

特集1

# 皆さんの健康と

## 医療費の状況

# 共済だより

共済だより No.355

平成26年7月3日印刷  
平成26年7月17日発行

発行

東京都新宿区戸山三丁目十七番一号  
東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

印刷

東京都千代田区飯田橋四丁目一番二号1515  
岩岡印刷工業株式会社

企画・編集デザイン協力

東京都千代田区猿樂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。

特集2

夏の熱中症対策

特集3

健診を活用して健康生活を維持しよう

東京都職員共済組合

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

ご家庭にお持ち帰りになり、皆様でご覧ください。  
再雇用職員、再任用(短時間勤務)職員の方は配布対象外です。



広い境内にところ狭しと並べられる骨董の数々



清澄庭園は、名庭はもちろん、季節の草花や野鳥が目を楽ませしてくれる。



江戸前あさりのおいしさを満喫。名店、深川宿の深川めし



玉すだれでポーズをとる「江戸みやげ屋たかはし」の名物おじさん



深川江戸資料館では、江戸庶民が暮らした下町が再現されている。

週末は

## お江戸歩き

深川 江東区

今も昔も庶民に親しまれる  
深川の街をたずねて。

江戸時代の深川は船頭や職人の町だった。また徳川将軍家の保護を受けた富岡八幡宮があることから参詣者で賑わう門前町でもあった。勸進相撲など江戸っ子に「深川の八幡様」と親しまれた往事のにぎわいは、今日でも知ることが出来る。富岡八幡宮では毎月、第一、第二日曜日に骨董市を開催している。特に第二日曜日は、江戸情緒が偲ばれる書籍や玩具、古伊万里などの掘り出し物がずらりと並ぶ。江戸時代、そばは庶民の食べ物として定着したといわれるが、当時の古伊万里のそばちょこにも出会えるかもしれない。境内にひしめく店だなは、ひやかしだけでも十分に楽しめるだろう。

富岡八幡宮から一五キロほど歩いたところに江戸の豪商、紀伊国屋文左衛門の屋敷跡である清澄庭園がある。明

治十一年に三菱財閥の岩崎弥太郎が貴賓を招待する場所として造園した回遊式林泉庭園だ。かつては隅田川から水を引いた大泉水や全国から集めた名石、四季折々の自然の表情を心ゆくまで楽しめる。名勝を楽しんだあとは、深川名物の深川めしを食べていくのもよいだろう。江戸前のあさりの滋味が、歩き疲れた身体をいやしてくれるはずだ。

富岡八幡宮から清澄白河へ  
徒歩約3.8km

【表紙】骨董市に並ぶそばちょこ





# 皆さんの 健康と医療費の状況

平成25年度版

### 03 特集1 平成25年度版

## 皆さんの 健康と医療費の状況

- 03 皆さんの生活習慣と健康状態  
～特定健診・特定保健指導の概況
- 04 医療費の概況
- 05 生活習慣等と医療費の関係(年齢層ごとの比較)

### 06 特集2

## 夏の熱中症対策

### 08 特集3

## 健診を活用して健康生活を維持しよう!

- 10 健康情報提供サービス  
QUPIOご利用のためのID・パスワードをお届けします
- 11 子どもが生まれるとき -出産費と支払方法-
- 12 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
- 13 ジェネリック医薬品を使ってみませんか?
- 14 平成25年度決算の概要
- 17 平成26年は、財政再計算が行われます
- 18 退職共済年金の受給開始年齢は61歳です
- 19 被扶養者の抹消申告は速やかに!
- 20 生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内
- 21 女性ドックキャンペーンがスタートします  
アジュール竹芝総合健診センター

- 21 共済組合の広報に関するアンケートにご協力ください
- 22 人間ドックの受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ
- 23 都共済ところの相談のご案内
- 24 秋の行楽シーズンを先取り!さわやかな秋の森林セラピー  
10月開催の参加者を募集します

#### 施設のご案内

- 25 箱根路開雲
- 26 ホテルアジュール竹芝のご案内

- 31 シティ・ホール診療所では昼休み診療を行っています
- 31 シティ・ホール診療所 各診療科の紹介⑦ 看護科

### 共済組合の広報に関するアンケート にご協力ください!

「共済だより」「共済ホームページ」をより活用していただくために、組合員の皆様を対象に、共済ホームページを利用してアンケートを実施いたします。

詳細は、この共済だより21ページをご覧ください。  
アンケートに回答いただいた方の中から抽選で100名の方に図書カード(千円分)を差し上げます。

#### 【注意事項】

・図書カードをご希望の方は、必ず所属・氏名等を入力してください。

回答期限 平成26年8月31日まで

ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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。

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

共済組合では、毎年、診療報酬明細書(レセプト)の前年5月分のデータから医療費の分析を行ってきました。

本年は、特定健診・特定保健指導(\*)結果の平成24年度データも加えて、組合員・ご家族の皆さんの健康状態と医療費の現状について分析を行いましたので、その概要を紹介します。

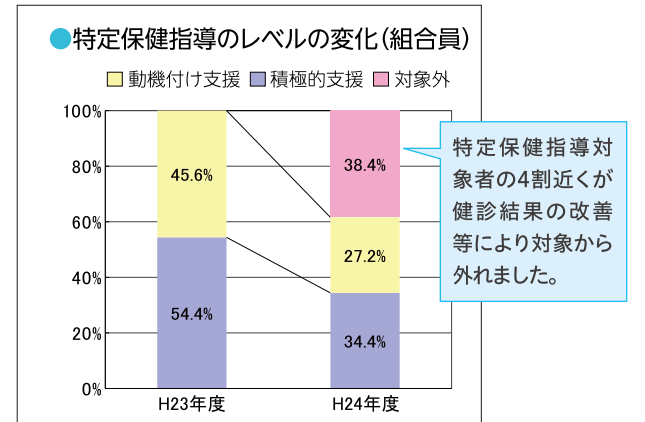
\*特定健診…40歳以上を対象とした内臓脂肪の蓄積等に着眼した生活習慣病に関する健康診査  
\*特定保健指導…特定健診の結果により健康の保持に努める必要がある者に対する保健指導



### 皆さんの生活習慣と健康状態 ～特定健診・特定保健指導の概況

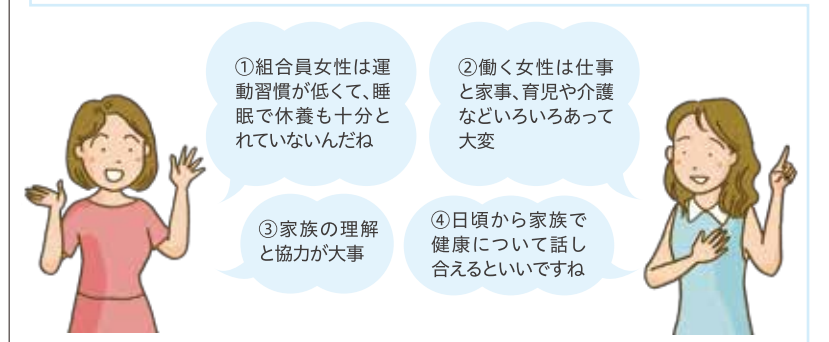
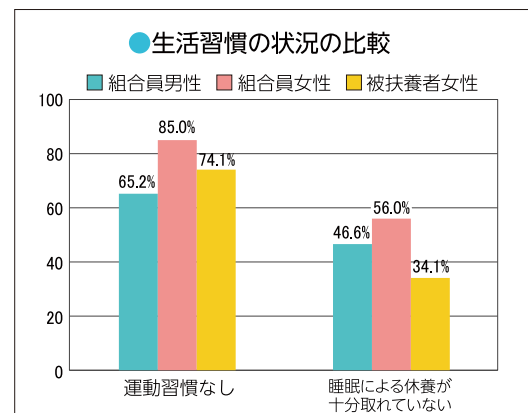
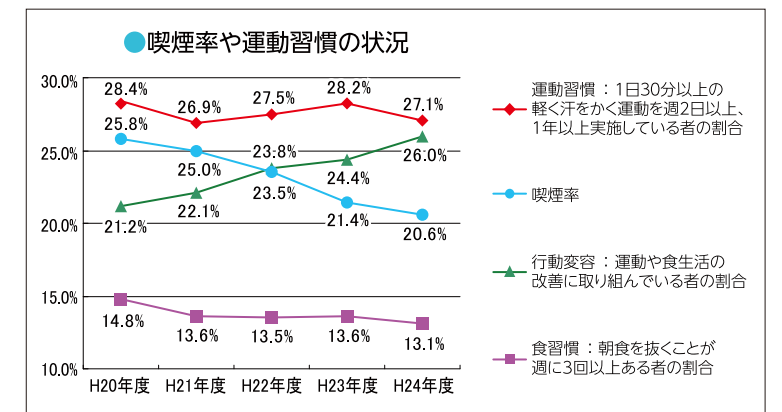
#### 特定健診・特定保健指導の実施状況

平成24年度の特定健診受診率は、82.9%となり、年々上昇しています。  
同年度の特定保健指導の実施率は48.1%で、全国と比較しても高くなっています。  
特定保健指導の対象者の割合は年々減少し、平成24年度では17.9%となりました。



#### 生活習慣の状況

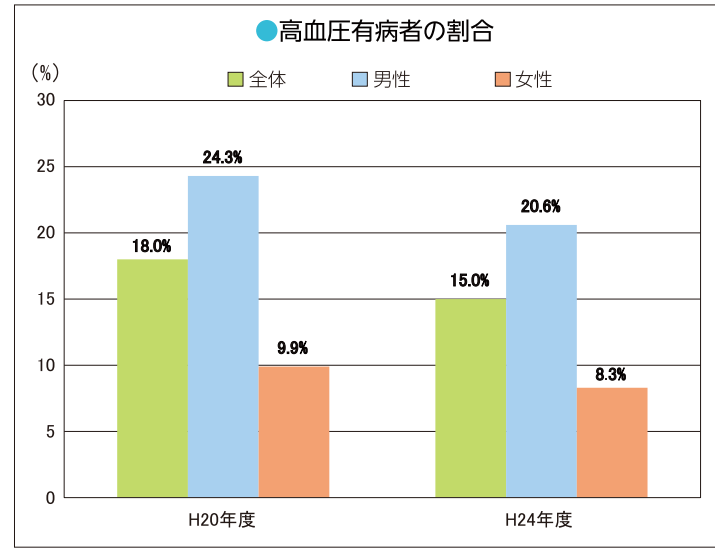
喫煙率が低下しているのは良い傾向です。しかし、運動習慣のある人の割合がやや減っているのが気になります。  
運動習慣のある人は、ない人に比べ、生活習慣病の発症・死亡リスクが低いといわれています。また、身体活動や運動量を増やすことは、健康寿命の延伸につながります。



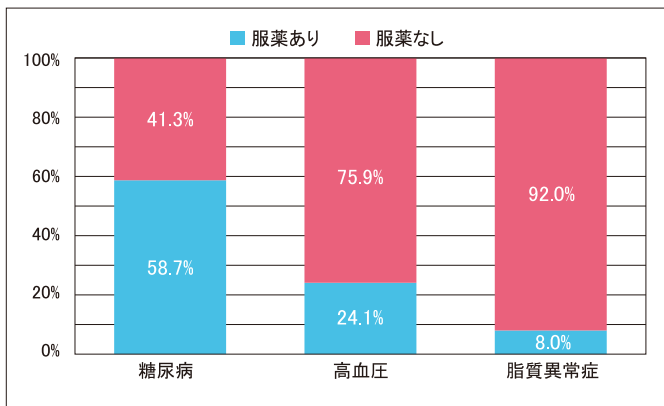
## 生活習慣病の状況

高血圧、糖尿病、脂質異常症の有病者の割合は年々減少し、生活習慣病の改善がみられています(高血圧有病者は右図参照)。

しかし、適正体重の人の割合は減少しています。これは男女とも肥満者の割合が増加していること、女性ではやせの割合が増加していることが原因です。



## 生活習慣病の服薬状況



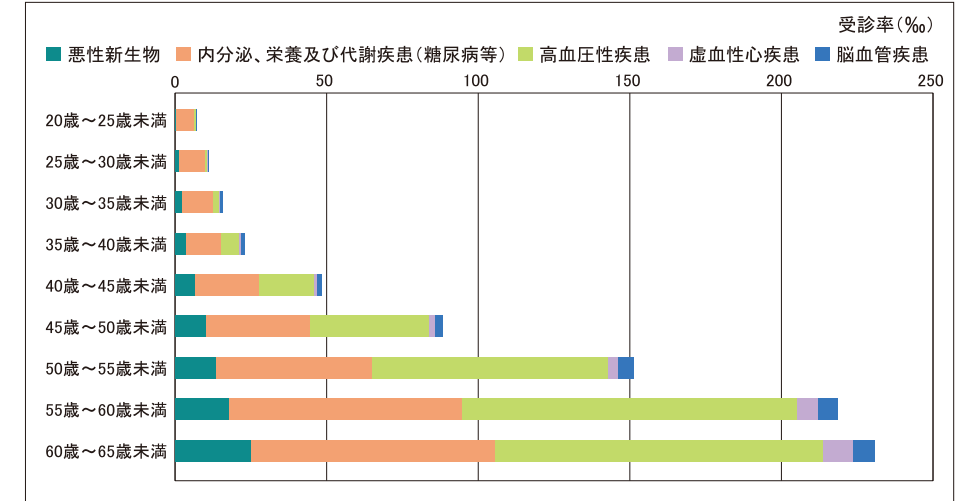
生活習慣病の服薬状況をみると、糖尿病で4割、高血圧で8割、脂質異常症で9割の人が服薬しておらず、治療をしていない可能性があります(左図参照)。

また、40歳以上では、非肥満者で生活習慣病のリスクを有する人の割合が全体の4割以上を占めています。こうした人は、保健指導の対象となっていないため、自ら医療機関を受診したり、生活習慣の改善に取り組むなどの対策が必要です。

## 生活習慣病の年齢別受診率

生活習慣病の受診率を千人当たりの人数で換算すると、40歳までは低く、40歳以上では年齢が上がるにつれて増加していきます。

55歳～60歳未満では、高血圧性疾患で千人当たり111人が、治療中の状態にあります。



## 調剤医療費の増加とジェネリック医薬品の使用

調剤は、前年と比較して受診者数が減少しましたが、調剤医療費は増加しています。

●ジェネリック医薬品使用割合(数量ベース)

各年5月調剤分	平成23年	平成24年	平成25年
全体	33.0%	38.7%	45.5%
組合員	33.6%	40.0%	47.6%
被扶養者	32.0%	36.7%	42.0%

ジェネリック医薬品の使用割合は年々向上していますが、一層の使用促進が望まれます。

## 医療費の概況

### 増加する1人当たり医療費

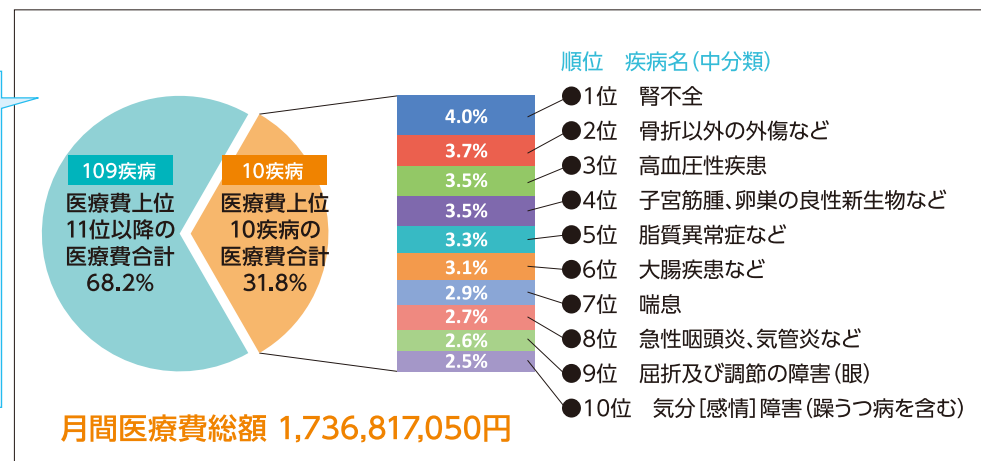
平成25年5月の診療受診者数は、延べ120,322人で、前年比98.0%と減少しました。

しかし、総医療費は前年比100.6%となり、1人当たりの医療費も前年比102.4%と増加しました。



### 医療費全体に占める上位10疾病の割合

医療費のうち最も割合が高い疾病は、腎不全です。腎不全は人工透析治療が行われることもあり、医療費が高額になります。高血圧性疾患など生活習慣病及びその進行した疾病が上位に並んでおり、生活習慣病が医療費を引き上げる要因の1つであることが分かります。



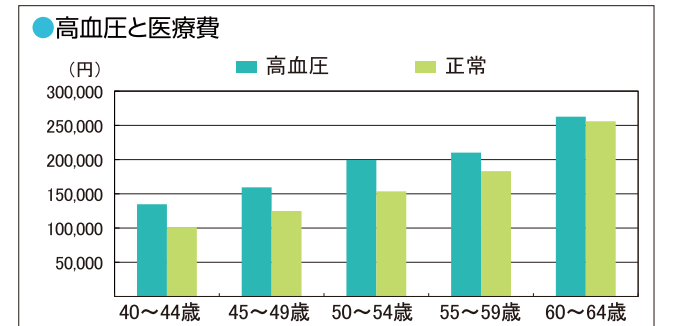
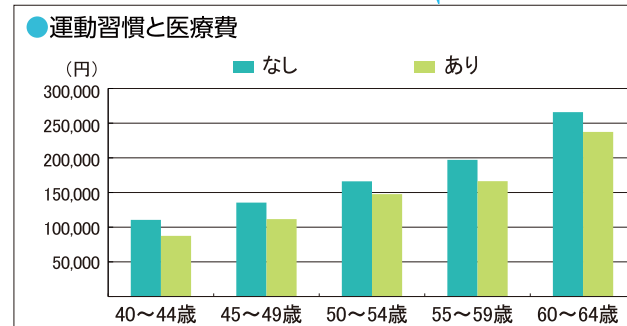
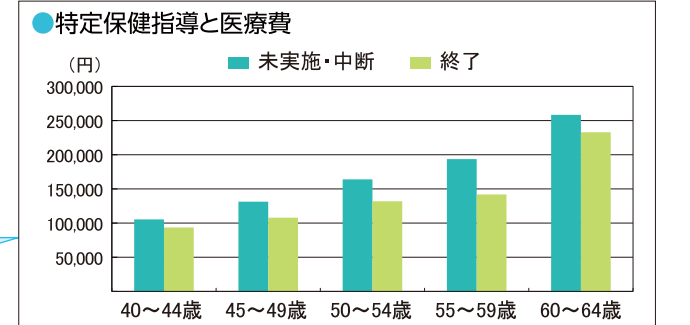
## 生活習慣等と医療費の関係(年齢層ごとの比較)

生活習慣等と医療費の関係について調査し、分析を行いました。

これらの結果からも、生活習慣の改善等に取り組んでいくことが望まれます。

\*1 医療費:一人当たり年間医療費  
\*2 運動習慣:1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上、1年以上実施している。

運動習慣がある人や、特定保健指導を終了した人では、医療費は抑制されています。



特定健診・特定保健指導等の効果は着実に現れていません。しかし、運動習慣のある人や適正体重の人の割合の減少、一人当たりの医療費の増加傾向など、いくつかの課題がみえました。

これらの課題について、共済事業プラン2014により、重点的に取り組んでいきます。



高血圧者の医療費は、血圧正常者の医療費に比べ、高くなっています。



# 夏の熱中症対策



毎年熱中症による事故が絶えません。熱中症は症状を深刻にとらえず放置してしまうと、生命の危険にかかわることもあります。  
自分たちだけでなく体温調節の苦手な子どもや高齢者にも気を配り、この夏を健康に、安全に、乗り切りましょう。

監修/医学博士・健康アドバイザー 福田千晶

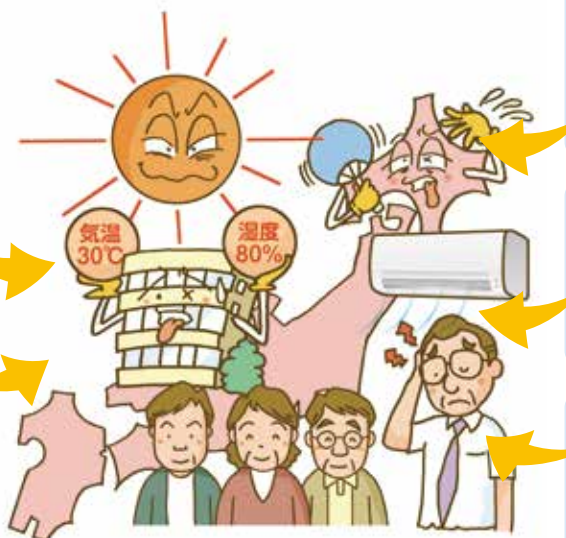
## 熱中症にかかる人は年々増加

### 高温多湿な気象

日本の夏は高温多湿。近年は地球温暖化やヒートアイランド現象によって真夏日や熱帯夜が増加し、熱中症にかかるリスクが高まる一方です。

### 夏の高温化に対応しきれない住環境

断熱性が弱い家屋は近年の夏の高温化に対応しきれません。防犯上、窓を閉め切っていることも室内の蓄熱を助長しています。



### 高齢者の増加

高齢者は体内の水分量が少なく、水分摂取が少ない傾向にあり、若い世代より簡単に脱水状態へ陥ります。脱水状態になると体温調節が働きにくく体内の高温化を招いてしまいます。

### エアコンの普及で汗をかくのが苦手な現代人

エアコンの普及によって汗をかく機会が減った現代人は、汗腺の働きが悪く、体温調節機能が低下しています。

### 生活習慣病の影響

糖尿病などの持病がある方は循環機能が低下し、体温調節が不得意。さらに薬が体温調節の低下を悪化させ、熱中症になりやすくなります。

## 知っておこう！ 熱中症の症状と対処法

熱中症とは、高温多湿の環境下で、体内に溜まった熱を体温調節だけでは冷ますことができなくなることで起こります。症状の程度によって軽症から重症まで三段階に分類されます。症状が現れたら、軽症でもただちに涼しいところへ避難し、からだを冷やして、水分を補給してください。

熱中症は症状の進行が早く、軽症だからといって放っておくと急激に悪化する場合があります。医療機関への受診など対処はお早めに。

熱中症の主な症状と対処法

重症度	主な症状	対処法
軽度 (I度)	●大量の発汗 ●めまい・立ちくらみ ●筋肉のこむら返り	●涼しい場所への避難 ●脱衣と冷却 ●水分・塩分の補給
中等症 (II度)	●頭痛 ●吐き気・嘔吐 ●倦怠感	●上記の対処法と同じ ●水分を自力で摂取できない、症状が改善しない場合は医療機関へ搬送
重症 (III度)	●意識障害 ●けいれん ●ふらふらして立てない ●高体温	●呼びかけに対して返事がおかしいときは救急隊を要請 ●涼しい場所への避難 ●脱衣と冷却 ●医療機関へ搬送

## 熱中症になりやすい子どもと高齢者

熱中症は体温調節機能が不十分な子どもや高齢者がかかりやすいとされています。本人が熱中症に気づかない場合も多いので、周囲は注意して見守りましょう。

### 大人のコンディションで考えてはいけない 子どもの熱中症

- ④ 地面の照り返しなど、大人より高温の環境下にいる
- ④ 体温調節機能が未熟で大人よりも暑さに弱い
- ④ 運動や遊びに夢中になり、水分補給を忘れがち。特に乳幼児は熱さを訴えられず脱水症状になりやすい。
- ④ 大人より体内水分量が少なく、脱水症状の悪化が早い



### 高齢者が特に注意したい、室内の熱中症対策

- ④ カーテンやすだれで直射日光を避ける
- ④ エアコン等を利用して室内を28℃程度に
- ④ 入浴前後にコップ1杯の水分補給
- ④ 入浴は40度以下のお湯で短めに

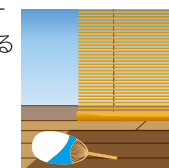


## 熱中症から身を守る6つのポイント

熱中症は命にかかわる障害ですが、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。代表的な6つのポイントを家庭内や職場で実践しましょう。

### 1 日陰を味方に

日陰を選んで直射日光を避けましょう。室内ではすだれやカーテンなど、日光を避けるだけでなく風通しも工夫を。



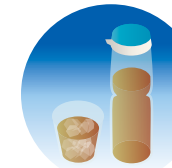
### 2 服装に工夫を

汗がすぐ乾く速乾性の衣服が効果的です。ネクタイをはずして通風性を確保し、帽子や日傘なども忘れずに。



### 3 休憩をとり 水分を上手に補給

乾きを感じる前に早めの水分補給が効果的です。特にスポーツや作業時は定期的に休憩と水分補給を。また、汗をたくさんかいた後は、塩分の補給を。



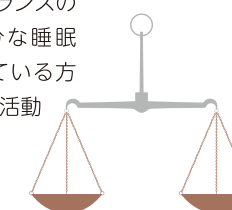
### 4 適度に汗をかく習慣づくり

発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで、汗をかく習慣を身につけましょう。



### 5 体調と薬の管理

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。薬を常飲している方は、暑い場所での活動を減らしましょう。



### 6 室内の温度・湿度管理

エアコンは28℃程度に設定し、湿度65%以下を心がけましょう。冷やしすぎるとからだの負担が大きくなります。



## 熱中症と冷え症の知られざる関係

熱中症対策のエアコンですが、同時に注意したいのが効きすぎた冷房による冷え症です。冷え症とは体表面が冷えてしまう症状ですが、この状態から屋外に出ると体温の上昇に気づきにくく、通常より熱中症にかかるリスクが高まってしまいます。

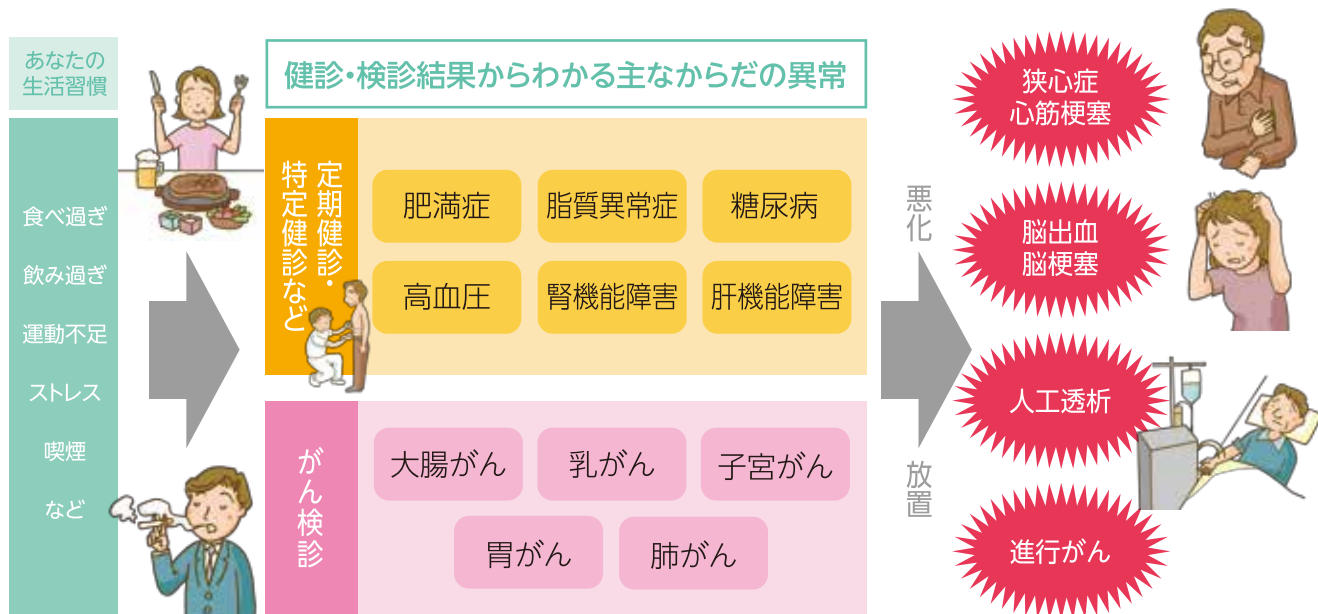
対策として、室内と外気の温度差を7℃以内に収め、冷えを感じたら膝掛けやカーディガンなどを利用して体を保温しましょう。また、温かい飲み物も効果的です。





# 特集 3 健診を活用して健康生活を維持しよう!

そろそろ定期健診や特定健診、がん検診などのシーズンを迎えますが、皆さん、毎年受けていますか？  
健診や検診は病気の早期発見だけでなく、健診時の問診や健診結果から見えてくる生活習慣を見直して、病気を防ぐ良い機会です。うまく活用しましょう。



## 特定健診の判定からわかる病気の進行

	BMI	血圧 (最高値) mmHg	血圧 (最低値) mmHg	中性脂肪 mg/dl	HDLコレステロール mg/dl	LDLコレステロール mg/dl	空腹時血糖 mg/dl	HbA1c (NGSP値) %	
<b>基準値</b>	18.5~24.9	129以下	84以下	149以下	40以上	119以下	99以下	5.5以下	基準値内でも年々悪化している場合には、生活習慣の改善が必要です
<b>保健指導判定値</b>	25以上	130以上	85以上	150以上	39以下	120以上	100以上	5.6以上	生活習慣を改善しましょう。このまま放置すると病気になりやすい状態です。対象の方は特定保健指導を受けましょう。
<b>受診勧奨判定値</b>	—	140以上	90以上	300以上	34以下	140以上	126以上	6.5以上	生活習慣を改善しましょう。病気、もしくはその疑いがあるので、医療機関の受診が必要です。
<b>都共済ハイリスク値</b>	—	160以上	100以上	1000以上	—	180以上	126以上	6.5以上	<b>すぐに医療機関の受診が必要です!!</b>

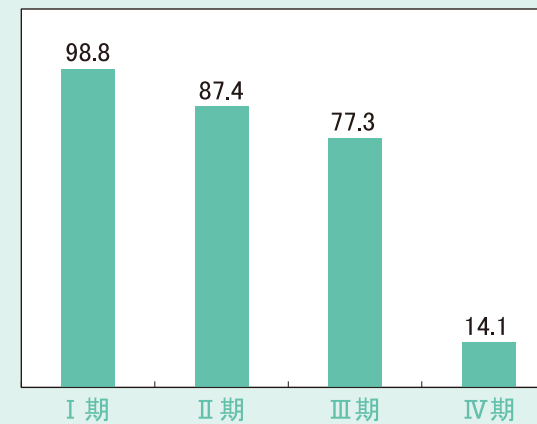
\*検査項目の健診判定値は厚生労働省の標準的な健診・保健指導プログラム(改定版)を参考

健康情報提供サービス **QUPIO** はあなたの健診結果からわかる健康リスクと、その結果に応じたアドバイスなど改善方法を提案します。詳しくは、P10をご覧ください。  
\*QUPIOは組合員・被扶養者の健康づくりを応援するインターネット・サービスです

## 定期健診や特定健診、がん検診は毎年受けることが重要です

がんの多くは、早期で発見し、早期に治療を開始するほど治癒率が高くなります。生活習慣病についても、健診を受けて早期に生活習慣を改善することでその多くが予防可能です。

●大腸がんの5年生存率(%)



出典:全国がん(成人病)センター協議会の生存率共同調査(2012年12月集計)

大腸がんは、がんの部位別死亡者数で見ると、男性3位、女性はなんと1位です!

ステージI期までの早い段階で発見して治療すれば、90%以上の確率で治りますが、早期の段階での自覚症状はほとんどありません。

便潜血検査は簡単にできて、毎年受けることで死亡する確率を約60~80%減らせるという調査報告もあります。

**早期発見のためには、年1回検診を受けることをおすすめします。**

## 生活習慣病とがんは早期発見・早期治療が大事!

血圧の高いAさん(53歳)

**高血圧を治療せず、脳梗塞に!**

突然、手足のしびれを感じ、病院に行ったところ脳梗塞と診断され、即入院。治療が早かったため、今は後遺症もなく生活しています。

原因となった高血圧は、前から健診で病院の受診が必要と指摘されてたけど、忙しいし、一度薬を飲むとやめられないと聞いてたので、受診せずにいました...

今は再発予防のため薬でコントロールしています。高血圧は放置しちゃいけないんですね。



大腸がんのBさん(55歳)

**大腸がん検診で早期大腸がんを発見! 早期治療で治癒できました**

毎年、大腸がん検診を受けたところ、昨年要精密検査と判定されました。

すぐに受診したのが幸いして、大腸がんは治癒しました。

毎年、大腸がん検診をしていて本当に良かったです。



\*事例は、一般の症例を元に、再構成したものです。

- 健診を受けて、**医療機関での再検査や受診が必要と判定されたらすぐに受診しましょう!** 自覚症状がなくても、病気が進行している可能性があります。
- 健診結果が良くても、**問診で生活習慣をチェックしましょう!** 特に、**基準値内でも年々数値が悪化している方は要注意。** 生活習慣を改善することで、病気を予防できます。
- ちょっとした工夫でも継続すると効果があります。まずは1日10分多く歩いたり、甘い飲み物をやめてお茶かミネラルウォーターにするなど、少しずつ気軽に始めてみませんか?



**健診結果を活かして、いつまでも健康的な生活を維持していきましょう。**



新たに組合員・被扶養者になった皆さんへ

健康情報提供サービス

7月中にハガキで

# QUPIO ご利用のためのID・パスワードをお届けします

クピオ

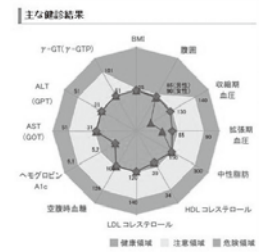
<https://www.qupio.jp/tokyo/>

QUPIO 東京都

検索

QUPIOではこんなことができます! QUPIOポイントが貯まります!

QUPIOは組合員・被扶養者の健康づくりを応援するインターネット・サービスです。



### 健康づくりコミュニティ

- QUPIOで紹介されているヘルシーメニューを作ってみました!
- 健診1か月前からお酒を控えたら前回よりも結果が改善しました!
- 皆さん頑張っていますね! 共済組合も応援しています!



健診結果を登録(※)すると結果に応じたアドバイスを表示

コミュニティ機能を利用して健康に関する情報交換

トラベルウォークに参加して名所を巡りながら毎日の歩数を記録

登録して最大1000ポイント!

参加して毎月20ポイント!

一定歩数ごとにポイントGET!

※40歳以上の組合員・被扶養者の方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。

このほかQUPIOでのイベントへの参加や日々の健康状態の記録でもポイントを得! 獲得したポイントは健康グッズと交換できます。

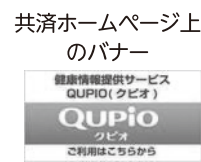


さっそくQUPIOを使ってみましょう!

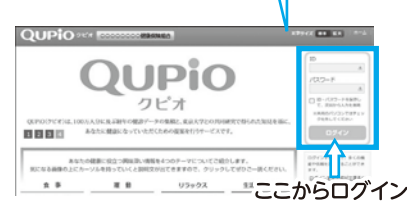
初回ログインで200ポイント



ご自宅に届くハガキをチェック



PCやスマートフォンから <https://www.qupio.jp/tokyo/> にアクセス



ログイン画面にハガキに記載されたIDとパスワードを入力してログイン

- ID・パスワード通知ハガキの送付対象
- 平成26年度の新規組合員・新規被扶養者(20歳以上)
  - 平成25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

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こちら

QUPIOサポート窓口 ☎ 0120-818-448 受付:月曜~土曜の9時~18時(祝祭日及び年末年始等を除く)

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係 ☎ 03-5320-7466 又は 都庁内線 57-417

# 子どもが生まれるとき-出産費と支払方法-

子どもを健やかに育てていくには、出産に伴う費用のほか、様々な経済的負担が伴います。共済組合では経済的負担を軽減するため短期給付事業を行っています。出産費は組合員が出産したときに、家族出産費は組合員の被扶養者が出産したときに、支給されます。



10月には出産予定です。いろいろ物入りで、出産にかかる負担が大きいのですが、共済組合からの給付にはどんなものがありますか?

妊娠・出産は病気ではないため、医療保険の対象になりません。産院等に支払う費用は、全額自己負担となります。※1  
共済組合からは、出産費として子ども1人当たり47万円が支給されます。(内訳) 法定給付 42万円 ※2  
附加給付 5万円  
\*附加給付とは、法定給付に上乗せする給付で、共済組合が独自に実施するものです。



※1 帝王切開などの医療上の処置が必要な場合は、医療保険が適用されます。さらに、医療費が高額になる場合には、限度額適用認定証の利用が可能です。

※2 産科医療補償制度に加入している病院が、在胎週数22週以降の出産をした場合の掛金3万円が含まれています。



出産費はかなりの高額になるようです。窓口での支払額が少なくなる方法はありませんか?

直接支払制度、受取代理制度を利用すると組合員が窓口で支払う額を少なくすることができます。



**直接支払制度**  
組合員と医療機関等との合意に基づき、医療機関等からの請求により、共済組合が法定給付分の出産費を医療機関等に支払う制度です。  
出産費用が50万円なら、50万円-42万円=8万円を窓口で支払います。  
法定給付分が対象のため、附加給付分を受け取るには、次の書類を共済組合へ所属の共済事務担当者を経由して、提出してください。  
○出産費の請求書(様式第9号)  
○出産明細書・領収書の写し

**受取代理制度**  
組合員が医療機関等を代理人にして事前に申請し、医療機関等が組合員に代わって、法定給付と附加給付分の出産費を共済組合から受け取り、組合員の窓口負担を軽減する制度です。導入している医療機関が少ないため事前に確認が必要です。  
この制度を利用するには、共済組合へ、出産予定日の2か月前から出産までの間の事前申請が必要です。次の書類を所属の共済事務担当者を経由して、提出してください。  
○出産費の請求書(様式第9号)  
○出産育児一時金支給申請書(受取代理用)

\*窓口で全額支払うこともできます。その場合は、出産費の請求書に医師・助産師の証明が必要となります。



休業をする場合は無給になりますが、組合員が出産のため休業したときには出産手当金が、育児休業中には育児休業手当金が、共済組合から給付されます。各制度の詳細は、「共済ハンドブック」、「医療保険読本」又は共済ホームページをご覧ください。

共済ハンドブック・医療保険読本は、共済ホームページに電子ブックとして掲載されていますのでご利用ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-3232-4728



# 40歳以上の組合員の方に「医療費のお知らせ」を配布します

組合員の皆様の世帯ごとに過去1年間の医療費について、窓口負担額及び組合負担額を含め、総額がどのくらいだったかを知っていただくため、年2回に分けて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									
共済 健様 過去6か月間(平成25年10月～平成26年3月受診分)の医療費総額と受診状況をお知らせします。 平成26年7月0日 作成									
委任先番号 01234567	所 属 所 名 〇〇事務所			組合員番号 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		送付額(円)		
年間医療費合計 293,600 88,080 17,000									
共済 健	医科 外来	26.3	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院			0	
共済 健	調剤 外来	26.3	10,000	3,000	シテイ薬局			0	
共済 康子	歯科 外来	26.3	4,000	1,200	東新歯科			0	
共済 健	医科 外来	26.2	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院			0	
共済 健	調剤 外来	25.7	10,000	3,000	シテイ薬局			0	
共済 康子	歯科 外来	25.8	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	シテイ薬局			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	シテイ薬局			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	シテイ薬局			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	シテイ薬局			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	シテイ薬局			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 窓口負担額には入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれていません。 31件以上の方は裏面ににつく  
2 柔道整復師等の施術費用については今回のお知らせの対象外となっています。  
3 公費扱いの医療費については今回のお知らせの対象外となっています。  
4 送付額は窓口で一定額以上を支払った分について、共済組合から組合員指定の口座に振り込んだものです

**配付時期**  
【1回目】  
平成26年7月下旬～8月中旬  
(平成25年10月～平成26年3月受診分)  
【2回目】  
平成27年1月下旬～2月中旬  
(平成26年4月～平成26年9月受診分)

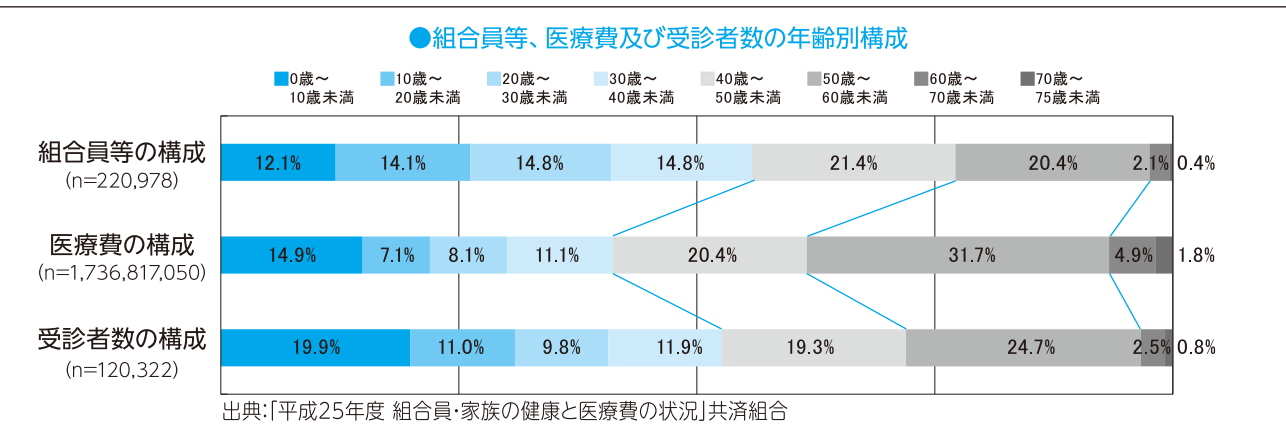
※「医療費のお知らせ」は確定申告(医療費控除)には使用できません。医療機関等が発行した領収書を使用してください。  
※過去6か月間に医療機関を受診していない組合員世帯、40歳未満の組合員世帯、任意継続組合員の方には「医療費のお知らせ」の配付はありません。

○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状況を反映して作成しています。  
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歳以上で負担が重くなる医療費

40歳を境に、医療機関への受診者数が急増し、それに伴って医療費の負担がかかるようになってきます。医療費の構成では、40歳代が全体の20.4%、50歳代が31.7%となり大きな割合を占めています。特に、40歳代から高血圧性疾患や糖尿病などの生活習慣病による受診者が増えます。

日頃から健康に気をつけて、病気にならないように注意するほか、定期健診を必ず受診して、万が一の場合の早期発見に努めましょう。また、病気が発見された場合でも、生活習慣の見直しや医療機関への適切な受診により、健康を取り戻したり、病気の進行を抑えることが期待できます。毎日の健康管理が大切です。



お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険係 ☎ 03-3232-4725

# ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

共済組合では、平成25年度に、組合員及び被扶養者を対象に「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」を通知しました。その結果、38.9%の方がジェネリック医薬品に切り替えられました。

今年度も、組合員及び被扶養者で、平成26年4月又は5月において14日以上の特薬を受けた方のうち、一定の条件に該当する方に、職場を通じてお知らせをお届けします。

これは、特薬された薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の両者の差額を表示し、自己負担の軽減額をお知らせする通知です。



「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26年8月下旬**

職員共済組合事務局 年金保険部  
〒162-0052 東京都新宿区戸山3-17-1  
〇〇 〇〇 様  
XXXXXXXXXXXX9999999  
00000001#  
電話: 03(3232)4725 (直通)

東京都職員共済組合事務局  
年金保険部医療保険課

**今、お使いの薬を「ジェネリック医薬品」に切り替えてみませんか？**

あなたが服用しているお薬をジェネリック医薬品に切り替えたなら、どのくらいお薬代が安くなるお考えですか？

平成26年04月～05月分をジェネリック医薬品に切り替えた場合  
これだけ安くなります！

**8,982 円**

自己負担の軽減額が表示されます

お薬名	単価(円)	お薬代(円) <sup>01</sup>	ジェネリックのお薬名 <sup>02</sup>	単価(円)	お薬代(円)
アダラートL錠20mg	30.4	2,457	ケバクルL錠20 20mg	5.6	540
ユニール錠8 8mg	113.3	198	塩酸ベニジピン錠8 NT 8mg	36.3	72



※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、新薬に比べて低価格で販売されています。

### 切替えにあたってのご注意

- ①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。
- ②一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。

- 服用している薬(市販薬は除きます)をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を調べたい方は、「かんじゃさんの薬箱(<http://www.generic.gr.jp/>)」などの検索サイトをご利用ください。
- ジェネリック医薬品を使ってみたい場合は、受診する時に医師に「ジェネリック医薬品で処方をお願いしますか?」と相談してみてください。また、共済組合ホームページに「ジェネリック医薬品お願いカード」がありますので、こちらでもご利用ください。([https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/info/2009/20090901\\_04.php](https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/info/2009/20090901_04.php))

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険係 ☎ 03-3232-4725



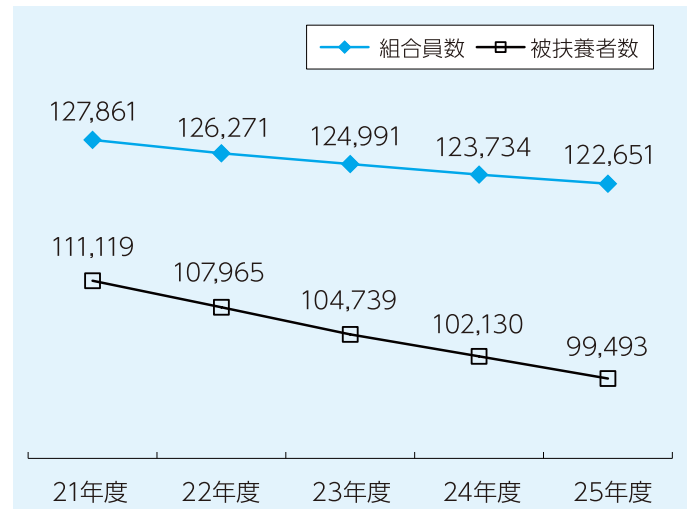
# 平成25年度決算の概要

平成25年度の決算が、6月27日の組合会で承認されました。

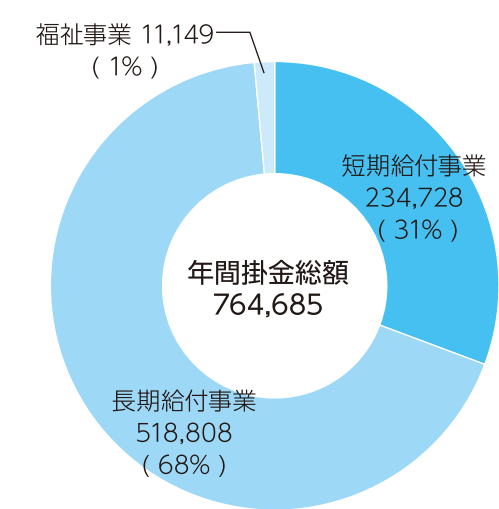
## 総括

- 共済組合では、医療保険に関する「短期給付事業」、組合員の退職後の生活を支える年金に関する「長期給付事業」、組合員・ご家族の皆さんの健康で豊かな生活を支える「福祉事業」を実施しています。
- 平成25年度末の組合員数は122,651人(対前年度△1,083人減)、被扶養者数は99,493人(対前年度△2,637人減)となり、特に被扶養者数は、昭和37年の設立以来、初めて10万人を割り込むこととなりました。
- 組合員1人当たり平均の年間掛金額は764,685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)

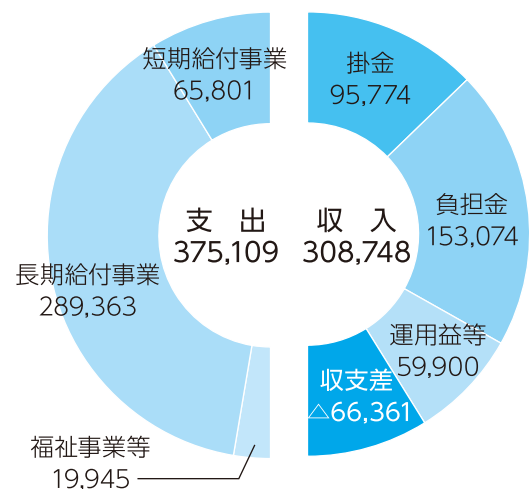


●組合員1人当たりの年間掛金額内訳 (単位:円)

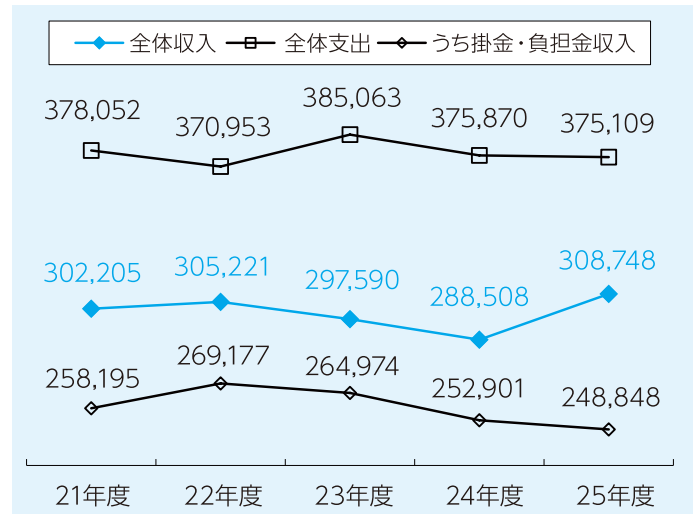


- 共済組合の収入は、主として組合員である皆さんからの掛金と、事業主である地方公共団体からの負担金で構成されています。
- 平成25年度決算の全体収支状況は、収入額約3,087億円に対し、支出額約3,751億円となり、収支差引で、約664億円の損失を計上したため、積立金の取り崩し等により補てんしました。
- なお、収入は、長期給付積立金等の運用益の増収(約272億円)により、対前年で約202億円増加しましたが、掛金・負担金収入については、約41億円の減収となっています。

●全体収支の状況 (単位:百万円)



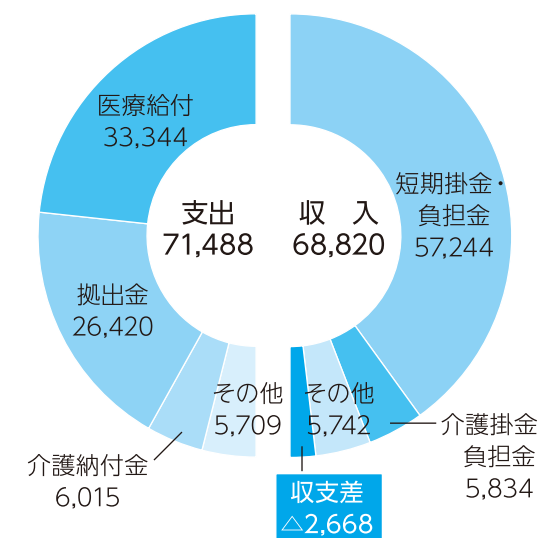
●全体収入・全体支出の推移 (単位:百万円)



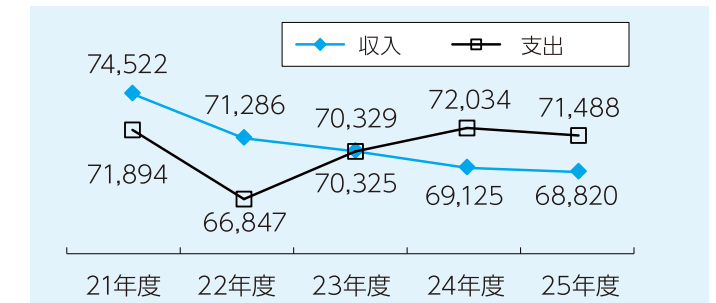
## 短期給付事業(医療保険及び介護保険)

- 医療保険の財源率を据え置く一方、介護保険の財源率を上げましたが、組合員数の減少等により、掛金・負担金は減収となりました。
- また、医療給付は若干減少したものの、介護納付金や後期高齢者医療制度への支援金等が増加したため、収支は、約27億円の損失を計上しました。
- 組合員1人当たり医療費は、平成24年度に対して1,900円(0.8%)の減少となりました。

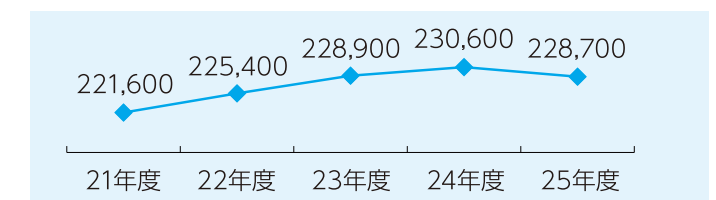
●短期給付事業収支の状況 (単位:百万円)



●収入額・支出額の推移 (単位:百万円)



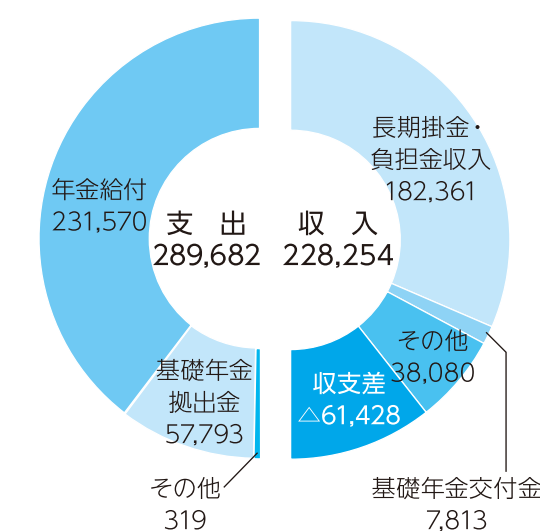
●組合員1人当たり医療費の推移 (単位:円)



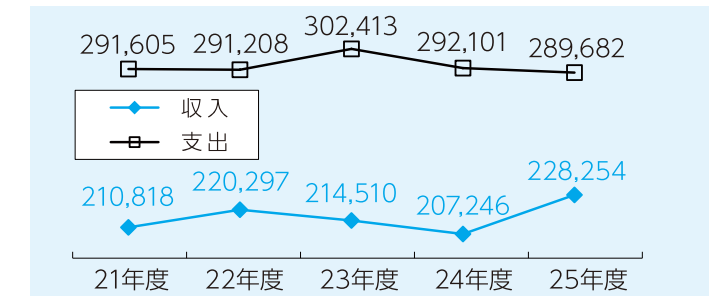
## 長期給付事業(年金)

- 平成21年財政再計算に基づき財源率の引上げを行うとともに、資金運用環境の好転等から、運用益が増加したため増収となりました。
- 一方、平成25年度から実施された特例水準の解消により、年金給付は微減となった結果、収支は、対前年度より約210億円ほど改善し、614億円の損失となりました。
- 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、年金受給者数を下回り続けています。

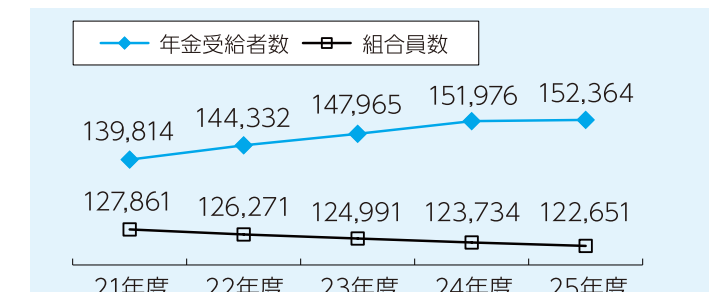
●長期給付事業収支の状況 (単位:百万円)



●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)

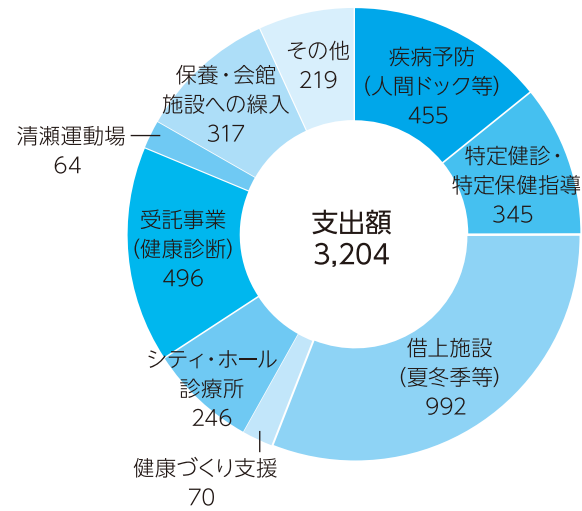




## 福祉事業

### 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、診療所の運営等を行いました。
- 平成25年度は、第二期特定健康診査等実施計画(平成25～29年度)に基づく、特定健診・特定保健指導を開始する等、疾病予防の充実に引き続き取り組みました。

●人間ドックの健診実績 (単位:人)

区分	平成25年度	前年度比
一般	13,343	△ 612
永年勤続	2,360	49
合計	15,703	△ 563

●特定健診・特定保健指導の実施状況 (単位:人)

区分	平成25年度	前年度比
特定健診	7,301	△ 69
特定保健指導	7,286	△ 368

●夏・冬季の委託保健施設稼働実績 (単位:箇所、人、%)

区分	平成25年度	前年度比
夏季	施設数	350 / 1
	利用人数	69,523 / 2,114
	稼働率	77.1% / 4.1%
冬季	施設数	351 / △ 25
	利用人数	24,232 / 1,939
	稼働率	94.9% / 7.4%

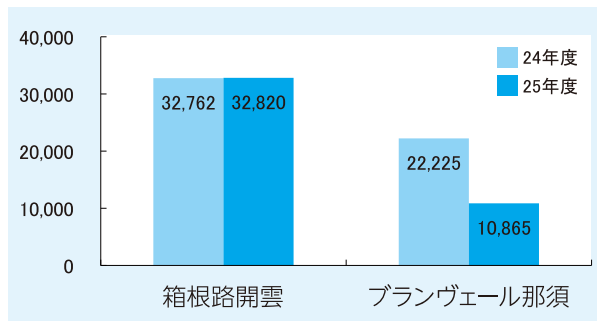
●シティ・ホール診療所利用実績 (単位:人)

区分	平成25年度	前年度比
延べ患者数	39,030	△ 1,230

### 宿泊(保養・会館)事業

- 保養施設については、箱根路開雲の利用者数がほぼ前年と同数でした。また、プランヴェール那須は、平成25年8月末をもって営業終了となりました。
- アジュール竹芝は、婚礼と健診(人間ドック)部門の利用者数が前年度を下回りましたが、宿泊部門、宴会・会議部門の利用者数は、共に前年度を上回りました。

●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	64,351	2,191
婚礼	15,633	△ 431
宴会・会議	70,439	3,014
健診(人間ドック)	9,928	△ 359
特定健診・特定保健指導	675	75

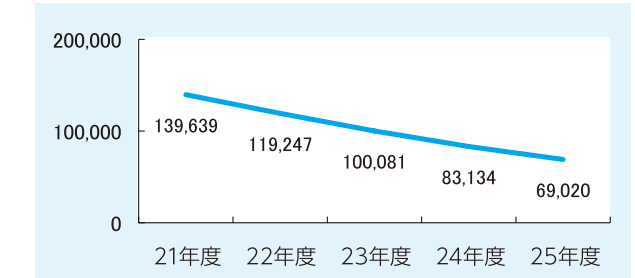
## 貸付事業

- 貸付事業は、平成25年度末をもって、新規貸付を廃止しました。

●貸付実績(貸付件数) (単位:件)

貸付金の種別	25年度	前年度比
一般貸付金	1,043	△ 89
住宅貸付金	68	2

●組合員に対する貸付残高の推移 (単位:百万円)



## 平成26年は、財政再計算が行われます

- 長期給付事業の財源率については、地方公務員共済組合連合会が5年ごとに行う財政再計算で定められており、現在の財源率は、平成21年財政再計算に基づくものです。平成26年は財政再計算の年ですが、現時点では計算結果が示されていないため、9月以降の財源率は暫定の率を示しています。今後、結果が明らかになり次第、組合員の皆さまにお知らせいたします。
- 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25年9月～平成26年8月	【暫定】平成26年9月以降
給料に対する割合	10.35625% (+0.22125%)	10.57750% (+0.22125%)
期末手当等に対する割合	8.285% (+0.177%)	8.462% (+0.177%)

- ※給料に係る掛金は、諸手当を除いた基本給に、掛金率を乗ずることとなっています。また、手当率(1.25倍)を含むため、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。

### 平成26年は、財政再計算の年です。

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに財政再計算に関する情報を掲載しています。今後、財政再計算についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。  
 こちらへアクセス → <http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)  
 トップページ、「財政再計算(掛金率の改定等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会  地方公務員共済組合連合会

お問合せ先 管理部財務課計理係 ☎ 03-3232-4711



# 平成26年度末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は61歳です

## 平成26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26年度末に定年退職を迎える方(昭和29年4月2日から昭和30年4月1日生まれの方)の退職共済年金の受給開始年齢は61歳です。

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、所属の年金事務担当者からお知らせします。



## 退職共済年金と老齢基礎年金の繰上げ受給について

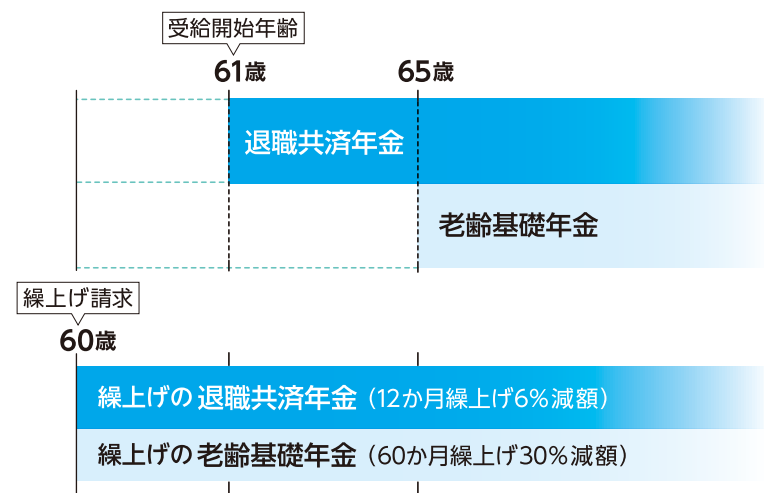
昭和28年4月2日(特定消防組合員は昭和34年4月2日)以降に生まれた方は、退職共済年金の受給開始年齢が段階的に引き上げられ、最終的には65歳からの支給となりますが、「退職共済年金の繰上げ」をすることにより、本来の受給開始年齢より早く(ただし60歳以降に)退職共済年金の受給を開始することができます。

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。また、厚生年金の加入期間が1年以上ある方は、老齢厚生年金も同時に繰上げ請求しなければなりません。年金の繰上げを行うと、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になります。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へ、請求手続等についてご相談ください。

### イメージ図

■ 61歳受給開始の方で繰上げを請求しない場合

■ 上記の方が、60歳で繰上げを請求した場合



※繰上げ請求は60歳以降にできますが、組合員として在職中は「退職共済年金」は原則支給停止です。  
※減額された年金を生涯受け取るようになります。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

# 被扶養者の収入基準額の超過にご注意ください 被扶養者の抹消申告は速やかに!

被扶養者の就職などに伴い、「主として組合員の収入により、生計を維持」された状態ではなくなり、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へ届け出て、抹消の申告を行い、被扶養者証を返却する必要があります。

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歳以上の者等は年額180万円(月額150,000円)です。

※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

① 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。

② パート等で、月収が変動するが、収入の3か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か月目の初日が抹消日になります。【下の例を参照】  
※過去1年間の収入が認定基準額を超過した場合は、3か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。  
※パート等であっても、当初から認定基準額を超える条件で雇用された場合には、①同様就職日が抹消日になります

③ 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。

④ 不動産収入が認定基準額を超過した

確定申告書受付日が抹消日になります。  
※収入額は、所得税法上の所得とは異なります。

⑤ 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

アルバイトで月によっては月額基準額を超える場合はどうなるのかしら?

4月の収入:100,000円  
5月の収入:80,000円  
6月の収入:150,000円

3か月の平均 110,000円

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か月目の初日(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(父母、孫等を扶養している場合)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合せください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格係 ☎ 03-3232-4726・4727 ✉ S9000064@section.metro.tokyo.jp



# ご家族(40~74歳の被扶養者) 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

**無料**  
(\*オプションは自己負担)

~毎年、必ず健診を受けましょう~

### 対象者の皆さんへ

ご自宅に「平成26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

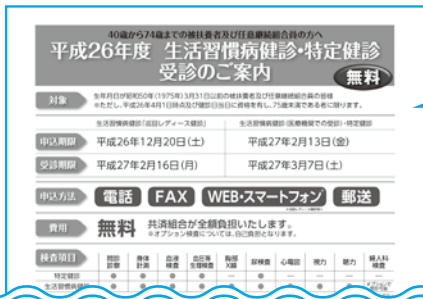
### オススメ

#### 「巡回レディース健診」

ホテルや公的会館等の女性専用会場で行う巡回健診です。

- ◆全ての会場で婦人科オプション検査が受けられます。(\*有料、要事前予約)
- ◆一部の会場で託児サービス有(\*有料、要事前予約)

健康管理や疾病の早期発見のために大切な健診ですので必ず受診しましょう。



ご案内冊子の表紙

受診された方にはもちろん **QUPiO 100 ポイント** を付与します! (\*  
(\*健診結果に応じて最大900ポイントの加算あり) \*QUPiOの詳細はP10参照

### 健診の概要

	特定健診	生活習慣病健診 (医療機関型)	巡回レディース健診 (生活習慣病健診の巡回型)
検査項目	身体計測・血液検査・ 血圧・尿検査	特定健診の検査項目(左記)に、胸部X線・心電図・腎機能検査・視力・聴力検査等を追加	
申込期限	平成27年2月13日まで (*受診希望日の3週間前まで)		平成26年12月20日まで (*受診希望日の前々月20日まで)
受診期限		平成27年3月7日まで	平成27年2月16日まで (予定)
詳細は	お送りした冊子又は共済組合のホームページをご覧ください。 <a href="https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/tokuteikenshin/main.php">https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/tokuteikenshin/main.php</a>		

(注意) 共済組合の助成利用は年度内に生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれか一回です。

### 健診のお申込み・お問合せ

(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** (又は 03-6892-9988)  
平日 10:00~21:00 土日祝日 10:00~18:00  
(年末年始は除く)

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

Web <https://kenshin.happyth.com/tokyo/>  
当共済組合のホームページからもアクセスできます。

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

### ※パート先等で健診を受けた方へのお願いです

- ◆健診結果のコピーを(株)ベネフィットワン・ヘルスケア(左記)宛にお送りください。(ご案内冊子に返信用封筒を同封しています)
- ◆お送りいただいた方にはもちろん **QUPiOポイント** を付与します。
- ◆健診結果に応じた「健康情報」(全員)と特定保健指導が必要な方にそのご案内(無料)を送付します。

\*QUPiOの詳細はP10参照

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係 ☎ 03-5320-7352 又は 都庁内線 57-415

申込受付中

期間限定 8~10月受診のみ

ピンクリボン月間に合わせて

## 女性ドックキャンペーンがスタートします

乳がんは30代後半から急増しますが、早期発見・早期治療をすることで、90%以上の方が治ると言われています。是非、この機会に女性ドックをご利用ください。

対象者 35歳以上の組合員及び被扶養者  
(年度末現在の年齢)

医療機関 **アジュール竹芝総合健診センター**  
TEL 03-3437-2701(直通)

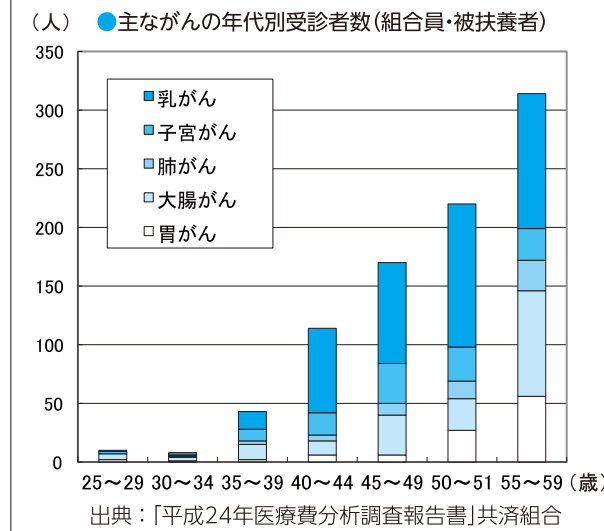
### 通常の料金より5,000円減額

自己負担額(窓口支払額)

◆女性ドックA  
一般 ~~22,356円~~⇒16,956円(税込)

◆女性ドックB  
一般 ~~10,800円~~⇒5,400円(税込)

(一般助成額25,000円利用後の料金です)



申込方法 ①アジュール竹芝総合健診センターに直接受診日の予約をする。(P22参照)

②ベネフィットワン・ヘルスケアに受診券発行依頼をする。(依頼先はP20参照(\*))

\* 受診券の依頼方法は、通常の間ドックと同様です。詳細は共済組合のホームページ等でご確認ください。

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係 ☎ 03-5320-7352 又は 都庁内線 57-415

## 共済組合の広報に関するアンケートにご協力ください

「共済だより」と「共済ホームページ」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。

アンケートの回答方法は、従来、共済だよりに綴じ込んだアンケート用紙で行っていましたが、今回は、**共済ホームページ**を利用して行います。同ホームページの組合員トップページにアンケートのボタンを設けましたので、クリックして、回答画面にお進みください。

アンケートに回答いただいた方の中から抽選で100名の方に図書カード(千円分)を差し上げます。ご希望の方は、必ず所属、氏名等を入力してください。

アンケートの回答期限は、**平成26年8月31日**です。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



ライフイベントごとに知りたいことを検索できる「こんなとき役立つ情報」をご活用ください

P11に掲載の「医療保険読本」はここから見られます。

お問合せ先 管理部総務課文書広報係 ☎ 03-3232-4706



# ～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～ 人間ドックの受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ

今年度から**節目ドック**を行っています。**12月までの期間限定**になりますので該当される方は、早めにご予約、ご受診ください。平成26年度の自己負担額(税込)は以下のとおりとなります。

また、**期間限定でオプション料金を設定**しています。(詳細はお電話にてお問合せください。)

ゆったりと受診でき、お得なこの機会にご自身の健康チェックをしてみたいはかがでしょうか。

区分	日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
35歳以上の組合員及び被扶養者	10,800円	22,356円	10,800円
<b>NEW</b> 節目ドック対象者(45歳・50歳)* 組合員及び被扶養者【12月まで】	5,400円	16,956円	5,400円
永年勤続退職予定者*	無料	11,556円	無料
その他組合員	37,800円	49,356円	37,800円

\*「節目ドック」対象者及び「永年勤続退職予定者」についての詳細は共済ホームページをご覧ください。



## NEW 女性ドックキャンペーンを実施します

ピンクリボン月間に合わせ8月～10月までの3か月間、35歳以上の組合員及び被扶養者の方向けに女性ドックA、Bの料金を期間限定で設定します。

自己負担額(税込)は以下のとおりとなります。ただし、永年勤続退職予定者及び節目ドックの助成を受ける方は、本キャンペーンの対象外です。(詳細はP21をご覧ください。)

区分	対象	8～10月料金	○女性ドックA・・・日帰りドック検査項目のうち「腹部超音波検査」を除き、「婦人科」及び「乳房検査」を含む。
女性ドックA	35歳以上の組合員及び被扶養者	16,956円	○女性ドックB・・・女性ドックAの検査項目から「上部消化管X線」を除く。
女性ドックB		5,400円	

5月に新しいマンモグラフィ装置を導入しました。画素数が多いため、画像が鮮明になり、より精度の高い検査が可能になりました。お得なこの機会にぜひ受診ください。

## 12月までの第2・4木曜日にレディースデイを実施しています!

ご要望が多いレディースデイ「女性のみが受診できる日」の実施日をわかりやすく設定しました。当日の婦人科・乳腺科は原則女性医師・女性検査技師が対応します。

【実施日】	8月	9月	10月	11月	12月
	14日 28日	11日 25日	9日 23日	13日 27日	11日 25日

9月まで待合室にレディースシート(女性受診者のみのブロック席)を設定する指定日を設けます。日程等詳細は電話にてお問合せください。なお、ご利用には事前のご予約が必要です。

## 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



14200033(03)



# ひとりで悩まず、早めの相談を! 都共済こころの相談のご案内

秘密は厳守いたします  
相談は無料です

悩みごとや心の重荷は、口に出して誰かに話すだけでも、心が楽になります。一人でずっと抱え込んで悩んでいると、眠れなくなり、身も心も消耗してしまいます。職場の仲間、友人、家族にも相談できない…。そんな時は、都共済「こころの相談」にお気軽にご相談ください。専門の心理カウンセラーが秘密厳守でご相談をお受けいたします。

寝つきが悪くていつも疲れている感じがする  
最近仕事をやる気がしない

ストレスを感じる事が多く体調がすぐれない  
ストレス対処法をアドバイスしてほしい

うつ病かどうか心配  
医者にかかる必要があるか知りたい

仕事と家庭の両立で悩んでいる  
誰かに悩みを聞いてほしい



## 面接相談・電話相談のご案内

**対象** 都共済組合員及びそのご家族

**相談日** 月曜日から金曜日まで(休日を除く)

**相談時間** 9:00～12:00 13:00～17:00

★面接相談 場所:東京都庁第一本庁舎 16階 相談室

★電話相談 「都共済こころの相談」担当 03-5320-7765

※面接相談又は電話相談を利用される方は、上記電話番号で予約をお願いします。

ここをクリック

## あなたのストレスレベルを判定! 共済ホームページでストレスチェックをしてみよう



※組合員ページから入れます

自分ではストレスを感じていないと思っても、意外なところにストレスの症状が現れていたり、知らないうちにストレスを抱えている場合があります。こころのバランスを崩さないためにも、自分にふりかかるストレスの質と量を把握することが必要です。このチェックを用いて、ご自身の4つのストレス状態を確認してください。

\*共済組合ホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/> の「健康づくりと予防」→「こころの健康」→「オンラインストレスチェック」からご利用できます。

- ① 仕事や人間関係などの心の負担(ストレス要因)
- ② 抑うつ感、身体への不調感、不安など、ストレスによるこころと体の不調感(ストレス反応)
- ③ 問題解決への意欲、合理的な考え、休養・気分転換などのストレスに対する意識と行動(ストレス対処法)
- ④ 職場におけるストレスの原因(職場環境<厚生労働省職業性ストレス簡易調査票の一部掲載>)

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

共済組合ホームページの「こころの健康」では、こころの病気の知識、ストレス対処法などの情報も掲載しています。心と体の健康にぜひお役立てください。

お問合せ先 事業部健康増進課精神保健係「都共済こころの相談」担当 ☎ 03-5320-7765 又は 都庁内線 25-270



# 秋の行楽シーズンを先取り! さわやかな秋の森林セラピー

～10月開催の参加者を募集します～

これから迎える暑い夏を乗り越えると、10月にはさわやかな秋の行楽シーズンがやってきます。過ごしやすくなるこの時期こそ、都会から離れて少しアクティブに過ごしてみませんか? 今回は、運動の秋や食欲の秋を満喫するオススメのコースを企画しました。ご家族や職場の皆様で、是非ご参加ください。

## 檜原村コース

第7回 10月4日(土)  
第8回 10月18日(土)

温泉コース



セラピーロード:大滝の路

様々な植物を  
ご覧いただけます



募集人数  
【第7回】16人  
【第8回】24人

行程 9:00 武蔵五日市駅集合→都民の森  
→ガイドウォーク(都民の森:鞘口峠)  
→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)  
→温泉入浴(数馬の湯)  
16:30 武蔵五日市駅解散

参加費  
①組合員 2,600円  
②被扶養者 (中学生以上) 2,600円 (小学生) 1,500円  
③2親等以内の家族 (中学生以上) 4,600円 (小学生) 3,500円

### 参加資格

①組合員 ②被扶養者 ③(助成金対象外)組合員に同伴して参加する2親等以内の家族  
※檜原村コース第8回は小学生以上、その他のコースは中学生以上が対象となります。

### 応募締切

各実施日の1か月前(必着)

## 奥多摩町コース

第7回 10月4日(土)

ヨガ体験コース



森林ヨガ体験

参加費  
①組合員 4,500円  
②被扶養者 4,500円  
③2親等以内の家族 6,500円

募集人数 21人

ヨガは女性に大人気!  
渓谷美も楽しめます

行程 10:00 奥多摩駅集合→健康チェック  
→ガイドウォーク(氷川渓谷遊歩道～登山トレイル)  
→お弁当の昼食→ガイドウォーク→森林ヨガ  
→健康チェック→16:20 奥多摩駅解散

第8回 10月18日(土)

温泉とそば打ちコース



もえぎの湯

参加費  
①組合員 4,000円  
②被扶養者 4,000円  
③2親等以内の家族 6,000円

募集人数 21人

露天風呂からの素晴らしい  
眺望で癒しの時間を…

行程 9:20 奥多摩駅集合→山のふるさと村→健康チェック  
→そば打ち体験・昼食→ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)  
→健康チェック→15:20温泉入浴(もえぎの湯)  
→各自解散(奥多摩駅へは徒歩約10分)

### 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

### 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

参加費には昼食代が含まれています。集合場所までの交通費は各自負担です。①・②の参加費は助成金2,000円を差し引いた額です。行程は都合により変更になる場合があります。ツアー実施日の3日前からキャンセル料が発生します。



## 箱根の温泉&夕涼みのせせらぎ散歩。

箱根で過ごす夏休み。  
箱根湯本の温泉で汗を流した後は、美味しいお料理と川のせせらぎを聞きながら、ゆっくりと風情あるお散歩はいいですか?



## 夏の特別料理を楽しむ宿泊プラン「せせらぎ散歩・夕涼みプラン」

2014年7月25日(金)～8月30日(土)

夏野菜を使ったヘルシーメニューと  
箱根の温泉で心も体もリフレッシュ。  
川辺の夕涼みも楽しめる  
欲張りな特典付き宿泊プラン。

	2名1室	3名1室	4名1室
日～金曜日	¥14,650	¥13,000	¥10,850
土曜・休前日	¥16,800	¥15,150	¥13,000

### 盛夏のウレシイ特典

- ①夏野菜をふんだんに使った、元気が出る特別メニューをご用意。
- ②散歩のおともに、扇子をプレゼント。
- ③売店で交換できるアイスクリーム券プレゼント。

夕食のお献立	
先付け 枝豆豆腐	前菜 夏野菜煮凍り
お浸し(水菜 えのき 薄揚げ)	松の実鶏松風 沢蟹
秋刀魚有馬煮	山桃 プチ九十
御膳替り 茶碗蒸し	造り 鮎カンパチ 甘海老
陶板焼き 国産牛陶板焼 旬野菜	蒸し物 温野菜蒸し
フルーツ醤油 変り塩	南蛮 茄子 バブリカ
食卓 握り寿司 五種	夏野菜いろいろ トマトボン酢
止め椀 赤だし	デザート スイカ オレンジ キウイフルーツ

\*仕入れの都合により料理内容が変更になる場合がございます。

## お試しプラン「はじめての開雲」 (1日3組限定)

箱根路開雲を初めてご利用いただく方に、  
特別優待価格でご案内いたします。  
ご好評につき、継続してご提供いたします。  
是非ご利用ください。

	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥9,400	¥8,300	¥7,250
金曜日	¥11,500	¥10,500	¥9,500
土曜・休前日	¥14,800	¥13,150	¥11,000

### 両プラン共通

※写真はイメージです。  
※料金は、一般和室または一般和洋室ご利用時の室料・ご夕食・ご朝食・諸税含むお一人様の金額となります。  
※チェックイン 14:00 / チェックアウト 10:00

### 箱根の夏祭り

7/31	湖水祭り	元箱根
8/3	太閤瓢箪祭り	宮ノ下
8/5	鳥居焼祭り	箱根町
8/16	箱根大文字焼き	強羅

### 灯街道(とうかいどう)・箱根湯本

期間: 6/22～8/31  
場所: あじさい橋～湯本橋の早川沿い  
滝通りの須雲川沿いの散歩道  
寄木の灯籠で美しくライトアップされた  
川沿いの遊歩道で、夕涼みのひと時を…

モーニング  
コーヒー無料  
サービス

ご宿泊の皆様全員にサービス!

朝のひと時やご出発前に  
温かいコーヒーを  
お楽しみください。

1階ラウンジにて  
朝 8:00～10:00



※イメージ

組合員様がお申し込みの場合、同伴者も組合員料金でご提供いたします。詳細はお問い合わせください。

四季の宿  
箱根開雲  
箱根・湯本温泉郷

ご予約はお電話で — 0460-85-6678

神奈川県足柄下郡箱根町箱根湯本 521-4 <http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/>  
■小田急線箱根湯本駅から徒歩8分 ■湯本旅館組合巡回バス(滝通りAコース)※片道100円

※隣地にて、8月31日(日)まで工事が実施されることになりました。ホテルの往來の際はご注意ください。

東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証(保険証)のご呈示をお願いいたします。





海と空に抱かれるオーシャンビューテラス

年内先着30組限定のスペシャルプランが登場!

この夏がチャンスです!ぜひご来館ください!

リニューアル記念ラグナ・スカイテラス・プラン <40名様> ￥710,000 \*1名様増減 ￥11,000 \*40名様からご利用可

★2014年12月末迄実施中 ★組合特典も利用できます。(追加装花料15%OFF、追加美容料15%OFF、追加写真15%OFFなど) ★来年のプランはお問合せ下さい。

年内先着30組限定 **通常特典 ⊕ 40万円相当のアイテムプレゼント** くわしくはWebへ!  
◎さらに12月挙式希望者には宿泊3室プレゼント!!

「飛鳥」「ベイサイド」がお洒落なオーシャンビューテラスにリニューアル!

13F「飛鳥」はオーガニックな雰囲気が漂うオーシャンビューテラスのワンフロア会場に、21F「ベイサイド」はフレンチスタイルの、光と潮風を感じるリゾートテラスに生まれ変わりました。



写真上:13F「飛鳥」のオーシャンビューテラス / 写真左:13F「飛鳥」会場 / 写真右:21F「ベイサイド」会場

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4大特典** (2015年3月末迄の挙式対象)

- 特典1** ご紹介者に **¥50,000** (5万円相当のジュエル竹芝 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** (5万円相当のジュエル竹芝 ご利用券)
- 特典3** 披露宴の生ケーキ人数分サービス
- 特典4** 新郎新婦の宿泊1部屋プレゼント

※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。※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。※婚礼相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの斡旋や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。★さらに挙式カップルは「リニューアル記念プラン」をご利用頂けます。

**共済組合限定特典** ☆披露宴の生ケーキ人数分サービス ☆ご列席者のご宿泊が最大で約30%OFF ☆引出物10%OFF ☆引菓子5%OFF ☆挙式当日の駐車料金が8台分まで無料 ☆マリッジリング特別割引 ☆記録DVD 20%OFF ☆新生活ショップ特別割引

～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 7/21(月・祝) ☆半期に1度のグランドブライダルフェア 2014年 8/17(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**  
 夫 婦 いーな  
**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・見学のご予約はジュエルHPもしくはお電話にてお申し込み下さい。

**AZUR WeddingのHPがリニューアル!**  
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>  
「飛鳥」「ベイサイド」のフォトギャラリーも充実。是非ご覧下さい!

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) キョーサイ 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 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)

【お詫び】「共済だより」5月号で、東京湾大華火祭の主催に東京都中央区の記事がありませんでした。訂正してお詫び致します。

**夏休み特別企画! お台場満喫ステイプラン!** 朝食付 ★2014年9月30日(火)迄実施中

屋内のアミューズメントパーク「ジョイポリス」に、大観覧車のチケットがついてリーズナブルな期間限定の特別プランです。

**内容** ①ジョイポリス入場券+アトラクション乗放題と観覧車チケット 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・ダブル・セミツイン階側を日→木曜に2名様でご利用の場合

通常の一般価格 **¥15,400~**  
**通常の組合価格 ¥10,030~** 上記期間のみ 組合限定の特別価格 ¥8,000~

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

**サマーパーティープラン** ★2014年6月~8月迄

立食パーティープラン [内容]和洋中ブッフェ料理・宴会場使用料含む	着席プラン
<p><b>料理長おすすめ 至福の旬彩コース</b>            &lt;和洋中 計15品&gt;            通常 <b>¥6,150</b> ▶ <b>組合価格 ¥5,650</b></p> <p><small>総料理長 加藤 次雄</small>            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。</p>	<p><b>スタンダードコース</b>            和洋中 通常 <b>¥5,150</b> ▶ <b>組合価格 ¥4,650</b>            計14品</p> <p><b>エクセレントコース</b>            和洋中 通常 <b>¥8,200</b> ▶ <b>組合価格 ¥7,700</b>            計16品</p> <p><small>※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¥1,050頂戴いたします。)</small></p>
	<p><b>大皿盛り込みコース</b>            スタンダードコース 通常 <b>¥6,150</b> ▶ <b>組合価格 ¥5,650</b></p> <p><b>デラックスコース</b>            通常 <b>¥7,200</b> ▶ <b>組合価格 ¥6,700</b></p> <p><b>会席コース</b>            通常 <b>¥6,150</b> ▶ <b>組合価格 ¥5,650</b></p> <p><small>【内容】料理・宴会場使用料含む            ※着席プランは10名様以上に承ります。</small></p>

**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

<b>Aコース</b> 上記アイテム全種 通常 <b>¥2,550</b> ▶ <b>組合価格 ¥2,050</b>	<b>Bコース</b> 上記アイテムより5種類 通常 <b>¥2,250</b> ▶ <b>組合価格 ¥1,750</b>	<b>Cコース</b> 上記アイテムより4種類 通常 <b>¥2,050</b> ▶ <b>組合価格 ¥1,550</b>
---	--	--

**ピクニックに持っていきたい! パンダの飾り巻き寿司を作る講座**

遠足に運動会、秋は行楽のシーズン!お弁当を持って行く機会も多いものです。そこで人気をさらうのが可愛いパンダの巻き寿司です。作り方を覚えておけば、意外に簡単!子供だけでなく大人も「可愛い!」と魅了されます

**開催日時** 2014年9月27日(土) 15:00~17:00(受付14:30)  
**募集人員** 先着30名様 **開催場所** 3F「銀座」 **講師** 寄国揚子  
**受講料** 通常 **¥3,800** ▶ **組合価格 ¥2,800** (材料費込)  
**内容** 飾り巻き寿司と一緒に作ります。用意するもの:①エプロン ②巻き簾 ③持ち帰り用の弁当箱 ④布きん1枚

**粋な大人になるための「珈琲マナー講座」**

コーヒーほど身近な飲み物はないのに、意外と知らないことばかり。コーヒーが好きな人はもちろん、それほどではない人もこの講座でコーヒーにハマるはずですよ。

**開催日時** 2014年9月3日(水) 15:00~17:00(14:30受付開始)  
**募集人員** 40名様 **開催場所** ホテル内宴会場  
**受講料** 通常 **¥2,500** ▶ **組合価格 ¥2,000**  
**講師** 金井育子(キョーサイ(株)コーヒー教室シニアインストラクター)

**内容** ①コーヒーの香りと味わい方 ②コーヒーの知られざる魅力 ③自分好みのコーヒーの選び方、楽しみ方 ④おいしいコーヒーのいれ方実習 ⑤自宅で楽しめるコーヒーメニューの作り方

持参物:筆記用具、エプロン **【特典】** ケーキ、コーヒーハンドブックとお土産

**粋な大人になるための「親子で学ぶテーブルマナー講座」**

海外渡航や結婚式などに備えて、早いうちから正式なテーブルマナーを身につける必要があります。そこで今回は親子で学ぶテーブルマナーの基本です。フレンチコースのお食事と共に、楽しみながら学びましょう。講師はソムリエの資格を持ち、講師のキャリアを持つホテルマンです。

**開催日時** 2014年8月27日(水) 14:30~16:30(受付14:00)  
**募集人員** 40名様  
**開催場所** 21Fフレンチレストラン「ベイサイド」  
**受講料** 大人 **¥4,500** 小中学生 **¥4,000**  
**講師** 杉本 裕 <ソムリエ、HRS技能検定1級>

**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、ソフトドリンク

**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。

**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。



# 三菱UFJ信託銀行の金利引き下げ住宅ローン

## 全期間一律引き下げ型

**変動金利**

店頭表示金利  
年**2.475%**

完済までずっと!  
店頭表示金利より  
年**▲1.75%**

年**0.725%**

## 当初固定期間引き下げ型

**固定金利 10年型**

店頭表示金利  
年**3.33%**

年**▲2.25%**

年**1.08%**

当初固定期間終了後、  
完済までずっと!  
店頭表示金利より  
年**▲1.4%**

\*平成26年5月21日現在の金利です。

●全期間一律引き下げ型、および当初固定期間引き下げ型の固定期間終了後の金利引き下げ幅は、平成26年9月30日(火)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、お取引先社員・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。くわしくは店頭または下記専用ホームページにてご確認ください。

### 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α)は ●ご融資金額:50万円以上1億円以内 ●ご融資期間:35年以内 ●資金用途: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、最終完済時年齢が満80歳以下) ●保証:当社所定の保証会社 ●担保:借入対象物件に当社所定の保証会社が原則第1順位の抵当権を設定 ●保証取扱手数料:32,400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。

平成26年7月31日(木)まで

**サマーカーンペーン実施中!!**

**皆さま限定の**

**金利上乗せ円定期預金**

夏のボーナスのお預入れに、  
ぜひご利用ください。

話題の

**NISA**で

[少額投資非課税制度]

**資産運用ははじめませんか?**

今なら、**3つの特典**をご用意!

上記についてくわしくは専用ホームページでチェック!

三菱UFJ信託銀行 検索  
または、  
[www.tr.mufig.jp](http://www.tr.mufig.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  
こちらから

**三菱UFJ信託銀行**

※平成26年5月21日現在

# 夏休みのご予定は決まりましたか?

海外旅行に  
お出かけなら 東京エイドセンターのおトクな海外旅行保険をどうぞ!!

インターネットからのお申し込みで  
保険料 割引例

東京エイド 検索

**40%OFF**

24時間インターネット契約の海外旅行保険  
(クレジットカード払)



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**

〒1163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス116F  
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315  
<http://www.aid-center.co.jp>

\*保険会社によって内容・保険料が異なります。  
\*保険会社は損保ジャパン、AIU保険、東京海上日動、三井住友海上からお選びいただけます。

お電話でのご相談

**☎0120-973-148**

(月~金 9:00~17:00)

AID20140512-023 株式会社損害保険ジャパン(SJ13-31707 2014.03.04)

## 日本調剤は在宅医療のお手伝いをいたします

こんなことでお困りではありませんか??

薬局へ行くのが困難・看護・介護で忙しくなかなか薬を取りにいけない  
お薬の飲み忘れなどが多くどうしたらいいの?  
自宅でゆっくり薬の説明が聞きたい、相談がしたい

医療・介護保険制度を利用して、  
薬剤師の訪問サービスが受けられます。

※在宅訪問は要介護認定の方で、主治医の指示に基づき行います。



お問合せは

**日本調剤株式会社**

〒100-6737 東京都千代田区丸の内1-9-1 グラントウキョウノースタワー37階  
HP:<http://www.nicho.co.jp>

担当: 健保・施設推進部 TEL: **03-6810-0825**



# 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)

**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)

退職金に限らず、お使いにならないご資金なども一緒にご利用ください。

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。

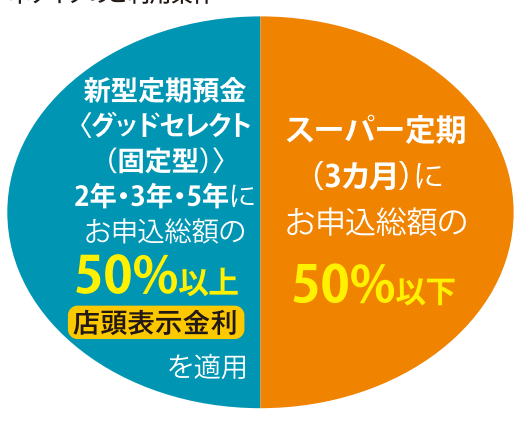
※2.タイプ内の全ての定期預金は、同日付でお手続きいただいた場合に限り、お預入金額を合算させていただきます。

「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



●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26年5月7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。

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3.80%×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)

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」をお申し込みの方へ〉

●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、平成25年10月1日(火)～平成26年9月30日(火)ま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。  
●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〉

●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・ホール診療所では 昼休み診療を行っています

シティ・ホール診療所では、職員の皆さんにとって利用しやすくするため、7月から昼休み時間中の受付と診療を行っています。

午前8時45分～11時 (眼科・耳鼻咽喉科は10時45分まで)  
午後0時30分～3時45分 (眼科・耳鼻咽喉科は3時30分まで)

医師診療日程表

平成26年7月1日現在

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	後藤川口平良	後藤川口平良	後藤木村平良	後藤木村平良	後藤(予約制)肝臓病専門平良	後藤木村平良	後藤木村平良	後藤木村平良	後藤林平良	後藤林又は長江平良
外科	(予約制)内視鏡	片田			(予約制)内視鏡	片田			片田	片田
整形外科			細谷	濱			濱	濱		
皮膚科	星野	星野			星野	星野	山本	山本	星野	星野
眼科			秋澤	秋澤	秋澤	秋澤			秋澤	秋澤(予約制)VDT外来
耳鼻咽喉科	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄
歯科口腔外科	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾	玉繁 稲田 若尾

## シティ・ホール診療所 各診療科の紹介⑦

### 今回は看護科を紹介します

私たちは患者さまの声に耳を傾け、気持ちよく安心して受診していただけるよう心がけています。体調不良や病気の時は、何かと不安を抱えるものです。

気軽に看護師に声をかけ、ご相談ください。

研修・勉強会、ミーティングなどで、知識・技術の向上を図るとともに、適時適切な対応が取れるように連絡を密にし、皆様のお役に立てるように努力しています。



胃内視鏡検査では、初めての方にも苦痛や不安を最小限にできるよう、声をかけ、サポートさせていただいています。



耳鼻咽喉科の診療補助は、医療用顕微鏡を用いた1ミリ単位の繊細な操作の介助が多いので医師と連携をとり、検査技術の熟練に励んでいます。



お問合せ先 シティ・ホール診療所 ☎ 03-5320-7358 又は 都庁内線 63-821