

KYOSAI DAYORI
共済だより

共済だより No.360

平成27年5月12日印刷
平成27年5月27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号 I S 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一丁目五番一八号千代田ビル
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。



生の葉野菜やフルーツを体の中に取り込むことで、手軽に美味しく野菜をとれます。

小松菜の名前は東京小松川に由来。

東京の食材で、おいしく、ヘルシーな食生活を。

TOKYO
スローフード
Enjoy Tokyo Slow food.

小松菜

小松菜のグリーンスムージー *Green Smoothie*

材料 2人分
小松菜 1/2束(150g程度)
グレープフルーツ 1個
りんご 1/2個

1人あたり
78Kcal

作り方
①グレープフルーツは皮をむき、ひと口大に切りミキサーへ入れる。
②小松菜は根部を切り落とし、りんごはヘタと種を取り、それぞれ一口大にしたら①のミキサーへ入れる。
③ミキサーは30秒～1分ほど。スムージー状になめらかになるまで攪拌する。
※水や氷は好みの量で。ミントやレモンの皮でさわやかな香りづけもベター。

オススメの
もう一品

小松菜のえぐ味は熱を加えると消えます。写真はごま油で炒めた小松菜をご飯と一緒に巻いた「おにぎらず」。お弁当や行楽にお試しあれ。

小松菜の名づけ親は、
暴れん坊将軍だった!?

小松菜は関東地方で古くから親しまれてきました。江戸後期に書かれた『新編武蔵風土記稿』には「菜は東葛西領小松川辺の産を佳作とす。世に小松菜と称せり」とあります。現在は全国各地で生産されていますが、都内においても江戸川区をはじめ、足立区、八王子市、武蔵村山市、町田市等でも盛んに生産されています。

栄養は体内でビタミンAになるβカロテンが豊富で、カルシウムは野菜類の中でケールについて含有量を誇ります。

命名の由来には諸説ありますが、そのひとつに江戸八代将軍徳川吉宗が東・西小松川村へ鷹狩りに訪れた際に現地で振る舞われ、いたく気に入り、「これからは村の名前をとって小松菜と申せ」と言われ、小松菜と呼ぶようになったという逸話があります。

旬は冬ですが現在は一年中食べられます。えどがわ農産学プロジェクトで開発された「サラダ小松菜」はシュウ酸が少ないので、サラダやスムージーなどにしても食べられます。

【表紙】小松菜のグリーンスムージー

特集1
体も心もしゃきっと、
肩甲骨エクササイズ

特集2
新たに職員になった皆さんへ
共済組合の制度を紹介します



<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>
共済だよりはホームページでバックナンバーを掲載しています。
ホームページをご活用ください。

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。



02 特集1

体も心もしゃきっと、 肩甲骨エクササイズ

06 特集2

新たに職員になった皆さんへ 共済組合の制度を紹介します

- 08 標準報酬制 今年の10月からスタートです
- 10 平成27年度事業計画及び予算のお知らせ
- 12 被扶養者の認定要件の確認～延長手続をお忘れなく～
- 13 柔道整復師等の受診について
～引き続き調査を行っています～
- 14 貸付金をご利用の皆さんへ
借換え又は繰上償還を検討中の方へ～よくある質問をまとめました～
- 15 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
- 16 節目ドックは12月まで ～30,000円助成～
45歳、50歳になる方は「節目ドック」の対象です
- 17 被扶養者・任意継続組合員の皆さんへ
生活習慣病健診等を受診しましょう
- 18 健康情報提供サービス QUPiO ～6月以降 画面がリニューアル～
- 19 データヘルス計画書を策定しました
- 20 新たに4回コースが加わりました！
パーソナル運動プログラムのご案内
- 21 組合会議員の変更について
- 21 共済だより「読者モニター」を募集します！
- 22 森林セラピー 7・8月開催の参加者を募集します
- 24 訪問健康教室のご案内
- 24 禁煙講習会のご案内

施設のご案内

- 25 保養施設 箱根路開雲のご案内
- 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 医師診療日程のご案内

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/>

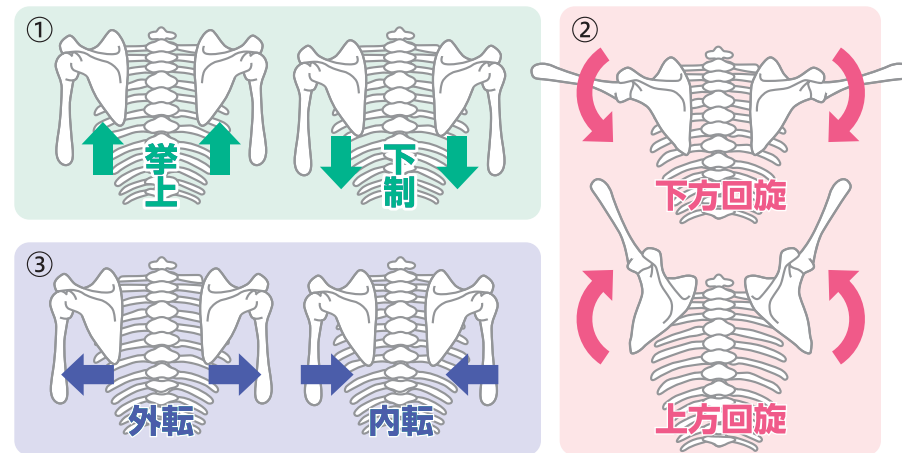
体も心もしゃきっと、

エクササイズ 肩甲骨

パソコンでの作業や家事をするなかで、
知らないうちに背中が丸まっていませんか。
首や肩、腰の痛みや障害は、腕を前面で
しか使っていないと症状が重くなります。
肩甲骨まわりの筋肉をほぐし、鍛えること
で、綺麗な姿勢を取り戻し、体をなかから改
善しましょう。

今さらですが、 肩甲骨ってなに？

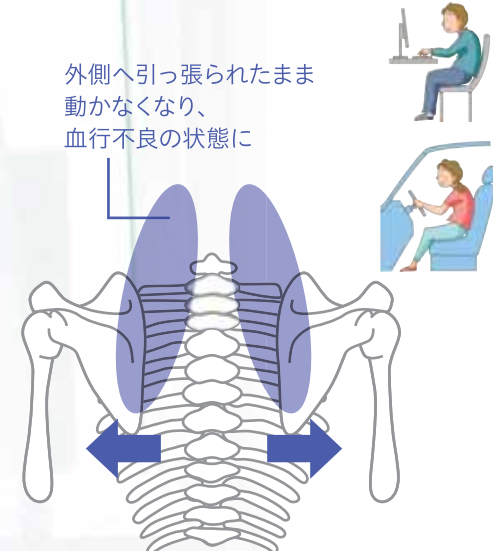
肩甲骨とは肩部にある三角形をした大きな骨です。ヒトの骨の中でもっとも自由に可動するもののひとつで、①上下(拳上・下制)、②回旋(上方回旋・下方回旋)、③内外転(内転・外転)と3つの動きを組み合わせて広範囲の可動域を持っています。たとえばテニスプレイヤーはこの3つの動きを駆使して腕に強い遠心力を生み出し、強いサーブを放てるわけです。



デスクワークや長時間ドライブで、 肩甲骨が広がったままになっている？

肩甲骨は鎖骨と上腕骨とで関節を構成している大きく薄い貝がらの様な形をした骨です。周囲のたくさんの筋肉に支えられ、宙に浮いたような状態で背中にあります。このため可動性が高い反面、筋肉のつき方や状態による影響を受け易いという性質を持ちます。

特に注意が必要なのは、外転によって位置が広がってしまった(外転したまま)肩甲骨です。車の運転やパソコンでの作業など腕を前方に向けた姿勢を長時間続けると、肩甲骨は広がったままとなり、腕の可動域を制限してしまいます。また背部の血管が引っ張られて血流が悪くなり、肩や背中のかたまりや関節炎の原因となります。



広がった肩甲骨を元に戻す エクササイズを実践しよう!

筋肉のつき方や姿勢によって位置が変わりやすい肩甲骨。広がってしまった肩甲骨は筋肉を鍛えることで本来あるべき位置に戻りやすいとも言えます。肩甲骨回りの筋肉を鍛えて広がりがちな肩甲骨の位置を戻しましょう。

STEP 2

胸と肩の前側の筋肉を伸ばすストレッチ

壁を使ったエクササイズです。ゆっくり体をひねりながら、胸部など体前方の筋肉が開いていくこと、背中が収縮していくことを感じてください。広がりがちな肩甲骨に、正しい位置に戻す内転させる筋力がつきます。



STEP 1

胸と肩の前側の筋肉を緩めるマッサージ

まずは鎖骨と肩甲骨周囲の筋肉をほぐすエクササイズ。腕から肩にかけて手のひらでさすります。温まってきたら肩ごと腕を後方へ反らしましょう。肩甲骨が狭まり、鎖骨が開いていくことを意識してください。



! 姿勢が悪くなり、健康状態も悪化

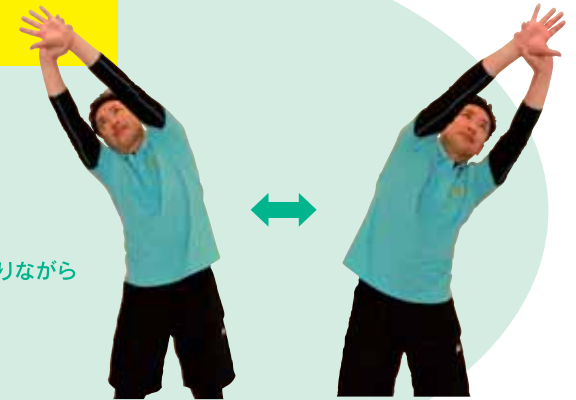
広がったままの肩甲骨は、いわゆる猫背の姿勢となって呼吸が浅くなります。また腹圧の低下で内臓が下がりメタボ体型の原因になります。さらに内臓位置が下がると腰部への体重負担が増加し、腰痛なども引き起こしやすくなります。

STEP 3

肩回りと体側を伸ばすストレッチ

肩甲骨の回旋移動を助けるストレッチです。体側部の筋肉が伸びていくを意識しましょう。

片方の手首を引っ張りながら体を横へ倒す
10~15秒



STEP 4

肩甲骨を支える筋肉を鍛えるエクササイズ

腕を水平に開閉させる動作を繰り返した後に、開いた腕を上下に動かして肩甲骨の上下移動を促進する複合的なストレッチです。

腕を開くと閉じるの繰り返し
10回×2セット



腕を開いた位置から上下に動かす
10回×2セット

Check!



気になったときにエクササイズで肩甲骨の可動域を回復

ご紹介したエクササイズは肩甲骨の可動域を回復するストレッチと筋力トレーニングです。いずれもご自宅や職場などで気軽にできます。長時間、肩を開きすぎてこりを感じた時や、猫背が気になった際に取り組んでください。心だけでなく、体も胸を張った姿勢(肩甲骨を狭めた姿勢)を忘れずに、健康を持続していきましょう。

監修・本村一暢
スタジオ オンリーワンウェルネス代表
公益財団法人健康・体づくり事業財団認定 健康運動指導士

共済組合の制度を紹介します



新たに職員となった皆さんは、公務員が加入する「共済組合」の組合員になります。

東京都職員共済組合は、東京都の職員（警察の職員、公立学校の教職員等はのぞきます。）、特別区の職員が加入する団体です。組合員になると、以下のように、医療や年金に係る給付を受けることができます。

これらの事業は、皆さんの給料・期末手当から払い込まれる掛金と、事業主である地方公共団体から支払われる負担金を財源として、運営されています。



配付される組合員証は大切なものですので失くしたり汚したりしないようにしてください

短期給付事業

民間会社の健康保険に相当します。以下の3つの給付があります。

●保健給付

病気やけがのときの給付が代表例です。組合員証・被扶養者証を提示すれば、原則として医療費の3割の負担で、必要な治療や薬の処方を受けることができます。

組合員証・被扶養者証は、共済組合から所属を経由して交付されます。

そのほか、死亡したとき、出産したときに埋葬料、出産費が給付されます。



●休業給付

公務によらない傷病や育児・介護で休業したときなどに給付されます。

●災害給付

非常災害によって死亡したとき、家財が損壊したときに給付されます。



長期給付事業

退職、障害又は死亡した場合に、年金や一時金を給付する事業です。以下の3つの年金があります。

●退職共済年金

組合員が退職したとき、一定の年齢から支給されます。支給額は、組合員期間と平均給与月額を基礎として計算されます。

●障害共済年金

組合員が在職中に、病気やけがで一定の障害状態になったときに支給されます。

●遺族共済年金

組合員又は元組合員が死亡した場合に、その人によって生計を維持していた遺族に支給されます。



【被用者年金一元化】

平成27年10月から、公務員が加入する共済年金は、民間会社の社員が加入する厚生年金に統一され、公務員等も厚生年金に加入することになります。

共済年金

厚生年金に統一

福祉事業

組合員とその家族の福祉を増進するため、以下の事業を行っています。

●保健事業

特定健診・生活習慣病健診等の実施、人間ドックの利用助成、民間のスポーツクラブの利用助成、夏・冬季の保健施設（借上施設）の開設などを通じて、組合員と家族の病気の予防や健康づくりを支援します。

●健康管理施設

都庁内にシティ・ホール診療所を設けています。

●宿泊事業

箱根路開雲（保養施設）、アジュール竹芝（ホテル機能と健康管理機能を持つ総合保健施設）を運営しています。

※なお、組合員の方は、他の地方公務員共済組合の宿泊施設も利用できます。



「東京都職員共済組合 施設等のご案内」をご活用ください

新たに都・区職員となって共済組合に加入したみなさんに、共済組合で利用できる施設をまとめた冊子をお配りしています。

保養施設のほかスポーツクラブやリフレッシュ宿泊施設などの利用について紹介しています。ぜひご一読ください。



アジュール竹芝



箱根路開雲



共済組合ホームページもご利用ください

病気やけがをしたときや子供が生まれるときなどライフイベントごとに知りたいことを検索できる「こんなとき必要な手続きは?」もご利用ください

詳しい内容は「共済ハンドブック」又は「共済組合ホームページ」

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。

※平成27年度共済ハンドブックは、平成27年夏ごろ発行予定です。



標準報酬制

今年の10月から スタートです

～掛金及び給付額の算定基礎は「標準報酬」になります～

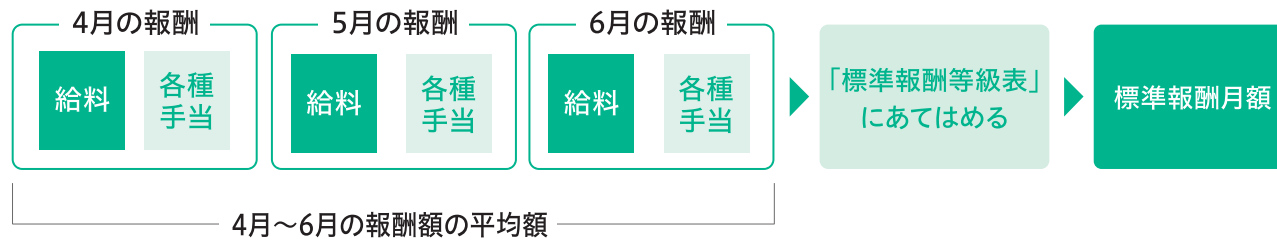
公務員が加入している「共済年金」と民間企業に勤めている人が加入している「厚生年金」が平成27年10月に統一されることにより、その「掛金の基となる額」は、これまでの「手当率制」から厚生年金で採用されている算定方法と同様の「標準報酬制」に移行します。

標準報酬制のしくみ

標準報酬制になると・・・毎年4月から6月までの報酬（給料及び各種手当額）の平均額を基に、「標準報酬月額」を決定する「定時決定」と、報酬（給料額及び各種手当額）が著しく変動した場合に、臨時に行う「随時改定」、産前産後や育児休業等の終了時に行う改定があります。

■ 定時決定（標準報酬月額の決定）

毎年、4月から6月に支給される給料と各種手当額の合計額の平均額で標準報酬月額を定めます。定時決定された標準報酬月額は、その年の9月から翌年の8月まで適用します。
制度がスタートする今年の10月から来年の8月までの標準報酬月額は、今年の6月に支給される給料と各種手当額で決定します。



給料・各種手当と固定的給与と非固定的給与の関係

給料		各種手当	
【例示】 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 特別勤務手当	【例示】 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	

固定的給与

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

非固定的給与

勤務実績に応じて変動するもの

※上記の例示は、あくまでも例示であり、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。

■ 随時改定（固定的給与額が著しく変動した場合に改定）



扶養手当や通勤手当のように、通常、月を単位として一定額が継続して支給される（固定的給与）ものが、減額されたり、増額され、かつ報酬の総額が著しく変動した場合（「標準報酬等級表」（共済だより平成26年11月号に掲載）にあてはめ、2等級以上の差があったとき）は、改定を行います。



※「標準報酬等級表」は、共済だより 平成26年11月号 特集をご覧ください。
共済だよりのバックナンバーは共済組合ホームページに掲載しています。

■ 育児休業等終了時改定・産前産後休業終了時改定

育児休業等が終了したとき、その育児休業等に係る3歳未満の子を養育する場合で給料額が低下したときは、次の条件により「標準報酬月額」を改定します。

- 組合員が共済組合に申出を行うこと
- 「育児休業等終了日の翌日が属する月」以後3か月間の給料額、各種手当額の合計額の平均額で算定した「標準報酬月額」が、すでに決定されている標準報酬月額と比べて1等級以上の差があるとき

これを「育児休業等終了時改定」といいます。

産前産後休業終了時に育児休業等を取引しないときは「産前産後休業終了時改定」があります。

■ 3歳未満の子を養育する組合員等の給付算定基礎額の計算の特例

育児休業、産前産後休業を終了して、その休業に係る子を養育するため育児短時間勤務などの勤務形態により報酬が低くなり、標準報酬月額を改定した場合、掛金は、下がった「標準報酬月額」に基づいて徴収しますが、年金の算定基礎となる「標準報酬月額」は、従前の高い「標準報酬月額」とするものです。

これを3歳未満の子を養育する組合員等の給付算定基礎額の計算の特例といいます。

この特例を受けるためには、組合員が共済組合に申出を行う必要があります。

また、この特例は、将来の年金給付額が低くなることを避けるための措置であるため、短期給付には適用されません。

お問合せ先 管理部会計課 ☎ 03-3232-4716

平成27年度事業計画及び予算のお知らせ

3月27日に開催された組合会において、平成27年度事業計画及び予算案が承認されました。

掛金率

- 標準報酬制の導入により、給料掛金に対する手当率が廃止されます。
平成27年10月からの被用者年金一元化により、共済組合の掛金の算定方法は、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。
これに伴い、平成27年10月より、一般組合員等の給料の額に乗じる掛金率に対して、一律で乗算されていた手当率が廃止され、期末手当の額に乗ずる掛金率と同率になります。
(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。)
- 短期給付・介護給付・福祉事業ともに4月から9月まで掛金率は据え置きになり、変更はありません。
- 長期給付の掛金率は平成26年に実施された財政再計算結果に基づき、平成27年9月より引上げになります。
- 「年金払い退職給付制度」の創設に伴い、10月から長期給付に掛金率(0.75%)が追加されます。

一般組合員の掛金率

平成27年10月 標準報酬制導入による変更

(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	5.00625		4.00500
		期末手当等	4.00500	4.00500		
	介護	給料	0.7380	0.7380		0.5900
		期末手当等	0.5900	0.5900		
福祉事業		給料	0.2200	0.2200		0.1760
		期末手当等	0.1760	0.1760		
長期給付		給料	10.57750	10.57750	10.79875	9.38900
		期末手当等	8.46200	8.46200	8.63900	

平成27年10月
年金払い退職給付
の掛金率の追加

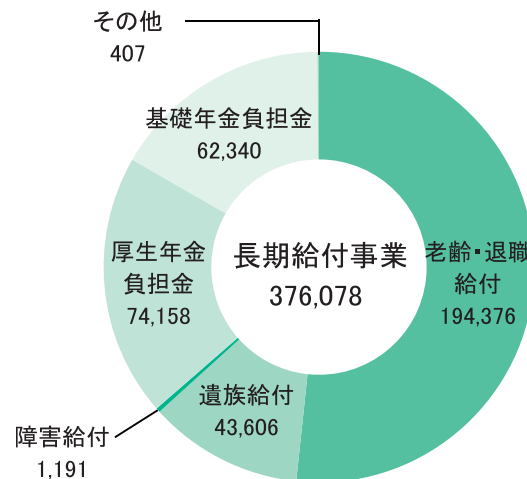
平成27年9月 財政再計算による長期掛金率引上げ

長期給付(年金)に関する事業

- 長期給付は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付のほか、基礎年金負担金(年金の共通部分である基礎年金の給付に要する費用負担)を支出しています。
- 平成27年10月からの被用者年金一元化に伴い、これまでの「長期経理(いわゆる1・2階及び旧3階)」は「厚生年金保険経理(1・2階)」と「経過的長期経理(旧3階)」に区分され、「厚生年金保険経理」では厚生年金との財政調整も行われます。
- また、平成27年10月より「年金払い退職給付(いわゆる新3階)」が新設され、長期給付事業の一部として財政運営を行っていきます。
- 長期給付の掛金率は、地方公務員共済組合連合会において5年ごとに実施される「財政再計算」により決定されており、現在は平成26年の財政再計算に基づき、率の改定が行われています。

長期給付事業(長期・厚生年金・退職・経過)の支出内訳

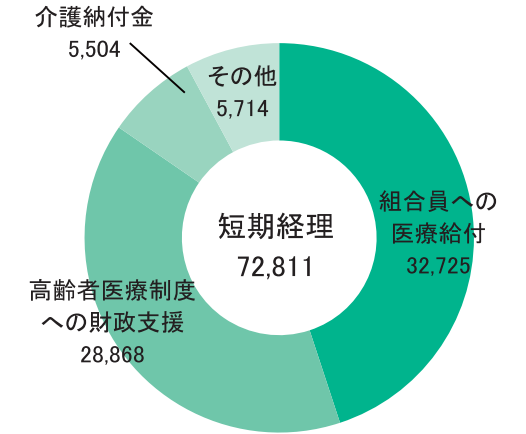
【単位:百万円】



短期給付・介護保険に関する事業

- 短期給付は、組合員等が病気をしたときの医療給付、高齢者医療制度への財政支援(拠出金・支援金)を支出しています。
- 介護保険は、40歳以上の組合員から掛金を徴収し、国の介護保険制度へ納付金を支出しています。
- 支出の約半分が、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金等、高齢者医療制度への財政支援と、介護保険制度への納付金となっています。
- その他の支出は、翌年度へ繰り越す支払準備金(5,513百万円)がほとんどを占めています。
- 組合員医療給付の適正化に向けて、福祉事業における健康増進・健診等の取組も進めています。

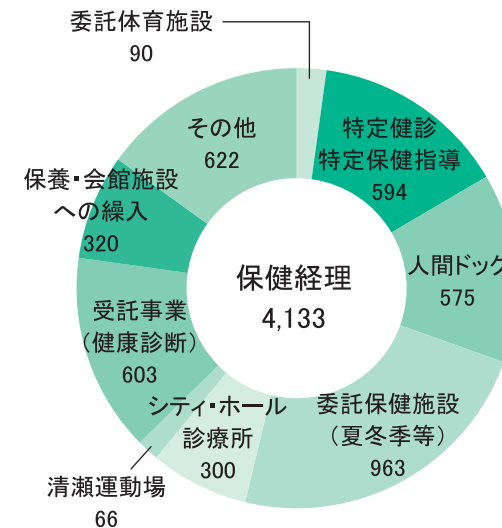
短期経理の支出内訳【単位:百万円】



福祉事業

福祉事業は、委託体育施設、特定健診・特定保健指導、人間ドック、夏・冬季施設についての保健事業や箱根路開雲・アジュール竹芝の運営などの保養・会館事業等を実施しています。
ここでは、保健経理を中心に、平成27年度の取組を紹介します。

保健経理の支出内訳【単位:百万円】



主な事業規模

保健事業

【単位:人】

事業	利用人数
委託体育施設	104,500
ポイントプログラム	3,290
森林セラピー	320
禁煙講習会	500
特定健診・特定保健指導	20,350
人間ドック	19,200

【単位:人】

事業	利用人数
夏季施設	135,700
冬季施設	38,630
都内宿泊施設	4,560
リフレッシュ施設	19,070
シティ・ホール診療所	41,060
清瀬運動場(回)	5,870

宿泊(保養)事業

【単位:人】

施設	年間宿泊予定者数
箱根路開雲	34,300

宿泊(会館)事業

【単位:人】

施設(アジュール竹芝)	年間利用予定者数
ホテル部門(宿泊者数)	64,400
健診部門	11,740

お問合せ先 管理部財務課計理係 ☎ 03-3232-4711
平成27年度予算の詳細については、共済ホームページの「共済組合のしくみ」をご覧ください。

被扶養者の認定要件を確認してください

～被扶養者の「認定期限延長手続」をお忘れなくお願いします～

認定期限が設定されている場合

被扶養者として認定されている方のうち、以下の方については、収入が認定基準額を超えるなど、被扶養者としての認定要件を満たさなくなる可能性が高いため、被扶養者資格に認定期限を設定しています。

認定期限日以降、30日以内に、組合員の皆さんに認定期限延長申告書等を提出していただくことにより、当組合で被扶養者の要件を確認しています。



認定期限日とは?

被扶養者の資格の有効期限日ではなく、認定要件を満たしていることを確認する期日です。被扶養者に該当しなくなった場合には、認定期限日に関わらず、速やかに申告してください。



- 事業収入のある方
- 財産収入のある方

認定期限日
3月31日(確定申告時期)



- 22歳を超えた子
- パート・アルバイト等就労による収入が見込まれる方
- 扶養手当が支給されない方
- 組合員と別居されている方 など

認定期限日
6月30日(又は29日)

※これまで認定期限が設定されていなかった被扶養者についても、扶養手当が支給されていない場合(再任用フルタイムなど、制度上支給されない場合を含みます。)や、所得税法上の控除対象配偶者(扶養親族)になっていない場合は、認定期限(6月29日)が設定されています。
※その他、雇用保険の受給が予定される方、年金受給が予定される方等については、個々に認定期限が設定されています。
詳細は所属所の共済事務担当者にご確認ください。

延長手続

現職の組合員で該当する方には、所属の共済事務担当者から認定期限延長手続を行うよう連絡がありますので、担当者の指示に従い、速やかに手続を行ってください。

任意継続組合員で該当する方には、資格係から期限延長手続に関する通知を、登録されているご住所に送付いたします。通知に従い、速やかに手続を行ってください。

被扶養者に該当しなくなった場合 ～速やかにご申告ください～

被扶養者が認定の要件を満たさなくなった場合は、認定期限日にかかわらず、その事由が発生した時まで遡及して被扶養者資格が抹消されます。**この場合、遡及抹消された期間に当組合から給付された医療費は、すべて組合に返還していただくこととなります。**

組合員の皆様には、認定期限延長手続の有無にかかわらず、被扶養者の収入等にご注意いただき、**被扶養者がその要件を満たさなくなった場合には、速やかに所属所の共済事務担当者に届け出るよう、お願いします。**

*共済組合ホームページ(組合員ページ→「組合員・被扶養者」→「被扶養者の認定基準・手続など」→「被扶養者の要件の確認について」)に、被扶養者認定要件チェック表を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックを行ってください。

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

柔道整復師等の受診について 引き続き受診内容調査を行っています

施術内容について共済組合からお尋ねいたしますのでご協力をお願いします。

共済組合では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師等の施術について受診内容の調査を行っています。この調査は、受診内容が健康保険の対象かどうか、請求内容が正しいかどうかなどについて確認するため調査票にご回答していただく方法で行います。

施術を受けたときは、必ず領収書を受け取って保管しておき、調査票が届きましたら、お手数ですが回答へのご協力をよろしくお願いいたします。

柔道整復師、はり・きゅう師 又はマッサージ師にかかる時

健康保険の対象となる施術は限られています。

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

健康保険の対象となるもの

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



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

健康保険の対象とならないもの

- ・単なる(疲労性、慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- ・スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- ・脳疾患後遺症(柔道整復師のみ)、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みや痺れ
- ・症状の改善が見られない長期の施術
- ・同一のけがについて、整形外科等の医療機関を受診しているとき

*業務上や通勤中のけがは、公務災害又は通勤災害に該当するため、原則、健康保険の対象になりません。
*調査での回答等において、健康保険の対象とならない施術も見受けられますので、保険適用について不明な点がある場合は、下記お問合せ先まで確認をお願いします。



「療養費支給申請書」への署名は内容をよく確認してから

保険の適用を受けるには、組合員証等(保険証)の提示に加え、「柔道整復師療養費支給申請書」に組合員が署名又は捺印して提出することが必要です。申請書に「負傷原因、負傷名、施術を受けた日数、金額」が正しく記載されているか、よく確認してから署名(捺印)しましょう。

※組合員がけが等により署名が困難な場合は、代筆が可能です。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-3232-4730

借換え又は繰上償還を検討中の方へ



よくある質問をQ&Aにまとめました。是非お読みください。

Q 借換えによる繰上償還の方法を教えてください。

A 下記の繰上償還日程表を確認し、金融機関と融資実行日を相談の上、繰上償還申請書を提出してください。
 (例)6月に借換えをする場合は5月25日までに当係に申請書が届くように提出してください。**みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外で借り換える場合は6月12日までに「物件付文書振込」による払込みをしてください。**期限内に払込みが完了すると、翌月に完済通知書を所属宛に送付しますので、共済担当者から受け取ってください。
 ※融資実行日は、繰上償還日程表の払込期限を確かめてから決めてください。
 ※借換え先の金融機関が「物件付文書振込」に対応できることを必ず確かめてください。ネット銀行は対応していません。

Q 繰上償還申請書はどこにありますか？

A 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。

Q 払込書はいつ頃どこに届きますか？

A 償還月の初めに**所属の共済担当者宛**に払込書が届きます。共済担当から払込書を受け取り、下記の繰上償還日程表の払込期限内に**払込みをしてください。**特に、みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外を利用する際は払込期限が早いのでご注意ください。

Q インターネットバンキングやATMは利用できますか？

A みずほ銀行・ゆうちょ銀行のみ利用できます。その他の金融機関やネット銀行ではインターネットバンキングやATMによる払込みはできません。物件付文書振込に対応できる金融機関の窓口での払込みとなります。



Q 全額繰上償還した月に給与控除されました。二重控除ではありませんか？

A 繰上償還をする月まで給与控除があります。払込額は繰上償還をする月の給与控除後の額となっていますので、二重払いではありません。

Q 振込手数料はかかりますか？

A すべての金融機関で振込手数料がかかります。手数料は繰上償還する方の負担となります。複数の貸付を繰上償還する場合は、貸付番号毎に払込書を作成しますので、それぞれ手数料がかかります。

Q 繰上償還分も給与と同じ口座引き落としですか？

A 口座引き落としではありません。共済組合発行の払込書により金融機関で払込みをしてください。

Q 金融機関に返済予定表を提出するので現在の償還残額や貸付番号を教えてください。

A 平成26年7月に配付した償還表をご利用ください。未償還元金及び貸付番号等が記載してあります。償還表を紛失した方は、所属の共済担当者に所属(控)を送付してありますので、コピーをもらってください。

Q 繰上償還をするメリットはありますか？

A 償還金は全て元金に充当されるため、利息を軽減できます。なお、繰上償還事務手数料はかかりません。
 ※現在の貸付利率は、年2.66%です。

繰上償還日程表

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 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

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎ 03-3232-4743

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

9月まで女性ドックキャンペーンを実施しています

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ています。キャンペーン終了間際は混み合うことが予想されますので、お早目にご予約、ご受診ください。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。

区分	対象	通常料金	4月～9月料金
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		10,800円	5,400円

○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。

節目ドックを実施しています

12月まで

節目ドックを12月まで実施しています。年度内に満45歳、満50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者の方は、通常25,000円の助成金が30,000円となります。自己負担額(税込)は以下のとおりとなります。12月までの期間限定となりますので、お早めにご予約、ご受診ください。
 * 節目ドックについて詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

区分	日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
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



12月までの第1・第3・第5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】

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
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 17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)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。

オプション検査は6月末まで以下の料金で検査できます

- 腫瘍マーカー5種とピロリ菌検査のうち、
3項目選択⇒8,100円 4項目選択⇒9,720円 5項目選択⇒11,340円 6項目選択⇒12,960円
 - 甲状腺刺激ホルモン(TSH・FT4) 3,240円 ●胃がんリスクチェック 4,860円
 - HPV(ヒトパピローマウイルス) 4,320円 ●内臓脂肪測定(インピーダンス) 2,160円
- *検査内容等詳細は電話にてお問い合わせください。

アジュール竹芝総合健診センター TEL 03-3437-2701(直通)
 (月～金 8:30～17:00、土 8:30～14:00)
 東京都港区海岸1丁目11番2号 JR浜松町駅「北口」より徒歩7分
 URL <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>

45歳

50歳

節目ドックは12月までになる方は“節目ドック”の対象です

30,000円助成

組み合わせますのでお申込みは今すぐ!

平成27年度 人間ドック助成のご案内

がんや生活習慣病等の早期発見には精度の高い人間ドックを受診することが有効です。職場の健康診断を受けた方も、人間ドック助成を受けることができます。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/>

区分	一般	節目ドック	永年勤続退職予定者
対象者	35歳以上(年度末現在の)組合員及び被扶養者	年度内に満45・50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者 ●\$45.4.1~46.3.31生まれ ●\$40.4.1~41.3.31生まれ	1.定年又は勸奨退職される方 2.組合員期間20年以上で退職される方 3.他共済組合から引き続き当組合員期間が通算して20年以上で退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
種別	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 ※ご利用は年度内にいずれかを1回です。		
受診期限	平成28年3月31日まで	平成27年12月31日まで(年末除く)	退職の6か月後まで ※退職前に要申請
利用条件	●任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する年度に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。 ●資格喪失後の受診はできません。		●退職予定日の属する年度に人間ドック助成(一般・節目)を受けていないこと。 ●再任用フルタイム満了者は対象外です。

※【ご注意ください】

平成27年度退職者のうち、平成28年度に任意継続組合員又は再任用フルタイムになる方が、永年勤続退職予定者として平成28年度に受診した場合は、当該年度に他の人間ドック(一般・節目)・特定健診等の助成は受けられません。退職年度のご利用をお勧めします。

人間ドック助成を受けられる医療機関

●“一般”助成の対象(56機関)

アジュール竹芝総合健診センター及び指定医療機関55機関(共済組合ホームページに掲載)

●“節目ドック”、“永年勤続退職予定者”助成の対象(2機関)

アジュール竹芝総合健診センター 東京都教職員互助会 三楽病院
JR浜松町 徒歩7分 TEL 03-3437-2701(直) JR御茶ノ水 徒歩3分 TEL 03-5282-8331(直)

新規追加された指定医療機関をご紹介します

永寿総合病院健診センター

JR上野駅 徒歩7分 TEL 03-3833-7351

★今冬に移転予定(最寄駅は同じ) ★移転後は女性専用スペース新設!
★脳ドックには、頸動脈超音波検査も含まれています



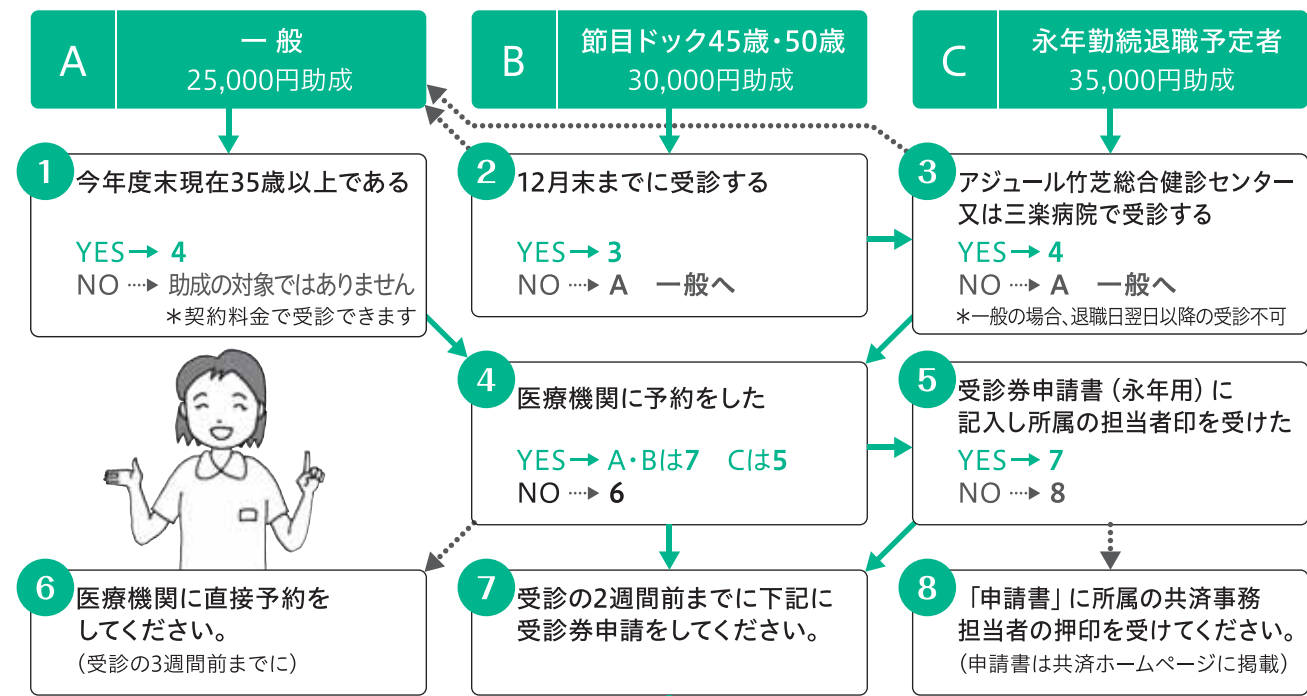
【契約料金】

●日帰りドック 43,200円 ●脳ドック 45,360円 ●女性ドックA 54,000円 ●女性ドックB 43,200円

*自己負担額は上記金額から25,000円を差し引いた額となります。

あなたにぴったりの「人間ドック利用方法」は?

まずは、A・B・Cの利用区分を選んでスタート!



【受診券申請先】
(株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター
 [TEL] 0800-9199-028 (又は03-6892-9988) (平日 10:00-21:00、土日祝日 10:00~18:00)
 [FAX] 089-900-8281 (24時間受付)
 [URL] <https://kenshin.happylth.com/tokyo/> (24時間受付)
 [郵送] 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8
 ※永年勤続退職予定者はFAX・郵送のいずれかです

期間限定 4~9月 受診 **女性ドックキャンペーン実施中** 組み合わせますのでお申込みはお早めに!!
 「アジュール竹芝総合健診センター」にて**女性ドックを5,000円減額**します
 *詳細はP15をご参照ください。

~6月中旬から受付開始!~
ご家族(40歳以上の被扶養者)と任意継続組合員のための健康診査生活習慣病健診等を受診しましょう **無料!!**
 毎年健診を受けて、ご自身の健康チェックにお役立てください。受診者全員に健康情報をお送りします。*オプションは自己負担
受診案内の発送 対象となる皆様のご自宅に、ご案内冊子を6月中旬頃にお送りします。*届きましたらお早めにベネフィットワン・ヘルスケアにお申込みください。

健診の種類	検査項目
生活習慣病健診	右記の全ての検査項目(●及び○)を受診できます。
巡回レディース健診	
特定健診	右記の検査項目のうち●を受診できます。
お近くの病院での受診	

主な検査項目(無料)
 ●問診、診察 ●血液検査 ●尿検査 ○心電図
 ●身体計測 ●血圧測定 ○胸部X線 ○視力・聴力
 *平成27年4月1日に当共済組合の組合員資格がない方は対象とはなりません。
 *詳細についてはご案内冊子をご覧ください。

*共済組合からの助成は人間ドック・特定健診・生活習慣病健診のいずれかを年度内に1回です。

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

QUPiOはあなたの健康づくりを応援します

WEBで健康づくりをはじめよう!

QUPiO(クピオ)とは、健診結果を登録※をしていただくインターネットで、健康診断の結果やリスク判定を提示し、一人ひとりに合った健康アドバイスを提供するサービスです。健康づくりによってQUPiOポイントが貯まると健康グッズと交換できるなど、様々なコンテンツをご用意しています。*ご利用できるのは、組員と被扶養者です。

パソコン・スマートフォンからカンタン登録!

- ①まずはページにアクセス
- ②IDとパスワードを入力してログイン

スマートフォン用QRコード



※40歳以上の組員・被扶養者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。

リニューアル画面の紹介 6月以降QUPiOの画面がリニューアルします!

①記録が簡単に

リニューアルポイント

歩数や体重を毎日記録でき、変化を追うことができます。

- 毎日の記録から日々の小さな変化も見逃さない!



自分で設定した目標も簡単に記録



トップページから直接日々の健康記録が可能に



②わかりやすい健診結果

リニューアルポイント

最新と過去の健診結果の比較もでき、健康状態の推移がひと目で確認できます。

- 「健診の結果」と「健康リスク判定」を表示・解説



グラフと3段階のリスク表示で健康状態が一目瞭然

- 自分の健康年齢を知ることができる



健診結果をもとに健康年齢を判定

③気になる項目には詳しい情報

リニューアルポイント

- あなたの「健診の結果」から「血糖値」などの「健診項目」で健康状態の解説、改善へのアドバイスを提供



悪化の原因や改善方法の紹介

- 同世代や過去の自分と比較ができる



体脂肪などの健診項目ごとに経年変化を確認



同性・同年代の中での位置づけを表示



ポイントプログラムについて

QUPiOを利用して貯まったポイントで健康グッズが手に入る

初回ログインで200ポイント



日々の記録付けやイベントへの参加など、健康づくりへの取り組みで、クピオポイントが貯まっていきます。貯まったポイントは様々な健康グッズと交換することができます。手続をすれば、ポイントは家族で合算することもできます。

今すぐQUPiOを利用してみよう!

共済組合のホームページからアクセスできます

- ①パソコン・スマートフォンで『QUPiO 東京都』を検索
 - ②IDとパスワードを入力してログイン
 - ③初めて利用する場合のみメールアドレス登録等の手続
- 詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。



バナーをクリック

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

ID・パスワードが分からない場合やうまくログインできない場合はこちら

QUPiO サポート窓口 TEL: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)



※平成27年度新規採用職員及び新たにQUPiOのご利用対象者となった方には7月中にハガキでIDとパスワードを発行いたします。 ※ID・パスワードの再発行はQUPiOホームページからできます。

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

データヘルス計画書を策定しました

超高齢化の進展に伴い、働き盛り世代からの健康づくりの重要性が高まる中、「日本再興戦略」(平成25年6月14日閣議決定)の中で、国民の健康寿命の延伸が重要施策として掲げられました。その実現のために、レセプト等のデータの分析に基づく組員及び被扶養者の健康保持増進のための事業計画である「データヘルス計画」の作成等について、全ての健康保険組合に対して取組が求められており、地方公務員共済組合においても同様に取り組むこととなりました。

このため、都共済組合では、「データヘルス計画書」(計画期間:平成27年度から29年度まで)を策定いたしました。

今後、都共済組合では、この計画に基づき、事業主である各任命権者との連携・協働を進めながら、健康・医療情報を活用して、PDCAサイクルに沿った効果的・効率的な保健事業を推進してまいります。

詳しくは、共済ホームページをご覧ください。

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57-411

新たに4回コースが加わりました!

年度内
何回でも利用できます

都共済

パーソナル運動プログラム

短期集中でなりたい自分へ!結果を出したいあなたを応援します

短期間で体脂肪を減らし、基礎代謝UPで太りにくいカラダへ。インストラクターがあなたに合ったダイエットや健康的な体づくりをサポートする短期集中型プログラムです。この4月から、より気軽に取り組んでいただける4回コースがスタートしました!一人ではなかなか続かない運動も、インストラクターのパーソナルトレーニングを受けることで、運動の効果を実感しながら楽しく続けられ、無理なく短期間で目標に近づくことができます。ご自宅や職場に近い施設で、チャレンジしてみませんか?



こんな方にオススメ

対象者 組合員と20歳以上の被扶養者

- 健診前にダイエットを確実に成功させたい!
- 初めてのスポーツクラブでサポートがないと不安
- 自己流のダイエットで挫折したことがある
- 運動が苦手だけど、短期間で結果が出るならトライしたい

NEW	利用期間	利用回数		利用料金 ※ルネサンスは分割払いが可能です。
		個別指導	フリー	
4回コース	2か月	2回(初回・最終回)	2回	通常15,120円 ⇒ 8,120円(5割助成)
8回コース	3か月	2回(初回・最終回)+1回(ご希望の回)	5回	通常25,920円 ⇒ 16,320円(4割助成)

契約スポーツクラブ	4回コース	8回コース	対象施設数	レンタルウェア・シューズ・タオル
セントラルスポーツクラブ	-	○	59施設	有料
東急スポーツオアシス	○	○	18施設	各回無料
ルネサンス	○	○	43施設	初回のみ無料
コナミススポーツクラブ	○	○	59施設	有料

※当プログラム実施施設は共済組合ホームページの委託体育施設一覧をご覧ください。
※平成27年4月から、東京アスレティッククラブとゴールドジムは対象外となりました。

■プログラムの主な流れ ※各スポーツクラブによりプログラム内容が異なりますので、詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

初回	2回以降	最終回
<ul style="list-style-type: none"> ・体組成、血圧、腹囲等測定 ・カウンセリング ・目標設定・運動プログラム作成 ・インストラクターによる運動指導 ・運動プログラムに沿って自分でトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動プログラムに沿って自分でトレーニング ・インストラクターによる運動指導1回(8回コースのみ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動プログラムに沿って自分でトレーニング ・効果測定 ・インストラクターによる今後のアドバイス

利用方法等の詳細は、共済組合ホームページ>組合員ページ>施設のご案内>スポーツ施設>委託体育施設のパーソナル運動プログラムの利用について をご覧ください!

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57-411-412
お問合せ先 事業部厚生課保健施設係 ☎ 03-3232-4751

▶ 6月・7月限定 体験レッスンのご案内

パーソナル運動プログラムの体験レッスンでは、実際に、「カラダ測定」と「パーソナルトレーニング」を体験していただくとともに、コース内容や概要についてわかりやすくご紹介いたします。

「パーソナルトレーニングって、どんな指導を受けられるの?」「どんな効果があるの?」など、ご自身で確かめていただけますので、パーソナル運動プログラムのお申込みを迷っている方は、一度お気軽にご体験ください!

- 実施期間 平成27年6月1日(月)から7月31日(金)まで (事前予約は2週間前からOK!)
- 利用料金 1,000円 ※レンタルウェア・シューズ・タオルについては各自でお問い合わせください。
- 対象者 組合員と20歳以上の被扶養者 ※ご利用は各クラブ年度内1回までです。
- 実施クラブと 各スポーツクラブの利用方法は、以下のとおりです。
利用方法 ご利用の際には、1回体験チケットと組合員証・被扶養者証(保険証)を必ず実施施設の窓口へ提示してください。
なお、本チケットはコピーを使用していただくこともできます。

東急スポーツオアシス

- ①ご希望の施設へ直接電話し、体験又は来店予約(オアシスホームページ(<http://www.sportsoasis.co.jp>)にて、連絡先をご確認ください)
- ②予約日時に来店し体験レッスン

ルネサンス

- ①(入会がまだの方のみ)
ご希望の施設へ来店し、クラブ入会手続(<http://www.s-re.jp/renaissance/webs/>)でご希望の日時・トレーナーを「60分」予約(フロントでも予約可能)
- ③予約日時に来店し体験レッスン

コナミススポーツクラブ

- ①コナミススポーツクラブ情報ダイヤルへ申込み0120(919)573
- ②後日、希望施設より日程調整の連絡
- ③予約日時に来店し、体験レッスン

東京都職員共済組合 パーソナル運動プログラム 1回体験チケット

[実施期間] 平成27年6月1日(月)~7月31日(金)

利用クラブ	利用施設
利用者氏名	利用月日
組合員氏名	組合員番号
組合員所属	

- ・太枠内をご記入の上、本チケットをご利用施設へ提出してください。
- ・ご利用の際には、必ず組合員証・被扶養者証をご持参ください。
- ・以下のクラブ毎に年度内1回までご利用可能です。

- 東急スポーツオアシス
- ルネサンス
- コナミススポーツクラブ



4210000000000000102

東京都職員共済組合組合会議員の変更について

東京都職員共済組合組合会議員が以下のとおり変更となりました。

■新議員

氏名	所属	議員の任期
長谷川 明	東京都財務局長	平成27年 4月 1日から 平成28年11月30日まで

■旧議員

氏名	所属
中井 敬三	東京都財務局長

お問合せ先 管理部総務課庶務係 ☎ 03-3232-4704

共済だより「読者モニター」を募集します!

共済だよりを組合員のみならずにとりより身近で役に立つ誌面にするために、読者モニターになっていただける方を募集します。共済だより各号のアンケートへのご回答のほか、掲載記事の特集案などをご提案いただきます。

読者モニターに選ばれた方には、図書カード(千円分)を差し上げます。

ふるって
ご応募ください。

- 応募条件 電子メールが利用できる方で、当共済組合の組合員又は18歳以上の被扶養者の方
- 応募期間 平成27年5月27日から同年7月15日まで ※応募結果は、平成27年7月末日までに電子メールでお知らせします。
- 応募方法 次のメールアドレスに件名を「共済だよりモニター応募」として、
①名前・所属・連絡先電話番号 ②組合員・被扶養者の別 ③応募の動機を記載の上、応募してください。
[メール] S9000059@section.metro.tokyo.jp
*なお、記載された個人情報につきましては、当該モニターの業務に関するのみ利用させていただきます。
- 活動期間 平成27年8月1日から平成28年3月31日まで

お問合せ先 管理部総務課文書広報係 ☎ 03-3232-4706

夏休みは家族や職場のみんな 健康づくり&自然体験!

森林セラピー 7月・8月開催の参加者を募集します

今年の夏は、家族や職場の皆さんで大自然を満喫してみませんか?
都会から離れて、森の中を歩き、水と触れ合うことで、大人も子どもも、日頃のストレスや運動不足の解消になるでしょう。
夏の楽しい思い出づくりに、家族や職場の皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。



奥多摩町コース

第3回 7月18日(土) そば打ちコース

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

募集人員 20人

中学生以上

奥多摩湖いこいの路で、湖からの涼しい風を感じながらウォーキング! エメラルドグリーンの奥多摩湖はとて美しく爽やかです。

- 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 ガイトワーク・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



いこいの路



奥多摩湖

New
新コース

第4回 7月25日(土) アウトドアクッキングと滝めぐり・川遊びコース

参加費 ①組合員4,000円 ②被扶養者(中学生以上)4,000円(小学生)2,800円
③2親等以内の家族(中学生以上)6,000円(小学生)4,800円

募集人員 24人

小学生以上

農園で収穫した新鮮な夏野菜をトッピングに、生地からのピザ作り! 手作りアツアツピザが昼食になります。
お子様は浅瀬の海沢川で川遊び、大人の方は神秘的な滝めぐりをします。

- 10:00 奥多摩駅集合・移動<専用バス>
- 10:20 ガイダンス・健康チェック(海沢ふれあい農園)
- 10:50 収穫体験&ピザ作り・昼食(海沢ふれあい農園)
・移動<大人:専用バス/小学生:徒歩>
- 13:00 《大人》ガイトワーク・森のティータイム(ミツ釜の滝・ネジレの滝)
《小学生》川遊び(海沢川)・移動<専用バス>
- 15:20 健康チェック・移動<専用バス>
- 15:50 奥多摩駅解散



ワクワクピザ作り体験



川遊び

人気コース

第5回 8月2日(日)・第6回 8月8日(土) 溪流釣りコース

参加費 ①組合員6,000円 ②被扶養者(中学生以上)6,000円(小学生)4,500円
③2親等以内の家族(中学生以上)8,000円(小学生)6,500円

募集人員 24人

小学生以上

自然の川を利用した釣り場で、溪流釣りにチャレンジ! 初めてでも、スタッフが丁寧なアドバイスでニジマスが釣れます。ガイドウォークでは渓谷美と森林浴が楽しめます。

- 9:20 奥多摩駅集合・移動<徒歩>
- 9:25 ガイダンス・健康チェック(福祉会館)
- 9:55 ガイトワーク・健康チェック(氷川渓谷遊歩道)
- 12:15 お弁当の昼食(氷川国際ます釣場)
- 13:00 釣り体験・移動<専用バス>(氷川国際ます釣場)
- 16:10 奥多摩駅解散



ドキドキ釣り体験



氷川渓谷

檜原村コース

第3回 7月18日(土) 滝めぐりと温泉コース

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

募集人員 14人

中学生以上

秋川源流の里・檜原村には、たくさんの美しい滝があります。雪解け水や湧水を集めて落ちる滝の水流は清らかで、滝壺は深遠な色を作り神秘的です。たくさん歩いた後は温泉でゆっくり疲労回復を。

- 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 ガイトワーク(数馬地区滝めぐり)
- 12:00 セビ-食の昼食(森林館)
- 12:50 ガイトワーク(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



九頭龍の滝



龍神の滝

New
新コース

第4回 7月25日(土) ツリークライミング体験と温泉コース

参加費 ①組合員・②被扶養者 6,000円(同伴者<ツリークライミング体験なし> 3,500円)
③2親等以内の家族 8,000円(同伴者<ツリークライミング体験なし> 5,500円)

募集人員 24人

小学生以上

ツリークライミングでは、爽やかな風にゆられ、遠くを眺めながらしばらくのんびり。
インストラクターの指導で、専用のロープやサドル、安全保護具を利用して木に登り、森との一体感を味わえます。

- 9:00 武蔵五日市駅集合・移動<専用バス>
- 9:15 ガイダンス(檜原村地域交流センター)・移動<専用バス>
- 10:30 ツリークライミング体験(都民の森)
- 12:00 お弁当の昼食(都民の森)
- 12:45 ガイトワーク(セビ-ロード:大滝の路)・移動<専用バス>
- 14:30 温泉入浴(数馬の湯)・移動<専用バス>
- 16:30 武蔵五日市駅解散



ワクワクツリークライミング体験



三頭大滝

人気コース

第5回 8月2日(日)・第6回 8月8日(土) 川遊びと温泉コース

参加費 ①組合員3,600円 ②被扶養者(中学生以上)3,600円(小学生)2,500円
③2親等以内の家族(中学生以上)5,600円(小学生)4,500円

募集人員 24人

小学生以上

秋川の清流は、流れも穏やかで川遊びに最適! 河辺で生き物を観察したり、つかみどりしたヤマメの塩焼を楽しみます。体が冷えたら温泉へ。日頃の疲れも癒されます。

- 9:00 武蔵五日市駅集合・移動<専用バス>
- 9:15 ガイダンス(檜原村地域交流センター)・移動<専用バス>
- 10:30 ガイトワーク(セビ-ロード:大滝の路)
- 12:00 昼食(数馬の湯)・移動<専用バス>
- 13:10 川遊び・温泉入浴(数馬の湯)・移動<専用バス>
- 16:30 武蔵五日市駅解散



ガイドウォーク



ドキドキ川遊び体験

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
電話 0428-83-8855

檜原村コース

一般財団法人 檜原村観光協会
電話 042-598-0069

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
※第3回は中学生以上、第4回から第6回までは小学生以上が対象となります。

応募締切

6月17日 必着

応募方法

共済組合ホームページをご覧ください
*ホームページ問合せ先 健康増進課健康増進係(電話03-5320-7464)

○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。

訪問健康教室のご案内

「訪問健康教室」は、生活習慣病予防、メンタルヘルス対策、腰痛予防など、組合員の皆さんが自らの健康づくりに役立てることができるよう、専門講師による多彩なメニューを用意しています。

今年度は、**熱中症**を新たにテーマとして加え、より一層の内容の充実を図りました。

また、新たに**歯と口の健康セミナー**の実施を共済だより7月号でご案内する予定です。

ぜひ、あなたの職場でも「訪問健康教室」を開催してみませんか？

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
- ・熱中症を防ごう！ **NEW**

栄養士

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



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っトレニングと健康食生活
- ・肩こり・腰痛予防の食事と運動
- ・健康な体をつくる食事とセルフマッサージ

心理

- ・ストレスマネジメント
- ・職場のメンタルヘルス(管理監督者向け)

健康運動指導士

- ・歩いて元気！健康ウォーキング
- ・+10で健康寿命をのばそう！
- ・健康づくりの運動

マッサージ師

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



禁煙講習会のご案内

今年度から村松医師が講師に加わりました！村松講師は多数の講義実績があり、禁煙外来で日々禁煙指導に取り組まれております。職場の禁煙支援や受動喫煙対策に是非ご活用ください。

講師



中央内科クリニック院長
村松弘康 氏 **NEW**



禁煙マラソン事務局長
三浦秀史 氏

時間

1時間30分程度(応相談)

講義内容

(村松講師)
吸う人も吸わない人も知っておきたいタバコの話
(三浦講師)
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(訪問健康教室・禁煙講習会)

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 平成28年2月29日(月)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57-436



箱根で過ごす夏休み。

箱根七湯を代表する箱根湯本の温泉と、

四季折々の旬の素材を使った

オリジナリティ溢れるお料理を楽しんだ後は

川辺を歩く“せせらぎ散歩”はいかがですか？

四季の宿
箱根 開雲

期間限定ア-リ-サマ-プラン 2015年6月21日(日)～7月17日(金)

梅雨時の気分転換に温泉はいかがでしょうか？箱根の温泉と「アユの塩焼き」付き会席料理で初夏の休日をお過ごしください。

	2名1室	3名1室	4名1室	5名1室	子供
日～木曜日	¥10,400	¥9,300	¥8,250	¥8,250	¥6,000
金曜日	¥12,500	¥11,500	¥10,500	¥9,300	¥6,000
土曜・休前日	¥15,800	¥14,150	¥12,000	¥9,850	¥7,650

夏の特別

「初夏の会席」

- ・「アユの塩焼き」付き会席料理
- ・大人気!「箱根プリン」プレゼント



グレードアッププラン 2015年6月1日(月)～8月31日(月)

夏の旅行をちょっと贅沢に・・・アワビの酒蒸しや鰻の湯引き、鰻まぶし飯など夏の贅沢食材を楽しんで頂ける宿泊プラン。

	2名1室	3名1室	4名1室	5名1室
日～木曜日	¥13,400	¥12,300	¥11,250	¥11,250
金曜日	¥15,500	¥14,500	¥13,500	¥12,300
土曜・休前日	¥18,800	¥17,150	¥15,000	¥12,850
夏季	¥16,650	¥15,000	¥12,850	¥10,700

※夏季期間…7月25日～8月30日(土曜・休前日を除く)

夏の特別

「夏の特別会席」

- ・鰻の湯引き
- ・アワビの酒蒸し
- ・鰻まぶしご飯
- ・など特別料理をご用意
- ・大人気!「箱根プリン」プレゼント



※写真はイメージです。
※上記料金は、一般和室または一般和洋室を2名以上でご利用時の大人1名様のご宿泊料金(消費税・入湯税込み)です。
※子供料金(3歳以上12歳未満が対象)は、施設にお問い合わせください。
※チェックイン 14:00 / チェックアウト 10:00(女子旅プランは 11:00)

無料
コーヒー
サービス

ご宿泊の皆様全員に!

8:00～17:00

お気軽にご利用ください



夏の観光情報

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: 8/1～8/31
- 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...

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

ブライダルフェア
2015.
6.14(日) 7.26(日)
半期に一度の
グランドブライダルフェア
8.23(日)

ベイサイドの邸宅のようにヴァンテージ感が漂う「ラグナ ヴィラ テラス」

14F「天平」がリニューアル!人気3会場リニューアル3部作がついに完成!



白を基調とし爽やかでスタイリッシュな「ラグナ スウィート テラス」



大人の雰囲気を感じるシックな空間「ラグナ フレンチ テラス」

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。2015年4月には婚礼料理もこのテーマで新しくリリースしました!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> **¥790,000** ※大安・友引は¥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。

ベイサイド限定 リニューアル記念プラン

<20名様> **¥570,000** *1名様増減 ¥13,500
*20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) お食事・ご宿泊にご利用いただけます。
- 特典2 挙式カップルに **¥50,000** (5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券)
- 特典3 披露宴の生ケーキ人数分サービス
- 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1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。
※婚礼相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの転送や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

無料試食会などフェアも充実

- ☆無料ワンプレート試食会 <毎週土曜・日曜開催> (各回5組限定*無料)
- ☆ウエディング ハーフ試食会 <毎週日曜開催> (1日10組限定*無料)
- ☆ハッピーランチデート(平日2組限定 *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 プライダルサロン
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・見学のご予約はアジュールHPもしくはお電話にてお申し込み下さい。

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://www.hotel-azur.com/kyosai/>

東京湾大華火祭2015

開催予定日:2015年8月8日(土) 主催:東京湾大華火祭実行委員会、中央区



受付開始 2015年 6月1日(月)
午前10時からスタート

レストラン華火鑑賞プラン

- ◆21Fフレンチレストラン「ベイサイド」(フリードリンク付)
1部(17:00~20:20)お食事後に店内で華火鑑賞 通常¥29,000→**組合価格 ¥25,000**
2部(21:00~23:00)3F海上公園特別席で華火鑑賞後にお食事 通常¥19,000→**組合価格 ¥15,000**
 - ◆21F鉄板焼「都」(フリードリンク付)
1部(16:30~18:30)お食事後に3F海上公園特別席で華火鑑賞 通常¥22,000→**組合価格 ¥18,000**
2部(20:30~22:30)3F海上公園特別席で華火鑑賞後にお食事 通常¥22,000→**組合価格 ¥18,000**
 - ◆3Fおまかせ会席「銀座」
1部(16:30~18:30)お食事後に3F海上公園特別席で華火鑑賞 通常¥14,000→**組合価格 ¥11,000**
2部(20:30~22:30)3F海上公園特別席で華火鑑賞後にお食事 通常¥14,000→**組合価格 ¥11,000**
※お子様(小学生) 通常¥7,000→**組合価格 ¥5,500**
- ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2320 (「ベイサイド」「都」直通)
- ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2317 (「銀座」直通)

宴会場華火鑑賞プラン

- ◆和洋中バイキング料理+フリードリンク
*お食事後に、東京湾が一望出来る高層階ロビー(屋内)にて華火鑑賞 通常¥14,500 → **組合価格 ¥11,500**
 - *お食事後に、潮風を感じ大迫力の海上公園特別席(屋外)で華火鑑賞 通常¥13,500 → **組合価格 ¥10,500**
- ご予約・お問い合わせ
TEL.03-3437-5566

※悪天候の場合、華火祭は中止となりますが、お食事はご用意しておりますので、ご返金は出来ませんが、ご了承下さいませ。 ※当日は交通規制がございます。お車でのご来館はご遠慮下さい。
※2015年7月31日(金)午後7時から取消料が発生します。

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

東京湾納涼船クルージングプラン

朝食付 予約制

今年も「ゆかたダンサーズ2015」のステージをお楽しみください。



- ①東京湾納涼船乗船券&船内飲み放題付(ビール、各種サワー、ソフトドリンク) ※フードは別料金
- ②朝食付(3F「銀座」で和定食または洋定食)

1名様1泊朝食付 ※セミダブル陸側を2名様でご利用の場合 通常¥12,930~ ▶ **組合価格 ¥6,700~**

★2015年7月1日(水)~9月30日(水) ※除外日 8月8日(土)(東京湾大華火祭のため)

予約方法:電話予約のみ。宿泊日の1ヶ月前から3日前まで受け付けます。
※ご予約がお取りできて納涼船が予約制の為、お取りできない場合がございますのでご了承下さい。

Culture

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

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「魔女のレシピ」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

ホテル料理長が伝授する「スープの極意」講座

お食事 つき!

西洋料理の基本がスープ。食欲の無いときに滋養があり、口どりの良いスープは誰にも好まれる定番。夏野菜を使った冷たいヴィシソワーズの作り方を学びます。

第一部 スープの作り方を学ぶ(実習はありません) 開催日時 2015年7月13日(月) 13:30~15:30(受付13:00)
第二部 スープを含むコース料理の試食 受講料 **¥3,900** 特典 スープのレシピ



[講師] 加藤次雄 (ベイサイドホテルアジュール竹芝総料理長)

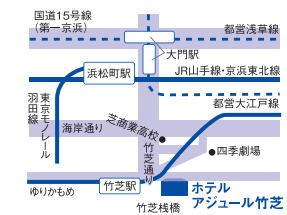
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



〒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。



東京都人材支援事業団
特別区職員互助組合
提携あっせん

住宅ローンのご相談は 東京都職員信用組合へ

ご希望により
職場等へ
お問い合わせいたします



返済期間
最長35年

平成27年4月1日現在 当初適用金利

変動 年1.175%	7年固定 年1.60%	10年固定 年1.75%
---------------	----------------	-----------------

東京都職員信用組合住宅ローン、便利でお得なポイント

月・水・金曜日

保証料等が不要!
総支払額を比べて
みてください。

夜7時まで
ローン窓口オープン!
お仕事帰りに相談可能です。

ご返済は
ラクラク給与控除で
自動返済

● 審査の結果、ご希望に沿えない場合がございます。

● 詳しくは融資課へお問い合わせください。

無担保ローンWEB事前審査 当組合ホームページから迅速審査!

商品名	金利	限度額	ご説明
マイカーローン	固定 年2.10% 変動 年1.95%	500万円	自動車、バイク等の購入、他行借換資金。 返済期間〈固定金利〉5年以内〈変動金利〉7年以内。
ブライダルローン	変動 年2.50%	300万円	結婚資金貸付。返済期間7年以内。 (ペイサイドホテルアジュール竹芝での挙式の場合は、2.0%)
教育ローン	変動 年2.20%	500万円	授業料、入学金など学費に関する融資。返済期間10年以内。 (ただし、元金据置は12年以内)
リフォームローン	固定 年2.66% 変動 年2.30%	500万円	増改築などのリフォーム資金。返済期間10年以内。
医療・福祉ローン	変動 年2.375%	300万円	医療、介護等に要する資金を融資。返済期間10年以内。
ゆとりローン	変動 年5.00%	500万円	資金使途自由。返済期間10年以内。 ㈱ジャックスの保証を得られる方がご利用いただけます。

H27.4.1現在

非営利の金融機関
都職信だから出来るサービス

利用分量配当

都職信の最大のメリットは、利用分量配当という制度があることです。この制度により、お支払いいただいた利息の一部を年1回、返還しております。(平成25年度分の実績は利息の10%です)
これにより借入金の実質金利は低くなります。配当率は、年度ごとの業績により変動し、配当されない場合もあります。

〈参考例〉1年目の支払利息と利用分量配当

借入金額	期間	金利 (10年固定金利)	返済方法	1年間の支払利息	利用分量配当金 (H25年度10%)
3,000万円	35年	年1.75%	元利均等返済	約52万円	約52,500円

皆様とともに歩み創設94年
東京都職員信用組合
融資課

TEL 03-3349-1402 都庁内線 63-743
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階北側
http://www.toshokushin.co.jp



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
商品をよろしくお願いします。

※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17

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1.0%(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32年(2020年)6月30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
資料請求して頂くと
クオカード
1,000円分進呈致します
(お一人様1回限り)
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。

新商品キャンペーン
実施中!!

キャンペーン期間
平成27年6月出資申込分まで

新規でご出資の
お客様にもれなく
図書カード
5,000円分
進呈!!

500万円~
900万円のご出資
図書カード
5,000円分
進呈!!

1,000万円
以上のご出資
図書カード
10,000円分
進呈!!

契約事務手数料
1契約当たり
10,800円(税込)は
無料!!

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

www.ttfm.co.jp

●受付時間/平日 AM9:00~PM5:00
●定休日/土・日・祝日



〈営業者〉
東京建物
事業許可/大蔵・建設大臣 第11号
宅地建物取引業者免許:
国土交通大臣(15)第6号
(一社)不動産協会会員
本社/〒103-8285 東京都中央区八重洲1-9-9



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

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}1.1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}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



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%]

同時
お申し込みで

●上記金利の適用は、当初お預入期間(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3月6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。ご本人さま名義で当社の他の店舗からのお預け替え、本プラン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、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。

〈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、**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)

シティ・ホール診療所は都庁第二本庁舎17階にある医療機関です

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)

医師診療日程表

平成27年4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	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤
	川口	川口	木村	木村	肝臓病専門 (予約制)	木村	木村	木村	林	林
	-	-	長江	長江	川口	川口	武田	武田	-	-
外科					内視鏡 (予約制)	片田				
	整形外科		細谷	濱			濱	濱		
皮膚科	星野	星野	山本		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
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	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁
	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田
	若尾	若尾	若尾	若尾	-	-	-	-	-	-

※中耳炎外来(予約制)は、月2回程度です。その時間帯は、一般診療は実施しません。

※眼科のVDT外来(予約制)は、毎週金曜日の午後に行いますが、一般診療も実施しています。

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

東京エイドセンター創立30周年

30周年記念キャンペーン

これまでも これからも 30th

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!!**

一括払で 24% 割安

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

A賞
 3万円分旅行券
10名様 (各期毎)

B賞
 1万円分旅行券
20名様 (各期毎)

C賞
 5,000円相当グルメカタログ
40名様 (各期毎)

(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>
 AID20150323-012