

KYOSAI DAYORI

# 共済だより

特集1 行って来ました!  
森林セラピー

特集2 骨の健康を保つには



共済だより No.365

平成28年3月2日印刷  
平成28年3月16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。



白く柔らかい東京うど。12月～4月が旬。



卵味噌は火にかけることで、色よく、保存期間も延びる。

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.

うど

### うどの酢味噌和え 1人あたり 82kcal

材料 4人分

うど	1本
《卵味噌(酢味噌)》	
卵黄	1個分
白味噌	大さじ4
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1

- ① うどの皮をむいてたんざく切りに。酢水(酢 小さじ1:水500cc)に10分程度さらす。
- ② 卵黄と、白味噌、砂糖、みりんを鍋に入れてよく混ぜる。
- ③ ②を弱火にかける。焦げないように注意し、黄色味が増したら火を落とす。
- ④ ③と酢を混ぜて練る。
- ⑤ うどと卵味噌を和えてできあがり。

## 春の訪れを告げる江戸野菜、東京うど

江戸時代の頃から、うどは江戸っ子に親しまれてきました。俳聖松尾芭蕉も「雪間より薄紫の芽独活かな」と俳句の題材にしていたほど。独特の苦味とシャキッとした歯ざわり、そして口から鼻に抜けていく春の訪れを感じさせるような香りは、季節のはしり(先取りすること)を粋に思う江戸っ子のライフスタイルに叶った食べものだったのではないのでしょうか。

尾張国(愛知県)から伝わった栽培は江戸後期の文化年間に広まり、豊多摩郡が産地となりました。その後は都市開発が進み、戦後は多摩西部へと産地が移り、地中の穴蔵で育てる「東京うど」の栽培方法が確立しました。

この東京のうどは、春先の山菜売り場に出まわる山うどとはちがい、白くしなやかなうどです。光を当てずに育てるため皮が柔らかく、そのほとんどを食べることができます。山うどより苦味が抑えられ、繊維質が少ない上品な味わいが特徴。水分が多く低カロリーで、酢味噌和えや天ぷらなど和食の食材のほか、サラダや炒め物など、洋風や中華風の料理の食材にも適しています。

ぜひお試しください。

オススメの  
もう一品



むいた皮をきんぴらに。  
東京うどは柔らかく捨てる場所がない。

【表紙】うどの酢味噌和え

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/>

都共済

検索



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。

- 生活習慣を見直して、メタボ脱出!  
・特定保健指導「初回面談」のお申込みはお早目に!  
・スポーツクラブを利用してみませんか?  
パーソナルチケット ～1,000円で年度内1回利用が可能!～
- 退職を迎える皆さんへ  
年金の受給・医療保険の手続

02 特集1

行って来ました!  
森林セラピー

04 新緑の美しい5月の森林セラピー  
参加者を募集します

06 特集2

若い頃からの日常のケアが大切です  
骨の健康を保つには

- 10 退職を迎える皆さんへ  
平成28年3月に定年退職を迎える方の年金の受給について
- 10 平成28年3月で再任用フルタイム職員を  
終了する方の年金手続について
- 11 年度末・年度始めの資格認定手続について
- 12 退職を迎える皆さんへ  
退職時の医療保険の手続をお忘れなく
- 13 貸付金をご利用の皆さんへ  
平成28年度の「繰上償還」の日程について
- 14 35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さんへ  
平成28年度「人間ドック助成」のお知らせ
- 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27年度 特定保健指導  
「初回面談」のお申込みはお早目に!
- 20 平成28年度 スポーツクラブのご案内
- 21 4月からパーソナル運動プログラムが変わります  
パーソナルチケット ~1,000円で年度内1 回利用が可能! ~
- 22 平成28年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内
- 28 組合会互選議員の補欠選挙結果
- 28 平成28年度の掛金率について

施設のご案内

- 24 ホテル アジュール竹芝のご案内
- 26 保養施設 箱根路開雲のご案内

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/>  
\*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。

特集1



森林セラピー

行って来ました!



9:20 奥多摩駅  
休日に早起き!!  
ホリデー快速なら新宿駅や立川駅  
から奥多摩駅まで乗換えなしで  
スムーズ!



実際に行ってきた方に、レポートしてもらいました!

～森林セラピー 参加レポート～ 平成27年11月14日(土曜日)天気 曇り  
今回は奥多摩町で実施した森林セラピーのコースの1つ「紅葉のむかし道全線ウォークコース」の様子をご紹介します。  
レポートしてくれたのは東京都総務局の吉岡さんと東京都主税局の遠藤さんの仲良しコンビです。  
それでは張り切っていきましょう!!



9:30  
ガイダンス、血圧測定と口内  
アミラーゼでストレスチェック。



10:10  
ウォーク開始。奥多摩むかし道、  
結構歩くのね、大丈夫かしら!?



森林の空気に紅葉した木々、身心共に癒  
されます。

土の感触を実感!

五感を研ぎ澄ませてゆっくり歩きましょう

森の中に入ると、木の香りに気づくはず。香りを楽しみ、会話ができる程度の  
ペースで歩きましょう。



12:00  
楽しみにしていたセラ  
ピー弁当。地元の素材に  
こだわっていて身体に良  
さそう。とっても美味し  
かったです。



コース後半、お昼御飯を  
食べて元気回復!!ちょっと  
急な階段もなんのその。



大迫力の石灰岩の断層が迫る白髭  
神社。しばらく時間を忘れ圧倒され  
ていました。



道所吊橋。進むほどに広がる景色が  
全く異なります。  
ぜひ実際に足を運んでご確認を!

こまめに休憩と水分補給を



15:00  
ハーブティーで小休止、  
とても心が落ち着きます。



コースも終盤、とても懐かしい風景に出会いま  
した。



15:45  
最後にまたストレス  
チェック。セラピーの効果  
はどうだったでしょう  
か??ガイドさん、1日あり  
がとうございました!



16:00 奥多摩駅  
帰りも新宿まで乗換えな  
し!! 1日しっかり自然に  
癒されました。

お一人からの感想

初めて奥多摩に行きましたが、風光明媚な山々の景色に感激しま  
した。ガイドさんの丁寧な説明を聞きながら、特に眺めの良いと  
ころでは足を休め、また森のティータイムでは美味しいハーブティー  
とクッキーをいただいたり...としているうちに、あっという間に10  
キロを歩ききることが出来ました。  
体力に少し自信がない方でも、気軽に楽しく参加できると思いま  
した。友人や家族と今度は別のコースにもチャレンジしたいです。  
(総務局 吉岡)

綺麗な空気と紅葉のなかで体を動かすことで心も体もリフレッシュ  
できました。ガイドさんは奥多摩の歴史や自然について大変詳しく  
説明してくださり、東京にいなながらこのような体験ができるのは新た  
な発見です。昼食は健康的で美味しく、施設も清潔で大満足でした!  
健康チェックの結果は血圧、ストレス指数等がセラピーの前後でか  
なり差があり、自分の健康について考える良い機会となりました。是  
非また参加したいです。  
(主税局 遠藤)

森林セラピーとは

生理・心理・物理実験を、都市部と森林部で行なった結果、唾液  
中のコルチゾールという「ストレスホルモン」が都市部に比べ、森林  
では濃度が低くなるということがわかりました。森林ではストレス  
を感じた時に高まる「交感神経活動」が抑制され、リラックスした  
時に高まる「副交感神経活動」の昂進、さらに脳の前頭前野の活動  
が鎮静化するのです。免疫機能も、森林からのフィトンチッド(森林  
の植物が自ら作り出して発散する揮発性物質)でNK活性(ナチュ  
ラルキラー活性)が高まることが報告されています。  
森林を歩く「森林セラピー」は、私たちが癒し、リラックスさせてく  
れるので、ストレス解消や免疫力アップにとっても効果的です。

平成28年度の森林セラピーツアーの実施日程が、P4・5にあり  
ます。  
そば打ちや木工、地場産食材を使った食事など多岐にわた  
る体験と一緒に、季節に応じたプログラムをご用意。  
ご家族や職場の仲間の皆さんでお誘い合わせの上、是非ご  
参加ください。  
もちろんお一人でも参加できます!

# 新緑の美しい5月の森林セラピー 参加者を募集します

申込締切は4月15日です!

檜原村コース 子どもが参加できるコースが増えました!

<b>第1回 5月1日(日)</b> 都民の森 ガイドウォークと温泉コース 対象: <b>10歳以上</b> 募集人員: 15名 参加費: ①組員・②被扶養者 2,600円(小学生1,500円) ③2親等以内の家族 4,600円(小学生3,500円)	<b>第2回 5月7日(土)</b> 都民の森 ガイドウォークと温泉コース 対象: <b>中学生以上</b> 募集人員: 15名 参加費: ①組員・②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円	<b>第3回 5月29日(日)</b> 三頭沢・野鳥ルートと温泉コース 対象: <b>中学生以上</b> 募集人員: 15名 参加費: ①組員・②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円
---	---	--

散策向き(距離約5km・高低差約100m)

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 ガイウォーク(都民の森:鞘口峠)  
 12:00 テレ-食の昼食(森林館)  
 12:50 ガイウォーク(テレ-ロード:大滝の路)・移動<専用車>  
 14:30 温泉入浴(数馬の湯)・移動<専用車>  
 16:30 武蔵五日市駅解散

セラピーロード:  
大滝の路(檜原村)

ハイカー向き(距離約6km・高低差約200m)

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 ガイウォーク(テレ-ロード:大滝の路)  
 12:00 テレ-弁当の昼食(野鳥観察小屋付近)  
 12:45 ガイウォーク(都民の森:回廊の路~鞘口峠~森林館)・移動<専用車>  
 14:30 温泉入浴(数馬の湯)・移動<専用車>  
 16:30 武蔵五日市駅解散

奥多摩町コース 鳩ノ巣溪谷&はとのす荘ランチコースが初登場! ※はとのす荘はリフレッシュ宿泊施設です(P22参照)

<b>第1回 5月7日(土)</b> そば打ちコース 対象: <b>小学生以上</b> 募集人員: 21名 参加費: ①組員・②被扶養者 3,500円(小学生2,500円) ③2親等以内の家族 5,500円(小学生4,500円)	<b>第2回 5月22日(日)</b> 森林ヨガ体験コース 対象: <b>中学生以上</b> 募集人員: 21名 参加費: ①組員・②被扶養者 4,500円 ③2親等以内の家族 6,500円	<b>第3回 5月28日(土)</b> <b>New</b> 鳩ノ巣溪谷& はとのす荘ランチコース 対象: <b>中学生以上</b> 募集人員: 21名 参加費: ①組員・②被扶養者 4,500円 ③2親等以内の家族 6,500円
---	--	---

散策向き(距離約5km・高低差約50m)

9:20 奥多摩駅集合・移動<専用バス>  
 10:10 ガイダンス・健康チェック(山のふるさと村)  
 10:40 そば打ち体験・昼食(山のふるさと村)  
 12:20 ガイウォーク・森のチアタイム  
 (テレ-ロード: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

散策向き(距離約3km・高低差約100m)

10:00 奥多摩駅集合・移動<徒歩>  
 10:10 ガイダンス・健康チェック(福祉会館)  
 10:40 ガイウォーク(氷川溪谷遊歩道~登記トレイル)  
 12:10 テレ-弁当の昼食(登記トレイル)  
 13:00 ガイウォーク・森のチアタイム(テレ-ロード:香りの道 登記トレイル)  
 14:30 森林ヨガ(登記トレイル)  
 15:50 健康チェック・移動<専用バス>  
 16:20 奥多摩駅解散

散策向き(距離約4km・高低差約100m)

10:00 奥多摩駅集合・移動<徒歩>  
 10:10 ガイダンス・健康チェック(福祉会館)  
 10:45 ガイウォーク(テレ-ロード:鳩ノ巣溪谷遊歩道)  
 12:00 昼食(はとのす荘:パスタランチ)  
 13:30 ガイウォーク(はとのす荘~将門神社~鳩ノ巣駐車場)・移動<専用バス>  
 15:40 健康チェック・移動<徒歩>  
 16:00 奥多摩駅解散

※奥多摩町各コースご参加後、希望者は温泉(もえぎの湯:割引券有り)まで車で送ります(お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です。)

## 参加資格

- ①組員 ②被扶養者 ③(助成金対象外)組員に同伴して参加する2親等以内の家族  
 ※1 実施日時時点で組員または被扶養者の資格がある方が対象となります。  
 ※2 檜原村第1回は10歳以上、奥多摩町第1回は小学生以上、その他のコースは中学生以上が対象です。

## 応募締切

各コースとも **4月15日(金) 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)

## お申込み・お問合せ先

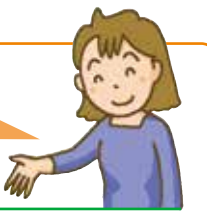
檜原村コース 一般社団法人 檜原村観光協会  
 〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村403  
 電話 042-598-0069

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

- 参加費は助成金2,000円を差し引いた額です(昼食代を含む)。集合場所までの交通費は各自負担です。助成金は年度内1回限りです。  
 ○助成金無しであれば複数回の参加も可能です。ただし、各応募締切時期(春期・夏期・秋期)に対する申込みは1回でお願いします。  
 ○ツアー実施日の3日前からキャンセル料が発生します。○最少催行人員は各コース6名です。○行程は都合により変更になる場合があります。

# 森林セラピー参加のコツ

こんな装備で行けるようです。  
簡単に準備できるものばかりですね。



## 服装・持ち物のポイント

### ウェア

動きやすく、吸汗性、速乾性、保温性のあるもの(化学繊維で機能性のある素材)が最適です。温度差と天候変化に備えて、重ね着で体温調節をしましょう。レインウェアは防寒具としても役立ちます。

### シューズ

次のようなトレッキングシューズがおすすめです。  
 ●くるぶしまでカバーできる  
 ●ひも結びなどでき心地が調節できる  
 ●通気性がよい ●滑りにくい  
 ●つま先に少し余裕がある  
 ●靴底のクッションがよい  
 また、靴下はウールやアクリルのものがよいでしょう。

### 帽子、手袋(軍手)

ケガを防ぎます。

### リュックサック

手がふさがらないように、荷物は背負います。容積15リットル程度のデイバックで十分です。

### その他

- タオル ●着替え ●ペットボトル又は水筒
- 救急セット(ばんそうこうや消毒薬など)
- 共済組合員証 ●ビニール袋(ゴミ持ち帰り用)



## 疲れにくい上手な歩き方

傾斜があるところを平地と同じ感覚で歩くと、負担がかかり、ケガをしたり疲れやすくなります。

### 【斜面に対してまっすぐに立つ】

上りのときは前かがみにならないように気をつけ、下りのときは腰をひかずに後ろ脚をやや曲げるイメージで歩きます。

### 【木の根は踏まない】

とくに湿っていると滑りやすいので、木の根はなるべく踏まないように足元に注意しましょう。

### 【足の裏全体で地面を踏むように小股で歩く】 【クーリングダウンの体操も忘れずに】

足裏全体で体重を受けるように歩くと、腰や足への負担がやわらぎます。

アキレス腱のばしや屈伸、柔軟体操などで、疲労を早めに解消しましょう。

## 出発前にはウォーミングアップの体操を



## 平成28年度森林セラピー実施日程

檜原村		募集開始	奥多摩町		募集開始
第1回	5月1日(日)		第1回	5月7日(土)	
第2回	5月7日(土)	3月(今回)	第2回	5月22日(日)	3月(今回)
第3回	5月29日(日)		第3回	5月28日(土)	
第4回	7月30日(土)		第4回	7月23日(土)	
第5回	8月7日(日)	5月	第5回	8月7日(日)	5月
第6回	8月27日(土)		第6回	8月13日(土)	
第7回	10月中旬		第7回	8月21日(日)	
第8回	10月下旬		第8回	10月中旬	
第9回	11月上旬	9月	第9回	10月下旬	9月
第10回	11月中旬		第10回	11月中旬	

☆10歳以上が参加可能なコース ★小学生以上が参加可能なコース

※上記以外の無印のコースは中学生以上が対象

詳細は随時共済日より、共済ホームページに掲載します。



## 平成27年度の参加者の声

日頃のストレスが解消されました。自然に耳を傾けるのは良い事ですね。

前は秋に参加しましたが、春の今回もとても良かったです。そば打ちも楽しく大満足でした。

親子とも楽しい1日を過ごすことができました。

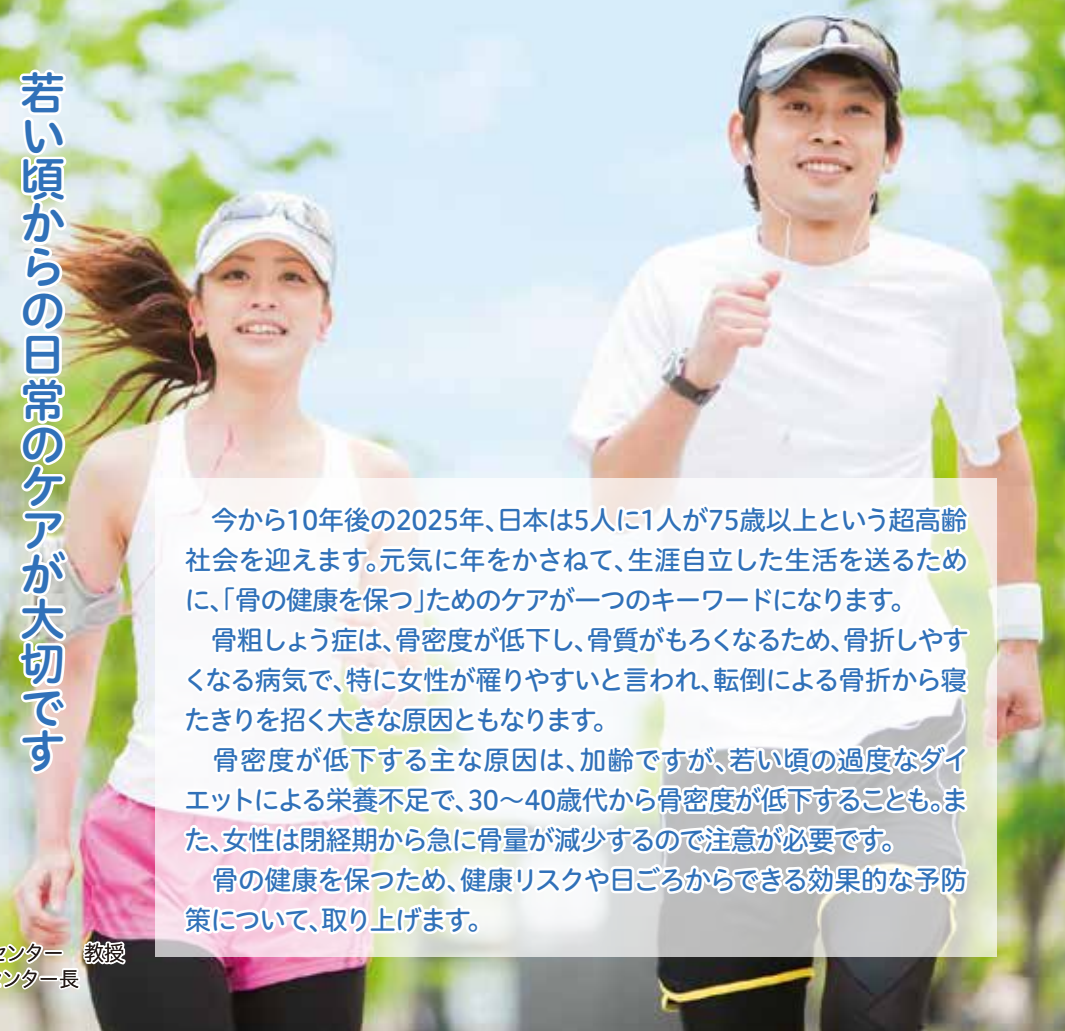
紅葉が良く、食事ヘルシーで、温泉にも入れてリフレッシュできました。こんな近く(都内)で自然に触れられて良かったです。

深緑の中、ガイドさんの楽しい話を聞きながら散策が出来てリフレッシュできました。



# 骨の健康を保つには

若い頃からの日常のケアが大切です



今から10年後の2025年、日本は5人に1人が75歳以上という超高齢社会を迎えます。元気に年をかさねて、生涯自立した生活を送るために、「骨の健康を保つ」ためのケアが一つのキーワードになります。

骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨質がもろくなるため、骨折しやすくなる病気で、特に女性が罹りやすいと言われ、転倒による骨折から寝たきりを招く大きな原因ともなります。

骨密度が低下する主な原因は、加齢ですが、若い頃の過度なダイエットによる栄養不足で、30~40歳代から骨密度が低下することも。また、女性は閉経期から急に骨量が減少するので注意が必要です。

骨の健康を保つため、健康リスクや日ごろからできる効果的な予防策について、取り上げます。

監修/国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授  
山王メディカルセンター・女性医療センター長  
太田博明

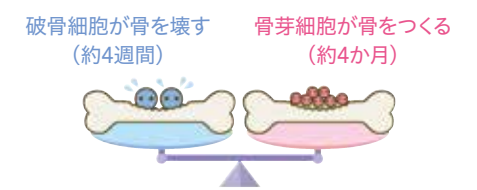
## 骨粗しょう症はなぜ起こる?

### 骨の役割と、骨代謝のメカニズム

#### 新陳代謝をして体を支え、体を動かす

骨には、体を支え外部から臓器を守るほかに、カルシウムを貯蔵し、細胞や血液中に供給する役割があります。供給されたカルシウムは神経の伝達や筋肉の収縮などに利用されます。

一方、骨が重すぎると余分にエネルギーが必要になってしまいます。効率よく動けるように、骨は変化する体重にあわせ、最適な強さと重さを保つために常に新陳代謝を行い、約1年で1割が入れ替わります。



若いころはエストロゲンが骨代謝のバランスをとる



エストロゲンが減ると骨代謝のバランスがとれなくなり骨が減る

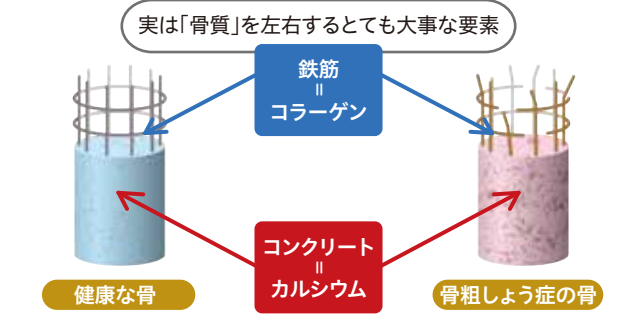
骨の代謝のしくみは、破骨細胞が古くなった骨を酸や酵素で溶かし(骨吸収)、骨芽細胞がコラーゲンを分泌してカルシウムを沈着(骨形成)させ、新しい骨をつくります。また、運動で体に適度な負荷を与えると骨芽細胞が活性化し、骨を作る働きが促進されます。

この代謝活動のバランスを保っているのが女性ホルモンのひとつエストロゲンで、骨吸収が過剰にならないよう、抑制する働きがあります。

骨粗しょう症の多くは、エストロゲンの減少によって骨を壊す働きが新しい骨を作る働きを上回ることで、骨量が減少していくことで引き起こされます。

骨粗しょう症の日本の推定患者数は、約1,280万人で、男性約300万人に対し、女性は約980万人と、女性は男性の約3倍となっています。

〈骨をコンクリートに例えた場合…〉



## 骨の健康チェックシート

みなさんも骨の健康をチェックしてみましょう!

- 1  牛乳、乳製品をあまりとらない … 1点
- 2  小魚、豆腐をあまりとらない … 1点
- 3  たばこを吸う … 1点
- 4  あまり外出しない … 1点
- 5  からだを動かすことが少ない … 2点
- 6  最近、背が縮んだ気がする … 3点
- 7  背中と腰が曲がってきた気がする … 3点
- 8  ちょっとしたことでも骨折した … 6点
- 9  体格が細身である … 1点
- 10  家族に骨粗しょう症の人がいる … 1点
- 11  糖尿病にかかっている … 1点
- 12  (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である … 2点

### チェック診断 (合計点で判定します)

1点以下: 今現在は心配ないと思われます。骨の健康維持に努めてください。  
2~3点: 骨が弱くなっていく可能性があります。気をつけましょう。  
4~5点: 骨が弱くなっている危険性があります。ご注意ください。  
6点以上: 骨が弱くなっていると思われます。医師の診察をお勧めします。

出典:ライフサイエンス出版『骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版』を元に独自に作成

## 骨量は加齢によって変化する

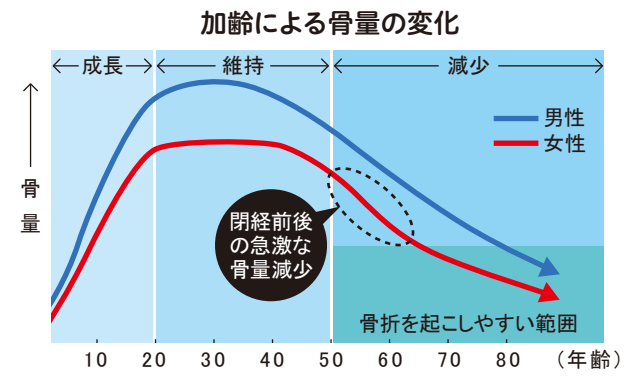
### 若年期に骨量が最大化し、女性は閉経期から急速に減少

女性は小学校高学年から中学生(10~14歳)、男性は中学生(12~15歳)で、最も骨が成長し、20歳前後に骨量が最大のピークを迎えます。

骨量はその後、加齢によってカルシウムの吸収が低下することで低減していきませんが、男性は70歳前後から、女性は閉経期前後に破骨細胞の働きを抑制するエストロゲンの分泌量が減少すると骨量が急速に低下し、骨が弱くなっていきます。

骨粗しょう症を予防するためには、十代の時期にバランスのよい食生活と十分なカルシウムの摂取、運動で体に負荷を与えて骨量を増やすことによって骨量の最大値を高めておくことが大切です。

この時期の過度なダイエットや偏食は、骨量を十分に高められない原因になり、低体重やエストロゲンの分泌量の減少を招き、骨粗しょう症のリスクが高まります。



骨量の減少によるリスクと予防対策とは…?

# 生活習慣が骨量を低下させることも

骨量が減少する原因は加齢や閉経だけではありません。生活習慣によって骨量の低下を早める原因となります。この他に糖尿病や慢性的な腎臓病も骨量を減少させます。

## カルシウム不足

カルシウムは神経や筋肉の働きを正常に保つため、血中のカルシウム濃度が下がると、骨からカルシウムが溶け出してしまいうため、こまめな摂取が必要です。

## ビタミンD不足

ビタミンDが不足するとカルシウムの吸収率が悪くなります。

## 運動不足・低体重

運動不足や低体重によって骨に体を支えるなどの負荷がかからないと、骨形成の働きが低下します。

## 喫煙

喫煙はエストロゲンの分泌を低下させます。

## 過度の飲酒

多量のアルコール摂取は、利尿作用でカルシウムの尿への排出を促進し、カルシウムの吸収を阻害します。

不足しがちなカルシウムは、毎日欠かさず、積極的にとりましょう。



# 骨粗しょう症による骨折リスク

## 骨折によってロコモティブシンドロームに

骨粗しょう症で転倒などにより骨折しやすいところは、手をついた時には手首、肩や肘をついた時には腕の付け根、尻もちをついた時や腰の横を打った時は太ももの付け根のあたりになります。

なかでも高齢者の場合は、太ももの付け根を骨折して長期間歩けないと、骨への負荷が低下するので全身の骨量が減少していきます。筋力も低下して、「立つ」「歩く」「座る」という動作が困難になり(ロコモティブシンドローム)、要介護状態を招きやすくなります。

## くしゃみをしただけで骨折?

骨粗しょう症の初期は自覚症状がないため、くしゃみや尻もちで体の重みが増ただけでも、背骨がつぶれるなど、脊椎に圧迫骨折を引き起こす場合があります。圧迫骨折が起こると前かがみの姿勢になり、腰痛の原因になったり、下肢のしびれや歩行障害の原因になります。背中が丸い姿勢は、胃・食道逆流現象、膀胱直腸障害など内臓に影響を与えることもあります。



# 検査で早期発見

## 骨量検査で、自分の骨の健康を知ろう

骨量を調べるにはX線や超音波を用いる検査が一般的です。更年期を迎えた女性は骨量検査を受診しましょう。男性も70歳を過ぎたら検査を受けることをお勧めします。異常がなくても、3年に1度が目安です。

骨粗しょう症は、初期の自覚症状が無いだけに、検査で早く発見し、薬物療法や生活習慣の改善などの治療を受けることが大切です。



# 予防対策で骨の健康を保つために

## 骨に必要な栄養素を摂取しよう

骨に必要な栄養素はふだんの食生活で摂取することが可能です。

「朝食抜き」など欠食すると、必要な栄養素が不足しがちに。三食きちんと食べるようにしましょう!



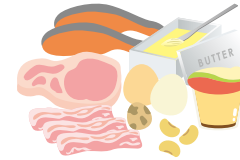
### カルシウム 骨の材料

牛乳・ヨーグルト・チーズ・切り干し大根・しらす干し・豆腐・小松菜・ひじき・さくらえび



### タンパク質 骨の材料

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品



### ビタミンD カルシウムの吸収と代謝を助ける

サケ・サバ・丸干しイワシなどの魚類・干しいたけ・キクラゲ・卵



### マグネシウム 血中カルシウム濃度を調節し、骨からの流出を防ぐ

玄米・海藻類・アーモンドなどのナッツ類



### ビタミンK カルシウムの骨への沈着で、骨形成を促す

納豆・発酵食品・油揚げ・ほうれん草・春菊など緑黄色野菜



### 摂り過ぎには注意

「リン」…カルシウムと結合して排出  
・インスタント食品  
・スナック菓子  
「塩分」…カルシウムの排出を促す  
・しょうゆ等の調味料



・サプリメントで不足しがちな栄養素を補う場合は、必ず摂取目安量を守ってください。  
・服薬している場合には、医師に必ずサプリメントを飲んでよいかを相談してください。

## 地面を強く踏み込む運動やスポーツで体を鍛える!

骨には何らかの物理的負荷がかかると適応しようと骨芽細胞が活性化し、骨の量や質を変化させる性質があります。ふだんからジョギングやウォーキング、筋力トレーニングを心がけましょう。

歩行や自転車、軽体操などの軽い運動は、骨量増加の効果も小さくなりますが、骨を強くするには、毎日少しずつでも継続できる運動を行うことが大切。日常の中で筋力の増強、柔軟性の向上、転倒予防のためのバランス能力の改善を図りましょう。

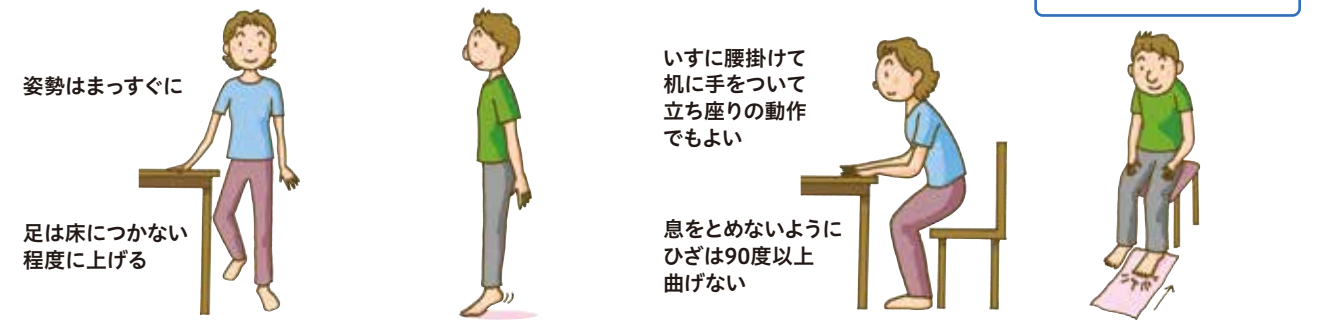
自分の体力や筋力に合った運動を長く続けることが一番の予防です。

20分程度、日光を浴びることでビタミンDを生成することもできます



## これで足腰が丈夫に! 毎日続けたい「骨や筋肉を強くする」運動

ウォーキングやスポーツが苦手な方でも、手軽にできます!



- 片足立ち** 姿勢はまっすぐに 足は床につかない程度に上げる 左右1分間×3回
- かかと上げ** いすに腰掛けて机に手をつけて立ち座りの動作でもよい 息をとめないようにひざは90度以上曲げない 10~20回×3セット
- スクワット** 下半身の筋肉を効果的に鍛える 肩幅より少し広く足を開き、つま先は30度開き、膝をつま先と同じ方向に向け、膝がつま先より前にならないようにお尻を沈める。 深呼吸するペースで 5回×3セット
- タオルたぐり寄せ運動** 足の指とかかとの筋肉を鍛え、歩行時の転倒に強くなる タオルを前方に広げ、いすに座り、足をタオルの端にのせ、足の指でタオルを握り、手前へたぐり寄せる。 3回×3セット

## 退職を迎える皆さんへ

# 平成28年3月に定年退職を迎える方の年金の受給について



平成28年3月末に定年退職を迎える方(特定消防組合員を除く。)の下記の年金は、62歳に達する日(62歳の誕生日の前日)の翌月分から受給できます(特定消防組合員の方は平成28年4月からになります)。被用者年金制度が一元化されたため、平成27年10月1日以降、受給権が発生する公務員期間分の年金は2つの名称で受給することになります。

受給する年金の名称	退職共済年金(経過的職域) (旧職域年金相当部分)	老齢厚生年金(公務員厚生年金)	
請求手続	氏名、生年月日等をあらかじめ印字した「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」を、受給開始年齢到達の3か月前に、ご本人あてに送付します。 年金請求書は共済組合又は日本年金機構(最終加入機関)からお送りします。		
年金請求書の提出先	共済組合又は年金事務所 (年金請求書はこの実施機関でも受付します。)		
年金の決定	年金請求書が共済組合に届いてから概ね3~4か月後に年金額を決定し、決定証書をご本人あてに送付します。		
年金の支給	年6回、偶数月の15日にご指定の口座に振り込みます。 (金融機関の休業日にあたる場合は、その直前の営業日) 年金は後払いとなっているため、たとえば4・5月分の年金は6月に振り込みます。		
再就職した場合	再任用フルタイム職員/ 他の共済組合員として 再就職 (公務員厚生年金に加入)	全額支給停止	在職老齢年金の支給
	厚生年金等に加入 (再任用短時間職員、 民間会社再就職)/ 国会議員・地方議会議員 (一般厚生年金に加入)	全額支給	※詳しくは右の在職老齢年金の 計算方法をご覧ください。
被扶養者 (配偶者)の 年金加入	<p>手続を 忘れずに!</p> <p>組合員の被扶養者に認定されている配偶者(60歳未満)は、国民年金の第3号被保険者になっています。組合員が定年退職後、65歳未満で再任用フルタイム職員、再任用短時間職員、民間会社再就職等により被用者年金に加入される場合は、配偶者は第3号被保険者となります。それ以外の場合は国民年金(第1号被保険者)に加入する必要があります。区市町村の窓口で手続をしてください。</p>		

## 平成28年3月で再任用フルタイム職員を終了する方の年金手続について

受給している年金の受給権の発生日により手続が異なります。

受給している年金の名称	必要手続
退職共済年金 (平成27年9月30日までに受給権が発生している方)	退職共済年金の改定請求及び老齢厚生年金(公務員厚生年金)の請求 → 所属へ提出します。
老齢厚生年金(公務員厚生年金) (平成27年10月1日以降受給権が発生している方)	老齢厚生年金は自動改定となるため、改定請求は必要ありません。

※65歳以上の方は、上記の手続のほかに平成27年10月から創設された「退職等年金給付(年金払退職給付)」の請求手続が必要となります。

## 在職老齢年金の計算方法

支給停止額は、各月毎に次の方法で計算されます。

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

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

(※注1)

標準報酬月額+標準賞与月額の合計額が47万円以下の場合の計算式です。

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

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

(※注2)

(※注1~注2) 28万円及び47万円は平成27年度における基準額です。賃金や物価の変動に応じて毎年見直されます。

### 【用語の説明】

#### 基本月額とは

退職共済年金額(年額) + 老齢厚生年金額(年額)  
から

- 職域年金相当部分
- 加給年金額
- 経過的加算額

を差し引いた額の1/2分の1の額

#### 標準報酬月額とは

再就職先での、報酬(基本給に通勤手当等の各種手当を加えたもの)の月額に応じて定める厚生年金等の保険料を算定するための基礎となる額

#### 標準賞与月額とは

支給停止の対象となる月以前1年間の期末勤労手当等総額の1/2分の1の額

※長期在職者特例や障害者特例の適用を受けた方が、厚生年金に加入した場合、定額部分は支給停止となるので、基本月額から除かれます。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

## 年度末・年度始めの資格認定手続について

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

3月から5月までの間は、退職や新規採用等による手続が集中します。

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

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

被扶養者が就職した場合は抹消手続をお忘れなく

4月は扶養している子の就職など、被扶養者の抹消手続が集中する時期ですが、例年、抹消手続漏れが数多く発生しています。

被扶養者が就職した場合には、忘れずに被扶養者の抹消手続を行ってくださいますようお願いいたします。試用期間中であっても、認定基準額以上の収入がある場合には、抹消手続を行う必要があります。

4月は大学等へ入学される方も多くなります。進学等に伴い被扶養者が組合員と別居し、扶養を継続する場合は、共済組合へ別居再認定等の手続を行うとともに、組合員から被扶養者に対し、別居扶養の必要額を毎月送金する必要があります。別居に伴う手続や別居扶養の必要送金額等については、所属の共済事務担当者にお問合せください。

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

# 退職を迎える皆さんへ 退職時の医療保険の手続をお忘れなく

**\*退職時には、組合員証(健康保険証)をご返却ください!**

退職派遣される方、公立学校共済へ転出される方はご注意ください。



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

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

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

## 【種類別 退職時の手続について】

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

※再就職先等の保険に加入される方を除き、退職後は、他の医療保険制度の加入手続をご自身で行う必要があります。  
(退職後の医療保険制度については、共済だより1月号や共済ハンドブック【平成27・28年度】等でご確認ください)

**\*任意継続組合員のお手続はお早めに!**

掛金の払込みの期限は4月19日(火)です。



3月31日付で退職後、任意継続組合員を希望される方は、**4月19日(火)までに掛金の払込みを行わないと「任意継続組合員」になれません**ので、ご注意ください。

## 【3月31日付退職者の任意継続組合員取得手続について】

事前申込をした方	①3月下旬に共済組合から所属へ掛金の「払込書」を送付します。 ②所属から「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください。 ③その領収書を所属の共済事務担当者に提示して「任意継続組合員証」を受け取ってください。
事前申込をしなかった方	①「申請書等」を所属の共済事務担当者を通じて、 <b>3月28日(月)</b> までに共済組合に提出してください。 ② <b>4月4日(月)以降</b> に共済組合の資格係窓口(新宿区戸山3-17-1)にお越しください。 ③資格係窓口で今までの組合員証と引き換えに「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください(※掛金の払込みは <b>4月19日(火)まで(厳守)</b> )。 ④その「領収書」を共済組合に提示して「任意継続組合員証」を受け取ってください。

※任意継続組合員制度については、共済だより1月号や共済ハンドブック【平成27・28年度】等でご確認ください。

※「事前申込をした方」とは、共済組合に3月3日(木)までに申込書類を提出いただいた方です(所属の共済事務担当者にご確認ください)。

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

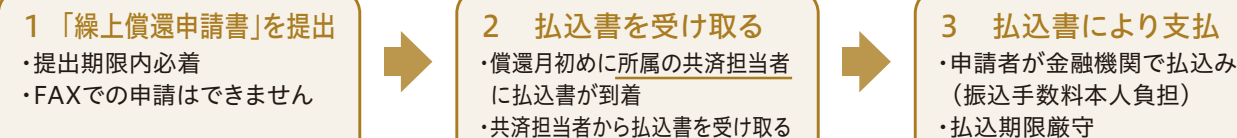
貸付金をご利用の皆さんへ

# 平成28年度「繰上償還」の日程について

申請書は提出期限を確認のうえ、余裕を持って提出してください。共済組合は都庁から戸山庁舎へ移転していますので、交換便が届くまでに移転前より2~3日多くかかります。



## 繰上償還の流れ



償還月	申請書提出期限(必着)	払込期限	
		右記以外の金融機関	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
平成28年 4月	3月25日	4月11日	4月18日
5月	4月25日	5月13日	5月20日
6月	5月25日	6月13日	6月20日
7月	6月27日	7月12日	7月20日
8月	7月25日	8月12日	8月19日
9月	8月25日	9月12日	9月20日
10月	9月26日	10月13日	10月20日
11月	10月25日	11月 9日	11月16日
12月	11月25日	12月 9日	12月16日
平成29年 1月	12月26日	1月13日	1月20日
2月	1月25日	2月10日	2月17日
3月	2月27日	3月10日	3月17日

- 「繰上償還申請書」は、共済組合のホームページ又は所属の共済担当者から入手してください。
- 共済組合の貸付課窓口での現金収納は行っていません。
- 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)。
- 退職する方で繰上償還を希望する場合は、退職月の前々月25日までに繰上償還申請書を提出してください。

●みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外からの払込みについて  
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。対応できる金融機関の窓口をご利用ください。  
ネット銀行や一部の金融機関では対応していませんのでご注意ください。

●借換えする場合の注意点  
上記の日程表の**払込期限**を事前に確認してから、借換え先の金融機関と融資実行日を相談の上、繰上償還申請書を期限までに提出してください。

## 「償還表」について

償還表は3年毎に作成します。利率改正や一部繰上償還があった場合は別途作成しますが、直近では、平成26年6月25日付の償還表が最新のものです。

**残高の確認は、この「償還表」をご利用ください。再発行できません**ので、紛失した場合は所属の共済担当者が保管している所属(控)をコピーしてください。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納係 ☎ 03-3232-4743

# 35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さんへ 平成28年度「人間ドック助成」のお知らせ

平成28年度の「人間ドック助成」申請受付が始まります。



共済組合では、指定医療機関での人間ドック受診者に対して助成をしています。  
秋以降は大変混み合いますので、4～9月の受診をお勧めします。

## 共済組合からの助成（事前申請が必要です）

対象者	35歳以上(年度末現在年齢)の組合員及び被扶養者		
助成額	一般 25,000円	節目ドック(45歳・50歳) 30,000円 ※1 (P15参照)	永年勤続退職予定者 35,000円 (P15参照)
医療機関	アジュール竹芝総合健診センター、共済組合の指定医療機関 ※2(P16参照)		

※1 節目ドックの受診は12月までです。また、年齢は年度末現在の年齢です。

※2 節目ドック及び永年勤続退職予定者の助成は、アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院のみです。

## 人間ドック種別と発見可能な主な疾病

<b>日帰り人間ドック</b> ●生活習慣病(糖尿病等) ●大腸がん ●胃がん ●肺がん ●肝がん ●肝疾患 ●腎疾患 ●目の疾患	<b>大腸人間ドック</b> ●日帰り人間ドックで発見可能な疾病(胃がん除く) *大腸内視鏡又は直腸造影検査により、日帰り人間ドックよりも詳細に大腸内を検査できます。	<b>脳ドック</b> ●脳動脈瘤等の脳疾患 ●生活習慣病(糖尿病等) ●大腸がん ●肺がん ●目の疾患等 *MRI・MRA検査により脳を詳細に検査できます。	<b>女性ドックA</b> ●乳がん ●子宮がん ●骨粗しょう症 等 ●日帰り人間ドックで発見可能な疾病 *腹部超音波を除く <b>女性ドックB</b> ●上記疾病(胃がん除く)
--	---	--	---

\*各ドックの助成が受けられる指定医療機関についてはP16参照。

## 平成28年4月以降受診の人間ドック利用方法



※3 平成27年度永年勤続退職予定者の助成については、受診月に関わらず受け付けます。

\*共済組合からの助成はいずれかを年度内に1回です。

\*組合員の資格を喪失された方は助成を受けることができません(永年勤続退職者の助成を退職の6か月後までに受ける場合を除く)。

\*検査項目や「受診券申請書」の書式入手方法など、申込手続の詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

## 平成28年度に 45歳 50歳 の誕生日を迎える組合員・被扶養者の皆さんへ

平成28年度に「節目ドック」の助成(30,000円)を受けることができます。  
比較的予約が取りやすい4～9月の受診をお勧めします(秋以降は大変混み合います)。

対象者	●45歳:昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ ●50歳:昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ
対象となる医療機関	「アジュール竹芝総合健診センター」又は「東京都教職員互助会 三楽病院」
受診期間	平成28年4月から12月受診まで

\*人間ドック利用方法は左ページをご覧ください。

## アジュール竹芝総合健診センターで 女性ドックキャンペーンが始まります (P17参照)



乳がんは30代後半から急増しますが、早期発見・早期治療することで90%以上の方が治ると言われています。

平成28年4月からキャンペーンを開始(予定)します。夏以降は大変混み合いますので、お早めにお申込みください。

受診期間 平成28年4月から9月受診まで(予定)

予約が取りやすい  
4月がお勧め!

対象となる医療機関 アジュール竹芝総合健診センター TEL 03-3437-2701(直通)

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

\*人間ドック利用方法は左ページをご覧ください。

\*35歳以上(年度末現在年齢)の組合員及び被扶養者の方が対象です。

\*「永年勤続退職予定者」「節目ドック」助成を受ける方は対象外です。

## ～定年退職等を迎える皆さんへ～

定年等により退職される方は、「永年勤続退職予定者」の助成(35,000円)を受けることができます。

助成を受ける場合は、退職日までに受診券の申請が必要です。

なお、再任用フルタイム勤務等の期間満了者は対象にはなりません。

対象となる医療機関  
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浜松町駅 徒歩7分 JR御茶ノ水駅 徒歩3分  
TEL 03-3437-2701(直) TEL 03-5282-8331(直)

利用期間 退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで(※退職前に申請が必要)

申請期限 退職日まで(必着)

平成27年度に定年退職等を迎える方は  
申込期限までとわずかです!

申請方法(※退職後の申請不可)  
① 上記いずれかの医療機関に受診予約をする。  
② 「人間ドック受診券申請書(永年用)」に所属の共済事務担当者印を受ける。  
③ H27年度に退職される方 → (株)ベネフィットワン・ヘルスケア(P14参照)に上記②を送付(郵送・FAXのいずれか)する。  
H28年度に退職される方 → 上記②の送付先決定後、共済組合のホームページ及び所属経由でお知らせいたします。

\*共済組合からの助成は年度内に1回です。

\*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。

\*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



所在地	人間ドック医療機関名	電話番号	種別及び契約料金(円)							
			日帰りドック	大腸ドック		脳ドック	女性ドック※1			
				料金	大腸検査方法		女性ドックA	女性ドックB	乳房検査方法	
港(直営)	アジュール竹芝総合健診センター ※2 (*詳細はP17をご覧ください。)	03(3437)2701	一般	35,800円	—	—	—	47,356円	35,800円	超音波、マンモグラフィ 選択可
			節目	35,400円	—	—	—	46,956円	35,400円	
			永年	35,000円	—	—	—	46,556円	35,000円	
			35歳未満	37,800円	—	—	—	49,356円	37,800円	
千代田	東京都教職員互助会三楽病院 ※2	03(5282)8331	37,800円	42,200円	内視鏡のみ	43,200円	43,200円	39,100円	マンモグラフィのみ	
	内幸町診療所	03(3501)5567	39,960円	—	—	39,960円	52,920円	47,520円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	ここちからだの元気プラザ	03(5210)6622	37,800円	46,286円	内視鏡、バリウム選択可	40,423円	50,004円	41,143円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	東都クリニック	03(3239)0302	39,744円	55,296円	内視鏡のみ	47,196円	51,300円	44,172円	超音波、マンモグラフィ選択可	
中央	聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター	03(5550)2400	62,640円	—	—	—	66,960円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
港	芝パーククリニック	03(3434)4485	41,040円	—	—	—	—	—	—	
新宿	芙蓉診療所	03(3350)6731	41,040円	41,040円	バリウムのみ	54,000円	—	—	—	
	金内メディカルクリニック	03(3365)5521	39,960円	46,440円	内視鏡のみ	48,060円	—	—	—	
	明治安田厚生事業団新宿健診センター	03(3349)2731	39,960円	—	—	—	46,440円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
	楠樹記念クリニック	03(3344)6666	42,120円	—	—	45,360円	52,920円	42,120円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	新宿三井ビルクリニック	03(3344)3300	37,800円	42,120円	内視鏡、バリウム選択可	—	46,440円	35,640円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	東京医科大学病院健診予防医学センター	03(5323)0320	42,120円	—	—	—	—	—	—	
	春日クリニック(同友会)	03(3816)5840	41,040円	—	—	45,360円	—	—	—	
台東	浅草クリニック	03(3876)3600	43,200円	—	—	—	49,422円	42,223円	超音波のみ	
新	永寿総合健診・予防医療センター	03(3833)7351	43,200円	—	—	45,360円	54,000円	43,200円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	鷺谷健診センター ※3	03(3873)9161	43,200円	72,360円	内視鏡のみ	43,200円	52,920円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可	
品川	東芝病院総合健診センター	03(3761)4260	41,040円	—	—	—	—	—	—	
大田	牧田総合病院人間ドック健診センター	03(3751)3489	36,800円	—	—	40,400円	—	—	—	
渋谷	フェニックスメディカルクリニック人間ドックセンター	0120(063)063	41,040円	41,040円	内視鏡、バリウム選択可	36,504円	54,000円	41,040円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	日本赤十字社医療センター 健康管理センター	03(3400)0372	47,088円	—	—	—	64,368円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
杉並	佼成病院 健康管理室	03(5340)5102	43,200円	—	—	54,000円	—	—	—	
	河北総合病院健診センター	0120(548)987	39,096円	—	—	—	50,544円	41,904円	マンモグラフィのみ	
豊島	サン虎の門クリニック	03(3988)1862	37,800円	—	—	—	48,600円	39,960円	マンモグラフィのみ	
	平塚胃腸クリニック	03(3984)4316	39,960円	39,960円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
	池袋藤久ビルクリニック	03(5951)1201	—	43,200円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
	池袋ロイヤルクリニック	03(3989)1112	42,120円	54,540円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
北	東京北医療センター	03(5963)3315	41,040円	—	—	—	—	—	—	
板橋	愛誠病院	03(3961)5388	37,260円	40,500円	内視鏡のみ	41,580円	—	—	—	
	板橋中央総合病院	03(3967)1181	41,040円	—	—	43,200円	—	—	—	
練馬	スズキ病院	03(3557)3003	38,340円	38,880円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
江東	がん研究会有明病院健診センター	03(3570)0503	63,000円	—	—	—	—	—	—	
八王子	仁和会総合病院	042(644)3721	38,880円	42,120円	バリウムのみ	—	—	—	—	
立川	立川中央病院附属健康クリニック	042(526)3222	37,800円	—	—	40,500円	49,680円	38,880円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	国家公務員共済組合連合会 立川病院健康医学センター	042(523)3147	43,200円	51,840円	内視鏡のみ	48,600円	55,080円	37,800円	超音波、マンモグラフィ選択可	
三鷹	野村病院予防医学センター	042(247)8811	41,040円	—	—	43,200円	—	—	—	
町田	多摩丘陵病院	042(797)1512	37,800円	42,120円	バリウムのみ	43,200円	—	—	—	
小金井	桜町病院	042(383)4111	42,120円	—	—	—	—	—	—	
小平	公立昭和病院	042(466)1800	50,760円	—	—	—	—	—	—	
多摩	聖ヶ丘病院	0120(034)211	39,960円	42,120円	バリウムのみ	—	51,840円	41,040円	超音波、マンモグラフィ選択可	
あきる野	あきる台病院	042(559)5449	32,400円	—	—	—	—	—	—	
神奈川	横浜総合健診センター	045(461)1230	38,880円	—	—	—	—	—	—	
	金沢健診クリニック	045(786)0915	36,720円	—	—	37,800円	—	—	—	
川崎	新百合健康管理センター	044(959)3121	39,420円	—	—	—	47,725円	37,443円	マンモグラフィのみ	
相模原	JA健康管理センターさがみはら	046(229)3731	39,960円	—	—	44,280円	49,680円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可	
藤沢	藤沢総合健診センター	046(623)3211	43,200円	46,440円	バリウムのみ	48,600円	46,440円	43,200円	超音波のみ	
千葉	井上記念病院	043(245)8811	38,880円	—	—	43,200円	—	—	—	
	花輪クリニック	047(422)2202	41,040円	—	—	—	45,900円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
船橋	船橋中央病院	047(433)5885	39,960円	45,900円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
	柏健診クリニック	047(167)4119	41,040円	48,600円	内視鏡、バリウム選択可	39,960円	—	—	—	
埼玉	さいたま 大宮共立病院	048(686)7155	38,880円	—	—	42,120円	—	—	—	
	川口 済生会川口健診センター	048(257)2211	42,120円	—	—	49,356円	54,000円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
八潮	八潮中央総合病院附属みどり診療所	048(998)8001	38,340円	—	—	—	—	—	—	
	上尾 上尾中央総合病院	048(773)1114	37,800円	—	—	58,320円	—	—	—	
牛久	牛久愛和総合病院	029(873)4334	39,960円	—	—	—	—	—	—	
山梨	笛吹 石和温泉病院	055(263)7071	38,340円	—	—	42,120円	31,320円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	

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

# 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

東京都職員共済組合では、がん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の早期発見を促すため、ベイサイドホテルアジュール竹芝(東京都港区竹芝)内に、人間ドック・健診専門施設「アジュール竹芝総合健診センター」を開設しています。  
 毎年4~6月は、ご希望の日時での予約が比較的取りやすくなっていますので、皆様のご利用を心からお待ちしております。

共済組合からの助成を利用した場合の自己負担額(税込)は以下のとおりです。

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

\*「節目ドック対象者」、「永年勤続退職予定者」及び「女性ドック」の詳細はP14~15をご覧ください。  
 \*女性ドックは4月から9月までの間、通常料金より5,000円減額するキャンペーンを予定しています。



## ~平成27年度永年勤続退職予定者の皆様へ~

☆ご退職までに、予約・受診券申請が必要です。ご注意ください。  
 ☆受診期限は退職後6ヶ月以内ですが、退職後の受診券申請は出来ません。  
 ☆健診内容や3ヶ月先までの予約状況をホームページに掲載しています。  
 ご予約のお電話前にご確認ください。  
 ☆昼食後、当日結果説明を行います。また、必要な場合はその場で速やかに専門医療機関をご紹介します。



## 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。



# 平成27年度特定保健指導 「初回面談」のお申込みはお早目に!

6か月間のプログラムで、  
体重減を目指します

申込締切は  
平成28年  
5月31日まで!

特定保健指導の案内通知書を受け取り、まだお申込みされていない方へ

共済組合では特定健康診査(職員健診、生活習慣病健診、人間ドック等)の結果により、生活習慣の改善が必要と思われる方に、特定保健指導の通知をお送りしています。

通知を受け取って、まだお受けになっていない方は、ぜひお申込みください。

6か月間、特定保健指導を受けて体重の4%を減らすことで、健診結果が改善されています。

来年度の健診に向けて、生活習慣を見直し、メタボ脱出を目指しましょう!!

## 特定保健指導の内容

特定保健指導は生活習慣病の発症リスクに応じて、「動機づけ支援」と「積極的支援」の2種類の支援レベルがあります。

いずれも管理栄養士や保健師の専門職スタッフが対象者に合わせた支援を行う6か月間のプログラムで、一人ひとりに合った身近な目標設定で生活習慣を改善していきます。

★特定保健指導の詳細はお手元の「特定保健指導の案内通知書」又は共済組合ホームページをご覧ください。

## 特定保健指導のご利用方法

### 対象者

特定健康診査(職員健診、生活習慣病健診、人間ドック等)を受診した40歳以上の組合員と被扶養者の方で、腹囲やBMI、「健診結果」を基に対象者と判定された方。

対象者には個別に「特定保健指導の案内通知書」をお送りしています。

### 料金

無料です。

### 申込方法

右記「保健指導機関」まで、直接お電話でお申込みください。



### 申込期限

平成27年度の「健診」に基づく特定保健指導の申込期限は、平成28年5月31日です。

4月以降の予約は、大変混雑しますので、お早めの申込みをお勧めします。

### <保健指導機関>

受付時間:月~金(9時から17時)

- ①株式会社ベネフィットワン・ヘルスケア  
TEL 0120-383-317
- ②医療法人社団 ころとからだの元氣プラザ  
TEL 03-5835-5656
- ③医療法人社団 同友会  
TEL 03-5803-2831
- ④一般財団法人 日本がん知識普及協会  
TEL 03-3213-0091

## 利用者の声

まずは、1か月頑張ってみます。とても具体的な説明でわかりやすかったです。(特別区職員 40代男性)

今回、初めての保健指導でした。あー来てしまったか!という感じでしたが、丁寧な説明で少しやる気が出ました。来年は来ないようになりたいです。(特別区職員 50代女性)

ちょうど自分の健康状況に危機感を持っていたのでいい機会でした。(東京都職員 40代女性)

受講前は面倒だと感じますが、実際に話を聞くと、必要性が理解できます。具体的なアクションに移すことができるかは、これからですが、『改善』の1つの契機になると思います。(特別区職員 40代男性)

一人でダイエットするより、励みになります。今後も続けて欲しいです。(被扶養者 40代女性)

## 既に初回面談を受けた方へ

初回面談の時に立てた目標設定の取組状況はいかがでしょう?  
6か月間頑張るための成功のコツを紹介します。



～ プログラム実施の成功のコツ ～

### ▶行動計画の習慣化

コツコツ続けていくことが大切と分かっていても続かない。高すぎる目標や無理な計画なら見直しも必要です。とにかく無理なく続けられることを習慣に。

### ▶停滞期にスモールチェンジの目標を+プラス

始めて最初の1か月は順調に体重が減っていたのに、次第に停滞気味になることはよくあることです。いつもより10分多く歩く、駅ではエスカレーターではなく階段を使う、通勤時に少し早歩きをする、もう一口分ご飯を少なくよそってみるなど、ちょっとしたことをプラスすることをお勧めします。

### ▶記録

毎日の取組の状況が一目でわかる体重などの記録表。  
記録することで、自分の生活習慣によって、体重が減ったり増えたりのパターンも見えてきます。

例えば週末にかけて体重が増える、週明けに体重が増えるなど。どんな生活習慣や行動が影響を与えるのかがわかり、改善のポイントが見えてきます。頑張っている成果を記録し、成果が見えることで、やる気もアップしていきます。



### ▶周りに宣言

周りに取組を宣言しておく周囲を巻き込んだ環境作りができてきます。また家族に宣言すると毎日の食事にも協力してもらえます。周囲に応援してもらいモチベーションを維持しましょう。



### ▶目標達成できたら自分にご褒美

6か月間は長いですね。そこで短い期間(例えば、週、月単位)に分けて、その都度の目標を立てて、達成できたら自分にご褒美。

## 6か月後のゴールに向けて頑張りましょう!

終了後も引き続き生活習慣の改善を行い、次回の健診で健診結果の改善を確かめてみませんか?さあ、今こそメタボ脱出!!



### <共済組合からのお願い>

特定保健指導は、初回面談を実施した保健指導機関から6か月間、手紙や電話やメールでの支援があります。(内容は、支援レベルや支援方法により異なります。)  
体重や実施状況の報告などが必要な場合には、必ず返信をしていただくようお願いいたします。

★特定健診係では、特定保健指導の体験談を募集しています。  
S9000062@section.metro.tokyo.jp 又は下記お問合せ先までご連絡ください。

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診係 ☎ 03-5320-7465 又は都庁内線 57-432

# 平成28年度 スポーツクラブのご案内 —通常の利用方法—

運動習慣をつけて、体力の向上・健康の維持を!



共済組合では、組合員と被扶養者の方を対象にスポーツクラブの利用助成を行っています。

**特徴** 1回ごとの割安な利用料金で利用することができます。

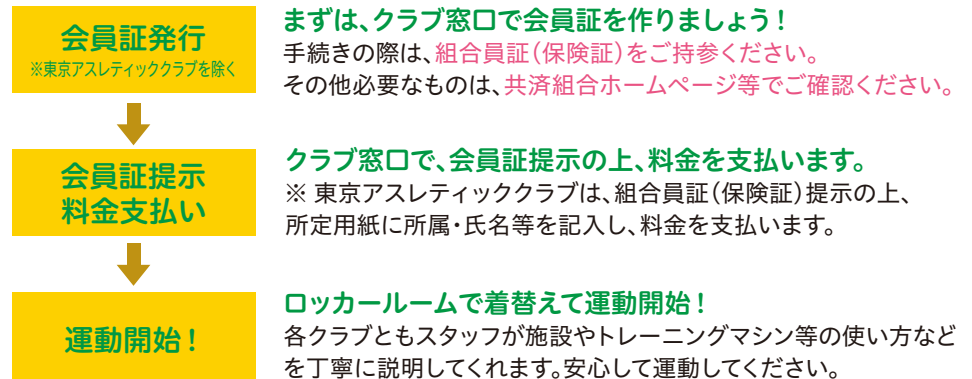
☆ 月1回や週1~2回程度の利用でも、利用の都度、1回あたりの料金を払うので無駄がありません。

## 利用できる契約スポーツクラブ(7社)

- 東京アスレティッククラブ ●セントラルスポーツ ●東急スポーツオアシス ●ルネサンス
- コナミスポーツクラブ ●ゴールドジム ●ジェクサーフィットネスクラブ



### 初めてご利用される方の手順の流れ



一度、会員証を作成すれば、次回以降は、会員証の提示と料金の支払いのみでご利用できます。

## 施設は共済組合ホームページで簡単検索! <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

400以上もある施設の中から希望の施設を探すのは大変  
そこで... 2つの検索機能をご用意

### エリア検索で地図を表示

最寄駅などがわかって施設の場所のイメージがつかみやすい

### 設備等条件指定による検索で 該当施設を表示

やってみたい種目や希望する設備のある施設から探すことができる

ぜひ、ご活用ください。



施設名をクリックすると詳細情報が表示されます

☆ ご利用方法・利用可能施設の詳細は、共済ホームページをご覧ください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設係 ☎ 03-3232-4751

# 4月からパーソナル運動プログラムが変わります 都共済スポーツクラブパーソナルチケット

1,000円で  
年度内1回  
利用が可能!

スポーツクラブで、「個別指導」を気軽にお試しできるチケット。初めての利用にも最適です

4月から、より気軽にチャレンジしていただける「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」がスタートします。  
体の測定をはじめ60分間、専属トレーナーがマンツーマンで一人ひとりにあった運動方法を提案してくれます。  
これまでスポーツクラブで運動を始めてみようと思っても、何から始めれば良いかわからず、そのうちにとまって、足を運ぶのをためらっていた方も、是非、この「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」をきっかけに、まずは始めてみませんか!  
左ページのスポーツクラブの1回ごとの利用も活用し、新しい健康習慣を!

現行の「パーソナル運動プログラム(8回コース及び4回コース)」  
は平成28年3月31日申込み分をもって終了いたします。  
ご注意ください。

気軽にトレーナーからの  
個別指導を受けられます!



- 受付開始: 平成28年4月1日
- 対象者: 組合員と20歳以上の被扶養者
- 利用料金: 1,000円(税込)【都共済助成: 5,000円】  
※2回目以降、同様の専属トレーナーによる個別指導をご希望される場合、各スポーツクラブ及び専属トレーナーにより料金が異なります。
- 利用方法  
ご利用の際には、右の「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。  
※チケットの利用は年度内1回限りです。

## 都共済スポーツクラブパーソナルチケット

実施期間 平成28年4月1日(金)~平成29年3月31日(金)  
(申込みは平成29年3月10日(金)まで)  
利用料金 1,000円(税込・当日の施設利用料を含む)

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。
- ・2週間前までに必ず事前予約をお願いします。
- ・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。
- ・このチケットの利用は年度内1回限りです。
- ※2回以上のチケット利用があった場合、全額(6,000円)自己負担となります。

- ご利用にあたって
- ・医師等により運動を禁じられておらず、スポーツクラブの利用に支障が無いとの自己責任における申告に基づきご利用ください。
- ・キャンセル、変更等のご連絡は早めをお願いします。

### 【利用可能スポーツクラブ】

- 東京アスレティッククラブ
- 東急スポーツオアシス
- ルネサンス
- コナミスポーツクラブ
- ジェクサーフィットネスクラブ



4210000000000000102  
東京都職員共済組合

契約スポーツクラブ(5社)	対象施設数	レンタル(ウエア・シューズ・タオル)	予約方法等 <a href="#">【詳細は共済ホームページで】</a>
東京アスレティッククラブ	2施設	有料	ご希望の施設に直接電話予約 ・TAC中野 03(3384)2131 ・TACサンプラザスポーツベース 03(3388)1175
東急スポーツオアシス	18施設	無料	ご希望の施設に直接電話予約 オアシスホームページ( <a href="http://www.sportsoasis.co.jp/">http://www.sportsoasis.co.jp/</a> )にて 連絡先をご確認ください。
ルネサンス	43施設	有料	●入会がまだの方: ご希望施設へ来店し、窓口で入会手続 ●入会済の方: パーソナルトレーナーWeb予約サービス ( <a href="http://www.s-re.jp/renaissance/webs/">http://www.s-re.jp/renaissance/webs/</a> )でご希望日時・トレーナーを「60分」予約
コナミスポーツクラブ	56施設	有料	コナミスポーツクラブ情報ダイヤルへ申込み 0120(919)573
ジェクサーフィットネスクラブ	14施設	有料	●入会がまだの方: 各施設へ来店し、窓口で入会手続 ●入会済の方: トレーナーを電話予約: 「都共済パーソナルチケット60分」とお伝えください。

- ※ 各スポーツクラブの会員証発行手数料についても、「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」ご利用の方は無料となります。
- ※ 実施施設については共済ホームページの委託体育施設一覧をご覧ください。
- ※ セントラルスポーツとゴールドジムは対象外です。

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「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」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

# 平成28年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内

週末に、旅館・ホテルで心身ともにリフレッシュ!

～多様なニーズにお応えする新規施設をご用意しました～

共済組合では、週末に利用できる宿泊施設としてリフレッシュ宿泊施設を開設しています。都内近郊にある人気の高い施設を借り上げて、お得な利用料金でご提供しています。

平成28年度は新たに4つの施設が加わりました!



## 新規施設のご紹介

### ☆奥多摩の風 はとのす荘 ～奥多摩の雄大な自然を満喫できる新しいホテル～



鳩ノ巣溪谷に面して佇む施設



気軽に楽しめる夕食のイタリアン

- 交通 JR青梅線「鳩ノ巣駅」下車 徒歩約5分
- 定員 4名(和洋室 4.5畳+ベッド2)
- 食事 夕食:洋食(レストラン) 朝食:洋食(レストラン)

- ☆新しく綺麗な館内
- ☆リーズナブルな料金
- ☆個性あるコース料理

昨年5月にリニューアルオープンした清潔感あふれる施設。温泉もあり。1泊2食の充実した内容で**金曜日7,494円、土祝等8,790円**と格安。夕食は、地元食材を使用した、気軽にお箸で食べる新感覚のイタリアン。有名ホテルの元料理長が手がける料理を堪能できます。

### ☆湯回廊菊屋 ～修善寺エリアにある大正ロマン漂う館内と日本庭園が自慢の宿～



創業380年を超える老舗旅館



様々なお風呂が楽しめる湯宿

- 交通 伊豆箱根線「修善寺駅」～ バス「修善寺温泉」下車すぐ
- 定員 4名(和室 6～8畳+和ベッド2)
- 食事 夕食:和食(レストラン) 朝食:和食、洋食(レストラン)

- ☆歴史を感じさせる宿
- ☆湯処を結ぶ湯回廊
- ☆選べる会席料理

明治から平成まで、各時代ごとに表情の違う建築様式が楽しめます。明治の文豪・夏目漱石も愛した由緒ある旅館です。大湯殿の内風呂、露天風呂、4つの貸切風呂の湯めぐりができます。夕食の会席は、台の物・洋皿・煮物をそれぞれ好みに合わせて選べます。

#### ●組合員ページTOP



《申込方法、宿泊料金等》  
共済組合ホームページに開設施設の一覧と申込方法、宿泊料金等を掲載しています。

《空室情報について》  
各施設の空室状況を掲載しています。(受付開始日及び毎週火・水曜日更新)。  
※最新の情報については、取扱旅行社の各指定営業所に確認してください。

### ☆ホテルオークラ東京ベイ ～東京ディズニーリゾートのオフィシャルホテル～



ディズニーリゾートにあるホテル



ゆっくり利用できる室内プール

- 交通 JR京葉線(武蔵野線)「舞浜駅」下車 ディズニーリゾート「ベイ・イクイップステーション」下車すぐ
- 定員 4名(ツイン+エキストラベッド2)
- 食事 朝食のみ:洋食buffet(レストラン)

- ☆ディズニー利用に便利
  - ☆ゆっくり寛げる客室
  - ☆ジム等の施設を完備
- 混雑時の入園保証などオフィシャルホテル宿泊者の特典あり。44㎡の広々とした客室には大理石のお風呂も用意されています。併設された会員制のジムやスパを利用できます(有料)。

リフレッシュ施設  
ご利用者の特典

16歳以上の方は、通常は有料のプールが無料で利用できます。  
※4歳から15歳までの方の利用は有料になります(3歳までは無料)。

### ☆ホテル椿山荘東京 ～森のような庭園に包まれた都心のラグジュアリーホテル～



目白の高台に立地するホテル



四季の自然が楽しめる庭園

- 交通 JR山手線「目白駅」～バス「ホテル椿山荘東京前」下車すぐ 又は有楽町線「江戸川橋駅」下車徒歩約10分
- 定員 3名(ツイン+エキストラベッド1)
- 食事 朝食のみ:和食、洋食(レストラン)

- ☆都会のオアシス
  - ☆ジム等の施設を完備
  - ☆ペットと一緒に利用可
- 都心にありながら自然あふれる広大な庭園で身も心も癒されます。併設された会員制のジムやスパ(温泉あり)を利用できます(有料)。小型犬もしくは猫と一緒に宿泊することが可能です。 ※様々な条件がありますので、事前にホテルにお問い合わせください。

#### 【これまでに都心のホテルを利用した組合員の声】

- ・渋滞になることもなく、たっぷりと滞在でき、すごく良かったです。
- ・介護の疲れで、近くでゆっくりしたかったので、選びました。



### 平成28年度の開設施設

取扱旅行社	県名	地区名	施設名	定員	借上部屋数
JTB	栃木県	日光	日光千姫物語	6	2
	群馬県	伊香保温泉	岸権旅館	5	2
	群馬県	谷川温泉	金盛館せらぎ	5	2
	東京都	江戸川橋	ホテル椿山荘東京 <b>【新規】</b>	3	2
	東京都	奥多摩	奥多摩の風 はとのす荘 <b>【新規】</b>	4	2
	山梨県	河口湖温泉	湖山亭 うぶや	5	2
	神奈川県	奥湯河原温泉	山翠楼SANSUIROU	5	2
	静岡県	熱海温泉	古屋旅館	5	2
	静岡県	北川温泉	望水	5	3
	静岡県	修善寺温泉	湯回廊菊屋 <b>【新規】</b>	4	2
	静岡県	修善寺温泉	湯回廊菊屋 <b>【新規】</b>	4	2
近畿日本 ツーリスト	栃木県	鬼怒川温泉	鬼怒川温泉 山楽	5	2
	千葉県	舞浜	ホテルオークラ東京ベイ <b>【新規】</b>	4	2
	山梨県	笛吹川	フルーツパーク富士屋ホテル	4	2
	山梨県	西山温泉	「源泉掛け流しの宿」慶雲館	5	3
	静岡県	伊豆長岡温泉	三養荘	4	2
	静岡県	伊東温泉	青山やまと	5	2
	静岡県	湯ヶ島温泉	落合楼村上	5	2

●申込方法、宿泊料金等の詳細は、共済組合ホームページでご確認ください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設係 ☎ 03-3232-4751

# ベイサイドホテル アジュール竹芝 フレンチレストラン「ベイサイド」が 生まれ変わります

気鋭のシェフがデビュー!

アラカルトメニュー開始!

女子会プラン登場!



ホテル椿山荘東京で腕を磨いた古市祐司シェフ シェフ渾身のアラカルトメニュー

大粒あさりや桜海老のチュイールを添えて

## 華々しい経歴を持つ古市祐司シェフが「ベイサイド」にデビュー

東京ベイの眺望を楽しめる最上階のフレンチレストラン「ベイサイド」。プロスペール・モンターニュ日本支部主催フランス料理最優秀賞料理人選抜コンクールにおいて優勝した経歴を持つ古市祐司シェフが「ベイサイド」にデビューします。リーズナブルにお楽しみ頂けるフレンチコースに加えアラカルトメニューもスタート。吟味した季節の食材を思う存分堪能ください。

《ベイサイドディナーコース》 通常 ¥4,800 → **組合価格 3,840円** 通常 ¥6,500 → **組合価格 5,200円**  
(本日のアミューズ、オードブル、魚料理、肉料理、デザート、パン、コーヒー) ※¥4,800コースはメイン1品チョイス、¥6,500コースはメイン2品チョイス

《アラカルト(一例)》桜のウッドで燻製香を纏わせたい合鴨のロース、生ハムとバルメザンチーズの籠盛りサラダ 通常 ¥1,100 → **組合価格 880円**  
アトランティックサーモンの自家製マリネとラタトゥイユ、ポーチドエッグとハーブのサラダ 通常 ¥1,100 → **組合価格 880円**  
真鯛のポアレ、ベルモットソース、大粒あさりや桜海老のチュイールを添えて 通常 ¥1,600 → **組合価格 1,280円**  
子羊のトマト煮込み ナヴァラン プランタニエ 通常 ¥1,600 → **組合価格 1,280円**

## 雰囲気と料理も予算も納得できる女子会プランが新登場! 3名~15名様

お一人様 特別価格 4,500円 ※特別プランのため東京都職員共済組合価格はございません

- 特典**
- ①3名様ごとに1本、ボトルワイン(白or赤)をプレゼント
  - ②プラス500円にて桜のアイスクリームを「盛合わせデザート」にグレードアップ
  - ③飲み放題(4種)を女子会特別価格1,500円にてご提供。

- メニュー**
- ◆乾杯のオードブル盛合わせ ◆ベイサイドのブイヤベースをブイヨンカップで
  - ◆牛ロースと色々野菜のグリル アンチョビとニンニクのソース ◆桜のアイスクリーム ◆パン ◆コーヒー

グラス  
スパークリング  
ワイン付



※仕入れ状況により一部内容を変更する場合があります。

フレンチレストラン ベイサイド (21F) ディナータイム 17:30~22:00(L.O.21:00) ランチタイム 火曜~金曜 11:30~15:00(L.O.14:00) / 土日祝 11:30~17:00(L.O.16:00)  
TEL:03-3437-2320 月曜定休(祝日営業)

1名様に組合員証をご提示いただくだけで  
**AZUR竹芝レストラン** グループ全員のお食事・お飲物 **20% OFF**

## 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** \*1名様増減 ¥14,000 \*30名様~ \*税込  
ファミリー婚礼プラン(10名様) 通常 ¥530,000 → **組合価格 ¥385,000** \*1名様増減 ¥13,500 \*10~28名様迄 \*税込

★2016年12月末迄実施中  
※詳細はお問合せください **共済組合様特典多数有**

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、ご親族・お知り合いでも「組合員様特典」が利用できます。 **ご紹介者に ¥50,000** ※1
- 組合員様限定 特典1 **挙式カップルに ¥50,000** ※1
- 組合員様限定 特典2 **新郎新婦の宿泊1部屋プレゼント**
- 組合員様限定 特典3

※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/>

## Culture

ご予約・お問い合わせ TEL.03-3437-5566 (宴会予約) ※当日のキャンセルは料金を100%頂きますので、ご容赦ください。

### 美しい姿勢、体幹を身につける フラダンス教室 毎月開催

フラダンスは自然を崇拜し、神々や土地、英雄や先祖を讃え、それらを自分の中に取り込むという考えからできた神聖なダンス。Alohaのこころ、愛と調和のレッスンを年間通して美しい姿勢、体幹を身につけ、ココロも身体もリフレッシュしましょう。

**開催日時** 2016年4月17日(日) 15:00~16:30(受付14:30) [講師] パパ・フラ・オ・ホオナニ・カ・ラニ東京 主宰 那須美智代  
2016年4月18日(月) 18:30~20:00(受付18:00) 日本とハワイでフラを学び、フラとタヒチアンダンススクールをスタート。赤ちゃん連れのママクラスからOLクラスまでライフスタイルに合ったフラをレッスン。高齢者対象のフラ講座も担当中。

**受講料** 大人 通常 ¥4,000 → **組合価格 3,200円**  
子供(小学生) 通常 ¥3,000 → **組合価格 2,400円**

**定員** 募集人員 毎回10名様(小学生以上対象)

**内容** 4月はHukilau Songで体験レッスン **特典**:①ミネラルウォーター1本 ②スカイビュー浴場券



### ご夫婦で学ぶ赤ちゃんとお子さんの救命・応急手当講座

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

**開催日時** 2016年5月22日(日) 15:00~17:00(受付14:30) **受講料** 1名様 通常 ¥3,500 → **組合価格 2,500円** **教材費別途¥500**

**定員** 20名様 ※お子様連れでも受講していただけます。 ※1名様でも受講していただけます。

**講師** 中村智子 プロフィール 赤ちゃん・子どもを専門に扱う救命・応急手当プログラムL.S.F.A.-children's 認定講師 \*保育士、看護師、教職員、ママ・パパなどを対象に年間180講座(2015年実績)を開催している。

**目的** 赤ちゃん・子どもの事故防止と緊急時の手当を学ぶ

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



## 2016年11月アジュール竹芝はおかげさまで25周年を迎えます。

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

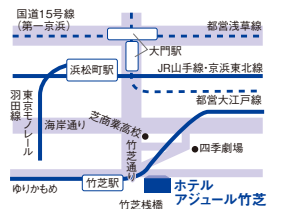


〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170  
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

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。
- モノレール「浜松町駅」より徒歩7分。
- 都営浅草線/都営大江戸線「大門駅」B1出口より徒歩8分。
- 東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩1分。



## 組合員様限定価格! ホテルアジュール竹芝オススメ宿泊プラン

### 隅田川水上バスでお花見プラン **2食付!** **お値うち!** **特典つき!**

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

1名様1泊2食付 ※セミダブル(陸側)を2名様でご利用の場合

通常 ¥14,820 → **組合価格 8,500円~**

**43%OFF! お得です!**

- ①水上バス往復利用券(日の出⇄浅草) ②芝離宮恩賜庭園入園券
- ③ご朝食(3F銀座にて和定食又は洋定食)
- ④ご夕食(21Fフレンチレストラン「ベイサイド」又は21F鉄板焼「都」)
- ※ベイサイドは月曜定休(祝日営業)
- ⑤スカイビュー浴場利用券 ⑥喫茶券プレゼント

★アーリーチェックイン(通常午後2時→正午)、レイトチェックアウト(通常午前11時→正午)の特別プラン!  
★アジュール竹芝を起点に、水上バス乗船や芝離宮散策が自由にプランニングできます!

※ご予約は、ご利用の3日前までをお願いします。※宿泊プランの表示価格は1名様ご利用料金となります。※詳細はお問合せください。  
※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。

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)	〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2	BAYSIDE HOTEL <b>AZUR</b> takeshiba
	HP ▶▶▶ <a href="http://www.hotel-azur.com/kyosai/">http://www.hotel-azur.com/kyosai/</a> (アカウント: 1003 パスワード: kyosai)	TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170	



★2016年3月1日~4月30日迄

## 四季の宿 箱根路開雲 箱根・湯本温泉郷

# 感謝! 賑わい復活記念プラン

4月1日(金) ▶ 6月24日(金) ※4月29日は除く **組合員限定 1日5組**

昨年11月20日に噴火警戒レベルが1に引き下げられました! 警戒レベル引き上げ期間中、多くの皆様に応援していただいたことに感謝して、金曜日限定の特別割引プランをご用意しました。賑わいが戻ってきた箱根にぜひお越しください。



特別優待料金(通常料金から3,000円引き)

金曜日 限定!	2名1室	<b>¥9,500</b>
	3名1室	<b>¥8,500</b>
	4名1室	<b>¥7,500</b>

※個人向けプランですので「1組7名以下」で承ります。  
※写真はイメージです。  
※上記料金は、一般和室または一般洋室を2名以上でご利用時の、大人1名様の1泊2食付料金(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、施設にお問合せください。  
※チェックイン14:00 / チェックアウト10:00



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

# 宿泊モニター レポート



昨年12月から実施している「箱根路開雲 無料宿泊モニター」。ファミリー向けモニタープランに当選された浜崎さんをご紹介します。

レポーター

浜崎 慎吾さん  
所属: 主税局  
同行者: 奥様とお子様2人  
プラン: ファミリーモニター

## 綺麗な施設と美味しい食事に大満足

箱根路開雲は、新規採用の宿泊研修以来、17年ぶりの利用でした。落ち着いた雰囲気の影響があり、今回は小さな子供が二人(6歳長男、2歳長女)を連れていく旅行で、ファミリー層に不便がないか、周囲のお客さんに迷惑がられないかという不安もありました。

実際に利用してみると、本当に綺麗なままで感嘆しました。トイレなどの水回りも新しく、館内全体もあまり劣化が感じられませんでした。そして、子供連れでも快適に過ごすことができました。何と云っても、料理が素晴らしく、「お子様基本料理」は可愛いお重に、ハンバーグ、エビフライ、海老ピラフなど子供が好む料理が盛りたくさん。子供たちは大興奮で見事に完食しました。部屋の防音性能がよいせいか、あまり子供たちの声も外に漏れなかったようで安心しました。1階の売店には、子供向け玩具コーナーもあり、子供が退屈した時などには助かると思いました。



交通の便がよいこと、リーズナブルな価格設定、料理の美味しさ、設備の快適さなどを総合的に判断し、またぜひ利用したいと思います。そして今後、キッズルームの設置など、小さい子供連れがより一層利用しやすい宿になることを期待しています。

## 浜崎さんの箱根観光のご感想

### 1日目『箱根小涌園ユネッサン』

1日目は終日寒い雨天でしたが、ユネッサンは全天候型の施設で、以前は屋外にあった「ワイン風呂」などのお風呂はほとんど屋内に配置され、暖かく快適に過ごせました。

### 2日目『箱根芦ノ湖遊覧船』

2日目は曇りの中での芦ノ湖クルーズでしたが、視界ははっきり、美しい景色を堪能しました。元箱根~箱根園~開所~元箱根というルートで、箱根園には時間の都合で入りませんでしたが、水族館などを楽しむこともできます。



箱根路開雲  
箱根湯本駅から  
徒歩8分

## 箱根湯本駅からのアクセス

### ■箱根小涌園ユネッサン

箱根登山バス箱根町・元箱根行き「小涌園」下車すぐ(約20分)  
箱根登山鉄道乗り換え「小涌谷」下車、バス3分(約35分)

### ■箱根芦ノ湖遊覧船[元箱根港]

伊豆箱根バス元箱根・開所跡行き「元箱根」下車すぐ(約40分)

# 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。

また、辞任した議員が理事であったことから理事補欠選挙を行い、新議員が理事に決定しました。

## ■新議員

## ■旧議員

役職	氏名	所属	議員の任期	役職	氏名	所属
理事	諸隈 信行	水道局南部支所品川営業所	平成28年11月30日まで	理事	渡邊 洋	水道局多摩水道改革推進本部調整部

お問合せ先 管理部総務課庶務係 ☎ 03-3232-4704

# 平成28年度の掛金率について

## ●短期給付・福祉事業の掛金率

短期給付・福祉事業とも、平成28年4月からの掛金率は据え置きとなり、変更はありません。

## ●長期給付の掛金率

長期給付の掛金率は、被用者年金一元化及び厚生年金保険法により、平成30年まで毎年引き上げることが定められており、次は平成28年9月に改定されます。

※平成28年度の掛金率については、3月末の組合会により正式決定となる予定です。

一般組合員の掛金率 (単位:%)

区分	短期	平成27年度 (平成28年3月現在)	平成28年度	
			4月~8月	9月~3月
短期給付	短期	4.00500	4.00500	
	介護	0.590	0.590	
福祉事業		0.176	0.176	
長期給付		9.38900	9.38900	9.56600

お問合せ先 管理部財務課計理係 ☎ 03-3232-4711

## 法人番号のお知らせ

平成28年1月から番号制度が始まり、株式会社などの法人等には、行政の効率化、公平・公正性の向上、企業の事務負担軽減等を目的として、法人番号が与えられます。都共済の法人番号が国税庁から指定通知されましたのでお知らせします。

東京都職員共済組合 法人番号 2700150005742





# (株)ブライダルは都庁にお勤めの皆様の「結婚」を応援します。

## 38年の実績

当社は都庁に近く立地し、これまで数多くの方々のお世話をさせて頂き、特に都職員の皆様には平成15年より「都職員コース」を設け、多くの方にご利用頂いております。この共済だよりを見たおっちゃんてくだされば、都職員、23区役所、消防庁の方などはもちろん、ご家族の方でも特典付き(登録料50%OFF)にて、お世話させていただきます。

## 都職員コース

### 登録料 50% OFF

ブライダルコース ¥226,800 ▶ ¥210,600 etc.  
 エクセレントコース ¥388,800 ▶ ¥372,600 etc.

価格は登録料・会員サポート費・月会費(12回分)の税込総額です。



下のQRコードにて携帯サイトに簡単にアクセスできます。(一部対応しない機種がございます。)





株式会社 **ブライダル**

お問い合わせ (月曜定休) ☎ 0120-415-412

東京本社 〒163-0528 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル28F  
 Network 東京・横浜・湘南・浜松・豊橋・名古屋・岐阜・大阪  
 ホームページ <http://www.bridal-vip.co.jp>  
 携帯サイト <http://www.bridal-vip.net/m/>

2016年 2月~4月 実施

# 自動車保険お見積りキャンペーン

自動車保険のお見積りをされた方から抽選で素敵な賞品をプレゼント!

## お申し込み方法

- 東京エイドセンターのホームページへ  

東京エイド 検索

  
 東京エイドセンターのホームページにアクセス  
 見積りキャンペーンのバナーをクリック!
- キャンペーン概要等をお読みいただき、お申し込みへ  
  - 当社ホームページからのメールによるご応募
  - 応募用紙等のFAXまたはご郵送によるご応募
  - インターネット見積りによるご応募
 パソコンがお手元になく、応募用紙の印刷ができない方には、当社より直接応募書類を郵送またはファックスいたします。  
 ※抽選は5月下旬に行い、当選者を決定いたします。  
 応募は一人様1回限りとなります。

**Aコース 20名様**



今半 黒毛和牛  
すき焼用うす切り肉

**Bコース 30名様**



ふくや 辛子明太子

自動車保険の新規お申し込み・お問い合わせは  
☎ 0120-615-810 (平日 9:00~17:00)

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 新宿モノリス16F  
<http://www.aid-center.co.jp>  
 AID20160114-002 SJNK15-14423 2016.01.13

100%国産材で建てる注文住宅

2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!

資金・ローン、税金なども無料相談

古河林業は、日本の森に携わって一三〇年。毎年、たくさんの木の成長を見つめてきました。今では、日本の木をつかうプロフェッショナルとして蓄積された幅広い知識と、確かな実績を生かし住宅建築の分野でも数多くのご支持をいただいております。



お問い合わせ、資料請求は  
**古河林業 特販部 丸の内ギャラリー**  
☎ 0120-70-1281

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 丸の内通りビル1F  
 TEL 03-3201-5061(代) FAX 03-3201-5081  
 E-mail e.tokuhan@fukurukawa-ringyo.co.jp  
 東京・神奈川・埼玉・千葉・栃木・三重県にモデルハウスがございますので、ぜひお問い合わせください。

担当:高田

家を支える3大構造には、適材適所を選び抜いた良質な国産木材を採用。

[柱] 秋田杉・伊勢松

[梁] 岩手カラマツ

[土台] 青森ヒバ



# 都共済住宅貸付借換住宅ローン

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？

ローン残高 **500** 万円以上、**10** 年以上なら、  
借換メリットが期待出来ます！

**住宅ローンのお借り換えをした場合** お借り換えすると、毎月返済額が減少する場合があります。是非とも、お気軽にご相談ください。

例えば…住宅ローン残高500万円、現在の金利2.66%、返済期間10年を当組合で借り換えた場合

**変動金利 年 1.975%(団信付)で利用すると  
10年で 約20万円 の金利差がでます**

- 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%！ (団信付 年1.975%)**
- 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！**

- 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28年1月4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95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> (都職信) で検索



## 東京都職員共済組合の組合員の皆さまへ 三井住友信託銀行の 退職金特別プラン(定期預金コース)

対象となる方 **ご退職またはご退職金のお受け取りから1年以内\*1にお申し込みされる方** ※1.1年後応当日まで  
ご提示いただく書類 **退職時期を確認できる公的資料など(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28年1月12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)を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)