

# 共済 だより

特集1

## 血管年齢を 若返らせる

特集2

### 年金制度が変わります その2 掛金及び給付額の算定基礎は「標準報酬」になります

特集3

### おすすめします! わたしの健康法・わたしの健康レシピ

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、皆さんでご覧ください。  
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。



1900年程前に日本武尊によって創祀されたと伝えられる根津神社。現在の社殿は徳川綱吉が造営したもので重要文化財に指定されている。



瓦と土を交互に積んだ観音寺の築地塀。夕焼けの名所、夕焼けだんだんから眺め町を今に伝える。  
昭和な飴がたっぷりの根津金太郎飴のショーケースは眺めるだけでも楽しい。  
銭湯を改造したギャラリー、SCAI THE BATHHOUSE

週末は

## お江戸歩き

### 谷中・根津・千駄木

台東区、文京区、荒川区

### 江戸情緒と昭和ノスタルジーが交差する、 下町散歩の名コースを歩く。

徒歩約4.7km

谷中、根津、千駄木、通称「谷根千(やねせん)」。派手なものにはなにとつないでも、江戸の寺町の情緒と、懐かしくてやさしい昭和の気配が今もそここに息づいていて、それが人を惹きつけてやまない。散歩の名所としてのその人気は、もはや都内のみならず海外にまで広がっていて、谷根千を歩いているとカメラ片手に歩く外国人の姿を多く見かけられるのである。

JR日暮里駅を降りて谷中墓地から歩きはじめよう。徳川家の墓所がある谷中墓地は、ちょうどこれからの季節は大銀杏が黄色く色づく頃である。墓地周辺も寺町の風情が楽しめ、個性豊かな店がところどころに点在している。人情あふれる昔ながらの商店街、谷中銀座では絶品下町グルメが小腹を満たしてくれる。一七〇六年に造られた社殿、拜殿、唐門、透塀・楼門が当時のまま現



谷根千マップ

存している貴重な根津神社。また、元治元年(一八六四年)創業の老舗の江戸千代紙の店や、神社の近くの売り切れ必至のたいやき屋、金太郎飴屋ものぞいておきたい。見どころもグルメもたくさんある谷根千を歩くのならば、ぜひとも時間と胃袋に余裕をもたせて、たっぷり楽しみたいものである。

【表紙】谷中の江戸千代紙

03 特集1

## 血管年齢を 若返らせる

- 04 悪い生活習慣が動脈硬化を進行
- 04 動脈硬化が引き起こす病気
- 05 いつもの暮らしの中でできる血管ケア術

06 特集2

## 年金制度が変わります その2 掛金及び給付額の算定基礎は「標準報酬」になります

10 特集3

## おすすめします! わたしの健康法・わたしの健康レシピ

- 13 平成26年財政再計算による長期給付(年金)の掛金率が決まりました
- 13 広報に関するアンケートの結果について
- 14 柔道整復師等の施術について受診内容調査を行っています
- 15 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! -
- 16 平成26年度 永年勤続退職予定の皆さんへ  
「人間ドック」は退職前に手続きが必要です
- 17 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
- 18 特定保健指導のご案内が届いた方へ  
今年こそ特定保健指導で効果的な減量を
- 20 訪問健康教室のご案内
- 20 禁煙講習会のご案内
- 21 健康情報提供サービス QUPIO  
ウォーキング・イベント開催中!
- 22 シティ・ホール診療所からのお知らせ  
インフルエンザワクチンの接種を ほか
- 22 シティ・ホール診療所 各診療科の紹介<sup>®</sup> 薬剤科

施設のご案内 24 箱根路開雲

施設のご案内 26 ホテルアジュール竹芝のご案内

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/>

## 特集 1

# 血管年齢を 若返らせる

知らない間に忍び寄る  
怖い動脈硬化。  
どうやって防ぐ?

監修 池谷敏郎 池谷医院院長・医学博士



## 自覚症状がないからこそ 普段から気をつけておきたい!

血管の病気といえば多くの人が思い浮かべるのが動脈硬化。この動脈硬化のやっかいなところは「サイレントキラー(静かな殺人者)」といわれるほど、自覚症状がなく、それでいて命にかかわる病気を引き起こすところです。

また、その名からわかるように、全身をめぐる動脈の病気なので、身体のいろいろな場所で起こる病気です。

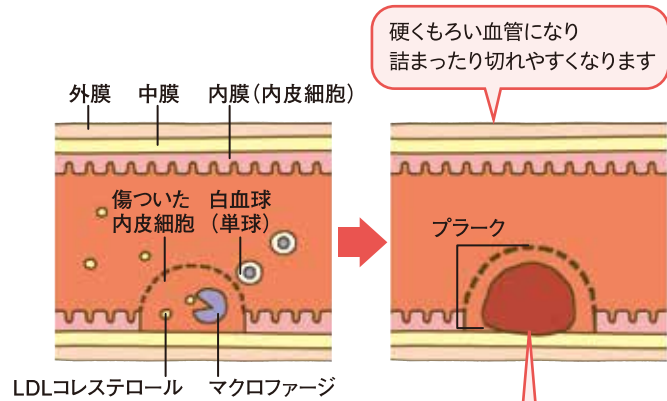
知らない間に忍び寄る動脈硬化。その対処法は、硬くなった血管をしなやかな血管に戻すことです。

気がついたら手遅れなんてことにならないように、動脈硬化のメカニズムとその予防法を理解して、日ごろの健康づくりに役立てましょう。



## 悪い生活習慣が動脈硬化を進行させる

動脈硬化を進行させる原因となるのが「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症(高脂血症)」の3つの生活習慣病。健康な血管は柔らかく弾力がありますが、血管は加齢に伴って動脈硬化が進行します。しかも、高血圧や糖尿病、脂質異常症などがあると、血管の壁には中に脂質を含んだプラークというコブが形成され、生理的な範囲を超えて厚く硬くなってしまいます。血管壁のコブは血管を狭めて血流を悪くします。また、このコブに傷がつけば、そこに血栓という血の固まりが形成されて、一気に血管が詰まってしまったり、血栓が血流に乗ってながされて先の血管を閉塞してしまうようなこともあるのです。

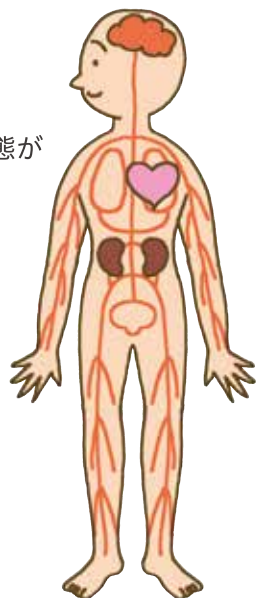


加齢や高血圧によって内皮細胞が傷つき、そこから内皮の下にコレステロールが侵入。異物を処理するために白血球の一種である単球が集まり、コレステロールを食べて処理しようとマクロファージに変化するが、食べ過ぎて満腹になると、やがて脂肪の固まりとなってプラークを形成します。

硬くもろい血管になり詰まったり切れやすくなります

## 身体のいろいろな場所で動脈硬化が病気を引き起こす！

血管の柔軟性が失われ血管壁が厚くなった状態で動脈硬化で、身体のいろいろな場所で起こります。



大動脈の血管壁がふくらむ大動脈瘤(だいでうみやくりゅう)や、血管の内膜に亀裂ができる大動脈解離(だいでうみやくかいり)など

### 大動脈

足の動脈が細くなったり、詰まったりして血流が悪くなり、閉塞性動脈硬化症に

### 末梢動脈

### 脳

脳の血管が詰まる脳梗塞、血管が破れて出血する脳内出血やクモ膜下出血など。これらが原因で脳血管性認知症になることも

### 心臓

心臓の動脈が狭くなったり、詰まったりすると狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患になる。

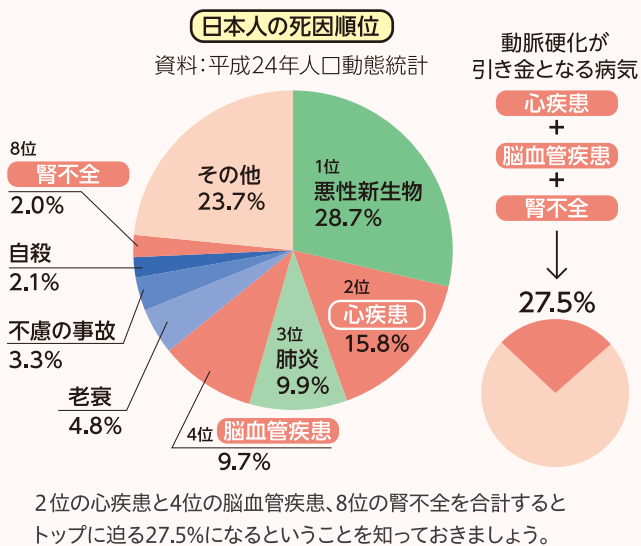
### 腎臓

腎臓に十分な血液が送れなくなって、機能が低下する腎硬化症、進行すると腎不全などを発症

## 知っていましたか？血管の病気を合計すると日本人の死因のトップに匹敵

日本人の死因のトップといえばご存知、がんですが、2位の心疾患と4位の脳血管疾患、8位の腎不全は血管の病気。この3つをあわせるとトップのがんに匹敵する数字になります。

そしてこれらの血管の病気を引き起こすのが、動脈硬化です。この動脈硬化は、身体のいろいろな場所で起こり、特に心臓や脳で発症し、進行すると「突然死」や「寝たきり」など、深刻な事態をまねくおそれがあります。



## 血管は若返る！

# いつもの暮らしの中でできる血管ケア術

しなやかさを失ってしまった血管は元に戻らないのでしょうか。これまでは「動脈硬化になった血管は、元に戻らない」といわれてきましたが、現在では初期の動脈硬化は改善法が確立されつつあり、硬く厚かった血管もある程度しなやかさや柔らかさが戻ることがわかっています。

動脈硬化の最大の原因は、「高血圧」とともに悪玉と呼ばれる「LDLコレステロール」が増えること

です。これらは日々の悪い生活習慣が深く関係しており、逆にいえば生活習慣の見直しで改善することができます。

ポイントは「食生活」「運動」「睡眠」「ストレス」「禁煙」の5つ。これらを見直して、ぶよぶよのくずれやすいプラークを安定化させることで、血管事故を防ぐことができるのです。早ければ1週間くらいでプラークに変化がみられます。

### 血管ケア術 1 食生活

生活習慣病の患者さんのほとんどがカロリーオーバー、つまり食べ過ぎています。減塩、減脂肪、多菜を心がけながら、腹八分目の食べ過ぎない食生活に切り替えましょう。よく噛んで食べると脳の「満腹中枢」が刺激されて、食べ過ぎを防ぐことができます。



### 血管ケア術 2 運動

運動には、血液中の余分な糖や脂肪を減らしたり、血管の内皮細胞を活性化させるなど、血管にとってたくさんのメリットがあります。激しい運動よりも、エスカレーターを使わない、なるべく歩くなど、日常生活で身体を動かすことが長続きの秘訣。ジョギングなどの有酸素運動も効果的です。



### 血管ケア術 3 睡眠

睡眠が不十分になると、交感神経が緊張して血圧が高くなったり、食行動や運動習慣が乱れて糖尿病や脂質異常症が悪化したりします。就寝前の軽い運動などで寝つきやすくなります。



### 血管ケア術 4 ストレスをためない

ストレスやイライラは血糖値や血圧を上げます。ストレスを感じたら、深呼吸したり、音楽を聴いたりリラックスするなど、自分なりのストレス回避法を身につけましょう。



### 血管ケア術 5 禁煙

血圧を上昇させる、発がん物質が含まれるなど、喫煙は「百害あって一利なし」。一人で禁煙するのが困難な時は、禁煙治療を受けることをおすすめします。

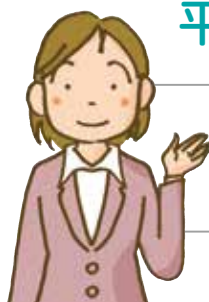


池谷敏郎  
1962年東京都生まれ。東京医科大学医学部卒業後、東京医科大学病院第二内科に入局、血圧と動脈硬化を研究。1997年医療法人社団池谷医院理事長兼院長就任。専門は内科・循環器科。東京医科大学循環器内科客員講師、日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会循環器専門医。  
引用図書:『血管を強くして突然死を防ぐ!』著池谷敏郎(すばる舎)  
『「しなやかな血管」で若返る!』著池谷敏郎(ベストセラーズ)

## 特集 2 年金制度が変わります その2

# 掛金及び給付額の算定基礎は「標準報酬」になります

平成27年10月から被用者年金が一元化されます



本年共済だより9月号でお伝えしました「特集3 共済年金は厚生年金に統一されます」に引き続き、今回は「掛金及び給付額の算定基礎の変更」についてのお知らせです。

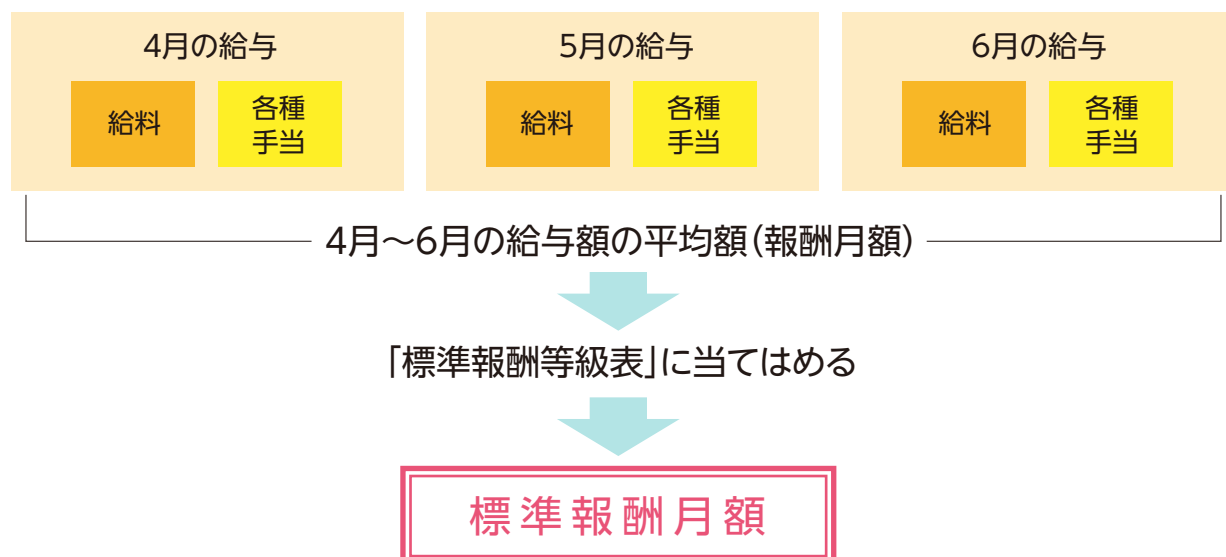
現行

改正後

	手当率制	標準報酬制
例月給料の掛金額	$[\text{給料表の給料月額} \times 1.25] \times \text{掛金率}$	給料表の給料月額に、実際に支給される各種手当を含めた総額を基礎として算定した額で求めた $[\text{標準報酬月額}] \times \text{掛金率}$
期末手当等の掛金額	支給される期末手当等の千円未満を切り捨てた「期末手当等の額」 $\times$ 掛金率	支給される期末手当等の千円未満を切り捨てた「標準期末手当等の額」 $\times$ 掛金率

### 標準報酬月額の決定

4月から6月までの「給料と各種手当額」(給与額)の平均額で決定します。原則、毎年1回決定します。これを「定時決定」といいます。定時決定された標準報酬月額は、原則、その年の9月から翌年の8月まで適用します。



※経過措置として、制度開始時の標準報酬月額(平成27年10月から平成28年8月まで適用)は、平成27年6月の給与を基に決定されます。

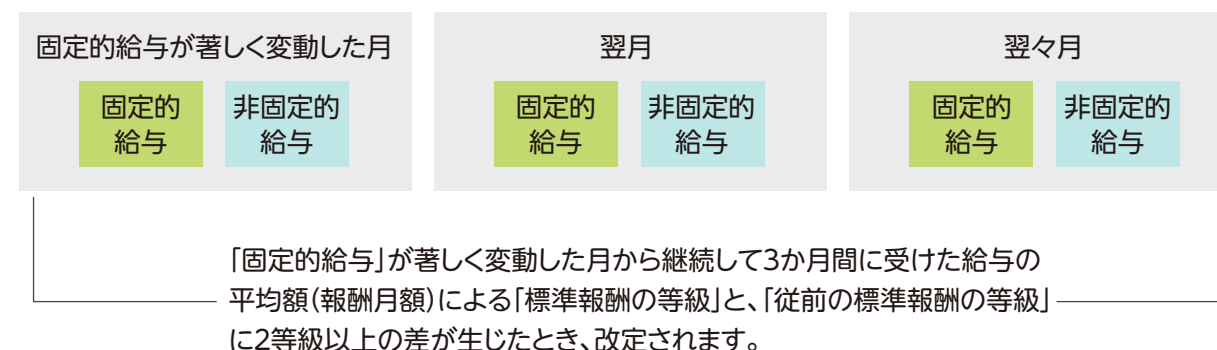
### ●「給料」と「各種手当」

給料	各種手当	
勤務実績に直接関係なく、月等を単位として一定額が継続して支給されるものを固定的給与といいます。	勤務実績に応じて変動するものを非固定的給与といいます。	
<b>【例示】</b> 給料表の給料月額 調整額 特別調整額	初任給調整手当 扶養手当 地域手当 住居手当 通勤手当 単身赴任手当 特勤勤務手当	<b>【例示】</b> 勤務実績による特殊勤務手当 超過勤務手当 休日給 夜勤手当 宿日直手当 寒冷地手当 管理職員特別勤務手当
固定的給与	非固定的給与	

※上記の例示は、あくまでも参考であり、給与支給機関の給与条例等により判断し区分する必要があります。

### ●標準報酬月額の改定

標準報酬月額は、原則として翌年の定時決定までの間は変更しませんが、固定的給与の額が著しく変動した場合には、随時改定を行います。



そのほかに、産前産後休業終了時改定、育児休業等終了時改定があります。

### ■標準期末手当等の額の決定

標準期末手当等の額は、期末手当等が支給された月において、その月に支給された期末手当等の額の1,000円未満の端数を切り捨てた額です。ただし、次のように限度額があります。

長期給付に係るものは、支給された月につき 1,500,000円  
短期給付に係るものは、年度累計額 5,400,000円



## ■ 掛金額と給付の関係

掛金は、長期(年金)掛金のほか、短期(医療保険)掛金、介護掛金及び福祉掛金についても、標準報酬制が導入され、標準報酬月額、標準期末手当等の額に基づき計算された額を納めることになります。

給付(※)の算定基礎額も掛金同様に、標準報酬月額、標準期末手当等の額に基づき計算されます。

※長期給付(年金)、短期給付(高額療養費、出産費などの保健給付、傷病手当金や出産手当金などの休業給付等)

## ■ 等級表

標準報酬等級表

標準報酬			月額	報酬月額		1等級格差
短期等	長期			円	円以上	
	厚生年金	年金払い退職給付	円			円
1	1	1	98,000	101,000	~ 101,000	
2	2	2	104,000	101,000	~ 107,000	6,000
3	3	3	110,000	107,000	~ 114,000	6,000
4	4	4	118,000	114,000	~ 122,000	8,000
5	5	5	126,000	122,000	~ 130,000	8,000
6	6	6	134,000	130,000	~ 138,000	8,000
7	7	7	142,000	138,000	~ 146,000	8,000
8	8	8	150,000	146,000	~ 155,000	8,000
9	9	9	160,000	155,000	~ 165,000	10,000
10	10	10	170,000	165,000	~ 175,000	10,000
11	11	11	180,000	175,000	~ 185,000	10,000
12	12	12	190,000	185,000	~ 195,000	10,000
13	13	13	200,000	195,000	~ 210,000	10,000
14	14	14	220,000	210,000	~ 230,000	20,000
15	15	15	240,000	230,000	~ 250,000	20,000
16	16	16	260,000	250,000	~ 270,000	20,000
17	17	17	280,000	270,000	~ 290,000	20,000
18	18	18	300,000	290,000	~ 310,000	20,000
19	19	19	320,000	310,000	~ 330,000	20,000
20	20	20	340,000	330,000	~ 350,000	20,000
21	21	21	360,000	350,000	~ 370,000	20,000
22	22	22	380,000	370,000	~ 395,000	20,000
23	23	23	410,000	395,000	~ 425,000	30,000
24	24	24	440,000	425,000	~ 455,000	30,000
25	25	25	470,000	455,000	~ 485,000	30,000
26	26	26	500,000	485,000	~ 515,000	30,000
27	27	27	530,000	515,000	~ 545,000	30,000
28	28	28	560,000	545,000	~ 575,000	30,000
29	29	29	590,000	575,000	~ 605,000	30,000
30	30	30	620,000	605,000	~ 635,000(*)	30,000
31			650,000	635,000	~ 665,000	30,000
32			680,000	665,000	~ 695,000	30,000
33			710,000	695,000	~ 730,000	30,000
34			750,000	730,000	~ 770,000	40,000
35			790,000	770,000	~ 810,000	40,000
36			830,000	810,000	~ 855,000	40,000
37			880,000	855,000	~ 905,000	50,000
38			930,000	905,000	~ 955,000	50,000
39			980,000	955,000	~ 1,005,000	50,000
40			1,030,000	1,005,000	~ 1,055,000	50,000
41			1,090,000	1,055,000	~ 1,115,000	60,000
42			1,150,000	1,115,000	~ 1,175,000	60,000
43			1,210,000	1,175,000	~	60,000

\*長期は30等級までとなり、報酬月額は 605,000円以上となります。

## ■ 例月の掛金額比較

### 掛金額はどう変わるの？

掛金計算モデルの例で、あなたの掛金額を計算してみましょう。



#### 掛金計算モデル

#### ●給料月額 328,000円

(平成25年4月の東京都の一般行政職の平均給料月額に近い月額)

#### ●各種手当 128,540円

被扶養者：配偶者及び子1人、介護保険該当  
次のような各種手当を受けています。

地域手当 59,040円 通勤手当(月額) 10,000円  
扶養手当 19,500円 超過勤務手当 40,000円(3か月間同額を想定)

#### ① 受け取っている毎月の給与額を計算します。

$$\text{給料月額} + \text{各種手当(月額)} = \text{給与額}$$

$$328,000\text{円} + 128,540\text{円} = 456,540\text{円}$$



#### ② 4~6月の各月の給与額の平均額(報酬月額)を算出します。

(上記モデルでは、3か月間同額と仮定しています。)

$$(456,540\text{円} + 456,540\text{円} + 456,540\text{円}) \div 3 = 456,540\text{円}$$

#### ③ ②の報酬月額を標準報酬等級表(左ページ)に当てはめます。

等級 25等級 標準報酬月額 470,000円

標準報酬制導入後は、この標準報酬月額が、掛金算定基礎額となります。

$$\text{現行の掛金算定基礎額は}$$

$$328,000\text{円} \times 1.25 = 410,000\text{円}$$

#### ④ 現行と一元化後の掛金の比較

掛金の種類	掛金率 (平成26年10月の率)	現行(手当率制) 410,000円×掛金率	一元化後(標準報酬制) 470,000円×掛金率
長期掛金	8.462%	34,694円	39,771円
短期掛金	4.005%	16,420円	18,823円
福祉掛金	0.176%	721円	827円
介護掛金	0.59%	2,419円	2,773円
掛金月額		54,254円	62,194円

一元化後は、新たに創設される「年金払い退職給付(新3階部分)」の掛金を別途納めることとなります(組合員の掛金と事業主の負担金を合わせて1.5%を上限に設定する予定です。)

\*今回は1月号で年金払い退職給付について取り上げます。

## 特集3 おすすめします! わたしの健康法

共済だより5月号で募集した「私の健康法」につきましては、たくさんの応募をいただき、ありがとうございました。本号では2名の組合員の健康法をご紹介します。健康を継続する工夫やヒント、そして健康を保つことへの思いを参考にしてみたいはいかがでしょうか。

### 生活習慣病の一次予防を心がけながら、地域への社会参加を楽しみたい

江戸川区 生活振興部 小岩事務所 此本和矢さん



#### 健診で気づかされた体調の変化

20代後半の頃でした。当時民間企業で営業職だった私は、食事は外食がほとんどで、毎晩のようにお酒を飲んでいました。ところが、ある年から健康診断で肝機能や尿酸値が高い値を示すようになりました。

自覚症状は特になかったのですが、「このままではいけない」と思い、生活習慣改善に取り組むことを決意しました。20代は健康に過信しがちです。健診を受けていなかったら、おそらく不摂生な生活を続けていたでしょう。警告してくれた毎年の健康診断はとても重要な制度だと思います。



#### 食事、運動、休養。つまり生活習慣はバランスが大切!

これは私の持論ですが、生活習慣はバランスが大切だと思います。食事制限だけでなく、運動や休養も必要です。30代になってからは趣味のゴルフと卓球をするようになりました。特に卓球は年齢、体力に応じてできる生涯スポーツとして、この10年間定期的に続けています。

また、寝る前にはストレッチにも取り組んでいます。ゴルフボールで足裏マッサージをすると血流もよくなり、心地よい眠りが得られます。

このような健康法を続けた結果、体重は5キロ減、風邪をひかなくなり、肌荒れもなくなりました。

#### 1日350g以上の野菜を効率的に摂取する

まず最初に取り組んだのが「食事の改善」です。国が平成25年度から推進している「健康日本21(第二次)」における野菜摂取量は1日350gです。毎日の食事だけでは摂りきれないため、ミキサーを使ってジュースにして飲むことを実践しました。江戸川区出身の私は区特産の小松菜をよく使います。そこにりんご、ぶどうなど旬の果物をミックスするのがポイントです。

また、1日の代謝を上げるために、朝の空腹時に飲むことを心がけています。

#### 社会参加も健康の秘訣。「仕事」と「卓球」を通じて生まれ育った街に貢献したい

生活習慣病は一次予防が重要です。病気になってしまっただけでは医療費コストが高くなります。公務員として仕事のパフォーマンスを保つことは当然として、健康を持続する目的や意識も大切だと思います。

国民健康保険や年金を扱う私の職場では、いきいきとした年配者にお会いすることがあります。お話を聞いてみると、多くの方が地域の活動やボランティアに参加されていて、社会参加が健康の秘訣と実感しました。私も仕事と趣味の卓球などを通じて社会参加を続けていきたいと思っています。

## ズンバ 日記とZUMBAで、心も体も健康に

葛飾区 福祉部 障害福祉課 樋口久美子さん

#### 33年間続けている日記は、心身の健康づくりに最適

区役所に勤め始めたときから33年間、日記を書き続けています。書く内容は、その日の天気や出来事、感じたことなど、思いのまま自由に書いています。例えば、病気になった時は、過去に同じ病気になった時の症状や飲んだ薬を書いた日の日記を読み返したことで、早く体調を回復することができました。

大好きな父を失った時は、以前友人が励ましてくれた言葉を思い出し、その時の日記を読み返しました。過去のつらい出来事も悲しみから立ち直れたことに気づき、父を失った寂しさに長い時間打ちひしがれることもなく、元気に立ち直ることができました。

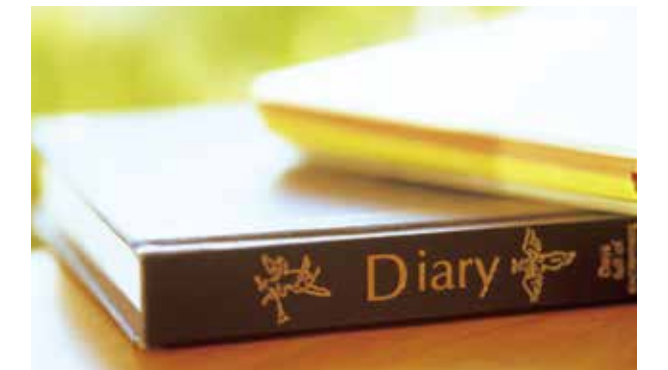
仕事と家族の介護の両立で悩んだ時は、家族と旅行に行った時の日記を読み返しました。日記には家族と一緒に見た夕焼けの美しさが書かれていて、日記の“字”から当時の映像や木々の匂いを思い出し、心が癒されました。

このように私にとっての日記は、単なる記録帳にとどまらず、気持ちを落ち着かせてくれる、心身の健康づくりに最適な日課となっています。

#### 体調不良の時、近くのフィットネスクラブに

肩こり、冷え症など体調不良で悩んでいた時に、共済だよりでパーソナル運動プログラムを知りました。運動が苦手な私でしたが、元気になるためには運動を始めるしかないと思い、勇気を出して参加しました。

同プログラムでは、フィットネスクラブのトレーナーが一人ひとりの体、目的に応じたメニューを作成し、サポートしてくれるので、初心者でも安心してマシンを利用できます。気が付くと夢中になっていて、本来3か月のプログラムが1か月に修了してしまいました。



#### ズンバ ZUMBAとの出会い

フィットネスクラブに通うと、スタジオプログラムがたくさんあることを知りました。中でも、踊っている人たちが皆笑顔で楽しそうなZUMBAに挑戦してみました。ZUMBAとは、ラテン音楽にあわせて踊るダンスエアロビクスです。簡単なステップで、動きにこだわらないので、初心者でも安心して楽しめます。45分間のレッスンがあっという間に感じるほど盛り上がり、運動効果だけでなく、ストレス発散にもつながります。

これまで運動は苦しいものと思っていましたが、達成感が喜びにつながっていきます。最初はほとんど走れなかったランニングも、3か月後には楽々5キロ走れるようになりました。筋肉量が増え、疲れにくくなり、血行もよくなりました。さらに、運動を通じて少しずつ自信が芽生えてきて、身体が変わると心も鍛えられることを実感しました。



#### 共済だより事務局から

此本様、樋口様、取材にご協力いただき、ありがとうございました。組合員のみなさんも是非参考に、健康づくりに取り組んでください。

# わたしの健康レシピ

5月号では、健康法と一緒に健康レシピも募集しました。実際に共済だより事務局でも作ってみて納得。ふだんよく使う食材にひと工夫入れた、おいしくヘルシーなレシピを2名の方からご紹介いただきます。

## レシピ1

### きゅうりのアグロ・ドルチェ風

目黒区 健康福祉部 生活福祉課 橋本 裕子さん



雑誌のレシピを参考に、もっと手軽にした常備副菜です。まとめて作っておけば、おつまみや忙しい朝の食卓、お弁当の添えものにGood! とてもヘルシーなメニューです。

**材料**

きゅうり	4本	【煮汁】	
たまねぎ	1/2個	白ワイン	1/2カップ
にんにく	1片	水	1/3カップ
ローリエ	1枚	オリーブオイル	大さじ1
塩	少々	こしょう	少々

- 作り方**
- ①きゅうりを縦に縞目ができるように皮をむき、5等分に切ります。
  - ②ビニール袋にきゅうりを入れ、塩をふって揉み、1時間程度おきます。
  - ③たまねぎとにんにくは薄くスライスします。
  - ④鍋に、煮汁、たまねぎ、にんにく、ローリエ、きゅうりを入れて10分ほど煮ます。
  - ⑤粗熱がとれたら、保存容器に入れて冷蔵庫で冷やします。

**栄養士からのひとこと**

塩分も少ない、さっぱりとして食べやすいレシピになっています。仕上げに黒こしょうや七味をかけたり、人参の千切りを加えたり、いろいろ自分なりのアレンジもできそうです。

## レシピ2

### 鶏肉の烏龍茶煮

匿名希望 Tさん



煮ることで脂を落とし上に、烏龍茶の香りとお酢が効いてさっぱりとした味わいです。子どもや職場仲間にも人気。お好みで和がらしを添えて、召し上がれ。

**材料**

鶏肉(もも、むね等何でも)	300g	しょうゆ	1/2カップ
にんじん	1/3本	みりん	1/2カップ
大根	1/5本	酢	1/2カップ
たまねぎ	1/2個	烏龍茶	1リットル

- 作り方**
- ①鍋に烏龍茶を入れて鶏肉を入れます。
  - ②火にかけ、沸騰してから10分ほど煮て、火の通った鶏肉をザルにあけて熱をとります。
  - ③各野菜をスライスしておきます。
  - ④熱のとれた鶏肉と野菜を一緒にして、醤油、みりん、酢を注ぎます。
  - ⑤ラップをして冷蔵庫に3時間程度寝かせます。
  - ⑥鶏肉を取り出し、食べやすい大きさにカットします。
  - ⑦野菜をしぼって盛りつけ、完成です。

**栄養士からのひとこと**

油を使っていないので、カロリーが控えめなメニューです。野菜も一緒にとれるので良いですね。きゅうりやセロリ、パプリカなどを使っても、色どりがよくなるでしょう。

# 平成26年財政再計算による長期給付(年金)の掛金率が決まりました

本年5月号・7月号の共済だよりでお伝えしましたとおり、平成26年は「財政再計算」を行う年となっています。地方公務員等共済組合法により、財源率は、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」で定めることとされています。

## 平成26年9月以降の長期給付(年金)の掛金率は下表のとおりです

【共済だより】本年3月号・5月号・7月号で概算としてお伝えしている率から変更はありません。

■財政再計算結果による掛金率の改定(一般組合員の例) (単位:%)

区分		9月以降	8月まで	差
長期給付	給料に対する割合	10.57750	10.35625	0.22125
	期末手当等に対する割合	8.462	8.285	0.177

「財政再計算」の詳しい内容については、  
 ①本年8月中旬に組合員の皆さまに配布のリーフレット「財政再計算の結果及び新掛金率について」  
 ②本年9月中旬に各所属あて配付のリーフレット「年金財政の現況 ～被用者年金の一元化へ向けて～」  
 をご参照ください。  
 また、地方公務員共済組合連合会ホームページの下記リンクにも解説記事が掲載されておりますので、あわせてご覧ください。

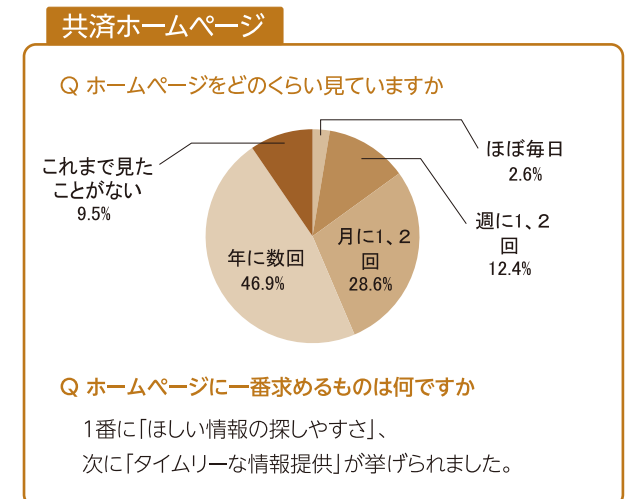
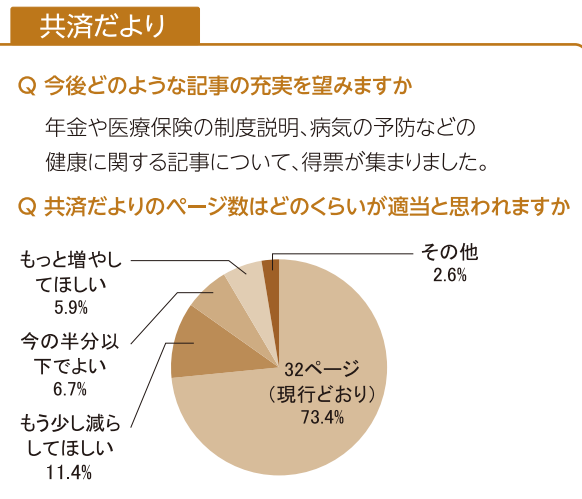
こちらへアクセス→ 地方公務員共済組合連合会ホームページ <http://www.chikyoren.or.jp/>  
 トップページから ①は「財政再計算(掛金率の改定等)」 ②は「一元化・制度改正関係」の項目からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会  検索

お問合せ先 管理部財務課計理係 ☎ 03-3232-4711

# 広報に関するアンケートの結果について

平成26年7月中旬から8月末日まで、共済ホームページで実施した「広報に関するアンケート」につきまして、1,152人の組合員の皆さま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。回答の概要は、次のとおりです。結果の詳細は、共済ホームページに掲載しております。



アンケートに回答いただき、景品を希望された方の中から、抽選で100名の方に図書カードを送付いたしました。当選者の発表は、同送付をもって代えさせていただきます。

お問合せ先 管理部総務課文書広報係 ☎ 03-3232-4706

# 柔道整復師等の施術について 受診内容調査を行っています

共済組合では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり・きゅう師及びマッサージ師の施術を受けられた組合員・被扶養者の皆さまへ受診内容の調査を行っています。

柔道整復師等で施術を受けた場合は、必ず領収書を保管しておき、共済組合から照会がありましたら、ご協力くださいますようお願いいたします。

## ●柔道整復師等での施術で健康保険の適用を受けるには

組合員(被扶養者)証の提示と、「柔道整復施術療養費支給申請書」・「鍼灸及びマッサージ施術療養費支給申請書」への署名(捺印)が必要になります。

申請書の内容(負傷原因、負傷名、負傷した日、日数、支払った金額、施術所名称)が正しく記載されているか、よく確認してから署名(捺印)をしてください。

## ●「受診内容調査」と「柔道整復・鍼灸及びマッサージ施術療養費支給申請書」の内容に相違があった場合

送付する受診内容調査票と「柔道整復・鍼灸及びマッサージ施術療養費支給申請書」の内容に相違があった場合は再調査の対象となります。

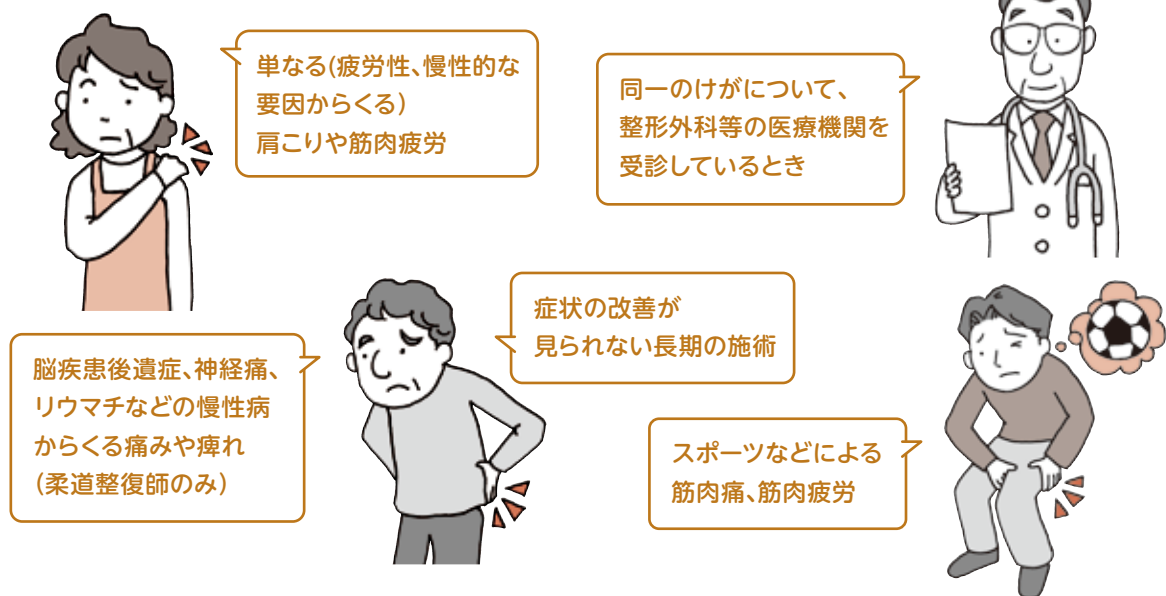
### 1 負傷部位 2 施術日数 3 負傷した原因及び場所

再調査の結果から健康保険の適用の対象とならない施術と判断された場合、施術費が全額自己負担となることがあります。

# こんなときは 柔道整復師等の施術に健康保険は使えません

施術所で「各種保険取扱い」と表示があっても、必ず健康保険の対象となるわけではありません。健康保険の適用となる範囲は限られています。以下の例をご理解のうえ、正しくご利用ください。

## 【健康保険の対象とならない施術例】



※業務上や通勤途中のけがは、公務災害又は通勤災害に該当するため、原則として健康保険の対象となりません。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-3232-4730

# 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、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、加害者が逃走したなどの場合は、**共済組合に手続を行うことで組合員証を使用して治療を受けることができます。**

## 共済組合へ連絡していただく事故例

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。



### 1 第三者による事故

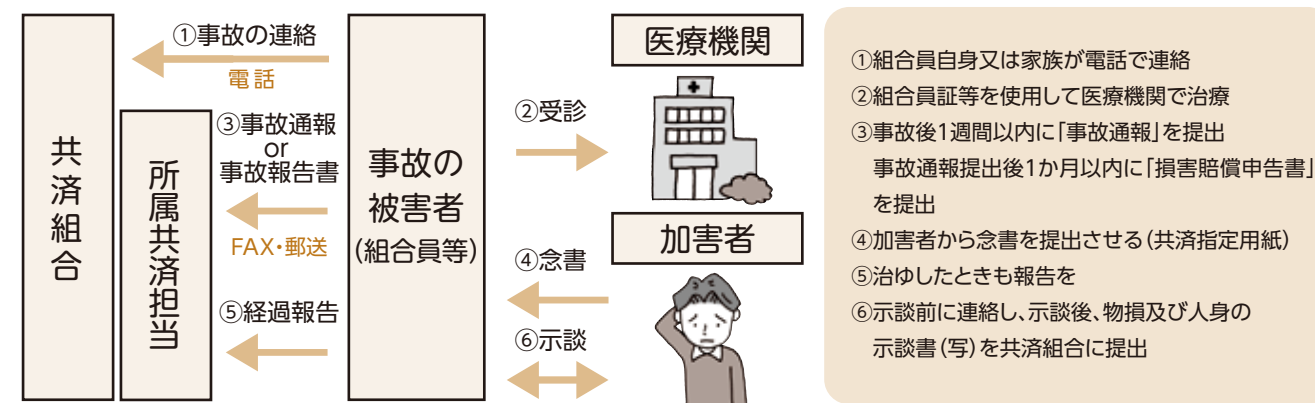
相手方(第三者)の行為によってけがをした場合、組合員の過失の有無に関係なく共済組合へご連絡ください。

※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

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についても共済組合への連絡をお願いします。

## 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P69~71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)
- 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、警察へ通報を
- 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。

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活用ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係(求償担当) ☎ 03-3232-4737



平成26年度 永年勤続退職予定の皆さんへ

# 「人間ドック」は退職前に手続きが必要です

1月以降は予約が集中し、特に「脳ドック」「大腸人間ドック」は混み合います。  
早めの予約をお勧めします。  
なお、退職後の受診券申請はできませんのでご注意ください。

35,000円  
助成します



## 永年勤続助成の対象となる医療機関

**アジュール竹芝総合健診センター**  
[電話] 03-3437-2701  
[FAX] 03-3437-2707  
<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

## <永年勤続助成と一般助成の比較>

	永年勤続退職予定者※1	一般
助成対象者	定年又は勤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※2	平成27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

※1 退職年度に他の人間ドック助成を受けていないことが利用条件となります。  
また、下記「人間ドックの受診期間を延長する場合の注意事項」にもご注意ください。  
※2 必ず退職日までに「受診券申請書(永年用)」を提出してください。

## 永年勤続助成の自己負担額(税込)

	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	無料			11,556円	無料
東京都教職員互助会三楽病院	2,800円	7,200円	8,200円	8,200円	4,100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27年度に任意継続組合員・再任用フルタイム勤務等になる方が、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

### 医療機関へ受診予約

受診の3週間前までに上記の医療機関に直接予約をしてください。

### 受診券発行依頼

受診の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、右記へ受診券発行依頼をしてください。

郵送又はFAXで依頼

### (株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

[FAX] 089-900-8281 (24時間受付)  
[郵送] 〒790-0035  
愛媛県松山市藤原2-8-8

※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、下記にお問合せください。

[TEL] 0800-9199-028 (又は03-6892-9988)  
平日 10:00~21:00 土日祝日 10:00~18:00

※「受診券発行依頼」の手続きは必ず退職日までに行ってください。

\*共済組合からの助成はいずれかを年度内に1回です。

\*検査項目や手順などの詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

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

～人間ドックを受診し、早期発見・早期治療を～

# 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

## 「永年勤続退職予定者対象の人間ドック」を実施しています

●永年勤続退職予定者の方は、通常25,000円の助成金が35,000円となり、「日帰り人間ドック」及び「女性ドックB」が無料で受診できます。

※「女性ドックA」は自己負担額11,556円(税込)

○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B・・・女性ドックAの検査項目から「上部消化管X線」を除く。

※詳細は、左ページをご覧ください。

## 人間ドックの機会にオプション検査を

基本項目以外のオプション検査も実施しています。

○胃部内視鏡(胃カメラ)検査【料金:3,240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口又は鼻から挿入し、直接、食道・胃・十二指腸の粘膜を観察する検査です。

○ヘリコバクター・ピロリ抗体検査(血液検査)【料金:3,240円】

ヘリコバクター・ピロリは細菌で、胃、十二指腸潰瘍や慢性胃炎などの関連が指摘されています。この検査により血液中の抗体の有無を調べます。

※このほかにもさまざまなオプション検査をご用意しております。

詳細はホームページをご確認いただくか、お電話にてお問合せください。



## 祝日も人間ドックが受診できます

平成27年1月12日(月)(成人の日)、2月11日(水)(建国記念の日)、3月21日(土)(春分の日)は、祝日でも人間ドックが受診できます。どうぞご利用ください。

※内視鏡検査は1月12日、2月11日は受診できません。女性ドック、婦人科健診はいずれも受診できません。

## 「アジュール竹芝総合健診センター」の特徴

東京湾に面した明るい環境と検査機能を備えた共済組合直営の施設です。  
組合員のみならず、快適に受診いただけるよう職員一丸となり、サービスに努めています。

### ～受診当日～

○個別面接にて午前中の検査結果を当日わかる範囲でご説明します。

健康状態に応じ、食事・運動・休養など日常生活の健康管理について総括的指導を行います。

### ～検査結果～

○画像診断システムを用いた医師によるダブルチェック方式での判定を行っています。

○臨床検査部門は、検査技師による細胞診、組織診を行っています。

○早急に精密検査や治療が必要な疾患が疑われる場合は速やかにご連絡し、専門の医療機関へご紹介などを行っています。



## 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。



14200033(03)



特定保健指導のご案内が届いた方へ

カラダ  
改善計画  
あなたの  
これからを  
健康が支えます

# 今年こそ 特定保健指導で効果的な減量を

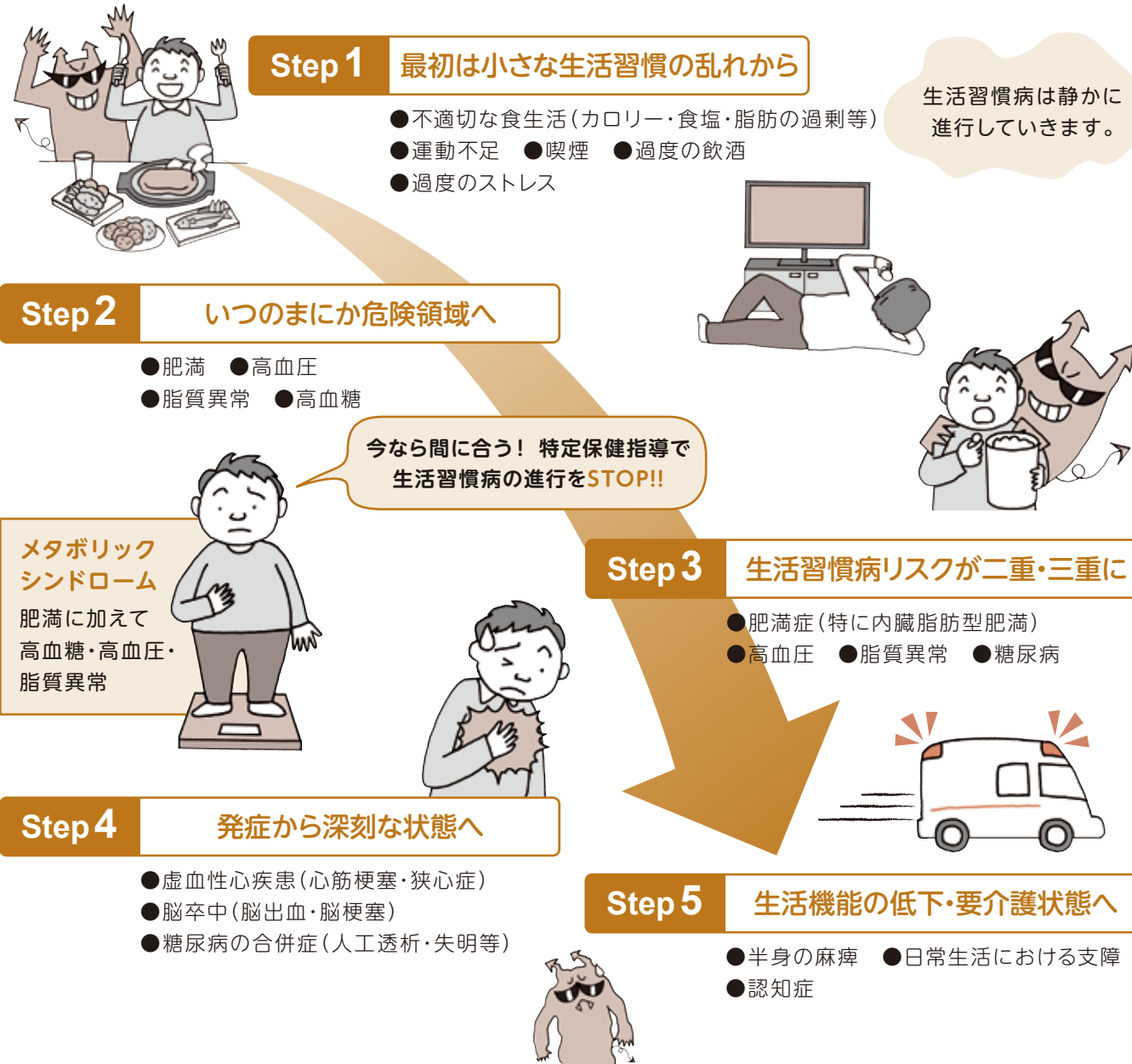
—「今」が生活習慣改善のチャンスです—

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積することにより、高血糖、脂質代謝異常・高血圧をもたらし、脳卒中や虚血性心疾患を引き起こすリスクの高い状態です。

共済組合では生活習慣病の予防を目的として、保健師・管理栄養士などの専門スタッフが各種健診結果に基づき、生活習慣を見直すサポート(6か月間の特定保健指導)を行っています。生活習慣病は自覚症状がないまま、静かに進行し、放っておくとやがて命にかかわる重大な病気を引き起こします。そうならないためにも、健診結果でサインがはじめた今が生活習慣改善のチャンスです。

対象者には順次ご案内文書を送付いたしますので、ぜひこの機会にご利用ください。

## 特定保健指導で生活習慣病の進行をSTOP!!



## <特定保健指導の流れ>

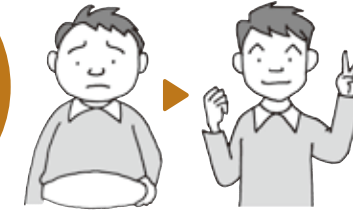
① 初回面接 → ② 6か月間の生活改善にチャレンジ → ③ 6か月後の効果を確認

Q 特定保健指導は効果があるの?

A 受けた人の約7割が体重減少に成功している効果の高いプログラムです。体重が減少した方は検査数値に顕著な改善がみられ、特定保健指導を利用した方の約1/3は翌年度の特定保健指導の対象外となっています。

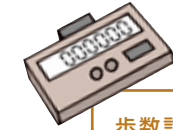
68%が  
体重減量に  
成功!!

(平成24年度都共済全体)



Q 初回面接では何をやるの?

A ①保健師・管理栄養士などの専門スタッフが健診の結果からわかる疾病のリスクについて説明します。  
②目標体重を設定します。  
③日々の生活習慣から改善できそうなポイントを見つけ、行動計画をたてます。

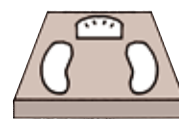


歩数計などの  
支援ツールも  
差し上げます。



Q 特定保健指導は大変?

A あなたに合わせて、専門スタッフが日常生活の中で、無理なく続けられる目標や計画を一緒にたてますので心配ありません!



目標体重減少量

体重4%減で検査数値が改善!  
70kgの人なら -2.8kg

これならできそう!

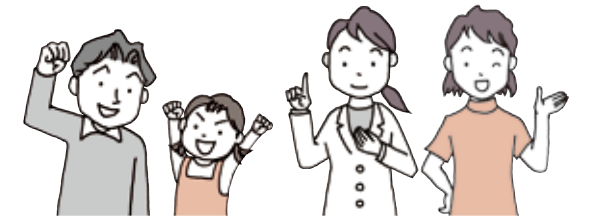
行動計画

- ・ビールを低カロリービールに変える
- ・歩数計をつけて毎日の歩数を記録する
- ・毎日、体重を記録する



Q 6か月間、続けられるか心配…

A 期間中、保健師・管理栄養士などの専門スタッフが、電話や手紙(メール)であなたをサポートします。日常生活の中で、楽しく続けるコツや、家庭・職場など身近な人と一緒に取り組むヒントなどもお知らせします。



## 健康への努力でいいことがたくさん!

健康情報提供サービス  
QUPiOを活用しましょう!

健康情報提供サービスQUPiOでは、健診の受診、特定保健指導の参加でクピオポイントを差し上げます。

特定保健指導の初回面接を受けていただくと、100ポイントを差し上げます。

また、6か月間の特定保健指導を終了した時点でも100ポイント差し上げます。

- ・健康診断を受診すると100ポイント\*1、健診結果に基づき健康状態が良いと評価された項目\*2ごとに「健康ポイント」を差し上げます。
- ・ポイントは健康グッズと交換することができます。

毎日の歩数記録や  
コミュニティの参加でも  
ポイント獲得!

\*1 40歳以上は特定健診制度に基づき、特定健康診査の結果(職員健診や人間ドック、生活習慣病健診を含む)を、都共済がとりまとめ、QUPiOに登録します。40歳未満の方は受診された健診結果(職員健診や人間ドック、生活習慣病健診など)を、ご本人自らQUPiOに登録していただきます。

\*2 肥満度、血糖、血圧、脂質は各200ポイント、たばこは100ポイント

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係

☎ 03-5320-7465 又は 都庁内線 57-432

# 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。職場での健康づくりの取組に是非ご活用ください。

**講義内容** それぞれの職場の特徴やニーズに合わせて、時間や内容、複数講師の組合せ等の選択・変更も可能です。

## 医師

・知っ得! 生活習慣病予防

## 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)

## 栄養士

・あなたの食事は大丈夫?  
・食事で守ろう! 自分の健康  
・これはビックリ! 「見えない“あぶら”と“塩分”」  
・食事でのばそう! 健康寿命

## 健康運動指導士

・歩いて元気! 健康ウォーキング  
・+10で健康寿命をのばそう!  
・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で気軽にできる筋トレ・ストレッチ  
・職場、通勤、自宅のできるちょこトレーニングと健康食生活  
・肩こり・腰痛予防の食事と運動  
・健康な体をつくる食事とセルフマッサージ

## マッサージ師

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

## 参加者の声から

- 【医師】 普段から生活習慣を大切にすることで、病気の予防につながる事がわかった。(清掃事務所)
- 【心理】 快眠習慣のための10のポイントがわかりやすく、すぐ実践していきたい。筋弛緩法でとてもリラックスできた。(区役所)
- 【栄養士】 食べ方や調理法の工夫が重要だとわかった。塩分の摂取量にも注意しようと思う。(水道局)
- 【健康運動指導士】 ウォーキングの大切さが改めてわかった。習慣化していきたい。(区役所)
- 【マッサージ師】 運動習慣がなかったが、気軽にできそうなので始めてみたい。話がおもしろく、楽しんで運動できた。(保育園)



# 禁煙講習会のご案内

職場の禁煙支援や受動喫煙対策にご活用ください。講習会参加者は、禁煙マラソンに無料で参加できます。

- 講師** 禁煙マラソン事務局長 三浦秀史 氏
- 時間** 1時間半程度(応相談)
- 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(応相談)



- 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 (訪問健康教室) 年度内随時受付  
(禁煙講習会) 平成27年2月27日(金)まで

お問合せ先 事業部健康増進課健康増進係 ☎ 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 QUPiO ウォーキング・イベント開催中!

クピオ <https://www.qupio.jp/tokyo/> QUPiO 東京都 検索



スマートフォンからもご利用できます

共済組合では10月、11月の期間にインターネット・サービスQUPiOを利用したバーチャルなウォーキング・イベントを開催しています。参加方法は下記のとおりです。気軽に取り組み始めるウォーキングから運動習慣を身につけませんか?



## ポイント獲得条件

- イベントエントリー(1回): 50p
- チーム機能利用(4名以上のチームに所属): 50p
- イベント全期間の歩数を記録(1回): 200p
- コミュニティへの投稿: 20p(1か月間に1度でも投稿)×2か月(10月・11月)=40p
- ※ 通常ポイント(日次ログイン、歩数等の記録ポイント)は、ボーナスポイントとは別に獲得できません。

## 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  
☎ 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

# シティ・ホール診療所からのお知らせ

## インフルエンザワクチンは流行前の接種を

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。流行時期に備えた接種をお勧めします。診療所への予約は不要です。

東京都人材支援事業団の会員の方は助成が受けられます。助成券と事業団会員カードを両方持参の上、ご来所願います。詳しくは事業団のホームページ又は「いぶき」10月号をご覧ください。なお、接種受付時間は診療受付時間と異なりますので、ご注意ください。



**接種受付時間 午前8:45～10:30 午後0:30～3:00**

診療受付時間 午前8時45分～11時 (耳鼻咽喉科は10時45分まで)  
午後0時30分～3時45分 (耳鼻咽喉科は 3時30分まで)  
昼休み診療を行っています。

## 皮膚科の火曜日午前の診療が再開しました

担当は木曜日の外来診療をしている山本医師です。4月から一旦休止となり、患者様にはご不便をおかけいたしました。

## 眼科に三次元眼底像撮影装置を導入しました



目の網膜や視神経を断層で観察できるので、客観的かつ確実に眼底を診断できる最新の機械です。一瞬で撮影しますので、検査時間も短くなり負担も少なくなりました。

視力に最も重要な黄斑部の病気や、網膜剥離、糖尿病性網膜症、さらに緑内障の早期発見や経過観察にも有用です。

目の調子が気になる方はご相談ください。

## 今回は薬剤科を紹介します 各診療科の紹介⑧

私たちは、薬を適正に使用していただくために、薬に関する最新情報を収集し、患者様に提供するよう努めています。

特に、一部のハイリスク薬(作用が強く、間違えて服用した場合は危険が伴う薬)に関しては、投薬の履歴をチェックし、窓口で患者様に確認してからお渡ししています。

当診療所では、患者様の負担軽減のため、院内処方による調剤を行っています。また、後発医薬品(ジェネリック薬品)の導入を進めておりますので、皆様のご協力をお願いします。お薬に関する質問は薬剤窓口までお問合せください。



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

## \* アクセスの良さが大好評 \*

『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・南北線四谷駅から徒歩2分』



〒102-0083東京都千代田区麴町6-6  
一般財団法人 東京消防協会

**スクワール麴町**

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。

組合員様限定の忘・新年会向け特別プランをご用意いたしました。  
(平成27年1月末日まで)

● 季節の会席料理+フリードリンク  
お一人様¥7,800のところ、  
**組合員様価格 ¥7,000**



● 立食パーティープラン+フリードリンク  
お一人様¥5,650のところ、  
**組合員様価格 ¥5,200**



※価格は全て税込、写真はイメージです。



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】

◆◆◆ お申込み・お問合せ ◆◆◆

【ご宴会・会議・ご婚礼】03-3234-8739 【宿泊】03-3234-8737 【レストラン】03-6272-5824・5892  
E-mail eigyo@square.or.jp URL.http://www.square.or.jp



冬の箱根路 味覚旅。  
箱根の冬はやっぱり温泉! 澄んだ空気と温かいゆけむりに包まれて...  
冬の味覚、フゲやカニなど存分に楽しんでいただける、  
グレードアッププランをご用意しております。

四季の宿  
箱根路 開雲

グレードアッププラン「冬の味覚散歩」

冬の味覚、カニや河豚を存分に楽しんでいただける、グレードアッププランをご用意いたしました。箱根湯本の温泉と冬の味覚でのんびりとお過ごしください。冬のウレシイ特典付き。

期間限定 12月1日(月)～2月28日(土)

特典 ① 冬の特別和会席コース 河豚の刺身や唐揚げ、カニの陶板焼き、カニ釜飯など  
② 選べるアメニティーセット

	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥13,400	¥12,300	¥11,250
金曜日	¥15,500	¥14,500	¥13,500
土曜・休前日	¥18,500	¥17,150	¥15,000



お試しプラン「はじめての開雲」(1日3組限定) — 組合員限定 —

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



モーニングコーヒー無料サービス

朝のひと時に1杯のコーヒーを楽しめたら...そんなご要望にお応えして、コーヒーの無料サービスをしています。1階 ラウンジにて、朝食後からチェックアウトまでご利用いただけます。

1階 ラウンジ 朝8:00～10:00

メンバーズカードのご紹介

**会員特典**  
1、カードの提示で宿泊料金をお一人様につき¥500 割り引き。  
2、さらにスタンプを集めて、うれしいプレゼントをゲット!!  
※カードの有効期限はございません。

**メンバーズ特典**  
2ポイント 乾杯ドリンクサービス(1組4名様まで)  
4ポイント 料理グレードアップ(1組4名様まで)  
7ポイント 「箱根湯寮」招待券プレゼント(2名様分)  
10ポイント 「箱根路 開雲」宿泊券プレゼント(2名様分)



家族でお祝いプラン

お誕生日や、結婚記念日など、家族記念日を箱根でお祝い♪お値段はそのまま、鯛の姿造り付き!

	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥10,400	¥9,300	¥8,250
金曜日	¥12,500	¥11,500	¥10,500
土曜・休前日	¥15,800	¥14,150	¥12,000

**特典**  
① お夕食はお部屋または個室会場でゆったりとグループごとに「鯛の姿造り」をご用意。  
② 「記念写真」をプレゼント。  
③ 長寿のお祝いに「お祝いセット」(お祝い用ちゃんちゃんこなど)の貸し出し。  
※ご希望に応じてケーキもご用意いたします。(有料・事前予約)



同窓会・同期会プラン ※6名様より

懐かしいお仲間とのご利用だけでなく、職場やお友達との、忘年会や新年会でもご利用いただけます。夜8時からの宴会も対応可能です。

	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥10,400	¥9,300	¥8,250
金曜日	¥12,500	¥11,500	¥10,500
土曜・休前日	¥15,800	¥14,150	¥12,000

**特典**  
① 「記念集合写真」をプレゼント。  
② 恩師の先生1名、または幹事様1名を無料に。  
※お一人様¥2,300で飲み放題(10名様より/2時間)のご用意もごできます。(ビール・日本酒・ウイスキー・焼酎(麦・芋)・ソフトドリンク)



※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組合員料金となります。  
※上記プランはご同伴者の方も組合員料金でご利用いただけます。  
※チェックイン 14:00 / チェックアウト 10:00

冬の観光&年末年始情報

大涌谷……約3,000年前の火山活動を今に伝える箱根火山の噴煙地。名物の黒たまごは、ひとつ食べると7年寿命が延びるとか? 天気がよい日は雪化粧をした富士山がきれいに見えます。  
初詣……箱根路 開雲からは、徒歩10分の白山(はくさん)神社がおすすめ。少し足を伸ばして、パワースポットとして有名な箱根神社はいかがでしょう。



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。



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2015年8月まで工事が実施されています。ホテルの往來の際はご注意ください

# AZUR Wedding



海と空に抱かれるオーシャンビューテラス

# Renewal

「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



今がチャンスです!ぜひご来館ください!

飛鳥リニューアル記念プラン <40名様> **¥710,000** \*1名様増減 ¥11,000 \*40名様からご利用可  
★2015年3月末迄実施中 ★組合特典も利用できます。

最新の情報は  
組合員様限定の  
WEBへ!

**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 ☆1日駐車券8枚まで無料 ☆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

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!**

<b>特典1</b> 組合員様4大特典 2015年12月末迄の挙式対象	<b>特典2</b> ご紹介者に <b>¥50,000</b> (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。	<b>特典3</b> 挙式カップルに <b>¥50,000</b> (5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券)	<b>特典4</b> 披露宴の生ケーキ人数分サービス	<b>特典5</b> 新郎新婦の宿泊1部屋プレゼント
---	---	--	-------------------------------	-------------------------------

※初回来館時に婚約プランナーに、紹介する旨をお申し出頂いた場合に限りです。※組合員様同士のご紹介は対象外です。※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。  
※婚約1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。 ※婚約相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの転送や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。  
★さらに挙式カップルは「リニューアル記念プラン」をご利用頂けます。

**ブライダルローンのお知らせ** 組合員の方が東京都職員信用組合又は東京消防信用組合のブライダルローンを利用する場合は、通常より金利が優遇されます。またお得な特典も用意しています。

～模擬式や模擬披露宴で本番さながらの状況をリアルにご体験いただけます。～  
**☆半期に1度のグランドブライダルフェア 2015年 1/12(月・祝)**  
☆こだわりの料理!シェフ特撰ワンプレート婚約料理試食会 <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 夫婦いーな **TEL.03-3437-2217** 平日 10:30~19:00  
ブライダルサロン 土・日・祝 10:00~20:00 (火曜定休)

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

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。

Stay ご予約・お問い合わせ キョーサイ **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/> (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日前までをお願いします。 ■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。

**組合員限定!** 年末年始の湯ったりくつろぎプラン  
★2014年12月1日(月)~2015年1月31日(土)  
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 **¥9,640** ▶ **組合価格 ¥3,500**  
★ルームシアター鑑賞(VOD)付 ※除外日(12/21~12/25、12/30~1/3、休前日)  
お正月特別企画 ★1日3室限定 2015年1/4(日)~1/10(土) ※セミダブル陸側を日・月曜に2名様でご利用の場合 1名様1泊 **¥2,950**

**組合員限定!** 2015年ニューイヤーステイプラン (1日3室限定!)  
★2015年1月1日(木)~1月31日(土)  
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 **¥18,600** ▶ **組合価格 ¥9,500** (2食付)  
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「ベイサイド」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、「ベイサイド」月曜定休(祝日営業)

**共済組合員様限定!1日2組限定!** 朝食付  
**和室リニューアル記念宿泊プラン**  
量とフローリングの和モダンな空間には伊豆七島をテーマにしたドローイングが飾られ、壁紙は大島の椿をイメージ。新島特産のオリブグリーンの美しいゴブレットが魅力的です。  
内容 ①リニューアル和室にご1泊 ②朝食付(3F「銀座」にて、和定食または洋定食) ③18Fスカイビュー浴場利用券 ④アーリーイン(12時)、レイトアウト(翌12時) ⑤ディナーで、館内レストランをご利用の場合はフンドリンクサービス  
★2015年1月末日迄実施中

**COOL BEAUTY MERMAID PLAN** 1日2組限定! 朝食付  
**クールビューティー マーメイドプラン**  
~ルームでキレイを磨くステイ~  
お部屋でのんびりくつろぎながら、最新のスチームケアからフットバス、スキンケアなどまったりしながらキレイになります。  
内容 ①チェックイン時にお好きなアメニティをチョイス(「マークスアンドウェブスキンケアセット」または「よーじや お出かけセット」) ②美顔スチームナノケアとフットバスをお部屋にセット ③資生堂カラーグランドリンク1本をプレゼント ④18Fエステサロン「ルファール」の50%OFF券プレゼント ⑤18Fスカイビュー浴場利用券 ⑥朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)  
\*シングル、ツインなどお部屋タイプ、ご利用の曜日、人数によって料金が異なります。  
★1名様から3名様までご夫婦などカップルでもご利用頂けます。

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

**長野県産高麗ニンジンをフレンチで味わう講座**  
昔からの高い栄養効果と価値で珍重されてきた「高麗ニンジン」は、徳川吉宗の奨励の元に、栽培されてきました。肥料をほとんど吸収しない代わりに、土中に含まれるミネラルを根こそぎ吸収するので、一度収穫した土地では、その後何年も栽培できません。新陳代謝を高め、血行を良くする等の効果をフレンチコースでご実感ください。講師は千葉大学で教鞭をとる園芸学の権威、「高麗ニンジン」にまつわる面白いお話もお楽しみください。  
開催日時 2014年12月4日(木) 13:00~15:00(受付12:30)  
募集人員 先着50名様 受講料 ¥4,800  
講師 渡辺 均 <農学博士、千葉大学環境健康フィールド科学センター准教授>  
【講師プロフィール】  
北海道室蘭市出身。千葉大学園芸学部、北大大学院を経て、サントリー(株)入社。その後千葉大で教鞭をとる。薬用植物、健康機能植物の系統解析、生産技術の開発・普及など幅広い研究に取り組む。  
内容 ①高麗ニンジンにまつわる講話 ②高麗ニンジンを素材に使ったフレンチフルコース ③ノンアルコールカクテル(乾杯酒として)

粋な大人になるための「テーブルマナー講座」夜の部 第一回 基礎編  
テーマ:美しい食事のマナーを学ぶ ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2320 (ベイサイド直通)  
どんなに素敵な人でも、食事のマナーが良くないと、もう誘いたくないと思われてしまうことも。今回は食べにくいものを美しく頂くコツについて学びます。大人として最低限身につけていないといけないマナーの基礎をまずマスターしませんか?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 2015年1月26日(月) 18:30~20:30(受付18:00)  
募集人員 先着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 ¥5,800  
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(アミューズ・オードブル・スープ・魚料理・グラニテ・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、ワイン(白・赤)  
※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/kyosai/>  
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。

## Merry Christmas Dinner 2014

聖夜をさらに輝かせるクリスマスディナー

ご予約受付中!

◎21Fフレンチレストラン「バイサイド」 **ご予約 TEL03-3437-2320** 営業時間 17:30~22:00(L.O.21:00)  
 12/23(火祝)・12/24(水)・12/25(木) **通常 ¥13,000 ▶ 組合価格 ¥11,000**

◎21F鉄板焼「都」 **ご予約 TEL03-3437-2320** 営業時間 17:30~22:00(L.O.21:00)  
 12/23(火祝)・12/24(水)・12/25(木) **通常 ¥16,000 ▶ 組合価格 ¥13,500**

◎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)  
 12/23(火祝)・12/24(水)・12/25(木)  
 ☆仏蘭西会席~X'mas Version~ **通常 ¥10,000 ▶ 組合価格 ¥8,000**

## ファミリークリスマス2014 今年もボザッピとボンジャー・ノンがやって来る!

ご家族そろって楽しめるクリスマス・イベント!みんなで参加できるショーやダンスで盛り上がる!今年も素敵なギフトをプレゼント!

開催日時  
 2014年12月21日(日) 昼の部 11:00~13:00(10:30受付) 募集人員 各回100名様限定(先着順)  
 夜の部 15:30~17:30(15:00受付)  
 2014年11月4日(火) お申込受付 10:00スタート  
 12月23日(火祝) 昼の部 11:30~13:30(11:00受付)

内容  
 ①クリスマス・ビュッフェ料理  
 ②フリードリンク 《昼の部》スパークリングワイン、ソフトドリンク ※これ以外の酒類は有料となります。  
 《夜の部》スパークリングワイン、ワイン、ビール、焼酎、ウイスキー、日本酒、ソフトドリンク  
 ③プチギフトをプレゼント

料金  
 大人 **通常 ¥5,500 ▶ 組合価格 ¥4,500** 子供(小学生) **通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500** 幼児(3~5才) **通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,000**  
 大人 **通常 ¥6,500 ▶ 組合価格 ¥5,500** 子供(小学生) **通常 ¥3,500 ▶ 組合価格 ¥2,500** 幼児(3~5才) **通常 ¥2,000 ▶ 組合価格 ¥1,000**

ご予約・お申し込み TEL.03-3437-5566(宴会予約)

## プレミアム パーティプラン ★2014年12月~2015年2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

料理長おすすめ 至福の旬彩コース <和洋中 計15品> **通常 ¥6,150 ▶ 組合価格 ¥5,650**

スタンダードコース 和洋中 計14品 **通常 ¥5,150 ▶ 組合価格 ¥4,650**

エクセレントコース 和洋中 計16品 **通常 ¥8,200 ▶ 組合価格 ¥7,700**

大皿盛り込みコース スタンダードコース **通常 ¥6,150 ▶ 組合価格 ¥5,650**

デラックスコース **通常 ¥7,200 ▶ 組合価格 ¥6,700**

会席コース **通常 ¥6,150 ▶ 組合価格 ¥5,650**

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追加いただけます。

◆ビール ◆ウイスキー ◆赤白ワイン ◆焼酎 ◆日本酒 ◆ソフトドリンク

Aコース 上記アイテム全種 **通常 ¥2,550 ▶ 組合価格 ¥2,050**

Bコース 上記アイテムより5種類 **通常 ¥2,250 ▶ 組合価格 ¥1,750**

Cコース 上記アイテムより4種類 **通常 ¥2,050 ▶ 組合価格 ¥1,550**

ご予約・お申し込み TEL.03-3437-5566(宴会予約)

## 2015年 ゆく年くる年味めぐり 和洋中おせち

新年をお祝いするご家族の健康・長寿・幸福・繁栄を願う、海の幸・山の幸を盛り込みました。

和洋中おせち三段重 <7.5寸三段 3~4人前 全62品目> **通常 ¥32,400 ▶ 組合価格 ¥29,160**

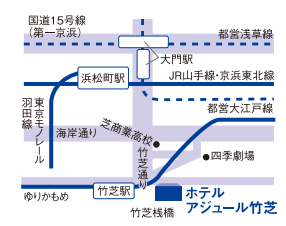
和洋中おせち二段重 <2人前 全33品目> 12,960円 (東京都職員共済組合の特別価格がございません。)

ご予約受付中! ※12月25日(木)まで

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/kyosai/>  
 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。



## 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	14,960円
脳ドック	23,060円

東京都職員共済組合にご加入の皆さま限定!!  
 期間は、**共済日より発行日~平成27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ご用命下さい!**

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 (脳の断面撮影)	なし	脳梗塞・脳腫瘍の早期発見	○	-
脳MRI+脳MRA (脳の断面撮影+脳の血管撮影)	¥19,440	上記検査に加え、 左脳下出血病変、 脳動脈瘤の早期発見	○	-
抗p53抗体 (早期がん検査)	¥3,780	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	¥7,560	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	¥7,992	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	¥10,152	早期がん検査+肺・食道・結腸直腸・ 乳・子宮頸部・膀胱・膵臓など	○	○

〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-25 西新宿木村ビル2F \*クレジットカード利用可  
 HP: <http://www.kmc.or.jp/>  
 Mail: office@kmc.jp

TEL: 03-3365-5521  
 FAX: 03-3365-5520

## 自動車保険・火災保険 お見積りキャンペーン

2014年 9月~11月 実施中

東京都の現職職員の皆さまへ

2014年9月~11月の間に自動車保険または火災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!

1 東京エイドセンターのホームページへ  
 東京エイド 検索 ▶ 東京エイドセンターのホームページにアクセス ▶ 応募はコチラからをクリック!

2 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(正)会員 退職会員 応募用紙による応募 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。

パソコンが手元になく、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  
**(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> AID20140905-047

Aコース 今半 黒毛和牛 すき焼用うす切り肉 **25名様**

Bコース 今半 黒毛和牛 すき焼用うす切り肉 **25名様**

ふくや 辛子明太子 **35名様**

お客様の声、私たちの力です。

# 東京建物の退職金運用

東京建物(株)は創立118周年、東証一部上場企業です。



(70代・男性・東京都在住)

リスク商品(株式等)よりも安全で地味ですけど(不動産)値下がり可能性が低いので分散投資には最適だと思います。  
**国債**や定期預金より利回りが良いのが魅力です。



(70代・男性・神奈川県在住)

インベストプラスシリーズの元本評価額、分配率は安定しているので、運用するのに**評価**している。今後も継続して保持するつもり。



(60代・女性・神奈川県在住)

ここ数年間の不況にも、**予想**分配率を下回らず、良い商品に投資したと思っています。これからも安全性、安定性重視の商品をよろしく願います。

※上記「お客様の声」は一部のお客様個人の感想であり、元本の保証や想定分配率に従った分配金の保証をするものではありません。

## 元本の保全を目指した資産運用商品 **インベスト・プラス16**

インベスト・プラスとは

インベスト・プラスシリーズは、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の分配を受け取る仕組みです。

〈募集要項〉	中途解約不可型
想定分配率	年 <b>1.1%</b> (税引前)
出資金	300万円(3口)より (1口100万円単位にて増額可能)
投資期間	平成31年(2019年)12月31日まで

※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。

先着100名様  
**クオカード**  
 (お一人様1回限り)  
**1,000円分進呈致します**  
 初回限定

※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「その他雑誌」に「共済だより」とご記入ください。

<b>新商品キャンペーン実施中!!</b> キャンペーン期間 平成26年12月申込分まで	新規でご出資のお客様にもれなく <b>図書カード5,000円分進呈!!</b>	500万円~900万円のご出資 <b>図書カード5,000円分進呈!!</b>	1,000万円以上のご出資 <b>図書カード10,000円分進呈!!</b>	契約事務手数料 <b>1契約当たり10,800円(税込)は無料!!</b>
--	--	--	---	--

詳しくは弊社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。

資料請求 **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](http://www.ttfm.co.jp)

〈営業者〉 **東京建物** 東京都中央区八重洲1-9-9  
 東京都知事 第11号 宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(15)第6号 (一社)不動産協会会員

〈営業者代理〉 **東京建物ファンドマネジメント** 東京都中央区八重洲1-9-8ヤエスメックビル1階  
 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

## 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 **ご退職またはご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**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.本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26年10月1日(水)~平成27年9月30日(水)**

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 <b>50%以上</b> 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 <b>50%以下</b>
---	---------------------------------

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2.80%** [税引後 年2.231%]

●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)。●自動継続後は継続時点の店頭表示金利が適用されます。平成26年9月19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2.80%×90日/365日=34,520円(税引前利息)、34,520円-7,012円(税金)=27,508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、本コースの定期預金預入日の1年前の応当日から定期預金預入日までに現金(小切手)・振込等によりお預け入れされたご資金\*です(なお、ご本人さま名義で当社の他の店舗からのお預け替えは対象外です)。すでにお預け入れいただいている定期預金や投資信託などの償還・満期資金・解約資金および利息・分配金は対象外です。●平成26年10月1日(水)~平成27年9月30日(水)までの定期預金のお預入総額は、**定期預金コース：組み合わせ定期タイプ、3カ月定期タイプ合計でお一人さま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(固定型))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。 ※本コースの定期預金預入日の1年前の応当日前日までに普通預金にお預け入れされたご資金は対象外です。  
 〈定期預金について〉  
 ●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」の金利上乗せについて〉  
 ●予告なく本プラン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。

**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)