

KYOSAI DAYORI 共済だより

特集1 あなたの肝臓、大丈夫？

特集2 やせすぎではありませんか？
働く女性に知ってほしいセルフヘルスケアのヒント



共済だより No.364

平成27年12月24日印刷
平成28年1月19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
東京都千代田区錦糸町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。



日本の冬を支えてきた 栄養たっぷりの野菜、ダイコン。

春の七草のひとつスズシロは、いわずと知れたダイコンのこと。日本では古くから普及しており、平安時代に編まれた法律書「延喜式」にはすでに大根(おほね)という名で栽培や利用方法が記されていました。品種改良によって一年中収穫することが可能ですが、本来は冷涼な気候を好むだけあって旬はやはり冬。根にはビタミンC・カリウム・カルシウム、葉はさらにビタミンE・βカロテンを多く含み、昔から冬季の貴重な栄養源として親しまれてきました。

ダイコンは品種がきわめて多いのが特徴です。それは栽培されている土壌の性質によって形状が変わるからです。東京で有名なのがご存じ練馬大根。一般的な青首大根に比べて長く大きいのが特徴ですが、これは関東ロー層が根菜の生育に適した土壌であるため、こうした形状を持つようになったようです。

調理方法は生食や加熱調理はもちろん、加塩や発酵させて保存食としても用いることが可能。日本を代表する野菜の一つといえるでしょう。

大根とベーコンのポトフ 1人あたり 327kcal

材料 2人分

- 大根 10cm
- にんじん 1本
- じゃがいも 2個
- キャベツ 1/4個
- ベーコン(ブロック) 10cm
- ソーセージ 2本
- 水 4カップ
- ローリエ 1枚
- クローブ 2粒
- 塩・こしょう 各少々

作り方

- ①大根は皮をむき、4等分の厚さに切る。にんじんは皮をむき、長さを半分にしたら縦半分に切る。
- ②じゃがいもは皮をむき、半分に切る。キャベツは芯を残したまま、楕円に2等分にする。
- ③ベーコンは4等分に切り、ソーセージ、①②とともに水を入れた鍋に入れる。
- ④ひと煮立ちしたらローリエ、クローブを加え、1時間ほど煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。

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.

大根

オススメの
もう二品



ポトフで煮えた大根をバターと醤油でソテーすれば大根ステーキに。



大根とにんじんを千切りにして、甘酢につけて紅白なますにすれば冬の常備菜に。

【表紙】大根とベーコンのポトフ

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。

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。

- 箱根路開雲 ポーラ美術館鑑賞の旅
申込受付:1月30日~2月20日
- ゆりかもめ開業20周年 特別企画
ゆりかもめフェス in アジュール竹芝
- 退職を迎える皆さんへ
医療保険・保養施設利用・貸付金の償還

沈黙の臓器だからこそ気にしたい!

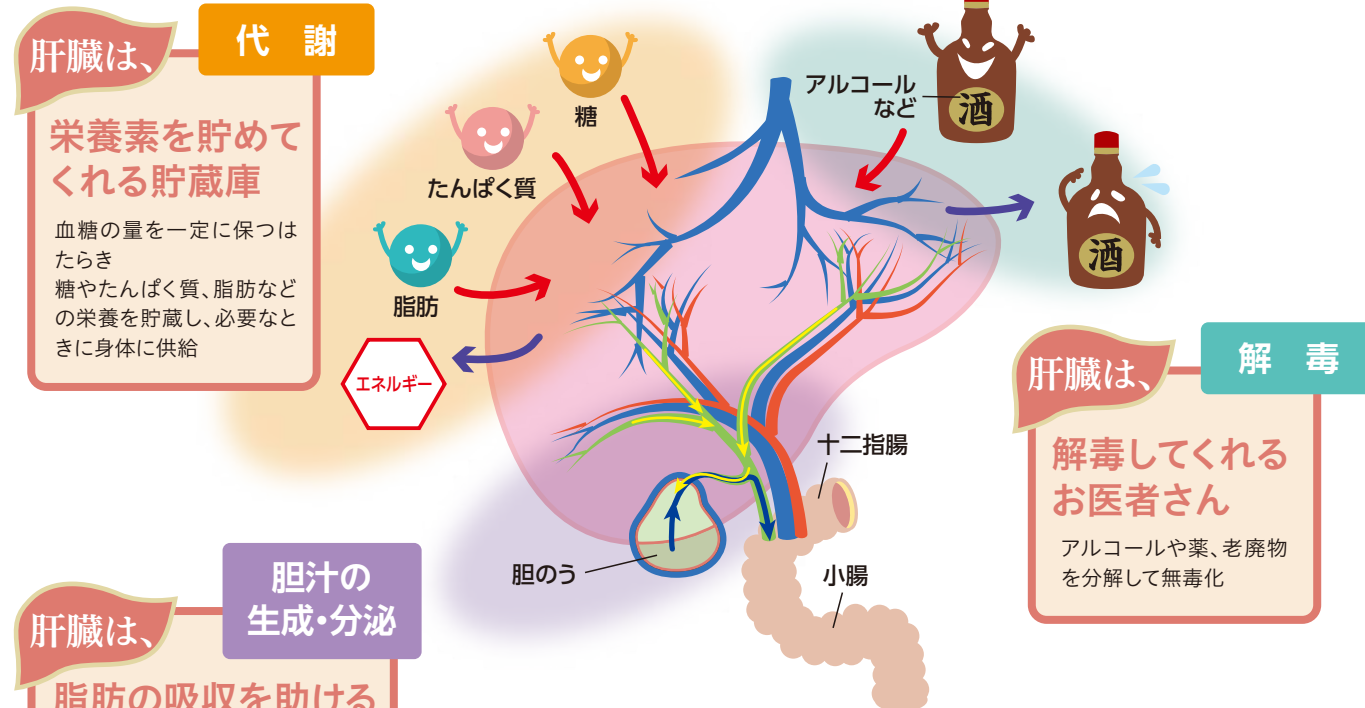
あなたの肝臓、大丈夫?

新年会のシーズン、宴会もお鍋が美味しく思わずお酒も進みます。年末年始にっつい、食べ過ぎて肝臓に負担をかけてしまった方も多いのでは?

沈黙の臓器と言われる肝臓は、弱ってきても自覚症状がなかなか現れません。そこで普段から気をつけたいのが肝臓の健康です。

意外と知られていない肝臓のすぐれた働きと、生活習慣の乱れからおこる肝臓の病気や、健康維持の方法を紹介します。

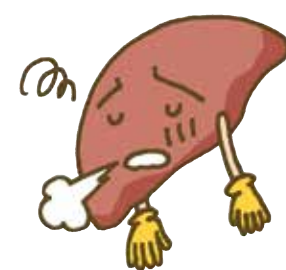
肝臓の3つの役割



肝臓はとても重要な臓器です

肝臓は糖やたんぱく質、脂肪やビタミンなどを体が利用できる形に変えるために、分解や合成、貯蔵し、必要な時に体に供給します。また、アルコールや薬、老廃物を分解して無毒化したり、消化に必要な胆汁をつくったりと、私たちの生命維持にとって重要な役割を担っています。

肝臓は生成能力・代謝能力に優れています。ダメージを受けても残った正常な細胞が余分に働いて機能を維持するため、痛みなどの自覚症状がなかなか現れず、異常に気づきにくいのです。気づいたときには病気がかなり進行していることもあるため、日頃から肝臓の健康を気づかう必要があるのです。



悪化の自覚症状が現れたときは、すでに遅し...

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。
組合員並びにご家族の皆様には、新たな希望を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、年金や医療費などの給付事業、健康づくりや保養施設の運営などの福祉事業を通じて、皆様の生活の安定と福祉の向上に取り組んでまいりました。
近年の共済組合を取り巻く社会経済情勢は、少子高齢化社会の急速な進展に伴い、大きく変化しています。共済年金制度は、昨年10月から被用者年金一元化により厚生年金制度に統一されるとともに、持続可能な社会保障制度確立のための見直しや国民の健康寿命が延伸する社会への取組も進められています。こうした中、当共済組合では、平成20年度に年金受給者数が組合員数を上回り、その差が拡大し続けるなど厳しい運営を迫られています。

当共済組合は、これらの状況を踏まえ、医療保険や年金制度に適切に対応すべく、また、ワンランク上の健康・安心ライフを目指し、健康寿命の延伸に寄与できるよう取組を進めています。引き続き、組合員とご家族がいそいそ働き、安心して暮らし、将来にわたって健康であり続けられるために必要な施策を実施し、共済事業を着実に推進いたします。
今後とも、皆様に信頼される共済組合を目指して、職員一同努力してまいりますので、引き続きご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

平成28年元旦

東京都職員共済組合
理事長
秋山 俊行



特集1

03 沈黙の臓器だからこそ気にしたい! あなたの肝臓、大丈夫?

特集2

06 やせすぎではありませんか? 働く女性に知ってほしい セルフヘルスケアのヒント

- 08 退職を迎える皆さんへ 退職後の医療保険・保養施設利用・貸付金の償還
- 12 被用者年金一元化後の「年金」について 年金の「請求方法」が変わりました
- 13 健康情報提供サービス QUPIO 今年こそ!健康づくりスタート宣言
- ヘルスアップ30日チャレンジ ポイント交換キャンペーン
- 14 家族を扶養しているとき
確定申告者の収入確認について
夫婦の共同扶養における認定要件について
- 16 ジェネリック医薬品でお薬代の負担を減らせます
- 18 これまでにかかった医療費をご確認ください
「医療費のお知らせ」の配付(2回目)ー
- 19 40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さんへ
平成27年度「生活習慣病健診」「特定健診」の申込期限が迫っています
- 20 平成27年度「人間ドック助成」の申込期限が迫っています
- 21 永年勤続退職予定の皆さまへ
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
- 22 東京都職員共済組合の基本ポートフォリオの策定について
- 23 シティ・ホール診療所からのお知らせ
花粉症の症状は出ていませんか?ー早めの対策で花粉の季節を乗り切ろうー
- 23 東京都職員共済組合 組合会互選議員の補欠選挙結果

施設のご案内

- 24 ホテルアジュール竹芝のご案内
ゆりかもめフェス in アジュール竹芝
- 27 保養施設 箱根路開雲のご案内
「ポーラ美術館 自然と都市展」鑑賞の旅

CONTENTS 1
No.364 平成28年1月号 2016 JANUARY

インフルエンザ予防接種を行っています
ーシティ・ホール診療所ー

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。
診療所への予約は不要です。

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/>
*携帯電話からの閲覧対応にはなっていません。
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。

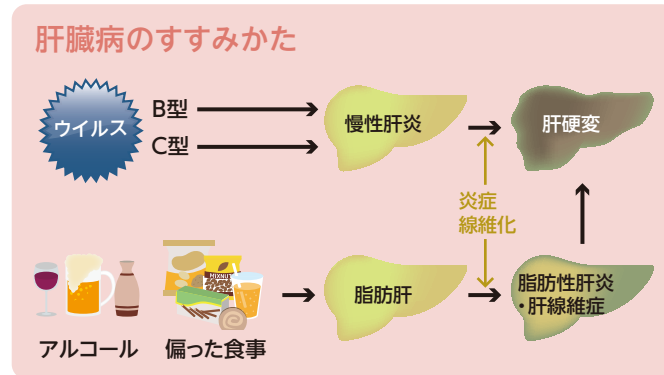
「肝臓の病気」をおこす原因は？

肝臓の病気をおこす原因のうち代表的なものは、B型やC型の肝炎ウイルスなどの「ウイルス感染」により肝臓に炎症がおこり、肝細胞が壊れておきる「肝炎」です。

肝炎が持続すると、肝細胞が壊れた跡を埋めるために線維が沈着して肝線維化し、肝臓が硬くなります。これが進むと「肝硬変」になります。肝線維化が進むにつれて、「肝がん」を発生しやすくなります。

肝臓に炎症と線維化が起こるのは、ウイルス肝炎だけではありません。アルコールの飲み過ぎや肥満、糖尿病などによって肝細胞に脂肪がたまる場合も、肝臓に炎症が起こります。多くはありませんが、進行すると「肝硬変」になり、「肝がん」を併発する場合があります。

その他、薬剤が原因となる肝障害や、自己免疫による肝炎もあります。



「血液検査」でわかること

検査項目	注意点	基準値
AST(GOT) ALT(GPT)	ASTは、主に肝臓や筋肉に含まれる酵素で、ALTは主に肝臓に含まれる酵素です。肝臓の細胞が傷ついて壊れると血液中に流れ出し、量が多いほど壊れ方がひどいということになります。	30U/l以下
γ-GTP	肝臓や胆道に異常があると血液中の数値が上昇します。数値が高い場合はアルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞、薬剤性肝障害が疑われます。	50U/l以下
アルブミン(Alb)	肝臓でつくられるたんぱく質で、肝臓の機能が低下すると減少し、足のむくみや腹水が出現します。	4.0g/dl以上
総ビリルビン(Bil)	肝臓で解毒、排泄をする物質で、肝臓の機能が低下すると増加し、皮膚が黄色くなる「黄疸」の症状が出現します。	0.3~1.2mg/dl

*AST ALT γ-GTP 基準値 参照：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)」
基準値は健診機関によって異なる場合があります

他の検査方法は・・・？

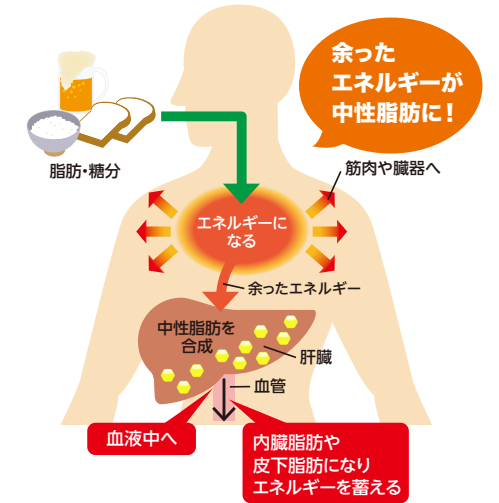
肝臓障害の原因を調べるためには、肝炎ウイルスの検査(B型肝炎ウイルス抗原、C型肝炎ウイルス抗体など)があります。また、アルコールや肥満による脂肪肝の診断には、超音波検査を用いて、肝臓に溜まった脂肪の程度を調べます。

最近では、生活環境、食事内容の変化によって、肥満、メタボリック症候群、糖尿病による非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)が増加しています。日本で3000万人以上いると推定されるNAFLDの患者のうち10%が肝硬変に進展するリスクが高い「非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)」です。これらの病気では、体重のコントロールや糖尿病の治療によって、症状の改善が期待されます。

お酒の飲み過ぎ・食べ過ぎが、知らぬ間に肝臓にダメージを!

肝臓は、アルコールが吸収されるとすぐに分解を始め、無害な物質に変えるまで休みなく働き続けるので、飲み過ぎるとアルコールの分解が優先され、脂肪や糖質の代謝の能力も低下し、肝臓を休めることができなくなってしまいます。

肝細胞の3分の1以上に中性脂肪を中心とした脂肪がたまと「脂肪肝」となり、肝臓の細胞が破壊されてAST、ALTが上昇します。肝機能の異常で最も多い原因は「脂肪肝」です。



●脂肪はどうやってたまっていくの？

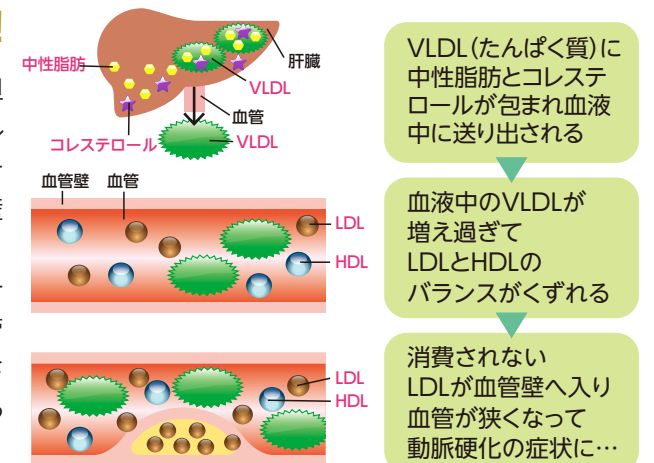
脂肪は胃で分解され中性脂肪になり、糖分は腸で分解されブドウ糖になり、どちらも体を動かすエネルギー源になりますが、余ったエネルギーは肝臓で中性脂肪に合成されて皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。

食べ過ぎると、消費されず余ったエネルギーが中性脂肪となって体内に貯まり、肝臓に貯まると脂肪肝になっていきます。自覚症状が無いので、脂肪肝を放っておくと知らないうちに肝炎に、まれに肝硬変に進んでいくこともあります。

●たまった脂肪が動脈硬化を引き起こす!

肝臓で合成されるコレステロールは、ホルモンや細胞膜、胆汁酸などの材料で、体に必ず必要なもの。LDLコレステロール(悪玉)により、体の必要な場所に運ばれ、余ればHDLコレステロール(善玉)が肝臓へ回収しますが、消費されないと血管壁に付着して血管を狭くし、動脈硬化の要因になります。

飲み過ぎや食べ過ぎによって血液中の中性脂肪やコレステロールが増えると脂質異常症となり、余分に増えたLDLが血管壁へ入り込み、血管が狭くなると動脈硬化が引き起こされ、さらに血管が詰まれば、心筋梗塞、脳梗塞になる危険性が高まっていきます。



今日から実践しよう 肝臓を守る予防法

回復力が早いのも肝臓の特長。暴飲暴食が過ぎたなどと思ったら、その分肝臓を休ませましょう。

◎食べ過ぎない、飲み過ぎない

毎日の食習慣を見直して、カロリーや脂肪のとり過ぎに注意を。脂肪を排出してくれる野菜や海藻など食物繊維の多いものを取りましょう。お酒が好きな方は休肝日を設けることをおすすめします。

◎身体を動かす習慣を

運動をすると中性脂肪が燃焼・分解され、エネルギーとして消費されます。脂肪の燃焼には、ウォーキングやサイクリングなど、酸素を多く取り入れる有酸素運動が効果的。

📖 健診による定期的なチェックが重要

肝臓の病気は、原因によって治療法がかわります。また、自覚症状も現れにくいので、放置してしまいがちですが、毎年、定期健診を受診し、自分の肝臓の状態を知っておくことが大切です。健診結果で肝機能検査の項目に【要医療】とある方は、早めにお近くの病院(消化器内科や肝臓内科)を受診し、精密検査を受けて原因を調べましょう。

*食生活に気をつけていても、検査結果が良くならない遺伝性の体質の方もおられます。

特集2



やせすぎではありませんか？

働く女性に知ってほしい セルフヘルスケアのヒント

監修/医学博士 健康科学アドバイザー 福田千晶



スリムな体型は素敵ですが、現代の日本人女性の8人に1人は体格指数(BMI)18.5未満のやせすぎで、この10年間で増加傾向にあります。

「やせ」の方は、日常の体調不良や体力低下、また不妊や低体重児出産、将来的な骨粗しょう症の原因など、様々な健康リスクをかかえやすくなります。

生涯を健康に過ごし、いきいきと働き続けるために必要な健康管理についてとりあげます。

BMI (Body Mass Index) : 体重[kg]/(身長[m])²

肥満ややせの判定に使われる国際的な標準指標。BMI25以上が肥満、BMI18.5未満がやせになります。男女ともBMI 22の 때가、理想体重とされ、糖尿病や高血圧、脂質異常といった生活習慣病に最もかかりにくい数値とされています。

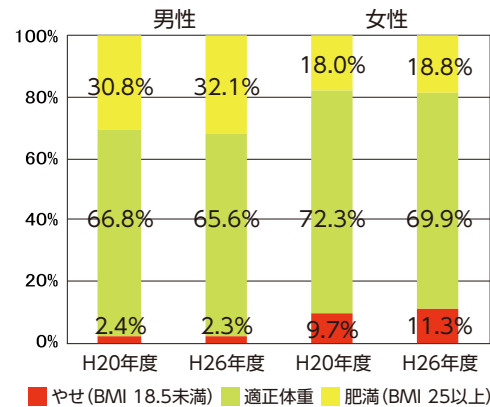
終戦直後を下回る20代女性の1日摂取カロリー

厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」によると、女性のうち体格指数(BMI)が18.5未満の「やせ」の人は、20代で21.5%、30代17.6%と若い世代で高く、全体では、12.3%であり、増加傾向にあります。

20代女性の一日当たりの平均エネルギー摂取量は1628kcal(2013年)、終戦直後(1946年)の一日当たりの平均摂取量は1696kcal(昭和22年度国民栄養の現状)で、平成25年の20代女性の方が低くなっています。

都共済の特定健診結果でも、平成26年度と平成20年度を比較すると、組合員の男女とも適正体重者の割合が減少し、男性は3割が肥満者で増加傾向にあり、女性は肥満者が約2割で微増、「やせ」は1割にもなっており、増加傾向にあります。

都共済 特定健診結果 (40歳以上)
【男女別のやせ・適正体重者・肥満者割合】



若い女性や妊婦の低栄養は、次世代の子供や老後の健康にも影響

特に若い女性には、やせたい願望のために極端なダイエットをする、忙しい毎日で、偏った食生活を続けてしまう方も多のが現状です。でも、それは潜在的な栄養不良のリスクを高め、日常の体調不良や体力低下など、健康に影響してしまうこともあります。

貧血

鉄欠乏による貧血では、疲れやすさなどの体調不良の原因に。



筋力・代謝の低下

摂取エネルギーの低下では、筋力が減り、代謝の低下、活動量の低下の原因に。

ホルモンバランス

女性ホルモンのバランスが乱れて生理不順になったり、無月経となり、子供がほしいと思っても、妊娠しにくい体になって治療が必要となる場合だけでなく、女性らしい体つきや髪や肌などにも影響するので、髪や肌につやがなくなり老けた印象になることも。

妊娠中のリスク

やせて栄養状態の悪い母親から生まれてくる子供は、母親の胎内にいるときから、脂肪などの栄養分をより多く蓄えようとする体質になりやすく、将来の糖尿病などの生活習慣病の発症が高まるといったリスクがあります。若い女性の方は、妊娠中のみならず、妊娠前からの適切な食生活が、将来の子供たちの健康にとって大切です。



低骨密度

低体重は骨量減少をまねき将来、骨粗しょう症、骨折がおこりやすくなります。このため、ロコモティブシンドローム(寝たきりや要介護のリスクが高い状態)のリスクが上がります。

体の基礎は、毎日の食事から摂る栄養と運動から作られます

肥満は、糖尿病や脂質異常、高血圧、心疾患などの生活習慣病をはじめ数多くの疾患の原因となりますが、やせも様々な健康リスクを高めます。一日三食、栄養バランスの良い食事と適度な運動で適正な体重を心がけましょう。

食事は「一汁三菜」がおすすめ。主食・主菜・副菜2品を目安に

ごはんなどの主食、肉や魚などの主菜、副菜を2品、汁物をそろえることで、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの栄養素が自然と整います。鉄を多く含む食材や、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKの多い食材を主菜や副菜に取り入れると、貧血予防や骨粗しょう症予防の効果が高まります。

例えば、こんな献立

レバーと野菜の炒め

主菜: 鶏レバー・人参・にら・もやし
副菜: トマトのサラダとじゃこわかめの酢の物



女性に不足しやすい鉄分。鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄がありますが、体内への吸収率はヘム鉄が約30%、非ヘム鉄が5%であり、ヘム鉄の方が吸収率ははるかに高いので、ヘム鉄を含む食材を摂ると貧血予防に効果的です。また、ビタミンCと一緒に摂ると吸収を高めます。ヘム鉄の多い食材には、レバー、赤身の肉、赤身の魚(カツオ)などがあります。中でもレバーは、ヘム鉄だけでなく、たんぱく質、ビタミンB12、ビタミンB6、葉酸と栄養が豊富に含まれています。

例えば、こんな献立

牡蠣と牛肉の鍋

具材に牡蠣、牛肉、小松菜、ほうれんそうなどを使って



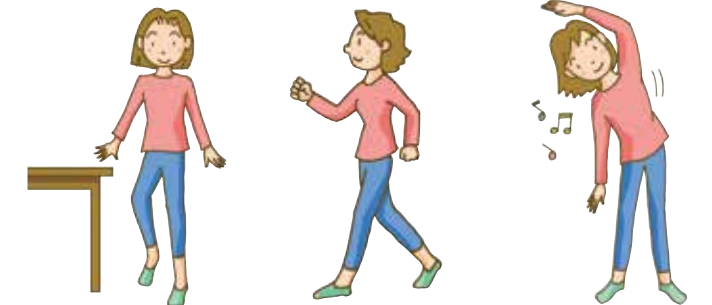
冬は温かい鍋が食べたい季節。野菜や肉、魚介類が一度に摂れ、栄養満点で体も温まります。旬の野菜を使うと、新鮮で美味しく価格も安いうえに、栄養価も高くなります。冬が旬の牡蠣や小松菜、ほうれんそうを使った鍋はいかがですか？牡蠣は、ビタミンB12、葉酸、ヘム鉄、ミネラルといった栄養をふんだんに含んでいます。豆腐や小松菜はカルシウムが、ブリやサケはビタミンDが豊富です。

運動は、仕事・家事の合間に少しずつでも続けられるものを

加齢により、体を動かす骨や筋肉、関節、神経などの運動器の機能が衰え、バランス能力が低下すると、ロコモティブシンドロームになりやすくなります。食事から必要なエネルギーを摂取することも大切ですが、筋力や代謝の低下を防ぐために、無理をせず自分のペースで行える運動を続けていきましょう。

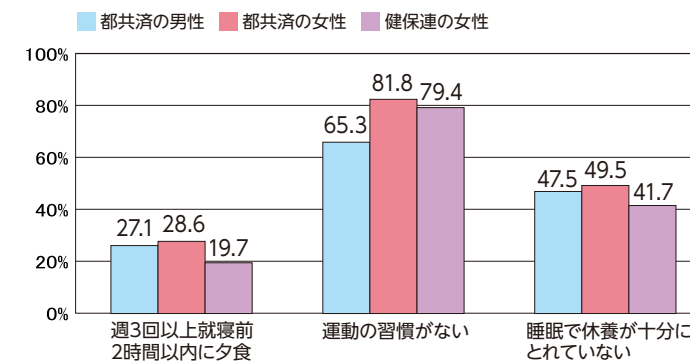
「まだ若いから」と油断せず、「もう年だから」と諦めないで、積極的に体を動かすようにしましょう。

- 片足立ち
- かなり速足で歩く
- ラジオ体操



健康診断の受診も忘れずに、異常があれば早めに対処を

平成26年度 特定健診問診結果



出典:健康保険組合連合会 特定健診の「問診回答」の状況に関する調査(平成24年度)

仕事に家庭に忙しくて、朝食を食べる時間がない、運動をする時間がない、ふりかえると自分の健康は後回しになっている...、思い当たるところはありませんか。

実際に、都共済の女性は「睡眠で休養が十分とれていない。」「運動習慣がない」という人が多いという結果が出ています(平成26年度特定健診結果より)。

仕事や家庭、友人、自分自身のこと、どれも将来の長い充実した未来に向けて、若い時からの健康管理が大切です。



退職を迎える皆さんへ

退職後の医療保険・保養施設利用 ・貸付金の償還について

退職前に必要な手続は、忘れずに行ってください。3月号では退職共済年金についてご案内します。

1 退職後の医療保険

退職した日の翌日から、東京都職員共済組合の組合員資格がなくなります。退職後は、下記のいずれかの医療保険制度に加入することになります。

再就職する場合

・再就職先の健康保険の被保険者

- *再任用フルタイムで再就職する場合は「東京都職員共済組合の一般組合員」となります。
- *再任用短時間で再就職する場合は「協会けんぽ」の被保険者となります。
- *再就職先に健康保険の適用がない場合は、再就職しない場合と同様の扱いになります。

再就職しない場合

- ・東京都職員共済組合の「任意継続組合員」(制度の詳細は右ページ)▶▶▶
- ・居住地の区市町村の「国民健康保険の被保険者」
- ・家族が加入する「健康保険の被扶養者」

いずれかを選択し、手続をしてください。

※退職後の健康保険制度の詳細は、「共済ハンドブック(平成27・28年度発行)」P183をご覧ください。

<各保険制度の特徴>

	東京都職員共済組合の任意継続組合員	国民健康保険	家族の加入する健康保険の被扶養者
加入手続	退職時の所属を通じて手続をしてください。	退職後、原則14日以内に居住地の区市町村の窓口で手続をしてください。	退職後、家族が加入する健康保険組合で手続をしてください(詳細は各健康保険組合等に確認してください)。 ※収入要件など各健康保険組合の被扶養者の条件に該当していることが必要です。
掛金	退職時の標準報酬月額に基づき算出されます。 ※退職1年目も2年目も退職時の標準報酬月額に基づき掛金は算出されます。 ※今までの自己負担分にプラスして雇用主の負担分も本人が負担することとなります。	前年の収入等に応じて、各区市町村ごとに定めた算出基準に基づき算出されます。 ※退職1年目と2年目では保険料が大きく変動することがあります。	なし (被扶養者の掛金はかかりません)
給付等の内容	在職時とほぼ同様の給付(一部を除く)を受けることができます。また、施設利用等の福祉事業も利用可能です。	法定給付のみ。都共済で受けられた附加給付の制度はありません(詳細は各区市町村に確認してください)。	家族が加入する健康保険組合によって異なります(詳細は各健康保険組合等に確認してください)。

※再就職先の健康保険の被保険者となる方は、再就職先又は加入する健康保険組合にご確認ください。



組合員証等は退職時に必ず返却を!

現在お持ちの「東京都職員共済組合員証(被扶養者証・高齢受給者証を含む)」及び「限度額適用認定証」等は、退職日の翌日以降は使用できません。退職時に所属を経由して共済組合に返却してください。(万一、退職後に使用されますと、共済組合負担分を返還していただくことになりますので、十分にご確認ください。)

ご注意ください!

▶▶▶ 東京都職員共済組合の「任意継続組合員」はこんな制度です

東京都職員共済組合の任意継続組合員になる場合には、以下の手続をお願いします。

対象者

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

給付内容

一部の給付(※)を除き、在職中とほぼ同様の短期給付(附加給付含む)を受けることができます。

※受給できない給付:休業手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、(任意継続組合員加入後に発生した事由による)傷病手当金・出産手当金



◆任意継続組合員は、箱根路開雲などの保養施設、夏・冬の保健施設、人間ドック、体育施設などの福祉事業も利用できます。

掛金

退職時の標準報酬月額に掛金率を掛け合わせ算出します

<参考:平成27年度 任意継続組合員掛金計算表 (平成28年度の掛金は平成28年3月に決定されます)>

区分	退職時標準報酬月額	種別	掛金月額
組合員期間が15年以上で、退職時年齢が55歳以上の方	590,000円以上	任継	410,000円 × 0.0801000 = 32,841円
		介護	410,000円 × 0.0118000 = 4,838円
上記以外の方	590,000円未満	任継	(退職時標準報酬月額 - 退職時標準報酬月額 × 0.3) × 0.0801000
		介護	(退職時標準報酬月額 - 退職時標準報酬月額 × 0.3) × 0.0118000
	410,000円以上	任継	410,000円 × 0.0801000 = 32,841円
		介護	410,000円 × 0.0118000 = 4,838円
410,000円未満	任継	退職時標準報酬月額 × 0.0801000	
	介護	退職時標準報酬月額 × 0.0118000	

※退職時の標準報酬月額は、退職した日の属する月の標準報酬月額
退職時の標準報酬月額 × 0.3 は円位未満切り上げ、各欄の算出結果は円位未満切り捨て
※今までの自己負担分にプラスして、雇用主(地方公共団体)の負担分も本人が負担することとなります。

◆掛金の支払方法は、①月払い②半年払い③年払いの3種類があります。
②と③については、前納割引があります。



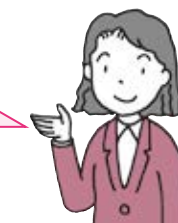
加入期間

最大2年間

加入手続はお早めに!

年度末退職者の任意継続組合員の加入手続は、各所属において、事前申込みを受け付けます。手続の詳細は1月中に所属にご案内します。詳しい手続方法については、2月以降に所属の共済事務担当者にお問合せください。

◆任意継続組合員になるには、退職日の翌日から19日以内に掛金の払込みを含め手続が完了していることが必要です。
期日を過ぎた場合、加入できませんので、お気をつけください。



お問合せ先 年金保険部医療保険課資格係 ☎ 03-3232-4726・4727

2 退職してからも保養施設が利用できます

共済施設利用証をお届けします



長年ご愛顧いただきました保養施設等の共済施設は、退職後も引き続きご利用いただけます。平成27年度末で退職により組合員資格を喪失される方で、10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方に、「共済施設利用証」及び「施設の利用案内(パンフレット)」をお送りいたします。

「共済施設利用証」のお届け時期

平成28年3月末で退職される方には同年5月末までに、任意継続組合員の方で、平成28年4月1日で期間満了になる方には同年3月末までに、「共済施設利用証」をお届けする予定です。

この「共済施設利用証」を施設利用時に提示することにより、準組合員料金の適用を受けることができます。

詳しくは、一緒にお送りする「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。

※退職後、住所が変更になる場合は、平成28年4月末までに保養係へご連絡をお願いいたします。

※上記以外の退職者の方で、10年以上の組合員期間があり、共済組合年金の受給権(障害共済年金等)が発生した方は、保養係へお問合せください。

再任用フルタイム職員、任意継続組合員の方は組合員証で利用できます。

再任用(フルタイム)職員の方、任意継続組合員に申し込まれる方は、引き続き共済組合員として施設を利用することができます。

従来どおり、組合員証を提示してご利用ください(組合員料金が適用されます。)

※再任用短時間の職員の方は「共済施設利用証」でのご利用となります。ご注意ください。

お得なプランも 随時お届けします!

各施設では、季節ごとに、旬の味覚を取り入れた魅力ある特別プランや平日限定のお得なプランなどを企画しています。これらの情報は共済組合ホームページや年金受給者にお送りする「ねんきんだより」に、随時掲載していく予定です。是非ともご覧いただきますようお願いいたします。

「共済施設利用証」でお得に利用できる共済施設

共済施設で心身ともにリフレッシュ!



箱根路開雲
小田急線 箱根湯本駅から徒歩8分
箱根散策の拠点としても便利です

東京都職員共済組合の施設のほか、「地方職員共済組合」「公立学校共済組合」「警察共済組合」など、他共済の宿泊施設を退職後も引き続き相互利用できます。

詳しくは、「共済ハンドブック(平成27・28年度発行)」P126・P151・P152～155・P170～173・P192～194をご覧ください。



ホテル アジュール竹芝
東京で一番海に近いホテルで、レストラン、結婚式場、宿泊のご利用ができます



清瀬運動場
テニス、野球、サッカーなどが楽しめます

引き続き、皆様のご利用をお待ちしています。



アジュール竹芝総合健診センター
ホテルアジュール竹芝の中にあり、人間ドックの受診ができます

お問合せ先 事業部厚生課保養係 ☎ 03-3232-4748

3 平成28年3月末日に退職される 貸付金をご利用の方へ



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

Q 退職するに当たり、何か手続は必要ですか?

A ご本人が手続をする必要はありません。退職手当から平成28年3月末の未償還元金、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。ただし、平成28年3月末の未償還元金が退職手当額を超えている場合は、不足分の払込書が所属を通して送付されますので、期限内に金融機関でお支払いください。

Q 償還表が見当たりません。送ってもらえますか?

A 償還表の再発行はできません。所属の共済担当者に所属(控)を送付してありますので、写しをもらってください。平成26年7月に配付した償還表(平成26年6月25日付)が最新の償還表です。

Q 退職する前に全額償還したいのですが、どうすればいいですか?

A 繰上償還申請書を1月25日(必着)までに提出してください。2月繰上償還が最終となり、退職する3月は繰上償還できません。繰上償還の流れは次の通りです。

- ①1/25(申請書締切)
- ②2/初旬(払込書所属送付)
- ③所属担当から払込書受取り
- ④金融機関で支払い

注1 みずほ銀行又はゆうちょ銀行以外の金融機関で支払う場合は全て「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。

注2 全ての金融機関で振込手数料がかかり、繰上償還されるご本人の負担となります。

注3 全額繰上償還をする2月も給料控除があります。

注4 貸付課窓口での現金収納はできません。

2月 繰上償還 日程	償還月	提出期限(*必着)	払込書払込期限	
			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

※繰上償還申請書は、所属の共済担当者がホームページから入手してください。

団体信用生命保険料充当金の引落口座は、すぐに解約しないでください

団体信用生命保険(団信)の加入者で、退職償還等により完済した際は自動的に保険終了となり、**団信保険料充当金を返還する場合があります**。該当する方には「お知らせ」を送付後、5月下旬に団信保険料充当金の引落口座に返還金を振込みますので、この**振込みが確認できるまでは引落口座を解約しないようお願いします**。

全部事項証明書の乙区の
抵当権者に東京都職員共済
組合が載っている場合は。



昭和60年以前に住宅貸付を受けた方で、返済中または返済が終了している方へ 抵当権抹消登記はお済みですか?

共済組合では、昭和60年以前の住宅貸付に抵当権を設定していましたが、その廃止に伴い、**該当する方には昭和61年6月に「抵当権設定約定証書」等を送付し、抵当権抹消登記を行っていただいたところ**です。

昭和60年以前に住宅貸付を受けた方で、この抵当権抹消登記を行ったか不明な方は、まず登記所で「全部事項証明書」を取得し現在の登記状況をご確認ください。共済組合では抵当権抹消登記の有無はわかりません。

確認の結果、抵当権抹消登記を行っていない場合は、「抵当権設定約定証書」をお手元にご用意のうえ、下記までご連絡をお願いします。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎ 03-3232-4743

被用者年金一元化後の「年金」について 年金の「請求方法」が変わりました

年金の請求書が事前に送付され、全ての窓口で提出できるようになります。



平成27年10月から共済年金が厚生年金に一元化されました。
平成27年10月1日以降、年金の受給権が発生する方の「老齢厚生年金」の請求方法が以下のように変わりました。
※これまでの「退職共済年金」という名称は「老齢厚生年金」になります。

1 請求書の事前送付

全ての実施機関(注1)で請求書の項目等が共通となり、受給開始年齢に達する約2~3カ月前に、最後に加入していた厚生年金の実施機関から、請求者の氏名や、各号厚生年金(注2)の加入期間を記載した請求書を、請求者ご本人宛てにお送りします。

(注1)実施機関とは、日本年金機構、国家公務員共済組合、地方公務員等共済組合、私立学校振興・共済事業団です。
(注2)厚生年金加入者は第1号厚生年金(一般厚年)、国家公務員共済組合加入者は第2号厚生年金(国共済厚年)、地方公務員共済組合加入者は第3号厚生年金(地共済厚年)、私立学校教職員共済加入者は第4号厚生年金となります。国共済厚年と地共済厚年をあわせて公務員厚年といえます。

- ①退職後、民間会社に再就職(一般厚年に加入).....日本年金機構から送付
- ②退職後、再任用短時間勤務(一般厚年に加入).....日本年金機構から送付
- ③退職後、再任用フルタイム勤務(地共済厚年に加入).....共済組合から送付
- ④退職後、再就職をしない.....共済組合から送付

2 請求書の提出先

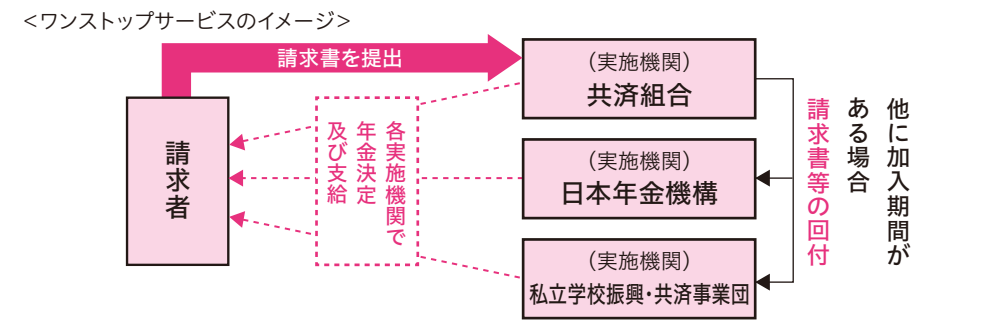
ワンストップサービスが実施され、老齢厚生年金の請求書は全ての実施機関に提出することができます。
一元化前は、民間会社に勤めた期間(一般厚年)分の年金については日本年金機構に、共済組合員期間分(公務員厚年)の年金については共済組合に、それぞれ別々に年金受給開始の請求手続をしていましたが、平成27年10月1日以降は、**いずれか1か所の実施機関に年金の請求書を提出すれば、他の実施機関にも年金受給の請求をしたこととなります。**

ただし、上記は、**全ての年金の受給権発生日が同じ場合**です。受給権発生日が異なる場合は、その都度、いずれかの実施機関に請求することになります。

※昭和27年10月2日から昭和28年2月1日の生年月日の方で、2つ以上の厚生年金に加入したことのある方には、それぞれの実施機関から請求書が送付されますが、いずれか1つの請求書を1つの実施機関に提出してください。

3 老齢厚生年金の決定・支給

請求書を受け付けた実施機関は、請求者に他に加入期間がある場合は、請求書等を対象の実施機関へ回付します。回付された請求書に基づき、各実施機関は、それぞれの加入期間に応じた年金を決定・支給します。



※特定消防組合員の方の請求は、上記の手続とは異なり、請求書の送付及び提出先は共済組合となります。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

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 今年こそ!健康づくりスタート宣言

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。皆さんログインはお済みでしょうか? 新年を迎え、目標を新たに健康づくりに取り組まれる方も多いのではないのでしょうか? 一朝一夕では成し得ない健康への道のりですが、QUPiOと一緒に取り組んでいきましょう!

生活習慣を見直そう!「ヘルスアップ30日チャレンジ」

ご自身で掲げた目標達成に向けて、生活習慣を記録するイベントです。

開催期間:1月12日(火)~2月14日(日)

ルール : 毎日、目標達成を○×でQUPiOに入力
参加対象: QUPiOのログインIDを保有する組合員・被扶養者の方
参加方法: QUPiOへログインし、「専用アイコン」からイベント参加登録



ご自身の状況に合わせて改善したい項目の目標を設定しましょう!

- 毎日1万歩歩く
- 毎食野菜から食べる
- 移動は階段を使う
- 例: 煙草を吸わない

イベントでQUPiOポイントが貯まります!

- イベントポイント
 - ア) イベントへの参加登録と目標設定..... 50P
 - イ) 1日以上、記録を入力..... 100P
 - ウ) 全30日間の記録を入力..... イ+50P

- 通常ポイント
 - 毎日のログイン+入力 7P/1日につき
 - コミュニティへの投稿 20P/1月につき

ポイントが貯まったら... 交換キャンペーンにも使えるのね。



健康診断を受診してもポイントが貯まります

先着順・在庫限り

年度末恒例! ポイント交換キャンペーン

先着順、在庫限りにて、通常より少ないポイントでグッズと交換できます。

開催期間:2月22日(月)~3月13日(日)

QUPiOログイン方法

共済ホームページ上のバナー

ID---- PW----

ID/PWは覚えていますか? 分からない場合は、サポート窓口にて電話またはメールで連絡

クビオ 東京都

スマートフォン用QRコード

必要なポイント(例)	体組成計
歩数計	
交換に必要なポイント数	交換に必要なポイント数
1800 900	4000 3600

*健康グッズと応募ポイントの詳細はQUPiOにアクセスしご確認ください。
*キャンペーンでは、グッズの在庫限り先着順にて交換を受け付けます。
*グッズの発送には3週間程度の時間がかかりますのでご了承ください。
<注意事項>
キャンペーン終了後の3月14日~31日は、通常ポイントでのグッズの交換もできません。(27年度のグッズ交換申込みの最終日は3月13日となり、28年度は4月1日より通常ポイントでの交換を開始します。)27年度末退職予定者の方は特にご注意ください。
なお、ポイントの有効期限はありません。

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(ただし、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

家族を扶養しているとき

確定申告者の収入確認について

～被扶養者の事業収入等の超過にご注意ください!～

収入のある
家族を扶養
している場合

被扶養者に事業収入や不動産収入、財産収入等がある場合は、必ず確定申告書等(※1)により収入額をご確認ください。(平成28年は2月16日から3月16日までが所得税の確定申告期間です。)

確定申告日における被扶養者の事業収入等がその他の収入とあわせて認定基準額(※2)以上となった場合は、抹消手続きが必要です。

なお、被扶養者認定における「収入」は、所得税法上の「所得」とは異なります(※3)にご注意ください。

※1 共済組合が行う被扶養者の認定手続や要件確認、抹消手続の際には、**税務署收受日付印(電子申告の場合は申告受付日の印字)のある確定申告書(写)**が必要です。被扶養者に事業収入等がある場合は、必ず確定申告日が確認できるよう、お手続を忘れずにお願いたします。また、確定申告の必要がない**特定口座による株式等譲渡収入等も収入に含まれます**。この場合は、1年間の売買の経過が確認できる証券会社が発行する年間取引報告書等により収入額をご確認ください。



※2 被扶養者の認定基準額：**年額130万円未満**

ただし、障害を支給事由とする公的年金等を受給する方及び公的年金等を受給する60歳以上の方は**年額180万円未満**(退職金や土地の売却代金等一時的な収入を除きます。)

※3 **収入 = 総収入金額 - 控除可能な必要経費**

収入は、給与や事業収入、不動産収入等収入の種類ごとに計算し、総収入金額として合計します。

被扶養者認定における必要経費(例)

控除可能な必要経費	売上原価、修繕費、給料賃金 自宅とは別に事業所を設けている場合の地代家賃 など
控除できない経費	租税公課、旅費交通費、広告宣伝費、接待交際費、消耗品費、減価償却費、福利厚生費、研修費、青色申告控除 など

※被扶養者認定において認められる必要経費は、業種等により異なります。確定申告時に税務署に提出する収支内訳書等により確認しますので、被扶養者の要件確認等の際は、収支の内訳が分かる書類もご提出ください。

- 収入超過による遡及抹消の事例が大変多くなっています。上記の収入に限らず、被扶養者の収入超過には、十分ご注意ください。
- 被扶養者の認定要件等の詳細は、共済組合ホームページ又は所属所の共済事務担当者にご確認ください。



家族を扶養しているとき

夫婦の共同扶養における認定要件について

～夫婦の収入逆転にご注意ください!～

子供を
共同扶養
している場合

夫婦が共同して子を扶養する場合、**原則として年間収入(※1)が多い方の扶養となります。**

夫婦の収入が逆転した場合には、扶養している子について、被扶養者の扶養替え(抹消手続)が必要となる場合があります(※2)。

夫婦で子を共同扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等により、それぞれの収入をご確認ください。

- ※1 収入比較の対象には、給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、全ての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、所得控除や税額控除等は加味せず、通勤手当等の非課税収入が含まれます。
- ※2 収入が逆転した場合でも、その収入差が多い方の10%以内である場合や夫婦共に都共済組合員である場合(子に扶養手当が支給される場合を除く)には、扶養替え(抹消手続)は必要ありません。
- ※3 主たる扶養者の変更により、扶養手当が出ていた子について、扶養手当が不支給となった場合には、扶養替え(抹消手続)を行う必要があります。



具体事例による確認のポイント

よくある事例を挙げています。詳細は所属の共済事務担当者にご確認ください。

CASE 1

		【状況】	
	健康保険資格	収入(平成27年)	子の扶養状況
夫	民間企業健康保険	800万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻	都共済組合員	700万円	

≪判定≫

収入差(円) 夫800万-妻700万 =100万 > 収入が多い方の10% 夫800万×10% =80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているため **被扶養者の抹消手続が必要**

CASE 2

		【状況】	
	健康保険資格	収入(平成27年)	子の扶養状況
夫	民間企業健康保険	750万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻	都共済組合員	700万円	

≪判定≫

収入差(円) 夫750万-妻700万 =50万 < 収入が多い方の10% 夫750万×10% =75万 → 収入の差が多い方の10%以内であるため **被扶養者の抹消手続は不要**

CASE 3

		【状況】	
	健康保険資格	収入(平成27年)	子の扶養状況
夫	都共済組合員	800万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻	都共済組合員	700万円	

≪判定≫

収入差(円) 夫800万-妻700万 =100万 > 収入が多い方の10% 夫800万×10% =80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているが、夫婦ともに都共済組合員であるため、**被扶養者の抹消手続は不要**

●被扶養者の抹消手続は、速やかにお願いします。

必要書類等の詳細は

- 組合員 : 所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。
- 任意継続組合員 : 直接、医療保険課資格係(03-3232-4726・4727)にご連絡ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格係 ☎ 03-3232-4726・4727

ジェネリック医薬品でお薬代の負担を減らせます

■ジェネリック医薬品を使用いただくと…

- ⇒ 皆さんのお薬代の負担を減らすことができます。
- ⇒ 共済組合からの支払分も減らすことができ、組合財政の改善、掛金率上昇の抑制にもつながります。



1 ジェネリック医薬品の概要

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に発売される、先発医薬品と同等の有効成分、効果を持つ、価格の安い医薬品の総称です。

なぜ安い？

医薬品の開発には多額の費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は開発期間が短くて済むため、価格も安くなります。



安全なの？

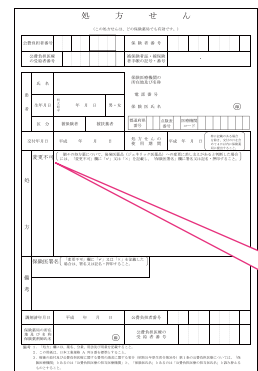
これまで効き目や安全性が実証されてきた先発医薬品と同等と確認されたうえで、製造、販売が認可されています。また、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬など、さまざまな分野や症状に対応しています。

ご留意いただきたいこと

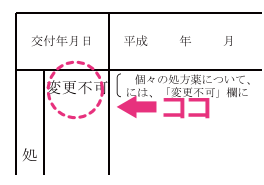
- ①すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- ②ジェネリック医薬品を取り扱っていないか、取り寄せになることもあります。
- ③医師が使用を認めない場合は、切り替えることができません。

2 ジェネリック医薬品への切り替え方法

①病院外の薬局で薬をもらう場合



医師や薬局の窓口担当者に「ジェネリックでお願いできますか」と一言、声をかけてください。
(参考)
病院からもらう処方せんの「変更不可」欄に医師のサインがなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更可能です。



②病院内で薬をもらう場合

医師や薬剤師(病院の調剤窓口の担当者)に「ジェネリックでお願いできますか」と一言、声をかけてください。



■いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのは心配…という方

例えば4週間分の薬のうち、まず1週間分だけ調剤してもらい、問題がなければ残りの3週間分を調剤してもらう「後発医薬品分割調剤」、いわゆる「お試し調剤」という制度があります。

今、服用している薬で問題がないのに変更するのは心配、という方は、この制度を利用してみてはいかがでしょうか。

詳しくは薬剤師にご相談ください。

1回目の調剤

ジェネリック
医薬品を調剤
(短期間)

2回目の調剤

引き続き
ジェネリック医薬品
を調剤

※もしも不都合な点があった場合には、変更前の先発医薬品(新薬)を調剤

例えば、こんな薬がこれだけ安くなります! (差額は、10割負担の場合で記載)

花粉症治療薬
3か月間1日1錠 服用した場合

(先発医薬品)
アレジオン錠 20
12,150円

9,180円の差額

(ジェネリック医薬品)
ピナジオン錠 20mg
2,970円

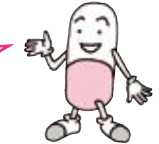
高血圧症治療薬
3か月間1日1錠 服用した場合

(先発医薬品)
ノルバスク錠5mg
4,905円

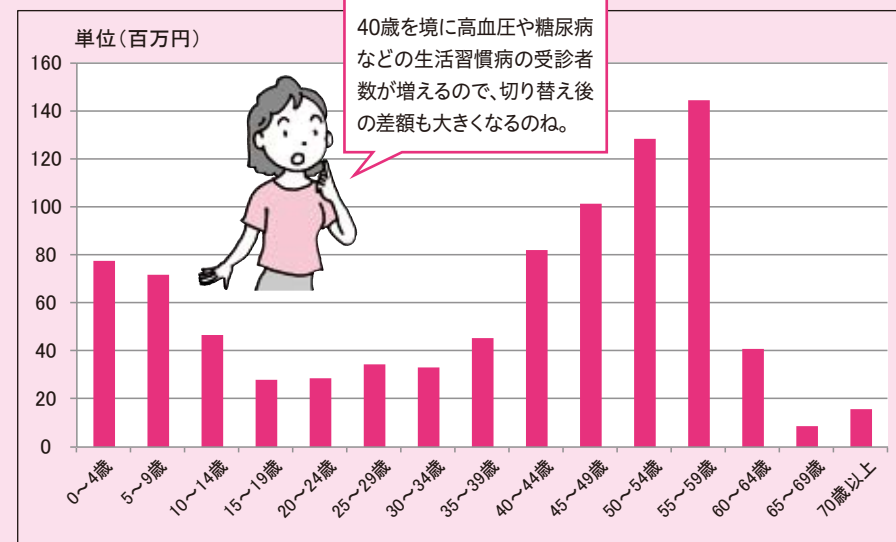
2,817円の差額

(ジェネリック医薬品)
アムロジピン錠5mg
2,088円

薬を継続的に服用される方には、より大きな節約効果が期待できます。



ジェネリック医薬品切り替え後の差額割合(予測)(平成25年度)



40歳を境に高血圧や糖尿病などの生活習慣病の受診者数が増えるので、切り替え後の差額も大きくなるのね。

年齢階級別に切り替え後の差額(予測)をみると、40歳から急激に増加し、55~59歳に最も高い効果が見込まれています。

この年齢層は、生活習慣病などの慢性疾患の割合が比較的高いため、発症や悪化しないよう気を付けることも必要ですが、ジェネリック医薬品への切り替えが、薬剤費の抑制に効果的と考えられます。

出典:「平成26年度医療費分析調査報告書」(東京都職員共済組合事務局)

■ジェネリック医薬品の使用状況

ジェネリック医薬品の使用割合(数量)は、平成25年度で、薬剤全体の41.5%※です。
現在使用している新薬(先発医薬品)と同じ効果のジェネリック医薬品がある場合には、新薬よりも安価なため、薬剤費の自己負担、組合負担を減らすことができます。
この機会に是非、ジェネリック医薬品への切り替えの検討をお願いします。
※数値は「平成26年度医療費分析調査報告書」(東京都職員共済組合事務局)による。

ジェネリック医薬品に関するお問合せはこちらへ

■ジェネリック医薬品の品質・有効性・安全性等に関するお問合せ先

独立行政法人医薬品医療機器総合機構 医薬品相談係 03-3506-9457/平日9:00~17:00
日本ジェネリック医薬品学会ホームページ「かんじゃさんの薬箱」 <http://www.generic.gr.jp/>

■以下の団体でもジェネリック医薬品についてお問合せを受け付けています。

厚生労働省 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kouhatu-iyaku/index.html
日本ジェネリック製薬協会 <http://www.jga.gr.jp>

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険係 ☎ 03-3232-4725

これまでにかかった医療費をご確認ください ～「医療費のお知らせ」の配付(2回目)～

共済組合では、組合員の皆さんの世帯ごとに年2回、過去6か月間の医療費について、職場を通じてお知らせしています。このお知らせには、いつ誰がどの医療機関で受診したか、医療費の総額がいくらで、そのうち皆さんが窓口で負担した額がいくらかなど、大切な情報が載っています。

また皆さんが内容をしっかりとチェックすることで、医療機関の不正請求・過剰請求に対する抑制効果も期待されます。

これまで直近最大40件までお知らせしていましたが、今回から最大60件になります。ぜひこの機会にご家族と一緒にご覧になって、皆さんの健康管理や医療費管理にご活用ください。

■医療費通知を装った不審なメールにご注意ください。電子メールではお知らせしていません。

配付時期
平成28年1月下旬～2月中旬
(平成27年4月～平成27年9月受診分)
※1回目は平成27年7月～8月に配付済



医療費のお知らせ

共済 健 様

過去6か月間(平成27年4月～平成27年9月受診分)の医療費総額と受診状況をお知らせします。 平成28年1月0日 作成

委任先番号	所属所名		組合員番号	東京都職員共済組合		
01234567	〇〇事務所		99999999			
受診者氏名	診療区分	診療年月	医療費総額 (円)	窓口負担額 (円)	医療機関名	還付額 (円)
医療費合計			211,300	63,390		17,000
共済 健	医科 外来	27.9	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	調剤 外来	27.9	10,000	3,000	シティ薬局	0
共済 康子	歯科 外来	27.9	4,000	1,200	東新歯科	0
共済 健	医科 外来	27.8	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	調剤 外来	27.8	10,000	3,000	シティ薬局	0
共済 康子	歯科 外来	27.8	4,800	1,440	東新歯科	0
共済 健	医科 外来	27.6	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	接骨 外来	27.6	10,000	3,000		0
共済 健	医科 外来	27.5	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	接骨 外来	27.5	10,000	3,000		0
共済 健	医科 外来	27.4	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 梨恵	医科 入院	27.4	140,000	42,000	西新病院	17,000

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

1 窓口負担額には入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれていません。 31件以上の方は裏面につづく
2 柔道整復師等の施術費用については今回のお知らせの対象となっています。
3 公費扱いの医療費については今回のお知らせの対象外となっています。
4 還付額は窓口で一定額以上を支払った分について、共済組合から組合員指定の口座に振り込んだものです。

- 受診歴に間違いがないかご確認ください。
- 医療費のお知らせは、過去6か月の組合員及び被扶養者の受診状況を反映して作成しています。
- 柔道整復師等の施術費は、診療区分として「接骨」「はり灸」「マッサージ」と表示されますが、共済組合への請求は所属団体のとりまとめにより行うため、施術所名は原則記載されません。柔道整復師等の施術費について疑問がある場合は、下記のコールセンターまでご連絡ください。

<コールセンター> [受付期間] 平成28年2月1日～2月29日(土日・祝祭日除く)
[受付時間] 9時～17時15分
[電話] 0120-67-4143

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険係 ☎ 03-3232-4725

40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さんへ 平成27年度「生活習慣病健診」 「特定健診」の申込期限が迫っています

年に一度の大切な健診です

共済組合から助成がありますので、無料で受診していただけます。(オプションは自己負担)

申込締切:平成28年2月12日(金)まで(受診3週間前まで)
受診期限:平成28年3月5日(土)まで
※巡回レディース健診の申込みは締め切りました。

※終了時期が近づくと、予約が大変混みあいます。お早めにお申込みください。

「健診の種類」

特定健診……メタボリック・シンドロームに着目した健診(身体計測・血液検査・血圧・尿検査)
生活習慣病健診……特定健診の検査項目に、胸部X線や心電図、腎機能検査等を追加したもの

「詳細について」

対象となる皆さんのご自宅へ、6月に冊子「平成27年度生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内」をお送りしています。(対象者:年度末現在40歳以上であり、平成27年4月1日及び健診当日に資格がある方)
詳細は、お送りしている冊子または当共済組合ホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。

お申込方法



健診のお申込先

医療機関への予約は、(株)ベネフィットワン・ヘルスケアが行います。

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア健診予約受付センター

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

人間ドック・特定健診のお申込みはこちら [ここをクリック](#)

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)

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

*共済組合からの助成は、人間ドック・生活習慣病健診・特定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

平成27年度「人間ドック助成」の申込期限が迫っています



人間ドックの助成を利用するには、事前に受診券の発行依頼が必要です。
(受診後の申請又は退職後の申請はできません。)

1 一般 35歳以上の組合員及び被扶養者の方

◆医療機関:「アジュール竹芝総合健診センター」又は「指定医療機関(55機関)」

医療機関への予約:平成28年3月3日(木)まで

受診券の発行依頼:平成28年3月10日(木)まで

※医療機関によっては、上記の期限が早まる場合があります。お早めにお申込みください。

2 永年勤続退職予定者 今年度に定年退職等を迎える方

◆医療機関:「アジュール竹芝総合健診センター」又は「教職員互助会三楽病院」

●退職まで(3月31日まで)に受診する場合

予約等の期限は上記1と同様

●退職後6か月(4～9月末)までに受診する場合(※1)

医療機関への予約:2月から退職日まで

受診券の発行依頼:3月から退職日まで

退職までに予約・申請をしてください。退職後の申請はできませんのでご注意ください。

指定医療機関移転のお知らせ

旧)永寿総合病院健診センター

新)永寿総合健診・予防医療センター

JR上野駅 徒歩9分(最寄駅は同じ)

※永寿総合病院より、東に約100m

TEL03-3833-7351

※電話番号の変更はありません。

★平成28年1月4日(月)移転

★移転後は女性専用スペースを新設

(※1) 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になる方が、退職後に左記「永年勤続」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。

退職前に人間ドックを受診することをお勧めします。

人間ドック利用方法

それぞれ上記の期日までに下記①②の手続をしてください。

①医療機関へ受診予約

医療機関に直接予約する。

*受診日の3週間前まで

②受診券発行依頼

右記へ受診券発行依頼をする。

*受診日の2週間前まで

(1)「一般」の方
→WEB・TEL・FAX・郵送のいずれかで

(2)「永年勤続退職予定」の方
「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する。

→FAX・郵送のいずれかで

(受診券発行依頼先)

株)ベネフィットワン・ヘルスケア
健診予約受付センター

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

TEL 0800-9199-028 (又は03-6870-2610)
平日 10:00～21:00 土日祝日 10:00～18:00

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8



平成28年度の間人ドック受診予約について

医療機関名	医療機関での予約受付	受診券申請受付	注意事項
アジュール竹芝総合健診センター TEL03-3437-2701(直)	平成28年2月1日(月) AM8:30～受付	平成28年3月から受付 (株)ベネフィットワン・ヘルスケア	受診券申請は、3月中は4月受診分のみ(※2)受け付けます。 (※2)27年度永年勤続助成の申請は受診月によらず受付
東京都教職員互助会 三楽病院 TEL03-5282-8331(直)	平成28年2月2日(火) AM10:00～受付		
その他の契約医療機関 (共済組合ホームページをご覧ください)	平成28年3月から受付		

アジュール竹芝総合健診センターでは、平成28年度も「女性ドックキャンペーン」を実施する予定です。(期間については下記へお問合せください)

*共済組合からの助成はいずれかを年度内に1回です。

*検査項目や手続などの詳細は、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

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

～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～

永年勤続退職予定の皆さまへ

受診は退職後6か月以内まで可能

退職日までに「受診予約」と「受診券発行依頼」をお済ませください

永年退職予定者の方は、「日帰り人間ドック」及び「女性ドックB」は無料、「女性ドックA」は自己負担額11,556円(税込)で受診できます。

退職後も健やかな生活を維持していくために、この機会に人間ドックで体のチェックを行いましょう。
なお、退職日までに受診予約(平成28年4月以降受診分は、平成28年2月1日(月)からお受けします)と受診券発行が依頼済みであれば、退職日翌日から6か月後までの受診が可能です。

永年勤続退職予定者の範囲及び受診券発行依頼の方法等は左ページをご覧ください。

<永年勤続退職予定者の料金表>

区分	日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
永年勤続退職予定者	無料	11,556円	無料

- ・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。

*胃内視鏡(胃カメラ)、各種腫瘍マーカーなど、さまざまなオプションもご用意しております。
詳細はお問合せください。



平成28年度分の予約受付は、2月1日から

平成28年度の間人ドック受診の予約受付は平成28年2月1日(月)からとなります。
毎年4月～6月はご希望の日時の予約が比較的取りやすくなっています。
早めのご予約をお待ちしています。

また、レディースデー(女性のみが受診できる日)も設定する予定です。
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。

日程につきましてはお電話でお問合せください。



東京都職員共済組合 総合保健施設

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

※マイカーでのご来院はお控えください。



東京都職員共済組合の 基本ポートフォリオの策定について

被用者年金一元化に伴い、東京都職員共済組合が新たに策定した、「積立金の管理及び運用に係る基本方針」に規定する基本ポートフォリオ(投資資産の組合せの基準)についてお知らせします。

1 基本ポートフォリオの性格

- ・東京都職員共済組合の資産運用に係るもの
- ・平成27年10月1日の被用者年金一元化以降に適用

2 厚生年金保険給付(1・2階部分)、 経過的長期給付(旧3階部分)の基本ポートフォリオ

資産	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式
資産構成割合	35%	25%	15%	25%
許容乖離幅	±15%	±14%	±6%	±12%

注)・厚生年金保険給付においては、給付等への対応のために必要な短期資産は、上記資産構成から除外する。
・移行中は許容乖離幅からの超過を容認する。

【地方公務員共済組合全体の基本ポートフォリオ(厚生年金保険給付、経過的長期給付)】

資産	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式
資産構成割合	35%	25%	15%	25%
許容乖離幅	±15%	±14%	±6%	±12%

3 退職等年金給付(新3階部分)の基本ポートフォリオ

資産	国内債券
資産構成割合	100%

(注)・給付等への対応のために必要な限度で、短期資産を保有することができる。

【地方公務員共済組合全体の基本ポートフォリオ(退職等年金給付)】

資産	国内債券
資産構成割合	100%

(参考:平成27年9月までの東京都職員共済組合の基本ポートフォリオ)

資産	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式	短期資産
資産構成割合	78%	4%	4%	4%	10%
許容乖離幅	±15%	+5%~-4%	+10~-4%	+5~-4%	+10~-5%

お問合せ先 管理部財務課資金運用係 ☎ 03-3232-4712

シティ・ホール診療所からのお知らせ 花粉症の症状は出ていませんか?

一早めの対策で花粉の季節を乗り切ろう

風邪をひいたわけでもないのに、鼻がムズムズしたり、つまったり、くしゃみや鼻水が出てしまう。目や皮膚がかゆくなったり、のどがイガイガしたり、咳や痰が多くなる、こんな症状は出ていませんか?



このような症状が長引いたら、「花粉症」を疑ってみてください。

原因・症状

花粉症は、花粉が鼻の粘膜に付いて起こるアレルギー性疾患です。花粉症を起こす植物は、スギ、ヒノキ、カモガヤ、ブタクサ等たくさんあり、開花時期により発症時期は春だけでなく1年中に及ぶことがあります。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりで、花粉が目や鼻の粘膜につくと目がかゆくなることもあります。

対処法

症状がひどくなると、点鼻薬、内服薬等を使って症状を抑えます。薬はドラッグストアで購入することも可能ですが、妊娠中の方、他に病気がある方、他に薬を内服している方は、医師や薬剤師に相談することをお勧めします。

予防法

予防には花粉を近づけないことが大切です。外出時のマスクや眼鏡の着用、洗濯物を外で干さないなど、普段の日常生活の中から気を付けてください。

シティ・ホール診療所では、耳鼻咽喉科・内科・眼科で花粉症に対応しています。また、専門医療機関への紹介も行っています。何かお困りのことがあれば、是非いらしてください。

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

組合会互選議員の補欠選挙結果

第三区(交通局、水道局、下水道局及び東京消防庁 定数3)選出の組合会互選議員1名の辞任に伴い補欠選挙を実施したところ、立候補者が1名で無投票となり、次の方を当選人と決定しました。

■新議員

氏名	所属	議員の任期
金田 大	東京消防庁人事部厚生課	平成28年11月30日まで

■旧議員

氏名	所属
佐藤 宏紀	東京消防庁人事部厚生課

お問合せ先 管理部総務課庶務係 ☎ 03-3232-4704

組合員のみなさまへ ~お知らせ~

平成28年1月から番号制度が始まりました。
お住まいの区市町村から送付されました通知カードは、同封の個人番号カード交付申請書により申請することにより、個人番号カードの交付を受けることができます。申請方法は郵送やスマートフォン等による方法があり、個人番号カードは、原則、お住まいの区市町村窓口で受け取ります。
なお、申請や受取りの手続きの詳細につきましては、通知カードと一緒に送付されたご案内(チラシ)やお住まいの区市町村窓口等でご確認ください。
(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。)

個人番号カードの
申請ができます



マイナンバー

ゆりかもめ開業20周年 特別企画

ゆりかもめフェス

in アジュール竹芝

2016 1.19(火)→2.29(月)

4F ロビー

#01

ゆりかもめ写真展

ゆりかもめカレンダー2016フォトコンテスト
入賞作品と沿線の楽しみ方の写真パネルを
展示します。



#02

21F ベイサイド

ゆりかもめ20周年記念 スペシャルディナーコース

ゆりかもめ20周年を記念したディナーコース
をご用意。最上階レストランで東京ベイの景
色とともに楽しみください。

通常 4,800円 → **組合価格 3,840円**



21Fフレンチレストラン「ベイサイド」

ゆりかもめ
グッズ
プレゼント!

#03

4F レスカール

ラウンジでいただく ゆりかもめカレー

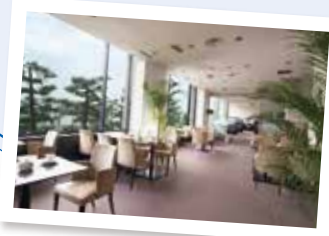
4Fラウンジでは、ゆりかもめをイメージした
特製「ゆりかもめカレー」を販売いたします。

通常 1,080円 → **組合価格 864円**

サラダ・スープ・ドリンク付

通常 1,230円 → **組合価格 984円**

ゆりかもめ
グッズ
プレゼント!



4F ラウンジ
「レスカール」

おかげさまで開業20周年



Wedding



連日フェアを開催中!是非ご参加ください。 **フェア参加でQUOカード2,000円プレゼント(1組様につき)**

共済組合様限定プラン (40名様) 通常 ¥1,150,000 → **組合価格 ¥790,000** ★2016年12月末迄実施中 ※詳細はお問合せください
※1名様増減 ¥14,000 ※30名様〜 ※税込

共済組合様特典

- ☆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 ☆引出物の宅配送料サービス(限定商品に限り) ※3月末迄のご成約者様対象
- ☆他、追加装花、美容、写真15%OFF、衣装着放題¥200,000→¥170,000など特典多数

70名様 見積り一例 通常 ¥3,100,000(税込)が東京都職員共済組合員特別価格 ¥2,140,000(税込)
※上記の共済組合限定特典含む

通常よりも **¥960,000** お得

ご紹介
キャンペーン
組合員様3大特典

結婚を予定している
カップルをご紹介いただくと、
ご親族・お知り合いでも
「組合員様特典」が利用できます。

組合員様限定 特典1

ご紹介者に **¥50,000** ※1

組合員様限定 特典2

挙式カップルに **¥50,000** ※1

組合員様限定 特典3

新郎新婦の
宿泊1部屋プレゼント

※1 5万円相当のアジュール竹芝ご利用券(ご贈礼、お食事、ご宿泊にご利用いただけます)。 ※初回来店時に贈礼プランナーに、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。 ※贈礼1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。 ※層札相談センター、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。

※2016年12月末迄の挙式対象

ご予約・お問い合わせ

TEL ▶▶▶ 03-3437-2217(ブライダルサロン) 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/>



〈ご結納・お顔合せ 会席料理のご案内〉

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、掘炬燵式の格調高い個室で、椿山荘の伝統を受け継ぐ上質な会席料理をご用意いたします。

〈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11品/「鶴」13,000円全10品/「寿」10,000円全8品



掘炬燵式の格調高い個室を
4タイプご用意しております。
写真は「永代」

共済組合様特典

- ◎卓上装花プレゼント
- ◎「松」~モエ・エ・シャンドンハーフボトル/両家にお土産(焼菓子)
- 「鶴」~モエ・エ・シャンドンハーフボトル
- 「寿」~スパークリングワインハーフボトル

お飲み物は組合特典で
20%OFF

ご予約
お問合せ

おまかせ会席
銀座

TEL ▶▶▶ 03-3437-2317 (3F「銀座」直通)

※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。

Stay

※宿泊プランの表示価格は1名様ご利用料金となります。

春に出会う島旅! 〈あったか伊豆大島「椿まつり」宿泊ステイプラン〉

内容 宿泊後、翌日に東京・竹芝桟橋にて大島(入港地)→椿花ガーデン(日本一早咲きの椿)→温泉ホテルにて昼食→三原山頂口→大島公園→大島(出港地)→東京・竹芝桟橋(※竹芝桟橋窓口出発手続き乗船30分前)

(1名様1泊(朝食無し) ※翌日、大島での昼食付)

シングル	A期間	通常 22,700円→	組合価格 14,600円
	C期間	通常 25,400円→	組合価格 17,300円
セミダブル	A期間	通常 17,740円→	組合価格 11,600円
	C期間	通常 20,440円→	組合価格 14,300円
スタンダードトリプル和室(3名利用)	A期間	通常 17,200円→	組合価格 12,100円
	C期間	通常 19,900円→	組合価格 14,800円



宿泊対象期間	A期間	平成28年2月1日(月)~5日(金)	竹芝8:10頃発 大島14:50頃発
		平成28年2月8日(月)~12日(金)	竹芝8:00頃発 大島15:10頃発
		平成28年2月15日(月)~19日(金)	竹芝8:00頃発 大島15:10頃発
	C期間	平成28年3月22日(火)~25日(金)	竹芝8:00頃発 大島15:10頃発
		平成28年3月28日(月)~31日(木)	竹芝8:00頃発 大島15:10頃発

※子供料金のご設定もごさいますので詳細はホテルアジュール竹芝フロント係までお問合せ下さい。
 ※後泊ご希望される場合は、ホテルアジュール竹芝で先に諸手続き後に当日竹芝桟橋にてご乗船券にお取替え下さい。
 ※当日の朝ジェット船就航案内はお客様ご自身にてお問合せ下さい。(専用電話03-3433-2101/AM6:00~AM8:00)
 ※ジェット船のご予約はご利用日の1ヶ月前からとなります。

- 共済組合様特典
- 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 ※①、②の特典は2名様以上のご宿泊に限る

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 ▶▶▶ <http://www.hotel-azur.com/kyosai/> (アカウント: 1003 パスワード: kyosai)

Party

〈プレミアム パーティープラン〉 2016年2月末迄

[立食パーティープラン]

スタンダードコース (14品)	通常 5,150円→	組合価格 4,650円
至福の旬彩コース (15品)	通常 6,150円→	組合価格 5,650円
エクセレントコース (16品)	通常 8,200円→	組合価格 7,700円

※着席パーティープラン(大皿盛り込みプラン・和食宴会プラン)もご用意しております



フリードリンク (2時間)	◆ビール ◆ウィスキー ◆赤白ワイン ◆麦焼酎 ◆日本酒 ◆ソフトドリンク	Aコース 左記ドリンク全て	通常2,550円→	組合価格 2,050円
		Bコース 左記ドリンクより5種類	通常2,250円→	組合価格 1,750円
		Cコース 左記ドリンクより4種類	通常2,050円→	組合価格 1,550円

共済組合様特典

- ☆宴会室料無料(2時間まで)
- ☆音響照明無料

ご予約・お問い合わせ TEL ▶▶▶ 03-3437-5566 (宴会予約) ※詳細はお問合せください ※写真はイメージです

組合員様限定! 新年会に! 飲み放題付! 5,000円 (税込)

残りあと数日! 期間限定 2016.1月末迄

- ◆宴会場プラン(バンケットルーム) TEL03-3437-5566
- ◆個室プラン(3F 銀座) TEL03-3437-2317
- ◆レストランプラン(2F フレンチレストランベイスイ) TEL03-3437-2320

※表示料金は税金・サービス料込となっております。※入荷状況等によりメニューを変更する場合がございます。※詳細なメニュー内容はお尋ねください。※写真はイメージです。

BAYSIDE HOTEL AZUR takeshiba

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2
 TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>
 AZUR MAGAZINE
 ホームページから登録いただく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。

四季の宿 箱根路開雲

2016 3/5[sat] 開催

箱根路開雲から訪ねる 「ポーラ美術館 自然と都市展」鑑賞の旅

モネ・ルノワール・セザンヌ 印象派の名品を箱根で楽しむ



東京都職員共済組合員だけの特別プラン!

限定15組! ※先着順です

期間限定で公開されている「ポーラ美術館 自然と都市展」を鑑賞していただける宿泊プランをご用意いたしました。
 ポーラ美術館は、日本経済新聞「日経プラス1」の「何でもランキング・印象派に浸れる美術館」で第1位にランクされた国内でも有数の美術館です。同館のコレクションによる19世紀後半から20世紀初頭にかけての西洋絵画約70点を展示。絵画にあらわされた自然と都市の関わりを探っています。
 鑑賞前にはポーラ美術館の学芸員による展示会の解説をお聞きいただき、鑑賞後には美術館内レストラン「アレイ」で欧風ランチをお召し上がりいただけます。

自然と都市展 URL http://www.polamuseum.or.jp/exhibition/nature_city

スケジュール&募集について

日付	行程	食事
3/5(土)	ご自宅 ↓(各自負担) 箱根湯本駅 ↓(徒歩又は巡回バス) 箱根路開雲 泊 季節のお料理と温泉でゆっくりお寛ぎください。	夕
3/6(日)	箱根路開雲(9:30 出発) ↓(貸切バス) 往復とも貸し切りバスでラクラク移動できます ポーラ美術館 「自然と都市展」をごゆっくり鑑賞ください(学芸員による解説付です)。 ランチは美術館内レストランでお召し上がりいただけます。 ポーラ美術館(14:00 出発) ↓(貸切バス) 箱根湯本駅(解散) ↓(各自負担) ご自宅	朝・昼

※解散は15時頃の予定ですが、道路事情により遅くなる場合があります。

- 料金**
中学生以上1名 10,000円 (1泊2食付、バス代、美術館入館料、2日目昼食費込)
- 募集人数**
15組(1組1室2~4名) ※最少催行人数 15名
- 参加資格**
「組合員の方向士」又は「組合員と中学生以上のご家族」限定(小学生以下のお子様はご参加いただけません。)
- 申込方法**
箱根路開雲へ直接お申し込みください。お申し込みの際、「ポーラ美術館 自然と都市展」プランとお伝えください。
- 申込先**
0460(85)6678
- 申込受付**
1/30(土)11時~
2/20(土)正午(先着順)
- その他**
簡単なアンケートにご協力をお願いします。チェックインの際、組合員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

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、まだいらっやいます。

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げます
約24%OFF

(団体扱割引20% 団体扱一括払による割引5%)

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

* (一財)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28年1月時点で算出した例です。】

(注)警視庁、消防庁、特別区の方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。 * (一財)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。 AID20151120-061 三井住友海上 D15-0016-20160331 使用期限:2016.03.31

特別区職員互助組合
 組合員・
 準組合員の皆様

これから年1回の団体契約損害保険の募集パンフレット

「特別区職員互助組合 団体契約保険のご案内」が
 お手元に届きます。そして、

1月12日
 から

団体契約損害保険の募集開始
 です。

年1回の新規加入・更改 ができる月、お忘れなくお手続きください!

詳細は
 募集パンフレット
 をご覧ください

互助組合の団体契約損害保険
 安心・お手頃・便利な保険、
 おすすめです!

がん補償
 充実特約
 新設

入院サポート保険
 新・団体医療保険

傷害保険
 賠償責任補償付

療養プラン
 (組合員のみ)
 所得補償保険

長期療養プラン
 (組合員のみ)
 団体長期障害所得補償保険

*入院サポート保険、傷害保険、療養プラン、
 長期療養プランの引受幹事保険会社は、損害
 保険ジャパン日本興亜株式会社です。

弊社ホームページの特集の所からも、28
 年度・団体契約損害保険がご覧いただけます。

平成28年度契約の

(保険始期:
 平成28年7月1日~
 平成29年7月1日)

改定

入院サポート保険

1. 保険金のお支払い状況が改善し割引率が変更となり、保険料がお安くなりました。
2. **がん補償充実特約が新設**されました。(組合員のみ)

傷害保険・長期療養プラン

保険金お支払いが増加していることから、
 割引率の変更があり、昨年度と比し
 保険料が上がっています。

現職の間に加入されますと、退職後も傷害保険は**70歳**まで、入院サポート保険は**69歳**まで継続加入できます。

毎年1月は、ご自分の希望にピッタリな保険をお手
 頃な保険料で加入できるチャンスです。お見逃しな
 く、ご自身のために是非ご検討してみてください。

共済企画センター

ご質問・ご相談は
 共済企画センターの
 フリーダイヤルへ

☎ **0800-100-2744**
 開設時間 平日9:00~17:00

SJNK15-11415 (2015年11月13日作成)

特許出願中!

住宅ローン **お家でWEB相談**

相談
 無料

予約制

ご来店
 不要!

時間 平日18:00~22:00 土日13:00~17:00
 (最終受付 平日20:00/土日15:00 *祝日等除く)

土日も
 開催!

ご自宅のパソコンで、銀行担当者と住宅ローンのご相談や、
 事前審査のお申込みができるサービスです!

ご相談時にご用意いただくもの
 インターネットに接続されたパソコン
 またはタブレット、および電話



下記専用ホームページ
「お家でWEB相談」
 からご予約ください

好評につき期間延長!

「お家でWEB相談」で
 住宅ローンの事前審査を
 お申込みいただくと

三菱UFJニコスギフトカード
5,000円
 プレゼント!

期間:平成27年8月14日(金)
 ~平成28年3月31日(木)

※わくわくは下記キャンペーンについて
 をご覧ください。

皆さま
 限定

三菱UFJ信託銀行の金利引き下げ住宅ローン

平成27年11月にお借入れいただく場合の金利です。(金利は毎月見直します。)

たとえば当初固定期間引き下げ型 固定金利5年型なら

固定金利
5年型

店頭表示金利
 年**2.91%**

年▲**2.44%**

年**0.47%**

当初固定期間終了後、
 完済までずっと!
 店頭表示金利より
 年**1.70%**
 引き下げます

NISA口座お申し込みで、さらに**年0.02%の金利引き下げ**実施中!(全期間固定型を除く)

ご注意ください! ●当初固定期間終了後の店頭表示金利からの金利引き下げ幅および全期間
 一律引き下げ型の店頭表示金利からの金利引き下げ幅は、平成28年3月31日(木)までに当社が
 お借入れ申し込みの受付を行なった方が対象です。●上記金利は平成27年11月にお借入れ
 いただく場合の金利であり、金利は毎月見直しを行います。また、お申し込み時ではなく実際ににお借
 入れいただく日の金利が適用されます(右記「お取引の流れ(例)」をご参照ください)。●金利および金利引き下げ幅は金利動向等によっては月中に
 変わることがあります。●他の金利引き下げ制度との併用は原則としてできません。●当社住宅ローンのお借り換えにはご利用いただけません。●当社
 および保証会社の審査結果によっては、ご希望に添えない場合があります。●他にもプランがございます。くわしくはフリーダイヤル0120-334-757
 (ご利用時間/平日9:00~17:00(土・日・祝日等を除く))へお問い合わせいただくか、店頭または専用ホームページにてご確認ください。

三菱UFJ信託銀行の住宅ローン[5サインα]は●ご融資金額:50万円以上1億円以内 ●融資期間:35年以内 ●資金使途:ご本人または
 ご家族の居住用不動産の取得等(セカンドハウス、投資用物件等は除く。)●借入時の年齢が満20歳以上満65歳以下(ただし、最終完済時年齢
 が満80歳以下)●保証:当社所定の保証会社 ●担保:借入対象物件に当社所定の保証会社が原則第1順位の抵当権を設定 ●保証取扱手数料
 148,340円(消費税込)●保証料:①所定の保証料の一括支払い(例:ご融資金額1,000万円、ご融資期間20年 元利均等返済の場合 保証料
 148,340円)、または②お借入れ金利に保証料(年0.2%)を上乗せ ●団体信用生命保険へのご加入が必要です。(加入審査有) ●返済額は、
 店頭やホームページで試算できます。●返済条件の変更には、手数料がかかる場合があります。●住宅ローンのご利用は当社本支店所在地近隣に
 お住まいの方で当社所定の基準を満たす方に限らせていただきます。●くわしくはホームページまたは店頭の説明書をご覧ください。

上記についてくわしくは、皆さま専用ホームページにてご確認ください。

三菱UFJ信託銀行 検索
 または、
www.tr.mufg.jp

トップ画面上部の
「お取引先社員・職員さま」
 ボタンをクリック

ユーザーID: **toshoku**
 パスワード: **10162**



スマートフォンの方は
 こちらから

お電話でのお問い合わせはこちら > ローン相談室 フリーダイヤル **0120-334-757** (ご利用時間 平日9:00~17:00(土・日・祝日等を除く))

MUFG 三菱UFJ信託銀行

平成27年11月11日現在

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
10,740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12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立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%]

●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11月9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×年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)