



KOMAZAWA PARK

田園都市線
「駒沢大学駅」より
徒歩15分

オリンピック記念塔と総合運動場



公園を周遊するジョギングとサイクリングのコースがある 屋内球技場を建替え中。2017年にオープン予定 児童遊園ふた公園

自然に憩いながら、ヘルシーな“ソトごはん”を。

TOKYO PICNIC LIFE

東京ピクニックライフ

-ライ麦サンド-

都民のスポーツの聖地!

駒沢オリンピック公園

その名のとおり1964年の東京オリンピックでは、「東洋の魔女」として全日本バレーボール女子が金メダルを獲得したスポーツの聖地。歳月を経た現在は、スポーツはもちろんイベント会場や春の花見など、緑とスポーツ施設が調和した運動公園として多くの都民に親しまれています。初夏の陽気の中でスポーツやピクニックを楽しんで、心も体もリフレッシュしてみませんか。



5月 | ライ麦サンド 一人あたり 410kcal

▶材料 2人分

ライ麦パン	4枚
ペペーリーフ	適量
薄切りトマト	4切れ
バストラミハム	100g
マスタード	小さじ2
無塩バター	小さじ2

▶つくりかた

- ①ライ麦パンにバター・マスタードを塗ってラップなどで密封する。
- ②ハム、野菜も食べやすい大きさに切って、保存容器などで密封する。
- ③食べる直前にパンにサンドしてできあがり。
※事前にサンドする際は水分の多い食材を減らすとおいしく召し上がれます。

ソトごはん レシピ



【表紙】駒沢オリンピック公園とライ麦サンド

CONTENTS No.366 平成28年5月号

02	特集1	今からはじめる「ロコモ」予防	16	共済の医療機関 シティ・ホール診療所
04	特集2	共済組合の制度を紹介します	17	あなたのこころの健康、こころの相談
06		共済組合の28年度の事業計画と予算	18	45歳と50歳の節目人間ドック助成
08		あなたの職場に専門講師を派遣します	19	共済の総合保健施設 アジュール竹芝
10		あなたの年金情報が確認できます	20	奥多摩と檜原の森林セラピーへ行こう
11		掛金の基礎となる標準報酬の定時決定	22	森林セラピー宿泊コースモニター募集
12		貸付金の借換えを検討中の方へ	23	クピオでポイントためて健康づくり
12		傷病手当金・出産手当金の算定方法	24	25周年記念アジュール竹芝特別プラン
13		任継組合員の傷病手当金附加金の廃止	26	私たち、箱根路開雲に行ってきました!
14		柔道整復師等の受診の内容調査	27	箱根「ユネッサン」入場券付宿泊プラン
15		被扶養者の認定期限延長をお忘れなく	28	共済組合組合会議員等の変更



「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。
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
共済組合HP <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

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。

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。

共済だより No.366 平成28年5月26日発行 発行 東京都新宿区戸山三丁目十七番号 東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

イラスト・写真・記事等の転載、複製を禁じます。

2016 5月 7月 9月 11月 2017 1月 3月 年6回発行

共済だより

KYOSAI DAYORI

2016
5
NO.366

特集1
決め手は40代からの早めのアクション!
今からはじめる
「ロコモ」予防
特集2
新たに組合員となった皆さんへ
共済組合の制度を紹介します



熊本地震で被災された方々に心からお見舞い申し上げます。
・都共済組合員等の皆様に関する事務手続きや相談については、都共済ホームページでご案内しています。
・熊本地震東京都義援金 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/> 問合せ: 福祉保健局指導調整課 03-5320-4192

©2010熊本県くまモン#熊本支援

東京都職員共済組合
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>



募集 森林セラピーに“宿泊コース”が新登場

私たち/箱根路開雲へ行ってきました!! ユネッサン入場券付箱根路開雲夏休みは人気のユネッサンへ 宿泊プラン募集!

アジュール竹芝開業25周年企画スタート

特集

決め手は40代からの
早めのアクション!

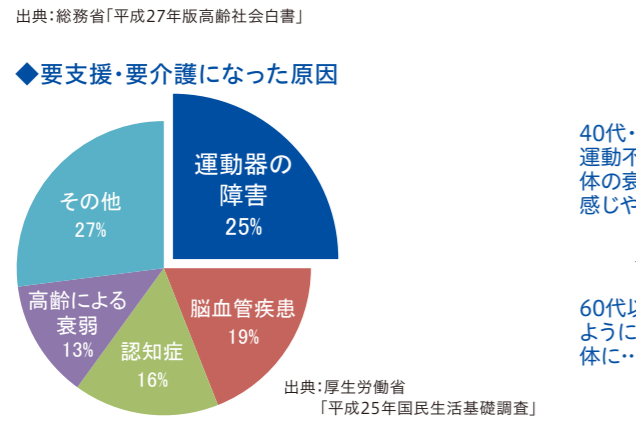
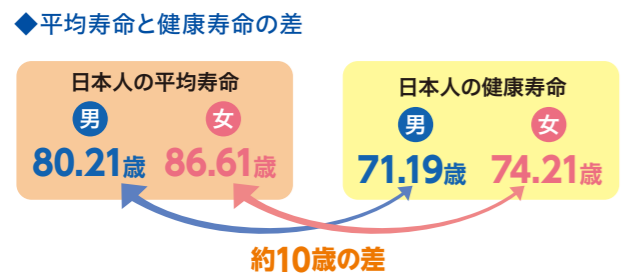
今からはじめる「ロコモ」予防

働き盛りの40代。実は体が衰えはじめる年代でもある。中でも気をつけたいのがロコモティブシンドローム(運動器症候群。略称「ロコモ」)。骨や関節、筋肉といった体の動きをつかさどる運動器の衰えによって、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。「ロコモ」が進行すると、要介護や寝たきりになるリスクが高くなるのです。逆にいうならば、体が衰えはじめる40代から予防をはじめるのが、将来「ロコモ」にならない秘訣です。



**20年後、30年後も
ずっと自分の足で歩きたい...**

「健康寿命」とは、支援や介護を必要とせず元気に過ごせる期間のこと。「平均寿命」と「健康寿命」の間には、10歳以上(男女平均)もの差があります。そして、この健康寿命に終止符を打つ要支援・要介護状態...なんとその原因の1位が骨折や関節疾患といった「運動器の障害」であるという事実をご存じですか?



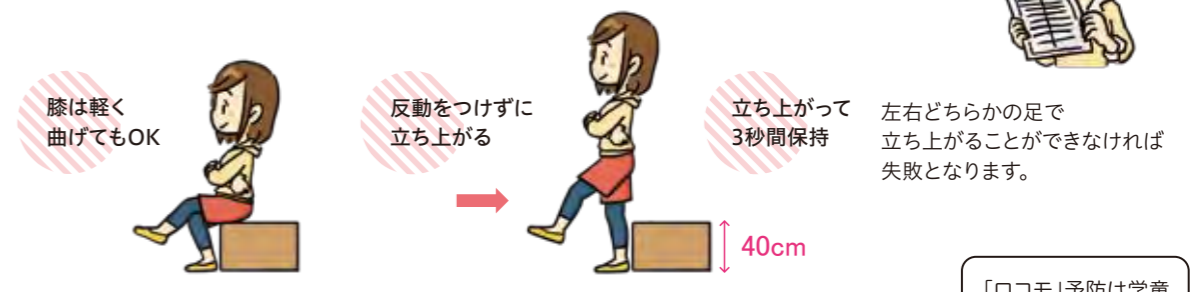
**まだ若いから...
そこが大きな勘違い**

私たちの体の骨や筋肉の量のピークは20代~30代。40代以降はいかに維持していくかが大切です。骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与え、適切な食事をとることで、強く丈夫に維持されます。忙しくても暮らしの中に運動習慣を取り入れましょう。日常生活の中で、少しでも身体活動量を上げることが重要です。



実践 ロコモ度テストにチャレンジ!

「ロコモ度テスト」の1つ「立ち上がりテスト」を紹介します。40cmの台に両腕を組んで腰かけます。反動をつけずに、片足で立ち上がり、そのまま3秒間保持してみましょう。



~どちらか一方の足で立ち上がれなかった方~
移動機能*の低下が始まっています!
筋力やバランス力が落ちてきているので、
ロコトレをはじめとする運動習慣をつけましょう。

*立つ・歩くなど、日常生活に必要な「身体の移動に関わる機能」のこと。

「ロコモ」予防は学童期からとも言われているんですけど!
よし!この夏は、家族みんなで森林セラピーに行こう!いっぱい歩いて元気になろう!

実践 「ロコトレ」で「ロコモ」予防!

片足立ちとスクワット。それがロコトレの基本。「ロコモ」予防で重要なのは「バランス能力」と「下肢筋力」を鍛えることです。

バランス能力を鍛える

片足立ち
転倒しないように必ずつかまる物がある場所で行う

左右1分間ずつ 1日3回

片足を床に着かない程度に上げて 1分間キープする

5cm

ロコトレにプラスするならこれ!

下肢筋力を鍛える

スクワット
お尻を後ろに引くように体をしずめる

つま先は30度開く

●膝がつま先より前に出ない
●膝は足の人差し指の方向に

※深呼吸するペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

●動作中は息を止めない
●膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げない
●太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行う

フロントランジ (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)

ポイント
上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1回の回数の目安: 5~10回(できる範囲で) × 2~3セット

腰に両手をつけて両足で立つ → 足をゆっくり大きく前に踏み出す → 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる → 体を上げて、踏み出した足を元に戻す

出典:「ロコモティブシンドローム」(公益社団法人 日本整形外科学会)H25.6.1発行

一次回は、子どもの健康について特集予定です。

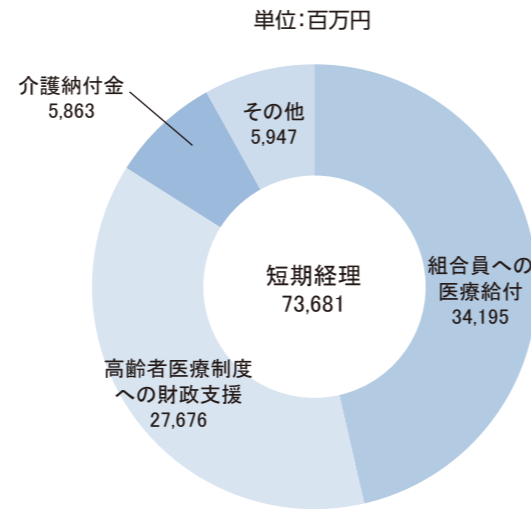
平成28年度事業計画及び予算のお知らせ

平成28年3月25日に開催された組合会において、平成28年度事業計画及び予算案が承認されました。

短期給付・介護保険に関する事業

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

短期給付事業の支出内訳



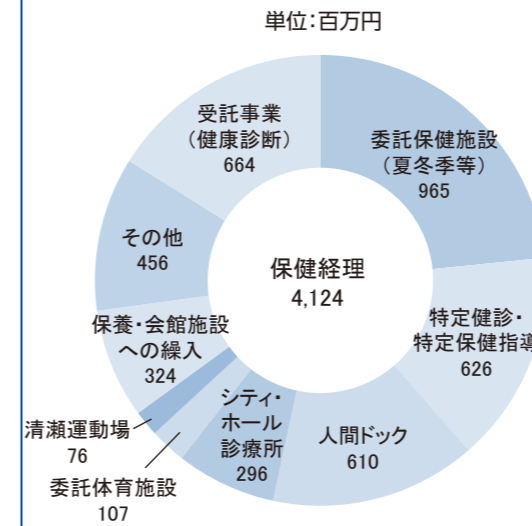
福祉事業

- 福祉事業は、委託保健施設(夏・冬季施設)、特定健診・特定保健指導、人間ドックについての保健事業や箱根路開雲・アジュール竹芝の運営などの保養・会館事業等を実施しています。

ここでは、保健経理を中心に、平成28年度の取組を紹介します。

主な事業規模

保健経理の支出内訳



事業	利用人数
委託体育施設	105,730
特定健診・特定保健指導	22,536
人間ドック	20,400
ポイントプログラム	3,290
禁煙講習会	500
森林セラピー	320

事業	利用人数
夏季施設	135,700
冬季施設	38,630
リフレッシュ施設	19,070
都内宿泊施設	4,560
シティ・ホール診療所	39,123
清瀬運動場(回)	6,310

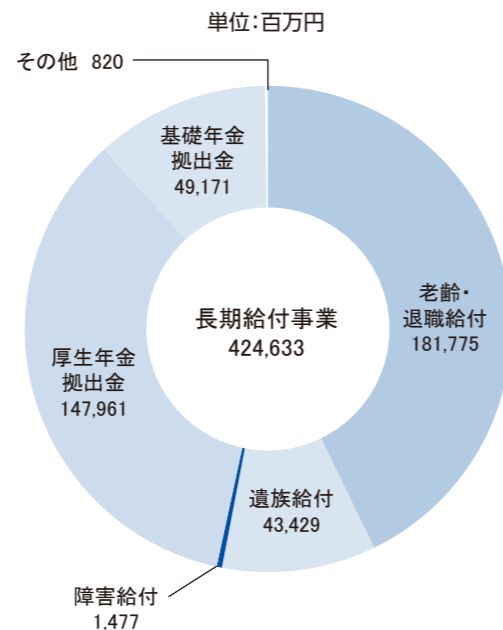
施設	年間宿泊予定者数
箱根路開雲	33,735

施設(アジュール竹芝)	年間利用予定者数
ホテル部門(宿泊者数)	62,000
健診部門	11,895

長期給付(年金)に関する事業

- 長期給付は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付のほか、厚生年金拠出金(厚生年金勘定との財政調整のための費用負担)等を支出しています。
- 被用者年金一元化後は、これまでの「長期経理」は「厚生年金保険経理(1・2階)」と「経過的長期経理(旧3階)」に区分され、「厚生年金保険経理」では厚生年金拠出金の支出及び厚生年金交付金の受入による財政調整も行われます。
- また、平成27年10月から「年金払い退職給付(新3階)」が新設され、長期給付事業の一部として財政運営を行っています。
- 長期給付の掛金率は、地方公務員共済組合連合会の平成26年財政再計算に基づき、率の改定が行われます。

長期給付事業(厚生年金・退職・経過)の支出内訳



掛金率

- 短期給付・介護給付・福祉事業ともに掛金率は据え置きとなり、変更はありません。
- 長期給付の掛金率は平成26年に実施された財政再計算結果に基づき、平成28年9月から引上げになります。

一般組合員の掛金率

区分	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	0.59000	0.59000
福祉事業	0.17600	0.17600	
長期給付	9.38900	9.38900	9.56600

平成28年9月から
財政再計算による
長期掛金率引上げ

※標準報酬月額、標準期末手当等に掛金率を乗じて、掛金を算出します。

☎ お問合せ先：管理部財務課計理担当 電話 03-3232-4711

*平成28年度予算の詳細については、共済組合ホームページの「共済組合のしくみ」をご覧ください。

今年こそ!あなたの職場が健康教室に!

共済組合から 専門講師を派遣します!

昨年度
286回開催の実績!

無料

部・課・事業所等の単位で
お申込みください



明日、職場で健康教室があるから、
タオル1本用意して!



了解!
習った運動、
私にも教えてね。

訪問健康教室(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。

医師 ◇知っ得!生活習慣病予防 ◇熱中症を防ごう!	心理 ◇こころのセルフケア ◇職場のメンタルヘルス(管理監督者向け)	
講師紹介【栄養士・健康運動指導士・マッサージ師】 約30年間医療現場で実績を積んだ講師が、予防的見地からすぐに役立つ健康講座をお届けします!		
マッサージ師 ◇肩こり・腰痛の予防と体操 ◇自分でできるケアマッサージ ◇タオル一本で気軽にできる 筋トレ・ストレッチ ◇職場、通勤、自宅のできるちょこっトレニング	栄養士 ◇今日から変わる!食事の常識 NEW! ◇これはビックリ!「見えない“あぶら”と“塩分”」 ◇食事で守ろう!自分の健康 ◇食事でのばそう!健康寿命	
健康運動指導士 ◇歩いて元気!健康ウォーキング ◇健康づくりの運動 ◇+10(プラステン)で 健康寿命をのばそう!	マッサージ師 or 健康運動指導士&栄養士 ◇肩こり・腰痛予防の食事と運動 ◇健康な体を作る食事とケアマッサージ ◇元気な食事とタオル一本で気軽にできる筋トレ・ストレッチ ◇職場、通勤、自宅のできるちょこっトレニングと健康食生活 ◇健康寿命をのばす食事と運動 NEW!	

*講義時間:ご要望に応じます。👑:講師別 平成27年度1番人気講座

健康で長生きするには、
若いうちから食事に気をつけないとね。

いい季節だ!ウォーキングを始めたいね。
どんな歩き方が効果的なんだろう?

まだまだ知らないタバコの話がたくさんありそうだなあ...。
職場の受動喫煙対策、真剣に考えなくちゃ。

禁煙講習会

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	特徴
中央内科クリニック院長 日本禁煙学会専門指導医 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 ~楽しく楽に卒業を!~ ※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。	タバコの裏話を含め、目からウロコの話 満載です。 吸わない方のために受動喫煙についても 詳しく解説します。
日本禁煙科学会認定 禁煙支援士 (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	参加者特典付き! 禁煙マラソン(半年間の メールサポート等)に 無料参加できます。

*講義時間:60~90分

訪問健康教室(外部講師)

【ご担当者様へのサポート万全講座です】 —メニューが新しくなります—

資料印刷、アンケートの回収・集計、開催案内チラシ作成、職場で回覧できる実施報告書の作成まで、お任せください!!

ミニボールエクササイズ ~体幹を鍛えて疲れにくい体づくり~	働く人の食事術 ~外食・コンビニバランス法~
脳と体の リフレッシュセミナー ~シナプソロジー&ストレッチ~	クイズで学ぶ 健康食生活 ~正しい食べ方で太らない体づくり~

*講義時間:45~120分 *開催可能時刻:午前9時~午後8時(終了) *参加人数:70名以内

※食事編では、勤務形態等職場の実情に
応じた具体的アドバイスを行います!

■申込方法 (※訪問健康教室(外部講師)のみ、委託機関への直接申込となります。)
 申込書を共済ホームページからダウンロードし、株式会社ルネサンスに電子メール又はFAXで直接お申し込みください。
 メール: r-houjin@s-renaissance.co.jp FAX:03-6894-0022
 【お問合せ先】株式会社ルネサンス 03-5600-5451 (受付時間:平日 9:30~18:30)

歯と口の健康セミナー

歯科衛生士を派遣します!

昨年度大好評につき、予定数UP! お申込はお早めに!

【予定内容】

口腔細菌数の測定 細菌カウンタ 約1分で、 お口の中の 細菌数を 計測します。	歯周病と全身疾患 の関係(講義) 歯を失う原因No.1 歯周病 歯周病菌が、血液の流れに 乗って、全身に及ぼす影響を あなたは知っていますか?	咀嚼力判定ガム XYLITOL ガムを噛み、色の変化で 咀嚼力を判定します。	セルフケア解説 *唾液腺マッサージ *参加者特典:今日から始める セルフケアのサンプル付き♪
---	---	--	--

*講義時間:60~90分

■申込方法 (訪問健康教室(共済組合講師)・禁煙講習会・歯と口の健康セミナー)
 申込書を共済ホームページからダウンロードし、電子メール、FAX又は交換便で、共済組合までお申し込みください。
 メール: S9000062@section.metro.tokyo.jp FAX: 03-5388-1800

お問合せ先:事業部健康増進課健康増進担当 電話 03-5320-7464 又は 都庁内線 57-436・57-412

あなたの年金情報が確認できます



1 ねんきん定期便

組合員の方(70歳未満)にお送りする「ねんきん定期便」の送付が始まりました。
通知は、「毎年通知」と「節目通知」があり、対象者のお誕生日(※)に送付します。(1日生まれの方は誕生日の前月に送付します。)

※当面の間は、誕生日より少し遅れての送付となります。

●通知内容

年一度、「圧着ハガキ」が届きます
節目の年齢にはハガキではなく、「封書」が届きます

記載内容	(毎年通知) 圧着ハガキで送付		(節目通知) 封書で送付	
	50歳未満	50歳以上	35歳・45歳	59歳
これまでの年金加入期間	●	●	●	●
年金の見込額(現在の加入条件で60歳まで加入したものと仮定して計算)		●		●
これまでの加入実績に応じた年金の見込額	●		●	
(参考)これまでの保険料納付額	●	●	●	●
これまでの年金加入履歴			●	●
これまでの厚生年金保険の標準報酬月額等			●	●
これまでの国民年金保険料納付状況(該当者のみ)			●	●
最近の国民年金・厚生年金保険の納付状況	●	●		
最近の厚生年金保険の標準報酬月額等	●	●		

2 地共済年金情報Webサイト

地方公務員共済組合協議会が提供する地共済年金情報Webサイトは、平成28年3月14日より、リニューアルしました。年金情報は毎月更新されますので、最新の情報がご覧いただけます。

ぜひ、アクセスしてみてください。

<確認できる主な内容>(公務員共済期間に係るもの)

- ①年金加入履歴・加入期間照会
- ②保険料納付済額照会
- ③給付算定基礎額残高履歴照会
- ④標準報酬月額等照会
- ⑤年金額試算情報照会

※60歳の誕生日まで在籍したと仮定した見込額です。(定年退職時までの在籍ではありません。)



●ご利用方法

地共済年金情報Webサイト(<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>)にアクセスして、利用申込をしてください。利用申込完了から2~3週間後に、ユーザーIDがご自宅に郵送されますので、そのユーザーIDと利用申込時に登録したパスワードを利用してログインしてください。

※旧サイトでお持ちだったID・パスワードはご使用になれません。ご利用される場合は、お申込みをお願いします。

※年金の受給権が発生している組合員の方は、ご利用できません。

☎ お問合せ先：年金保険部年金課 電話 03-3232-4755

平成28年度の定時決定を行います

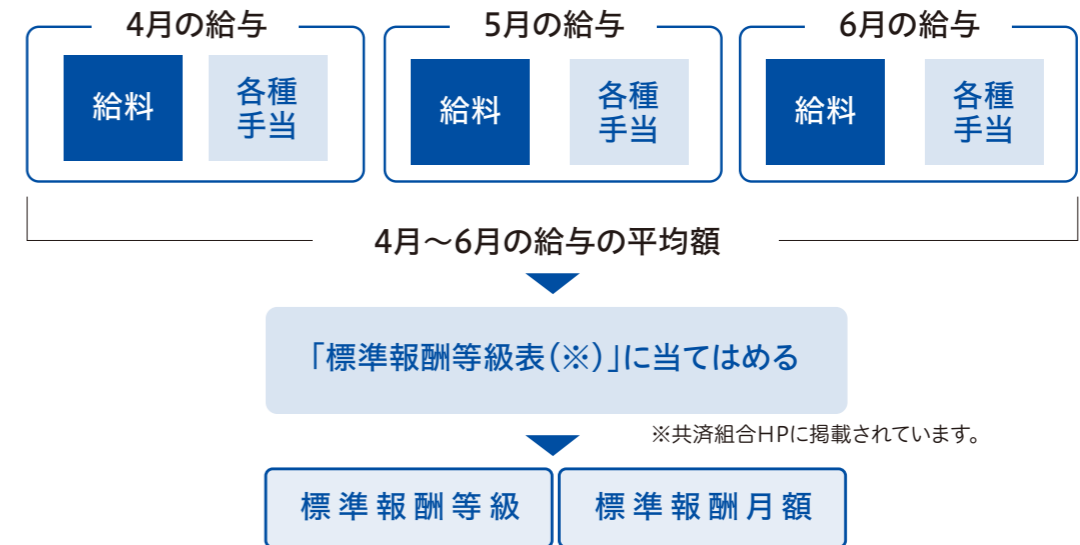
標準報酬制

①定時決定

定時決定(標準報酬等級・標準報酬月額の決定)とは

長期給付(年金)や短期給付(医療保険)等の掛金の算定の基礎となる「標準報酬等級」と「標準報酬月額」は、毎年4月から6月に支給される給料と各種手当額により算定して決定します。

平成28年4月から6月の給料と各種手当額により決定された標準報酬月額は、原則、平成28年9月から平成29年8月まで適用されます。



■実績に基づいて支給される超過勤務手当等は、「本来支給されるべき月」に支給された額で計算します。

たとえば、本来3月に支給されるべき手当が4月に支給された場合は除きます。

■休職等により、給与の全部又は一部が支給されていない場合など、その事情により取扱いが異なる場合があります。

■4月に、6か月定期代を支給された場合は、その6か月定期代を6で除した額を1か月分の通勤手当額とします。

業務の性質上、季節的に報酬が変動する場合

年平均による保険者算定を実施します

4月、5月及び6月に支給された給与が、繁忙期又は閑散期にあたり、他の期間と比べ、時間外勤務手当などが多く支給(又は少なく支給)されることにより、「4月、5月及び6月の3月間の平均により算定した標準報酬月額」が、「前年の7月から当年の6月までの1年間の報酬の平均により算定した標準報酬月額」と、2等級以上の差が生じ、そのことが例年発生すると見込まれるときは、「前年の7月から当年の6月までの1年間の報酬の平均により算定した標準報酬月額」で決定することができます。

※年平均の保険者算定を行う場合は、課を単位とした申立書と同意する組合員の同意書の提出が必要となります。ただし、保険者算定を行えない場合もありますので、詳細は所属の給与事務担当者にお問合せください。

☎ お問合せ先：管理部会計課出納担当 電話 03-3232-4717

貸付金の借換えを検討中の方へ

Q&Aにまとめました



- Q** 金融機関に返済予定表を提出するので現在の償還残額や貸付番号を教えてください。
- A** 平成26年7月に配付した償還表をご利用ください。未償還元金及び貸付番号等が記載してあります。償還表を紛失した方は、所属の共済事務担当者に所属(控)を送付してありますので、コピーをもらってください。
- Q** 借換えによる繰上償還の方法を教えてください。
- A** 繰上償還日程表を確認し、金融機関と融資実行日を相談の上、繰上償還申請書を提出してください。(繰上償還日程表は共済組合ホームページ又は共済だより3月号をご覧ください。)
(例)6月に借換えをする場合は5月25日までに貸付課貸付収納担当に申請書が届くように提出してください。**みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外で借り換える場合は6月13日までに「物件付文書振込」による払込みをしてください。**期限内に払込みが完了すると、翌月に完済通知書を所属宛に送付しますので、共済事務担当者から受け取ってください。
※融資実行日は繰上償還日程表の払込期限を確かめてから決めてください。
※借換え先の金融機関が「物件付文書振込」に対応できることを必ず確かめてください。ネット銀行は対応していません。

- Q** 払込書はいつ頃どこに届きますか？
- A** 償還月の初めに所属の共済事務担当者宛に払込書が届きます。共済事務担当者から払込書を受け取り、繰上償還日程表の払込期限内に払込みをしてください。特に、**みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外**を利用する際は払込期限が早いのでご注意ください。

- Q** 振込手数料はかかりますか？
- A** すべての金融機関で振込手数料がかかります。手数料は繰上償還する方の負担となります。複数の貸付を繰上償還する場合は、貸付番号毎に払込書を作成しますので、それぞれ手数料がかかります。
- Q** 全額繰上償還した月に給与控除されました。二重控除ではありませんか？
- A** 繰上償還をする月まで給与控除があります。払込額は繰上償還をする月の給与控除後の額となりますので、二重払いではありません。

☎ お問合せ先：事業部貸付課貸付収納担当 電話 03-3232-4743

傷病手当金・出産手当金の算定方法が変わりました

傷病手当金と出産手当金は、これまで請求月の標準報酬月額をもとに算定していましたが、平成28年4月1日から、支給開始日の属する月以前の直近12か月の標準報酬月額の平均額をもとに算定することとなりました。

○算定方法について

旧 請求月の標準報酬月額 $\times \frac{1}{22} \times \frac{2}{3}$ (1日につき)
(10円未満四捨五入) (円未満四捨五入)

支給開始後の標準報酬月額の改定によって、支給額が変動します。

新 支給開始日の属する月以前の直近の継続した12か月の標準報酬月額の平均額(※1) $\times \frac{1}{22} \times \frac{2}{3}$ (1日につき)
(10円未満四捨五入) (円未満四捨五入)

支給開始後の標準報酬月額の改定によって、支給額は変動しません。

新算定方法イメージ

- ※1 標準報酬月額が定められている期間が12か月に満たない場合は次のア及びイのいずれか少ない額によって算定します。
ア 支給開始日の属する月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額の平均額(12か月未満の標準報酬月額の平均額)
イ 前年度9月30日(平成27年は10月1日)時点の全組合員の標準報酬月額の平均額を標準報酬の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額
- ※2 支給開始日が平成28年8月以前である場合には、経過措置が設けられており、※1のアとイの比較をせずに、アをもとに算定します。(ただし支給開始までの組合員期間が12か月以上である場合に限りです。)

☎ お問合せ先：年金保険部医療保険課給付担当 電話 03-3232-4728

平成29年4月から任意継続組合員の傷病手当金附加金の廃止について

現在、任意継続組合員の傷病手当金附加金は、退職前に発生した傷病に基づく傷病手当金について、法定給付1年6月間に続き、その後の6月間について附加金を支給していますが、民間企業における医療保険制度や他の共済組合との均衡を図るため、この附加金を平成29年4月1日に廃止します。

以下のイメージは新規で傷病手当金を請求した場合です。過去に同一傷病で傷病手当金の受給歴があり、支給期間が通算される場合は支給期間が異なる場合があります。また、平成29年4月1日時点で、既に任意継続組合員の傷病手当金附加金を受給中の場合は、残りの期間の附加金を支給します。新規以外の場合の詳細については、状況により異なりますので、必ず所属の共済事務担当者を通じて医療保険課給付担当にお問合せください。

平成29年4月1日

病気休暇 (90日)	有給病気休暇 (1年)	無給病気休暇	退職(任継)
		傷病手当金 法定(1.5年)	傷病手当金 附加(0.5年)
		支給	不支給

平成29年4月1日以降(当日を含む)に退職し、任意継続組合員になった方については、この6月間の附加金を支給しません。

平成29年4月1日

病気休暇 (90日)	有給病気休暇 (1年)	退職(任継) 3/31退職、4/1受給開始	
		傷病手当金 法定(1.5年)	傷病手当金 附加(0.5年)
		支給	支給

平成29年3月31日に退職し、4月1日付けで任意継続組合員になった方で、傷病手当金の支給要件を満たす場合、法定給付に引き続き、6月間の附加金を支給します。

平成29年4月1日

病気休暇 (90日)	有給病気休暇 (1年)	無給病気休暇	退職(任継)
		傷病手当金 法定(1.5年)	傷病手当金 附加(0.5年)
		支給	支給

平成29年3月31日より前に退職し、任意継続組合員になった方で、傷病手当金の支給要件を満たす場合、法定給付に引き続き、6月間の附加金を支給します。

☎ お問合せ先：年金保険部医療保険課給付担当 電話 03-3232-4728

柔道整復師等の受診について 引き続き受診内容調査を行っています

～施術内容について共済組合からお尋ねいたしますのでご協力をお願いします～

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

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

※調査票の回答と施術所の記録等について相違があった場合、組合員等の方へ再度調査票を送付し、施術状況についてお尋ねする場合があります。

※この調査に対して施術所に確認していただく必要はありません。



●柔道整復師、はり・きゅう師又はマッサージ師にかかるとき

健康保険の対象となる施術は限られています。

柔道整復師

- 急性又は亜急性の外傷性のけがへの治療
 - 骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉離れ)など
- *骨折、脱臼については、医師の同意が必要です。応急手当を行う必要がある場合は、この限りではありませんが、応急手当後の施術は医師の同意が必要となります。

次の場合は、保険証を使用することができません

- ◎単なる(疲労性、慢性的な要因からくる)肩こり、筋肉疲労、五十肩や腰痛等
- ◎スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- ◎脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みや痺れ
- ◎症状の改善が見られない長期の施術
- ◎同一のけがについて、整形外科等の医療機関を受診しているとき

「違法広告」にご注意!

- 五十肩、腰痛等について健康保険の適用が可能と表示する違法広告が見受けられます。

「往療料」にご注意!

- 往療料は、歩行困難等、真に安静を必要とするやむを得ないときに認められるもので、マッサージ師の場合は、原則、往療に関する医師の同意が必要となります。

はり・きゅう師

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症のうち慢性病であって、はり、きゅう師の施術に医師が同意したもの

マッサージ師

脳出血等による片麻痺、筋麻痺、関節拘縮等の主に麻痺への施術に医師が同意したもの

次の場合は、保険証を使用することができません

- ◎はり・きゅう師及びマッサージ師の施術は、ともに保険医療機関で治療(投薬を含む。)を受けている場合、医師の指示以外の施術は健康保険の対象外です。

*業務上や通勤中のけがは、公務災害又は通勤災害に該当するため、原則、健康保険の対象になりません。

*調査での回答等において、健康保険の対象とならない施術も見受けられますので、保険適用について不明な点がある場合は、下記のお問合せ先まで確認をお願いします。

<受診内容調査において平成27年度に再調査を行った事例>

- 1 調査票の回答と相違して施術部位が多く請求されていた例
- 2 自費診療と説明されたが、「医療費のお知らせ」の受診歴に記載され、健康保険が請求されていた事例

☎ お問合せ先：年金保険部医療保険課給付担当 電話 03-3232-4730

被扶養者の要件の確認について

～被扶養者の「認定期限延長手続」をお忘れなくお願いします～

収入のある被扶養者を扶養している場合はご注意ください。



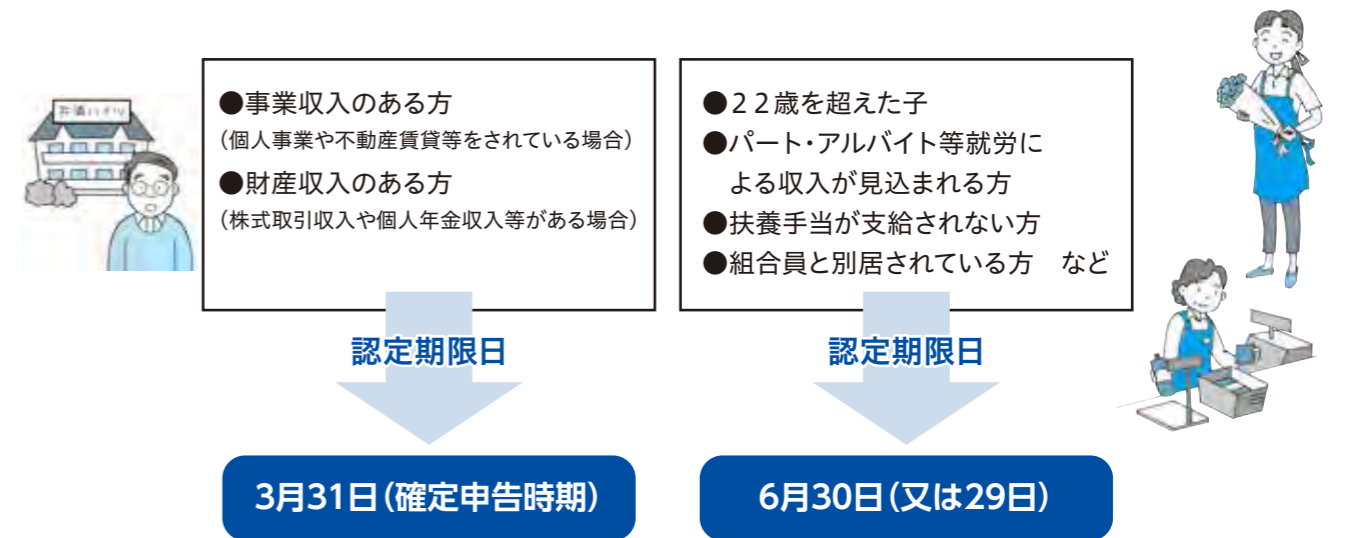
❖ 認定期限が設定されている場合

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

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

認定期限日とは?

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



※その他、雇用保険の受給が予定される方、年金受給が予定される方等については、個々に認定期限が設定されています。詳細は所属の共済事務担当者にご確認ください。

❖ 延長手続

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

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

被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかにご申告ください

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

組合員の皆様には、認定期限延長手続の有無にかかわらず、被扶養者の収入等にご注意いただき、被扶養者がその要件を満たさなくなった場合には、速やかに組合にその旨を届け出るよう、お願いします。

*共済組合ホームページ(組合員ページ→「組合員・被扶養者」→「被扶養者の資格の認定・抹消」→「被扶養者の要件の確認について」)に、被扶養者認定要件チェック表(平成27年6月改定)を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックを行ってください。

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

シティ・ホール診療所は、都庁第二本庁舎17階にある医療機関です

受付時間 午前8:45～11:00 (耳鼻咽喉科のみ～10:45)
午後0:30～3:45 (耳鼻咽喉科のみ～3:30) *昼休み診療を実施

平成28年度 医師診療日程表

(注)内科の日程及び眼科VDT外来の曜日が変更になりました。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤
	川口	川口	木村	木村	肝臓病専門 (予約制)	木村	木村	木村	林	長江 又は 林 (※)
	安井	安井	安井	安井	安井	安井	安井	武田	安井	安井
外科					内視鏡 (予約制)	片田				
	整形外科		細谷	濱			濱	濱		
皮膚科	星野	星野	山本		星野	星野	山本	山本	星野	星野
眼科			秋澤	秋澤	秋澤	秋澤			秋澤	秋澤
耳鼻咽喉科	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄
歯科口腔外科	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁	玉繁
	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田
	若尾	若尾	若尾	若尾						

※内科 長江:毎週第1・第3・第5金曜日、林:毎週金曜日午前及び第2・第4金曜日

※中耳炎外来(予約制)は、毎月約2回午後に行っています。

※眼科のVDT外来(予約制)は、毎週水曜日の午後に行っています。

内科(医師)の紹介

内科は、常勤・非常勤あわせて7名の医師がいます。専門分野は、後藤医師が循環器、安井医師が腎臓、木村医師が消化器・肝臓、川口医師が糖尿病です。また、長江医師、林医師は都庁産業医、武田医師は健康づくり担当と兼務で診療しています。風邪などの一般診療や専門医療、健診結果を踏まえた生活習慣病の健康管理にお役立てください。



後藤 正道 医師 (診療所長)

組合員はじめ、皆さんが安心して気軽に受診できるように、診療所職員一丸となって診療に取り組んでいます。



木村 恒夫 医師

本人も気づかない病気(異常)を見つけること、リピーターとなる患者さんが増えることを心がけています。

28年度から新たに安井由紀子医師が当診療所内科に加わりました

安井医師は、都立広尾病院、東京都保健医療公社大久保病院、民間企業の産業医等を経て、本年4月から当診療所内科にて診療。日本内科学会、日本腎臓学会等に所属。

前職では、民間企業の産業医として、社員の健康管理を行ってききましたが、これからは、組合員の皆様の身近な診療所で、患者さん中心の医療を目指していきます。



安井 由紀子 医師

シティ・ホール診療所ホームページをご利用ください

共済組合ホームページ内の「診療所ホームページ」では、医師診療日程表及び休診情報を掲載しています。また、診療所ページTOPの「おしらせ」では、健康に関するコラムなども掲載、毎月、更新しています。

シティ・ホール診療所 検索

☎ お問合せ先:シティ・ホール診療所(受付) 電話 03-5320-7358 又は 都庁内線 63-821

あなたのこころの健康度をチェックしてみましょう!

5月は新規採用職員や異動直後の方などにとってストレスを抱えやすい時期と言われます。強いストレスが続くと、身体や行動、考え方等に様々な変化が表れてくるため、早目の対処が重要です。

このチェックリストであなたの「こころの健康度」を測定してみましょう。(最近1か月間の状態に基づいて6段階でお答えください。)

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらかと言えば当てはまらない	どちらかと言えば当てはまる	ほぼ当てはまる	とてもよく当てはまる
1. 気分が落ちこむ	1	2	3	4	5	6
2. やる気が起きない	1	2	3	4	5	6
3. 憂うつだ	1	2	3	4	5	6
4. 息苦しくなる	1	2	3	4	5	6
5. 身が震える	1	2	3	4	5	6
6. 動悸がする	1	2	3	4	5	6
7. すぐカッとなる	1	2	3	4	5	6
8. いつもより口調が荒い	1	2	3	4	5	6
9. 何かに当たることが多い	1	2	3	4	5	6
10. 身体がだるい	1	2	3	4	5	6
11. 背中や腰に痛みがある	1	2	3	4	5	6
12. 休んでも疲れが取れない	1	2	3	4	5	6
13. 大した理由がないのに不安になることがある	1	2	3	4	5	6
14. 不安を感じる場所や行動を避ける	1	2	3	4	5	6
15. ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	1	2	3	4	5	6

※このチェックリストは労働安全衛生法に基づいて年に一度実施するストレスチェックとは異なります。 東京都職員共済組合「ストレス・マネジメント・ブック」より抜粋

合計点が64点以上になったあなたは・・・ストレスがやや強い状態にあります。
以下のような手軽にできる**ストレス解消法**で、日頃からリフレッシュしていく心がけましょう!

- 規則正しい生活:** 生活習慣の乱れはストレスを強めます。休日の寝だめは生活リズムを崩しやすいため、平日からできる限り睡眠時間を確保して、規則正しい生活を心がけましょう。
- 適度に身体を動かす:** 散歩やストレッチなど、身体を動かすことは心身のリフレッシュにつながります。適度な運動は寝つきをよくする効果もありお勧めです。
- バランスの良い食生活:** 一日三食きちんと取り、バランスの良い食事でストレスに強くなりましょう。お酒が好きな方は、量が増えすぎないように注意!
- 自分なりのリラックス法を持つ:** 入浴、アロマセラピー、ヨガ、呼吸法等、日頃からできそうな自分なりのリラックス法を見つけましょう。
- 相談する:** 悩みや困りごとは、誰かに聞いてもらうだけでスッキリすることがあります。一人で悩まず、職場の仲間、家族や友人に相談してみましょう。

秘密は厳守いたします。相談は無料です。

都共済「こころの相談」のご案内 ☎03-5320-7765

誰かに話を聞いてほしいけれど、職場の仲間、家族、友人には相談がしづらい…。そんな時は、都共済「こころの相談」にお気軽にご相談ください。専門の心理カウンセラーが秘密厳守でご相談に応じます。

寝つきが悪く、疲れが取れなくなった。最近、仕事をやる気がわからない。

うつ病かどうか心配。医者にかかる必要があるか知りたい。

ストレス対処法をアドバイスしてほしい。

仕事と家庭の両立で悩んでいる。誰かに悩みを聞いてほしい。

対象: 組合員及びそのご家族
相談日: 月～金(休日を除く)
相談時間: 9時～12時、13時～17時
場所: 東京都庁第一本庁舎16階 相談室

こんな時は、一人で悩まず早目の相談を!まずはご連絡ください。

☎ お問合せ先: 事業部健康増進課精神保健担当 電話 03-5320-7765 又は 都庁内線 25-270

45歳

～30,000円助成～

受診は12月まで

50歳

になる方へ!“節目ドック”の対象です

平成28年度 人間ドック助成のご案内

がんや生活習慣病等の早期発見には精度の高い人間ドックを受診することが有効です。
職場の健康診断を受けた方も、人間ドック助成を受けることができます。
詳細は共済組合ホームページをご覧ください。<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

区分	一般	節目ドック	永年勤続退職予定者
対象者	35歳以上(年度末現在)の 組合員及び被扶養者	年度内に満45・50歳の誕生日を 迎える組合員及び被扶養者 ○S46.4.1～47.3.31生まれ ○S41.4.1～42.3.31生まれ	①定年又は勸奨退職される方 ②組合員期間20年以上で退職される方 ③他共済組合から引き続き当組合員期間 が通算して20年以上で退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
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)	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	
受診期限	平成29年3月31日まで (医療機関によっては、期限が 早まる場合があります。)	平成28年12月31日まで (年末除く)	退職日翌日の6か月後まで ※退職前に要申請
利用条件	◆任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する 年度に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。 ◆資格喪失後の受診はできません。	◆退職予定日の属する年度に人間ドック 助成(一般・節目)を受けていないこと。 ◆再任用フルタイム満了者は対象外です。	

※ご注意ください

平成28年度退職者のうち、平成29年度に任意継続組合員又は再任用フルタイムになる方が、永年勤続退職予定者として平成29年度に受診した場合は、当該年度に他の人間ドック(一般・節目)・特定健診等の助成は受けられません。
退職年度のご利用をお勧めします。

人間ドック利用方法

- ①医療機関に直接予約する。※受診日の3週間前まで
- ②ベネフィットワン・ヘルスケアに受診券発行依頼をする。※受診日の2週間前まで

退職予定の方は退職前に
申請を行ってください。

依頼先

〈受診券申請先〉 (株) ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

【WEB】 <https://kenshin.happylyth.com/tokyo/> 24時間受付 【FAX】 089-900-8281 24時間受付
【TEL】 0800-9199-028 (又は03-6870-2610) 【郵送】 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8
平日 10:00～21:00 土日祝日 10:00～18:00

*平成28年度に新規追加した指定医療機関をご紹介します

鶯谷健診センター Tel.03-3873-9161

JR日暮里駅より徒歩6分 JR鶯谷駅より徒歩6分

- ★日帰り人間ドック・脳ドックは3部制で実施
・第1部8:00～第2部10:30～(脳ドックは10:00～)・第3部13:15～
- ★女性ドックは女性専用フロアで実施(一部の検査項目を除く)

契約料金
・日帰りドック:43,200円 ・大腸ドック:72,360円 ・脳ドック:43,200円
・女性ドックA:52,920円 ・女性ドックB:44,280円

*自己負担額は上記から25,000円を引いた額です。



☎ お問合せ先:事業部健康増進課特定健診担当 電話 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

期間限定
4～9月受診

女性ドックキャンペーン実施中

期間中は混み合いますので、お申込みはお早目に!



《キャンペーン料金表》

区分	対象	通常料金	9月までの料金
女性ドックA	35歳以上の 組合員及び 被扶養者	22,356円	16,956円
女性ドックB		10,800円	5,400円

検査後は、必要に応じて専門の医療機関のご紹介などの対応を行っています。
腫瘍マーカー、胃がんリスクチェックなど、各種オプション検査もご用意しています。
*6月末までは、オプション検査料金の割引を実施中。 詳細はお電話にてお問合せください。

●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。

アジュール竹芝総合健診センター TEL 03-3437-2701(直通)

東京都港区海岸一丁目11番2号 アジュール竹芝17階
JR浜松町駅 北口より徒歩7分

平日 8:30～17:00 土曜 8:30～14:00
<http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>

ご家族(40～74歳の被扶養者)及び任意継続組合員の方へ 生活習慣病健診・特定健診のお知らせ

無料!

*オプションは自己負担

6月中旬から受付開始!

年に一度は、健康診断を受けましょう

対象となる皆さんのための大切な健診です。

次の健診を無料で受診できます。詳細については6月にお送りする案内冊子をご覧ください。

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

主な検査項目(無料)

- 問診、診察 ●身体計測
- 血液検査(血糖・脂質・肝機能等)
- 血圧測定 ●尿検査
- 胸部X線 ○心電図
- 視力・聴力

*助成の対象とならない病院もあります。

受診案内
の発送

対象となる皆様のご自宅に6月中旬にお送りします。

*届きましたらお早めにベネフィットワン・ヘルスケアにお申込みください。
*平成28年4月1日に当共済組合員の資格がない方は対象となりません。



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

☎ お問合せ先:事業部健康増進課特定健診担当 電話 03-5320-7352 又は 都庁内線 57-415

夏休み! はみんな健康づくり&自然体験

森林セラピー7月・8月開催の参加者を募集します

もうすぐ夏! 家族や職場の皆様で大自然を満喫しませんか? 都会から離れて、森の中を歩き、水と触れ合いながら、日頃のストレスや運動不足の解消! 夏の楽しい思い出づくりに、家族や職場の皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。



奥多摩町コース

※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。)

第4回 7月23日(土) アウトドアクッキングと川遊びコース

募集人数 **24人** 小学生以上

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

- 9:20 奥多摩駅集合・移動<専用バス>
- 10:00 ガイダンス・健康チェック(山のふるさと村)
- 10:40 アウトドアクッキング・昼食(キャンプ場)
- 13:30 《大人》ガイドウォーク・森のティータイム
《小学生》川遊び(奥多摩湖周辺)・移動<専用バス>
- 15:00 健康チェック・移動<専用バス>
- 16:10 奥多摩駅解散



川遊び

奥多摩湖

第5回 8月7日(日) 第6回 8月13日(土) 渓流釣りコース

各回募集人数 **24人** 小学生以上

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

- 9:20 奥多摩駅集合・移動<徒歩>
- 9:25 ガイダンス・健康チェック(福祉会館)
- 9:55 ガイドウォーク・森のティータイム(子供と大人に分かれて実施:氷川渓谷遊歩道)
- 12:15 セラピー弁当の昼食(福祉会館)
- 13:10 釣り体験(氷川国際ます釣場)・移動<専用バス>
- 15:20 魚の処理・マスの塩焼き試食
- 16:10 奥多摩駅解散



ドキドキ釣り体験

ガイドウォーク

第7回 8月21日(日) 木工体験コース

募集人数 **24人** 小学生以上

参加費 ①組合員4,000円 ②被扶養者(中学生以上)4,000円(小学生)3,000円
③2親等以内の家族(中学生以上)6,000円(小学生)5,000円

- 9:20 奥多摩駅集合・移動<専用バス>
- 10:00 ガイダンス・健康チェック(クラフトセンター)
- 10:30 木工体験(クラフトセンター)
- 12:30 セラピー弁当の昼食(山のふるさと村園内)
- 13:30 ガイドウォーク・森のティータイム(大人と子供に分かれて実施:
奥多摩湖いこいの路ほか)・移動<専用バス>
- 15:30 健康チェック・移動<専用バス>
- 16:30 奥多摩駅解散



いこいの路

木工作品例(手付き物入れ)

自然の中で木工に挑戦。夏休みの宿題の自由工作にも!
(作品は大人は1人1作品ですが、親子で参加の場合は小学生のお子様には保護者の方に補助でいただき親子で1作品(子供が複数の場合は子供の人数分)となります。(作品は①小物入れ②手付き物入れ③本棚④巣箱と鉛筆立てからお選びいただけます。))

檜原村コース

第4回 7月30日(土) 第5回 8月7日(日) 川遊びと温泉コース 各回募集人数 **25人** 小学生以上

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

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



川遊び

ヤマメの塩焼

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

New 第6回 8月27日(土) 木工体験と温泉コース

募集人数 **15人** 小学生以上

参加費 ①組合員2,800円 ②被扶養者(中学生以上)2,800円(小学生)1,700円
③2親等以内の家族(中学生以上)4,800円(小学生)3,700円

- 9:00 武蔵五日市駅集合・移動<専用バス>
- 9:15 ガイダンス(檜原村地域交流センター)・移動<専用バス>
- 10:00 木工体験(都民の森・木工館)
- 12:00 お弁当の昼食(森林館)
- 12:45 ガイドウォーク(セビ-ロード:大滝の路)・移動<専用バス>
- 14:30 温泉入浴(数馬の湯)・移動<専用バス>
- 16:30 武蔵五日市駅解散



ガイドウォーク

木工体験作品(ベン立て)

木工体験でベン立てを作成します。
昼食の後はセラピーロード(大滝の路)でのガイドウォークと温泉をお楽しみください。

参加資格

①組合員 ②被扶養者 ③(助成金対象外)組合員に同伴して参加する2親等以内の家族
※今回募集の各コースは小学生以上が対象となります。

応募締切

6月17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

お申込み・お問合せ先

奥多摩町コース
一般財団法人 おくたま地域振興財団
〒198-0212
東京都西多摩郡奥多摩町氷川215-6
電話0428-83-8855
※4月から住所が変わりました。ご注意ください。

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

- 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、各応募時期(春期・夏期・秋期)に対しての申込みは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。
- 最小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。

これまで日帰りツアーのみの実施となっていました森林セラピーで「宿泊コース」を実施します!
初めての今年度はモニターとして参加して下さる方を募集します。次ページをご覧ください。



ホームページ・実施内容のお問合せ先: 事業部健康増進課健康増進担当 電話 03-5320-7464 又は都庁内線 57-412

森林セラピー宿泊コースのモニターを募集します!

森林セラピーで初めての実施となる「宿泊コース」にご参加いただけるモニターを下記のとおり募集いたします。
(参加費について都共済が約8割を助成します。)

○奥多摩町コース:平成28年7月30日(土)~31日(日) 1泊2日 募集人数12名
「そば打ち体験と溪流釣りコース」 対象:組合員及び被扶養者(小学生以上)
参加費(1名):大人(中学生以上)5,000円・子供(小学生)3,000円※現地までの交通費は参加者負担です。

コース概要
1日目 10:00 奥多摩駅集合→ガイダンス・健康チェック→そば打ち体験・昼食→
ガイドウォーク・森のティータイム→健康チェック→宿泊先(はとのす荘)
2日目 9:00 出発→溪流釣り体験・昼食(BBQ)→マスカミ採り→15:40 奥多摩駅解散

応募条件
1 ご参加いただいたコース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、参加しての感想やお気づきの点などについてのヒアリングにご協力いただける方
3 コース中に撮影した写真の共済日より等への掲載にご協力いただける方
(日帰りツアーで2,000円助成を受けている方も、こちらのモニターにご参加いただけます。)

応募期間 平成28年5月20日(金)~6月17日(金) 17:00まで(必着)

応募方法 電子メールで申込用紙を共済組合へ送付
(申込用紙及び送付先は共済組合ホームページに掲載)

当選発表 応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
(当選の方のみに7月1日(金)までにメールでご連絡します。)
☆応募方法等、詳細についてはホームページをご覧ください。

予告 ○檜原村コース:平成28年10月1日(土)~2日(日)1泊2日 募集人数12名
「払沢の滝と北谷・温泉コース」 対象:中学生以上 参加費(1名):5,000円
については、後日、別途募集を予定しています。



宿泊先は人気の はとのす荘

☎ お問合せ先: 事業部健康増進課健康増進担当 電話 03-5320-7464 又は都庁内線 57-412

共済組合ホームページをご活用ください

共済組合ホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>



共済組合ホームページは、組合員の皆様に役立つ情報を掲載しています。

- 出産費の請求など、必要な様式をダウンロードできます。
(*申請は所属の共済事務担当者を通じて行ってください。)
- 医療保険や年金制度についての説明をご覧いただけます。
- 人間ドックの申込みができます。
- 週末利用可能な宿や直営宿泊施設の情報、夏冬季の宿泊施設の「空室情報」を掲載しています。
- 契約7社のスポーツクラブの利用方法紹介のほか、スポーツクラブを最寄駅や設備から検索できます。
- 専属トレーナーによる個別指導をお試しで利用できる「スポーツクラブパーソナルチケット」を掲載しています。
- オンラインでストレスチェックができ、結果を棒グラフと標準得点で簡単に知ることができます。

使い方いろいろ、是非ご活用ください。

☎ お問合せ先: 管理部総務課文書広報担当 電話 03-3232-4706



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 検索

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

QUPiO と一緒に健康づくりを始めませんか?

皆さん、QUPiOをご存じでしょうか? 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ます。**まだ、QUPiOを利用したことのない方は、この機会にQUPiOへログインしてみませんか?

① QUPiOにログイン

新規採用者の方には7月下旬にID等通知ハガキを送付します。それ以前に利用したい方は、サポート窓口へご連絡ください。

共済組合ホームページ上のバナー
スマートフォン用QRコード

ID ----
PW ----

検索サイト
クピオ 東京都 検索

PCやスマートフォンから <https://www.qupio.jp/tokyo/> にアクセス

ここからログイン

ログイン画面にIDとPW(パスワード)を入力し、ログイン

② QUPiOでできること

- ◆**健診結果の表示**
40~74歳の方は、健診結果が自動登録され、結果に応じてポイントが付与。(39歳以下の方はご自身で入力できます。入力すると結果に対してポイント付与)
- ◆**健康目標の設定・記録**
健診結果を参考に「健康目標」を立て、達成に向け記録する機能があります。(記録1日5P)
- ◆**イベント・コミュニティ・メルマガ**
健康づくりを応援するためのイベントや、利用者同士の情報交換コミュニティ、QUPiOから情報を提供するメルマガ機能があります。(イベント・コミュニティ・メルマガ参加でポイント付与)



③ ポイントの貯め方、使い方

★貯める		★使う	
QUPiOの利用		交換できる健康グッズの一例	
初回ログイン	200p	500P	ミニヨガボール26cm
日次ログイン	2p	1000P	歩数計
歩数等の記録(日次)	5p	2000P	低周波治療器
メルマガ配信設定(月次)	5p	3500P	スムージー用ミキサー
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		
健診の受診と健康状態(年次)			
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		

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。さあ、**QUPiO**にGO!

[5月下旬から]QUPiOイベント「階段利用キャンペーン」を開催します!
春のイベント「階段利用キャンペーン」を約1か月間開催します。階段の利用をQUPiOに記録し、普段の生活の中で少しでも身体を動かす習慣を増やす取組です。みなさん、奮ってご参加ください。詳細はQUPiOに掲示します。

[6/1から]トラベルウォーク「北海道編」「世界遺産編」のポイント付与方法が変わります。ご注意ください!
付与方法変更に伴い、5/31までに上記2コースの全行程を終了していない場合は、データがクリアされますので、ご注意ください。詳細はQUPiOにログインし「お知らせ欄」をご覧ください。

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担当 電話 03-5320-7466 又は 都庁内線 57-417



AZUR TAKESHIBA

25th
ANNIVERSARY

アジュール竹芝は2016年11月、開業25年を迎えます。
開業25周年を記念して様々なプランをご用意。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

Wedding

結婚を予定しているカップルをご紹介ください!



組合員様限定 3大特典 ご紹介キャンペーン

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}

※1
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。)

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

※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。 ※組合員様同士のご紹介は対象外です。
※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。 ※婚礼1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。
※婚礼相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの斡旋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

開業25周年記念 オーダーメイドウェディングプラン



〈40名様〉
一般価格 920,000円 → **組合価格 550,000円** ※1名増15,000円
★さらに組合限定特典多数有り 2017年3月末迄 ※詳細はお問合せください

この紙面をお持ちの方
フェア参加でQUOカード2,000円プレゼント(1組様につき)

連日フェアを開催中!
是非ご参加ください。



詳しくは
AZUR WeddingのHPを
ご覧ください

ご予約
お問合せ 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)
お問合せ・見学のご予約はアジュールHPもしくはお電話にてお申込み下さい。

25th ANNIVERSARY PLAN

☆2016年7月1日~9月30日

※プランの詳細はお問合せください。

STAY

開業25周年記念 オールインワン宿泊プラン ※除外日有り

1泊3食付 お一人様料金
一般価格 30,000円 → **組合価格 19,000円** 特典 ①スパークリングワイン(ハーフサイズ)
②スカイビュー浴場利用券

[共済組合様特典] ☆喫茶利用券 ☆12時のアーリーチェックイン(通常14時) ☆12時のレイトチェックアウト(通常11時)
※2名様以上の宿泊

19階オーシャンビューのお部屋にチェックイン後、喫茶「レスカール」にて優雅にテータム。スカイビュー浴場でゆったり日頃の疲れを癒して、夕食は鉄板焼「都」にて国産牛ステーキディナーに舌鼓。お休み前は、お部屋で東京湾ベイエリアの夜景にスパークリングワインで乾杯。翌日の朝食は、和定食または洋定食をお好みにチョイス。のんびりチェックアウト後はベイサイドでランチ。心もお腹も大満足のプランを是非ご利用下さい。

ご予約
お問合せ 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)

RESTAURANT

飲み放題付! 開業25周年記念 夏の超得プラン

★2時間制〈飲み放題メニュー〉ビール、赤白ワイン、焼酎、ウイスキー、ソフトドリンク各種
一般価格 6,000円 → **組合価格 5,000円**

暑気払いに!
夏の歓送迎会に!



個室プラン 4名様~ [会場]3F 銀座
前菜3種盛/おまかせサラダ/お造り盛り合わせ2種盛煮物/おつまみ盛り合わせ/お食事/デザート
ご予約・お問合せ おまかせ会席 銀座(3F) TEL 03-3437-2317 日曜祝日定休
ディナータイム 前日16時迄のご予約制



レストランプラン 2名様~ [会場]21F フレンチレストラン ベイサイド
オードブル/スープ/メインデッシュ一品(肉料理または魚料理)/デザート/パン/コーヒー
ご予約・お問合せ フレンチレストラン ベイサイド(21F) TEL 03-3437-2320 月曜定休(祝日営業)

開業25周年記念 鉄板焼プラン 一般価格 14,500円 → 組合価格 11,200円

「国産牛」通常100g ▶ **250gにサイズアップ!**
〈セット内容〉お通し・前菜・焼野菜・国産牛250g・焼き梅干し・ご飯・味噌汁・香の物・甘味

ご予約・お問合せ 鉄板焼 都(21F) TEL 03-3437-2320 年中無休



開業25周年記念 びっくり・ビッグバーガーセット [ドリンク付] 一般価格 2,200円 → 組合価格 1,800円

2名様でシェアできる、250gのパティを使用した見ても食べてもビックリなハンバーガー。トリュフが香るピリカラのカクテルソースでお召し上がりください。

ご予約・お問合せ ラウンジ レスカール(4F) TEL 03-3437-5566 年中無休



開業25周年記念 「レスカール」毎月25日はオールメニュー25%OFF DAY

毎月25日はレスカールのメニューがすべて25%OFFになります! ☆2016年5月1日~2017年3月31日

Culture

ご予約・お問合せ TEL.03-3437-5566 (宴会予約)

抗酸化&美白のハーブで作る紫外線対策ジェルを作る講座

毎年大人気の抗酸化力の高い天然素材と安心の材料を使った「魔女のレシピ」の紫外線対策ジェル。化粧下地にも好評、市販の日焼け止めでかぶれやすい方にもおすすめです。
開催日時 2016年6月30日(木) 18:30~20:30(受付18:00)
受講料 通常 3,500円 → **組合価格 2,500円** 教材費別途700円
定員 40名様 内容 美容液としても使える紫外線対策ジェルを作ります。
*講座開始前にお茶とケーキをご用意します。 *お持ち帰りいただけます。



[講師] 鷺島広子

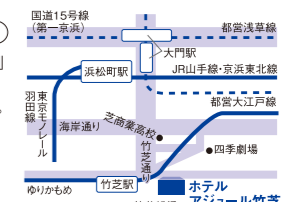
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



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

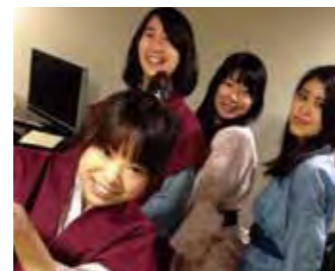
おかげさまでアジュール竹芝は2016年11月に25周年を迎えます。

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。



宿泊モニター レポート

昨年度実施した「箱根路開雲 無料宿泊モニター」。
 今月は新規採用職員向けモニタープランに当選さ
 れた安田さんをご紹介します。



美濃部さん・安田さん・高松さん・秋山さん

レポーター

安田 実央さん
 所属：東京都建設局
 同行者：新規採用職員のご友人3名

おもてなしの心を感じる宿でした

私たちは1月30日(土)に、「箱根路開雲」の特別和洋室に女性4名で宿泊しました。施設について多少の古さは感じましたが、スタッフの心配りや料理、サービスに満足し、また利用したいと思いました。

料理について、夕食は懐石膳で、季節の食材を使った料理に舌鼓を打ちました。朝食も、様々な種類のおかずを楽しむことができました。夕食会場では、献立について詳しく解説してくださったり、箸を落としてしまった際には声をかける前に新しい箸を持ってきてくださったり、スタッフのおもてなしの心を感じました。

サービスもまた良かったです。ラウンジでコーヒーを無料で飲めるサービスは、朝食後に利用させて頂きました。また、サイズの合わない浴衣を交換できるよう、色やサイズの異なる浴衣が廊下に準備されており、スタッフを呼ばずに済む、その工夫に驚きました。

箱根路開雲でゆっくりと過ごせたことで、日々の疲れを癒すことができました。また箱根に来る際には宿泊しようと思います。

安田さんの箱根観光のご感想

『鈴廣かまぼこの里風祭店』

かまぼこの里は、駅から近く、新しく清潔感のある施設でした。私たちは次の4つの体験でかまぼこの里を満喫しました。

- たくさんある試食スペースで様々な商品を味わいながらのお買い物
- 買ったかまぼこの表面に自分の描いた絵をプリントし、オリジナルかまぼこを作る
- 館内で最高級かまぼこ飲み物(酒・ビールあり)を500円で楽しむ
- かまぼこ博物館でガラス越しに職人がかまぼこを作っているところを見学、かまぼこの歴史や作り方を知る

また、事前に予約すれば、かまぼこを作る体験が

できたようで、今度行くときはぜひ予約したいと思いました。箱根観光といえば、美術館やレジャーなどが注目されがちですが、そこに行き飽きたひとは「鈴廣かまぼこの里」に行けば新鮮な気持ちで楽しめると思います。



美味しいかまぼこに舌鼓

アクセス

■ 鈴廣かまぼこの里(風祭店)
 箱根登山鉄道 風祭駅直結
 箱根路開雲の最寄の箱根湯本駅までは箱根登山鉄道で約8分です。



箱根小涌園ユネッサンで遊ぼう！ 箱根路開雲 夏の特別宿泊プラン

7月1日(金) - 7月24日(日)

東京都職員共済組合員の方だけの限定企画！
 温泉SPAユネッサンを1日満喫できる宿泊プランをご用意しました。
 箱根小涌園ユネッサンは全天候型施設なので、天気を問わずお楽しみいただけます。
 水着でたっぷり遊んだ後は、箱根路開雲のお料理と温泉をお楽しみください。

ユネッサン
 1日入場券がついて
 この価格！

- 料金
 大人 **¥12,500** / 子供 **¥5,000**
- 宿泊特典
 レイトチェックアウト(通常10時▶11時)
- 募集人数
 20組(1組1室4名まで) **先着順**
- 設定期間
 7月1日(金)～24日(日)
- 参加資格(いずれにも該当する方)
 ● 組合員同士又は組合員とご家族限定
 ● アンケートを提出していただける方
- 申込方法
 箱根路開雲へ電話で直接お申込みください。
TEL 0460 (85) 6678
- 申込受付
6月5日(日) 午前11時受付開始
 ※電話回線が込み合い繋がりにくい場合がございますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

箱根湯本駅からのアクセス

箱根登山バス箱根町・元箱根行き「小涌園」下車すぐ(約20分)
 ※箱根路開雲へは箱根湯本駅から徒歩約8分です。



箱根小涌園ユネッサン

注意事項

- ※料金には以下のものが含まれます。
 - ・箱根路開雲 1泊2食付宿泊料金
 - ・箱根小涌園ユネッサン 1日入場券(水着エリア)
- ※お申込みの際、組合員番号をお伝えください。また、チェックインの際に組合員証の提示をお願いします。
- ※参加いただけるご家族は組合員の被扶養者、被扶養者となっていない配偶者、一親等の親族、祖父母及び孫です。
- ※子供料金は3歳以上12歳未満が対象です。
- ※箱根小涌園ユネッサンの受付は4階総合フロントです。

■ その他にも夏の宿泊プランをご用意しています！

夏のグレードアッププラン 期間：6月1日(水)～8月31日(水)

夏の箱根でちょっと贅沢に・・・鮑の酒蒸しやイセエビ料理を堪能。メは鰻のひつまぶしをお楽しみください。

	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	¥16,450	¥15,400
土曜・休前日	¥20,800	¥19,150	¥17,000
夏期	¥18,650	¥17,000	¥14,850

※夏季期間…7月25日～8月30日

プラン内容

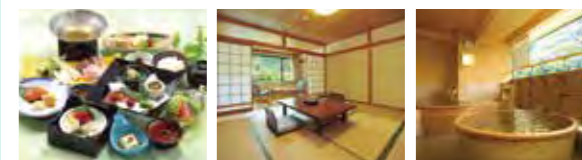
特別会席「鮑とイセエビ、鰻まぶしの会席」
 先付け・前菜・お造り・イセエビ料理・鮑の酒蒸し・煮物・鰻まぶしご飯ほか

共済組合の皆様限定 少し早めの夏休みプラン 期間：7月1日(金)～24日(日)

夏休みをすこし早めに取られる方へ、通常料金から2,000円割引のお得な宿泊プランをご用意しました。

お子様は通常子供料金の半額です！

	2名1室	3名1室	4名1室	お子様
日～木曜日	¥8,400	¥7,300	¥6,250	¥3,000
金曜日	¥10,500	¥9,500	¥8,500	¥3,000
土曜・休前日	¥13,800	¥12,150	¥10,000	¥3,825



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

東京都職員共済組合組合会議員等の変更について

東京都職員共済組合組合会議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

■ 新議員

役職	氏名	所属	議員の任期
理事	黒田 祥之	東京都職員共済組合事務局長	平成28年4月1日から平成28年11月30日まで
	山手 斉	東京都交通局長	平成28年4月1日から平成28年11月30日まで

■ 旧議員

役職	氏名	所属
理事	山手 斉	東京都職員共済組合事務局長
	塩見 清仁	東京都交通局長

東京都職員共済組合審査会委員の変更について

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

■ 新委員

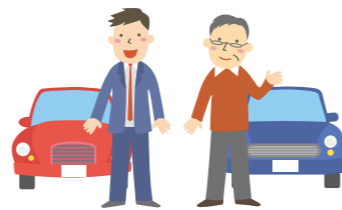
氏名	所属	委員の任期
五味 智子	荒川区管理部長	平成28年4月1日から平成29年12月31日まで

■ 旧委員

氏名	所属
西 湯 誠	特別区人事委員会事務局次長

☎ お問合せ先 管理部総務課庶務担当 電話 03-3232-4704

現職のときも 退職されてからも ずっとお得な自動車保険!



東京都人材支援事業団の現職の東京都職員の方・公立学校教職員の方・退職会員の方が契約者となって、ご本人、配偶者、同居の親族などの車の自動車保険を契約すると、団体割引が受けられます。

<p>■ 東京都職員・教職員の方は 無事故による割増引を引き継いで、 さらに約 20% 割安 (団体割引20%)</p>	<p>一括払なら約 24% 割安 (団体割引20% 団体一括払による割引5%)</p>	<p>■ 事業団の退職会員の方は 無事故による割増引を引き継いで、 一括払で約 24% 割安 (団体割引20% 団体一括払による割引5%)</p>
--	--	---

(注)事業団の準会員、公立学校教職員の一部の方、警視庁、消防庁、特別区の方々はこの団体割引のご利用はできません。

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

お電話でもネットでもお見積りできます!

ムジコエイド
0120-615-810
(月～金 9:00～17:00)

または **東京エイド** 検索

上記団体割引は平成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。

AID 20160329-018 SJNK15-19462 2016.03.25

目覚めよ、カラダ。

【場所】 駅から近い | 【効果】 効果までが近い | 【親近感】 スタッフまでが近い

JEXER

近トレしよう。

施設利用料: 810円/1回 (税込)
カード発行料: 無料 [2016年度限定]
パーソナルチケット対象店
(施設利用料込み1,000円(税込))

JR株式会社 ジェイアール東日本スポーツ
TEL 03-3980-8671 | 窓口 [9:30~18:20(土・日・祝・年末年始 休)]
各店のお問い合わせはホームページをご確認ください

<p>ご利用店舗一覧</p> <p>[ジェクサーフィットネスクラブ] 大宮 赤羽 戸田公園 四谷 メトロポリタン池袋 大井町 東神奈川</p>	<p>[ジェクサーフィットネス&スパ] 大塚 上野 亀戸 新宿 新川崎</p>	<p>[ジェクサーライトジム] アーバン保土ヶ谷</p>
<p>[ジェクサーフィットネスガーデン] (2016年6月OPEN予定) sopra リリア川口 sopra モザイクモール港北店</p>	<p>THE JEXER TOKYO THE JEXER TOKYO THE JEXER TOKYO Annex</p>	

※全店舗で所在地のみの表記となります

東京都職員共済組合員の皆様 平成28年度 人間ドックオプションキャンペーンのご案内

～当院からのご案内～ 通年でご受診可能です
今年度より、当院で 『大腸人間ドック』 をご受診いただけるようになりました!

ご受診できる健診一覧

人間ドック	ご料金: ¥14,960 (組合員様)
脳ドック	ご料金: ¥23,060 (組合員様)
大腸人間ドック	ご料金: ¥21,440 (組合員様) ←新設

～キャンペーンのご案内～ 期間: 共済日より発行日～平成28年8月末

簡易認知機能確認スケール
『あたまの健康チェック』

ご料金: ¥5,400 (定価) → **¥500**

詳しくは <http://www.t-pec.co.jp> をご覧ください。

2025年、65歳以上の5人に1人は認知症になると言われております。発症する前に発見する事で、発症を防ぐ事や遅らせる事ができると分かっています。是非一度検査を受けてみませんか?

8月限定!
脳MRI検査

ご料金: ¥19,440 (定価) → **¥0**

脳MRI検査では、脳梗塞や脳腫瘍、脳の萎縮の有無がわかります。初期の段階で発見する事で、投薬治療が可能になる場合もあります。是非この機会にご受診下さい。

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: 03-3365-5521 Fax: 03-3365-5520
HP: <http://www.kmc.or.jp>

※必ず、ドックへの追加オプションとしてご用命下さい

JR新宿駅西口より 徒歩約10分
JR大久保駅南口より 徒歩約5分
西武新宿駅より 徒歩約5分

ゆとりローン

おまとめ

都職信へ急げ!

WEB 事前審査

手続き簡単!



お使いみち

物品購入・不時の出費
お借換え資金等
(複数のローンをおまとめできます)
※ ご自由にご利用いただけます。
※ ただし、事業性資金は除きます。

ご注意条項

この商品は、保証を外部に
委託します。保証委託先は
「(株) ジャックス」です。

ご利用条件

- 〈融 資 額〉 最高 500 万円
- 〈金 利〉 変動金利
年 5.00% (保証料を含む)
- 〈返 済 期 間〉 最長 10 年 (120 回)
- 〈連帯保証人〉 原則不要
ただし審査の結果必要になる場合があります。
- 〈そ の 他〉 保証会社の「(株) ジャックス」が審査のうえ、保証可能な場合に取り扱い可能となります。

※ 金融情勢の変化等に伴い、金利や商品内容が変更になる場合があります。
※ WEB 事前審査は仮審査申し込みです。実際にご利用いただくには、正式なお申し込みが必要です。
※ 事前審査の結果は、ご融資を確約するものではありません。
※ 審査の結果、ご要望に添えない場合がございます。
※ 金利は平成 28 年 3 月 1 日現在。
※ 詳しくはホームページ又はお電話でご確認ください。

皆様とともに歩み創立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 退職または退職金のお受け取りから1年以内^{※1}の方 ^{※1.1年後応当日まで(銀行休業日の場合は翌営業日)}
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

※市場動向などにより、お客さま事前に告知することなく、優遇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。

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)もございます。

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28年3月7日現在の店頭表示金利:スーパー定期(3カ月)年0.010%(税引後年0.007%)●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」「じぶん年金信託コース」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きます。

〈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〉

●テレホンバンキング・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



ライフアドバイザー一部 TEL:0120-923-897
特別財務相談チーム [受付時間] 平日9:00~17:00(12/31~1/3除く)