

KYOSAI DAYORI

共済だより

特集1

時短と健康、両立レシピ!

特集2

そろそろインフルエンザの季節です
かからない、うつさないためには?




●箱根路開雲 宿泊無料モニター募集
募集期間:11月16日~11月30日

●アジュール竹芝
忘新年会向けお得なプラン 新登場

●あなたの職場が健康教室に!
平成28年度のモデル職場を募集しています!

●特定保健指導のご案内が届いた方へ
特定保健指導を受けてメタボ改善を!

 東京都職員共済組合

<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。

共済だより No.363

平成27年11月4日印刷
平成27年11月18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一号 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。



バルサミコソースはとろみがつくまで煮詰めます。

上から幸水、二十世紀、豊水。今回は比較的酸味の強い二十世紀を調理に利用しました。

ポークソテーの梨とバルサミコソース仕上げ 1人あたり 538kcal

材料 2人分

《ソテー》	
ロース肉2枚	120g×2
すりおろした梨	3/4個
オリーブオイル	大さじ1
薄力粉	適量
塩・こしょう	適量
《ソース》	
バルサミコ酢	50cc
しょうゆ	50cc
角切りの梨	1/4個
砂糖	大さじ1
バター	小さじ1

作り方

- ①ロース肉をすりおろした梨に1時間程度漬ける。
 - ②鍋に砂糖を入れて中火にかける。飴状になったら火をとめ、残りのソースの材料を少しずつ入れる。
 - ③②を焦げないようにかき混ぜながら中火で煮詰める。とろみが出てきたら火をとめる。
 - ④①のロース肉をキッチンペーパーで拭き取り、塩・こしょう、薄力粉を表面にまぶす。
 - ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、④を中火で焼く。中まで火が通ったら皿に移し、スプーンでソースをかけて出来上がり。
- ※付け合わせの野菜は、ベビーリーフなどのイタリヤ系野菜が合います。

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.

梨

料理にも使える万能な果物、梨

梨は中国原産で稲作とともに渡来したと考えられています。日本の歴史の上でも7世紀の持統天皇が栽培を奨励する詔を発するなど、古くから人々に親しまれてきました。東京都の産地で有名なのは稲城市。梨は水はけの良い土地に栽培が適しているため、江戸時代から多摩川沿いの砂地で栽培がはじまりました。地域を挙げての名産化が実を結び、平成18年には地域ブランドとして「稲城の梨」が特許庁から認可を受けています。

稲城市では9月から10月にかけてさまざまな品種の梨が収穫されますが、なかでも有名なのは幻の梨といわれる「稲城」。ソフトボール大の大きさながら、水分たっぷりのシャキシャキとした食感、甘みがあり、知る人ぞ知る名品。流通量が少なく、高価になりますが、8月下旬から市内の農園で直販売がはじまるので、ぜひ一度、現地へ訪れてみてください。

梨の成分は90%が水分のため、果物のなかでは低カロリーな部類といえます。ビタミン類の量は少ないもののカリウムが多く、利尿作用が優れることから漢方では解熱剤として用いられてきました。またタンパク質分解酵素が多く含まれているので、肉類をすりおろしにつけておくと柔らかくなって消化が良くなり、旨味成分を引き出してくれる効果があります。

【表紙】ポークソテーの梨とバルサミコソース仕上げ

オススメの
もう一品



熟した梨はジャムにするのもひとつの手。レモン果汁で好みの酸味に調整し、ヨーグルトやトーストと一緒にいかがでしょうか。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

特集1

02 時短と健康、両立レシピ!

特集2

06 そろそろインフルエンザの季節です
かからない、うつさないためには?

- 08 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年内の接種がお勧めです!
- 08 平成27・28年度保存版 共済ハンドブックの訂正について
- 09 平成27年度 モデル職場の取組のご紹介
- 10 あなたの職場が健康教室に!
訪問健康教室のご案内
禁煙講習会のご案内
歯と口の健康セミナーのご案内
- 12 被用者年金一元化後の年金の受給について
- 13 平成27年度の掛金率について
- 14 交通事故・傷害事故などにあって負傷したとき
- 15 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
- 16 平成27年度 永年勤続退職予定の皆さんへ
退職の前に「人間ドック」がお勧めです!
- 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 平成28年3月末日に退職される方の
貸付金の償還について
- 19 健康情報提供サービス QUPIO
あなたのポイントを確認しましょう!
- 20 特定保健指導のご案内が届いた方へ
特定保健指導を受けてメタボ改善を!

施設のご案内

- 22 保養施設 箱根路開雲のご案内
- 23 箱根路開雲 宿泊無料モニター募集
募集期間:11月16日~11月30日
- 24 ホテル アジュール竹芝のご案内

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/>
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。

特集1



秋は食欲の季節。とはいってももの、日々忙しくて家族や自分の栄養バランスまで考える時間が不足しがちな方へ、秋の味覚を使用した時短レシピをご紹介します。

時短と健康、両立レシピ!

監修/栄養士・野口泉

毎日の食事から摂る栄養は、健康を支える大切な要素です。

正しい食生活は健康づくりの基本。摂取カロリーを念頭に入れつつ、栄養バランスの良い食事を心がけたいものです。

働き盛りの人にありがちな塩分や脂質の摂りすぎは、加齢とともに血液や血管を傷め、高血糖や高血圧、脂質異常症を起こし、生命を脅かす病気へと進行します。

また女性に多い過度なダイエット、その反動から起こる間食は偏食を招き、鉄欠乏による貧血や更年期以降の骨粗しょう症など健康障害の要因となるので注意しましょう。

こんな食生活...
心当たりありませんか?

- 朝はコーヒーだけ、朝食は食べない
- ついつい早食いしてしまう
- 食べ過ぎる

血糖値が上がる原因に

- インスタント食品や外食で済ませることが多い
- 味見をせずに調味料をかけている
- 魚や肉の加工品、チーズや干物、漬物が好き
- スナック菓子が好き

塩分の多い食事は高血圧の原因に

- 野菜はあまり食べない

栄養バランスが悪くなる

- 残業で夕食は夜遅くに食べる
- 間食が多い
- ラーメンと炒飯、そばとごはんなど、野菜が少なく糖質+糖質の組み合わせが多い
- テレビや新聞を見ながら食事してしまう

エネルギー過多で太りやすくなる

このような食生活を続けていると、エネルギー・塩分過多や野菜不足などで栄養バランスがかたより、生活習慣病を招く原因にもなります。



日頃から忙しくて時間がなく、料理ができない、外食も多い、でも自分の健康は気になる... その改善の一步が踏み出せない方へ、手軽にできる時短レシピをご紹介します。食べ方のコツ、料理のコツなどもお教えします。

さっそく見てみましょう!

あなたの食生活大丈夫?

〈食事内容〉

- 食事はいつも満腹になるまで食べる
- 野菜はほとんど食べない
- フライや脂っこいものが好き
- 甘い菓子やジュース、甘い缶コーヒーが好き



〈食生活〉

- 朝食を食べないことが多い
- 夜食や寝る直前に食べるが多い
- 食事は早食いの方だ
- 間食をよくする
- 外食やコンビニなどの食事が多い



※上記の設問にひとつでもチェックがいたら要注意です。
東京都職員共済組合
「健康セルフケアBOOK 30歳代の自分磨き」より

作ってみよう! 秋の味覚を使った時短レシピ



野菜に多く含まれる食物繊維は糖質やコレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。さらに、塩分を排出して血圧を下げる働きも。

秋は野菜もおいしくなる季節。今回は、旬の野菜を使った時短レシピをご紹介します。

朝食

**忙しい朝はオールインワン。
手軽にかつ栄養はしっかり。**

朝食は頭と体を眠りから覚ます大切な食事です。忙しい時でも朝食抜きは禁物です。手軽に一度で済ませられるメニューはいかがでしょうか。



調理時間目安 **6分**
スパニッシュオムレツ 1人あたり 206kcal

材料 1人分	作り方
卵 1個	①ジャガイモをいちょう切り(3mm厚)、玉ねぎをみじん切り、ベーコンを一口大にして一緒に耐熱容器に入れ電子レンジで1分加熱。
ジャガイモ 1/4個	
玉ねぎ 1/4個	
ベーコン 15g	
オリーブオイル 小さじ1	②①の間に弱火にかけたスキレット(もしくはミニフライパン)にオリーブオイルを引く。
サラダ菜 50g	③溶き卵をスキレットに流す。その上に①をまんべんなく乗せて、ふたをして3分焼く。
トマトケチャップ 適量	
	④3分後反対側にひっくり返し、火を消して余熱で30秒焼く。サラダ菜とケチャップを添えて出来上がり。

育ち盛り、働き盛りでも 栄養バランスが大切!

家族のため、ランチを外食に頼りがちな自分のために、お弁当を作ってみませんか。お弁当は必要なカロリー量を計算しやすく、栄養バランスも考えやすいもの。前の晩から煮野菜の作り置きをしたり、揚げない揚げ物など、ヘルシーな時短お惣菜はいかがでしょう。寒くなると味が濃いものを食べたくなるので、塩分量にはご注意ください。

昼食



調理時間目安 **10分**
ヘルシー弁当 1人あたり 530kcal

材料 1人分	作り方
ごはん 140g	①鶏もも肉を5mm幅にスライスしタレに5分漬ける。 ②その間に、なすとパプリカを乱切りしておく。 ③①から肉を取り出して片栗粉を軽くまぶす。 ④フライパンにサラダ油を引き、火にかける。 ⑤④に鶏肉を入れて3分ほど焼いて取り出す。 ⑥なすとパプリカをフライパンに入れ、1分ほど炒める。火を止めて唐揚げに使ったタレの残りを小さじ1杯垂らし、よくからませる。 ⑦ごはんにごまをふりかけ、各惣菜を盛りつけて出来上がり。
ごま 適量	
茹でブロッコリー 1房	
(揚げない唐揚げと野菜炒め)	
鶏もも肉 50g	
片栗粉 適量	
サラダ油 大さじ1	
なす 1/4本	
パプリカ 1/4個	
(タレ)	
しょうゆ 大さじ1	
みりん 大さじ1	
おろしにんにく 適量	
おろししょうが 適量	
※チューブのものでよい	

夕食

レンジを活用して蒸し料理のレパートリーを増やそう。

夕食は朝昼に食べたものの内容やカロリーから計算して、食事量を調整することが大切です。塩分や脂肪分の多かった日の夕食は蒸し料理がおすすめ。

電子レンジをうまく使えば、時間を短縮できて手間もかかりません。



調理時間目安 **6分**
甘鮭のレンジ蒸し 1人あたり 230kcal

材料 1人分	作り方
甘鮭 1切れ(100g)	①深い皿にザク切りしたキャベツ、えのきだけ、うす切りにしたいたけの順に敷き、一番上に甘鮭を置く。 ②ラップをして電子レンジ(500W)で5分加熱して出来上がり。 ③お好みでポン酢をかけても。
キャベツ 1/8個	
えのきだけ 1/4袋	
しいたけ 1個	

ヘルシーな食生活、減塩と野菜をたくさん食べる2つのコツ

料理のコツ

味付けで塩味の代わりとなるのは酸味や旨味。しょうゆやドレッシングに頼らず、食酢、ポン酢、レモンやゆずを利用して、塩分調味料を調整しましょう。

味付けには酸味や香辛料でメリハリを



塩やしょうゆの代わりに柑橘類をかけたり、胡椒、唐辛子、わさびなどを利用すると、薄味でもおいしく食べられます。

みそ汁は具たくさん



みそ汁は具を多くすれば、汁を少なくしても十分満足でき、汁に含まれる塩分をカットできます。

ゆで野菜を常備する



ゆで野菜を常備し、そのまま食べたり、料理に使います。手軽に使えるものがあると一品増やすのもラクです。

食べ方のコツ

外食が多い場合は、サラダや温野菜を一品追加し、先に野菜から食べてお腹を満たしてから、主菜やご飯を食べるのがコツ。野菜をたくさん食べて塩分を控えめに。

調味料はすぐかけない



塩やしょうゆ、ソースなどの後からかける調味料は、まず、ひとくち味をみてから。いきなりかけるのは塩分の摂り過ぎにつながります。

めん類の汁は残す



ラーメンやそば、うどんなどのめん類を食べるときは、汁を飲み切らずに残しましょう。

宴会は鍋料理で



これから宴会のシーズン。野菜のたくさん入った鍋料理などを選ぶようにしましょう。

そろそろ
インフルエンザの季節です

かからない うつさない ためには？

冬はインフルエンザ流行の季節。インフルエンザの感染力は非常に強く、かぜとは違い重症化しやすく、肺炎などを引き起こす場合もあります。正しい予防法を身に着け、実践して、インフルエンザに負けない冬を過ごしましょう。

監修/医学博士・健康アドバイザー 福田千晶

かぜ？インフルエンザ？ その違い、どこで判断する？

症状が似ているかぜとインフルエンザ。その大きな違いは発症のスピードと症状の激しさです。インフルエンザの場合は38度以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、強い倦怠感などの全身の症状が強く、あわせて咳や鼻水、のどの痛みなどのかぜの症状も現れます。

特に抵抗力の弱い高齢者や子ども、妊娠中の方や持病がある方(慢性の呼吸器病、心臓病、糖尿病など)は重症化しやすいので注意が必要です。

インフルエンザの感染が疑われる場合は、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。



	発症の速度	初期症状	主な症状
インフルエンザ	急激	38度以上の発熱、寒気、頭痛	全身の倦怠感、関節痛、筋肉痛、くしゃみ、鼻水、のどの痛み
かぜ	ゆっくり	くしゃみ、鼻水、のどの乾燥感	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱(高齢者は高熱が出ないことも)

予防が決め手

インフルエンザに 負けないために、何をする？

マスクと
外出後の手洗い、
うがいが基本!

インフルエンザには、普段の予防が決め手です。感染経路は、感染者のくしゃみや咳からウイルスを体内に吸い込む「飛沫感染」と、感染者が触れたドアノブやつり革などに触って感染する「接触感染」。このふたつの感染経路を意識することがポイントです。また、普段の健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとって、抵抗力を高めておきましょう。

室温は20℃前後
湿度は50~60%に



室内が低温、乾燥しないように加湿器を使い、換気を心掛けよう。

マスクで予防



あごを出したり、鼻の隙間をつくらないように、鼻と口の両方を確実に覆う。

手洗いをしっかり



石けんを使い、手のひらや甲、爪、指先、手首まで洗いぬいで。

うがいを忘れない



帰宅後の手洗いとうがいは習慣に。

外出を控える



人ごみや繁華街への外出は控え、やむを得ない場合はマスクをして短時間で。

重症化予防には予防接種を



流行前に早めの接種を
発症の可能性を減らし、重症化を防ぐ。効果の持続は接種2週目頃から約5か月程度。

もしかかって
しまったら

うつさないためには、 どうしたらいいの？

予防対策をしていても感染してしまったら、家族や職場の人など、周りへの感染をしっかり防ぎましょう。特に重症化しやすい高齢者や子どもに配慮し、感染を拡げないように心掛けましょう。

「咳エチケット」をしよう!

咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻を覆う。

咳やくしゃみが続くときはマスクをする。



家族間での感染を防ぐためには？

感染した人

- 安静にし、十分に身体を休める
- 水やお茶など、十分な水分を補給する
- 家族にうつさないようマスクがけと咳エチケットを実践
- 薬は医師や薬剤師の指示にしたがって正しく飲む
- ウイルスを排出するのは、発症後5~7日といわれているので、熱が下がっても2日程度は外出を控える

家族

- こまめなお部屋の換気を(1時間に1回程度)
- 家族全員で、こまめな手洗いとうがいを
- 可能であれば感染者とは部屋を別に。ドアノブやトイレの便座などは定期的に消毒を
- 感染者と接触するときはマスクを着用。看病の後は手洗いを忘れずに。タオルやコップの共有は避ける。

平成27年度

モデル職場の取組のご紹介

共済組合では、平成26年度より、職場における健康づくりをより効果的に推進するため、モデル職場支援事業に取り組んでいます。この事業では、特定健診データを活用し、職場の特性に応じた健康づくりを提案・サポートしています。今年度の取組状況をご紹介します。どの職場も大変盛り上がっています!

中野区 経営室・健康福祉部(福祉推進分野)合同

区職員・区民の健康増進を目指す職場だからこそ自ら実践...

組織で一丸となって健康づくりに取組中です!

- ・10月はQUPiOウォーキングイベントに参加しました。(9チーム83名が元気に歩数を競いました!)
- ・健康相談会、訪問健康教室(4テーマ)、歯と口の健康セミナーとテーマを変え、2月まで毎月開催です!

そこで!
good idea



交通局 大江戸線電気管理所

交替制勤務職場であり、さらに庁舎が2か所に分かれていて遠い...

安全衛生委員会をフル活用する取組を実践中です!

- ・健康相談会には、8割以上の職員が参加!
- ・訪問健康教室(3テーマ)、歯と口の健康セミナーは安全衛生委員会の一環として設定、職場のリーダーたちが、学んだ内容を現場に還元しています!

そこで!
good idea



水道局 水運用センター・水質センター合同

交代制勤務や出張で、現場に出ることも多くなかなか人が集まらない...

複数イベントの同時開催、2所属の合同開催と工夫を凝らして実践中です!

- ・健康相談会(前期)と訪問健康教室(2テーマ)
- ・特定保健指導と健康相談会(後期)

そこで!
good idea



交通局 北自動車営業所 練馬支所

バスの運転手なので、一人ずつ勤務時間がずれており、なかなか人が集まらない...

健康相談会・講習会を3月まで毎月開催します! 少しでも参加の機会を増やそうと奮闘中です!

- ・健康相談会、歯と口の健康セミナー、禁煙講習会、訪問健康教室(5テーマ)と共済事業をフル活用中!

そこで!
good idea

※健康相談会:すべてのモデル職場で、詳しい体成分測定と個別相談を前期と後期の2回実施。前期は362名(全モデル職場の合計)が参加しました。

職場ぐるみで取り組んでみませんか? ~平成28年度のモデル職場を募集しています!~
まずはお電話ください。

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年内の接種がお勧めです!

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(例年1月頃)に備えて、11月後半から12月頃の接種をお勧めします。

診療所への予約は不要です。

接種費用は通常4,500円です。今年度は厚生労働省の決定により、予防効果を高めるためにワクチンに含まれるウイルスの種類が増えたため、昨年度より接種費用が高くなりますので、ご了承ください。

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。事前に取得した「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、共済組合ホームページの組合員用ページを、助成については、東京都人材支援事業団のwebいぶぎ又は機関紙「いぶぎ」9月号をご覧ください。



予防接種受付時間 午前8時45分~10時30分 午後0時30分~3時

予防接種受付時間は一般の診療受付時間と異なりますので、ご注意ください。

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)

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

平成27・28年度 保存版 共済ハンドブックの訂正について

9月に発行した共済ハンドブック(保存版)に、訂正(一部補足)がありました。深くお詫びするとともに、訂正いたします。各所属には訂正の通知をお送りしたところですが、訂正の詳細につきましては、共済組合ホームページにも掲載していますので、ご確認をお願いいたします。

共済組合ホームページ

[URL] <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

●組合員ページTOP



<訂正箇所>

- ・第1章 共済組合のあらまし(P12・18)
- ・第2章 短期給付事業(P59・64・71・72)
- ・第3章 長期給付事業(P84・88・89・103・104)

<訂正内容の掲載箇所>

- ①共済組合からのお知らせ「項目ごとの履歴一覧はこちら」の【広報】「平成27・28年度共済ハンドブック(保存版)の訂正について」
- ②「共済ハンドブック・読本・FAQ集」

上記2か所に掲載されています。

お問合せ先 管理部総務課文書広報係 ☎ 03-3232-4706

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 57-412

あなたの職場が健康教室に！ 共済組合では職場の健康づくりを応援しています！

部・課・事業所等の単位でお申込みください



訪問健康教室のご案内



昨年度は、241回開催しました！
職場で健康づくりの輪が広がっています。

共済組合講師

それぞれの職場の特徴やニーズに合わせて、時間や内容の選択、複数講師の組合せも可能です。ご案内DVDもあります。

講師の職種	テーマ(例) ※詳しくは共済組合ホームページをご覧ください。	参加者の声	講師からひとこと
医師	・知っ得！生活習慣病予防 ・熱中症を防ごう！	・食生活に気をつけたいと思った。 ・具体的事例やグラフを用いた説明だったのでわかりやすかった。	生活習慣病について、日常の中ですぐに実践できる予防法をお話しします。
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)	呼吸法を試してリラックスできた。 自分は大丈夫と思って、普段からストレスをためこまないよう工夫したい。	ストレスと上手に付き合う工夫や、メンタル不調者を出さないための職場作りのヒントをお伝えします。
栄養士	・これはビックリ！見えない“あぶら”と“塩分”	ちょっとした工夫で、カロリーと塩分を減らせることがわかってよかった。	バランスの良い食事を目標として、出来ることから始めてみましょう。
マッサージ師	・タオル一本で気軽にできる筋トレ・ストレッチ	時間やお金をかけなくても運動はできることがわかった。	運動は日常生活の中でできますよ。
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！	のぼす筋肉や、どこに負荷をかければいいのかの説明がわかりやすかった。	自分の身体の状態を知って、長く続けられる運動を行いましょう。
栄養士&マッサージ師	・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	運動と食事のバランスの大切さを身にしみて感じました。	健康の維持・増進には、食事と運動が一体です！

■申込方法 (共済組合講師)

申込書を共済組合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。
メール: S9000062@section.metro.tokyo.jp FAX: 03-5388-1800

外部講師

テーマ: 疲れをためない体の調え方

3つのメニューから選択してください。いずれも2時間以内(標準60分ですが、変更可能)で、講義と実技を行います。開催案内チラシやアンケート集計結果、職場で回覧できる実施報告書もご用意。担当者の皆さんをサポートします！

① ストレッチング編



ストレッチ運動や生活習慣のアドバイス

② 有酸素運動編



疲労のメカニズムと有酸素運動による様々な効果を学習

③ サーキットトレーニング編



筋力運動と有酸素運動を組み合わせた実技主体のプログラム

※詳しくは共済組合ホームページをご覧ください。 *①→②→③の順に運動強度が上がります。

■申込方法 (外部講師)

※申込期限: 平成28年2月12日(金)

申込書を共済組合ホームページからダウンロードし、シンコースポーツ株式会社に電子メール又はFAXで直接お申込みください。

メール: yamakita@shinko-sports.com FAX: 03-5614-4451

【お問合せ先】 シンコースポーツ株式会社 03-5614-4452 (受付時間 9:00~17:00)

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・57-412

禁煙講習会のご案内

平成27年度から村松医師が講師に加わりました！職場の禁煙支援や受動喫煙対策にご活用ください。講義内容や時間はご要望に応じます。



講師	講義内容	参加者の声
 中央内科クリニック院長 村松弘康氏	吸う人も吸わない人も知っておきたいタバコの話 ※原則水曜日のみ ※ご希望の2か月前までにご相談ください。	・講師の話はデータに基づいており、とても説得力があった。 ・講師の医師としての知識の深さ・見識の高さに驚かされた。
 禁煙マラソン事務局長 三浦秀史氏	・楽な禁煙、楽しい禁煙 ～我慢する辛い禁煙は過去の話～ ・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	・医師の処方による禁煙が効果的でスムーズという点が強く印象に残った。早速禁煙外来を受診してみようと思う。 ・講師が元喫煙者なので、素直に聞いた。

歯と口の健康セミナーのご案内

平成27年7月1日より開始した大人気の講習会です。あなたの職場に歯科衛生士を派遣します。



講義内容

- ◇歯と口の役割・むし歯や歯周病の主な原因・歯周病と全身疾患の関連性について
- ◇噛むカムチェックガムであなたの咀嚼能力を判定！
- ◇口腔細菌測定
～あなたのお口の細菌数を1分間でカウントします！～
- ◇唾液腺のマッサージ指導
- ◇セルフケアの方法

その他、職場の要望に応じた内容を盛り込みます！

講義時間

90分(応相談)

参加者の声

- リスクファクターがよく分かり生活習慣を見直さなくてはならないと再認識しました。講師のお話がとても分かりやすく、素敵な先生でした。とてもよい講習会でした。
- 実習があったことから、「カラダの健康はお口の健康から」の内容がより良く理解できて実感が伴った。
- 大変分かりやすい講義でした。近いうちに歯医者に行こうと思いました。

■申込方法 (禁煙講習会・歯と口の健康セミナー)

申込書を共済組合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。
メール: S9000062@section.metro.tokyo.jp FAX: 03-5388-1800

■申込期限

- ・禁煙講習会 (村松医師) 平成28年1月29日(金)まで (三浦講師) 平成28年2月29日(月)まで
- ・歯と口の健康セミナー 平成28年1月29日(金)まで (予定数に達した場合は、期限内であってもご希望に添えないことをご了承ください。)

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 57-412

被用者年金一元化後の年金の受給について



平成27年10月から共済年金は厚生年金に一元化されました。9月まで年金が支給停止となっていた方も年金の一部が支給されることがあります。

1 障害共済年金の受給者の方

在職中の場合、障害共済年金は在職停止でしたが、平成27年10月分からは支給されることになります。ただし、職域年金相当部分については、引き続き停止となります。

そのため、2つ以上の年金を受給できるときは、受給者の選択により有利な年金を1つだけ受け取るようになります。

*障害共済年金のほかにも受給している年金があるときは、必ず当組合にご連絡ください。

2 再任用フルタイム職員の年金受給者の方

再任用フルタイム職員として勤務されている方は、平成27年9月までは在職停止でしたが、10月からは職域年金相当部分については現在と同様支給停止となりますが、厚生年金相当部分については、賃金(注1)と年金(注2)の合計が支給停止額(65歳未満は28万円(注3)、65歳以上は47万円(注4))以下であれば支給されます。

支給停止額を超える場合でも、合計額によっては、年金額の一部が支給されることがあります。一部支給請求制度はなくなります。

この方が配偶者の加給年金額対象者である場合、年金が支給されると配偶者が受給している加給年金額が支給停止になります。

*加給年金額対象者の方で年金の支給があった場合は、当組合にご連絡ください。

(注1)賃金(月額)・・・標準報酬月額+標準賞与月額(支給停止対象となる月以前の1年間の標準賞与額の合計額の1/12)

(注2)年金(月額)・・・(退職共済年金+老齢厚生年金-職域年金相当部分-加給年金額)×1/12

(注3)・(注4)・・・賃金や物価の変動により改定される場合があります。

<皆様から寄せられた質問に回答します>

Q1 在職老齢年金ってなに?

A1 賃金を受け取っている退職共済年金受給者又は老齢厚生年金受給者が、再就職をして厚生年金被保険者となった場合、その賃金と年金額の合計が一定額を超える場合、年金の一部又は全額が支給停止となります。これを在職老齢年金といいます。65歳未満の支給停止額の計算方法は以下のとおりです。

① 年金≦28万円で賃金≦47万円の場合

$$\text{支給停止額(月額)} = (\text{賃金} + \text{年金} - 28\text{万円}) \times 1/2$$

② 年金≦28万円で賃金>47万円の場合

$$\text{支給停止額(月額)} = (47\text{万円} + \text{年金} - 28\text{万円}) \times 1/2 + (\text{賃金} - 47\text{万円})$$

※年金及び賃金については、上記(注1)(注2)のとおり

※ただし、平成27年10月以降長期在職者特例又は障害者特例が適用される方の年金は、(退職共済年金+老齢厚生年金-職域年金相当部分-加給年金額-一定額部分)×1/12となります。

Q2 長期在職者特例ってなに?

A2 「長期在職者特例制度」とは、生年月日が昭和36年4月1日までの方(特定消防組合員は昭和42年4月1日までの方)で、組合員期間が通算して44年(528月)以上あれば、老齢基礎年金に相当する額(定額部分)が64歳まで「別個の給付による退職共済年金」又は「特別支給の老齢厚生年金」に加算される制度です。引き続き再任用フルタイムでお勤めの場合は、厚生年金被保険者でなくなった時に適用となります。ただし、「長期在職者特例」を適用された方が再び厚生年金に加入した場合は、定額部分及び加給年金額は全額停止となります。

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

— 平成27年9月及び10月から変わりました —

●平成27年9月から、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、引上げとなりました。

●平成27年10月から、被用者年金制度が一元化されて、標準報酬制の導入により、掛金率は下表のとおり変更になりました。

「共済年金」が「厚生年金」に統一され、共済組合の掛金の算定方法は、これまでの給料に一定の手当率を乗じる「手当率制」から、厚生年金で採用されている、給料に実際の手当支給額を加えた額を算定基礎とする「標準報酬制」に変更になり、期末手当の額に乗ずる掛金率と同率になりました。

(標準報酬制につきましては、6月配付の共済日より臨時号・共済日より9月号もご覧ください。)

●平成27年10月から、共済年金の「職域年金相当部分」に代わり、「退職等年金給付(年金払い退職給付)」制度の創設に伴い、長期給付に掛金率(0.75%)が追加されました。

財政再計算結果による掛金率の改定

一般組合員の掛金率

(単位: %)

区分		平成27年度	
		4月～8月	9月
短期給付	短期	給料	5.00625
		期末手当等	4.00500
	介護	給料	0.738
		期末手当等	0.590
福祉事業	給料	0.220	
	期末手当等	0.176	
長期給付(共済年金)	給料	10.57750	10.79875
	期末手当等	8.46200	8.63900

標準報酬制による

一般組合員の掛金率

(単位: %)

区分			平成27年度
			10月～3月
短期給付	短期	標準報酬月額	4.00500
		標準期末手当等	
	介護	標準報酬月額	0.590
		標準期末手当等	
福祉事業	標準報酬月額	0.176	
	標準期末手当等		
長期給付(厚生年金)	標準報酬月額	8.63900	
	標準期末手当等		
退職等年金給付(年金払い退職給付)	標準報酬月額	0.75000	
	標準期末手当等		

平成27年10月 標準報酬制導入による変更

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

お問合せ先 管理部財務課計理係 ☎ 03-3232-4711

組合員のみなさまへ ~お知らせ~

平成28年1月からマイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が始まります。そこで、平成27年10月中旬から11月にかけて順次、お住まいの区市町村から、住民票の住所へ世帯ごとに世帯全員分の「通知カード」が、簡易書留で郵送され、固有のマイナンバー(個人番号)が通知されます。

届いた通知カードは大切に保管しておいてください。平成28年1月以降、区市町村に申請すると各種サービスに利用できる「個人番号カード」が交付されます。

また、マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の取得にはご注意ください。よろしくお願いいたします。

(都共済での取扱いの詳細は未定です。決まり次第、改めてお知らせいたします。)

「マイナンバー(個人番号)」が「通知カード」が届きます



マイナンバー

交通事故・傷害事故などにあつて 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、共済組合への連絡と損害賠償申告書等の提出により、相手方の特定、事故状況の把握等をした上で、組合員証を使用することができます。

本来、第三者行為は自由診療で治療し、加害者である相手方に医療費等の支払いを求めるなど、当事者間で解決するのが原則です。組合員証を使用して診療等を受ける場合は、相手方に対し共済組合が負担した医療費について、支払義務があることを説明する必要があります。(詳細は共済ハンドブック P72)

組合員証等が使用できる事故例

いずれも、**事前に共済組合に下記の手続きを行うこと**で、組合員証等を使用して治療を受けることができます。

自動車等による事故



- 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は、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医療費等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。

一方的な暴力によるけが

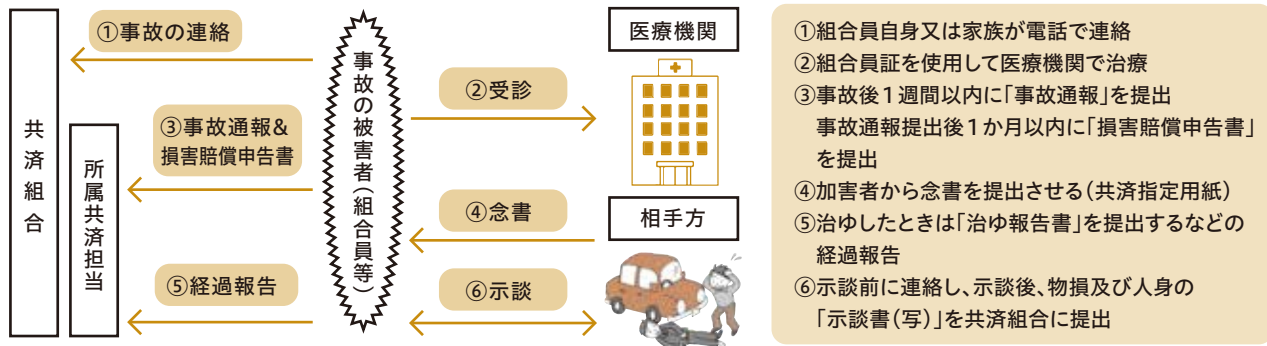


他人の飼っている動物に咬まれた



- 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ご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 P72~75をご覧ください)



交通事故・傷害事故のチェックポイント

- ① **事故相手の確認** 相手方の住所、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、人同士の傷害事故についても、安易に考えず、警察へ通報してください。
- 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」又は共済組合ホームページをご覧ください。

重要

平成27・28年度共済ハンドブック(保存版)の訂正について

P72 事故等にあつたとき第三者行為による事故及び自損事故等にあつたとき
2 手続及び提出書類
(4)のFAX番号
誤 03-3232-4757
正 03-3232-4754

FAX番号が間違っています。送信の際はご注意ください。

共済ハンドブックの正誤表は、共済組合ホームページにも掲載していますのでご確認ください。
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

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た組合員・被扶養者の皆さまへ調査を行い、「受診内容回答書」の提出をお願いしています。

平成27年11月から(1)「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」の受診内容の、(2)一定の要件にて抽出した方を対象に、(3)「上記(1)の申請書」と「受診内容回答書」に相違があつた方へ、継続して追加調査を行いますのでご協力くださいますようお願いいたします。

(1)「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」とは

組合員、被扶養者が施術を受けると、施術内容(負傷原因、負傷名、負傷した日、施術日数、支払った金額、施術所名称)を施術者が記載し、受診者が申請書の記載内容を確認し、署名又は捺印し、施術者が保険者(共済組合)に提出するものです。

(2)「一定の要件にて抽出した方」とは

共済組合が、初検、多部位、多日数等の受診内容により抽出した方が対象となります。

(3)「上記(1)の申請書」と「受診内容回答書」の相違とは

1 負傷部位 2 施術日数 3 負傷した原因及び場所 に相違があるものです。

※「柔道整復施術療養費支給申請書」等の内容が正しく記載されているか、よく確認してから署名又は捺印をしてください。
※追加調査の結果から健康保険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。

施術所で「各種保険取扱い」と表示があつても、必ず健康保険適用の対象となるわけではありません。健康保険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。

ご連絡・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

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付係 ☎ 03-3232-4730

平成27年度 永年勤続退職予定の皆さんへ

退職の前に「人間ドック」がお勧めです!

1月以降は予約が集中し混みますので、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。

昨年度、利用者の声
 スムーズに気持ちよく
 受診できました。
 (60歳代・男性)



永年勤続助成と一般助成の違いとは?

	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28年3月31日まで
医療機関	右記の医療機関	直営・指定医療機関(共済組合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。

※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。退職後の受診券申請はできませんのでご注意ください。

永年勤続助成の種類及び自己負担額(税込)

*女性ドックA:胃X線あり B:胃X線なし

	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) ※3	(8,200円) ※3	8,200円	4,100円

※3 平成27年度(平成28年3月まで)の三楽病院の「脳ドック」「大腸人間ドック」は既に予約が定員に達していますが、キャンセルが発生する可能性がありますので、受診を希望される方は医療機関にお問合せください。なお、平成28年4月以降(受診期間を延長する場合)のご予約は平成28年2月より受付開始となります(退職日までに予約・申請をしてください)。

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」の手続きは必ず退職日までに行ってください。*TEL・WEBでは申し込みません。

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03-6870-2610)
 平日 10:00~21:00 土日祝日 10:00~18:00
 ※年末年始は除く

*共済組合からの助成はいずれかを年度内に1回です。

*検査項目や手続などの詳細は、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

永年勤続助成が受けられる医療機関

アジュール竹芝総合健診センター 〈電話〉03-3437-2701

JR浜松町駅 徒歩7分

東京都教職員互助会三楽病院 〈電話〉03-5282-8331

JR御茶ノ水駅 徒歩3分

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28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。

~オーシャンビューフロアで
 こころとからだのチェック&リフレッシュ~

人間ドックの受診は

「アジュール竹芝総合健診センター」へ

祝日にも人間ドックが受診できます

平成28年1月11日(成人の日)、2月11日(建国記念の日)にも、人間ドックを実施しますので、どうぞご利用ください。
 (ただし、女性ドック、婦人科検査は受診できませんのでご注意ください)



人間ドックの機会にオプション検査を

○胃部内視鏡検査(胃カメラ)【3,240円(税込)・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します。

○簡易内臓脂肪測定【3,240円(税込)・事前予約制】

手足や腹部に電極をつけて測定する内臓脂肪検査です。内臓脂肪の状況を知ることによって、動脈硬化性疾患の予防や治療にもつながります。

○胃がんリスクチェック(血液検査)【6,480円(税込)】

ピロリ抗体検査とペプシノゲン検査のセットです。ペプシノゲン検査は胃粘膜の炎症や萎縮の状態を血中ペプシノゲン濃度により見るものです。胃炎を起こす細菌のピロリ抗体検査の結果とあわせて将来的な胃がんリスクを調べます。

その他、豊富なオプションをご用意しています。詳細はお電話にてお問合せください。

平成27年度永年勤続退職予定者の皆さまへ

1月以降は予約が集中しますので、早めのご予約をお勧めします。

※利用方法は左ページをご確認ください。

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)



平成28年3月末日に退職される方の 貸付金の償還について

繰上償還を希望する場合は、申請書を退職月の前々月25日まで提出してください。



償還表の平成28年3月に未償還の元金がある方は、退職手当から控除されます

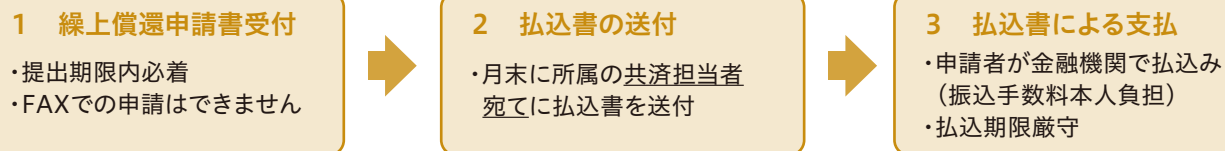
- 退職手当からの控除に当たり、借受人ご本人が手続きをする必要はありません。**
退職時に償還が完了していない貸付金については、**退職手当から未償還元金、退職後利息(1か月分)、期末経過利息(期末併用者のみ)**が自動的に**控除されます**。
引き続き再任用になる方についても同様に退職手当から控除となり、給与控除の継続はできません。
- 退職時の未償還元金は償還表で確認できます。**
平成26年7月に配付した償還表(平成26年6月25日付)の、**平成28年3月欄**をご確認ください。
償還表を紛失した場合は、各所属に「所属(控)」を送付してありますので、共済担当者から写しを受け取ってください。
- 退職する月(3月)は、繰上償還ができません。**
下記日程表をご確認の上「繰上償還申請書」を交換便又は郵送等により貸付課貸付収納係まで提出してください。3月退職の方が**繰上償還を希望される場合は、平成28年2月の繰上償還が最終**となります。
申請書が**1月25日(月)**までに当係に届かない場合は、繰上償還ができませんのでご注意ください。

繰上償還申請書提出期限・払込期限 今後の償還日程をお知らせします。

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12月	平成27年11月25日	平成27年12月9日	平成27年12月16日
平成28年1月	平成27年12月25日	平成28年1月13日	平成28年1月20日
平成28年2月	平成28年1月25日	平成28年2月12日	平成28年2月19日

- (1) 貸付課窓口での現金収納は行っておりません。
- (2) 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ご利用ください**。
- (3) 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)。
- (4) 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。

繰上償還の流れ



お問合せ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎ 03-3232-4743

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

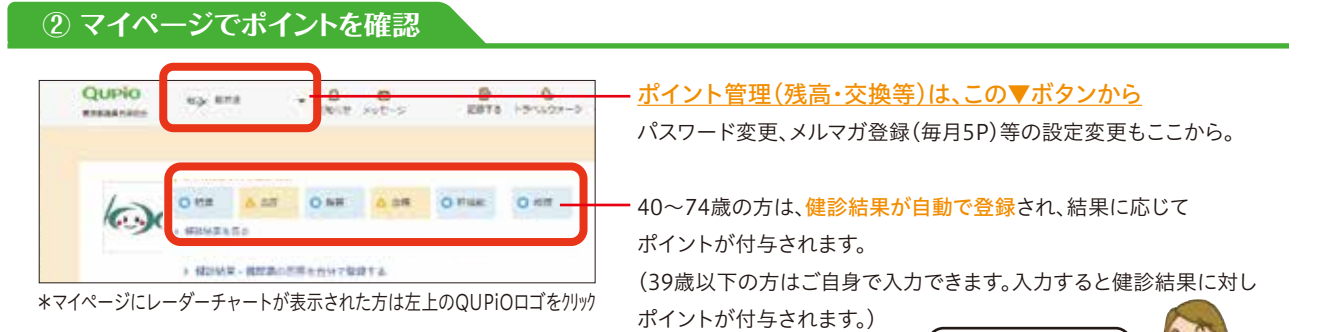
QUPIO 東京都

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

健康情報提供サービス QUPIO あなたのポイントを確認しましょう!

みなさん、これまでにQUPIOへログインをしたことがありますか? QUPIOは、インターネットを利用した健康情報提供サービスです。健康診断の結果等、コンテンツ利用に応じてQUPIOポイントが貯まり、健康グッズと交換できるサービスを用意しています。

毎年、健康診断を受診している方は、既に交換に必要なポイントが貯まっているのでは? ぜひ、この機会にQUPIOへログインし、ポイント残高を確認してみましょう。



③ ポイントの貯め方、使い方

★貯める

QUPIOの利用	ポイント
初回ログイン	200p
日次ログイン	2p
歩数等の記録(日次)	5p
メルマガ配信設定(月次)	5p
コミュニティへ投稿(月次)	20p
トラベルウォークへの参加	50p以上
ウォーキング大会への参加	200p
保健指導への参加	200p
保健指導の終了	200p

★使う

健診の受診と健康状態(年次)	ポイント
健診の受診	200p
非肥満	200p
血糖が正常値	200p
血圧が正常値	200p
脂質が正常値	200p
タバコを吸わない	100p

QUPIOポイントが貯まる機会はたくさんあるのね!

貯まったポイントは**51種類の健康グッズと交換**できます。500Pから交換可能。組合員期間中は有効期限なし。

平成26年度 人気グッズランキング

グッズ名	必要P
1位 バランスボール(小)	500
2位 歩数計(消費カロリー計測)	1000
3位 ソフトスリムアップクッション	1000
4位 ヨガマット	1500
5位 電子体温計	1000

その他のグッズは、QUPIOに掲載

(例) 健診結果が良好で、メルマガ登録、コミュニティ投稿、毎日ログインと体重や歩数の記録(月20日間で計算) ⇒ **1年間に、3,080ポイントを獲得!**

さあ、**QUPIO**にGO!

新コース トラベルウォーク「シルクロード編」スタート! トラベルウォークは歩数を入力すると画面上のキャラクターが徒歩旅行をする、人気のコンテンツです。お待たせしました! 北海道編、ローマ・バルセロナ編に続く、第三弾はシルクロード 4118キロの旅。73の各チェックポイント通過ごとにポイントを付与。全行程踏破で計1000P獲得できます。QUPIOで毎日のウォーキングを楽しく、お得に!

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)

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

特定保健指導のご案内が届いた方へ

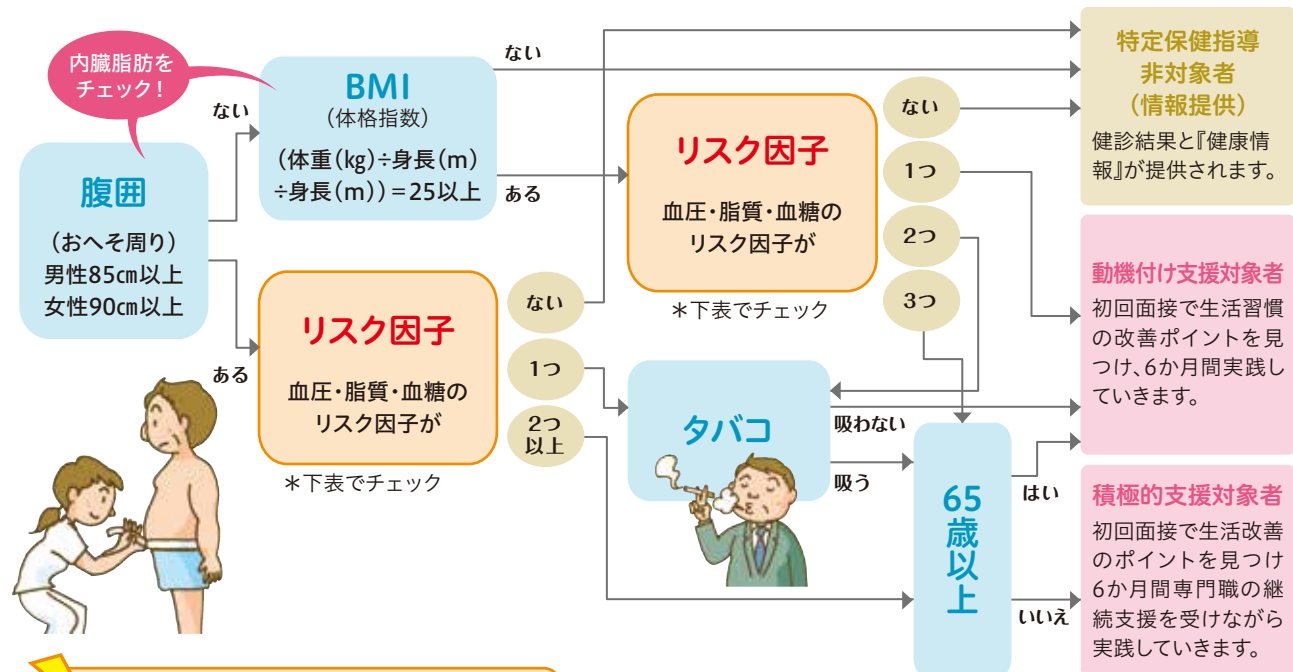
特定保健指導を受けてメタボ改善を!

特定健康診査(特定健診、職場健診、人間ドック等)を受診され、特定保健指導の対象者となった方には順次、特定保健指導のご案内を送付しています。ご自身の健康のために特定保健指導を受けてメタボ*の改善をしましょう。

*メタボとは、メタボリックシンドロームの通称で、内臓脂肪が蓄積することにより、高血圧、高血糖、脂質代謝異常をもたらし、脳や心臓、腎臓の血管に影響を与え、糖尿病や脳卒中、虚血性心疾患を引き起こすリスクの高い状態です。

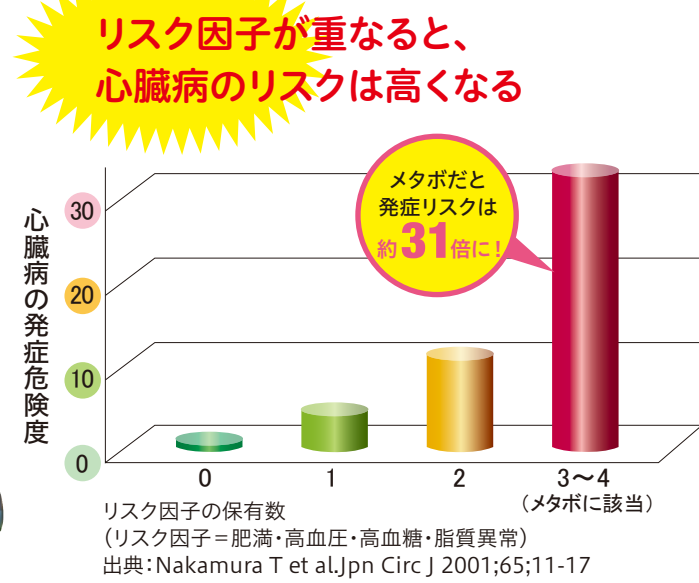
1 特定保健指導の対象者は? ~私はなぜ特定保健指導対象者なの?~

特定保健指導の対象者は、腹囲とBMI(体格指数)が保健指導判定値を超えて、かつリスク因子(血圧、脂質、血糖)及び喫煙がある方を選定しています。リスク因子が複数重なることで心臓病等の発症危険度も高くなるので放置は危険です。



※服薬(血圧・脂質・血糖)をしている場合は特定保健指導対象外となります。

- あなたの健診結果からリスク因子の数をチェックしましょう**
- 【血圧】**
- 最高(収縮期)・・・130mmHg以上、又は最低(拡張期)・・・85mmHg以上
- 【脂質】**
- 中性脂肪・・・150mg/d l以上又は
 - HDLコレステロール値・・・40mg/d l未満
- 【血糖】(空腹時血糖値を優先)**
- 空腹時血糖値・・・100mg/d l以上、又はHbA1c・・・5.6%以上(NGSP値)
- ※上記の値は、保健指導判定値です。



2 メタボの改善はどうすればいいの? ~特定保健指導の対象者から抜けるには~

メタボの改善には内臓脂肪を減らすことが重要です。特に**体重を4~5%減らすこと**で内臓脂肪が減少し、リスク因子(血圧、脂質、血糖)の値が改善します。体の状態を急にさせることはできませんが、6か月かけて、生活習慣を変えて、体重を減らしていきましょう。

また、体重が減ったにもかかわらず、腹囲・BMIが保健指導判定値を下回ることはできなくても、一つでもリスク因子を減らすことができれば、心臓病の発症危険度は減っていきます。



3 体重を減らすには? ~特定保健指導の初回面接を受ける~

生活習慣の見直しや運動習慣をつけるなどの取り組みが必要です。特定保健指導では対象者一人ひとりの細かな聞き取りをしながら、生活習慣の改善点を探し、具体的な行動計画を専門職と一緒に決定します。自分ではなかなか体重を減らせなかった方も専門職の力を借りて取り組んでみましょう。

ご希望にあった食事と運動の内容を入れながら健康的なダイエットプランを支援します。

過去に特定保健指導を受けてこられた方には、これまでの行動計画を振り返り、ご本人が継続しやすい計画を立てていきます。

特定保健指導の初回面接を受けて、「脱メタボ!」をスタートしましょう。



意外と簡単そうだな

- 一食あたりのご飯の量を減らす
- ビールの量を500mlから350mlに減らす
- カツはロースではなくヒレを選ぶ
- 歩数計をつけて毎日の歩数を記録
- できるだけ階段を使う

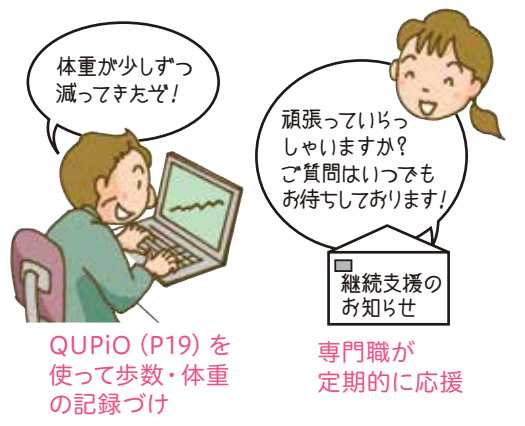
例えば...

4 特定保健指導6か月の実行期間 ~今年こそ!脱メタボ~

特定保健指導は積極的支援と動機付け支援があり、積極的支援の方には、期間中電話や手紙、メール等で専門職が取組を支援します。

<成功のヒント>

- ◇大幅な減量計画や無理な行動計画は失敗しやすいので、**自分に合った計画**をたてること。
- ◇体重を**記録**すること。記録は自分の取組状況が一目でわかり、効果が出ます。
- ◇**仲間や家族**に自分の取り組みを宣言して一緒に取り組んだり、応援してもらう。



アドバイスを基に生活習慣の改善にチャレンジ!

仕事

他の階へ行くときや外出時に駅の階段を利用したり

昼食

カロリー・塩分等を抑えた定食メニュー

屋休みが終わるまでウォーキング

ふーふー

スニーカーに

初回面接時にお渡ししている支援グッズ

支援ツール(一例)

ガイドブック

健康グッズ(一例)

歩数計とメジャー

睡眠チェックシートとクリアファイル(健康情報付)

その他、スポーツクラブ利用券をお渡ししています。
※スポーツクラブ利用券の配付は健診データにハイリスク値のある方を除きます。

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

四季の宿
箱根路開雲

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、フグ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。

グレードアッププラン「ふぐ会席プラン」

冬の魚といえば“ふぐ”! 定番のふぐ薄造りやてっちり鍋など、冬の味覚の王様を存分に、そしてお得な料金で味わっていただける特別プランです。

期間：2015年11月19日(木)～2月29日(月)

内容：先付け、前菜、ふぐ薄造り、ふぐ唐揚げ、ふぐちり、雑炊など

	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥15,400	¥14,300	¥13,250
金曜日	¥17,500	¥16,500	¥15,500
土曜・休前日	¥20,800	¥19,150	¥17,000



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



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♪
お値段は基本料金のまま、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)を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)



※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。
※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。
※ご同伴者の方も組合員料金でご利用いただけます。 ※写真はイメージです。 ※チェックイン 14:00 / チェックアウト 10:00

宿泊無料モニター募集

保養施設 箱根路開雲にご宿泊いただき、滞在しての感想や箱根観光スポットに関するレポートをご提出いただけるモニターを募集いたします。このモニターは、利用の少ない若手職員や子育て中の職員に箱根路開雲の魅力を知ってもらうとともに、施設の改善などにつなげていくことを目的としています。ぜひご応募ください。

- モニタープラン 1泊2食付宿泊料金 無料
- 対象者
 1. 新規採用職員モニタープラン
今年度新規で採用された組合員とその同伴者(※)
※同伴者は①新規採用の組合員、②組合員の被扶養者、③配偶者・子のいずれかに限ります。
 2. ファミリー向けモニタープラン
申込みご本人のお子様(12歳未満)と宿泊する組合員とその同伴者(※)
※同伴者は①組合員の被扶養者、②配偶者・子のいずれかに限ります。
- 応募条件 1. 開雲宿泊及び箱根観光スポットに関するレポート及びアンケートをご提出いただける方
2. 後日、宿泊の感想やお気づきの点などについてヒアリングにご協力いただける方
- 募集組数 各15組、1組1室5名まで (応募多数の場合は抽選となります)
- モニター期間 12月1日(火)～2月29日(月) (12月30日(水)～1月2日(土)を除く)
- 応募期間 11月16日(月)から11月30日(月)17時まで(メールで共済組合にお申込みください。)
- 詳細は、東京都職員共済組合ホームページをご覧ください。

コーヒー無料サービス

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おります。

1階 ラウンジ 8:00～17:00

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割引。
 - 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)



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。



四季の宿
箱根路開雲

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

AZUR Wedding

半期に一度の
グランド
ブライダルフェア

2016. **1.11** (月・祝)

相談会 毎日開催中!
詳しくはお問い合わせ下さい。

フェア参加でQUOカード2,000円プレゼント(1組様につき)

オススメ ブライダルフェア情報

景色×試食×演出付!
AZURプレミアムフェア

無料
要予約

【人気No.1】
婚礼料理ワンプレート試食会

無料
要予約

【10組限定】
婚礼料理ハーフ試食会

無料
要予約

【開催日】2015年12/6(日)

【時間】10:30/12:30

◆模擬挙式・模擬披露宴&ワンプレート
試食付の人気イベント!

【開催日】毎週土日・祝日(2016年1/11除く)

【時間】(土)10:00/14:00/17:00 (日)15:30

◆「総料理長監修」おもてなし重視のお二人に
オススメ!

【開催日】毎週日曜

【時間】10:00/12:30

◆クチコミで噂の「名物茄子の鳴炊き」も登場!
1万4000円のコースのハーフコース試食会(無料)



共済組合様限定プラン

<40名様> 通常 ¥1,150,000(税込) → ¥790,000(税込)
*1名様増減 ¥14,000 *30名様~

通常よりも
¥360,000
お得

70名様見積り一例 ※下記の共済組合限定特典含む

通常 ¥3,200,000(税込)が
東京都職員共済組合員特別価格 ¥2,140,000(税込)

通常
よりも
¥960,000 お得

ファミリー婚礼プラン

<10名様> 通常 ¥530,000(税込) → ¥385,000(税込)
*1名様増減 ¥13,500 *10名~28名様迄

通常よりも
¥145,000
お得

★2016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50%OFF ☆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
☆他、追加装花、美容、写真15%OFF、衣裳着放題¥200,000→¥170,000など特典多数

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
3大特典

特典1
ご紹介者に ¥50,000

特典2
挙式カップルに ¥50,000

特典3
新郎新婦の宿泊1部屋プレゼント

※5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券(ご婚礼、お食事、ご宿泊にご利用いただけます。)

※初回来館時に婚礼プランナーに、紹介である旨をお申し出頂いた場合に限ります。
※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、結婚情報誌サイトからの掲載や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

ご予約・お問い合わせ ブライダルサロン

TEL.03-3437-2217 平日 10:30~19:00
夫婦いーな 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/>



Merry Christmas Dinner 2015

聖夜をさらに輝かせるクリスマスディナー

完全予約 | ご予約受付中!

12/23(水祝)・12/24(木)・12/25(金)
*食材仕入れによりメニューが変更になる場合がございます。

21F フレンチレストラン「ベイサイド」

アミューズ、オードブル2品、スープ、魚料理、
肉料理、デザート、小菓子、カフェ

通常 ¥15,000 ▶ **組合価格 ¥13,000**

ご予約 TEL03-3437-2320



21F 鉄板焼「都」

お通し、前菜、魚料理、旬の野菜焼、
肉料理、お食事、デザート

通常 ¥15,000 ▶ **組合価格 ¥13,000**

ご予約 TEL03-3437-2320



3F おまかせ会席「銀座」

前菜、吸物、造り、魚料理、肉料理、温物、
お食事、水菓子

通常 ¥13,000 ▶ **組合価格 ¥10,000**

ご予約 TEL03-3437-2317



ファミリークリスマス2015 今年もクラウン「はずちゃん」とボザツピィ・サンタがやって来る!

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りよう!
今年も素敵なギフトをプレゼント!



開催日時 2015年12月23日(水祝) 昼の部 11:30~13:30(11:00受付) 募集人員 各回100名様限定(先着順)
夜の部 16:00~18:00(15:30受付) ※最少催行人員20名
12月25日(金) 昼の部 11:30~13:30(11:00受付) ご参加人数が催行人員に満たない場合は中止とさせていただきます。

〈昼の部〉
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**
〈夜の部〉
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**

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

ご予約・お申し込み

TEL.03-3437-5566(宴会予約)

2016年 味くらべ 和洋中おせち

ご予約
受付中!

三世代揃って楽しみいただけるよう食材を組合せ彩りも鮮やかに盛り込みました。
和・洋・中の料理人が監修した逸品をお届けします。

通常 ¥29,160 ▶

「和洋中おせち三段重」《7.5寸三段 3~4人前 全51品目》 **組合価格 ¥23,320**

■送料別途1,200円(配送の関係でお届けできない地域がございます。)



- 一の重 **和食** 長島浩調理長 金時人参の紅白なます/たたきごぼう/伊達巻/紅白かまぼこ/ぶりの照焼/金柑甘露煮
丹波産黒豆(金箔のあしらえ)/海老の旨煮/筍の煮物/れんこんの煮物/こんにゃくの煮物/椎茸の煮物
慈姑の煮物/網さや/子持ち鮎/数の子旨煮/鹿児島産黒豚昆布巻/市松松風/さわら献珍巻/寿マロン
- 二の重 **洋食** 加藤次雄調理長 合鴨スモーク/鶏とフォアグラのテリーヌ/アジのエスカベッシュ/ホタテ貝柱スモーク/松笠イカ生巻パブリカ和え
トラウトスモークサーモンとチーズのミルフィーユ/いくら醤油漬/ローストビーフ/赤ブチマト/黄ブチマト
ヒメ鯛のグリーンソース/鶏のガランティース/真鯛ムーステリーヌ/貝柱テリーヌ/有頭海老の白ワイン煮
- 三の重 **中華** 彭勇チーフ 穴子の醤油煮胡麻和え/青梅甘露煮/栗キントン桂花醬和え/カニ爪甘辛煮/バイ貝のオイスターソース煮
豚肩ロース紅麴煮/まるごとホタテ中華風煮/エゾアワビのオイスターソース煮/太刀魚南蛮漬/タコ玉子
広東風チャーシュー/クラゲの酢漬/山クラゲの酢漬/四川風海老のチリソース/白髪葱/東坡肉



少人数向け 「和洋中おせち二段重」《2人前 全24品目》

通常 ¥16,200 ▶ **組合価格 ¥12,960**

■送料別途1,000円(配送の関係でお届けできない地域がございます。)

ご予約
お申し込み

TEL.03-3437-5566(宴会予約)

《12月25日(金)迄ご予約受付中》

※お届けは12月31日(木)の午前または午後です。

アジュール竹芝 超得 プラン 忘新年会にピッタリなお得なコースです! 飲み放題付!

★2時間制 お一人様 ¥5,000(税込) 飲み放題(ビール、赤白ワイン、焼酎、ウイスキー、ソフトドリンク各種)



◆「宴会立食コース」(20名以上)
(お問合せ・予約) TEL:03-3437-5566

◆「銀座 個室 盛込みコース」(6名以上)
(お問合せ・予約) TEL:03-3437-2317

◆「ベイサイド フレンチコース」(2名以上)
(お問合せ・予約) TEL:03-3437-2320

2016年1月末迄 ※除外日有り。詳しくはお問合せ下さい。

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) ※宿泊プランの表示価格は1名様ご利用料金となります。

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

組合員限定! 年末年始の湯ったりくつろぎプラン (1日3室限定) ★2015年12月1日(火)～2016年1月31日(日)
1名様1泊(食事無し) ※セミダブル陸側を日・月曜に2名様ご利用の場合 通常 ¥9,640 ▶ **組合価格 ¥3,500** ルームシアター鑑賞(VOD)付

組合員限定! 2016年ニューイヤーステイプラン (1日3室限定) **2食付** ★2016年1月1日(金)～1月31日(日)
1名様1泊2食付 ※ダブル陸側を日・月曜に2名様ご利用の場合 通常 ¥18,600 ▶ **組合価格 ¥9,500**
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「バイサイド」のディナーフルコース)※「銀座」日曜祝日定休、「バイサイド」月曜定休(祝日営業)③夕食時にフンドリンクサービス

『これぞ東京!』を堪能できる名所巡り! 芝・竹芝散策プラン ★2016年3月31日(木)迄
内容 ①東京タワー入場券(第一展望台まで)②旧芝離宮恩賜庭園入場券
1名様ご利用の場合(シングル) 通常 ¥14,950 ▶ **組合価格 ¥7,300** 2名様ご利用の場合(セミダブル) 通常 ¥9,990 ▶ **組合価格 ¥4,750**
3名様ご利用の場合(10Fトリプル和室) 通常 ¥9,450 ▶ **組合価格 ¥4,500** 4名様ご利用の場合(和室) 通常 ¥8,235 ▶ **組合価格 ¥4,250**

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

プレミアム パーティープラン ★2015年12月～2016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**
旬の滋味を味わう、料理長
渾身のメニューをお届けします。



総料理長 加藤 次雄

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**
※立食プランは20名様以上にて承ります。(着席の場合追加料金 ¥1,050頂戴いたします。)

着席プラン

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**
[内容]料理・宴会場使用料含む
※着席プランは10名様以上にて承ります。

フリードリンクプラン

全ての料理プランに
+フリードリンクがご選択いただけます。
◆ビール ◆ウイスキー ◆赤白ワイン
◆麦焼酎 ◆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**



※写真はイメージです

特典満載! OB会・同窓会プラン (10名様より) お一人様(2時間半) 通常 ¥8,500 ▶ **組合価格 ¥7,200**



※写真はイメージです

内容 ①旬の素材を使った特撰会席料理
②フリードリンク2時間半
(ビール/ウイスキー/焼酎/日本酒/
オレンジジュース/ウーロン茶)
③会場使用料

OB会・
同窓会
プランの
ご宿泊特典

★朝食付 ★スカイビュー浴場利用券付
1名様1泊(朝食付) ※陸側、ツイン又は和室を2名様ご利用の場合
(日・月曜) ※休前日除く 通常 ¥11,400 ▶ **組合価格 ¥4,900**
※その他の曜日は、お問い合わせください。※海側の客室の場合は¥500プラスとなります。

Culture お知らせ!
HPよりインターネット予約が始まりました。年会費無料の藤田観光グループ・メンバーズカードポイント加算対象 2015年12月末迄入金会金無料

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
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 2016年1月25日(月) 19:00～21:00(受付18:30) 受講料 通常 ¥6,800 → **組合価格 ¥5,800** [講師] 杉本 裕 (ソムリエ、HRS技能検定1級)
定員 40名様 会場 フレンチレストラン「バイサイド」
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・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)

藤田観光とともに60周年を迎えたミッフィー ミッフィー飾り巻きを作る講座 ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-2317 (銀座直通)
遠足にお花見、春は行楽シーズン。お弁当を持って行く機会も多いものです。可愛いミッフィーの巻き寿司を作りましょう
開催日時 2016年2月20日(土) 15:00～17:00(受付14:30) 受講料 通常 ¥3,800 → **組合価格 ¥2,800** (材料費込) 定員 30名様 [講師] 寄國揚子
会場 おまかせ会席「銀座」 内容 ミッフィーの飾り巻きを一緒に作ります。用意するもの:エプロン、巻き簾、持ち帰り用の弁当箱、布巾1枚、筆記用具

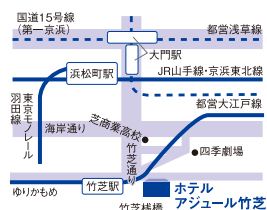
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



〒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。
- ◆モルレル「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。



あなたは 損をしていませんか? おトクな割引を使っていない方が、まだいらっしゃいます。

今、ご契約の自動車保険と 同じ保険会社の同じ商品*が、割引になるんです

(一財)東京都人材支援事業団の団体扱割引を使うと、自動車保険料がこんなに安くなります。

団体扱でない一時払の場合 **49,480円**
もちろん無事故等級割引も引き継ぎます **団体扱割引適用一括払の場合 約24%OFF**
(団体扱割引20% 団体扱一括払による割引15%)
37,590円 (一般車両保険付)

We support you!

(一財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店
(有)東京エイドセンター
〒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>

*(-財)東京都人材支援事業団指定の損害保険会社9社の商品に限ります。
ご加入例(ご契約条件例)
●自家用軽四輪乗用車(スズキ アルトラパン) 初度登録年月 平成27年4月 新車割引適用 ●20等級(63%割引)
●35歳以上補償 ●記名被保険者年齢48歳
●日常・レジャー使用 ●ゴールド免許 ●保険期間1年
●車両保険金額(一般条件):160万円(自己負担額0-10万円) / 対人賠償:無制限 / 対物賠償:無制限 対物超過修理費用特約付帯 / 人身傷害:5,000万円 / 搭乗者傷害(死亡・後遺障害):1,000万円 / 運搬・搬送・引取費用特約付帯 / 自動車事故弁護士費用特約付帯
【保険会社により内容・保険料が異なります。左記は三井住友海上GKクルマの保険で、平成27年10月時点で算出した例です。】

(注)警視庁、消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。
まずお電話ください ☎ **0120-615-810**

ネットでもお見積できます!
(一財)東京都人材支援事業団の **団体扱割引を適用した自動車保険のお見積**は東京エイドセンターのホームページにアクセス!

*上記団体扱割引は平成27年4月1日から28年3月31日保険開始日の契約に適用できます。 *(-財)東京都人材支援事業団の団体扱割引率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。 *団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。 *一部共済の無事故等級は継承できません。 *このご案内は概要です。詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。

AID20150916-049 三井住友海上 D15-0012 使用期限:2016.03.31

人間ドック・脳ドックオプションのご案内

※東京都職員共済組合にご加入の皆様限定 期間は共済日より発行日～H28年3月末
※必ず人間ドック又脳ドックに追加オプションとしてご用命下さい

APOE遺伝子検査 ¥15,120
MCIスクリーニング検査 ¥21,600
脳MRI検査 ¥0
骨盤腔MRI検査 ¥10,800
脳MRI+MRA検査 ¥19,440

その他、いろいろなオプション検査をご用意しております。ご希望の検査がありましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

医療法人社団 菱秀会
金内メディカルクリニック
〒160-0023 東京都新宿区西新宿7-5-25 西新宿木村屋ビル2階
Tel:03-3365-5520 Fax:03-3365-5521
HP: <http://www.kmc.or.jp>

※毎週木曜日はレディースDay 第2・4日曜日人間ドック実施(脳MRI検査無料)

★料金のご案内(組合員様)
人間ドック ¥14,960 (上記全て選択可能)
脳ドック ¥23,060 (赤のみ選択可能)



都共済住宅貸付を 都職信に借換

ポイント①

早い！
簡単！

ポイント②

他行抵当権が
あっても
OK!

ポイント③

無担保！
無保証！

ポイント④

金利は変動
年 1.875%!

ポイント⑤

利用分量配当金
の対象です！

ポイント⑥

費用は原則
10,540円
以下！



都共済住宅貸付の借換が簡単に…

金利負担、返済負担を軽くする検討をしてみませんか？

- 最高借入額は1,000万円、最長借入期間は35年です。
- 金利は平成27年11月1日現在の金利です。
- 審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。
- 利用分量配当金は、お支払頂いた利息の一部を年一回、配当金として返還している制度です。平成26年度の返還金は利息の10%でしたが、年度の業績により変動し、配当されない場合もあります。
- 詳しくは融資課へお問い合わせください。

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>



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資料など(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)

退職金以外のご資金もお預け入れできます。

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}お申し込みされると、スーパー定期に特別金利を適用いたします。

^{※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27年10月1日(木)～平成28年9月30日(金)

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)
お申込総額の
50%以上
店頭表示金利
を適用

同時
お申し込みで
総額500万円
以上
(上限1億円)

スーパー定期
(3カ月)
お申込総額の
50%以下

[※]スーパー定期(6カ月)もございませぬ。

スーパー定期3カ月

年 **2.50%** [税引後
年1.992%]

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9月14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は次のとおりとなります。

(3カ月(90日の場合))
500万円×2.50%×90日/365日=30,821円(税引前利息)、30,821円-6,261円(税金)=24,560円(税引後利息)

「定期預金コース3カ月定期タイプ」「投資運用コース」もございませぬ。

〈「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、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・解約資金は対象外です。●平成27年10月1日(木)～平成28年9月30日(金)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、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乘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」の金利上乘せについて〉

●本プランにつきましては、お客さまへ事前に告知することなく、定期預金の適用金利をはじめとする各種適用条件の変更や取り扱いを中止する場合がございます。●テレフォンバンキング・インターネットバンキング・ATMでのお取引は対象外です。●お手続きの際には、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

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)