

特集1

この春から 睡眠の達人に

共済 だより

共済だより No.359

平成27年3月3日印刷
平成27年3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二番号155ビル
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一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

退職後のライフプラン術

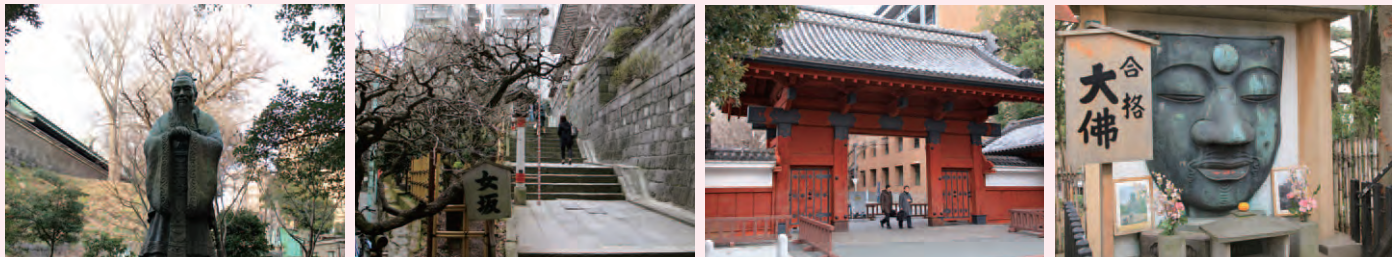
東京都職員共済組合

<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。



湯島天満宮は江戸時代から梅の名所として親しまれていた。2月中旬から3月上旬が見頃



湯島聖堂の孔子像は高さ4.57m。世界最大の孔子像とされる。

湯島天満宮の女坂。しっとりとした情緒が感じられる石段

東大赤門は旧加賀藩主前田家上屋敷の御守殿門だった。

「これ以上落ちない」と、合格祈願の名所になった首だけの上野大仏

週末は

お江戸歩き

湯島・本郷

文京区、台東区

江戸の総鎮守から天神様を抜けて、
上野のお山へ

徒歩約4.9km

【表紙】旧寛永寺五重塔

孔子を祀った湯島聖堂には江戸幕府直属の教育機関である昌平坂学問所が置かれていた。現在の建物は関東大震災で焼失後に再建されたものであるが、荘厳な雰囲気や学問を志す厳しさを醸し出しているようで、思わず身が引き締まる。そこからしばらく歩くと江戸の総鎮守、神田明神に出る。名物の甘酒は江戸時代から変わらず、米と糶だけの伝統的な手作り製法でつくられている。ぜひ味わってきたい。

江戸時代の学問とゆかりのあるもうひとつの場所が湯島天満宮である。言うまでもなく学問の神様として菅原道真が祀られた神社だ。かつての寺子屋には道真公の掛け軸が必ず掛けられていたという。風情のある女坂は絶好の撮影スポットだ。

前田家の大名屋敷の名残である東大赤門を見たら、旧岩崎邸庭園や上野公

園方面へ足を伸ばそう。動物園の中にある旧寛永寺五重塔(表紙写真)を見ておきたい。塔は寛永八年に建立されたが同十六年に焼失し、その後直ちに再建されたものが現存している。日光東照宮の惣棟梁の甲良宗広が手がけた国の重要文化財だ。塔を眺めた後は動物園で童心に帰るのもよいだろう。



03 特集1

この春から 睡眠の達人に

- 04 良い睡眠は体と心の健康を保ちます
- 04 睡眠には年齢差、個人差があります
- 05 寝床は眠るために～睡眠環境を整える～
- 05 寝る前のストレッチで寝つきを早く

06 特集2

退職後のライフプラン術

- 08 平成27年3月 定年退職後の年金の受給について
- 10 退職を迎える皆さんへ
退職時の医療保険の手続をお忘れなく
- 11 年度末・年度始めの資格認定手続について
- 11 地共済年金情報Webサイトの利用終了について
- 12 平成27年度の掛金率について
- 13 貸付けをご利用の皆さんへ
平成27年度「繰上償還」の日程について
- 13 東京都職員共済組合 審査会委員の変更
- 14 平成27年度の「人間ドック助成」申請受付が始まります
- 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
特定保健指導「初回面談」のお申込みはお早目に!
- 20 平成27年度 森林セラピーのご案内
～5月開催の参加者募集します～
- 22 平成27年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内
- 24 平成27年度 委託体育施設のご案内

- 施設のご案内
- 26 箱根路開雲
 - 28 ホテル アジュール竹芝のご案内

地共済年金情報Webサイトの利用終了について

地共済年金情報Webサイトでは、退職共済年金の見込額などの年金情報を確認できましたが、現行のサイトにおけるサービスは、平成27年3月末で終了させていただきます。

平成27年10月1日施行の被用者年金制度の一元化に向けて、新たな地共済年金情報Webサイトを、10月以降(時期未定)に開設の予定です。

詳細が決まり次第、ホームページ、広報誌等でご案内いたします。

【お問合せ先】年金保険部年金課 電話:03-3232-4755

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/>



この春から 睡眠の達人に

毎日のあなたの活動は、良い睡眠が支えていることをご存知ですか。人は眠っている間に、体と心の調整をしています。良い睡眠は、体と心の疲労を回復させ、生活習慣病を予防します。春の陽気に眠気が強くなるこの季節、睡眠について学んでいきましょう。

監修/杏林大学医学部精神神経科教授 古賀良彦

あなたは毎朝スッキリ目覚めていますか?

睡眠の質が低下していませんか?

かくれ不眠チェックシート

- 寝る時間が決まらず、毎日ばらばら
- 昼間によく居眠りすることがある
- 寝つきが悪い
- 夜中に何度か起きてしまうことがある
- 思ったより早く起きてしまうことがある
- 起きた時に「よく寝た」と思えない
- 平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
- 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い

あなたはいくつあてはまりますか??

1～2個

生活習慣の改善をして、質の良い睡眠をこころがけましょう。

3～5個

生活習慣を改善し、睡眠環境を整え、必要に応じて睡眠改善薬等を利用しましょう。

6～8個

本格的な睡眠障害か、それに近い状態です。それに近い状態です。専門医と相談してください。

1つでもチェックがついた人は、睡眠の質やリズムが乱れやすい傾向です。寝室の状態や生活習慣を見直してみましょう。



良い睡眠は体と心の健康を保ちます



睡眠が大切な理由とは？

睡眠は日常の疲れを回復させるだけでなく、生きていくのに欠かせない心身のメンテナンスを行っています。体内では成長ホルモンが分泌されて免疫力を高め、脳では記憶の整理や定着が行われます。

一方、睡眠不足になると、高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスクが高まります。また脳でも記憶力の低下や、うつなど心の病気を招くストレス物質が増えます。

睡眠が不足すると...

- ▲生活習慣病にかかりやすくなったり、悪化させてしまう
- ▲集中力が低下し事故を起こしやすくなる
- ▲眠気が取れず、元気がなくなる
- ▲免疫機能が低下する
- ▲イライラして感情的になりやすい
- ▲肌荒れをする



良い睡眠のサイン

- 夜中はぐっすり眠れる
- 昼間眠くなることがない
- すっきり気持ち良く目覚める
- 就寝してから15分以内に眠れる
- 疲れが翌朝まで残っていない



寝床は眠るために ～睡眠環境を整える～

寝床を睡眠以外の目的で使うことはできるだけ避けましょう。必ずしも専用の寝室を設ける必要はありませんが、布団やベッドで、食事や仕事、勉強は避けて、就寝後すぐに睡眠モードに切り替えられる工夫が大切です。



睡眠には年齢差、個人差があります



次の例を参考に自分にあった睡眠習慣をつくりましょう

若い方々

夜更かしを避ける

夜更かしは体内時計の乱れにつながり、朝寝坊が助長されます。

寝る前に電子機器を操作しない

スマートフォン、パソコンなど電子機器の光は眠りの質を低下させます。就寝1時間前には手放しましょう。



勤労世代の方々

自分の睡眠時間を知る

日中の眠気の程度に注意しましょう。日中の活動に支障をきたす程度の眠気でなければ、睡眠時間は足りていると考えられます。

毎日の睡眠時間を確保する

寝だめは、睡眠不足の解消にはなりません。疲労の蓄積を防ぐために、毎日の睡眠時間を確保しましょう。



熟年以降の方々

睡眠時間は短くなるのが自然

高齢になると必要な睡眠時間が短くなります。日中に眠くなければご安心を。

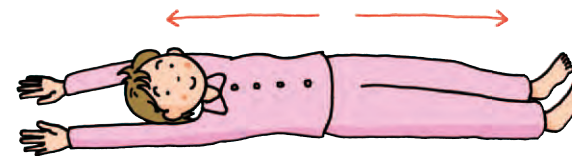
日中に適度な運動を

昼に活動、夜に休息のメリハリが睡眠の質の向上につながります。

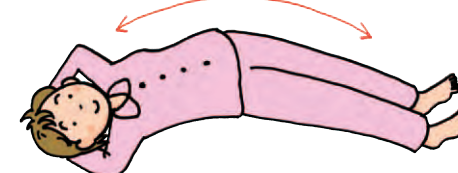


★大きく伸びて疲れをリセット

- ① 仰向けに寝て両手を頭の上に伸ばし、足先も揃えて、体をゆっくり前後へ伸ばす。

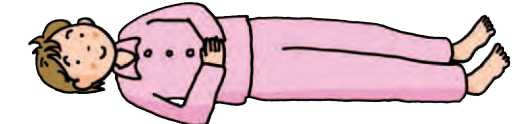


- ② 手を頭の下で組み、腰を起点に初めは下半身、次に上半身を弓なりにしてゆっくり体の側面を伸ばす。反対側の側面も同様に伸ばす。

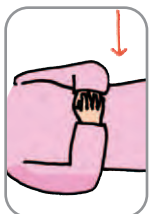


★腹式呼吸で緊張をほぐす

- ① お腹の上に手を乗せて、大きく息を吸いながらお腹を膨らませる。



- ② ゆっくり息を吐きながらお腹を凹ませる。



特集2 退職後のライフプラン術

退職後は長期の旅行や趣味など思い描いていることもあるでしょう。そのためにはある程度の資金も必要です。年金の支給開始年齢の引上げによる年金無給期間を考慮し、ライフプランを描いて今から準備を始めましょう。

60歳～64歳。年金無給期間の収入をどうするか？

自身の年金の支給開始年齢を踏まえ、収入をどうするか考えることになります。

- 60歳で退職 ⇒
- ① 再任用で都や区で働く
 - ② 民間企業に再就職
 - ③ 無収入
 - ④ 家族の被扶養者になる

人生100年時代に突入！

日本人の平均寿命は、現在、男性80.21歳、女性86.61歳ですが、例えば60歳まで無事に生きられた方の平均余命は、男性23.14年(83.14歳)、女性28.47年(88.47歳)と、平均寿命よりも長く生きられる可能性があります。また、65歳まで無事に生きられると、さらに長く生きられる可能性が高くなります(図1)。医療の進化等で日本人の寿命も伸び続け、平成26年9月1日現在、100歳以上のご長寿は、全国で58,820人にもなるそうです(住民基本台帳からの集計)。長い人生、健康で豊かに暮らしたいものです。

図1 主な年齢の平均余命 (年)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|-----|-------|-------|
| 0歳 | 80.21 | 86.61 |
| 60歳 | 23.14 | 28.47 |
| 65歳 | 19.08 | 23.97 |

平成25年簡易生命表より

老後にかかる費用は1億円？

退職後も20年以上あると思うと、やりたいこともいろいろあると思いますが、気になるのは資金面です。よく、ゆとりある老後の暮らしに必要なお金は、夫婦2人で毎月約35万円(旅行代等を含む)と言われますが、長い目で見ると、どれくらいかかるのでしょうか？ 老後にかかる費用の計算例をご紹介します(図2)。老後の暮らしに合計1億円前後かかる、というと驚かれるかもしれません。これらのお金を一度に貯める必要はなく、退職金や年金、金融資産などで補うことになります。



実際の高齢者の暮らしぶり(家計収支)は？

老後の暮らしに必要な額は人それぞれですが、現在の高齢者の家計状況(月額)を統計からご紹介します(図3)。夫が65歳、妻が60歳以上の高齢夫婦(無職世帯)の実収入は、約21万5千円です。税金や社会保険料を差し引いた後、自由に使えるお金(可処分所得)は約18万5千円、物やサービスのための消費支出は約24万円です。毎月約5万8千円の赤字を、貯蓄を取り崩して補っているという状況です。仮に毎月6万円ずつ貯蓄を取り崩した場合、1年で72万円、20年間で1,440万円必要ですが、組合員の皆さまが65歳になる頃は、現在の高齢者よりももらえる年金が少なかったり、医療・介護費の自己負担額が増える可能性もあります。念のため、多めに予算を取ることをお勧めします。

図3 高齢夫婦無職世帯の家計収支(月平均額) (夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯) (単位:円)

| | |
|---------------|---------|
| 実収入 | 214,863 |
| 公的年金などの社会保障給付 | 200,309 |
| その他(勤め先収入等) | 14,554 |
| 非消費支出 | 29,857 |
| 可処分所得 | 185,006 |
| 消費支出 | 242,598 |
| 食費 | 60,459 |
| 教養娯楽費 | 26,055 |
| 通信・交通費 | 25,327 |
| 水道光熱費 | 20,587 |
| 住居費 | 16,628 |
| 保健医療費 | 15,106 |
| 家具・家事用品 | 9,523 |
| 被服・履物 | 7,132 |
| 教育費 | 11 |
| その他支出 | 61,770 |
| (内:交際費) | 31,612 |
| 不足分 | -57,592 |

平成25年総務省 家計調査より

この不足分を、退職金、労働収入、預貯金、収入等でまかなわなければならない!

退職後の暮らしをイメージしてライフプランを作ろう

前出の家計データは、あくまでも全国平均なので、目安程度にとどめ、ご自身が退職後にどのような暮らしをしたいかをイメージして、ライフプランを作りましょう(図4)。暮らし方のイメージができれば、マネープランを作ります。「いつ、いくらお金がかかるか?(ライフイベント、生活費、住まい、介護など)」「収入は、いつからいつまで、いくらぐらいか?(退職金、年金、勤労収入など)」を年単位で計算し、人生を通して、貯蓄が尽きないか計算します。ご自身で作る場合は、エクセルなどの表計算ソフトが便利ですが、自治体やNPO法人などが開催するライフプラン講座やファイナンシャルプランナーへの相談を利用するのも良いでしょう。

図4 未来設計図(ライフプラン)

【ライフプラン・マネープラン作成のポイント】

- ① 定年後どのように暮らしたいか?
- ② いつ、いくらお金がかかるか?
・ライフイベント費用(趣味・旅行など)
・生活費・住まいの費用・介護費用など
- ③ 収入はいつからいつまで、いくらぐらいか?
・年金はいつまでいくら入るか?
・働く期間や収入は?
- ④ 人生を通して、貯蓄が尽きないか?

両親の介護 定年 介護を受ける期間 葬儀など

住宅ローン完済 リフォーム・建替え 家を貸す・売る等

有料老人ホームに入居の場合 入居金、月額利用料、生活費

家計を改善する3つの方法

ライフプランを作った結果、将来、貯蓄が尽きる(家計が破綻する)可能性がある場合は、家計を見直す必要があります。家計を見直す方法は、次の3つです。貯蓄が不足する時期や金額、ご自身やご家族の状況に合わせて、実行しましょう。

- I 収入を増やす……… 再任用で働く、民間企業に再就職する、緩やかでも65歳以降働く期間を延ばすなど。年金支給開始年齢が順次引き上げられているため、年金の空白期間(60歳～64歳)をどう乗り切るかも重要です。
- II 支出を減らす……… 家計の見直しをする(住宅ローンの繰上げ返済、保険の見直し、ライフイベントの予算見直しなど)
- III 運用利回りを上げる…… インターネット定期預金、キャンペーン金利、個人向け国債などを活用する

資産運用のポイントは？

資産運用というと、株やFXを連想する方も多いですが、そうとは限りません。数年以内に使う予定があるお金は、定期預金や国債など、安全性が高く、換金しやすい金融商品を利用しましょう。10年以上使う予定がないお金は、投資信託などを利用する方法もありますが、リスクを十分理解した上で無理のない範囲で運用しましょう。購入する商品や購入時期は、分散することをお勧めします。

図5

| 貯蓄 | 資産運用 | 投資 |
|------------------------------------|--------|--------------------------|
| お金を貯める | 主な目的 | お金を増やす |
| 安全性 元本が目減りしないか 流動性 すぐに換金できるか | 重視するもの | 収益性 どのくらい運用利益が見込めるか |
| 元本が保証されている 銀行の定期預金、ゆうちょ銀行の貯金、国債 | 金融商品 | 元本が保証されていない 株式、投資信託など |

健康で豊かな人生を(まとめ)

「退職後の人生…、これまで仕事で忙しい毎日だったから、なかなか想像できない」という方もいらっしゃるかもしれません。まずは、今と同じ生活レベルを維持するためにいくらお金が必要か、という視点でプランを立ててみるのも良いでしょう。今から20年以上の時間を健康に過ごすための準備を始めたり、やりたいことを探するための情報収集を始めるのもお勧めです。

執筆: 平野直子
FPオフィス Life & Financial Clinic
フィナンシャルプランナー-CFP®
宅地建物取引主任者
住宅ローンアドバイザー



平成27年3月 定年退職後の年金の受給について

平成27年3月末に定年退職を迎える方(特定消防組合員を除く。)の年金の受給は、61歳に達する日(61歳の誕生日の前日)の翌月分からです(特定消防組合員の方は平成27年4月分からです)。



平成27年10月から被用者年金制度が一元化されることにより、共済年金は厚生年金に統一されます。一元化前(平成27年9月30日以前)に年金の受給権が発生する場合は「退職共済年金」、一元化後(平成27年10月1日以降)に年金の受給権が発生する場合は「老齢厚生年金」となります。

| | 一元化前 | 一元化後 |
|----------------|---|--|
| | 平成27年9月までに61歳に達する方 (昭和29年10月1日以前にお生まれの方) | 平成27年10月以降に61歳に達する方 (昭和29年10月2日以降にお生まれの方) |
| 受給する年金の名称 | 退職共済年金 | 老齢厚生年金 (給付内容は「退職共済年金」と同じです。) |
| 請求手続 | 退職時の所属を通じて行います。所属の担当者から請求書をお渡します。決定は、請求書が所属から共済組合に提出されてから概ね3か月後です。 | 共済組合又は日本年金機構(最終加入機関)から請求書をお送りします。決定は、請求書が共済組合に提出されてから概ね3か月後です。 |
| 年金の支給 | 年6回、偶数月の15日にご指定の口座に振り込みます。 (金融機関の休業日にあたる時は、その直前の営業日) 年金は後払いとなっているため、例えば4・5月分の年金は6月に振り込みます。 | |
| 再就職した場合 | 再任用フルタイム職員/他の共済組合員として再就職 | 組合員としての資格継続のため原則、全額支給停止 ※他共済へ加入した場合は、手続が必要です。当共済組合へご連絡ください。 (「平成27年10月からの支給停止」参照) 【64歳まで】 再就職先の賃金等と年金(月額)の合計額が28万円を超えた場合、超えた額の1/2の年金が支給停止となります。 年金+賃金等 28万円) 年金の一部又は全部が支給停止 |
| | 厚生年金等に加入(再任用短時間、民間企業再就職)/国会議員・地方議会議員 | 再就職をして所得がある場合、年金の一部が支給停止となる場合があります。(「平成27年9月までの支給停止」参照) なお、27年10月以降は厚生年金の制度に揃えられます。(「平成27年10月からの支給停止」参照) 【65歳から】 再就職先の賃金等と年金(月額)の合計額が47万円を超えた場合、超えた額の1/2の年金が支給停止となります。 年金+賃金等 47万円) 年金の一部又は全部が支給停止 |
| 被扶養者(配偶者)の年金加入 | 組合員の被扶養者に認定されている配偶者(60歳未満)は、国民年金の第3号被保険者になっています。 組合員が定年退職後、65歳未満で再任用フルタイム職員、再任用短時間職員、民間会社再就職等により被用者年金に加入される場合は、上記の配偶者は第3号被保険者となり、年金の加入変更の手続が必要になります(再任用フルタイム職員は、他共済へ加入した場合に手続が必要です)。それ以外の場合は国民年金(第1号被保険者)に加入する必要があります。区市町村の窓口で手続をしてください。 | |

※被用者年金制度の一元化については、共済だより9月号、11月号、1月号をご覧ください。

■再就職した場合の支給停止月額の計算方法

支給停止月額は、各月毎に次の方法で計算されます。

●平成27年9月までの支給停止

再任用短時間職員、民間企業への就職などで厚生年金等へ加入した場合です(左ページ参照)。年金と賃金等の合計額が47万円を超えた場合に、次の額の年金が支給停止となります。

$$\text{支給停止月額} = \left[\text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 47\text{万円}^{(*)} \right] \times \frac{1}{2}$$

(※)[47万円]は平成27年度における基準額です。

基本月額とは

退職共済年金額(年額)から

- ・職域年金相当部分
- ・加給年金額
- ・経過的加算額

を差し引いた額の12分の1の額

標準報酬月額とは

再就職先での、報酬(基本給に通勤手当等の各種手当を加えたもの)の月額に応じて定める厚生年金等の保険料を算定するための基礎となる額。原則として、4~6月の報酬月額の平均額

標準賞与月額とは

支給停止の対象となる月の前月以前(※)1年間の期末勤労手当等総額の12分の1の額。定年退職前に支給された期末勤労手当も対象となる。
(※)平成27年10月からは支給停止の対象となる月以前

●平成27年10月からの支給停止

【64歳まで】 年金と賃金等の合計額が28万円を超えた場合に、次の額の年金が支給停止となります。

$$\text{支給停止月額} = \left[\text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 28\text{万円}^{(*)} \right] \times \frac{1}{2}$$

(※)[28万円]は平成27年度における基準額です。賃金や物価の変動に応じて毎年見直されます。標準報酬月額+標準賞与月額の合計額が47万円以下の場合の計算式です。

※一元化前に年金の受給権が発生する方については、停止額の計算が変わることで、年金の支給額が減額されることがあるため、激変緩和の経過措置があります。

【65歳から】 年金と賃金等の合計額が47万円を超えた場合に、次の額の年金が支給停止となります。

$$\text{支給停止月額} = \left[\text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 47\text{万円}^{(*)} \right] \times \frac{1}{2}$$

(※)[47万円]は平成27年度における基準額です。賃金や物価の変動に応じて毎年見直されます。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

退職を迎える皆さんへ

退職時の医療保険の手続をお忘れなく

退職時には、組合員証(健康保険証)をご返却ください!

退職時(退職派遣者及び公立学校共済等への転出者含む。再任用フルタイム職員になる場合は除く。)には、組合員証、被扶養者証、高齢受給者証、限度額適用認定証など全ての「組合員証等」を所属の共済事務担当者にご返却ください。

資格喪失日(退職日の翌日)以降、医療機関等で「組合員証等」を使用した場合は、後日その費用を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

なお、退職時の手続は下記のとおりです。詳細は所属の共済事務担当者にご確認ください。



【退職時の手続について】

| | |
|----------------------------|--|
| 定年退職者 (再任用短時間職員になる方を含む) | 「組合員証等」をご返却ください。 |
| 定年以外の退職者 | 「組合員証等」を返却するとともに、組合員資格喪失届を提出してください。 |
| 株式会社等へ退職派遣される方 | 組合員種別が変更になります(一般組合員→継続長期組合員)。 「組合員証等」を返却するとともに、組合員種別変更手続を行ってください。 |
| 再任用フルタイム職員になる方 | 組合員資格は継続されますので、今お持ちの「組合員証等(限度額適用認定証を除く)」は引き続き使用することができます。 ただし、再度、資格取得の手続が必要です。 |
| 公立学校共済に転出される方 | 東京都職員共済組合員から公立学校共済組合の組合員に変更となります。 「組合員証等」を返却するとともに、組合員資格喪失届を提出してください。 |

※再就職先等の保険に加入される方を除き、退職後は、他の医療保険制度の加入手続をご自身で行う必要があります。
(退職後の医療保険制度については、共済だより1月号や共済ハンドブック【平成25年度発行】等でご確認ください)

任意継続組合員のお手続はお早めに!

3月31日付で退職後、任意継続組合員を希望される方は、**4月17日(金)までに掛金の払込みを行わないと「任意継続組合員」になれませんので、ご注意ください。**



【3月31日付退職者の任意継続組合員取得手続について】

| | |
|-------------|---|
| 事前申込をした方 | ①3月下旬に共済組合から所属へ掛金の「払込書」を送付します。 ②所属から「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください。 ③その領収書を所属の共済事務担当者に提示して「任意継続組合員証」を受け取ってください。 |
| 事前申込をしなかった方 | ①「申請書等」を所属の共済事務担当者を通じて、 3月26日(木)まで に共済組合に提出してください。 ② 4月3日(金)以降 に共済組合の資格係窓口(新宿区戸山3-17-1)にお越しください。 ③資格係窓口で今までの組合員証と引換えに「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください(※掛金の払込みは 4月17日(金)まで(厳守))。 ④その「領収書」を共済組合の資格係窓口で提示して「任意継続組合員証」を受け取ってください。 |

※任意継続組合員制度については、共済だより1月号や共済ハンドブック【平成25年度発行】等でご確認ください。
※「事前申込をした方」とは、共済組合に3月4日(水)までに申込書類を提出いただいた方です(所属の共済事務担当者にご確認ください)。

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

年度末・年度始めの資格認定手続について

書類不備による再提出防止のため、**必ず所属担当者への事前相談・確認をお願いします**

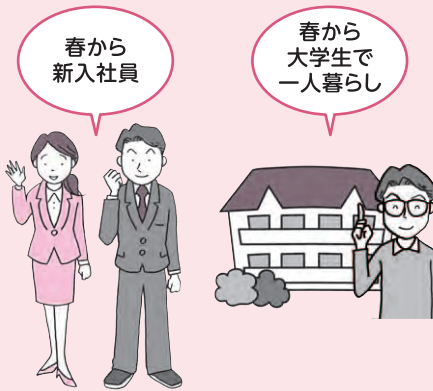


3月から5月までの間は、退職や新規採用等による手続が集中し、大変混雑します。

組合員証等が、お手元に届くまで、通常の時期より大幅に日数がかかる場合がありますのでご承知おきください。

特に**被扶養者の認定等の手続**については、申請書等の記入内容及び添付書類に不備がある場合、書類の再提出等が必要となり、組合員証等の発行までに大変時間がかかります。**必ず所属の共済事務担当者に事前に相談し、記入方法や必要書類を確認した上でお手続きくださいますようお願いいたします。**

被扶養者が就職した場合は抹消手続をお忘れなく



4月は扶養している子の就職など、被扶養者の抹消手続が集中する時期ですが、**例年、抹消手続漏れが数多く発生**しています。被扶養者が就職した場合には、忘れずに被扶養者の抹消手続を行ってくださいますようお願いいたします。

また、4月は大学等へ入学される方も多くなります。進学等に伴い**被扶養者が組合員と別居し、扶養を継続する場合は、共済組合へ別居再認定等の手続を行うとともに、組合員から被扶養者に対し、別居扶養の必要額を毎月送金する必要があります。**

別居に伴う手続や別居扶養の必要送金額等については、所属の共済事務担当者にお問合せください。

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

地共済年金情報Webサイトの利用終了について

地共済年金情報Webサイトでは、退職共済年金の見込額などの年金情報を確認できましたが、**現行のサイトにおけるサービスは、平成27年3月末で終了**させていただきます。

それに伴い、現在お持ちのユーザID・パスワードについても、**本年3月末をもって失効**となりますので、ご了承ください。

平成27年10月1日施行の被用者年金制度の一元化に向けて、**新たな地共済年金情報Webサイトを、10月以降(時期未定)に開設の予定**です。

詳細が決まり次第、ホームページ、広報誌等でご案内いたします。



お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

平成27年度の掛金率について

- 短期給付・福祉事業ともに4月からの掛金率は据え置きます。
- 10月から標準報酬制の導入により、掛金の算定方法が変更になります。
- 10月から年金払い退職給付制度の掛金率が設けられます。

1 短期給付・福祉事業の掛金率

- (1) 短期給付・福祉事業とも、平成27年4月から9月まで掛金率の変更はありません。
- (2) 10月からは掛金の算定方法が、現行の給料に一定の手当率(25%)を乗じる手当率制から、給料に実際の手当支給額を加えた報酬を算定基礎とする標準報酬制に変更になります。
- 変更前: 給料表の給料月額 × 掛金率(25%分を含む)
 変更後: 標準報酬月額(実際の手当支給額を算定) × 掛金率(25%分を含まない)
- (標準報酬制の詳細につきましては、共済だより平成26年11月号の特集をご覧ください。)

2 長期給付事業の掛金率

- (1) 既存の長期給付に係る掛金率
- 平成26年に実施された財政再計算結果に基づき、長期給付事業の掛金率は、平成27年9月より引上げになります。
 - 上記(2)と同様、平成27年10月以降は、標準報酬制の導入により、掛金の算定方法が変更されます。
- (2) 「年金払い退職給付制度」の創設に伴う新たな掛金率の設定
- 平成27年10月以降は、新たに年金払い退職給付(いわゆる新3階部分)の保険料にあたる掛金率が設定されます。掛金率は0.75%を上限に設定される予定です。

平成27年10月 標準報酬制導入による変更

○一般組合員の掛金率 (単位:%)

| 区分 | | | 平成27年3月現在 | 平成27年度 | | |
|------|----|-------|---------------------|---------------------|----------------------|--------|
| | | | | 4月～8月 | 9月 | 10月～3月 |
| 短期給付 | 短期 | 給料 | 5.00625 (4.0050) | 5.00625 (4.0050) | | 4.0050 |
| | | 期末手当等 | 4.0500 | 4.0050 | | |
| | 介護 | 給料 | 0.7380 (0.5900) | 0.7380 (0.5900) | | 0.5900 |
| | | 期末手当等 | 0.5900 | 0.5900 | | |
| 福祉事業 | | 給料 | 0.2200 (0.1760) | 0.2200 (0.1760) | | 0.1760 |
| | | 期末手当等 | 0.1760 | 0.1760 | | |
| 長期給付 | | 給料 | 10.5775 (8.4620) | 10.5775 (8.4620) | 10.79875 (8.6390) | 9.3890 |
| | | 期末手当等 | 8.4620 | 8.4620 | 8.6390 | |

平成27年9月 財政再計算による長期掛金率引上げ

平成27年10月 年金払い退職給付の掛金率の追加

※表中()内は、1.25倍の手当率を乗算前の掛金率
 ※平成27年10月からは、給料の掛金率の対象は、給料表の給料月額から諸手当を算定基礎に含めた「標準報酬月額」になります。
 ※年金払い退職給付は0.75%を上限に設定予定

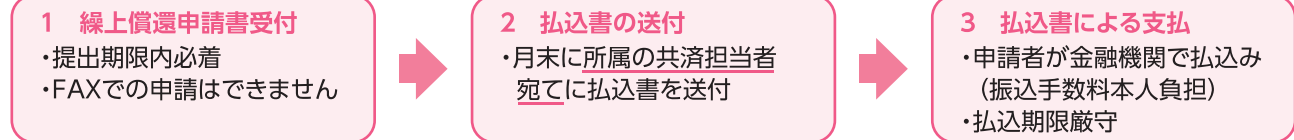
お問合せ先 管理部財務課計理係 ☎ 03-3232-4711

貸付けをご利用の皆さんへ 平成27年度「繰上償還」の日程について

申請書は提出期限を確認のうえ、余裕を持って提出してください。平成26年1月に共済組合が戸山庁舎へ移転しましたので、交換便が届くまでにこれまでより2～3日多くかかります。



繰上償還の流れ



| 償還月 | 申請書提出期限(必着) | 払込期限 | |
|----------|-------------|-----------|--------------|
| | | 右記以外の金融機関 | みずほ銀行・ゆうちょ銀行 |
| 平成27年 4月 | 3月25日 | 4月10日 | 4月17日 |
| 5月 | 4月27日 | 5月13日 | 5月20日 |
| 6月 | 5月25日 | 6月12日 | 6月19日 |
| 7月 | 6月25日 | 7月10日 | 7月17日 |
| 8月 | 7月27日 | 8月13日 | 8月20日 |
| 9月 | 8月25日 | 9月10日 | 9月17日 |
| 10月 | 9月25日 | 10月13日 | 10月20日 |
| 11月 | 10月26日 | 11月10日 | 11月17日 |
| 12月 | 11月25日 | 12月9日 | 12月16日 |
| 平成28年 1月 | 12月25日 | 1月13日 | 1月20日 |
| 2月 | 1月25日 | 2月12日 | 2月19日 |
| 3月 | 2月25日 | 3月11日 | 3月18日 |

- 貸付課窓口での現金収納は行っていません。
- 退職する方で、繰上償還を希望する場合は、その前々月までに繰上償還手続を行ってください。
- みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外の金融機関からの払込みは、全て「物件付文書振込」になりますので対応できる金融機関を利用してください。
- 他の金融機関に借り換えする場合は、事前に貸付収納係に相談してください。
- 残高は「償還表」を確認してください。紛失した場合は、所属の共済担当者が保管している所属(控)をコピーしてください。
償還表は3年毎に作成します。再発行できませんので大切に保管してください(一部繰上げ、金利改正時は発行します)。
- 全額繰上償還の場合、繰上償還をする月も給料控除があります(期末手当も同様です)。
- 繰上償還申請書は、所属の共済担当者又は共済組合のホームページから入手してください。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎ 03-3232-4743

東京都職員共済組合審査会委員の変更について

東京都職員共済組合審査会委員(組合員を代表する者)が以下のとおり変更となりました。

■新委員

| 氏名 | 所属等 | 委員の任期 |
|-------|-------------------|--------------------------|
| 君島 淳一 | 東京都庁職員労働組合 副執行委員長 | 平成27年1月1日から平成29年12月31日まで |
| 福田 智 | 東京交通労働組合 書記長 | 平成27年1月1日から平成29年12月31日まで |

■旧委員

| 氏名 | 所属等 |
|-------|--------------------|
| 佐藤 義彦 | 特別区職員労働組合連合会 書記長 |
| 山崎 克治 | 全水道東京水道労働組合 中央執行委員 |

お問合せ先 管理部総務課庶務係 ☎ 03-3232-4704

35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さんへ 平成27年度の「人間ドック助成」 申請受付が始まります

秋以降は大変
混み合います。
お早めの受診を
お勧めします。



共済組合では、指定医療機関での人間ドック受診者に対して助成をしています。
がんや生活習慣病などを早期発見するためには、精度の高い人間ドックを定期的に
受診することが大変有効です。

共済組合から助成が受けられます (事前申請が必要です)

- 助成対象** 35歳以上(年度末現在年齢)の組合員及び被扶養者
- 助成額** 一般:25,000円 節目ドック(45歳・50歳):30,000円 永年勤続退職予定者:35,000円
- 医療機関** アジュール竹芝総合健診センター、共済組合の指定医療機関(P16参照)

*節目ドック及び永年勤続退職予定者の詳細は右ページをご覧ください。
*節目ドック及び永年勤続退職予定者の助成は、アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院のみです。

人間ドック種別と発見可能な主な疾病

| | | | |
|---|--|---|--|
| 日帰り人間ドック <ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病(糖尿病等) ●大腸がん ●胃がん ●肺がん ●肝がん ●肝疾患 ●腎疾患 ●目の疾患 | 大腸人間ドック <ul style="list-style-type: none"> ●日帰り人間ドックで発見可能な疾病(胃がん除く) *大腸内視鏡又は直腸造影検査により、日帰り人間ドックよりも詳細に大腸内を検査できます。 | 脳ドック <ul style="list-style-type: none"> ●脳動脈瘤等の脳疾患 ●生活習慣病(糖尿病等) ●大腸がん ●肺がん ●目の疾患等 *MRI・MRA検査により脳を詳細に検査できます。 | 女性ドックA <ul style="list-style-type: none"> ●日帰り人間ドックで発見可能な疾病 ●乳がん ●子宮がん ●骨粗鬆症 等 |
| | | | 女性ドックB <ul style="list-style-type: none"> ●上記疾病(胃がん除く) |

*各ドックの助成が受けられる指定医療機関についてはP16参照。

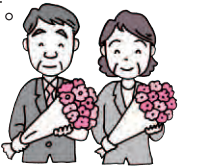
平成27年4月以降受診の人間ドック利用方法



※注 平成26年度永年勤続退職予定者の助成については、受診月に関わらず受け付けます。
*共済組合からの助成はいずれかを年度内に1回です。
*組合員の資格を喪失された方は助成を受けることができません(永年勤続退職者の助成を退職の6か月後までに受ける場合を除く)。
*検査項目や「受診券申請書」の書式入手方法など、申込手続の詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

平成26年度 定年退職等を迎える皆さんへ 申込期限まであとわずか!

定年等により退職される方は、「永年勤続退職予定者」の助成(35,000円)を受けることができます。
助成を受ける場合は、退職日までに受診券の申請が必要です。
なお、再任用フルタイム勤務等の期間満了者は対象にはなりません。



祝 退職

- 対象となる医療機関** アジュール竹芝総合健診センター JR 浜松町駅 徒歩7分 TEL03-3437-2701(直) | 東京都教職員互助会 三楽病院 JR 御茶ノ水駅 徒歩3分 TEL03-5282-8331(直)
- 受診期限** 退職日翌日の6か月後まで(*退職前に所定の「受診券申請書」による申請が必要。TEL・WEBは不可。)
- 申請期限** 退職日まで(必着)
- 申請方法** (※退職後の申請不可)
 - ① 上記いずれかの医療機関に受診予約をする。
 - ② 「人間ドック受診券申請書(永年用)」に所属の共済事務担当者印を受ける。
 - ③ (株)ベネフィットワン・ヘルスケア(P14参照)に上記②を送付(郵送・FAXのいずれか)する。

*共済組合からの助成は年度内に1回です。
*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。
*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/>

平成27年度に満45歳、満50歳の誕生日を迎える組合員・被扶養者の皆さんへ

平成27年度に「節目ドック」の助成(30,000円)を受けることができます。
比較的予約が取りやすい年度前半のお早めの受診をお勧めします(秋以降は大変混み合います)。

- 対象者** ・45歳:昭和45年4月1日~昭和46年3月31日生まれ
・50歳:昭和40年4月1日~昭和41年3月31日生まれ
- 対象となる医療機関** 上記同様(2か所のみ)
- 受診期間** 平成27年4月 から12月受診 まで



*人間ドック利用方法は左ページをご覧ください。

期間限定 4月~9月受診のみ

女性ドックキャンペーンが春からスタートします 申込受付中!

アジュール竹芝総合健診センター
TEL:03-3437-2701(直通)

乳がんは30代後半から急増しますが、早期発見・早期治療することで90%以上の方が治ると言われています。
チェック項目の多い方はリスクが高めです。ぜひ、この機会に女性ドックをご利用ください。

| 乳がんのリスクチェック(一例) | チェック欄 |
|------------------------------------|-------|
| 母親や姉妹など直系の家族に乳がんの人がいる。 | |
| 初潮年齢が早い(13歳以前)。(※早いほどリスクになります) | |
| 閉経年齢が遅い(54歳以降)。(※遅いほどリスクになります) | |
| 飲酒習慣がある。(※多いほどリスクになります) | |
| 太り気味である(特に閉経後)。(※BMIが高いほどリスクになります) | |
| 検診 40歳以上で、乳がん検診を2年以上受けていない。 | |

平成27年4月からキャンペーンを開始しますので、お早めの受診をお勧めします(夏以降は大変混み合います)。

窓口負担額 ・女性ドックA(胃X線あり):22,356円 → 16,956円 } 通常の料金より 5,000円減額
・女性ドックB(胃X線なし):10,800円 → 5,400円 } *一般助成25,000円を利用後の料金です。

*人間ドック利用方法は左ページをご覧ください。アジュール竹芝総合健診センターについては、P17をご覧ください。

■ はH27年度から新規追加 赤字 は変更

| 所在地 | 人間ドック医療機関名 | 電話番号 | 種別及び契約料金(円) | | | | | | | |
|-------|--|----------------------|--------------|---------|-------------|---------|---------|---------|----------------|----------------|
| | | | 日帰りドック | 大腸ドック | | 脳ドック | 女性ドック※1 | | | |
| | | | | 料金 | 大腸検査方法 | | 女性ドックA | 女性ドックB | 乳房検査方法 | |
| 港(直営) | アジュール竹芝総合健診センター※2 (*詳細はP17をご覧ください。) | 03(3437)2701 | 一般 | 35,800円 | — | — | — | 47,356円 | 35,800円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| | | | 節目 | 35,400円 | — | — | — | 46,956円 | 35,400円 | |
| 永年 | 35,000円 | — | — | — | — | 46,556円 | 35,000円 | | | |
| 35歳未満 | 37,800円 | — | — | — | — | 49,356円 | 37,800円 | | | |
| 千代田 | 東京都教職員互助会三楽病院※2 | 03(5282)8331 | 37,800円 | 42,200円 | 内視鏡のみ | 43,200円 | 43,200円 | 39,100円 | マンモグラフィのみ | |
| | 内幸町診療所 | 03(3501)5567 | 39,960円 | — | — | 39,960円 | 52,920円 | 47,520円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | ここらからだの元氣プラザ | 03(5210)6622 | 37,800円 | 46,286円 | 内視鏡、バリウム選択可 | 40,423円 | 50,004円 | 41,143円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 東都クリニック | 03(3239)0302 | 39,744円 | 55,296円 | 内視鏡のみ | 47,196円 | 51,300円 | 44,172円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター | 03(5550)2400 | 62,640円 | — | — | — | 66,960円 | — | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| 中央 | 芝パーククリニック | 03(3434)4485 | 41,040円 | — | — | — | — | — | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| 新宿 | 芙蓉診療所 | 03(3350)6731 | 41,040円 | 41,040円 | バリウムのみ | 54,000円 | — | — | — | |
| | 金内メディカルクリニック | 03(3365)5521 | 39,960円 | — | — | 48,060円 | — | — | — | |
| | 明治安田厚生事業団新宿健診センター | 03(3349)2731 | 39,960円 | — | — | — | 46,440円 | — | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 楠樹記念クリニック | 03(3344)6666 | 42,120円 | — | — | — | 52,920円 | 42,120円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 新宿三井ビルクリニック | 03(3344)3300 | 37,800円 | 42,120円 | 内視鏡、バリウム選択可 | — | 46,440円 | 35,640円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 東京医科大学病院健診予防医学センター | 03(5323)0320 | 42,120円 | — | — | — | — | — | — | |
| | 春日クリニック(同友会) | 03(3816)5840 | 41,040円 | — | — | — | 45,360円 | — | — | |
| 台東 | 浅草クリニック | 03(3876)3600 | 43,200円 | — | — | — | 49,422円 | 42,223円 | 超音波のみ | |
| | 永寿総合病院 健診センター※3 | 03(3833)7351 | 43,200円 | — | — | 45,360円 | 54,000円 | 43,200円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 品川 東芝病院総合健診センター | 03(3761)4260 | 41,040円 | — | — | — | — | — | — | |
| 大田 | 牧田総合病院人間ドック健診センター | 03(3751)3489 | 36,800円 | — | — | 40,400円 | — | — | — | |
| | フェニックスメディカルクリニック人間ドックセンター | 0120(063)063 | 41,040円 | 41,040円 | 内視鏡、バリウム選択可 | 36,504円 | 54,000円 | 41,040円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 日本赤十字社医療センター 健康管理センター | 03(3400)0372 | 47,088円 | — | — | — | 64,368円 | — | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 杉並 | 佼成病院 健康管理室(*中野区から移転) | 03(5340)5102 | 43,200円 | — | — | 54,000円 | — | — | — |
| | | 河北総合病院健診センター | 0120(548)987 | 39,096円 | — | — | — | 50,544円 | 41,904円 | マンモグラフィのみ |
| | | サン虎の門クリニック | 03(3988)1862 | 37,800円 | — | — | — | 48,600円 | 39,960円 | マンモグラフィのみ |
| | 豊島 | 平塚胃腸クリニック | 03(3984)4316 | 39,960円 | 39,960円 | 内視鏡のみ | — | — | — | — |
| | | 池袋藤久ビルクリニック | 03(5951)1201 | — | 43,200円 | 内視鏡のみ | — | — | — | — |
| | | 池袋イザルクリニック | 03(3989)1112 | 42,120円 | 54,540円 | 内視鏡のみ | — | — | — | — |
| | | 東京北医療センター | 03(5963)3315 | 41,040円 | — | — | — | — | — | — |
| 板橋 | 愛誠病院 | 03(3961)5388 | 37,260円 | 40,500円 | 内視鏡のみ | 41,580円 | — | — | — | |
| | 板橋中央総合病院 | 03(3967)1181 | 41,040円 | — | — | 43,200円 | — | — | — | |
| | 練馬 スズキ病院 | 03(3557)3003 | 38,340円 | 38,880円 | 内視鏡のみ | — | — | — | — | |
| 葛飾 | さわやか済世葛飾健診センター | 0120(489)231 | 41,040円 | — | — | — | — | — | — | |
| | がん研究会有明病院健診センター | 03(3570)0503 | 63,000円 | — | — | — | — | — | — | |
| | 八王子 仁和会総合病院 | 042(644)3721 | 38,880円 | 42,120円 | バリウムのみ | — | — | — | — | |
| 立川 | 立川中央病院附属健康クリニック | 042(526)3222 | 37,800円 | — | — | 40,500円 | 49,680円 | 38,880円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 国家公務員共済組合連合会 立川病院健康医学センター | 042(523)3147 | 43,200円 | 51,840円 | 内視鏡のみ | 48,600円 | 55,080円 | 37,800円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 三鷹 野村病院予防医学センター | 042(247)8811 | 41,040円 | — | — | 43,200円 | — | — | — | |
| | 町田 多摩丘陵病院 | 042(797)1512 | 37,800円 | 42,120円 | バリウムのみ | 43,200円 | — | — | — | |
| 小金井 | 桜町病院 | 042(383)4111 | 42,120円 | — | — | — | — | — | — | |
| | 小平 公立昭和病院 | 042(466)1800 | 50,760円 | — | — | — | — | — | — | |
| | 多摩 聖ヶ丘病院 | 0120(034)211 | 39,960円 | 42,120円 | バリウムのみ | — | 51,840円 | 41,040円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| あきる野 | あきる野台病院 | 042(559)5449 | 32,400円 | — | — | — | — | — | — | |
| 神奈川 | 横浜 横浜総合健診センター | 045(461)1230 | 38,880円 | — | — | — | — | — | — | |
| | 金沢健診クリニック | 045(786)0915 | 36,720円 | — | — | 37,800円 | — | — | — | |
| | 川崎 新百合健康センター | 044(959)3121 | 39,420円 | — | — | — | 47,725円 | 37,443円 | マンモグラフィのみ | |
| 相模原 | JA健康管理センターさかみはら | 046(229)3731 | 39,960円 | — | — | 44,280円 | 49,680円 | 44,280円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| 藤沢 | 藤沢総合健診センター | 046(623)3211 | 43,200円 | 46,440円 | バリウムのみ | 48,600円 | 46,440円 | 43,200円 | 超音波のみ | |
| 千葉 | 千葉 井上記念病院 | 043(245)8811 | 38,880円 | — | — | 43,200円 | — | — | — | |
| | 船橋 花輪クリニック | 047(422)2202 | 41,040円 | — | — | — | 45,900円 | — | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 船橋中央病院 | 047(433)5885 | 39,960円 | 45,900円 | 内視鏡のみ | — | — | — | — | |
| | 柏 柏健診クリニック | 047(167)4119 | 41,040円 | 48,600円 | 内視鏡、バリウム選択可 | 39,960円 | — | — | — | |
| 埼玉 | さいたま 大宮共立病院 | 048(686)7155 | 38,880円 | — | — | 42,120円 | — | — | — | |
| | 川口 埼玉県済生会川口健診センター | 048(257)2211 | 42,120円 | — | — | 49,356円 | 54,000円 | — | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 八潮 八潮中央総合病院附属みどり診療所 | 048(998)8001 | 38,340円 | — | — | — | — | — | — | |
| 上尾 | 上尾中央総合病院 | 048(773)1114 | 37,800円 | — | — | 58,320円 | — | — | — | |
| | 牛久 牛久愛和総合病院 | 029(873)4334 | 39,960円 | — | — | — | — | — | — | |
| 山梨 | 笛吹 石和温泉病院 | 055(263)7071 | 38,340円 | — | — | — | 42,120円 | 31,320円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |

※1 女性ドックの乳房検査について、40歳以上はマンモグラフィ検査を、40歳未満には超音波検査をお勧めします。
 ※2 節目ドック(4~12月受診まで)及び永年継続退職予定者はアジュール竹芝総合健診センター及び東京都教職員互助会三楽病院のみでの受診になります。
 ※3 「永寿総合病院 健診センター」を新規に指定しました。
 ※ 上野クリニックは指定解除いたしました。 ※ 詳細は共済組合HP(https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/)をご覧ください。

~オーシャンビューフロアでここらからだのチェック&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

4月~6月の受診がお勧めです ~節目ドック・女性ドックキャンペーン実施中~

毎年4月~6月は他の月と比較して、ご希望の日時での予約が取りやすくなっています。ゆったりと受診できるこの機会にご自身の健康チェックをしてみたいか。自己負担額(税込)は以下のとおりとなります。

| 区分 | 日帰りドック | 女性ドックA | 女性ドックB |
|---------------------------------|---------|---------|---------|
| 35歳以上 組合員及び被扶養者 | 10,800円 | 22,356円 | 10,800円 |
| 節目ドック対象者(45歳・50歳)* 組合員及び被扶養者 | 5,400円 | 16,956円 | 5,400円 |
| 永年継続退職予定者* | 無料 | 11,556円 | 無料 |
| その他の組合員 | 37,800円 | 49,356円 | 37,800円 |

節目ドックの受診は12月まで



*「節目ドック」対象者及び「永年継続退職予定者」についての詳細はP15をご覧ください。

4月から9月まで女性ドックキャンペーンを実施します!

4月から9月まで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、「節目ドック」及び「永年継続退職予定者」の助成を受ける方は、本キャンペーンは対象外です。(詳細はP15をご覧ください。)

| 区分 | 対象 | 通常料金 | 4月~9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 | 22,356円 | 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 | 35歳以上の組合員及び被扶養者 | 10,800円 | 5,400円 | |

昨年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、画像がより鮮明になり、従来より精度の高い検査が可能になりました。この機会にぜひ受診ください。

新規オプション「胃がんリスクチェック」を4月から導入します

新規オプション「胃がんリスクチェック(ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査+ペプシノゲン検査)」を4月から導入します。この検査はヘリコバクター・ピロリ菌感染の有無とペプシノゲン値による胃粘膜萎縮の程度を測定し、胃がんになりやすい状態かどうかをチェックするものです。6月までは4,860円(税込)で検査ができます。またその他のオプション料金についても6月までの料金設定をご用意しております。詳細につきましてはお問合せください。

4月から12月までの第1・3・5木曜日にレディースデーを実施します

ご好評いただいているレディースデー「女性のみが受診できる日」を平成27年度も実施します。当日の婦人科・乳房検査は原則女性医師・女性検査技師が対応します。

| 実施日 | 4月 | | | 5月 | | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 12月 | | |
|-----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|
| | 2日 | 16日 | 30日 | 7日 | 21日 | 4日 | 18日 | 2日 | 16日 | 30日 | 6日 | 20日 | 3日 | 17日 | 1日 | 15日 | 29日 | 5日 | 19日 | 3日 |

4月~9月に待合室にレディースシート(女性受診者のみのブロック)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
 ※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(40歳以上の組合員と被扶養者)

平成26年度 特定保健指導 「初回面談」のお申込みはお早目に!

カラダ
改善計画
あなたの
これからを
健康が支えます

～今の状態を放置せずに今スグ、特定保健指導をご利用ください!～

検査値データの「ちょっと高め」が生活習慣を改善する合図です。

特定保健指導の流れ

①初回面談 → ②6か月間の生活習慣改善にチャレンジ → ③6か月後の効果を確認

<特定保健指導を受けるのを迷っているあなたへ>

「特定保健指導って大変そう…」 特定保健指導ってどんなことをするのか?



特定保健指導の内容はメタボリックシンドロームの予防・解消を目的とした内臓脂肪を減らすための体重管理・減量が中心です。
血糖・脂質・血圧の異常は、内臓脂肪を減らすことで検査値の改善につながり、体重の4%ほどの減量で改善効果があることがわかっています(80kgの人なら3kg程度)。

専門スタッフ(保健師・管理栄養士)が、あなたの生活スタイルに合わせた目標や行動計画と一緒に立てます。また、6か月間、電話やメールであなたをサポートしますので無理なく続けられます。



<特定保健指導を受けたくないあなたへ>

「特定保健指導を受けるのは面倒…」 そんなあなたこそ応援します!



「続けるのが面倒くさい」
「昨年もうまくいかなかったからやりたくない」
「自覚症状もないし、受ける必要性を感じない」…

ちょっとまって! 特定保健指導は予防効果の期待できる人を対象にしています。病気が重症化する前に予防しましょう。

生活習慣病は、少し検査値が悪くなった程度では自覚症状がでないため、そのままにしてしまいがちですが、放っておくと高血圧症や糖尿病等を引き起こし、ひいては動脈硬化による心疾患・脳血管疾患につながる危険性があります。

今後の人生を、ずっと元気で過ごしていくためには、早くから予防する方が、確実に簡単です。だから、今のチャンスを逃がさないで!

無料です

お申込みは
平成27年5月29日まで



「初回面談」のお申込みはお早目に!

<特定保健指導を継続中の方へ>

いっしょに6か月後のゴールを目指しましょう!



初回面談で立てた目標の取組状況はいかがでしょう?

順調に結果がでている方は、無理のないペースでこれからもがんばってください。また、なかなか思うように結果がでないという方はあきらめないでください!

特定保健指導を開始して、初めは落ちていた体重が落ちにくくなったり、日々の忙しさから、やる気も少し薄れてきたという方もいるでしょう。

年度末のこの時期は、仕事の忙しさから生活改善に意識を注ぐことがなかなか難しい時期かもしれませんが、ストレスをためないことも、とても大切なことです。



これまでの努力を無駄にしないためにも、この時期を上手に乗り越えて6か月後のゴールを目指しましょう!

●継続は力なり!



何はともあれ、
体重測定の記録は
毎日続けましょう!

「継続すること」「習慣とすること」が生活改善の大きな力になります。

取組ができる日とできない日があるとは思いますが、完全にやめなければ、少しでも習慣化していきます。焦らずに気負わずにすすめていきましょう。

体重や、1日に歩いた歩数、血圧など気にしていることを記録することは自分の行動パターンを冷静に観察するチャンスです。



●なりたい自分のイメージを再確認!

取組のモチベーションを維持するためには、なりたい自分のイメージを強く持ち続けることが大切です。生活習慣改善に取り組む意義、その時の自分のメリットは何でしょうか?

再度確認してみましょう。



継続のコツ

●体重減少の停滞期を乗り越えましょう!

停滞期は誰にでも訪れます。

停滞期が過ぎると、また体重は減り始めるので、今はがんばりどころ。自分を信じて毎日の計画を実行していきましょう。

体重が落ちなくても、現在の体重を保っていることは、あなたが頑張っている証拠です。



●家族や職場の仲間のサポートがやる気原動力!(家族や職場の方へ)

「がんばってるね!」「少しすっきりしてきたね」まわりの方の一声が、くじけそうな時の大きな励みとなります。

これから気温も暖かくなり、外での活動も気持ちの良い季節がやってきます。ウォーキングに誘ったり、一緒に屋外で体を動かす機会を増やしましょう。



共済はあなたの健康づくりを応援します

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

平成27年度

森林セラピーのご案内 *forest therapy*

—新緑の眩しい5月開催の参加者を募集します—

森に足を踏み入ると、自然が彩なす風景や香りなど森の命や力を感じることができます。

5月の森は、芳香のするフィトンチッドと呼ばれる体によい成分もたくさん放出されており、ストレス解消や免疫力アップにとっても効果的です。森林浴には大変おすすめの時期ですので、ご家族や職場の仲間の皆さんでお誘い合わせの上、是非ご参加ください。もちろんお一人参加もOKです!



奥多摩町コース

第1回 5月2日(土) そば打ちコース 散策向き(距離約4km・高低差ほとんどなし)

奥多摩湖を眺めながら、奥多摩の自然に詳しいガイドの案内で、平坦な路をゆっくり歩きます。自分で打ったそばの美味しさは格別です!

- 9:20 奥多摩駅集合・移動<専用バス>
- 10:05 ガイダンス・健康チェック(山のふるさと村)
- 10:50 そば打ち体験・昼食(山のふるさと村)
- 12:20 ガイドウォーク・森のティータイム(奥多摩湖いこいの路)
- 15:20 健康チェック・移動<専用バス>
- 16:20 奥多摩駅解散



奥多摩湖いこいの路



そば打ち体験

参加費 ①組合員・②被扶養者 3,200円 ③2親等以内の家族 5,200円 募集人数 21人

第2回 5月24日(日) ヨガ体験コース 散策向き(距離約2km・高低差約150m)

森林でのヨガは、周りの自然との一体感が生まれ、ヨガの効果を一層高めます。集中力の高まりやストレス解消に効果的です。ガイドウォークでは、渓谷美と森林浴をお楽しみいただけます。

- 10:00 奥多摩駅集合・移動<徒歩>
- 10:10 ガイダンス・健康チェック(福祉会館)
- 10:40 ガイドウォーク(氷川渓谷遊歩道～登計トレイル)
- 12:10 お弁当の昼食(登計トレイル)
- 13:00 ガイドウォーク・森のティータイム(登計トレイル)
- 14:30 森林ヨガ(登計トレイル)
- 15:50 健康チェック・移動<徒歩>
- 16:20 奥多摩駅解散



森林ヨガ体験



氷川渓谷

参加費 ①組合員・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

参加資格

- ①組合員 ②被扶養者 ③(助成金の対象外)組合員に同伴して参加する2親等以内の家族
- ※1 実施日時点で組合員または被扶養者の資格がある方が対象となります。
- ※2 今回ご案内のコースは中学生以上が対象となります。

応募方法

共済組合ホームページをご覧ください。

檜原村コース

第1回 5月2日(土) 温泉コース 散策向き(距離約5km・高低差約100m)

フワフワのウッドチップが敷かれたセラピーロードを、檜原の自然に詳しいガイドの案内でゆっくりと歩きます。温泉はアルカリ単純泉で、肌にやさしく、疲労回復に効果的です。

- 9:00 武蔵五日市駅集合・移動<専用車>
- 9:15 ガイダンス(檜原村地域交流センター)・移動<専用車>
- 10:30 ガイドウォーク(都民の森:鞆口峠)
- 12:00 セビ-食の昼食(森林館)
- 12:50 ガイドウォーク(セビ-ロード:大滝の路)・移動<専用車>
- 14:30 温泉入浴(数馬の湯)・移動<専用車>
- 16:30 武蔵五日市駅解散



セラピーロード:大滝の路



数馬の湯

参加費 ①組合員・②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円 募集人数 14人

第2回 5月31日(日) 三頭沢・野鳥ルートと温泉コース ハイカー向き(距離約6km・高低差約200m)

三頭大滝と三頭沢のすがすがしい沢の雰囲気味わえるルートを、檜原の自然に詳しいガイドの案内で歩きます。回廊の路では、野鳥のさえずりを聞きながら、カラマツやスギの新緑を楽しめます。

- 9:00 武蔵五日市駅集合・移動<専用車>
- 9:15 ガイダンス(檜原村地域交流センター)・移動<専用車>
- 10:30 ガイドウォーク(セビ-ロード:大滝の路)
- 12:00 セビ-弁当の昼食(野鳥観察小屋)
- 12:50 ガイドウォーク(都民の森:回廊の路～鞆口峠～森林館)・移動<専用車>
- 14:30 温泉入浴(数馬の湯)・移動<専用車>
- 16:30 武蔵五日市駅解散



三頭沢



回廊の路

参加費 ①組合員・②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円 募集人数 14人

応募締切

4月15日(水) 必着

お申込み・お問合せ先

奥多摩町コース

一般財団法人 おくたま地域振興財団
〒198-0212
東京都西多摩郡奥多摩町氷川1421-2
電話 0428-83-8855

檜原村コース

一般社団法人 檜原村観光協会
〒190-0212
東京都西多摩郡檜原村403
電話 042-598-0069

平成27年度森林セラピー今後の予定

| | 奥多摩町 | 檜原村 | 募集開始 | |
|------|-------|---------------------|------------------|----|
| 第3回 | 7月中旬 | そば打ちコース | 滝めぐりと温泉コース | 5月 |
| 第4回 | 7月下旬 | アウトドアクッキングと滝めぐりコース★ | ツリークライミングと温泉コース★ | |
| 第5回 | 8月上旬 | 渓流釣りコース★ | 川遊びと温泉コース★ | |
| 第6回 | 8月上旬 | 渓流釣りコース★ | 川遊びと温泉コース★ | 9月 |
| 第7回 | 10月中旬 | ヨガ体験コース | 座禅と温泉コース | |
| 第8回 | 10月下旬 | ノルディックウォーク体験コース | 滝めぐりと温泉コース | |
| 第9回 | 10月下旬 | そば打ちコース | 温泉コース | |
| 第10回 | 11月上旬 | むかし道コース | 温泉コース | |

★小学生が参加可能なコース

- 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。

平成27年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内

週末に、旅館・ホテルで心身ともにリフレッシュ!

～良質な宿泊施設を厳選! ぜひ、ご利用ください～

共済組合では、週末に利用する宿泊施設としてリフレッシュ宿泊施設を開設しています。都内近郊にある人気の高い施設を借り上げて、お得な利用料金でご提供しています。ぜひ、ご利用いただいで、たまった疲れやストレスを吹き飛ばし、リフレッシュしましょう!

利用料金も
お得!

平成27年度の開設施設

| 取扱旅行社 | 県名 | 地区名 | 施設名 | 定員 | 借上部屋数 |
|---------------|-------|------------|--------------------|----|-------|
| JTB | 栃木県 | 日光 | 日光千姫物語 | 6 | 2 |
| | 群馬県 | 伊香保温泉 | 岸権旅館 | 5 | 2 |
| | 群馬県 | 谷川温泉 | 金盛館せらぎ | 5 | 2 |
| | 東京都 | 新橋・汐留 | コンラッド東京【新規】 | 3 | 2 |
| | 山梨県 | 河口湖温泉 | 湖山亭 うぶや | 5 | 3 |
| | 神奈川県 | 小田原 | ヒルトン小田原リゾート&スパ【新規】 | 3 | 1 |
| | | | | 6 | 1 |
| | 神奈川県 | 奥湯河原温泉 | 山翠楼SANSUIROU | 5 | 2 |
| | 静岡県 | 熱海温泉 | 古屋旅館 | 5 | 2 |
| | 静岡県 | 北川温泉 | 望水 | 5 | 3 |
| 静岡県 | 修善寺温泉 | 宙SORA渡月荘金龍 | 5 | 2 | |
| 近畿日本 ツーリスト | 栃木県 | 鬼怒川温泉 | 鬼怒川温泉 山楽 | 5 | 2 |
| | 山梨県 | 笛吹川 | フルーツパーク富士屋ホテル | 4 | 2 |
| | 山梨県 | 西山温泉 | 「源泉掛け流しの宿」慶雲館 | 5 | 2 |
| | 静岡県 | 伊豆長岡温泉 | 三養荘 | 4 | 3 |
| | 静岡県 | 伊東温泉 | 青山やまと | 5 | 2 |
| | 静岡県 | 湯ヶ島温泉 | 落合楼村上 | 5 | 2 |

●申込方法、宿泊料金等の詳細は、共済組合ホームページでご確認ください。

【空室情報について】

共済組合ホームページに施設の空室状況を掲載しています(受付開始日及び毎週火・水曜日更新)。

※最新の情報については、取扱旅行社の各指定営業所に確認してください。

新規施設のご紹介

平成27年度は、多様にご利用ニーズにお応えできるように、新たにホテルタイプの2施設をご用意いたしました。洋室・和洋室のお部屋でゆっくりとおくつろぎください。

プールやジム等の運動施設も充実していますので、健康づくりにもぜひ、ご活用ください。

コンラッド東京 ～コンラッドホテルズの格式とモダンデザインが融合したホテル～



緑豊かな浜離宮恩賜庭園にほど近い立地



大きな窓から美しい夜景が望める客室



墨絵をモチーフにした25mプール

- 交通** 都営大江戸線「汐留」駅下車すぐ
- 定員** 3名(ツイン+エキストラベッド1)
- 食事** 朝食のみ、洋食buffet(レストラン)

- 施設** 水と月をコンセプトにデザインされた、都内のホテルで最大級のスパ&フィットネス施設があります。最新器具がそろったジムやプールは宿泊者は無料で利用できます。

リフレッシュ施設利用組合員には… 特典として「女性限定スパ利用割引」あり
※要事前電話予約(スパ直通TEL:03-6388-8620)10月～3月は除外日あり

ヒルトン小田原リゾート&スパ ～各種スポーツ施設が充実したスパ・リゾートホテル～



相模湾を一望できる標高183mの丘に立地



4名以上のご利用には広々した和洋室をご用意



11種類のスパ、サウナ、25mプールを完備

- 交通** JR東海道本線「根府川」駅～無料シャトルバス約5分
- 定員** ① 3名(ツイン+エキストラベッド1)
② 6名(ツイン+エキストラベッド1+6畳)
※②の部屋は、4名以上でのご利用になります。
- 食事** 朝食のみ、和洋buffet(レストラン)

- 施設** 各種スポーツ施設が充実。ジムやプールは宿泊者は無料で利用できます。その他、テニス、パターゴルフ、卓球、バドミントン、ボウリングなどが楽しめます(有料)。天然温泉大浴場もあります。

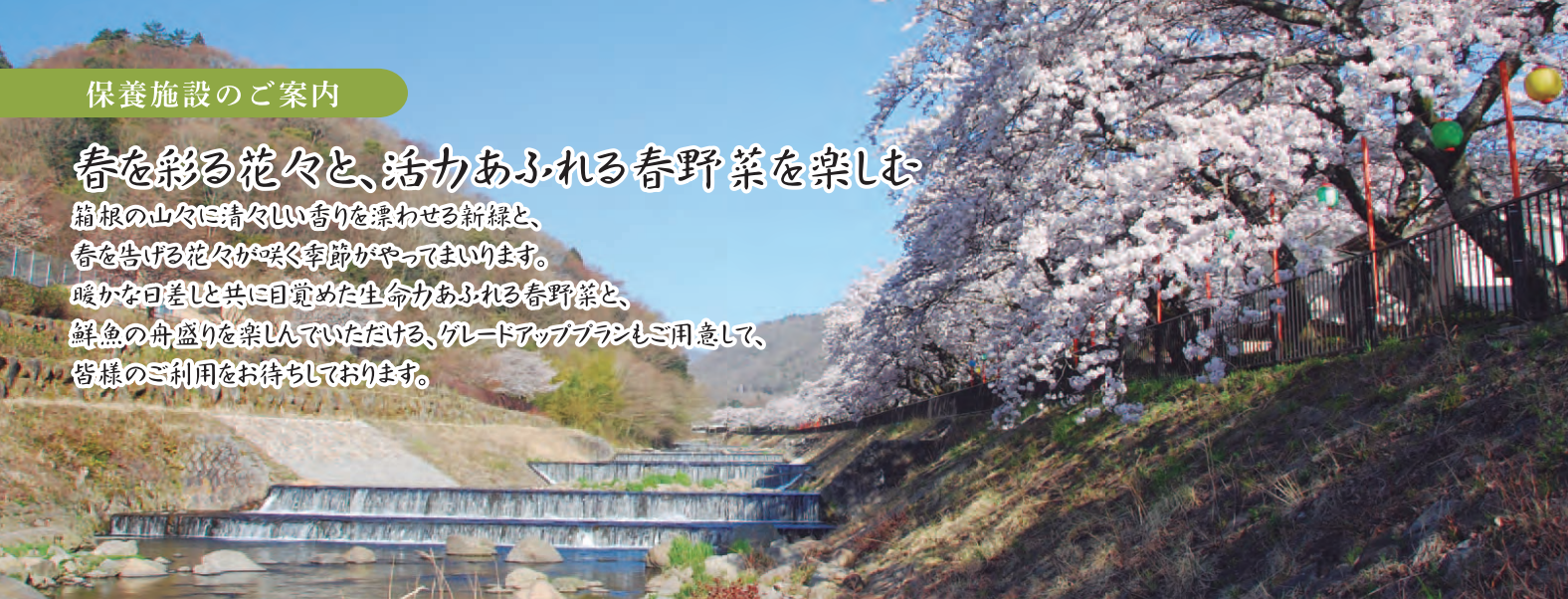
リフレッシュ施設利用組合員には… 特典として「岩盤浴/エステ利用割引」あり

お問合せ先 事業部厚生課保健施設係 ☎ 03-3232-4751

保養施設のご案内

春を彩る花々と、活力あふれる春野菜を楽しむ

箱根の山々に清々しい香りを漂わせる新緑と、春を告げる花々が咲く季節がやってきました。暖かな日差しと共に目覚めた生命力あふれる春野菜と、鮮魚の舟盛りを楽しんでいただける、グレードアッププランもご用意して、皆様のご利用をお待ちしております。



四季の宿 箱根 開雲 箱根・湯本温泉郷

グレードアッププラン
「鮮魚の舟盛り付き 春野菜の会席プラン」
2015年3月1日(日)～年5月31日(日)

地中から芽を出し成長する生命力あふれる春野菜を使ったお料理。そして、お刺身は舟盛りでご用意いたしました。箱根路開雲の良質な温泉に浸かって春の活力を養ってはいかがですか？

| | 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 | ¥18,800 | ¥17,150 | ¥15,000 |

春のウレシイ特典

- ①特別料理「鮮魚の舟盛り付き 春野菜の会席」
 - ・鮮魚5品の舟盛り
 - ・春野菜の天ぷら
 - ・春キャベツともち豚の陶板蒸し
 - ・たけのご飯
- ②選べるアメニティーセット



※舟盛りは2名様以上でご用意いたします

「家族でお祝いプラン」

お誕生日、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 |

春のウレシイ特典

- 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」もご用意！！
- 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)。



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27年度も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 |



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 |

春のウレシイ特典

- 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)のご用意もございます。(ビール・日本酒・ウイスキー・焼酎(麦・芋)・ソフトドリンク)



モーニングコーヒー無料サービス
朝 8:00～10:00

1階ラウンジにて、ご宿泊のお客様へコーヒーサービスを行っております。

※4月1日からは8:00～17:00まで時間を延長いたします。どうぞお気軽にご利用ください。

春の観光情報

山のホテル つつじ・しゃくなげフェア (見頃:5月上旬～下旬)

45,000坪の広大な庭園に、3,000株のつつじと300株のしゃくなげが咲き誇ります。箱根・芦ノ湖の絶景とあわせてお楽しみいただけます。

箱根路開雲では、お得な料金でご利用いただける「山のホテル 庭園の入園券付き宿泊プラン」を企画しております。詳しくは、共済ホームページまたは開雲ホームページでお知らせいたします。



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割引引き。
- 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」ご宿泊券プレゼント(2名様分)



※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

組合員様がお申込みの場合、同伴者も組合員料金でご提供いたします。詳細はお問合せください。
東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証(保険証)のご提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

東京エイドセンター創設30周年

30周年記念キャンペーン

詳細は 東京エイド 検索

<http://www.aid-center.co.jp/campaign/>

自動車保険・火災保険・生命保険
新規ご契約(保険期間1年以上)の個人の方

新規契約の保険始期日が
2015年4月1日～9月30日が対象となります。

4月～6月(第1期) 7月～9月(第2期)
抽選でステキな商品を
合計140名様にプレゼント!!



3万円分旅行券
10名様(各期毎)



1万円分旅行券
20名様(各期毎)



5,000円相当グルメカタログ
40名様(各期毎)

団体扱自動車保険はお得な保険!
自動車保険 TEL. ☎0120-615-810

保険期間が長いほど、保険料はお得です!
火災保険 TEL. ☎0120-973-148

あなたのライフプランにあった保障をご提案します。
生命保険 TEL. ☎0120-206-810

(一財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店
(有)東京エイドセンター
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス16F
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315
<http://www.aid-center.co.jp> AID20150108-003

AZUR Wedding

by Laguna Sky Terrace

Renewal



半期に1度の
グランドブライダルフェア
2015 **8.23**
(日)

14F「天平」がリニューアル!4月には婚礼料理も新しく生まれかわります。



写真左:2015年2月リニューアルの14F「天平会場」 写真右:2015年4月リニューアルの婚礼料理

NEW婚礼料理ワンランクアップ・プレゼントなどリニューアル特典が満載
2015年2月14F「天平」がリニューアル。「ラグナ スカイ テラス」をテーマにした人気3会場リニューアル3部作がついに完成します。2015年4月には婚礼料理もこのテーマで新しくリリース!これを記念してフルパッケージのお得なプランも新登場!

リニューアル完成記念 ラグナ スカイ プラン
<40名様> **¥840,000**
*1名様増減 ¥14,000 *30名様~
★2015年12月末迄実施中 ★組合特典も利用できます。

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 ☆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!

組合員様4大特典 (2015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)
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**
特典4 **新郎新婦の宿泊1部屋プレゼント**

※初回来店時に婚礼プランナーに、紹介する旨をお申し出頂いた場合に限り。
※組合員様同士のご紹介は対象外です。
※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。
※婚約1件につき、ご紹介者は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相談や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

★月1回のブライダルフェア 4/26(日)・5/10(日)・6/7(日)

詳しくはAZUR WeddingのHP「東京都職員共済組合 組合員様専用ページ」をご覧ください
<http://wedding.hotel-azur.com/kyosai/> AZUR WeddingのHPがリニューアル!

ご予約・お問い合わせ 夫婦いーな
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。

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)

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

組合員様限定 隅田川水上バスでお花見プラン **2食付** ★2015年3月1日~4月30日迄

水上バスから満開の桜と東京スカイツリーを堪能できるステイプランです。浅草でも、芝離宮庭園でも、春を満喫してみませんか?

1名様1泊2食付 ※セミダブル(陸側)を2名様でご利用の場合 **通常 ¥14,820~ ▶ 組合価格 ¥8,500~**

①水上バス往復利用券(日の出⇄浅草) ②芝離宮恩賜庭園入園券 ③ご朝食(3F銀座にて和定食又は洋定食)
④ご夕食(21Fフレンチレストラン「ベイサイド」又は3Fおまかせ会席「銀座」)

※ベイサイドは月曜定休(祝日営業)、銀座は日・祝日定休となります。
※詳細はお問合せください。※ご予約は、ご利用の3日前までをお願いします。



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)

年齢肌のチカラを引き出す! 美容家が伝授する『素肌力UP秘法』講座

乾燥・毛穴・ハリ・くすみなどの肌トラブルを解決 **開催日時** 2015年4月8日(水) 18:30~20:30(受付18:00)
する和漢ハーブ「月桃」のチカラを生かした、目からウロコの美容法をマスターしましょう。 **受講料** 通常 ¥3,500 ▶ **組合価格 ¥2,500**
定員 40名様



【講師】うすき友美 (素肌美容家、開発者)

内容 ①贅沢美容オイルクレンジング②簡単セルフマッサージ法 *講座開始前にお茶とケーキをご用意します。

「粋な大人になるためのテーブルマナー講座」夜の部 第2回(ワイン編)

粋な大人となるためにワインのテーブルマナーを学びます。また旬の食材を使い、シェフが考案したメニューを合わせてお楽しみください。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5月18日(月) 18:30~20:30(受付18:00) **受講料** ¥5,800 **定員** 40名様

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)



【講師】杉本 裕

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2320 (ベイサイド直通)

赤ちゃんとお子さんの救命・応急手当講座 1分1秒を争う緊急事態には、救急車を待つ間の手当てが大切です。

乳幼児に多い事故には、窒息や交通事故、転倒・転落、溺水などがあり、呼吸停止・心停止に陥ると、最終的な手当はすべて心肺蘇生です。当講座では、実技練習を中心に、1分1秒を争う緊急事態の手当てを学びます。

開催日時 2015年5月28日(木) 18:30~20:30(受付18:00)

受講料 通常 ¥3,500 ▶ **組合価格 ¥2,500** **教材費別途¥500**

定員 20名様 ※お子様連れでも受講していただけます。

目的 赤ちゃん・子どもの事故防止と緊急時の手当を学ぶ

講師プロフィール 赤ちゃん・子どもを専門に扱う救命・応急手当プログラムL.S.F.A.-children's 認定講師
*保育士、看護師、教職員、ママ・パパなどを対象に年間160講座(2014年実績)を開催している。



【講師】中村智子

内容 ①事故の現状を知ろう! ②事故防止の考え方 ③応急手当とは? ④実際の手当て~1)CPR/心肺蘇生法 2)気道内異物の除去(窒息)

抗酸化&美白のハーブで作る紫外線対策ジェルを作る講座

大人気「魔法のレシピ」からさらにパワーアップ。抗酸化力の高い和洋の薬草のエキスも使用します。市販の日焼け止めがかぶれやすい方にもオススメ。

開催日時 2015年6月4日(木) 18:30~20:30(受付18:00)

受講料 通常 ¥3,500 ▶ **組合価格 ¥2,500** **教材費別途¥700**

定員 40名様

内容 美容液としても使える紫外線対策ジェルを作ります。

*講座開始前にお茶とケーキをご用意します。 *お持ち帰りいただけます。



【講師】鷺島広子

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

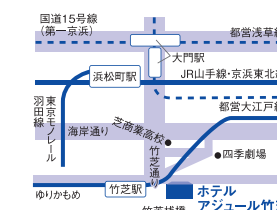


〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

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。
- ◆モレル「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。



AZUR竹芝からのお知らせ

ご結納とお顔合わせに、格調高い掘り炬燵式和室で。



おふたりの門出をお祝いするご両家のお顔合わせやご結納に、格調高い掘り炬燵式和室がおすすめです。ご結納の進めかたなど、係りがご案内いたします。ご相談ください。

「椿山荘の伝統を受け継ぐ 結納・お顔合せの会席料理」
「松」15,000円 全12品 / 「鶴」13,000円 全11品 / 「寿」10,000円 全9品

組合員様特典
卓上装花プレゼント
乾杯酒サービス

★お飲み物は組合特典で
20%OFFとなります。

※お子様の健やかな成長と幸せを願うお宮参りとお食い初め膳などお祝いのご会食を承っております。詳細はお問合せください。

おまかせ会席
銀座 (3F)
ご予約・お問い合わせ
TEL 03-3437-2317
(3Fおまかせ会席「銀座」直通)
※営業日は事前にご確認ください。5日前まで要予約。

※表示料金は税金・サービス料・個室料込みとなっております。
※詳しい内容はお問い合わせください。
〒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/



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。

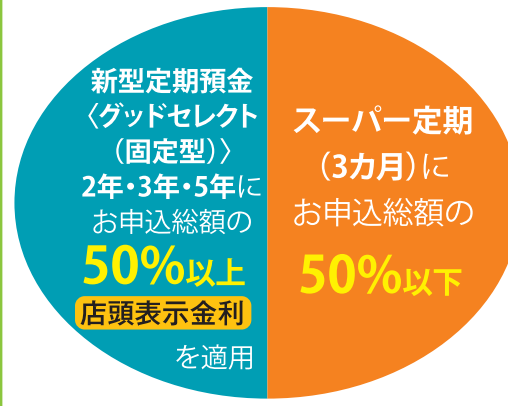
新たなご資金でお預入総額500万円以上(上限1億円)を新型定期預金<グッドセレクト(固定型)>と、スーパー定期3カ月に同時に^{※2}お預入れされると、スーパー定期に金利を上乗せいたします。

※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



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27年1月23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きます。※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。

その人を信じて、その人に託す。 Meet The Trust Bank



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)

100%国産材で建てる注文住宅
2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!
資金・ローン、税金なども無料相談



木で建てる家。
木で育つ家族。

古河林業は、日本の森に携わって130年。毎年、たくさんの方の成長を見守ってきました。今では、日本の木をつかうプロフェッショナルとして蓄積された幅広い知識と、確かな実績を生かし住宅建築の分野でも数多くのご支持をいただいております。

【台柱材】 秋田・北秋田市の杉林



家を支える3大構造には、適材適所に選び抜いた良質な国産木材を採用。

【柱】 秋田杉・伊勢松

【土台】 青森ヒバ

【梁】 岩手カラマツ

お問い合わせ、資料請求は
古河林業 特販部 丸の内ギャラリー

0120-70-1281

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 丸の内通りビル1F
TEL 03-3201-5061(代) FAX 03-3201-5081
E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp

GREEN HOME 古河林業の家 東京・神奈川・埼玉・千葉・栃木・三重県にモデルハウスがございますので、ぜひお問い合わせください。

土・日も営業中
どうぞお気軽に

担当:高田