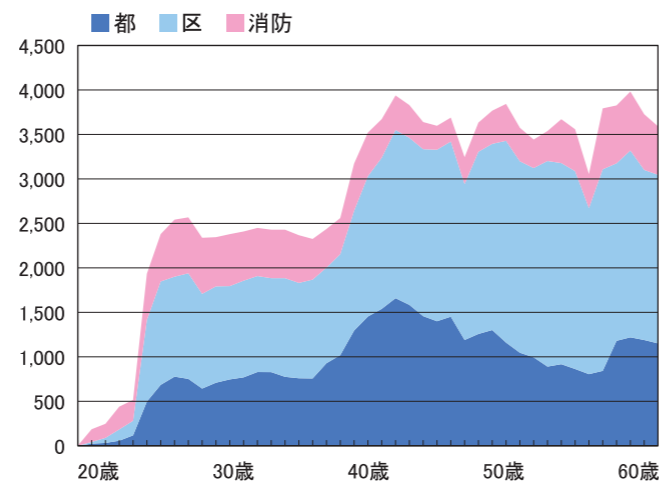
総括

- 共済組合が実施する短期給付事業(医療保険)、長期給付事業(年金)及び福祉事業(保健、宿泊、貸付)の財源の8割以上が組合員の掛金と、事業主である地方公共団体からの負担金で賄われています。
- 平成24年度末の組合員数は123,734人、被扶養者数は102,130人で、昭和58年以降、減少し続けている一方、年金受給者数は平成24年度末で151,976人となり、現役世代と年金受給者世代の逆転現象が見られます。
- 年齢構成を見ると、30歳代後半から60歳代の組合員が多いことから、組合員の減少と年金受給者数の増加は、あと20年程度続く事が予想されます。

組合員数、被扶養者数の推移 (単位:千人)

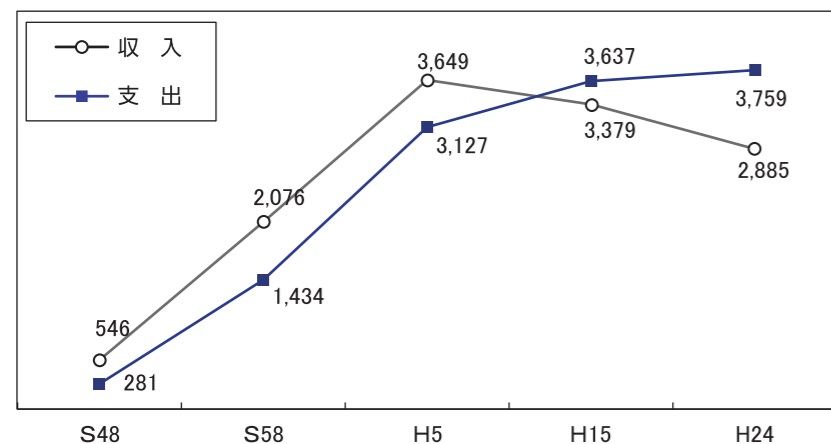


組合員の年齢構成 (平成24年度末 単位:人)

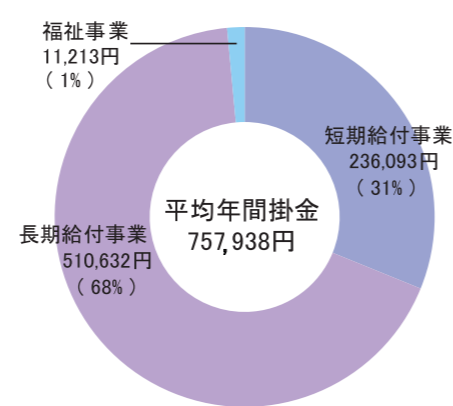


- 平成24年度における決算の全体の収支状況は、収入額2,885億円に対し支出額3,759億円で、収支差引で874億円の損失を計上したため、積立金の取り崩し等により補てんしました。
- 組合員1人当たりの平均年間掛金額は平成24年度決算で757,938円となり、うち68%は長期給付事業(年金)の財源となっています。

全体収入・全体支出の推移 (単位:億円)



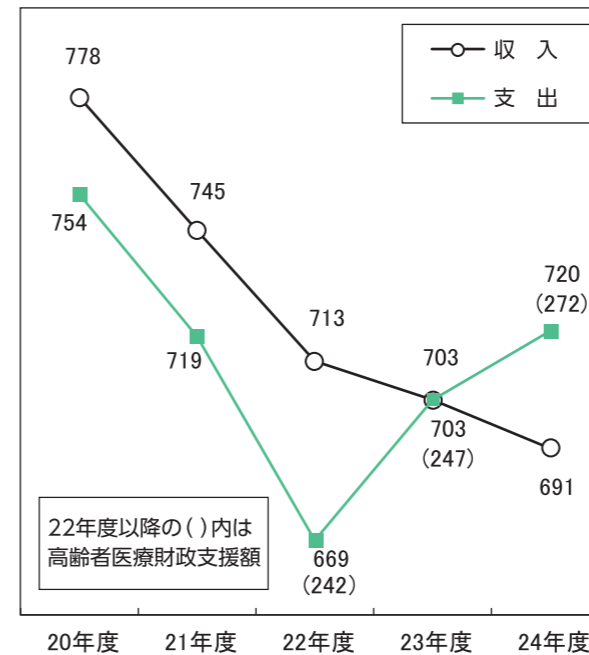
組合員1人当たりの平均年間掛金内訳 (平成24年度)



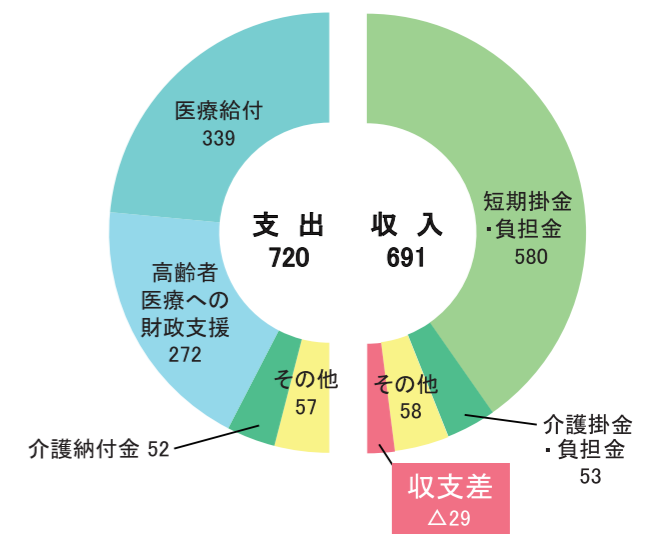
短期給付事業(医療保険及び介護保険)

- 平成20年度より財源率を据え置いているため、組合員数の減少等により、掛金・負担金が減収となる一方、高齢者医療への財政支援が増加したため収支が逆転し、20年度は約24億円の利益金を計上したものの、24年度には29億円の損失を計上しています。
- 平成22年度以降の支出増要因(22年度242億円→24年度272億円)であり、支出の4割近くを占める高齢者医療への財政支援については、高齢者医療費が年々上昇していることから、今後も負担の増加が見込まれています。

直近5年間の収支推移 (単位:億円)

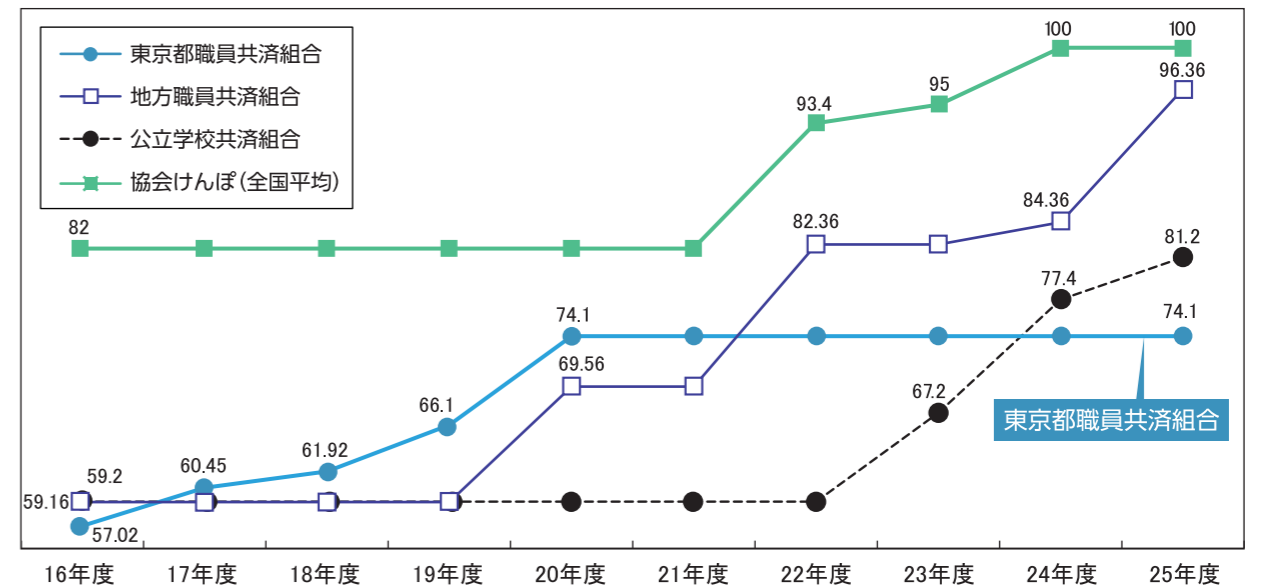


短期給付事業収支の状況(平成24年度) (単位:億円)



- 高齢者医療費の上昇に伴う財政支援負担の増加により、民間の健康保険組合である協会けんぽを始め、他の公務員共済組合では、ここ数年財源率の引き上げが続いています。

短期給付の財源率の推移 (単位:%)



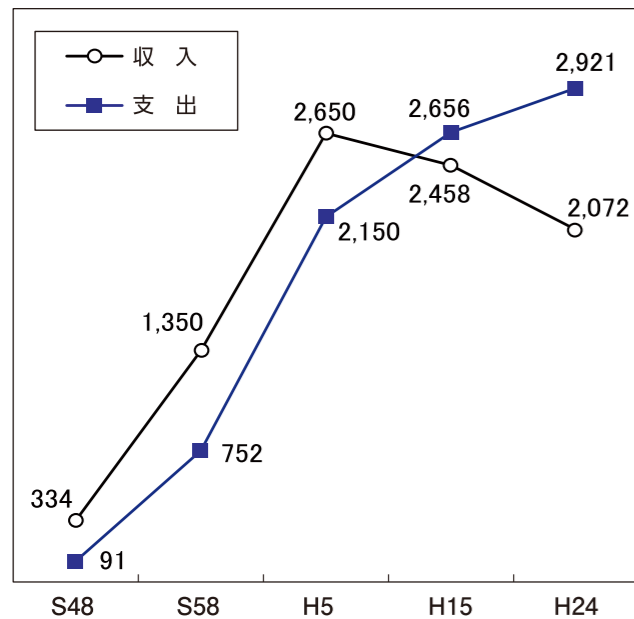
- このように、短期経理の財政状況は大変厳しいものとなっています。

長期給付事業(年金)

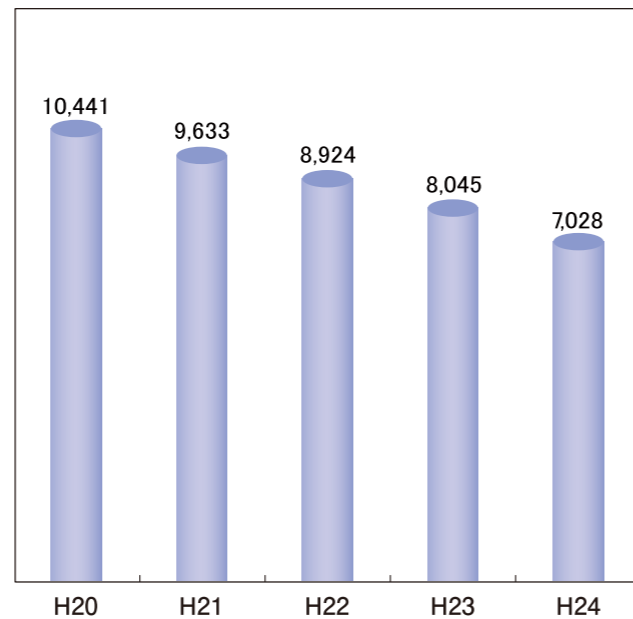
■長期給付の財源率は、地方公務員共済組合連合会が5年ごとに実施する財政再計算で決定されており、現在は、平成21年財政再計算に基づく財源率となっています(次回は平成26年に再計算が予定されています)。

■財政再計算に基づき財源率は毎年引き上げられていますが、組合員の減少により収入額が減りつつある一方、年金受給者数の増加に伴い支出は増え続けているため、平成13年以降の収支差引は毎年損失を計上しています。

収入・支出の推移(単位:億円)



長期給付積立金残高の推移(単位:億円)



■平成27年10月からの被用者年金一元化により、共済年金は厚生年金に統一され、保険料や給付率の同一化や標準報酬制への移行を行うことになっています。また、職域部分の廃止と新たな年金払い退職給付が創設され、それらの実施に向けて適切に対応していく必要があります。

年金払い退職給付とは...

退職共済年金の職域相当部分(いわゆる3階部分)に代わる新たな給付制度として「年金払い退職給付」が創設されました。(施行は平成27年10月)

【年金払い退職給付の主な内容】

- 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
- ※詳細につきましては、平成25年1月発行の共済だより346号(P14)を参照ください。

「年金払い退職給付」のイメージ

有期年金(10年又は20年間)

終身年金

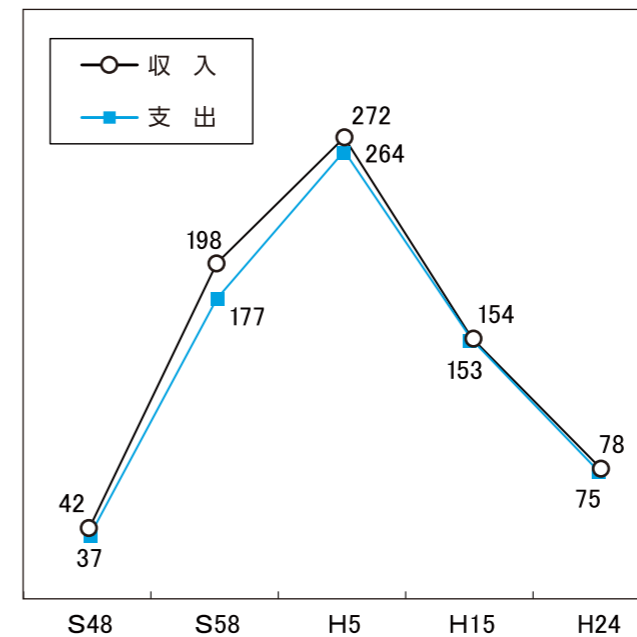
(参考) 現行の職域部分

終身年金

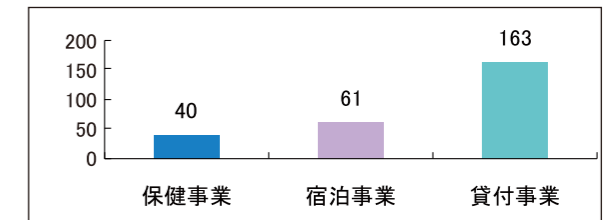
福祉事業(保健・宿泊・貸付の各事業)

■福祉事業については、掛金・負担金収入の減少が続く中で、より一層の組合員サービスの向上と効率的な事務事業に努めるとともに、平成20年度からの特定健診の義務化による経費増に対応した事業の再構築を進めることで、ほぼ収支均衡を保っています。

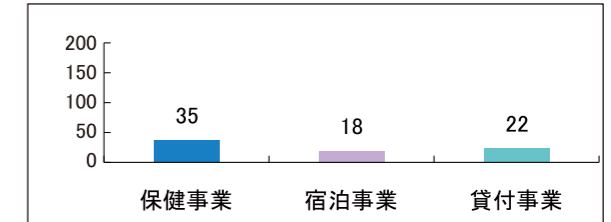
収入・支出の推移(単位:億円)



事業別支出状況(平成5年度)(単位:億円)



事業別支出状況(平成24年度)(単位:億円)



■再構築においては、組合員ニーズと社会情勢を踏まえて、保健・宿泊・貸付の各事業の適正化を図り、特に近年は健康づくり・疾病予防を主体とし、事業を充実してきました。

- 保健経理では、自覚的・自発的・自律的健康づくりをキーワードに、生活習慣病やがんの早期発見のため、人間ドック助成の対象年齢を拡大するなど、事業を進めてきました。そのうち、委託保健施設(夏・冬の施設、リフレッシュ施設)については、これまでもより利用しやすいように事業の改善を図ってきましたが、現行の「借上げ方式」ではいくつか課題もあります(P13の「福祉事業に関する組合員意向調査」参照)。
- 宿泊経理では、保養・会館施設の今後の運営方針について検討し、平成25年8月にはプランヴェール那須を廃止するなど、経営状況の改善などに取り組んできました。
- 貸付経理では、新規貸付件数等の減少が続き、貸付金の原資となる長期経理の長期給付積立金の減少などから、平成25年度で新規貸付の終了を決定しています。

今後の取組

共済組合では、平成23年度から3ヵ年の共済事業プラン2011を策定し、計画に基づき各事業を進めています。現計画が今年度で終了することから、現在、平成26年度からの新たな計画の策定に向けて、具体的な内容の検討を進めています。今後とも、健康づくりに重点を置いて事業を推進していくなど、それぞれの課題に適切に対応し、見直し・拡充に取り組んでいきます。

お問い合わせ 事業運営に関すること 管理部総務課企画担当 電話(03)5320-7304 又は 都庁内線57-113
財政状況に関すること 管理部財務課計理係 電話(03)5320-7311 又は 都庁内線57-152

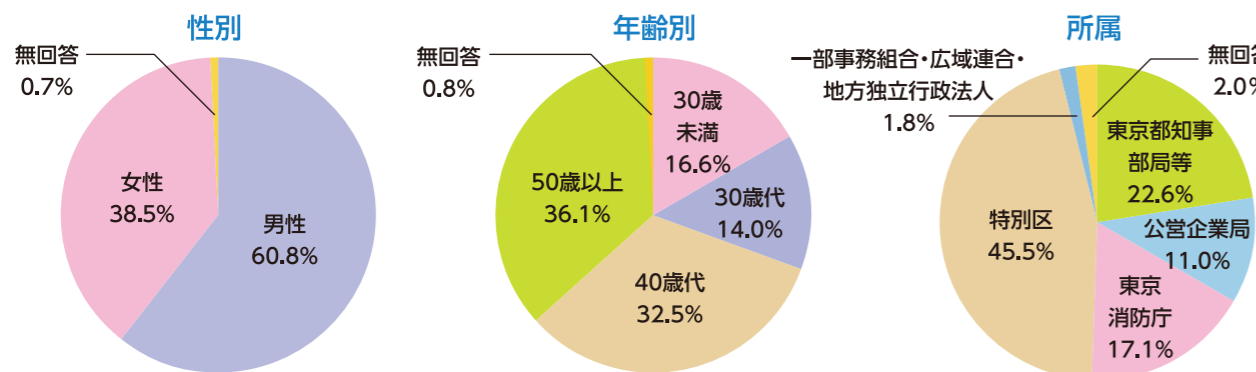
組合員の皆さまから 福祉事業についてご意見をいただきました

共済組合では、厳しい財政状況の中、事業の見直しや重点化を図り、組合員の意向に沿った事業展開を行うべく、平成25年6月に組合員を対象に「福祉事業に関する意向調査」を行いました。このほどその集計がまとまりましたので、概要をお知らせします。

皆さまからいただいたご意見をもとに、新たに作成する「共済事業プラン」(平成26年度から28年度までの事業計画)に反映するなど、今後の事業を進めていきます。

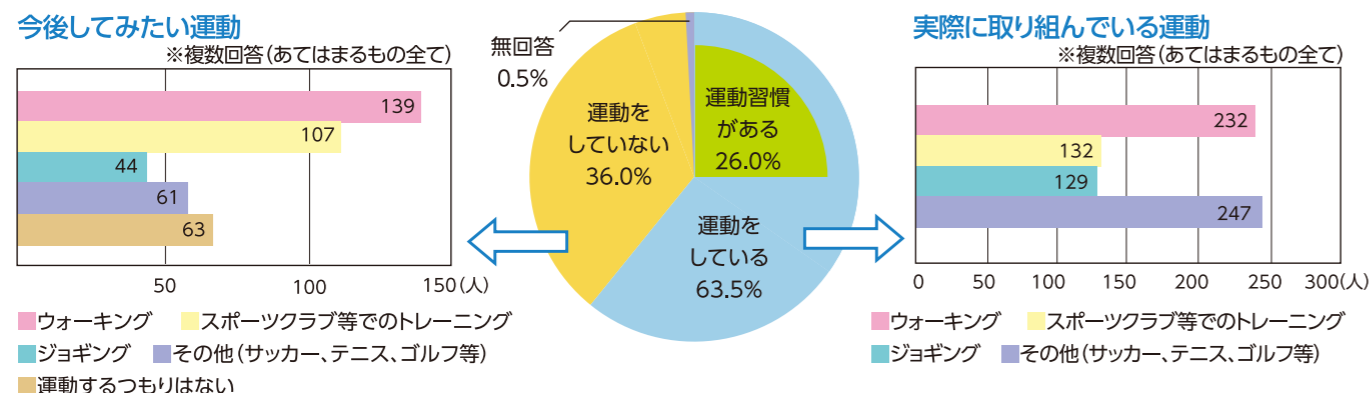
回答者の内訳

平成25年6月1日現在在職する組合員から無作為で抽出した1,000人に調査票を送付し、うち901人から回答をいただきました。



運動習慣について -運動習慣のある人は26%-

運動習慣のある方(1日30分以上の運動を週2日以上で1年以上継続)は26.0%、一方、運動を全くしていない方は36.0%で、30代と女性に運動習慣のない傾向が見られました。運動していない方が今後してみたい運動のトップは「ウォーキング」、次いで「スポーツクラブ等でのトレーニング」でした。



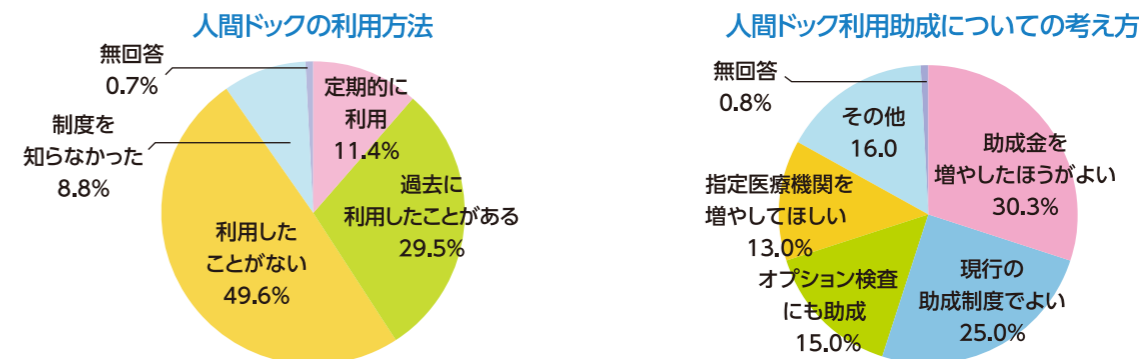
委託体育施設について -委託体育施設の利用は15%-

共済組合が利用料金の一部を助成する委託体育施設を最近3年間で利用したことがある方は15.4%でした。利用したことがない方にその理由を聞いたところ「委託体育施設のことをよく知らない」「利用する準備や手続が面倒」などの回答が多く寄せられました。また、利用したことがある設備はトレーニングジム、プール、スタジオの順でしたが、今後利用してみたいメニューは、「ヨガ・ピラティス」がトップになりました。

健康づくり・疾病予防について -人間ドック助成の利用は41%-

35歳以上の方に共済組合が助成している人間ドックの利用状況を聞いたところ、「利用したことがない(制度は知っていた)」が49.6%で最も多く、次いで「過去に利用したことがある」(29.5%)、「定期的に利用する」(11.4%)となりました。男女別では女性、年代別では年齢が高い方ほど利用している傾向が示されました。

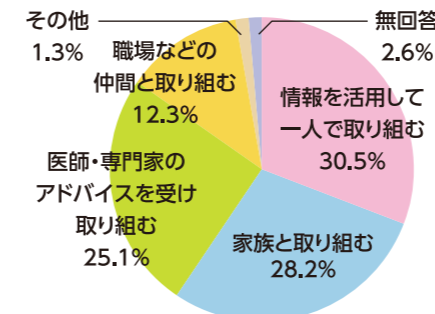
人間ドックの利用助成に対する考え方については、「助成金を増やしたほうがよい」(30.3%)、「現行制度でよい」(25.0%)などの回答をいただきました。



健康づくりを効果的にすすめる方法としては、「情報を活用して一人で取り組む」(30.5%)、「家族と取り組む」(28.2%)などになっています。

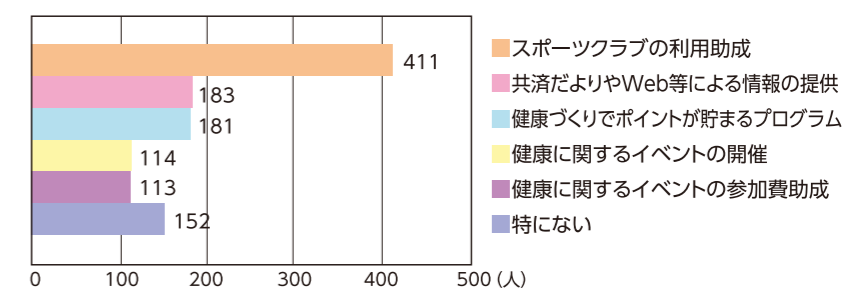
健康づくりのために共済組合に望むこととして最も多い回答は「スポーツクラブの利用助成」でした。特に20代や30代などの若い方にその傾向が見られ、年齢が高くなるほど「共済だよりやWeb等による健康情報の提供」が多くなっています。

健康づくりを効果的に進める方法



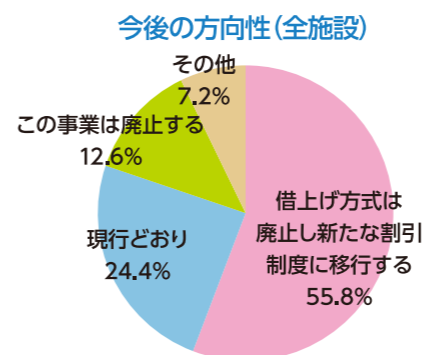
健康づくりのために共済組合に望むこと

※グラフは全体結果 ※複数回答(あてはまるもの全て)



夏・冬等の施設について -借上げ方式から割引制度へ移行を望む人が56%-

最近3年間に利用した方は、夏の施設が23.3%、冬の施設が11.4%、リフレッシュ施設が8.9%でした。利用しなかった方にその理由を聞いたところ、「予約等の手続が面倒」「希望の日程、施設がとれない」などがあげられました。



夏・冬等の施設は、共済組合が旅館等の部屋をあらかじめ借り上げ、抽選で組合員の利用に供する「借上げ方式」を実施しているため、利用されない部屋についても共済組合の経費負担が生じます。一方、他の共済組合等が実施している宿泊料金の「割引方式」は、こうした負担は発生しない上、通年で利用できる等、より自由度の高い仕組みとなっています。

そこで、これらの施設について今後の方向性を聞いたところ、いずれの施設とも「借上げ方式は廃止し、新たな割引制度に移行する」との意見がトップになりました。

ご回答いただいた組合員の方、各職場の共済担当の方、ご協力ありがとうございました。

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

東京都職員共済組合事務局 執務室の移転について

本誌7月号及び9月号にて皆さまにご案内したとおり、東京都職員共済組合は現在の都庁第一本庁舎38階及び39階から以下のとおり移転します。

今回は、移転の時期及び本庁舎外へ移転する組織の移転後の電話番号をお知らせいたします。

移転先での業務開始		平成26年1月6日(月曜日)【予定】			
部 署	移 転 先				
管 理 部 年金保険部 事業部 (健康増進課を除く)	《東京都戸山庁舎》 新宿区戸山三丁目17番1号 (旧「東京都児童相談センター」) 【最寄駅】 東京メトロ副都心線 西早稲田駅 (徒歩1分) JR山手線 } 西武新宿線 } 高田馬場駅 (徒歩15分) 東京メトロ東西線 }				
	部 署	窓口事務	ダイヤルイン		
	管理部	総務課	文書広報係	共済だよりに関すること	03-3232-4706
		会計課	出納係	掛金・負担金の納入に関すること 任意継続組合員の掛金に関すること	03-3232-4717
	年金保険部	医療保険課	医療保険係	特定疾病療養に関すること	03-3232-4723
			給付係	病気・出産・休業・死亡等に伴う各種給付金の請求に関すること	03-3232-4730
			給付係 (公費担当)	医療費の公費負担を受けることとなったとき・受けられなくなったとき	03-3232-4728
			給付係 (求償担当)	交通事故・非常災害等によりけがや損害を受けたとき	03-3232-4737
	年金課		共済年金に関すること	03-3232-4755	
	事業部	貸付課	貸付収納係	住宅・一般貸付に関すること	03-3232-4744
			貸付金の償還に関すること 団体信用生命保険に関すること	03-3232-4743	
		管理係	住宅購入等のご相談に関すること	03-3232-4742	
厚生課		保養係	保養施設に関すること	03-3232-4748	
	アジュール竹芝に関すること		03-3232-4749		
	保健施設係	保健(借上)施設・清瀬運動場・委託体育施設に関すること	03-3232-4751		
事業部 健康増進課	都庁第二本庁舎 10階北側 (予定) ※ 健康増進課の各窓口について、電話番号の変更はありません。 また、精神保健係は、現在の第一本庁舎16階から移転しません。 電話番号は共済ハンドブック、共済ホームページをご覧ください。				

繰上償還で利息が軽減できます

貸付けをご利用の皆さま

住宅貸付金及び一般貸付金の返済を早く終わらせたい方、利息を軽減したい方には、繰上償還制度があります。金融機関の振込手数料はかかりますが、当組合に対する手数料はかかりません。

1 申込方法

申込みは、繰上償還(返済)を希望する月の前月最終開庁日の前日午後5時までに届くように「繰上償還申請書」を交換便又は郵便で貸付課まで送付してください。FAXではお受けしていません。
※「繰上償還申請書」は、貸付金申込要領又は共済組合のホームページに掲載してあります。
(組合員のページ→「各種様式」q.貸付事業 07.繰上償還申請書)

2 繰上償還申請書提出期限・払込期限

償還月	繰上償還申請書提出期限	払込書払込期限	
		右記以外	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
平成25年12月	平成25年11月28日	平成25年12月6日	平成25年12月13日
平成26年1月	平成25年12月26日	平成26年1月10日	平成26年1月20日
平成26年2月	平成26年1月30日	平成26年2月13日	平成26年2月20日
平成26年3月	平成26年2月27日	平成26年3月12日	平成26年3月19日

※払込書は申請書提出期限の翌日に当組合から職場へ発送します。
※みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外の金融機関からの払込みは、「物件付文書振込」で対応するよう依頼してください。
※全額繰上償還の場合は、償還月の給料(期末手当を含む)から通常の償還金を控除した残りの金額を払込むこととなります。
※平成26年3月末に退職予定の方は、平成26年2月の繰上償還が最終となります。3月の繰上償還はできません。

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・371

年金の「長期在職者特例制度」

まもなく定年退職を迎える方へ

～組合員期間が44年以上になると、有利な退職共済年金が受給できます～

私たち公務員は、共済年金と同時に国民年金に加入しています。退職共済年金の受給開始年齢は、生年月日により異なり(共済ハンドブックP79参照)、老齢基礎年金(国民年金)の受給開始年齢は65歳です。
長期在職者特例制度とは、生年月日が昭和36年4月1日までの方(特定消防組合員は昭和42年4月1日までの方)で、組合員期間が通算して44年(528月)以上あれば、老齢基礎年金に相当する額(定額部分)が、64歳まで「別個の給付による退職共済年金」に加算される制度です。定額部分の金額は、年額約77万円です(金額は、平成25年10月現在)。
定年退職後にフルタイム再任用勤務に就いた場合、その就業期間は組合員期間になります。フルタイム再任用の終了時に組合員期間が44年(528月)以上になる場合は、本人が共済年金の退職改定請求の手続を行うことにより、長期在職者特例制度が適用されます。
※なお、平成27年10月に被用者年金が一元化されたあと、旧来の厚生年金期間と共済組合員期間を通算して44年以上になった場合でも、長期在職者特例制度の対象には該当しない予定(組合員期間だけで44年以上必要)です。

イメージ図 18歳の4月に採用された方が、定年退職後2年間フルタイム再任用勤務をした場合

生 年 月 日		受 給 開 始 年 齢	
一般組合員	特定消防組合員	別 個	本 来
昭.28.4.2～	昭.34.4.2～	定額部分	老齢基礎年金
昭.30.4.1	昭.36.4.1	61歳 62歳	65歳

※フルタイム再任用勤務中は「退職共済年金」は原則支給停止です。

共済ハンドブックP79の表中「生年月日」の欄の下から2段目は「共済ハンドブック(保存版)の訂正について(平成25年5月30日付け通知)」にて、修正内容を各所属宛てに通知し、共済ホームページにも掲載しています。

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

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

柔道整復師、はり・きゅう師又は マッサージ師への正しいかかり方

施術所で「各種保険取扱い」と表示があつても、必ず保険の適用となるわけではありません。正しい利用をお願いします。

健康保険の対象となる施術は限られています

健康保険の対象となるもの

- 柔道整復師** 急性又は亜急性の外傷性のけがへの治療
骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷など
*骨折、脱臼については、医師の同意が必要です。応急手当を行う必要がある場合はこの限りではありませんが、応急手当後の施術は医師の同意が必要となります。
- はり・きゅう師** 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症のうち慢性病であつて、はり、きゅう師の施術に医師が同意したもの
- マッサージ師** 脳出血等による片麻痺、筋麻痺、関節拘縮等の主に麻痺への施術に医師が同意したもの



はり、きゅう又はマッサージの施術は、保険医療機関で当該疾病の治療(投薬を含む)を受けている場合は保険の対象外です。また、双方の併給はできません。

健康保険の対象とならないもの

- ・単なる(疲労性、慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- ・スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- ・脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みや痺れ
- ・症状の改善が見られない長期の施術
- ・同一のけがについて、整形外科等の医療機関を受診しているとき
- *業務上や通勤中のけがは、公務災害又は通勤災害に該当するため、原則、健康保険の対象にはなりません



施術を受けるときには

負傷原因(いつ、どこで、何をして、どんな症状があるのか)を正確に伝えてください。
*交通事故など第三者行為に該当する場合は、右ページをご覧ください。



健康保険を使うときには、申請書の記載を確認してから署名を!

柔道整復師には、受診者から自己負担分の3割だけを受け取り、残りの7割の費用を受診者に代わって共済組合から受領する「受領委任払い」が認められています。その請求には、組合員証等(保険証)の提示に加え、柔道整復師からの「柔道整復施術療養費支給申請書」の提出が必要です。同申請書の受取代理人欄(住所、氏名、委任年月日)に、受診者の自筆による署名又は捺印が必要なので、下記の内容をよく確認してから署名(捺印)しましょう。

*手などの負傷により、署名ができない場合は、代筆でも可能ですが、その場合は捺印が必要となります。

「柔道整復施術療養費支給申請書」の内容が合っているかチェックして署名を

- 負傷原因 ●負傷名 ●負傷した日 ●施術を受けた日数 ●支払った自己負担額 ●施術所名称
- *施術を受けたときは、必ず領収書等を受け取り、療養費等確認のため保管しておきましょう。

*受領委任払いを取り扱っていない施術者で施術を受けた場合や、組合員証等を忘れて提示できなかった場合は、所属を通じて療養費・家族療養費の請求を行ってください。保険の対象となる施術であれば、医療費の7割負担額を受け取ることができます。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係 電話 03-5320-7335 又は 都庁内線 57-283

交通事故などにあつて負傷したとき 共済組合への連絡をお忘れなく!

交通事故など、相手方(第三者)の行為によって、けがをした場合、自費診療で治療し、加害者である第三者が治療費等の損害を補償することになります。

しかし、組合員にも過失があるなど、加害者との合意が得られない場合は、共済組合に手続を行うことで組合員証等を使用して治療を受けることができます。

組合員証等が使用できる事故例 (詳細は、共済ハンドブック P69~71 又は共済ホームページをご覧ください)

いずれも、事前に共済組合に下記の手続を行うことで、組合員証等を使用して治療を受けることができます。



自動車等による事故



暴力によるけが



他人の飼っている動物に咬まれた

1 第三者による事故

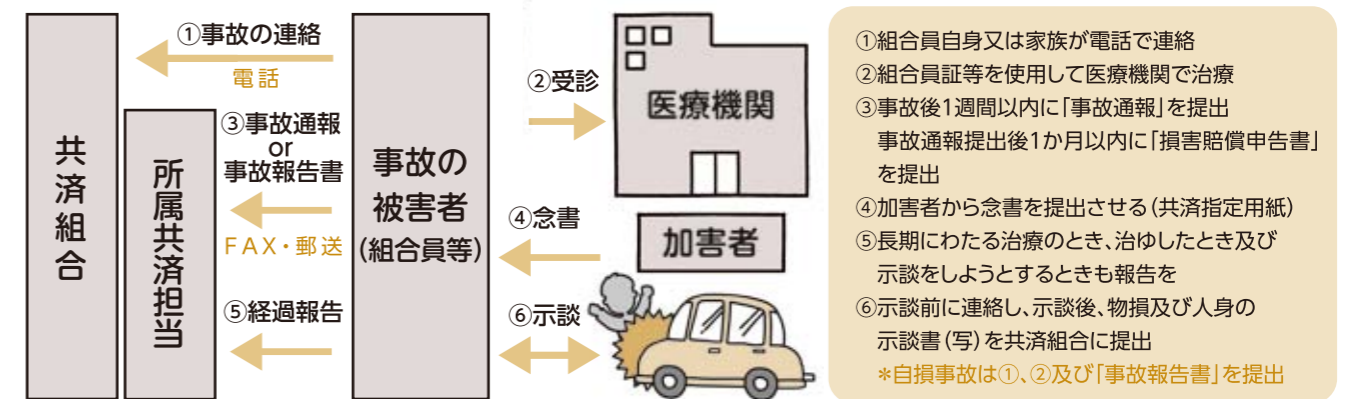
相手方(第三者)の行為によってけがをした場合、組合員にも過失があるなど加害者である第三者と治療費の自費診療の合意が得られない場合など

*示談の際、不利な示談をすると共済組合がこれらの費用を加害者に請求できなくなり、組合員に請求することになる場合もあります。示談する場合は事前にご連絡ください。

2 加害者不明の事故及び自損事故等

ひき逃げ、相手が逃亡した傷害事件など加害者不明の事故、相手のいない単独事故、自殺未遂などの自損事故など

組合員証等を使用して医療機関を受診する場合の手続 (詳細は、共済ハンドブックP70・71をご覧ください)



交通事故のチェックポイント

- ①事故相手の確認** 運転者(加害者)住所、氏名、免許証番号、連絡先電話番号、自動車の所有者住所・氏名、保険契約の状況など、できる限り確認し、メモをとる。(営業車の場合は、会社名代表者名なども確認)
・ひき逃げの場合は、自動車の番号(下2ケタでもよい)色・型・荷積の様子などを覚えておく。
- ②警察へ連絡** 必ず警察に通報し、事故確認を受け「交通事故証明書」の交付手続をとる。
・自転車同士、自転車と歩行者などの事故についても、安易に考えず通報を。
- ③医師の診察を受ける** 軽いけがでも、必ず医師の診察を受ける。
- ④示談は慎重に** 共済組合と協議しながら進めてください。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付係求償担当 電話03-5320-7333 又は都庁内線 57-271・272

今年こそ禁煙! 共済組合では禁煙に取り組む組合員・家族(被扶養者)を応援します

楽に気軽に禁煙してみませんか?

禁煙サポートプログラム

禁煙補助薬である「ニコチンパッチ」と禁煙に役立つ情報提供で、あなたの禁煙をサポートします。

ご自分で禁煙に取り組みたい方にお勧めです!



プログラムの主な内容

① ニコチンパッチ2週間分の引換券と禁煙に関するハンドブックの提供

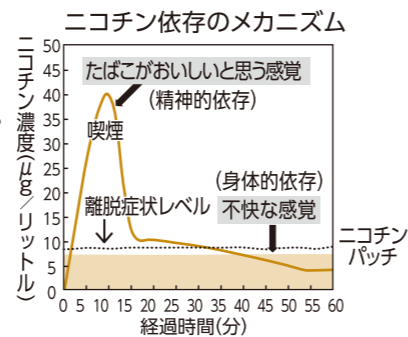
ニコチンパッチは、提携薬局で引換えできます。
ハンドブックには、禁煙のコツを掲載。3ヶ月の禁煙日誌付きです。
(ニコチンパッチは、通常6週間以上の貼付けが必要です(商品によって異なります)。3週間目以降は、自費での購入となります。)

② 禁煙サポートの提供

希望者は禁煙マラソン(※)に無料参加できます。
※禁煙マラソンとは…インターネットのメール等による禁煙サポート
(主宰:奈良女子大学 高橋裕子教授)

③ 禁煙成功者はQUPiOポイント200Pをプレゼント

ポイントがたまると、健康グッズに交換できます。



(公益財団法人 循環器病研究振興財団より)

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

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)

職場での禁煙対策を支援します!

禁煙講習会 ~あなたの職場に専門講師を派遣~

講師 禁煙マラソン事務局長 三浦 秀史 氏

時間 1回 1時間30分程度(ご相談ください)

費用 無料(会場はご用意ください)

講義内容 「なぜ今禁煙か(吸う人も吸わない人も)一緒に考えましょう」
「楽な禁煙、楽しい禁煙 ~我慢する辛い禁煙は過去の話~」など

申込書をご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 57-412

禁煙サポートプログラムに参加して、見事禁煙に成功した方々の体験談をご紹介します!

「やっと禁煙ができました」が、正直な現在の気持ちです。喫煙歴が約30年になりますが、ここ数年は健康のために禁煙したいと思っていました。病院に行こうかとも考えましたが面倒でした。

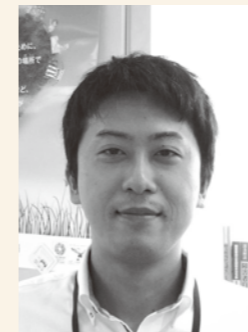
この「禁煙サポートプログラム」は、手軽で気軽にチャレンジができると感じ、挑戦しました。最初はやっぱり辛かったのが本音で、たばこを吸ってしまった夢を3回も見ました。それでも継続できたのは、駄目で元々という気軽な気持ち良かったのかなと思いました。

今でも、お酒を飲む時、仕事でストレスを感じた時など、たばこを吸いたいと思うことがあります。でも、3ヶ月も我慢した苦勞を無駄にできないという気持ちで禁煙を続けています。

このような機会を与えてくださったことに深く感謝しています。



下水道局総務部 総務課秘書係長 鶴川 義夫 さん



福祉保健局障害者施策推進部 居住支援課生活基盤整備係 佐藤 拓也 さん

私は20歳から喫煙歴が9年近くあり、一日に吸う量は平時で20本くらい、飲み会があるときや仕事が忙しいときなどは30~40本吸っていました。

過去に一度禁煙に挑戦しましたが、飲み会でつい吸ってしまって挫折し、それ以来、禁煙は無理だろうと思いついていました。

そんな私が今回禁煙に再挑戦したきっかけは、昔のたばこ仲間の禁煙成功でした。彼の晴れ晴れとした顔を見て、自分もやってみよう一念発起し、禁煙サポートプログラムに申し込みました。

ニコチンパッチは、使用しなかったときに比べると、吸いたい欲求がかなり小さくなったと思います。6~8週間程度の使用が推奨されていますが、最初の2週間使用したところ、パッチ無しでも吸いたい欲求を感じなかったため、そこで使用を止めました。

禁煙マラソンは、朝仕事に取り掛かる前に目を通していました。自分以外の体験談や小話などを毎日読むことで「禁煙している」という意識に結びつきやすかったと思います。

「今後の人生もう二度と吸わない」という悲壮な決意でなく、「いつかまた吸うかもしれないけれども、とりあえず今は吸わない」の積み重ねが、うまくいくコツだと思います。

禁煙して良かったことは、前より運動の際に息が切れなくなったこと、外出の際に喫煙場所を探さなくなったこと、出費が減ったことなどたくさんあります。

今回、初めて「禁煙サポートプログラム」の助けを借りて、前よりずっと楽に、無理なく禁煙が達成できました。ありがとうございました。

禁煙をしてみようと思っている方は、是非、「禁煙サポートプログラム」をご利用ください。また、インターネットによる健康情報提供サービス <https://www.qupio.jp/tokyo/>

QUPiO の「禁煙サポート・コミュニティ」もご活用ください!

禁煙に興味がある方や挑戦している方同士で、禁煙達成に向けて相談や励まし合いなど、自由な情報交換ができます。パソコンやスマホからアクセスし、是非コミュニティにご参加ください。



職場の皆さんで楽しく健康づくりしませんか?

訪問健康教室のご案内

職場に専門講師を派遣して健康教室を開催いたします。それぞれの職場の特徴やニーズに合わせて、時間や講義内容、講師の選択や組み合わせ等の変更も可能です。職場での健康づくりの取組に是非ご活用ください。

昨年度は、224箇所の職場で実施しました！
職場で健康づくりの輪が広がっています。



講義内容

【医師】

- 知っ得! 生活習慣病予防

【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

【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



【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)

【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



【栄養士 & マッサージ師】

- 元気な食事とタオル一本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

参加者の声から

- 【医師】: 話がわかりやすく、生活習慣病の原因や何に気をつければよいか分かった。(知事部局本庁)
- 【栄養士】: 食生活を考える良い機会になりました。食べ方の工夫も大変参考になりました。(区役所)
- 【マッサージ師】: とても楽しく、通勤時にちょこっと動いただけでスマートになれそう! メタボの家族にも伝えます。(都税事務所)
- 【心理】: リラクゼーション法は短時間でリラックスできるので、仕事の休憩時間などに行っていきたいです。ストレスチェックをして自分の傾向が分かりました。考え方をポジティブに転換するためのアドバイスが大変参考になりました。(消防署)
- 【健康運動指導士】: 楽しかったです。気持ちのいい汗がかけました。他の方の参加も勧めたいです。(保育園)

■ 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

年度内随時受付

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

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



秋のウォーキング・イベントのお知らせ

期間: 平成25年11月20日~12月23日

~ イベント期間中、QUPiOに歩数を継続的に記録した方には、ボーナスポイントをプレゼント ~

QUPiOでは、今年1月にウォーキング・イベントを開催したところ、好評でしたので11月にも開催します。色づく木々を眺めながら、家族や職場の仲間を誘って、ウォーキングにくりだしませんか! 家族や職場の仲間と「ライバル機能」を利用すれば、メンバーと歩数を競い合うこともできます。通勤、昼休み、帰宅後、休日等、一人では難しくても、ライバルがいると続けられるかもしれません。新陳代謝もよくなり、脂肪燃焼にも効果的なウォーキングで健康を手に入れましょう!!

イベントへの参加方法

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

パソコン・スマートフォンで QUPiOにアクセス

- 共済組合のホームページからもアクセスできます。



QUPiO 東京都 検索

- スマートフォン用 QRコード



- ① QUPiOにログインしてイベントの参加登録
- ② 毎日の歩数を記録



イベント参加者のコミュニティで情報交換を

- ・ウォーキングのコツや楽しさを参加者で情報交換しましょう。
- ・ウォーキング中に見つけたとっておきの写真をアップしてみんなに見てもらえます。



ますます歩きたくなること間違いありません!

私のイベント 私のコミュニティ: ※イベント期間中開設
ウォーキングコミュニティ

- 職場の仲間と毎日歩数を競って、楽しく歩いていますよ!
- 私は家族と紅葉を観に行き、歩数を稼いじゃいました!
- 歩数を記録していると、一歩でも多く歩きたくなりますよ!
- 皆さんが頑張っている、私もやる気が出てきました!



QUPiOポイントを貯めよう

ウォーキングイベントにエントリー	50 P	イベントポイント
ライバル機能を使う	50 P	
全期間歩数を記録	200 P	通常ポイント
毎日の歩数入力(日単位)	5 P	
毎日のログイン(日単位)	2 P	
コミュニティへの投稿(月単位)	10 P	

貯まったポイントは...
様々な健康お役立ちグッズと交換できます!



QUPiOサポート窓口

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

TEL: 0120-818-448 受付時間: 月曜~土曜の9時~18時(祝祭日・年末年始を除く)

- 一口メモ 全国で開催のウォーキング大会(指定なし)に参加し、完歩の証明をもらえば、1回につき、QUPiOポイントが100ポイントもらえます(年間上限なし)。是非ご参加を!
*詳細と申請書は共済ホームページに掲載しています。

予告 今後のQUPiOイベントの予定

- 生活習慣改善チャレンジ
~生活習慣を見直して生活改善、ポイントも貯まる~
(平成26年1月15日から平成26年2月14日まで)
- 健康グッズ交換抽選イベント
~QUPiOポイント 500ポイントから健康グッズと交換できる抽選を実施~
(平成26年2月18日から平成26年3月16日まで)
→詳細は共済だより1月号でお知らせします

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57-417

退職の前に「人間ドック」がお勧めです!

平成25年度 永年勤続退職予定の皆さんへ

1月以降は、予約が大変集中し、特に「脳ドック」「大腸人間ドック」は混み合います。早めに予約しましょう!



◆ 永年勤続助成が受けられる医療機関 ◆ ◆ 永年勤続助成と一般助成の比較 ◆

アジュール竹芝総合健診センター

電話03-3437-2701 FAX 03-3437-2707
WEB <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>
JR浜松町駅 徒歩7分

東京都教職員互助会三楽病院

電話03-3292-3981
JR御茶ノ水駅 徒歩3分

	永年勤続退職予定者	一般
助成対象者	定年又は勸奨等により退職される方	組合員及び被扶養者(35歳以上)
助成額	35,000円	25,000円
受診期間	退職日翌日の6か月後まで	平成26年3月31日まで
受診健診機関	左記の医療機関	直営・指定医療機関(共済ホームページに掲載)
ベネフィットワン・ヘルスケアへの受診券発行依頼	郵送・FAX	郵送・FAX・TEL・WEB

◆ 永年勤続助成の種別及び自己負担額 ◆

	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
アジュール竹芝総合健診センター	自己負担なし			10,700円	自己負担なし
東京都教職員互助会三楽病院	3,000円	6,000円	7,000円	7,000円	3,000円

*女性ドックA:胃X線あり, B:なし

人間ドックの受診期間を延長する場合の注意事項

人間ドック等の利用助成は、年度内1回のみです。退職後、平成26年度に任意継続組合員・再任用フルタイム勤務になる方が、退職後に「永年勤続退職予定者の助成」を受ける場合は、当該年度に一般の人間ドック・生活習慣病健診・特定健診の助成を受けることができません。退職する前に人間ドックを受診することをお勧めします。

人間ドック利用方法

※手続は退職日まで!

1. 医療機関へ受診予約をする

受診日の3週間前までに医療機関に直接予約をする。

2. 受診券発行依頼

受診日の2週間前までに「申請書」に所属の共済事務担当者印を押印のうえ、右記に受診券発行依頼をする。(申請書はホームページにあります)

* 検査項目や手続などの詳細は、共済ハンドブック又は共済組合ホームページをご覧ください。

郵送又は
FAXで依頼

◆ 受診券発行依頼先 ◆

(※依頼は退職日まで!)

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8
FAX 089-900-8281
電話 0800-9199-028 (フリーダイヤル)
(又は 03-6892-9988)

※ 受診券発行依頼から10日程度経過してもお手元に受診券が届かない場合は、上記にお問い合わせください。

被災地(岩手県・宮城県・福島県)に派遣されている35歳以上の組合員及びその被扶養者の方

派遣先の近隣医療機関で人間ドック助成をご利用いただけるようになりました。

- ◆ 医療機関や助成金の請求方法などの詳細は所属宛ての通知や当共済組合ホームページでご確認ください。
- ◆ 受診当日窓口で全額支払っていただき、後日請求手続により口座に振り込みます。受診券は不要です。

* 人間ドック、特定健診、生活習慣病健診の助成は年度内にいずれか1回となります。



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

～ 人間ドックを受診し早期発見、早期治療を ～ アジュール竹芝総合健診センター

祝日も人間ドックが受診できます

平成26年1月13日(成人の日)、2月11日(建国記念の日)、3月21日(春分の日)は人間ドックが受診できます。どうぞご利用ください。ただし、女性ドック、内視鏡検査及び婦人健診は受診できません。

レディースデイを実施しています

女性のみが受診できる日を設定しています。

【実施日】12月19日(木)

※ 子宮がん検査、乳がん検査は女性医師・女性検査技師が対応します。

オプション検査も充実しています

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

○ 簡易内臓脂肪測定 (料金:4,200円)【事前予約制】

手足や腹部に電極をつけて測定する内臓脂肪検査です。内臓脂肪の状況を知ることは肥満症の管理や治療だけでなく、動脈硬化性疾患の予防や治療にも極めて重要です。

○ 胃内視鏡検査 (料金:3,150円)【事前予約制】

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。

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



～ 平成25年度永年勤続退職予定者の皆さま ～

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

※人間ドック利用方法は左ページをご確認ください。

アジュール竹芝総合健診センター

〒105-0022 東京都港区海岸1丁目11番2号(17階)

TEL 03-3437-2701(直通)
FAX 03-3437-2707
URL <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>

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

※マイカー利用は極力ご遠慮ください。

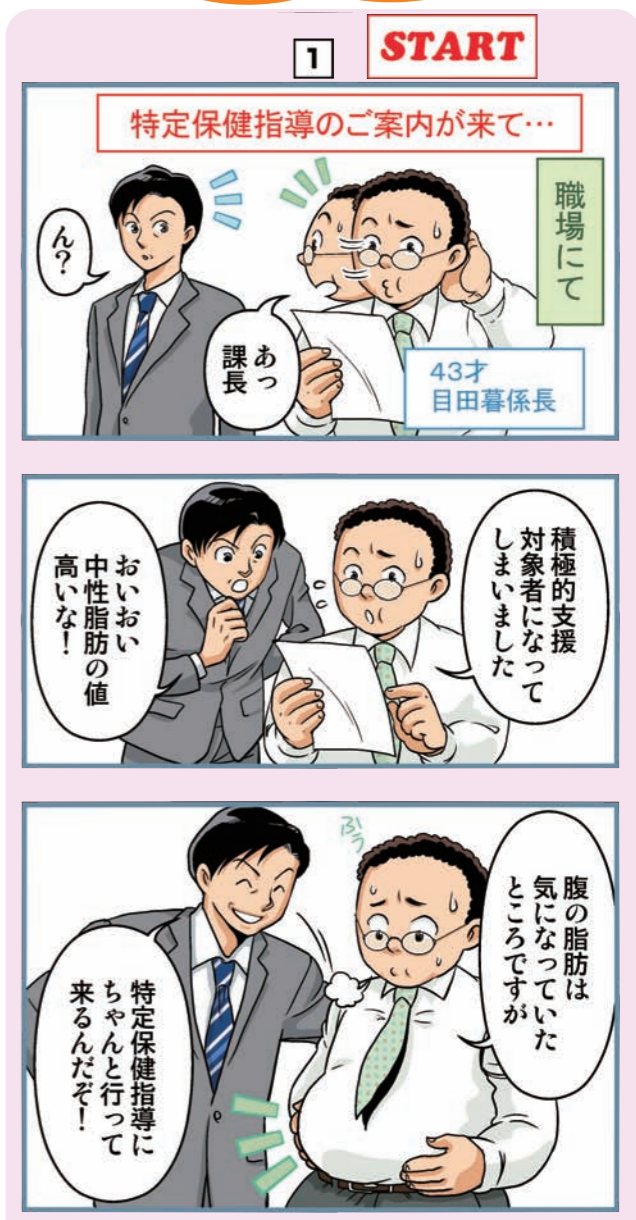


14200033(03)



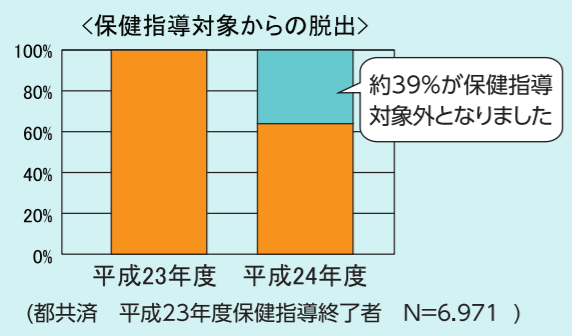
特定保健指導は生活習慣の改善を全力でサポートします！

特定保健指導をきっかけに生活習慣改善チャレンジ!!



保健指導の効果は？

特定保健指導を利用し、生活習慣改善にチャレンジした方の多くは健康状態が改善しています。



チャレンジ中の支援は？

- ① 積極的支援の対象者には電話や手紙での応援
 - ② (※1) スポーツクラブの利用助成券を使ってお得に運動(健診結果が都共済の受診助奨値以上の方には配布していません。)
 - ③ (※2) インターネットの健康情報提供サービス QUPiO を使って
 - ・パソコンやスマホで歩数等の記録づけ
 - ・健診結果とリスクへの対処方法の確認
 - ・記録づけ等で貯まるポイントを健康グッズと交換
- (P21参照)

初回面接では何を？

- ① 保健師・管理栄養士などの専門スタッフが特定健診の結果数値からわかる将来の疾病リスクをわかりやすく説明します。
- ② 健診結果を改善するための、目標体重減少量等を設定します。
- ③ 問診の結果や日々の生活習慣から改善できそうなポイントを見つけ、目標を達成するための行動計画を作成します。
- ④ 歩数計を配布して、記録づけをスタート。

特定保健指導の対象者は？

40歳以上で下記の保健指導判定値に該当する方です。ただし服薬中の方を除きます。

肥満	腹囲(男性)	85以上 (cm)
	(女性)	90以上 (cm)
	BMI	25以上 (kg/m ²)
血圧	最高値	130以上 (mmHg)
	最低値	85以上 (mmHg)
脂質	中性脂肪	150以上 (mg/dl)
	HDL コレステロール	39以下 (mg/dl)
血糖	空腹時血糖	100以上 (mg/dl)
	HbA1c (NGSP値)	5.6以上 (%)

お問い合わせ先 事業部健康増進課特定健診係 電話03-5320-7666 又は 都庁内線57-437

シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介④

今回は眼科を紹介します 毎号紹介していきます

都立病院や東京都保健医療公社で眼科専門医を務められた秋澤医師を迎え、10月から眼科の診療を再開しました。診療日は、火・水・金曜日です。



あきざわ やすこ
秋澤 耐子 医師

東京医科歯科大学を経て、都立豊島病院眼科医長、(公財)東京都保健医療公社荏原病院眼科部長を歴任。現在、日本眼科学会眼科専門医、眼科指導医、東京医科歯科大学眼科臨床教授。

長く都立病院に勤務し、手術も多く手がけてきました。シティ・ホール診療所では、緑内障、ドライアイ、眼底出血、糖尿病性網膜症などの慢性疾患の管理に力を入れていきたいと思っております。また、眼精疲労は眼鏡などが合っていない場合も多いようです。医科歯科大では近視の研究に力を入れているので、眼精疲労や屈折異常にこれまで勉強したことを生かすことができたら、と思っています。

働きざかりに多い眼の病気

近年、急増している眼精疲労やドライアイは、IT化が進んだ現代の生活習慣病であるとともに、VDT作業の多いオフィス・ワーカーにとっては職業病といえます。また、40代の方の5%に緑内障がみられるともいわれています。眼が重い、眼が乾く、眼がかすむなどの自覚症状のある方は、一度検査をしてみましょう。

インフルエンザワクチンは流行前に早めの接種を

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行っています。流行時期に備えて早めの接種をお勧めします。

料 金 : 3,700円 (東京都人材支援事業団会員の方は助成があります)

接種方法 : 1回接種

接種日 : 月曜～金曜 (都庁開庁日のみ)



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

箱根路開雲・新プランのお知らせ

行楽シーズンに秋の箱根はいかがですか?
共済組合の保養施設「箱根路開雲」では組合様限定の新プランをご用意しました。
箱根湯本付近からご覧いただける紅葉が色づく山々など秋を感じながら
本格的な会席料理と良質な温泉をお楽しみください。

女子旅プラン 期間:平成26年3月まで(3名様より) ※特典は女性のみとなっております。 気の合う仲間が集まったら、箱根にいこう!『女子旅プラン』

- 【特典】
- ◎アーリーチェックイン/13:00、レイトチェックアウト/11:00
 - ◎プラン専用一品料理「ヘルシー季節の温野菜～三種ソース～」をご用意いたします。
 - ◎ご朝食後ラウンジにて「山のホテル・ロザージュ」スイーツとコーヒー又は紅茶をご用意いたします。
 - ◎選べるレディースアメニティをプレゼント!

・1室3名様利用のお一人様料金(税込) 日～木曜日:10,300円 金曜日:12,300円 休前日:15,100円

【プラン専用一品料理】
ヘルシー季節の温野菜
～三種ソース～



「山のホテル・ロザージュ」
のスイーツ



お試しプラン 期間:平成26年3月まで お試しプラン『はじめての開雲』

たくさんのお客様に「箱根路 開雲」の良さを知っていただきたい…そんな思いを込めて、初めてご利用いただく方へ「お試しプラン」を期間延長し、をご用意いたしました。1日3室限定で、組合員料金から更に1000円割引のお値打ち価格となっております。魅力いっぱいの「箱根路 開雲」を是非一度ご利用ください。

・1室2名様利用のお一人様料金(税込) 日～木曜日:9,100円 金曜日:11,000円 休前日:14,300円

■プラン共通/料理長が厳選した旬の食材をふんだんに使った会席料理をお楽しみください。お食事会場は、「お部屋」またはお食事処「つつし亭」。※お食事会場は、宿お任せとさせていただきます。 ※上記料理写真などはイメージです。



食前酒サービス

組合員の方へ「30周年記念抽選会」のお知らせ

- 特賞: 箱根路開雲平日ペア宿泊券
- 1等: 箱根フリーパス・ペアチケット
- 2等: 箱根湯寮ペア入場券
- 3等: 売店商品20%割引券



参加賞:オリジナル巾着

今年4月におかげさまで30周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めて平成26年3月末日までに泊りいただいた方へ、平成25年10月1日より抽選にて上記賞品をプレゼントいたします。また、食前酒サービスと参加賞のオリジナル巾着もございます!!

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。



潮騒をBGMに永遠の愛を誓う。

AZUR Wedding

アジュールの語源「ラビラスズリ」は最高の幸運をもたらすと言われる青い宝石。ラビラス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。

3F 海を臨むガーデンチャペル

13F「飛鳥」がオーシャンビュー・テラスのお洒落なヴィラにリニューアル!

2014年2月に新しく生まれ変わるワンフロア会場はナチュラル感が漂うヴィラの雰囲気。解放感と爽やかさと、温かみのあるオーガニックな空間でゲストをおもてなします。



13F「飛鳥」



13F「飛鳥」のオーシャンビューテラス ※完成予想図

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! **開業23周年記念プラン** <40名様> **¥710,000**
 ★2014年9月末迄実施中 ※1名様増減 ¥11,000 ※30名様からご利用可
 料理・飲物・挙式料・衣装・装花・写真までフルパッケージのお得なプラン!

12F「白鳳」限定 **白鳳限定オールインワンプラン** 通常 ¥1,262,000 ▶ **¥650,000**
 ★2014年12月末迄実施中 <40名様> ※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)・挙式料・衣装(1点)・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)・招待状・メニュー付席札・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「ラビラスズリ」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 ★マリア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)

※消費税引き上げに伴う価格変更のお知らせ
 2014年4月1日より消費税が現行5%から8%に上げられる予定です。これに伴いまして、2014年3月31日迄のご成約であっても、4月1日以降の挙式・披露宴につきましては、8%の消費税を適用させて頂きますので、何卒ご容赦くださいませ。(但し、2013年9月30日迄に申込金を完納・契約された場合は旧税率となります。)詳細はおたずねください。

～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 ☆ブライダルフェア
 2014年1/13(月・祝) 2013年12/23(月・祝)・2014年2/11(火祝)・3/9(日)・4/13(日)・5/11(日)・6/8(日)
 ☆ランチ付きベイスайд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*ディナー無料招待)

ご予約・お問い合わせ **ブライダルサロン TEL.03-3437-2217** 平日 10:30~19:00 土・日・祝 10:00~20:00 (火曜定休)
 お問い合わせ・見学のご予約はアジュールHPもしくはお電話にてお申し込み下さい。 <http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

結婚を予定しているカップルをご紹介ください! **ご紹介があれば、ご親族・お知り合いでも「組合員様特典」が利用できます!**

組合員様 3大特典 2014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** 披露宴の生ケーキ人数分サービス

※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ます。 ※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リニューアル記念プラン「ラビス」をご利用頂けます。 <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名様の見積り別で **52万円もお得です** ★2014年6月末迄の挙式対象

ご予約・お問い合わせ **ブライダルサロン TEL.03-3437-2217** 平日 10:30~19:00 土・日・祝 10:00~20:00 (火曜定休) **お問い合わせ・見学のご予約はアジュールHPもしくはお電話にてお申し込み下さい。** <http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

Stay ご予約・お問い合わせ **TEL.03-3437-9431** キョーサイ (共済組合専用宿泊予約ダイヤル) HPからも宿泊の予約ができます <http://www.hotel-azur.com/kyosai/> (アカウント:1003 / パスワード: kyosai)

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

■ご予約は、ご利用の3日前までお願いいたします。 ■他にも、お得な宿泊プランをご用意しております。ホームページをご覧ください。 ■宿泊プランはご利用日・人数・部屋タイプにより料金が異なります。詳細はお問合せください。 ■特別に企画された各種宿泊プランをご利用の場合は駐車場料金無料の優遇措置はうけられませんので、ご容赦ください。 ★宿泊企画商品については準組合員を組合員料金と同じ設定いたしました。

【お知らせ】 18Fスカイビュー浴場は法令に基づく外壁補修工事のため2014年9月までの期間、平日の営業開始時間を15時→17時に変更いたしますので、ご容赦ください。 尚、土日祭日の営業時間は変わりません。 平日 17:00~23:00 (最終受付 22:30) 土日祝 15:00~23:00 (最終受付 22:30) ※2013年12/28(土)~2014年1/5(日)は祝日営業となります。

組合限定! **年末年始の湯ったりくつろぎプラン**

★ルームシアター鑑賞(VOD)付
 (1名様1泊(食事無し)) ※セミダブル陸側を日・月曜に2名様でご利用の場合
通常 ¥9,100 ▶ 組合価格 ¥3,500

(内容) ルームシアター-VOD付
 ★2013年12月1日(日)~2014年1月31日(金) ※除外日(12/21~12/25、12/30~1/3、休前日)

お正月 特別企画 2014年1/4(土)~1/10(金) 1名様1泊 **¥2,950**
 ※セミダブル陸側を日・月曜に2名様でご利用の場合

組合限定! **1日3室限定!** **2014年ニューイヤーステイプラン** **2食付**

1名様1泊2食付 ※ダブル陸側を日・月曜に2名様でご利用の場合
通常 ¥17,900 ▶ 組合価格 ¥9,500

(内容) ①朝食(3F「銀座」で和定食又は洋定食) ②夕食(3Fおまかせ会席「銀座」の会席コースまたは21Fフレンチレストラン「ベイスайд」のディナーフルコース) ※ ③夕食時にフンドリンクサービス
 ※「銀座」日曜祝日定休、「ベイスайд」月曜定休(祝日営業)
 ★2014年1月1日(水)~1月31日(金)

Party ご予約・お問い合わせ **TEL.03-3437-5566** (宴会予約)

プレミアムパーティープラン 忘年会・新年会のご予約はお早めに! ★2013年12月~2014年3月迄

立食パーティープラン [内容]和洋中buffet料理・宴会場使用料	着席プラン	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。
料理長おすすめ 至福の旬彩コース <和洋中 計15品> 通常 ¥6,000 ▶ 組合価格 ¥5,500 総料理長 加藤 次雄 旬の滋味を味わう、料理長渾身のメニューをお届けします。	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名様以上に承ります。(着席の場合追加料金¥1,000頂戴いたします。)	大皿盛り込みコース スタンダードコース 通常 ¥6,000 ▶ 組合価格 ¥5,500 デラックスコース 通常 ¥7,000 ▶ 組合価格 ¥6,500 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名様以上に承ります。

2014年「福祿寿」おせち 和洋中三段重 <7.5寸三段 3~4人前 全63品目>
通常 ¥31,500 ▶ 組合価格 ¥28,350

ご家族の幸福・豊穡・長寿を願い、山の幸と海の幸を贅沢に盛り込みました。
 ◆大きな鮑・大きな海老・ローストビーフなど、毎年のアンケートで人気上位の63品目。
 ◆そのまま召し上げられる「生おせち」
 ◆黒桐のスタイリッシュな重箱、祝箸5膳、風呂敷付き(不織布)
 ◆送料別途1,000円(配送の関係でお届けできない場合がございます。)
 ◆お届けは12月31日(火)の午前または午後です。

ご予約・お問い合わせ **TEL.03-3437-5566** (宴会予約)

※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/>

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。
 ◆モラル「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。

国道15号線(第一京浜) 都営浅草線 大門駅 JR山手線・京浜東北線 都営大江戸線 四季劇場 竹芝駅 竹芝橋 ホテルアジュール竹芝



12.22 sun ▶ 12.25 wed

- ☆21Fフレンチレストラン「ベイサイド」 **ご予約 TEL03-3437-2320**
クリスマス・ディナー 通常 ¥1,200 ▶ **組合価格 ¥10,000** ◆18:30開始
(※12/22(日)のみ19:00開始)
- ☆21F鉄板焼「都」 **ご予約 TEL03-3437-2320**
クリスマス・ディナー 通常 ¥15,000 ▶ **組合価格 ¥12,500** ◆18:30開始
- ☆3Fおまかせ会席「銀座」 **ご予約 TEL03-3437-2317** 営業時間 17:30~22:00(L.O.21:00)
★会席「聖夜」 通常 ¥7,350 ▶ **組合価格 ¥5,880** ★会席「讃歌」 通常 ¥9,450 ▶ **組合価格 ¥7,560**

ご予約
受付中!

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約) ※エステ・ランチを除く

ファミリークリスマス 今年ゆるキャラ「ボザッピー」がやってくる!

歌って踊れるショーとマジック、家族そろって楽しめるビュッフェ料理、そして最後にステキなプレゼント!今年ゆるキャラ「ボザッピー」サンタがやってくる。

開催日時 2013年12月23日(月祝)・24日(火)・25日(水) 12:00~14:00(11:30受付)
※夜の部は実施いたしません。

- 大人 通常 ¥5,500 ▶ **組合価格 ¥4,500**
- 子供 通常 ¥3,500 ▶ **組合価格 ¥2,500**
- 幼児 通常 ¥2,000 ▶ **組合価格 ¥1,000**

- 募集人員 各回100名様限定(先着順)
- 内容 クリスマス・ビュッフェ料理、フリードリンク(スパークリングワイン・ソフトドリンク)
- ★お申込み受付~2013年11月11日(月)10:00開始



「ボザッピー」は箱根小涌園ユネスコのゆるキャラです。

21Fフレンチレストランで贅沢なランチコース。そして18Fエステサロンで美しく、屋下りのビューを満喫!お肌の新陳代謝アップのアンチエイジング・ケア

エステ・デ・ランチ ※水・木・金曜限定

頑張った自分にご褒美をたっぷり時間をかけて美しさを磨いて、優雅にフレンチの贅沢コースを召し上げられフェースケアまたはボディケアをお選びいただけます。

通常 ¥8,500 ▶ **組合価格 ¥7,500**

ご予約 TEL03-3437-2320 (ベイサイド)

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



*写真はイメージです

調理簡単!超美味!ヘルシーにダイエット!

日本の伝統食・大豆と玄米の美味しいイタリアン

健康的な食事はイマイチ美味しくない、という先入観を変える驚きのメニューが登場します。香り高い和風のジェノベーゼパスタに、コクのあるクリーミーなポタージュスープ、甘酒を使ったドリンクの基本は全て大豆と玄米です。すぐ作りたくなる、簡単で美味しいレシピをご紹介します。

開催日時 2013年12月8日(日) 11:30~13:30(受付11:00)

募集人員 先着40名様
受講料 通常 ¥3,800 ▶ **組合価格 ¥3,000**

講師 鈴木 啓子

【プロフィール】株式会社リブレライフ取締役。G-Veggie公認マクロビオティックインストラクター。

- 内容 ①スープ、サラダ、パスタ、デザート、ドリンクのランチコース
- ②料理の作り方の実演と意外と知らない大豆と玄米のお話(実習はありません。)

★「レシピブック」のお土産付き



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。

骨盤のゆがみが体型の崩れや肥満、体調不良の原因となります。正しい位置に骨盤を戻しましょう。

開催日時 2014年1月22日(水) 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



川端郁代

【プロフィール】AFAAインストラクターおよびコンサルタント、骨盤ネジ締めエクササイズインストラクター。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

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

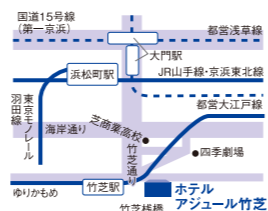


〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170
<http://www.hotel-azur.com/>

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。



『アクセスの良さもおもてなしの1つです』



『JR中央・総武線四ツ谷駅から徒歩30秒、東京メトロ丸の内線・南北線各四谷駅から徒歩2分』

各種ご宴会・会議、記念式典、ご婚礼、宿泊、レストランほか様々なシーンで皆様の集いの場をご提供いたします。

東京都職員共済組合員の皆様は、当施設を割引料金でご利用いただけます。(お部屋代10%off、ご飲食代5%off)

東京消防庁職員の方は、さらに割引があります。詳しくは、お問合せ下さい。



3F 洋室宴会場【錦華】



7F 和室宴会場【紅梅】



7F 洋室宴会場【シャルマン】



6F 宿泊室【601号室】

期間限定料理フリードリンク付
お一人様 ¥7,600 が、
組合員様価格 ¥7,220



パーティープランフリードリンク付
お一人様 ¥5,550 が、
組合員様価格 ¥5,273

秋のパーティープラン

立食スタイルまたは前座スタイルで、お楽しみいただけます。

¥3,950プラン	¥4,950プラン	¥5,900プラン
<ul style="list-style-type: none"> 季節限定の和洋折衷コース 生魚刺身(大盛り) 天ぷら(大盛り) 焼き肉(大盛り) デザート 飲み物 	<ul style="list-style-type: none"> 季節限定の和洋折衷コース 生魚刺身(大盛り) 天ぷら(大盛り) 焼き肉(大盛り) デザート 飲み物 生魚刺身(大盛り) 天ぷら(大盛り) 焼き肉(大盛り) デザート 飲み物 	<ul style="list-style-type: none"> 季節限定の和洋折衷コース 生魚刺身(大盛り) 天ぷら(大盛り) 焼き肉(大盛り) デザート 飲み物 生魚刺身(大盛り) 天ぷら(大盛り) 焼き肉(大盛り) デザート 飲み物 生魚刺身(大盛り) 天ぷら(大盛り) 焼き肉(大盛り) デザート 飲み物

2時間 20名様よりご予約承ります

スクワール麹町 ☎03-3234-8739

一般財団法人 東京消防協会

スクワール麹町
〒102-0083 東京都千代田区麹町6-6
URL <http://www.square.or.jp>

- ◆◆◆お申込み・お問合せ(9:00~)◆◆◆
- 【ご宴会・会議等・ご婚礼】 03-3234-8739
- 【宿泊】 03-3234-8737
- 【レストラン】 03-6272-5824・5892

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

～人間ドック・脳ドックオプションのご案内～

◆料金のご案内

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



東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定!!
期間は、平成25年11月～平成26年3月末日です。
その他オプション検査多数あります。お早目のご予約をお待ちしております。

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

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

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

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

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-25 西新宿木村ビル2F
HP: <http://www.kmc.or.jp/>
Mail: office@kmc.or.jp

*クレジットカード利用可

TEL: 03-3365-5521

FAX: 03-3365-5520

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。

団体扱でない一時払の場合 **38,530円**

団体割引適用 **一括払の場合**

24%OFF

(団体割引20% 団体扱一括払による割引15%)

29,290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!

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。 AID20130925-048 三井住友海上 D13-9000002 使用期限:2014.03.31

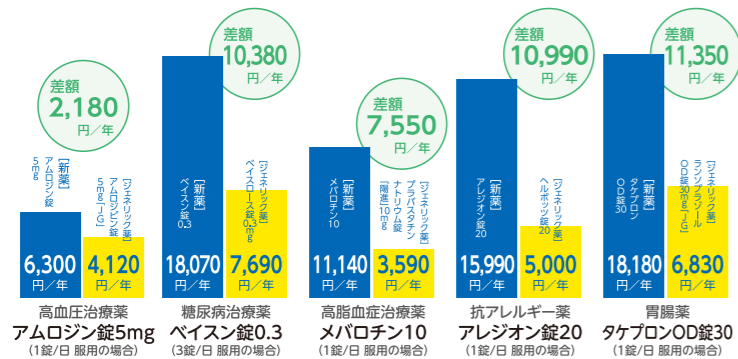
お薬代、「今のまま」で、いいの?

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**



多く使用されている新薬とジェネリック医薬品の自己負担額の比較の一例です
(自己負担3割の場合)



●表記している金額は、平成24年4月時点での調剤報酬中の薬剤費の試算であり、調剤技術料は含まれておりません。
●処方された医薬品が特許期間中であり、処方せんに変更不可の指示があった場合は、ジェネリック医薬品に変更できない場合があります。

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



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



浦安エデンの園 正面外観 2013年7月撮影
※土地・建物の権利形態/事業主体所有

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月に一般居室33室・介護居室29室を増築。
6月には共用部の改修が完了し、グランドオープンを迎えました。
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

☎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]

元本の保全を目指した 東京建物の資産運用商品

東京建物(株)は、明治29年に旧安田財閥の創始者・安田善次郎によって創立。
安田善次郎が旨とした「お客様第一」の精神を基盤に、伝統ある総合不動産会社として、創立117周年を迎えました。

東京建物 インベスト・プラス14



発売以来順調に運営される「インベスト・プラス」シリーズ

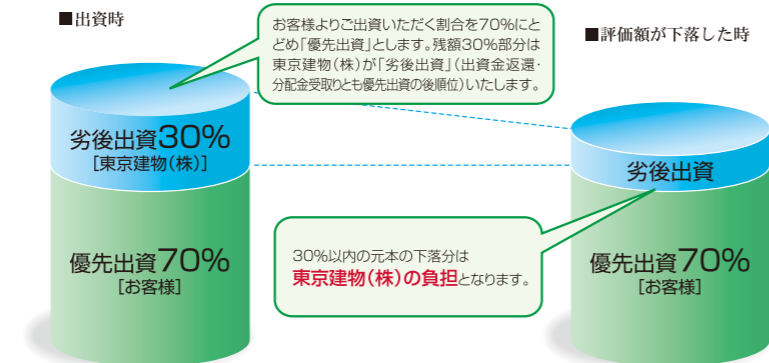
平成17年9月以来、延べ16商品・累計943億円(平成25年8月末日現在)を販売した「東京建物インベスト・プラス」シリーズのうち、すでに満期償還済みの商品につきましては、各商品に提示した想定分配率を下回ることなく、かつ元本満額(中途解約除く)にて満期償還完了しています。

※上記実績は、今後の元本償還・分配金支払を予想(保証)するものではありません。

〈募集要項〉	中途解約可型	中途解約不可型
想定分配率	年 0.9% (税引前)※	年 1.3% (税引前)※
出資金	300万円(3口)より (1口100万円単位にて増資可能)	
満期	平成30年(2018年)6月30日	

※上記想定分配率は、あらかじめ一定の分配金を保証するものではありません。
事業の実績によっては元本割れのリスクがあります。
※先着順販売のため完売の場合はご容赦ください。

リスクを抑える 優先出資/劣後出資方式



組合員様限定
先着100名様
資料請求して頂くと
クオカード
(お一人様1回限り)
1,000円分進呈致します

※お電話にてご請求の場合は「共済だよりを見た」旨をお伝えください。
※ホームページにてご請求の場合は「インベスト・プラスを何でお知りになりましたか?」の欄の「その他」にご記入ください。

インベスト・プラス14(中途解約可型/中途解約不可型)は、不動産特定共同事業法に基づく商品です。お客様が、営業者である東京建物(株)と匿名組合契約を締結して元本(出資金)を出資し、対象不動産の賃貸利益から分配金を受け取る仕組みです。

詳しくはHPまたはお電話にて、東京建物ファンドマネジメント(営業者代理人)まで資料請求ください。

インベストプラス 検索 0120-877-885 受付時間/平日 AM9:00~PM5:30 定休日/土・日・祝日 www.ttfm.co.jp

〈営業者〉
東京建物 TOKYO TATEMONGI
事業許可/大蔵・建設大臣 第11号
宅地建物取引業者免許
国土交通大臣(14)第6号(更新中)
(一社)不動産協会会員
本社/〒103-8285 東京都中央区八重洲1-9-9 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

〈営業者代理〉
東京建物 ファンド マネジメント
事業許可/東京都知事 第42号
宅地建物取引業者免許
東京都知事(4)第74230号
本社/〒103-0028 東京都中央区八重洲1-9-8ヤエスメッグビル1階

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(定期預金コース)

退職金だけに限りません。
お使いにならないご資金なども
一緒にご利用ください。

対象となる方 退職または退職金のお受け取りから1年以内※1にお申し込みされる方 ※1.1年後当日まで
ご提示いただく書類 退職時期を確認できる公的資料など(例:退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証)

期間中、新たなご資金でお預入総額500万円以上(上限1億円)を新型定期預金(グッドセレクト(固定型))と、スーパー定期3カ月に同時に※2お預け入れされると、スーパー定期に金利を上乗せいたします。
※2. タイプ内の全ての定期預金は、同日付でお手続きいただいた場合に限り、お預入金額を合算させていただきます。
「退職金特別プラン」のお預け入れには、当社所定のアンケートへのご記入が必要となります。

金利適用期間:平成25年10月1日(火)~平成26年9月30日(火)

組み合わせ定期タイプ お預入総額:500万円以上1億円以下

本タイプのご利用条件

新型定期預金
〈グッドセレクト
(固定型)〉
2年・3年・5年にお
申込総額の
50%以上
店頭表示金利
を適用

スーパー定期
(3カ月)に
お申込総額の
50%以下

同時お申し込みで

スーパー定期3カ月

上乗せ後の金利

年 3.8% [税引後 年3.028%]

例えば、組み合わせ定期タイプへのお預入総額が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カ月で得られる利息(税引後)の概算は以下のとおりです。
(3カ月(90日の場合))
500万円×年3.8%×90日/365日=46,849円(税引前利息)、
46,849円-9,516円(税金)=37,333円(税引後利息)

- 上記金利の適用は、当初預入期間(3カ月)のみとなり、満期日に同期間で自動的に継続します(継続を希望されない場合は、お手続きが必要となります)。
- 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9月20日現在の店頭表示金利:スーパー定期(3カ月)年0.025%(税引後年0.019%)
- 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。

その他、新型定期預金(グッドセレクト(固定型))とスーパー定期6カ月の組み合わせ定期タイプなどもございます。

〈「定期預金コース」でお申し込みの方へ〉
●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、期間中累計での定期預金のお預入総額は、定期預金コース合計でお一人さま1億円以下、とさせていただきます。●組み合わせ定期タイプの新型定期預金(グッドセレクト)を中途解約される場合、同時にお預け入れされたスーパー定期も中途解約いただけます。
〈「退職金特別プラン」の金利上乗せの[定期預金]について〉
●ご利用は個人のお客さままで本人名義に限らせていただきます。●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られた場合に限り、中途解約に応じることがあります。中途解約の場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。●他の金利サービスや金利上乗せとの併用はできません。●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)。●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。●定期預金の詳しい商品内容については店頭またはホームページの説明書をご覧ください。
〈「退職金特別プラン」の金利上乗せの[取り扱い]について〉
●期間中であっても、予告なく本プラン、サービスの内容を見直したり、中止したりする場合があります。●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。●本プランをご利用いただくスーパー定期、新型定期預金(グッドセレクト(固定型))の満期日のお取り扱い、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となります)。●お手続き時には、ご本人確認書類(健康保険証・運転免許証など)をご印鑑をお持ちください。

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