

共済だより

平成26年
1
月号

NO.352

共済だより No.352

平成25年12月20日印刷
平成26年1月21日発行

発行

東京都新宿区戸山3丁目十七番一号
東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

印刷

東京都新宿区西新宿二丁目一番地一層新館及び18階
光ビシネスソフトウェア株式会社

企画・編集・デザイン協力
東京都千代田区錦糸町二丁目五番八号千代田ビル
株式会社 社会保険出版社

イラスト・写真記事等の
転載、複製を禁じます。



明治神宮。椎や檜の常緑樹が豊かな境内である。



御苑の小径。ひんやりした森の香りがする。



清正井。都会ではめずらしい湧き水の井戸



天皇に奉納されたブルゴーニュ産のワイン樽



表参道のイルミネーションは2年ぶり

東京自然散策 Take a walk in Tokyo.

原宿・表参道散策

徒歩約3.7km

歳月とともに風格を漂わす杜と 洗練された都市の景観

都市環境の指標のひとつに「緑被率」がある。都市が公園や樹林などの緑に覆われている割合だ。今回の散策する渋谷区・港区は緑被率が20%を超え、繁華街のイメージからは意外にも緑豊かなエリアなのである。

そのなかでも随一の緑地は明治神宮である。面積70万平方メートルの広い森に囲まれた明治神宮、実は境内の樹木は植樹されたものだとご存じだろうか。大正9年の神宮鎮座の際に、北は樺太、南は台湾から全国的に植樹奉納が行われたのである。当時、10万本植えられた樹木が定着し、常緑広葉樹の森はいつそう緑を濃くし多様な生物が息づいている。

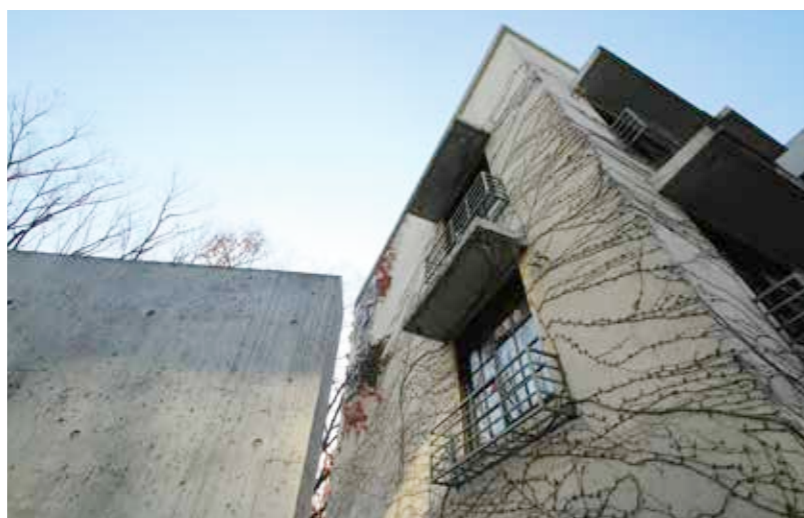
表参道のけやき並木も神宮と同時期に植樹された。東京大空襲の際に山の手の街路樹はほとんど焼けてしまったが、鉄筋コンクリート造の同潤会アパートが防火壁となって表参道のけやき並木は焼け残った。同潤会アパートはやがて歴史の役目を終えたが、現在でも表参道ヒルズに面影を訪ねることができる。



街路を行き交う人々とオブジェ



空の色が映える外壁と樹々のシルエット



薦のはう表参道ヒルズ同潤館の外観

表紙/表参道

今の特集

いいことづくしの体幹ウォーキング

今からはじめよう!

花粉対策のセルフケア

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

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

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

東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、年金や医療費などの給付事業、健康づくりや保養施設の運営などの福祉事業を通じて、皆様の生活の安定と福祉の向上に取り組んでまいりました。

昨今の共済組合を取り巻く環境は、少子高齢化社会の急速な進展に伴い、大きく変化しています。共済年金制度は平成27年10月から被用者年金の一元化など新たな制度に移行することとなり、高齢者医療制度など社会保障制度についてもその見直しについて検討が進められています。また、当共済組合の財政も、組合員数の減少や受給者の増加等により、厳しい運営を迫られています。

こうした中において、当共済組合は、組合員並びにご家族の皆様がいきいきと働き、暮らすことができるよう、「共済事業プラン2011」を策定し、中長

期的視点に立った取組を進めています。

なお、この「共済事業プラン2011」は、本年度が計画期間の最終年であることから、さらなる事業の展開を目指し、現在、2014年度からの新たな事業計画の策定に取り組んでいます。

今後とも、組合員の皆様が安心して健やかな生活を送るために必要な施策を実施し、皆様に信頼される共済組合を目指して、職員一同努力してまいりますので、引き続きご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

平成26年元旦

東京都職員共済組合
理事長
秋山 俊行



共済だより CONTENTS No.352 平成26年1月号

- 3 特集1 はじめませんか? いいことづくしの体幹ウォーキング!
- 6 特集2 今からはじめよう! 花粉対策のセルフケア
- 8 退職を迎える皆さんへ 退職後の医療保険・保養施設利用・貸付金
- 11 共済組合ホームページをご活用ください
- 12 生活習慣病健診、人間ドックの申込期限がせまっています
- 13 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」
- 14 40歳以上の組合員の方に「医療費のお知らせ」を配付します
- 16 ジェネリック医薬品を使ってみませんか?
- 17 夫婦の共同扶養における認定要件について
- 18 産前産後休業期間中の掛金が免除になります
- 19 新規貸付の最終申込日程のお知らせ
- 19 組合会議員及び役員の変更
- 20 特定保健指導の申込みはお早めに
- 21 健康情報提供サービス QUPIO
ヘルスアップ・チャレンジのお知らせ
- 22 任命権者の健康管理の取組を紹介します(北区・千代田区・交通局)
- 24 「健康寿命をのばそう! アワード」優秀賞を受賞
- 25・28 施設のご案内
箱根路開雲ノホテル アジュール竹芝
- 26 広報についてのアンケート結果
- 34 シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介◎ 外科・整形外科
- 35 東京都職員共済組合事務局 窓口ガイド

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。

広告

緑の東京募金
あなたの募金で
東京にもっと緑を!

緑の東京募金に
ご協力をお願いいたします。
詳しくは、緑の東京募金
ホームページをご覧ください。
<http://www.midorinotokyo-bokin.jp/>

皆様からのご意見などを参考に誌面の充実を
図ってまいります。

「共済だより」についてのご意見・ご要望は下記まで
お寄せください。

〒162-0052 新宿区戸山3-17-1
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. 03-3232-4706
共済組合HP <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

特集1

はじめませんか?

いいことづくしの 体幹ウォーキング!

ちょっとした
コツで歩くだけ!

監修/本村 一暢 スタジオ オンラインワンウェルネス代表

今年こそは体にいいこと、はじめたい。
でも、いきなり本格的なスポーツとかだと、続かなそうだし…、
なんかいいもの、ないかなあ?
と、思っている方に、おすすめの健康法がありますよ。
体の“ある部分”をしっかり使って歩く。ただそれだけ。
体幹ウォーキングは誰でも簡単にはじめられて、
続けられる健康法です。

リバウンドしにくい
ダイエットとして

生活習慣病予防に

肩こりにも効く

姿勢もよくなる



体幹を使って歩くだけで、使われていなかったさまざまな筋肉が使われて、たくさんのエネルギーが消費されます。そのため代謝量が上がリ、太りにくい体になるばかりか、心肺機能の向上、肩こりの軽減、ストレス解消…など、いいことがいっぱい。でも、そもそも体幹ってなんですか?

体幹ってどこにあるの?

体幹は「腕」「足」「頭」を除いた「胴体」のこと。「胴体」には「腕」や「足」を動かす筋肉がつながっているため、「胴体」がしっかりしていないと体の動きも安定しません。つまり「胴体」はまさに「体幹」の名にふさわしく、体を支える“幹”のような役割を担っています。つまり、逆にこの「体幹」を鍛える歩き方をすれば、全身の筋肉が総動員されて、とてもいいエクササイズ効果が得られるのです。

体幹ウォーキングで
鍛えられる筋肉は?



体幹ウォーキングの効用

- 体脂肪が燃える
- 心肺機能の向上
- 基礎代謝量が増える
- 身体の免疫力が高まる
- ストレスの軽減
- 食事がおいしく感じられる
- しっかり眠れるようになる

体幹を使えば全身の筋肉が総動員! 歩くだけで、とてもいいエクササイズに

体幹ウォーキングの正しいフォームを身につけよう

体幹ウォーキングのコツは「歩き出し」にあります。まず正しい姿勢で立ち、骨盤をやや前傾させます。すると自然と片方の足が前に出ます。

このとき肩甲骨をしっかりと動かすこと。肩や首はリラックスさせたまま腕を後ろに引いたときに

肩甲骨を寄せる感じにしましょう。

足は骨盤とともに前に出す感じで大きな歩幅で、足の着地時に、地面からの反発力を体幹でうけとめているようなイメージで歩きましょう。



体幹ウォーキングは、筋肉のなかでも最奥部に位置する「横隔膜、腹横筋、骨盤底筋、多裂筋」を鍛えます。この4つの筋肉はインナーユニットと呼ばれ、呼吸など人間のほぼすべての動作に関係しています。このインナーユニットを鍛えると、腰痛や尿漏れ、呼吸機能、肩こりが改善されます。

ウォーキングの後はストレッチ運動を忘れずに。筋肉痛を防ぎます。また過度な運動はご注意ください。自分のペースに合わせて運動を継続することが体幹ウォーキングのもっとも大切なことです。

本村 一暢 (もとむら・かずなが)
スタジオ オンリーワンウェルネス代表
公益財団法人健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士
一般財団法人日本コンディショニング協会認定 マスタートレーナー
株式会社LPN テクニカルアドバイザー



体幹ウォーキングの姿勢のポイント



細い直線をかかとで踏むように歩くことで、脚部全体の筋肉が使われます。ヒップアップをもたらし、ひざの過度な負担を減らします。



おなかと背中を5mmから1cmへこませます。内臓の位置が上がり、バランスのよい姿勢になります。

Point

体で覚えよう、体幹ウォーキングのポイントはこの4つ!

1 腕は「引く」を意識して振る

腕振りのポイントは肩甲骨です。肩甲骨を寄せることで骨盤もその分自然と前に出ます。腕を後ろに引くことを意識して歩きましょう。大きく腕を振りすぎると肩甲骨は逆に動きません。あくまでも自然な感じに腕を振ります。



2 肩甲骨と骨盤を連動させる

肩甲骨をしっかりと寄せれば自然と骨盤が前に出ますが、これまで足だけでちょこちょこ歩くクセがついてしまっている人は、腰の筋肉が固くなってしまっているため、足だけでなく骨盤がともに動いていることを意識して、肩甲骨と骨盤を連動させて歩いてください。

肩甲骨と骨盤の動きを連動させる感じで



3 着地で上体を足にのせる

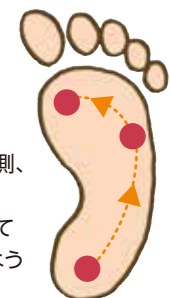
足を着地させたら、その上に素早く上体をのせる感じで歩いていきます。着地の瞬間、足から胴体、頭までが一直線になっていることが理想です。また着地時には内股やがに股ではなく、つま先をまっすぐ前に出してください。



着地の瞬間は頭から胴体、足まで一直線に

4 かかと、足の外側、拇指球で移動

足はかかとから着地させれば自然と美しいフォームになります。重心をかかとから足の外側、小指球、拇指球と移動させて歩きます。足裏のしなやかな動きは膝や関節痛の動きをスムーズにさせるので、関節にかかる負担を軽減できます。



かかと、足の外側、拇指球へとしっかり意識して体重移動させよう

歩いた後のストレッチも忘れずに!

全身の筋肉を総動員させる体幹ウォーキングで歩いた後は、つかった筋肉をのぼして血流をうながしておけば、翌日の筋肉痛や疲労感を軽減できます。運動後以外でも、仕事中の休憩時など、ストレッチで筋肉をほぐすことで、心身のストレスが解消できます。ストレッチ運動もしっかりと忘れずに行いましょう。



共済組合では、職場に専門講師を派遣する「訪問健康教室」を実施しています。"歩いて元気!健康ウォーキング"教室では、健康運動指導士による正しいウォーキングフォームのアドバイスが受けられます。是非、職場の皆さんでお申込みください!



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

退職を迎える皆さんへ

退職後の医療保険・保養施設利用・貸付金

退職前に必要な手続は、忘れずに行ってください。3月号では退職共済年金についてご案内する予定です。

退職後の医療保険

退職した日の翌日から、東京都職員共済組合の組合員資格がなくなります。退職後は、下記のいずれかの医療保険制度に加入することになります。

- ◆再就職する場合
 - ・再就職先の健康保険の被保険者
 - *再任用フルタイムで再就職する場合は「東京都職員共済組合の一般組合員」となります。
 - *再任用短時間で再就職する場合は「協会けんぽ」の被保険者となります。
 - *再就職先に健康保険の適用がない場合は、再就職しない場合と同様の扱いになります。
- ◆再就職しない場合
 - ・東京都職員共済組合の任意継続組合員
 - ・居住地の区市町村の国民健康保険の被保険者
 - ・家族が加入する健康保険の被扶養者

いずれかをご自身で選択し、手続をしてください。

※退職後の健康保険制度の詳細は、「共済ハンドブック(平成25年度発行)」P182をご覧ください。

◆各保険制度の特徴 ※再就職先の健康保険の被保険者となる方は、再就職先又は加入する健康保険にご確認ください。

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

組合員証等は退職時に返却を!

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

任意継続組合員制度

東京都職員共済組合の任意継続組合員になる場合は、以下の手続をお願いします。

対象者 退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

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

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

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

掛金 退職時の給料月額に掛金率を掛け合わせ算出します。

参考:平成25年度任意継続組合員掛金計算表(平成26年度の掛金は平成26年3月に決定されます)

区分	退職時給料	種別	掛金月額
組合員期間が15年以上で退職時年齢が55歳以上の者	462,858円以上	任継	324,000円×0.0926250=30,010円
		介護	324,000円×0.0131400=4,257円
上記以外の者	462,858円未満	任継	(退職時給料月額-退職時給料月額×0.3)×0.0926250
		介護	(退職時給料月額-退職時給料月額×0.3)×0.0131400
上記以外の者	324,000円以上	任継	324,000円×0.0926250=30,010円
		介護	324,000円×0.0131400=4,257円
上記以外の者	324,000円未満	任継	退職時給料月額×0.0926250
		介護	退職時給料月額×0.0131400

※退職時の給料月額は、退職した日の属する月の掛金の標準となった給料月額
退職時の給料月額×0.3は円未満切上げ、各欄の算出結果は円未満切捨て
※今までの自己負担分にプラスして、雇用主(地方公共団体)の負担分も本人が負担することとなります。

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

加入期間 最大2年間加入できます。

- ◆加入手続はお早めに!
年度末退職者の任意継続組合員の加入手続は、各所属において、事前申込みを受け付けます。手続の詳細は2月上旬に所属にご案内します。詳しい手続方法については、2月上旬以降に所属の共済事務担当者にお問い合わせください。
※任意継続組合員になるには、退職日の翌日から19日以内に掛金の払込みを含め手続を完了させる必要があります。期日を過ぎた場合、加入できませんので、お気をつけてください。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課資格係 電話 03-3232-4726
E-Mail: S9000064@section.metro.tokyo.jp

退職してからもご利用ください 共済施設利用証をお届けします

～共済施設で心身ともにリフレッシュ!～

長年ご愛顧いただきました保養施設等の共済施設は、退職後も引き続きご利用いただけます。

退職者の皆様(※)に「共済施設利用証」及び「施設の利用案内(パンフレット)」をお送りしています。

※10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方が対象となります。

利用証のお届け時期

平成26年3月末で退職される方(※)につきましては、「共済施設利用証」を同年5月末頃までにお手元にお届けする予定です。

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

詳しくは、一緒にお送りする「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。

お得なプランもお届けします!

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

これらの情報は「ねんきんだより」や共済ホームページに掲載していく予定です。

是非ともご覧いただきますようお願いいたします。



*再任用(フルタイム)職員、 任意継続組合員の方は 組合員証でご利用できます

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

従来どおり、組合員証を提示してご利用ください(組合員料金が適用されます)。

「共済施設利用証」でお得に利用できる共済施設



箱根路開雲

東京都職員共済組合施設のほか、「地方公務員共済組合」など他共済の宿泊施設を退職後も引き続き相互利用できます。

詳しくは、共済ハンドブック P148・P185・P191～194をご覧ください。



清瀬運動場

引き続き、皆様のご利用をお待ちしています。



ホテル アジュール竹芝



アジュール竹芝総合健診センター

お問い合わせ先(事業部厚生課各係まで)
共済施設利用証について(保養係)
箱根路開雲(保養係)
ホテルアジュール竹芝・総合健診センター(保養係)
清瀬運動場(保健施設係)

電話 03-3232-4748
電話 03-3232-4748
電話 03-3232-4749
電話 03-3232-4751

平成26年3月末日に退職される貸付金をご利用の方へ

繰上償還について

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

退職前に繰上償還を希望される方は、「繰上償還申請書」を平成26年1月30日までに到着するよう手続きをしてください。3月末で退職する方の繰上償還は、今回が最終となります。

払込期限は、みずほ銀行・ゆうちょ銀行を利用する場合は平成26年2月20日、他の金融機関を利用する場合は平成26年2月13日です。

団体信用生命保険について

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

お問い合わせ先 事業部貸付課貸付収納係 電話 03-3232-4743

共済組合ホームページをご活用ください

— 給付申請に必要な各種様式もダウンロードできます —

➡ 共済組合ホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

組合員メニューへ入るには
ログインが必要です



共済組合のホームページには最新の情報や役立つ情報を掲載しています。

出産費を請求したい、など必要な「様式」を「各種様式」からダウンロードすることもできます。
(*申請は所属の共済事務担当者を通じて行ってください)
「医療保険」や「年金」についての説明もご覧いただけます。

こんなとき役立つ情報

病気やケガをしたとき、スポーツ施設を利用したい、健康づくりに役立つ情報など、生活の中で利用できる共済組合の制度をライフイベントから簡単に検索できます。

共済ハンドブック・読本・FAQ集

医療保険・年金制度のしくみをわかりやすく読める「読本」など「電子ブック」で掲載しました。

お問い合わせ先 管理部総務課文書広報係 電話 03-3232-4706

生活習慣病健診、人間ドックの申込期限がせまっています

1 40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さん
**生活習慣病健診・特定健診の
 申込期限まであと1か月です!!**

予約締切日	平成26年2月17日(月)
受診期限	平成26年3月10日(月)

※巡回レディース健診の申込みは締め切りました。

あなたの健康は本物ですか?～毎年健診を受けて、ご自身の健康チェックを～

申込方法

医療機関及び健診希望日をいくつかお決めいただいたら、下記の「(株)ベネフィットワン・ヘルスケア」へ受診日の3週間前までにお申込みください。

[健診医療機関や申込書などの詳細は](#)

平成25年6月にご自宅宛てに送付した冊子「生活習慣病健診及び特定健診受診のご案内」又は共済組合ホームページ等でご確認ください。



1は無料です!
 共済組合が全額負担いたします。

2 35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さん
**人間ドック受診を希望する方は
 申込期限まであと2か月です!**

	一般	永年勤続退職予定者
受診券発行依頼の期限	平成26年3月10日(月)	平成26年3月31日(月) (退職日まで)
受診期限	平成26年3月31日(月)	平成26年9月30日(火)

医療機関へ予約後、受診券発行依頼をしてください

医療機関に直接予約をした後に、下記の「(株)ベネフィットワン・ヘルスケア」へ受診日の2週間前までに受診券発行依頼をしてください。

[指定医療機関や申込書などの詳細は](#)

共済組合ホームページ又は共済ハンドブック等でご確認ください。

◆平成26年度の人間ドック受診予約について

医療機関名	電話番号	医療機関での予約受付開始日	受診券発行依頼は3月に!	
			永年勤続(H25)	一般
アジュール竹芝総合健診センター	03-3437-2701	平成26年2月1日～	平成26年4月～9月受診分	平成26年4月受診分のみ
東京都教職員互助会 三楽病院	03-3292-3981			
上記以外の指定医療機関	共済ホームページ等をご覧ください	平成26年3月1日～	—	—

平成26年度の人間ドックについて
 アジュール竹芝総合健診センターでは、ピンクリボン月間に合わせて、キャンペーンや助成の充実を企画しています。詳細が決まり次第、改めてご案内いたします。

◆利用助成は、生活習慣病健診、特定健診、人間ドックのいずれかを年度内に1回受けられます。
 ◆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等をご覧ください。

人間ドック永年勤続助成を受ける方へ

◆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」を受けられる場合は、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す。退職前に人間ドックを受診することをお勧めします。
 ◆人間ドック永年勤続助成を受ける方は、必ず退職前に申請書に所属の共済担当者印を受け、郵送・FAXのいずれかのみで、ベネフィットワンに提出してください。

上記1の申込先、2の受診券発行依頼先

(株)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 (フリーダイヤル) 又は 03-6892-9988
 平日 10:00～21:00 土日祝10:00～18:00 (年末年始除く)

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

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](#)

WEB 当共済組合のホームページよりアクセスしてください。
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

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

平成25年度 永年勤続退職予定者の方へ

退職日までに人間ドック受診予約を

永年勤続退職予定者の皆さんは、退職日までに受診予約と受診券発行が依頼済みであれば、退職日翌日から6か月後までの受診が可能です。(受診券発行依頼の方法は共済ハンドブックP113をご覧ください。)
 平成26年4月1日以降に受診される方は、自己負担額が変更になる可能性がありますので、ご注意ください。
 なお、永年勤続退職予定者の範囲は共済ハンドブックP112をご覧ください。

予約はお電話で

予約専用：03-3437-2701 (受付時間 平日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～14:00)

祝日も人間ドックが受診できます 2月11日(建国記念の日)、3月21日(春分の日)も受診できます。

平成26年2月11日(建国記念の日)、3月21日(春分の日)も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。

オプション検査が充実しています

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(料金:4,200円)

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。

アミノインデックス検査(料金:18,900円)

男性:胃、肺、大腸、前立腺
 女性:胃、肺、大腸、乳腺、子宮・卵巣

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つながります。

血液中の各種アミノ酸濃度を調べ、がんに関連している可能性を数値化したもので、がんであるかどうかを確定するものではありません。



☆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ご検討ください。
 実施可能な検査については、当センターにお電話にてお問い合わせください。

平成26年度予約受付は2月1日開始です。

平成26年度の人間ドック受診の予約受付は平成26年2月1日(土)からとなります。
 毎年4月～6月をご希望の日時の予約が比較的取りやすくなっています。早めのご予約をお待ちしています。
 なお、平成26年度はピンクリボン月間に合わせて、キャンペーンを企画しております。

平成26年4月1日から消費税が現行5%から8%に引き上げられる予定です。このため受診時の自己負担額が変更になる可能性があります。

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。



40歳以上の組合員の方に「医療費のお知らせ」を配付します

配付時期 平成26年1月下旬～2月下旬

組合員の皆さんの世帯ごとに、過去1年間の医療費について、窓口負担額及び組合負担額を含め、ご自分の医療費の総額がどのくらいかかったかを知っていただくため、職場を通じてお届けします。通知を見ながら、ご家族で1年間の健康について振り返ってみませんか？

●「医療費のお知らせ」を大型化します！

今年度から医療費のお知らせを大型化し、1回の通知でお知らせできる受診状況は最大で60件となります。これにより、ほとんどの方が過去1年間の受診状況をご確認できるようになります。

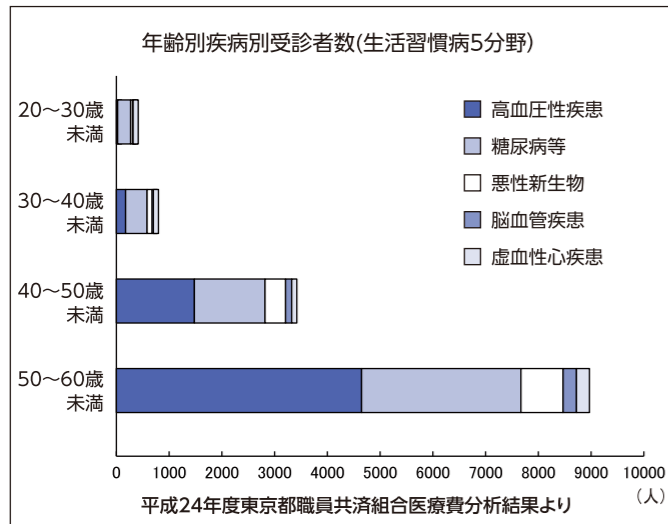
*なお「医療費のお知らせ」は確定申告（医療費控除）には使えません。医療機関が発行した領収書を使用してください。

●受診歴に間違いがないかご確認ください。

医療費のお知らせは、過去1年間の組合員及び被扶養者の受診に係る医療機関からの請求に基づいて作成しています。もし、心当たりのない受診が記載されていた場合は、年金保険部医療保険課医療保険係までご連絡ください。



●40歳以上で急増する生活習慣病受診者



40歳を境に、生活習慣病による受診者数が急増します。(特に高血圧性疾患・糖尿病)

高血圧や糖尿病は、目に見えて体に重大な障害を直接引き起こすことは少ないのですが、心筋梗塞や脳梗塞、腎不全など、生命に危険を及ぼす合併症を発生させることがある疾患です。

毎年の定期健診を必ず受診し、早期発見に努めましょう。ご自身の健康状態を確認して、発症しないように注意し、発症した場合には、生活習慣の見直しと医療機関への適切な受診により、悪化させないようにしましょう。



共済 健 様
過去1年間(平成24年10月～平成25年9月受診分)の医療費総額と直近60件の受診状況をお知らせします。平成26年1月0日 作成

委任先番号	所属所名	組合員番号	東京都職員共済組合						
01234567	〇〇事務所	99999999	受診者氏名	診療区分	診療年月	医療費総額(円)	窓口負担額(円)	医療機関名	還付額(円)
年間医療費合計						293,600	88,080		17,000
共済 健	医科	外来	25.9	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0		
共済 健	調剤	外来	25.9	10,000	3,000	シティ薬局	0		
共済 康子	歯科	外来	25.8	4,000	1,200	東新歯科	0		
共済 健	医科	外来	25.7	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0		
共済 健	調剤	外来	25.7	10,000	3,000	シティ薬局	0		
共済 康子	歯科	外来	25.7	4,800	1,440	東新歯科	0		
共済 康子	歯科	外来	25.6	4,800	1,440	東新歯科	0		
共済 健	医科	外来	25.5	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0		
共済 健	調剤	外来	25.5	10,000	3,000	シティ薬局	0		
共済 康子	医科	外来	25.4	30,000	9,000	西新病院	0		
共済 康子	調剤	外来	25.4	4,000	1,200	西新調剤薬局	0		
共済 健	医科	外来	25.3	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0		
共済 健	調剤	外来	25.3	10,000	3,000	シティ薬局	0		
共済 健	医科	外来	25.2	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0		
共済 健	調剤	外来	25.2	10,000	3,000	シティ薬局	0		
共済 健	医科	外来	25.1	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0		
共済 健	調剤	外来	25.1	10,000	3,000	シティ薬局	0		
共済 健	医科	外来	24.12	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0		
共済 健	調剤	外来	24.12	10,000	3,000	シティ薬局	0		
共済 健	医科	外来	24.12	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0		
共済 梨恵	医科	入院	24.11	140,000	42,000	西新病院	17,000		

1 医療費総額は治療に付した総額です。
2 窓口負担額は組合員及びその被扶養者の方が実際に医療機関の窓口で支払った医療費です。なお、入院時食事療養費、入院時生活療養費の金額は含まれていません。差額ベッド代等保険適用外の自己負担額についても含まれていません。
3 還付金額は医療機関の窓口で組合員が一定額以上を支払った分について、すでに共済組合から組合員指定の口座に振り込んだものです。



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課医療保険係 電話 03-3232-4723

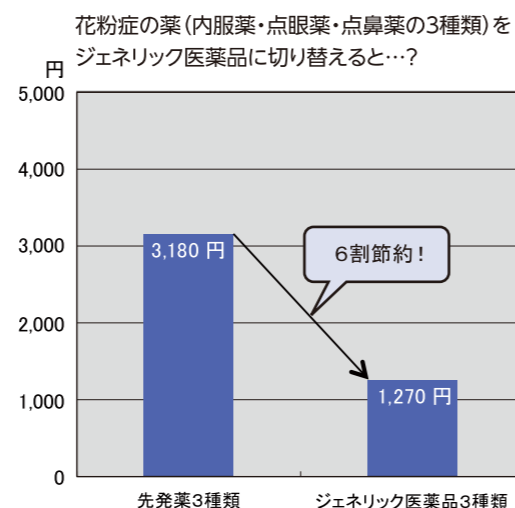
薬を安全かつ経済的に利用するために ジェネリック医薬品を 使ってみませんか？



今年の花粉症対策に、ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

1月も下旬を過ぎると気になってくるのが花粉症。
最近では症状が出る前に予防的に服薬を始め、シーズン終了まで長期間の服用をする方もみられるようになり、症状を比較的抑えることができるようになってきました。
でも、そうなると気になるのがお薬代。例えば、内服薬・点眼薬・点鼻薬の3種類の一般的な先発薬を全てジェネリック医薬品に切り替えた例では、右の図のように1か月の負担が約6割も軽減できます(※)。最近では処方薬とほとんど同じ成分の市販薬も売られているようですが、処方薬を使用する場合でもジェネリック医薬品をうまく使い、負担を軽くして、今年の花粉症シーズンを乗り切ってみませんか？

※処方される薬等の条件により軽減額が異なります。
実際の額については薬局でご確認ください。



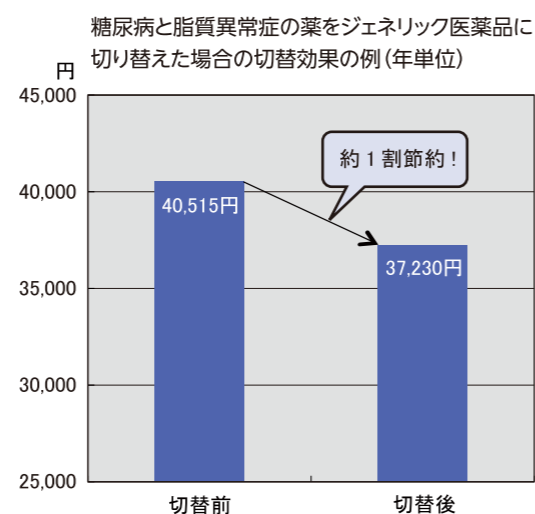
ジェネリック医薬品は長期間服薬する方の大きな味方

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は日頃の生活習慣に注意して発症しないようにすることが一番の対策ですが、万が一発症してしまった場合は、悪化させないために、長期間にわたる定期的な通院と服薬が必要となります。
長期にわたる服薬は1回当たりの負担は少なく見えても、治癒するまでには大きな負担となります。経済的な負担を少しでも軽減するために、先発薬からジェネリック医薬品に切り替えてみてはいかがでしょうか？

「ジェネリックお願いシール」の活用を

今回お配りした共済だよりには、「事務局新住所シール」と一緒に組合員証や被扶養者証に貼ることができる「ジェネリックお願いシール」を挟み込みました。医師・薬剤師に直接、切替えをお願いしにくい場合は、このシールをご活用ください。

ジェネリック医薬品を上手に使って毎日のお薬代の節約に役立てましょう。



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課医療保険係 電話 03-3232-4723

夫婦の共同扶養における認定要件について

～夫婦の収入逆転にご注意ください～

夫婦が共同して子を扶養する場合、原則として年間収入(※1)が多い方の扶養となります。

夫婦の収入が逆転した場合には、扶養している子について、被扶養者の扶養替え(抹消手続)が必要となる場合があります(※2)。

夫婦で子を共同扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等により、それぞれの収入状況をご確認ください。

子どもを共同扶養している場合
ご注意ください



※1 給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、全ての恒常的な収入が含まれます。また、所得税上の「所得」とは異なり、各種控除は加味せず、通勤手当等の非課税収入が含まれます。
※2 収入が逆転した場合でも、その収入差が多い方の10%以内である場合や夫婦共に都共済組合員である場合(子に扶養手当が支給される場合を除く)には、扶養替え(抹消手続)は必要ありません。

具体例による確認のポイント

よくある事例を挙げてみました。詳細は所属の共済事務担当者にご確認ください。

case 1

夫：民間企業勤務、平成25年収入：800万円
妻：都共済組合員、平成25年収入：700万円、子1人(23歳・扶養手当無し)を扶養

→ 夫婦の収入差(100万円)が、多い方(800万円)の10%を超えているため、被扶養者の抹消手続が**必要**です。

case 2

夫：民間企業勤務、平成25年収入：750万円
妻：都共済組合員、平成25年収入：700万円、子1人(23歳・扶養手当無し)を扶養

→ 夫婦の収入差(50万円)が、多い方(750万円)の10%以内であるため、被扶養者の抹消手続は**不要**です。

case 3

夫：都共済組合員、平成25年収入：800万円
妻：都共済組合員、平成25年収入：700万円、子1人(23歳・扶養手当無し)を扶養

→ 夫婦の収入差(100万円)が、多い方(800万円)の10%を超えているが、夫婦共に都共済組合員であるため、被扶養者の抹消手続は**不要**です。

○被扶養者の抹消手続は、速やかにお願います。

必要書類等の詳細は、

- 組合員：所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。
- 任意継続組合員：直接、医療保険課資格係(03-3232-4726)にご連絡ください。

平成26年4月から

産前産後休業期間中の掛金が免除になります

社会保障・税一体改革大綱(平成24年2月閣議決定)に基づく年金制度の改正(※1)に伴い、平成26年4月1日から、妊娠出産休暇のうち最低休養期間である産前産後休業(※2)期間(産前6週間、産後8週間)の掛金が免除になります。

※1 公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律(平成24年8月10日成立・22日公布、平成24年法律第62号)

※2 妊娠出産休暇など産前産後の休暇(年次有給休暇等は対象外)として取得している場合でも、産前6週間、産後8週間の期間について、掛金免除の対象期間となります。

制度改正のポイント

- 掛金が免除となる期間は、産前6週間(多胎妊娠の場合14週間)、産後8週間のうち、被保険者が労務に従事しなかった期間です。
- 具体的な免除期間は、産前産後休業を開始した日の属する月から、その産前産後休業が終了する日の翌日が属する月の前月までの期間で、「月単位」の免除となります。
- 免除期間中は、掛金を支払ったものとして、各給付を受けられます。年金額は掛金を免除された期間も組合員期間に含み計算されます。
- 掛金の免除を受けるためには、産前産後の休暇を取得している組合員が、所属の共済事務担当者を通じて共済組合に申出を行うことが必要となります。
 手続、申請様式等の詳細については、今後、所属の共済事務担当者を通じて通知されるほか、共済ホームページ、共済だより等でお知らせする予定です。

事例1 産前6週間、産後10週間の産前産後の休暇が承認されている場合(原則)

1週	2週	3週	4週	5週	6週	★出産予定日				育児休業→					
免除期間を決める際の対象となる産前産後休業の範囲						1週	2週	3週	4週	5週	6週	7週	8週	9週	10週
免除期間の対象外											育児休業を開始する日の属する月から掛金免除				

・産後は8週までの期間が免除期間となるため、産後9・10週は免除期間に含まれません。そのため、産後8週が終了する日と育児休業を開始する日の関係から、掛金の負担が発生する場合があります。

事例2 産前8週間、産後8週間の産前産後の休暇が承認されている場合(原則)

1週	2週	3週	4週	5週	6週	7週	8週	★出産予定日				育児休業→			
免除期間の対象外								免除期間を決める際の対象となる産前産後休業の範囲							
免除期間の対象外												育児休業を開始する日の属する月から掛金免除			

・産前8週を超える期間については、免除対象期間となりません。

(注) 出産日が出産予定日と異なった場合、免除対象期間も変更となる場合があります。

●実施日 平成26年4月1日

平成26年4月1日現在、産前産後の休業中であり、4月30日以降も引き続き同休暇の予定の方については、4月分から掛金が免除となります。

お問い合わせ先 管理部会計課出納係 電話 03-3232-4717

平成25年度末で新規貸付は廃止になります

新規貸付の最終申込日程のお知らせ

既に共済だより等でお知らせしていますが、新規貸付(遡及適用貸付、再貸付を含む)は平成25年度末で廃止となります。

お申込みを検討されている方は、「貸付金申込要領」及び「共済ホームページ」に記載してある申込期間等をご確認の上、お早めの手続をお願いします。

●最終受付

- 一般貸付の受付 … 平成26年3月11日(火)午後3時まで
- 住宅貸付の受付 … 平成26年2月28日(金)午後3時まで
- 出産貸付の受付 … 平成26年3月14日(金)午後3時まで
- 高額医療貸付の受付 … 平成26年3月14日(金)午後3時まで

●注意点

- 平成26年度分の入学・修学の費用については、一般貸付金の特別貸付(入学・修学)の貸付対象となります。
- 一般貸付、出産貸付及び高額医療貸付のお申込みは交換便及び郵送でも受け付けておりますが、最終受付日以降に届いたものは受け付けできません。また、上記期日までに当組合に申込書が届いても、添付書類の不足、書類に不備がある場合は受け付けできません。
- 住宅貸付のお申込みは窓口での受付となります。受付は予約制となっておりますので、あらかじめお電話ください。

お問い合わせ先 事業部貸付課貸付収納係 電話 03-3232-4744

東京都職員共済組合組合会議員及び役員の変更

東京都職員共済組合の議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

■新議員

氏名	所属	議員の任期
新田 洋平	東京都交通局長	平成25年10月16日から 平成26年11月30日まで

■旧議員

役職	氏名	所属
理事	森 祐二郎	前東京都職員共済組合事務局長
	中村 靖	前東京都交通局長

お問い合わせ先 管理部総務課庶務係 電話 03-3232-4704

健診の結果、特定保健指導のご案内が届いた方へ

特定保健指導の申込みはお早めに

共済組合では、組合員とその家族の方がいきいきと健康的な生活を続けていくため、自ら食生活や運動習慣など生活習慣を見直す「特定保健指導」を実施しています。

この機会に6か月間の「ライフスタイル改善」にチャレンジしてみませんか。

年度末は予約が集中することが予想されますので、ご案内が届いている方は、今すぐ初回面接にお申込みください。その後、あなたの生活習慣改善への取組を、無料でサポートいたします。

特定保健指導のご案内 送付対象者

40歳以上の組合員、被扶養者及び任意継続組合員の方で、健診の結果、腹囲やBMI(体格指数)と健診データ(血圧、脂質、血糖のいずれか)が右の保健指導判定値に該当する方。
ただし、服薬中の方を除きます。

保健指導判定値(参考)

肥満	腹囲(男性)	85以上
	(女性)	90以上 (cm)
	BMI	25以上 (kg/m ²)
+		
血圧	最高値	130以上
	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 (%)

このまま何も対処しないと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞等の重篤な疾患をひき起こす可能性が高くなります。



保健指導プログラムの申込方法

初回面接の申込期限:平成26年5月末日

ご希望の下記保健指導機関まで、直接お電話でお申込みください。 ※保健指導プログラムは無料です

医療機関名	初回面接会場	電話番号
株式会社 ベネフィットワン・ヘルスケア	五反田ほか	0120-571-766
医療法人社団 こころとからだの元気プラザ	飯田橋・立川	03-5835-5656
医療法人社団 同友会	春日	03-5803-2831
一般財団法人 日本がん知識普及協会	有楽町	03-3213-0091
医療法人財団 豊島健康診査センター	池袋	03-5974-7261

*面接会場の一覧は、共済組合ホームページに掲載の「初回面接会場一覧」をご覧ください
*電話受付時間:月曜～金曜の9時～17時(祝祭日を除く)

保健指導プログラムの内容

3ステップでメタボからの脱出をサポート

① 生活習慣振り返り計画を作成

初回面接
効果的で継続できる取組・目標を決定します
目標:体重3kg減
計画:ごはんを大盛りから普通盛りに
週1回のウォーキング

② 食事や運動習慣の改善

生活習慣改善チャレンジ(6か月)
保健師・栄養士のアドバイスや励ましを受けながら、計画を実践。
ライフスタイル改善を目指します。
困ったときは相談してください。

③ 効果測定

体重測定等
目標達成!

歩数計・スポーツクラブ利用券・記録ブック等を差し上げます。

★特定保健指導の詳細は、健診受診の約3か月後に健診結果通知書とともに送付した「特定保健指導のご案内」又は共済組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 事業部健康増進課特定健診係 電話 03-5320-7465 又は 都庁内線 57-432

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



ヘルスアップ・チャレンジのお知らせ

期間:平成26年1月15日～2月14日

チャレンジ期間中、健康目標と毎日の行動を記録した方には、**ボーナスポイント**をプレゼント

ヘルスアップ・チャレンジへの参加方法

① QUPiO にアクセス

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

QUPiO 東京都

検索

スマートフォン用QRコード



② ログインして「ヘルスアップ・チャレンジ」へ参加登録

改善したいリスクを選び目標を立てる!

血圧・脂質・血糖等のリスクを予防・改善するための具体的な目標を選択・登録

脂質リスク改善の目標例

食事の量を腹8分目にする	ビール・発泡酒を減らす
就寝2時間前は食べない	歩数を増やす

③ 実施できたことを毎日記録して健康とボーナスを獲得

○×をチェックするだけ!

15(水)	16(木)
ビール・発泡酒を減らす(2本(700ml)/日)	-
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	-

参加登録+目標設定	100ポイント
毎日の記録(日単位)	5ポイント
参加者コミュニティへの投稿(月単位)	5ポイント
全期間中毎日記録(2月16日(日)までは遡って記録可能)	200ポイント

今年もやります! 健康グッズ交換キャンペーン

期間:平成26年2月18日～3月16日

欲しかった健康グッズの抽選に、500ポイントから応募できます!

電子体温計	保温弁当箱	活動量計
抽選応募 500ポイント 通常 1,000ポイント	抽選応募 1,000ポイント 通常 3,500ポイント	抽選応募 2,000ポイント 通常 3,500ポイント

※他の健康グッズと応募ポイントはQUPiOにアクセスしてご確認ください。
※抽選に応募するとハズレた場合にもポイントが消費されます。
※抽選の結果は健康グッズの発送をもって代えさせていただきます。

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)

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

任命権者の健康管理の取組を紹介しします

～第一期特定健診等実施計画は目標を達成!～

平成20年度から始まった第一期特定健康診査等実施計画(平成20～24年度)は、組合員と各任命権者の協力や連携により、当初の目標を達成することができました。

この間、当組合は、各職場と密接に連携しながら特定健診・特定保健指導や若年者への生活習慣予防研修など、健康づくりや生活習慣を改善するための事業を、様々な取組により進めてまいりました。

そこで、第一期を振り返り、特定保健指導の実施率が高い任命権者の健康管理担当者に、職員の健康づくりに向けた取組の工夫などを伺いました。

第一期特定健診等実施計画の成果

特定健診実施率	82%	目標80%
特定保健指導実施率	48%	目標45%
特定保健指導対象者減少率	18%	目標10%

特定保健指導実施率(初回面談)上位10団体

任命権者名	実施率
東京都後期高齢者医療広域連合	100.0%
東京消防庁	91.7%
特別区人事・厚生事務組合	86.5%
北区	69.9%
千代田区	66.4%
目黒区	63.3%
新宿区	61.7%
大田区	59.5%
東京都交通局	58.4%
世田谷区	57.1%

保健指導対象者減少率上位10団体

任命権者名	減少率
東京都後期高齢者医療広域連合	49.3%
文京区	33.3%
北区	27.3%
東京消防庁	25.2%
荒川区	23.1%
特別区競馬組合	23.1%
東京都水道局	22.8%
渋谷区	22.7%
葛飾区	22.4%
東京都立産業技術研究センター	21.1%

北 区

～高い健康意識でメタボを5年間で3分の2に～

北区では、平成20年度から24年度までの5年間で特定保健指導の対象者が約3割減少しています。その背景にある職員の健康意識を高める方策について伺いました。

1. 北区の健康づくりの理念

「職員一人ひとりが自身の健康意識を高めること」が重要と考えています。議会でも職員の健康について議論されるなど、管理職も職員の健康の大切さを意識しています。

2. 講習会や保健指導など多彩な疾病予防事業を展開

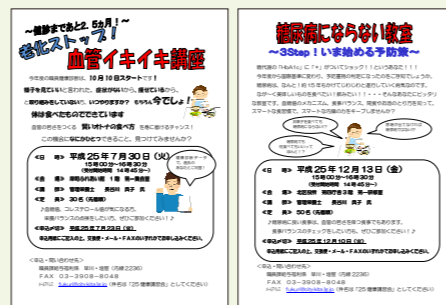
庁内LANで健診結果の見方を掲示するなど健康に関する情報を職員一人ひとりに発信しています。また、「血管イキイキ講座」や「糖尿病にならない教室」など独自の健康管理講習会を管理栄養士が開催しています。さらに、健診結果でリスクのある職員には、産業医や保健師が電話・手紙・面談でアドバイスをしてきたことも、健康意識の醸成や特定保健指導実施率の向上に効果的だったと考えられます。

3. 職員の健康のために

北区は職員の健康意識が非常に高い区ですが、今後も職員が健康に対する知識を身につけ、自ら健康増進に励むことができるようにサポートすることが一番重要と考えて取り組んでいます。



小野村職員課長 早川職員主査/保健師 垣屋主事



千代田区

～高い特定保健指導実施率を支える相談医と健康管理担当との連携～

千代田区では、対象者の約7割の方が保健指導を受けており、非常に高い実施率です。職員の健康に対する意識やそれを支える健康管理スタッフの取組についてご紹介します。

1. 健康意識の高い職場風土の醸成

職員が気軽に健康状態や疾病について相談できるよう、区役所内に「健康相談室」を置き、医師や保健師による相談の機会を提供しています。多い日には10人以上の予約が入ります。1回の相談で終わらず、継続的に支援を続けることが信頼を生んでいます。気軽に相談できる環境で、職員の健康に対する認識が高まったのではないかと思います。



健康相談室の様子(右は大井照先生)

2. 若年者の生活習慣病対策

今年度から、共済組合による若年者への生活習慣病予防研修を実施しています。千代田区では、若いうちからの健康管理が重要と考え、これまでも採用時健診での有所見者へのフォローを丁寧に行っていました。今後は予防にも力を入れていきたいです。

3. 高い特定保健指導実施率は健康管理担当者のきめ細かい働きかけ

特定保健指導対象者には、健康管理担当者が個別にメールで特定保健指導の利用について勧めています。また、健診未受診者に対しても個別に受診勧奨の通知をするなど、きめ細かく働きかけをして職員の健康を支えていきたいと思っています。



ヘルシーメニューなどを提供している職員食堂

東京都交通局

～都民のライフラインを支える職員の健康づくり～

都交通局は、健診受診率がほぼ100%、特定保健指導実施率も高いなど健康管理が徹底されています。ライフラインとして都民活動を支える交通局職員の健康管理についてご紹介します。

1. 健診で疾病予防

都交通局は公共交通機関として、お客様の安全・安心の確保を最優先に日々の業務を行わなければなりません。それには職員一人ひとりの健康が基礎となりますので、健康診断はその健康状態を確認する機会としてとても重要です。万が一事故が起きた場合、健康状態はどうだったのかと問われますので、職場でも受診指導は徹底されていますし、職員自身も健康診断は受けなければいけないという意識は高いと思います。



職員部労働課 産業医・保健師の皆さま

2. 産業医や保健師の専門チームで生活習慣病を予防

不規則勤務者も多く、規則正しい生活リズムを確保しにくい中、生活習慣病予防は重要です。健康診断では、保健師が出張して保健指導を実施し、緊急に治療が必要な職員には産業医が診療依頼書を発行して受診勧奨の連絡をとっています。また、40歳未満の職員を中心としたメタボ予防のための生活習慣病予防教室も開催しています。さらに、都共済が実施する事業所での訪問型特定保健指導を健康診断と同日に行うなど、職員が利用しやすい工夫をしています。

3. 事業所安全衛生担当との連携が大切

様々な事業を進めていくには、職場の安全衛生担当の方々と協力、連携は欠かせません。職員のことをよく知る現場の担当の方々には、職員と健康管理スタッフとのパイプ役にもなっています。



事業所での訪問型特定保健指導の様子

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



第2回「健康寿命をのばそう!アワード」において 『厚生労働大臣優秀賞』を受賞しました!

当組合が行っている健康づくりへの取組が、厚生労働省が主催する「第2回健康寿命をのばそう!アワード」で厚生労働大臣優秀賞を受賞しました。同アワードは、厚生労働省が展開する、国民の生活習慣を改善し、健康寿命をのばすための運動「Smart Life Project」(スマートライフ プロジェクト)の一環として、生活習慣病予防の啓発、健康増進のための優れた取組をしている企業などを表彰する制度として昨年度創設されました。今年度は、137件の応募から、有識者による評価委員会で審査・選出された取組事例から厚生労働大臣最優秀賞1団体、優秀賞3団体、厚生労働省健康局長賞15団体が決定されました。

【厚生労働大臣 最優秀賞】(1団体)

○株式会社タニタ
「集団健康づくりパッケージ
『タニタの健康プログラム』の展開」

【厚生労働大臣 優秀賞】(3団体)

○株式会社大和証券グループ本社
「人事部・健保組合・産業保健スタッフが一体となった健康増進の取り組みについて」

○呉市(広島県)
「呉市糖尿病性腎症等重症化予防事業/はじめよう! 減塩生活」

○東京都職員共済組合
「大規模保険者の生活習慣病予防への挑戦〜『共済事業プラン2011』
自覚的・自発的・自律的な健康づくり〜」



前列左端は当組合事業部長
中央は健康いきいき大使平原綾香さんと
厚生労働副大臣土屋品子さん

東京都職員共済組合の取組内容

加入者が20万人を超える大規模な保険者において、36の任命権者や多岐にわたるアウトソーシング先と連携して特定健診・特定保健指導実施率を向上させた取組や、40歳未満の若年層への生活習慣病予防への取組など、創意工夫のある疾病予防・健康づくり事業が優れた取組と評価されました。

受賞のポイント!

- ◇任命権者や委託事業者と連携・協力しながら、事業所等で行う「訪問型保健指導」
- ◇被扶養者向け特定健診に胸部エックス線等の検査項目を追加した「生活習慣病健診」
- ◇生活習慣病予防研修やリーフレット等の40歳未満の若年層対策
- ◇ウェブを活用し、健康な人を評価する仕組みの導入(健康ポイントプログラム)
- ◇医療費や健診データの分析による健康課題の明確化と事業の効果検証

この受賞は、組合員の皆様をはじめ、各職場、各任命権者の安全衛生部門との連携・協力により実現できたものです。
当組合は、これからも組合員とその家族の方々が、健康でいきいきとした生活を送れるように支援していきます。



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

冬こそ箱根! ~箱根路開雲の各種プラン~



空気の澄み切ったこの季節は、他の季節とは一味違う魅力がいっぱい!
凜とした空気の中にそびえる富士の白峰は、見るだけでパワーをもらえそうです。
初春の箱根路散策を楽しんだ後は、箱根路開雲の温泉と、旬の素材をふんだんに使った自慢の会席料理をお楽しみください。
皆様のご利用をおまちしています!



新年会プラン

期間:平成26年2月末まで(休前日除く)(6名様より)
新年のスタートは、気の合う仲間と本格的な会席料理と温泉で!

幹事さん安心の2時間フリードリンク付(ビール・日本酒・麦焼酎・ソフトドリンク)

日~木曜日 お一人様 9,800円(税込)

金曜日 お一人様 11,800円(税込)

※お部屋数・お部屋のタイプは宿お任せとなります。※午後8時からの宴会も対応可能です

【特典】個室宴会場でカラオケ(通常5,250円)を無料サービス♪ ※ご予約の際にお申し付けください。



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。

箱根にいこう!『女子旅プラン』

女子旅専用
ヘルシー温野菜
~三種ソース~



賢くお得に癒しの旅に出かけてみませんか?

1室3名様のお一人様料金(税込)

日~木曜日:10,300円 金曜日:12,300円 休前日:15,100円

【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「ヘルシー温野菜~三種ソース~」をご用意
ご朝食後はラウンジにて「山のホテル」特製スイーツとお飲物をご用意
選べるレディースアメニティをプレゼント!

お試しプラン

期間:平成26年3月まで 1日3室限定
お試しプラン『はじめての開雲』

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のために期間を延長してご提供します。
通常の組合員料金から、更に1,000円割引とお値打ちです!

1室4名様のお一人様料金(税込)一般和室の場合

日~木曜日:7,000円 金曜日:9,000円 休前日:10,700円



お料理写真は全てイメージです

「30周年記念抽選会」実施中(平成26年3月末まで)

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

期間中お泊りの方には、ご夕食時に食前酒をサービスします。

組合員・準組合員
限定

~冬の箱根おすすめ観光情報~ 箱根路開雲から始める開運めぐり!?

箱根路開雲から一足伸ばしてパワースポットめぐりはいかがですか?
箱根には地球のエネルギーを感じさせる大涌谷や由緒ある神社など数々のパワースポットがあります。特に芦ノ湖畔には恋愛運・勝負運・開運のスポットが集まっています。
2月の節分祭に湖上で繰り広げられる豆まきは一見の価値あり!
詳しくはこちら【箱根町観光協会】<http://www.hakone.or.jp>

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

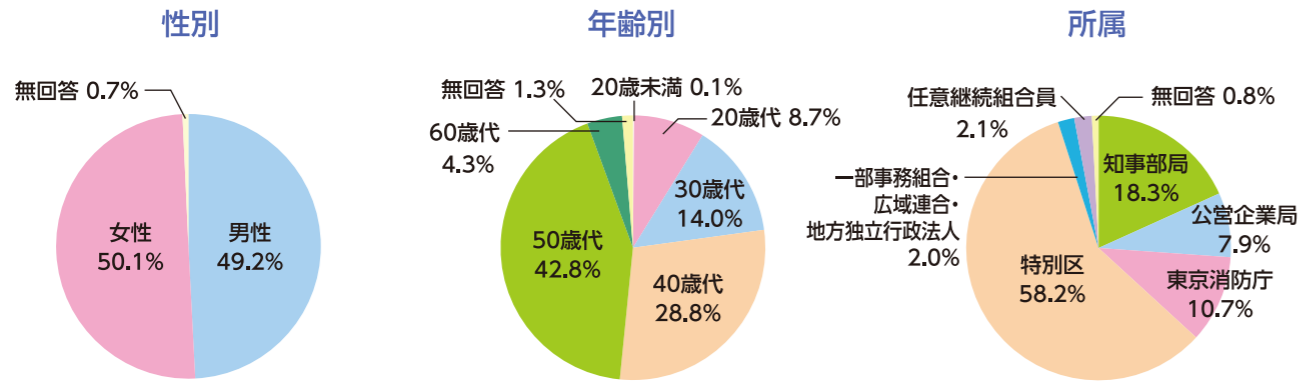
箱根湯本温泉郷巡回バス(滝通りAコース)がご利用いただけます。
<http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaibun/>

※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。

共済だより、ハンドブック、ホームページについて 約2,200人の組合員の方からご意見をいただきました

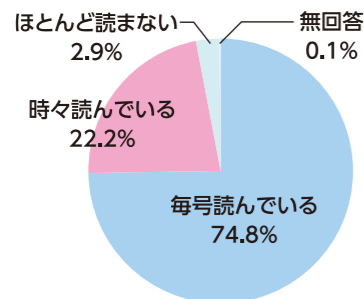
平成25年7月号の共済だよりで実施した「読者アンケート」につきましては、2,198人の組合員の皆さんから回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

回答者の内訳



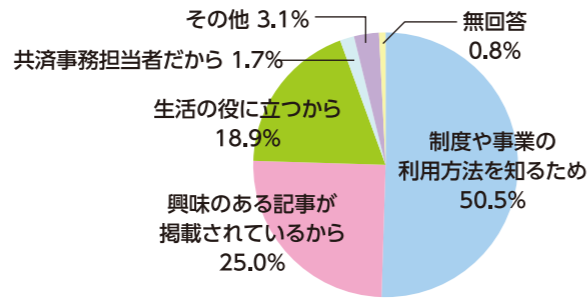
共済だよりについて

Q どの程度読んでいますか



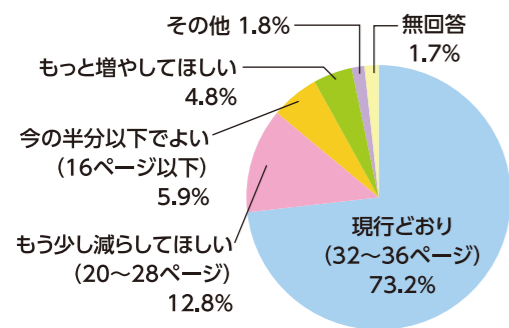
「毎号読んでいる」と回答した方が約4分の3を占めました。

Q どのような理由で読んでいますか



5割の方が「制度や事業の利用方法を知るため」を挙げました。

Q 共済だよりのページ数はどのくらいが 適当と思われますか



「現行どおり」と回答した方が7割以上を占めました。

Q 今後どのような記事の充実が必要ですか (複数回答) (総票数6,050)

得票数が多かった記事トップ5

記事タイトル	得票数
1 年金制度の説明	1,187
2 病気の予防・薬の効能	1,000
3 スポーツ、ストレッチ等の運動紹介	932
4 栄養、食事	874
5 医療保険制度の説明	722

年金や医療保険の制度説明や、病気の予防、運動紹介などの健康に関する記事について、得票が集まりました。

Q 7月号で興味をひいた記事は何ですか(複数回答) (総票数6,878)

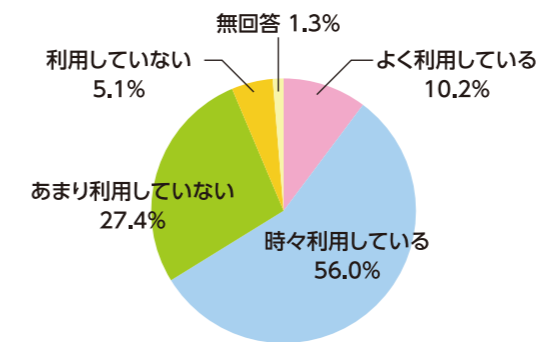
得票数が多かった記事トップ8

記事タイトル	得票数
1 人生はどれだけお金がかかる?	1,111
2 薬の上手な使い方を考えよう	980
3 スポーツのチカラ	803
4 退職共済年金の受給開始年齢が引き上げられます	582
5 無駄をなくして、無理なく「賢い省エネ・節電」を	397
6 生活習慣病健診・特定健診受診のご案内	361
7 アジュール竹芝総合健診センターのご案内	359
7 長期給付の掛金率の上げのお知らせ	359

特集記事が1位から3位を占めましたが、特にライフプランを紹介した「人生はどれだけお金がかかる?」が組合員の興味をひきました。また、年金支給開始年齢や掛金率の引上げ、生活習慣病健診受診のご案内など、制度のお知らせに関心が集まりました。

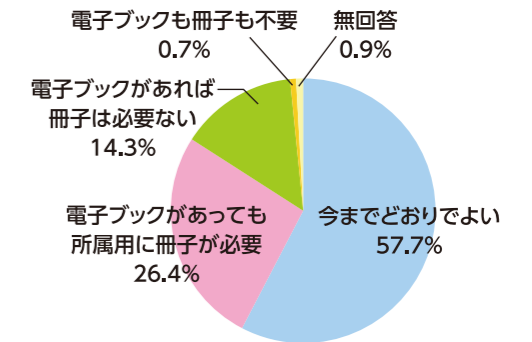
共済ハンドブックについて

Q ハンドブックを利用していますか



「よく利用している」と「時々利用している」をあわせて7割弱を占めました。

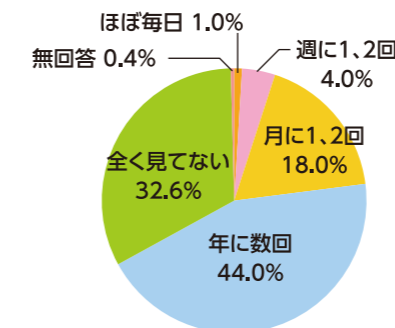
Q 今後のハンドブックの発行について



「今までどおりでよい」と回答した方が6割弱を占めました。

共済ホームページについて

Q ホームページをどのくらい見ていますか



「年に数回」が44%と最も多くなりました。

Q ホームページで充実させてほしい情報は 何ですか (複数回答) (総票数5,199)

得票数が多かった上位4位

記事タイトル	得票数
1 夏・冬季、リフレッシュ宿泊施設	1,014
2 病気やけが等に対して行う給付 (医療保険)	742
3 年金	737
4 生活習慣病健診や人間ドック等健診	607

「夏・冬季、リフレッシュ宿泊施設」を挙げた方が最も多く、続いて医療保険と年金が入りました。

今回皆さんからいただいたご意見を参考にしながら、今後の広報について検討していきます。

お問い合わせ先 管理部総務課文書広報係 電話 03-3232-4706



潮騒をBGMに永遠の愛を誓う。

AZUR Wedding

アジュールの語源「ラピスラズリ」は最高の幸運をもたらすと言われる青い宝石。ラピスラズリ色の海と空が雄大に広がるアジュールで永遠の愛を誓いましょう。

3F 海を臨むガーデンチャペル

結婚への道はブライダルフェアから始まります。

結婚は決まっただけ、式や披露宴のプランはこれから。夢や希望が膨らむ時ですが、どこから決めていけばいいのかわからない。こんな時に役立つのがブライダルフェアです。模擬式や模擬披露宴にご参加いただくと、具体的にイメージがつかめるようになります。何を決めればいいのかハッキリしてきます。プランナーがご相談を受けながら、最高の日を迎えられるように一緒に作り上げていきます。平日の夜、仕事終わりにご参加いただけるご相談会もございます。ぜひご予約の上、ご参加くださいませ。



教会の模擬式



模擬披露宴



～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。～

☆ブライダルフェア 2014年2/11(火祝)・3/9(日)・4/13(日)・5/11(日)・6/8(日)

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

☆ハッピーランチデート(平日2組様限定 *無料) ☆水曜・木曜限定ナイトデート (1日2組限定*ディナー無料ご招待)

ご予約・お問い合わせ ブライダルサロン TEL.03-3437-2217 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/

2014年2月1日、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!

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。そこではバイサイドにある邸宅のような親しみと心地よさが感じられます。邸宅につながるテラス風のエリアからは雄大な海と空がどこまでも夢のように広がります。



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!

料理・飲物・挙式料・衣裳・装花・写真までフルパッケージのお得なプラン!

飛鳥リニューアル記念プラン <40名様> **¥690,000** ★2014年9月30日(月)迄実施中
*1名様増減 ¥10,500 *30名様からご利用可

12F「白鳳」限定 **白鳳ラピスウェディングプラン** <40名様> **¥640,000**
★2014年12月末迄実施中 *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(神前)・衣裳(和装各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)カラーコーディネート・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

共済組員特典
★最高の幸せをもたらすという青い宝石「ラピスラズリ」プレゼント ★披露宴生ケーキ人数相当プレゼント
★ご列席者のご宿泊最大で約30%OFF ★記録DVD20%OFF ★引出物10%OFF ★引菓子5%OFF
★挙式当日の駐車場料金が延べ20時間まで無料 ★マリッジリング特別割引
★新生活応援割引(電化製品から衣服、引越しまで割引で購入できます)



12F「白鳳」

※写真はイメージです。

※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日迄のご契約であっても、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いただきますので、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。

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「組員様特典」が利用できます!**

組員様 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

さらに挙式カップルはリニューアル記念プラン「ラピス」をご利用頂けます。 <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名様の見知り別で **52万円もお得です** ★2014年12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/>

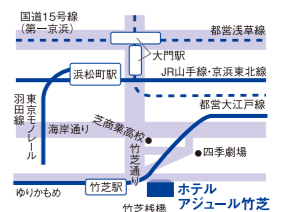
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



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

AZUR MAGAZINE
ホームページから登録いただくお得な情報をお届けします。

交通のご案内
◆JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口より徒歩7分。
◆モノレール「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。



Stay 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) HPからも宿泊の予約ができます http://www.hotel-azur.com/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。
【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) ※2014年1/21(火)～1/27(月)は工事で休業いたします。

東京ダブルタワーめぐりプラン 朝食付 ★2014年6月末日迄実施中
東京タワーと東京スカイツリーをともに楽しみましょう。水上バスからの眺めも圧巻です。
内容 ①水上バス往復乗船券(日の出→浅草) ②東京タワー入場券(第一展望台まで) ③ゆりかもめ1日乗車券 ④朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
1名様1泊(朝食付) ※2名様でスタンダードツイン(隣側)をご利用の場合
通常 ¥16,035～▶ 組合員価格 ¥7,500～

ヴィーナスフォート お買い物券付 ステイプラン 朝食付 ★2014年3月末日迄実施中
早めにチェックイン、ハーブティーを飲んで一休みしたら、ゆりかもめで目的地へ都内唯一のアウトレットでお買い物、そしてヴィーナスフォート内のレストランでディナー、ロマンティックな気分も満喫して、帰りはラクラクゆりかもめ。
内容 ①ヴィーナスフォートお買い物券 ¥1,000 ②ゆりかもめ1日乗車券 ③朝食付(3F「銀座」にて和定食または洋定食)
1名様1泊(朝食付) ※2名様でセミダブルルームをご利用の場合
通常 ¥11,900～▶ 組合員価格 ¥6,000～

Party & Culture プレミアムパーティープラン ★2014年3月迄
ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)
立食パーティープラン [内容]和洋中ブッフェ料理・宴会会場使用料
スタンダードコース 和洋中 通常 ¥5,000▶ 組合員価格 ¥4,500
エクセレントコース 和洋中 通常 ¥8,000▶ 組合員価格 ¥7,500
大皿盛り込みコース スタンダードコース 通常 ¥6,000▶ 組合員価格 ¥5,500
デラックスコース 通常 ¥7,000▶ 組合員価格 ¥6,500
会席コース 通常 ¥6,000▶ 組合員価格 ¥5,500

粋な大人になるための「テーブルマナー講座」第4弾!
海外で、大事な会食で、食事のマナーは大人であれば欠かせない礼儀。とくにフランス料理では食前酒やワインの小話や作法など、知っているのと粋な人と思われ、話題も人生の幅も広がります。講師はソムリエの資格を持ち、ホテルで腕を磨いたベテランです。
開催日時 2014年3月5日(水) 14:30～16:30(受付14:00)
募集人員 先着40名様 受講料 ¥3,800
開催場所 21Fフレンチレストラン「バイサイド」 講師 杉本 裕
*東京ベイの眺めもお楽しみください。
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 (「バイサイド」直通)

Restaurant エステ・デ・ランチ ※水・木・金曜限定
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! 昼下りのバイビューを満喫!お肌の最新代謝アップのアンチエイジングケア
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、優雅にランチの贅沢コースを召し上げ! フェースケアまたはボディケアをお選びいただけます。
内容 ①21Fフレンチレストラン「バイサイド」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)
通常 ¥8,500▶ 組合員価格 ¥7,500
ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2320 (「バイサイド」直通)

アジュール竹芝 レストラン 共済組合員証でグループ全員が20%OFF

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。

金利引き下げ住宅ローン プレゼントキャンペーン実施中! くわしくは専用ホームページで

全期間一律引き下げ型 変動金利 店頭表示金利* 年2.475% ▶ 年▲1.75% ▶ 年0.725% 完済までずっと! 店頭表示金利より 年▲1.75%

●全期間一律引き下げ型の金利引き下げ幅は、平成26年3月31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。
●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、お取引社員・職員さま専用メールマガジンのご登録をいただくことがローン契約時の条件となります。●他にもプランがございます。

【ご注意ください】
上記プランの金利および内容について ●上記金利および金利引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。●他の金利引き下げ制度との併用は原則としてできません。●他の住宅ローンに関するキャンペーン等と併用できない場合がございます。●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。●お申込みに際しては、当社および保証会社の審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。●くわしくは0120-334-757(ご利用時間/平日9:00～17:00(土・日・祝日等を除く))へお問い合わせください。

上記住宅ローン[5サインa]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。

退職金運用プラン 期間 平成25年11月1日(金)～平成26年10月31日(金)

ずっと安心プラン 1回あたりのお預入れ金額 1,000万円以上6,000万円以下
ご利用条件 ずっと安心信託(元本保証)にお預入れ総額の50%以上、円定期預金(預入期間 3ヵ月)にお預入れ総額の50%以下。
円定期預金 スーパー定期 預入期間 3ヵ月 年4.5% 税引後 年3.58%(注)
例えば、総額2,000万円のうち、1,000万円を3ヵ月の円定期預金にお預入れの場合、3ヵ月後のお利息お受取額(税引後)の概算=約89,646円
【お利息お受取額(概算)の計算式】 1,000万円×4.5%×3/12ヵ月=112,500円(税引前利息) 112,500円-税金22,854円=89,646円(税引後利息)

*円定期預金(預入期間3ヵ月)のプラン専用金利は、当初お預入れ時のみの適用となります。ご継続後は満期時点の店頭表示金利を適用いたします。平成25年11月15日現在の大口定期預金(預入金額1,000万円以上)の店頭表示金利は、3ヵ月・年0.025%(税引後 年0.019%)です。(注)復興特別所得税が附加されることにより、受け取られる利息については、20.315%(国税15.315%、地方税5%)で課税されます。

対象となる方 ●平成24年11月1日(木)～平成26年10月31日(金)までの間にご退職あるいはご退職金のお受取りをされた退職者ご本人で、期間中に当社にお預入れいただける方。●退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職時期を確認できる書類をご提示いただけます。
対象となるご資金 ●当社へ新たにお預入れいただけるご資金(ご退職金に限りません)。
ご留意事項 ●期間中累計でのお預入れ総額は、「定期預金プランA・B」および、「ずっと安心プラン」「投信プラン20・30」合計または累計でお一人さま1億円以下とさせていただきます。●当社がやむをえないものと認めて円定期預金を満期日前に中途解約する場合、プラン専用金利は適用されず、お預入れ日から解約日までは当社所定の中途解約利率が適用となり、約定期間や約定利率によっては、受取利息が0円になる場合があります。●金利情勢等により、プラン内容を変更する場合があります。●原則自動継続での扱いとなります。●自動継続されなかった場合、満期日以降の利息は解約または継続した日における普通預金利率により計算されます。●円定期預金については、店頭で説明書をご用意しております。●他にもプランがございます。

皆さま限定の金利上乗せ▶▶冬の定期預金キャンペーン実施中!

くわしくは専用ホームページへアクセス!
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
ユーザーID: toshoku パスワード: 10162
三菱UFJ信託銀行 MUFU ※平成25年11月15日現在

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

1月14日から

団体契約損害保険

の募集開始です。

年1回の新規加入・更改ができる月、お忘れなくお手続きください！

詳細は募集パンフレットをご覧ください

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

入院サポート保険

新・団体医療保険



療養プラン

所得補償保険 (組合員のみ)



傷害保険

個人賠償責任補償付



長期療養プラン

団体長期障害所得補償保険 (組合員のみ)



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

最適な加入プラン、現在の加入コースの見直し等、何でもご相談ください！



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

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

●共済企画センターは、23区及び職員の皆様のための代理店です。収益の一部を区行政などに役立ていただく活動を行っています。 SJ13-08844 (平成25年11月13日作成)

東京エイドセンターの自動車保険見積依頼をして賞品をゲットしよう！

自動車保険

2014年1月~3月

お見積りキャンペーン

2014年1月~3月の間に自動車保険のお見積りをなされた方から抽選で素敵な賞品をプレゼント！

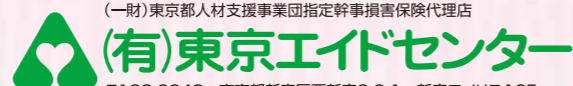


黒毛和牛すき焼用すき切り肉 20名様



辛子明太子 30名様

- 東京エイドセンターのホームページへ
東京エイドセンターのホームページにアクセス
自動車保険お見積りキャンペーン実施中！
をクリック！
- キャンペーン概要等をお読みいただき、お申込みへ
応募方法のページにある
現職会員はこちらから
退職会員はこちらから
「応募用紙による応募」はこちらから
のいずれかをお選びいただきクリック、お申込みください。
パソコンが苦手な方、応募用紙の印刷ができない方には、当社より直接応募書類を郵送またはファックスいたします。



(一財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店

〒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> AID20131111-058

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年後応当日まで
ご提示いただく書類 退職時期を確認できる公的書類など(他にも確認書類が必要な場合がありますので事前にお問い合わせください)

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



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11月5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)。●複数回ご利用いただけますが、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きます。

〈「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ご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、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。●本プランで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には、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)と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。



ライフサポート部 特別財務相談チーム

TEL:0120-923-897

[受付時間]平日9:00~17:00(12/31~1/3除く)

シティ・ホール診療所 各診療科の医師紹介⑤

今回は外科・整形外科を紹介します

毎号紹介していきます

腹痛、腰痛、外傷等の患者さんが多く来られます。胃レントゲン検査、注腸検査、上部消化器管内視鏡検査、頸椎・腰椎の牽引などを行っています。



片田 雅孝 医師

日本赤十字医療センターを経て、都立豊島病院・大久保病院外科医長、平成14年からシティ・ホール診療所に勤務、現在、同診療所長。日本外科学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医。専門は消化器外科。

シティ・ホール診療所は、小規模ながら6診療科が揃っているの、他の科にもスムーズに診てもらうことができます。最近も、のどにひっかかりがあると耳鼻咽喉科に来られた患者さんが、外科で診たところ逆流性食道炎だったということがありました。各科で連携をとっていますので正確な治療ができますよ。

胃の検査は内視鏡が正確です
内視鏡は、バリウムによる透視ではわかりにくい胃の発赤や前壁病変などの病変を確実に発見できます。シティ・ホール診療所では、火曜日と木曜日の午前中に、上部消化器管内視鏡検査を行っています。早期がんの発見やピロリ菌の除去のため、予約での受診をお勧めしています。

整形外科の診療は火曜(午前)と木曜です
火曜日(午前)の細谷医師は、総合太田病院の副院長を務められ、脊髄が専門です。木曜日の濱医師は、京都大学医療技術短期大学教授や奈良社会保険病院院長を務められ、専門は筋・神経です。

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

東京都職員共済組合事務局 窓口ガイド

東京都職員共済組合執務室の移転が完了しましたので、平成26年1月からの窓口連絡先をお知らせします。

部署		窓口事務	ダイヤルイン ()は都庁内線	所在地	
管理部	総務課	文書広報係	共済だよりに関する事	03-3232-4706	東京都庁山手舎 〒162-0052 新宿区戸山3-17-1 【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 東京メトロ東西線 高田馬場駅 (徒歩15分)
	会計課	出納係 (収入管理担当)	掛金・負担金の納入に関する事 任意継続組合員の掛金に関する事	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事	03-3232-4723	
		資格係	組合員証の記載事項の変更・紛失等 家族の扶養(出生・死亡・就職など) 任意継続組合員の資格の得喪	03-3232-4726 ※手続については所属(勤務先)の共済事務担当者にお問い合わせください。	
		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事	03-3232-4728	
		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	03-3232-4731	
		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		共済年金に関する事	03-3232-4755		
事業部	貸付課	貸付収納係	住宅・一般貸付に関する事 貸付金の償還に関する事 団体信用生命保険に関する事	03-3232-4744 03-3232-4743	
		管理係	住宅購入等のご相談に関する事	03-3232-4742	
	厚生課	保養係	保養施設に関する事 アジュール竹芝に関する事	03-3232-4748 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事	03-3232-4751	
	健康増進課	健康増進係	健康相談・健康づくり支援に関する事	03-5320-7464 (57-411~3・434・436)	
		特定健診係	特定健康診査・生活習慣病健診・特定保健指導・QUPiO(クピオ)に関する事	03-5320-7466 03-5320-7465 (57-437・432・417)	
			人間ドックに関する事	03-5320-7352 (57-415)	
		職員健康係	知事部局等職員の健康診断・保健指導に関する事	03-5320-7355 03-5320-7353 (57-421・431)	
	精神保健係	メンタルヘルスに関する事	03-5320-7765 (25-270)		
		知事部局等職員の精神保健相談・職場復帰訓練・精神疾患の再発予防指導に関する事	03-5320-7763 (25-268)		
シティ・ホール診療所	診療受付	03-5320-7358 (63-821)			
	旧青山病院の診療情報に関する問い合わせ	03-5320-7351 (63-811)			

お問い合わせ先 管理部総務課庶務係 電話 03-3232-4704

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

平成25年3月に一般居室33室・介護居室29室を増築。
同年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をご覧ください。

個別相談随時受付中

お申し込み・お問い合わせは 浦安エデンの園入居者募集センターまで

な ろ う い ろ う ご 受付時間
☎ 0120-766-165 9:00~17:00
(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 [一番館/入居時自立][二番館/入居時要支援・要介護] ☎ 0800-888-2238