



kasai rinkai park

JR京葉線  
「葛西臨海公園駅」  
下車すぐ

関東一の大きさ「ダイヤと花の大観覧車」。

鳥類園ゾーン。都心とは思えない空と風と海。



海へのプロムナード。突きあたりに展望ポイントが。

東京水辺ラインの定期便が航行されている。

大勢の人で賑わうバーベキュー広場。

（東京の海浜公園といえば！）

## 葛西臨海公園

大観覧車、水族館、バーベキュー広場。都立公園のなかでも他とは一線を画す葛西臨海公園。これら施設ばかりに目が行きがちですが、その開発趣旨には埋め立てや水質汚染によって失われた東京湾の自然再生も目的のひとつ。鳥類園ゾーンに入ると、水鳥や水生動物たちがたくさん生息しています。デートから本格的な自然観察まで楽しめる懐の深い公園で、思いきり心と体をリラックスしましょう。



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

- おにぎらず -

### 7月 | おにぎらず

一人あたり 241kcal+具材

#### ▶ 材料 2人分

- ごはん 280g
- 海苔全具 2枚
- お好みの具

#### ▶ つくりかた

- ①内側をラップで覆った容器にご飯を敷く。
- ②お好みの具を上に乗せる。水気を取ることがコツ。
- ③同じ量のご飯をかさねて容器からラップごと取り出し、形を整える。
- ④ラップをはずして海苔で包む。カットしてできあがり。



ソトごはん  
レシピ

【表紙】葛西臨海公園とおにぎらず

## CONTENTS No.367 平成28年7月号

- 02 特集1 組合員意向調査
- 04 特集2 ゲーム・スマホの体と脳への影響
- 06 特集3 本当にコワイ 生活習慣病
- 08 平成27年度決算の概要
- 12 被扶養者の抹消申告は速やかに!
- 13 被扶養者がパート等をしている場合はご注意を!
- 14 ジェネリック医薬品を使ってみませんか?
- 15 介護休業手当金の給付率引き上げ
- 16 「医療費のお知らせ」を配布します
- 17 子どもが生まれるとき 一出産費の請求
- 17 組合員・被扶養者のマイナンバー収集
- 18 老齢厚生年金の受給開始年齢は62歳です
- 19 冬季から借上施設の申込方法が変わります!
- 20 クビオと一緒に夏の健康づくりに挑戦!
- 21 平成28年度人間ドックの利用について
- 22 生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内
- 23 共済の医療機関 シティ・ホール診療所②
- 24 箱根路開雲「ワクワク体験付き」宿泊プラン
- 25 森林セラピー「宿泊コース」モニター募集
- 26 アジュール竹芝-25周年記念イベント実施-
- 28 住宅貸付金の借受中に制限される行為



TOKYO 2020

東京都



TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES

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.367

平成28年7月21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

031323214706

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  
**7**  
NO.367

特集1 組合員意向調査

特集2 気になる！子どもの健康づくり

ゲーム・スマホの体と脳への影響

特集3 本当にコワイ 生活習慣病

H28.8~ 介護休業手当金の給付率が引き上げられます

この夏挑戦!! **QUPiO** と一緒に健康づくり

箱根路開雲「ワクワク体験付き」宿泊プラン  
森林セラピー「宿泊コース」第2弾!!



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。



©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/>



人間ドックや借り上げ施設の事業充実が望まれるなど、  
 貴重なご意見をいただきました

## 就任のごあいさつ

6月21日付けで東京都職員共済組合の理事長に就任いたしました中西充です。

当組合を取り巻く社会経済情勢は、少子高齢化の急速な進展に伴い、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。

こうした状況下にあっても、当組合は、限られた財源を効果的に活用して、組合員とご家族がいきいきと働き、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推進しております。今年度は中期計画である次期共済事業プラン(仮称)の策定を計画しており、事業環境や組合員ニーズの変化に的確に対応し、より効果

的で実効性の高い事業展開を図り、皆さんの生活の安定と福祉の向上を目指してまいりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

東京都職員共済組合  
 理事長  
**中西 充**



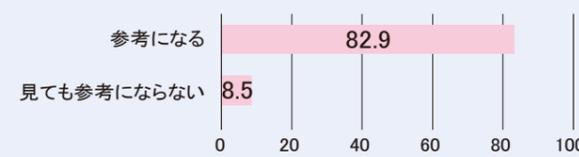
## 組合員意向調査を実施しました

(4,000名無作為抽出・有効回答3,094名)

### ①医療保険給付についてお尋ねしました。

高齢者医療制度への拠出金が増えるなどの厳しい財政状況の下、都共済では財政の健全化のため、医療費情報の組合員への提供(医療費のお知らせ)やジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用促進などの事業に積極的に取り組んでいるところです。

#### ●医療費のお知らせについて —参考になっている人は83%—



医療費のお知らせは40歳以上の組合員に職場を通じ年2回お送りしています。(詳細はP16をご覧ください。)8割を超える組合員から「参考になる。」との回答を頂きました。

#### ●ジェネリック医薬品について —お試し調剤の認知度は3%—

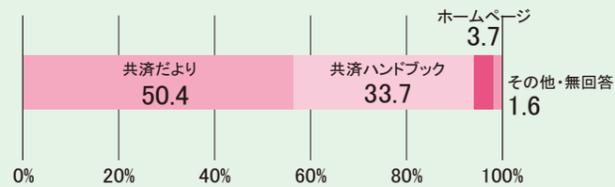


ジェネリックへの切替に不安を感じる方向けの制度である「お試し調剤」の認知度は3割に留まっています。ジェネリックへの切替についてはP14をご覧ください。また「お試し調剤」については共済だよりの平成28年1月号で紹介しています。

### ②年金給付についてお尋ねしました。

平成27年10月1日に共済年金は厚生年金に一元化され(被用者年金の

#### ●年金についての情報源 —紙媒体が84%—



一元化)、新たな被用者年金制度がスタートしました。

年金についての主な情報源は「共済だより」や「共済ハンドブック」などの紙媒体であると8割を超える組合員から回答を頂きました。共済組合ホームページにもタイムリーな情報が充実していますのでご覧ください。



年金課コールセンター【戸山庁舎】

都共済なにそれ?という声もあり

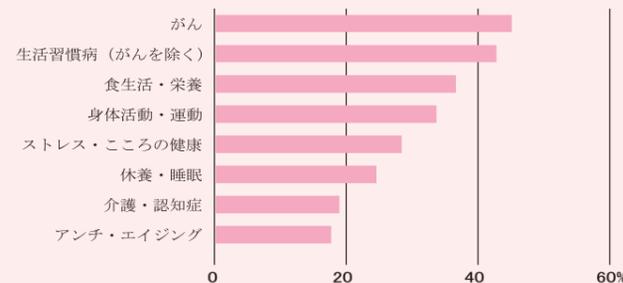


都共済は組合員の健康・安心ライフを応援します

### ③宿泊事業・健康づくり事業についてお尋ねしました。

共済組合では、組合員や被扶養者などの健康管理、健康の保持・増進、保養などを図るため、①健康増進・疾病予防事業、②体育施設事業、③夏冬設(アジュール竹芝)の運営などを行っています。

#### ●興味のある健康課題(複数回答) —がん・生活習慣病が上位—



興味のある健康課題として、4割以上の方が「がん」や「高血圧・糖尿病・脳卒中などの生活習慣病(がんを除く。)」を挙げました。

都共済では、今後も、共済だよりや共済組合ホームページで健康情報をご提供するとともに、訪問健康教室の開催、特定保健指導の利用案内や人間ドックの受診勧奨などを通じて、組合員の皆さんの健康づくりをバックアップしていきます!

季等の委託保健施設事業、④健康管理施設(シティ・ホール診療所)の運営、⑤保養施設(箱根路開雲の運営)、⑥総合保健施設

#### ●充実して欲しい事業(複数回答) —人間ドックの充実を望む人は半数超—



共済組合が行っている福祉事業のなかで、充実して欲しいと多く回答があったものは、「人間ドック」や「借上施設(夏季・冬季・週末リフレッシュ)」などでした。

このうち、「借上施設(夏季)」については、今年度からは、組合員からご要望の多かった北海道、中国・四国、九州・沖縄地区の借上げをスタートさせました。

共済事業をもっと  
 知っていただくために

今回の組合員意向調査では「パーソナル運動プログラム」「森林セラピー」「リフレッシュ宿泊施設」については、約5割の方が「事業そのものを知らない。」と回答しています。も含めてご回答いただいた組合員の皆さん、各職場の共済事務担当者の皆さん、ご協力ありがとうございました。

お問合せ先：管理部総務課企画担当 電話 03-3232-4705

気になる！  
子どもの健康づくり

# ゲーム・スマホの 体と脳への影響

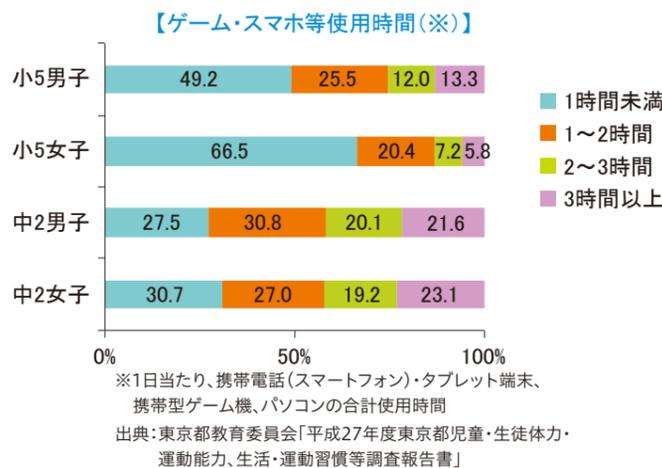
大人にとってはもちろんのこと、子どもにとってもスマートフォンやタブレット端末・ゲーム機などはとても身近な存在になりました。そこで気になるのが、ゲームやスマートフォンが子どもの体や脳などに与える影響です。

最新の調査や研究によると、これらの機器の使用時間と子どもの体力、視力、学力との相関関係が認められ、さらに脳の発達においても好ましくない影響があることが分かってきています。

## ここまできた！ ゲーム・スマホの使用実態

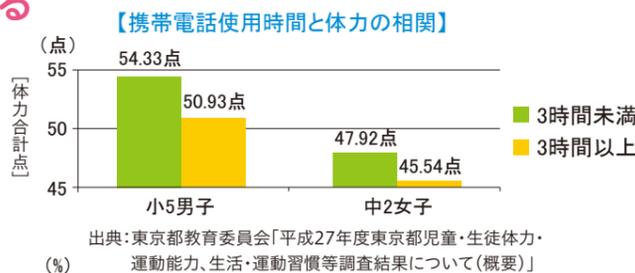
東京都教育委員会の調査によると、男子は小学校5年生、女子は中学校1年生から、1日1時間以上携帯電話(スマートフォン)・携帯型ゲーム機等を使用している子どもの割合が半数を超えてきます。

中学校2年生になると、男女ともに2割以上の生徒が、1日3時間以上もこれらの端末を使用しているのです。



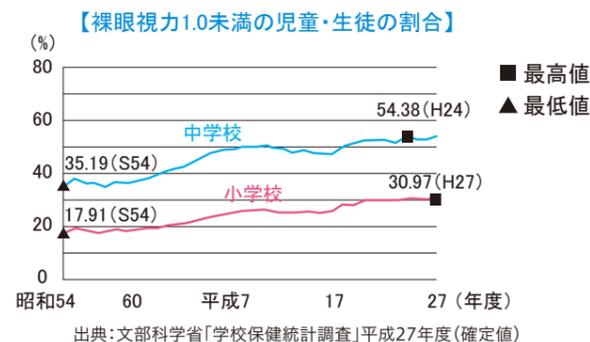
## 影響 その1 スマホ等を長時間使用している 子どもは体力が低い傾向！

上記調査によると、携帯電話(スマートフォン)等を長時間(1日3時間以上)使用する児童・生徒の体力は、相対的に低い傾向にあることが分かりました。

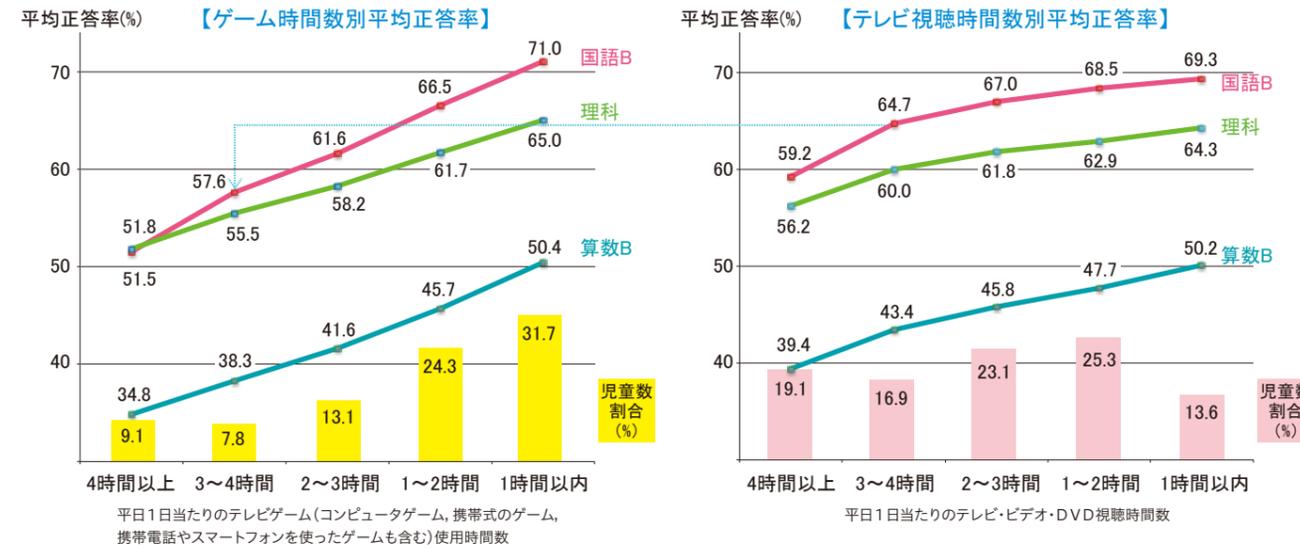


## 影響 その2 視力の低下にも要注意！

近年子どもたちの視力は低下傾向にあります。ゲーム機や携帯電話(スマートフォン)によるゲーム等で、テレビを見るより近い距離で画面を凝視することが目の負担となり、近視を進めているのではないかとされています。



## 影響 その3 学力低下、そして脳発達への悪影響も…



小学校6年生を対象とした「平成27年度全国学力・学習状況調査(文部科学省)」によれば、上図・左のとおり、1日当たりのゲーム時間数が多いほど教科の平均正答率が低いという結果が出ています。また、これは同時間テレビ・DVD等を視聴している児童の平均正答率(上図・右)と比較しても低い結果となっています。

最近の研究(※)によると、発達期の子どもに長時間にわたるゲームプレイ習慣が、広汎な脳領域の発達や言語性知能に悪影響を及ぼしていることが判明しています。

(※)2016.1.5東北大学発表「長時間のビデオゲームが小児の広汎な脳領域の発達や言語性知能に及ぼす悪影響を発見」より

## この機会に見直しませんか？家族の生活と大切な体

### ゲームは時間を決めて 目と機器は30cm以上離すこと

生活時間にメリハリをつけて、睡眠をきちんと取りましょう。寝る前の端末操作は、睡眠の質を下げるので控えましょう。

また、目と機器は30cm以上離し、目に負担をかけないようにしましょう。



### 運動習慣をつけ、元気な体をつくっちゃおう

運動や外遊びの習慣をつけましょう。

体を動かす習慣を身につけると、体力や運動機能が向上するだけでなく、記憶や学習を司る海馬の機能を向上させます。



### 家族みんなで外出して、自然に触れよう

家族みんなで、山や海にピクニックなどに出かけてみましょう。

調査によると、子どものころの自然体験が多いほど、自主性、好奇心、探究心が育てられ、大人になってからの意欲、関心が高くなる傾向があります。



### 子育て ワンポイント アドバイス 親子の会話を大切に

東北大学 加齢医学研究所 竹内 光 先生



我々の縦断観察研究によって、ビデオ視聴やゲームプレイがより少ないことなどが、その後の言語知能や関連した脳メカニズムの発達の促進と関係していること、逆に多くの読書習慣や親子での会話等がその後の言語理解機能や関連する脳メカニズムの発達の促進と関係していることがわかりました。

日々の生活の中で、親子の会話や読書などを積極的に取り入れること、その習慣を親子で心がけることが大事かもしれません。

←一回は、家族で取り組む運動について特集予定です。→

# 生活習慣病は生活の質の低下を招くおそれがあります！

共済組合では、皆さんの健康づくりを支援し、医療費適正化を図っていくため、毎年、診療報酬明細書(レセプト)のデータから医療費の分析を行っています。その中で、皆さんの関心が高い生活習慣病についてご紹介します。

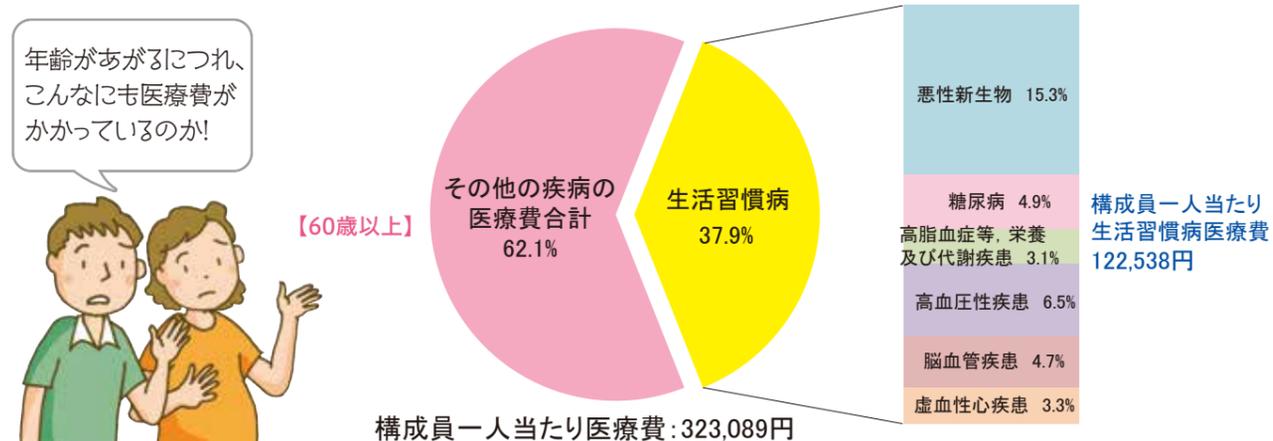
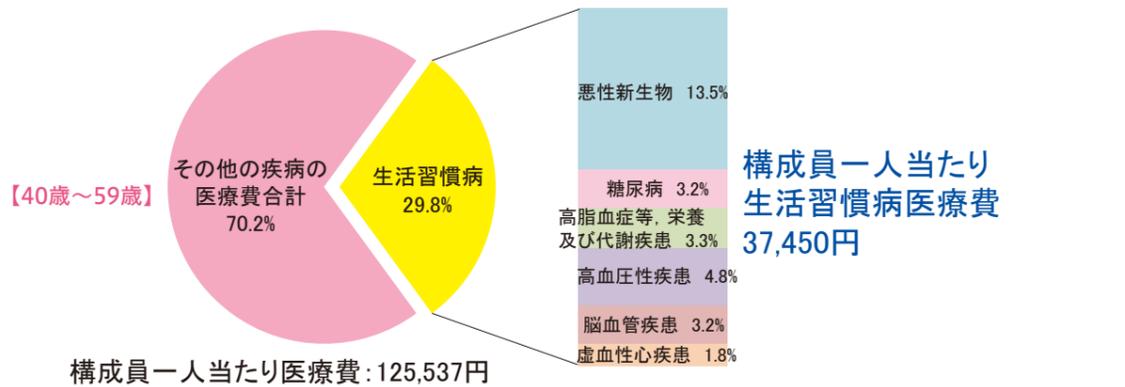
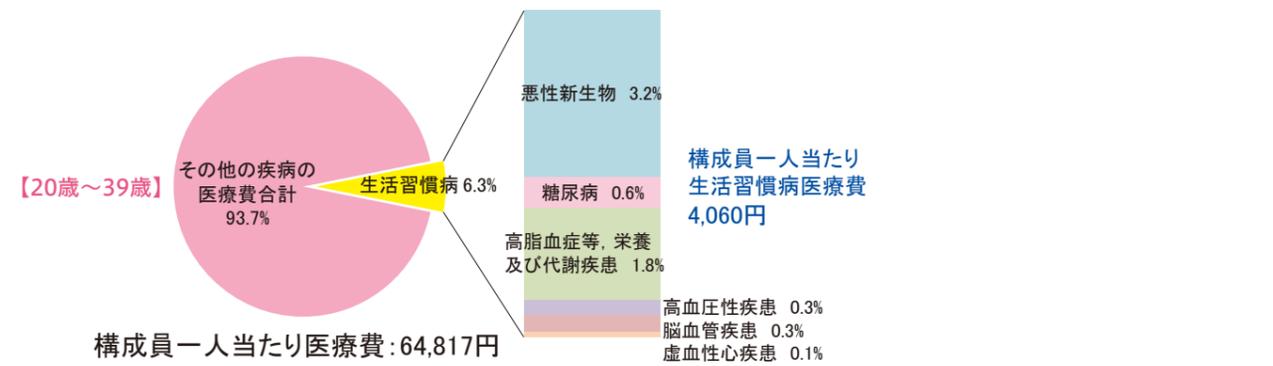
## —生活習慣病の医療費の割合は年代とともに増加—

生活習慣病に関する医療費は、医療費の総額231億円のうち48億円、20%を占めています。20-39歳、40-59歳、60歳以上の3区分でみると、医療費に占める生活習慣病関連医療費の割合は年代とともに高くなっています。

組合員と被扶養者を合わせた構成員一人当たりの生活習慣病に係る医療費も大幅に増えており、今後の医療費抑制のためにも、生活習慣病の改善と予防が大きな健康課題になっています。

\*詳しくは共済組合ホームページに平成27年度「組合員・家族の健康と医療費の状況」概要を掲載しています。

医療費に占める生活習慣病の割合の年代別変化 (平成26年度)



## —生活習慣病重症化の状況—

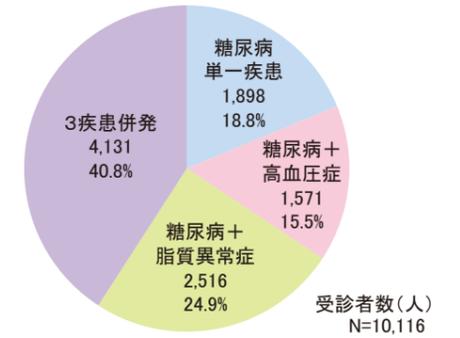
40歳以上の構成員について、糖尿病に着目してみると、約1割にあたる1万人が糖尿病で受診しており、そのうち約4割の方が高血圧症、脂質異常症を併発しています。

糖尿病は重症化すると、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害など様々な合併症を発症します。

受診者一人当たりの医療費は、生活習慣病3疾患を併発している場合、糖尿病患者全体での金額を大きく上回っており、特に人工透析では年間615万円にもなります。

生活習慣病の重症化及び併発疾患の状況 (糖尿病) (平成26年度)

【糖尿病関連3疾患の併発状況(全体)】



| 受診者     | 受診者割合       | 糖尿病性腎症<br>糖尿病性網膜症<br>糖尿病性神経障害 |             | 虚血性心疾患 |             | 人工透析 |             |
|---------|-------------|-------------------------------|-------------|--------|-------------|------|-------------|
|         |             | 医療費                           | 受診者一人当たり医療費 | 医療費    | 受診者一人当たり医療費 | 医療費  | 受診者一人当たり医療費 |
| 糖尿病患者全体 | 10,116人 10% | 22億円                          | 240万円       | 12億円   | 104万円       | 5億円  | 590万円       |
| 3疾患併発   | 4,131人 4%   | 13億円                          | 295万円       | 9億円    | 108万円       | 3億円  | 615万円       |

## —健康的な生活習慣の心がけを—

生活習慣病は、高額な医療費負担だけでなく、個人のQOL(生活の質)の低下を招きます。その予防のためには、若いうちから自分の体の状態に関心を持ち、健康的な生活習慣を身に付けるとともに、定期的な健診を受け、早期発見・早期治療により重症化を防ぐことが重要です。

## —ジェネリック医薬品の活用を—

近年、ジェネリック医薬品が注目されています。先発医薬品と同じ有効成分で作られ、価格も安いいため、お薬代を少しでも軽減するのに有効です。ぜひ活用してみてください。(詳しくは、P14をご覧ください。)

## ●高血圧などに用いられる医薬品

☆先発医薬品の価格: 54.5円  
年換算 3,270円×12月=39,240円



☆ジェネリック医薬品の価格: 12.8円～32.2円  
(先発医薬品の23～59%)

安いタイプで計算すると差額30,024円になります。自己負担が3割の場合、

年額約9,000円の差額になります!

\*平成26年度の調剤レセプト(薬局での処方)より集計  
\*医薬品の価格は平成28年2月時点

お問合せ先: 年金保険部医療保険課医療保険担当 電話 03-3232-4724

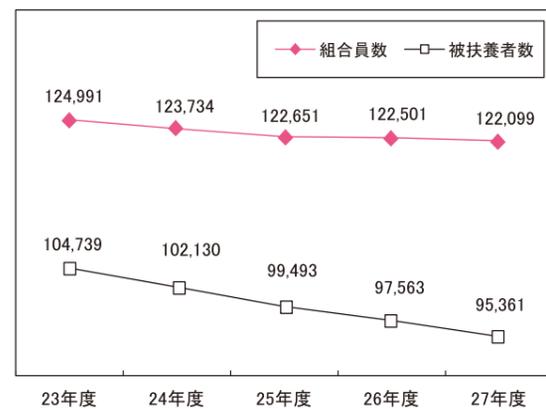
# 平成27年度決算の概要

平成27年度の決算が、6月29日の組合会で承認されました。

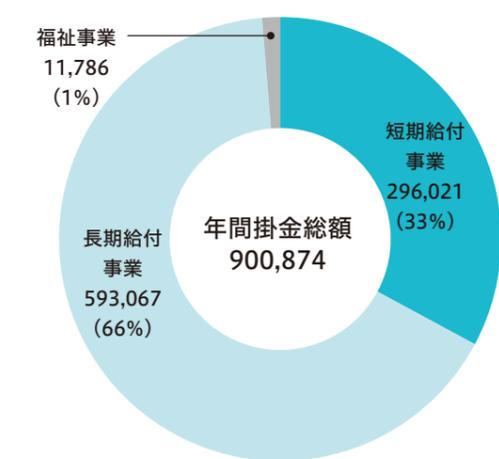
## 総括

- 共済組合では、医療保険に関する「短期給付事業」、組合員の退職後の生活を支える年金に関する「長期給付事業」、組合員・ご家族の皆さんの健康で豊かな生活を支える「福祉事業」を実施しています。
- 平成27年度末の組合員数は122,099人(対前年度△402人減)、被扶養者数は95,361人(対前年度△2,202人減)となり、組合員数・被扶養者数ともに減少が続いています。
- 組合員1人当たり平均の年間掛金額は900,874円となり、うち66%は長期給付事業(年金)の財源となっています。

組合員数、被扶養者数の推移 (単位:人)

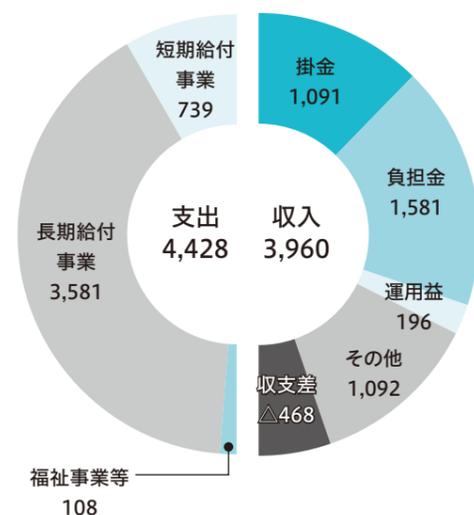


組合員1人当たりの年間掛金額内訳(単位:円)

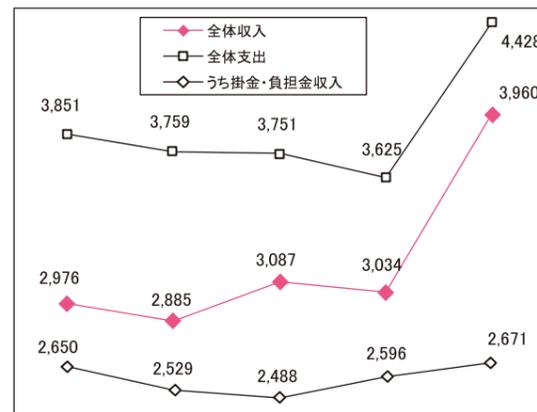


- 共済組合の収入は、主として組合員である皆さんからの掛金と、事業主である地方公共団体からの負担金で構成されています。
- 平成27年度決算の全体収支状況は、収入額3,960億円に対し、支出額4,428億円、収支差引は、△468億円となり、積立金の取り崩し等により補てんしました。
- 年金一元化に伴い、厚生年金交付金(収入額890億円)の収入と同拠出金(支出額740億円)の支出が新たに加わったことにより、収入支出ともに大幅に増加しました。

全体収支の状況(単位:億円)



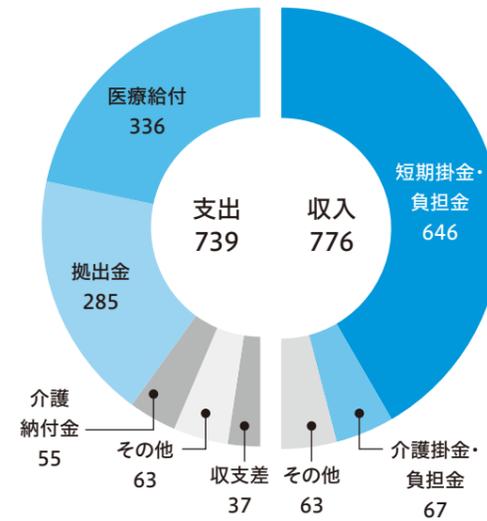
全体収入・全体支出の推移 (単位:億円)



## 短期給付事業(医療保険及び介護保険)

- 掛金・負担金収入が26億円増加した一方、医療給付支出が微増し、前期・後期高齢者医療制度への財政支援金も36億円増加しました。支出のうち組合員への医療給付支出は半分以下であり、高齢者医療制度への拠出金等の方が多くなっている状況が続いています。
- 組合員1人当たり医療費は、平成26年度に対して2,900円(1.3%)の増加となりました。

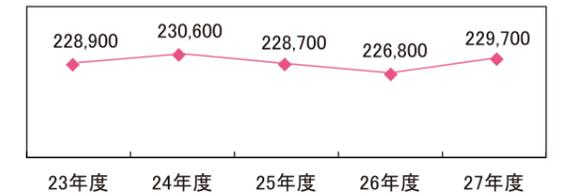
短期給付事業収支の状況(単位:億円)



組合員への医療給付より、高齢者医療制度への拠出金等の方が多くなっています。



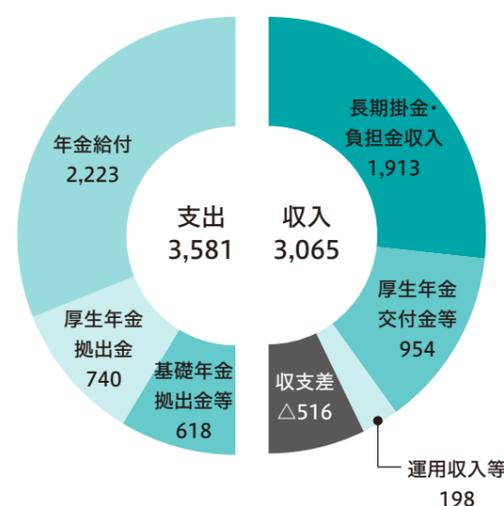
組合員1人当たり医療費の推移 (単位:円)



## 長期給付事業(年金)

- 平成26年財政再計算に基づく財源率引上げにより、掛金負担金収入が増加したほか、年金一元化に伴う厚生年金勘定からの交付金により、収入は増加しました。一方、年金受給者の増加により年金給付は微増となったほか、新たに厚生年金勘定への拠出金が発生したことで支出も増加し、最終的な収支は△516億円となりました。
- 年金受給者数が増加する一方で、財政を支える組合員数は減少しており、平成20年度以降、年金受給者数を下回りに続けています。

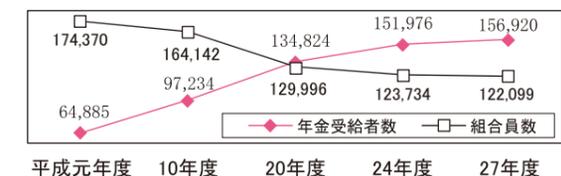
長期給付事業収支の状況(単位:億円)



年金受給者数は増加し、組合員数は減少しています。

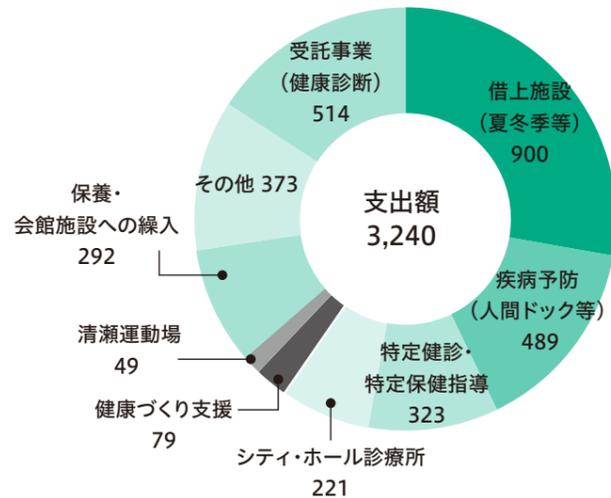


年金受給者数・組合員数の推移 (単位:人)



①保健事業

保健経理の事業別支出額(単位:百万円)



■組合員等の健康管理や健康の保持増進を目的とした人間ドック、特定健診・特定保健指導のほか、夏・冬季の委託保健施設事業、診療所の運営等を行いました。

■平成27年度は、第二期特定健康診査等実施計画(25～29年度)に基づく、特定健診・特定保健指導を実施する等、疾病予防の充実に引き続き取り組まれました。

人間ドックの健診実績

(単位:人)

| 区分     | 平成27年度 | 前年度比 |
|--------|--------|------|
| 一般健診   | 14,604 | 756  |
| 永年勤続健診 | 1,849  | △104 |
| 合計     | 16,453 | 652  |

健康づくり支援

(単位:人)

| 区分     | 平成27年度 | 前年度比  |
|--------|--------|-------|
| 委託体育施設 | 93,544 | 7,779 |

特定健診・特定保健指導の実施状況

(単位:人)

| 区分     | 平成27年度 | 前年度比 |
|--------|--------|------|
| 特定健診   | 6,899  | △447 |
| 特定保健指導 | 6,964  | △409 |

シティ・ホール診療所利用実績

(単位:人)

| 区分    | 平成27年度 | 前年度比   |
|-------|--------|--------|
| 延べ患者数 | 37,368 | △1,320 |

夏・冬の委託保健施設稼働実績

(単位:箇所、人、%)

| 区分   | 平成27年度 | 前年度比   |
|------|--------|--------|
| 施設数  | 333    | 10     |
| 利用人数 | 64,627 | △3,515 |
| 稼働率  | 77.6%  | △4.1%  |
| 施設数  | 337    | △1     |
| 利用人数 | 20,593 | △2,075 |
| 稼働率  | 86.6%  | △4.2%  |

人間ドックや委託体育施設の実績が増えています。



②宿泊(保養・会館)事業

■箱根路開雲は、夏期における噴火警戒レベル引上げの影響により、利用者数が前年度を下回りました。  
■アジュール竹芝は、宿泊と婚礼部門の利用者数が前年度を下回りましたが、宴会・会議部門、健診部門の利用者数は、共に前年度を上回りました。

箱根路開雲利用実績 (単位:人)

| 年間利用人数 | 前年度比   |
|--------|--------|
| 30,539 | △3,242 |

アジュール竹芝利用実績 (単位:人)

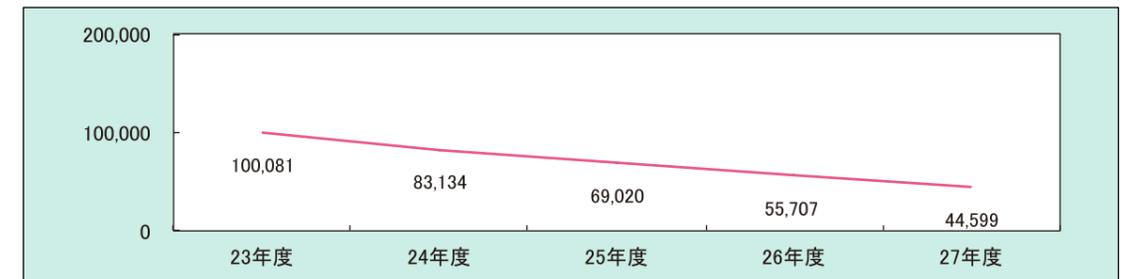
| 部門名         | 年間利用人数 | 前年度比   |
|-------------|--------|--------|
| 宿泊          | 61,579 | △286   |
| 婚礼          | 11,613 | △3,384 |
| 宴会・会議       | 74,239 | 1,908  |
| 健診(人間ドック)   | 10,927 | 465    |
| 特定健診・特定保健指導 | 760    | 83     |

③貸付事業

■貸付事業は、平成25年度末をもって、新規貸付を廃止しました。

組合員に対する貸付残高の推移

(単位:百万円)



平成28年度の掛金率について

○短期給付・介護給付・福祉事業

短期給付・介護給付・福祉事業ともに掛金率は据え置きます。

○長期給付

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月より引上げとなります。

一般組合員の掛金率

(単位:%)

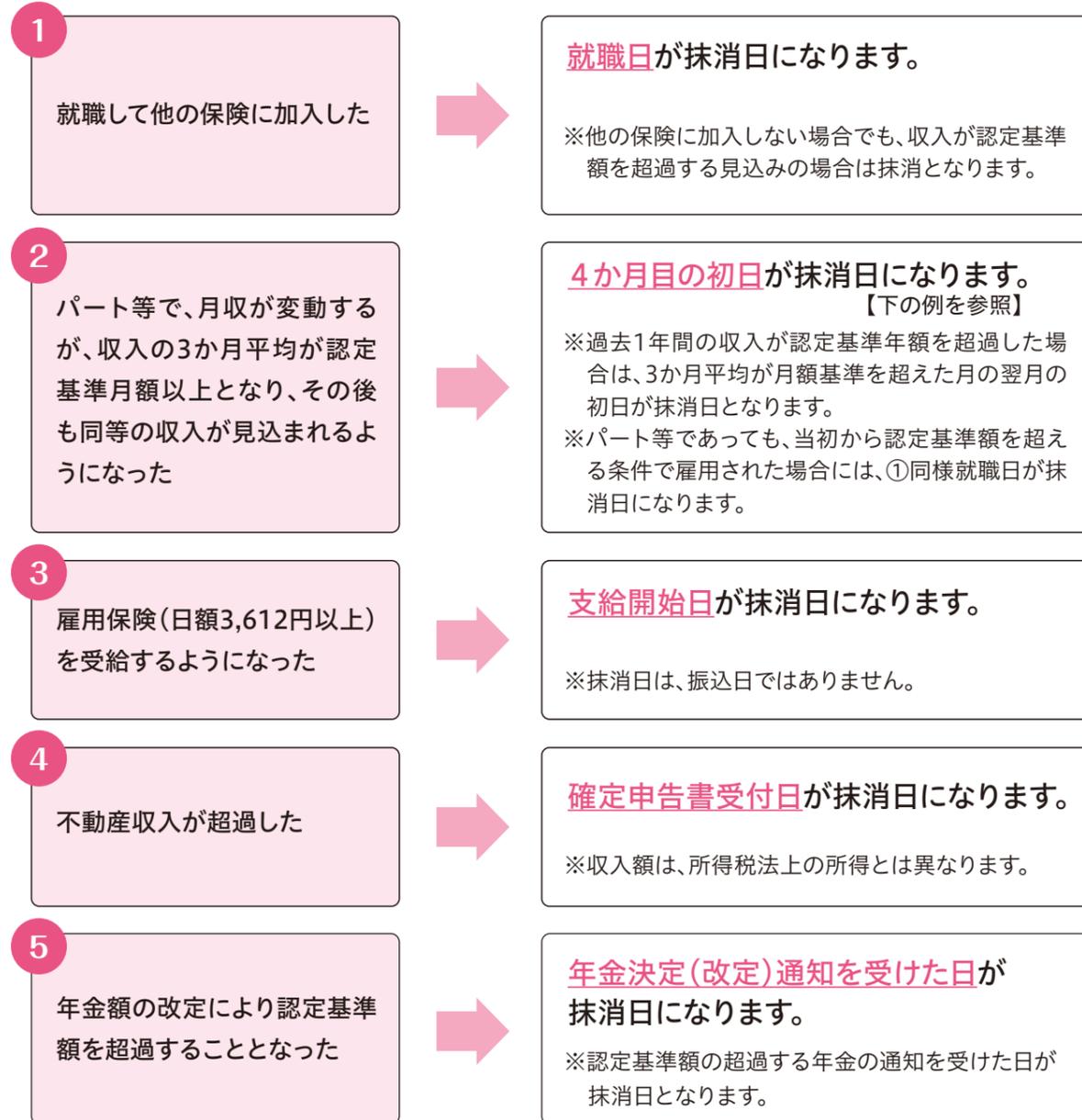
| 区分   |    | 平成27年度<br>(平成28年3月現在) | 平成28年度  |         |
|------|----|-----------------------|---------|---------|
|      |    |                       | 4月～8月   | 9月～3月   |
| 短期給付 | 短期 | 4.00500               | 4.00500 |         |
|      | 介護 | 0.590                 | 0.590   |         |
| 福祉事業 |  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

☎ お問合せ先：管理部財務課計理担当 電話 03-3232-4711

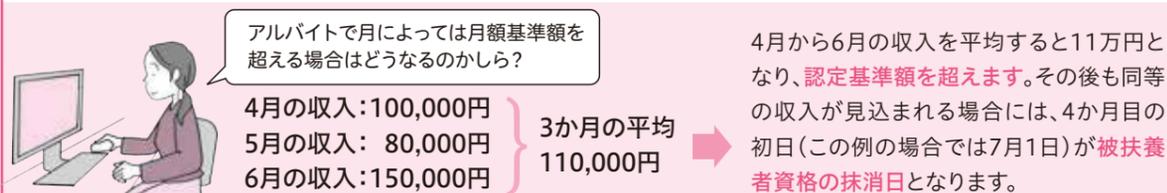
# 被扶養者の抹消申告は速やかに！

被扶養者の就職などに伴い、「主として組合員の収入により、生計を維持」された状態でなくなり、被扶養者の認定要件を欠くに至った場合は、速やかに所属の共済事務担当者に届け出て、抹消の申告を行い、被扶養者証を返却することが必要です。

## よくある抹消のケース



### ※上記② パート等の収入変動による抹消の考え方の例



就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、認定基準額(年額130万円(月額108,334円)※)の超過にご注意ください。

※公的年金等を受給する60歳以上の者等は年額180万円(月額150,000円)

※共済ハンドブックP18及び共済組合ホームページに、「被扶養者認定要件自己チェック表」を掲載していますので、こちらもご確認ください。

## ご注意ください

※夫婦共同で子どもを扶養している場合や他の扶養義務者がいる場合(父母、孫等を扶養している場合)は、被扶養者本人の収入だけでなく、組合員以外の扶養義務者の収入の変動により抹消となる場合がありますのでご注意ください。詳細は「共済ハンドブック」P15~18をご参照の上、所属の共済事務担当者へお問合せください。

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

# 被扶養者がパート・アルバイト等をしている場合はご注意を！

## 平成28年10月1日から短時間労働者の健康保険の適用が拡大されます

(健康保険の適用となった場合は、抹消申告が必要です)

健康保険法の改正に伴い、平成28年10月1日から、特定適用事業所(※1)に勤務する短時間労働者(※2)は、新たに健康保険の適用対象となります。

健康保険の適用対象(被保険者)となった方は、収入額が認定基準額(年額130万円・月額108,334円)未満であっても、共済組合の被扶養者とはなりません。

被扶養者がパート・アルバイト等をしている場合は、健康保険適用の有無にご注意ください。制度改正に伴い健康保険の適用対象(被保険者)となった場合は、被扶養者抹消申告が必要です。

健康保険の適用(被保険者)となるかどうかは、お勤め先の事業所の規模や個々の雇用条件等により異なります。詳細は、お勤め先の社会保険事務担当者にお問合せください。

### ※1 特定適用事業所

同一事業主の適用事業所の厚生年金保険被保険者/数の合計が常時500人を超える事業所

### ※2 短時間労働者

勤務時間・勤務日数が、常時雇用の4分の3未満で、以下の①~④のすべてに該当する方

- ① 週の所定労働時間が20時間以上であること
- ② 賃金の月額が8.8万円(年収106万円)以上であること
- ③ 勤務期間が1年以上見込まれること
- ④ 学生でないこと

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

# ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

共済組合では、今年度も、組合員及び被扶養者で、平成28年4月又は5月において14日以上の上乗を受けた方のうち、切替差額の大きい方に、職場を通じてお知らせをお届けします。

これは、投薬された新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担の軽減額をお知らせするものです。

「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」をお届けします

配付時期  
平成28年8月下旬



※ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れて、後発メーカーが同等の効能及び効果がある医薬品として、新たに製造・販売する医薬品です。開発費がかかっていない分、新薬に比べて低価格で販売されています。

東京都職員共済組合からの重要なお知らせ  
〒162-0052 東京都新宿区戸山3-17-1 東京都戸山庁舎1階  
東京都職員共済組合事務局 年金保険部医療保険課  
電話:03(3232)4725(直通)

このお知らせに関するお問い合わせは  
ヘルプデスク [受付期間]平成28年8月31日～平成28年9月30日迄  
[受付時間]9:00～17:00(土・日・祝祭日を除く)  
電話:0120-216643(通話料無料)

平成28年04月～05月 処方分を全てジェネリック医薬品に切り替えた場合

あなたが支払ったお薬 1,740円  
自己負担の軽減額が表示されます  
1,020～1,020円  
削減可能です。

| 平成28年04月～05月の処方実績 |      |       |        | ジェネリック医薬品に切り替えた場合 |       |       |        |
|-------------------|------|-------|--------|-------------------|-------|-------|--------|
| 薬名/病名/先発医薬品名      | 薬価   | 数量・単位 | 現状支払額  | ジェネリック医薬品名        | 製薬会社名 | 削減可能額 | 切替後支払額 |
| 〇〇〇薬局 〇〇〇錠        |      |       |        |                   |       |       |        |
| 27772-7錠50 50mg   | 11.3 | 420錠  | ¥1,470 | ジレア 塩酸塩50mg「日医工」  | 日医工   | ¥840  | ¥630   |
|                   |      |       |        | ワキツル錠50mg         | 沢井製薬  | ¥840  | ¥630   |
|                   |      |       |        | ジレア 塩酸塩50mg「77」   | 沢井製薬  | ¥840  | ¥630   |

## 切替えに当たってのご注意

- ①薬は主治医が病気の状況により処方します。ジェネリック医薬品の使用を希望される場合は、主治医と相談のうえ、同意を得て、体質にあったものを選んで切り替えてください。
- ②一般的にジェネリック医薬品は先発薬の7割程度の価格に抑えられていますが、薬剤によっては、窓口支払額に差額がほとんど生じない場合もあります。実際に切り替える際には、あらかじめ調剤薬局でご相談されることをお勧めします。

- 服用している薬(市販薬は除きます)をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を調べたい方は、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/>)」などの検索サイトをご利用ください。
- ジェネリック医薬品を使ってみたい場合は、受診する時に医師に「ジェネリック医薬品で処方をお願いしますか?」と相談してみてください。また、共済組合ホームページに「ジェネリック医薬品お願いカード」がありますので、こちらもご利用ください。  
([https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/info/2009/20090901\\_04.php](https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/info/2009/20090901_04.php))
- 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。詳しくは薬剤師にご相談ください。

☎ お問合せ先：年金保険部医療保険課医療保険担当 電話 03-3232-4725

# 平成28年8月から 介護休業手当金の給付率が引き上げられます

組合員(任意継続組合員を除く)が、要介護状態にある家族を介護するために介護休暇を取得し、給料の全部又は一部が支給されないときに、介護のため勤務に服さなかった期間1日につき標準報酬日額の40%を支給していますが、平成28年8月から67%に引き上げられます。(給付日額に上限あり)

## ！申請に当たっての留意点

- 対象となるのは、平成28年8月1日以後に開始された介護休業手当金で、同日前に開始されたものについては、従前どおり給付率は40%です。
- 要介護状態とは、負傷、疾病又は身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間に渡り日常生活を営むのに支障があり、介護を必要とする状態のことです。
- 介護休暇は6か月間取得できますが、介護休業手当金が支給されるのは、実際に介護休暇を取得した日数分(週休日は除く)で、3か月を超えない期間です。また、半日又は時間休暇など、1日の勤務時間の一部について介護休暇を取得した日は支給対象となりません。



※詳細は「共済ハンドブック」又は共済組合ホームページをご覧ください。

☎ 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28年熊本地震による被災者に係る 一部負担金等の支払いの猶予について

地震により住宅が全半壊したなどの一定の要件に該当する方については、病気やけがで医療機関を受診した際、組合員及び被扶養者の窓口負担の支払いを平成28年7月31日まで猶予しています。

※詳しくは、共済組合ホームページの熊本地震関連の情報をご覧ください。



©2010熊本県くまモン#熊本支援

☎ お問合せ先：年金保険部医療保険課医療保険担当 電話 03-3232-4725

# 40歳以上の組合員の皆さんに 「医療費のお知らせ」を配付します

ご自身と被扶養者の方の医療費をご確認いただき、病気の予防・健康づくりの参考としてご利用ください。

万一、架空請求があれば、医療保険課に情報提供をお願いします。

## 配付時期

- 1回目 平成28年7月下旬～8月中旬  
(平成27年10月～平成28年3月受診分)
- 2回目 平成29年1月下旬～2月中旬  
(平成28年4月～平成28年9月受診分)

## 柔道整復師等の施術費について お知らせしています。

- 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われるため、施術所名は原則記載されません。

## 架空請求にご注意を!

### ○健康保険の対象となるもの

- 柔道整復師 急性又は亜急性の外傷性のけがへの治療。骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷など。  
※骨折、脱臼については、応急手当の場合以外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、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

### ○健康保険の対象とならないもの

単なる肩こりや筋肉疲労、スポーツなどによる筋肉痛・筋肉疲労等

### ○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8月1日～8月31日(土日・祝祭日除く)  
[受付時間]9時～17時15分 [電話]0120-67-4143

- ※「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。

医療費のお知らせ

共済 健 様  
過去6か月間 平成27年10月～平成28年3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 7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<br>(円) | 窓口負担額<br>(円) | 医療機関名            | 還付金額<br>(円) |
| 医療費合計    |         |       | 293,600      | 88,080       |                  | 17,000      |
| 共済 健     | 医科 外来   | 28.3  | 4,500        | 1,350        | 医療法人社団 共済会 都病院   | 0           |
| 共済 健     | 調剤 外来   | 28.3  | 10,000       | 3,000        | シテイ薬局            | 0           |
| 共済 康子    | 歯科 外来   | 28.3  | 4,000        | 1,200        | 東新歯科             | 0           |
| 共済 健     | 医科 外来   | 28.2  | 4,500        | 1,350        | 医療法人社団 共済会 都病院   | 0           |
| 共済 健     | 調剤 外来   | 28.2  | 10,000       | 3,000        | シテイ薬局            | 0           |
| 共済 康子    | 歯科 外来   | 28.2  | 4,800        | 1,440        | 東新歯科             | 0           |
| 共済 康子    | 歯科 外来   | 28.2  | 4,800        | 1,440        | 東新歯科             | 0           |
| 共済 健     | 医科 外来   | 28.1  | 4,500        | 1,350        | 医療法人社団 共済会 都病院   | 0           |
| 共済 健     | 調剤 外来   | 28.1  | 10,000       | 3,000        | シテイ薬局            | 0           |
| 共済 康子    | 医科 外来   | 28.1  | 30,000       | 9,000        | 西新病院             | 0           |
| 共済 康子    | 調剤 外来   | 28.1  | 4,000        | 1,200        | 西新調剤薬局           | 0           |
| 共済 健     | 医科 外来   | 27.12 | 4,500        | 1,350        | 医療法人社団 共済会 都病院   | 0           |
| 共済 健     | 接骨 外来   | 27.12 | 10,000       | 3,000        |                  | 0           |
| 共済 健     | 医科 外来   | 27.12 | 4,500        | 1,350        | 医療法人社団 共済会 都病院   | 0           |
| 共済 健     | 接骨 外来   | 27.12 | 10,000       | 3,000        |                  | 0           |
| 共済 健     | 医科 外来   | 27.11 | 4,500        | 1,350        | 医療法人社団 共済会 都病院   | 0           |
| 共済 健     | 接骨 外来   | 27.11 | 10,000       | 3,000        |                  | 0           |
| 共済 健     | 医科 外来   | 27.11 | 4,500        | 1,350        | 医療法人社団 共済会 都病院   | 0           |
| 共済 健     | 接骨 外来   | 27.11 | 10,000       | 3,000        |                  | 0           |
| 共済 健     | 医科 外来   | 27.10 | 4,500        | 1,350        | 医療法人社団 共済会 都病院   | 0           |
| 共済 栗恵    | 医科 入院   | 27.10 | 140,000      | 42,000       | 西新病院             | 17,000      |

1 窓口負担額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続きます  
2 柔道整復師等の施術費については今回からお知らせの形になりました。  
3 公費助成の医療費については今回のお知らせの対象外となります。  
4 還付金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まれます。

# 子どもが生まれるとき—出産費の請求について—

「出産費」は組合員が出産したときに、「家族出産費」は組合員の被扶養者が出産したときに支給されます。支払には、下の3つの方法があり、直接支払制度や受取代理制度を利用すると組合員が窓口で支払う額を軽減することができます。

## 共済組合からの支給額

内訳…法定給付42万円(産科医療補償制度掛金1万6千円含む)、附加給付5万円(都共済独自の給付)

### ① 直接支払制度

組合員と医療機関等との合意に基づき、医療機関等からの請求により、共済組合が法定給付分の出産費を医療機関等に支払う制度です。

- 出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)
- 出産費用明細書・領収書の写し

出産費用が50万円なら、50万円-42万円=8万円を窓口で支払います。法定給付分が対象なので、附加給付分を受け取るためには、左の書類を、共済組合へ所属の共済事務担当者を経由して、提出してください。

### ② 受取代理制度

組合員が医療機関等を代理人にして、出産予定日の2か月前から出産までの間に事前に申請を行い、医療機関等が組合員に代わって、法定給付と附加給付分の出産費を共済組合から受け取る制度です。導入している医療機関が少ないので事前に確認が必要です。

- 出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)
- 出産育児一時金等支給申請書(受取代理用)

この制度を利用するには、共済組合へ、出産予定日の2か月前から出産までの間の事前申請が必要です。左の書類を、所属の共済事務担当者を経由して、提出してください。

③窓口全額支払の場合は、出産費・家族出産費の請求書に出産に関する医師・助産師の証明が必要です。各制度の詳細は、「共済ハンドブック」又は、共済組合ホームページをご覧ください。

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

# 組合員・被扶養者のマイナンバー収集について

## 住所変更等のお手続きのお願い

共済組合では、平成29年1月以降、個人番号の収集を開始する予定となっていますが、平成28年12月31日以前に資格を有する組合員及びその被扶養者の個人番号については、基本4情報(氏名、住所、生年月日、性別)を基に、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から一括取得する予定です。

「住民票の住所」と「共済組合へ届けている住所」が異なる場合等については、個人番号取得の際に支障が生じ、別途お手続きが必要となる場合があります。

住所変更等をされ、所属での変更手続きがお済みでない方は、速やかにお手続きをお願いします。

共済組合に届出済みの住所の確認は、所属の共済事務担当者(任意継続組合員の方は、共済組合資格担当)までお問合せください。

☎ お問合せ先：年金保険部医療保険課医療保険担当 電話 03-3232-4723

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

# 平成28年度末に60歳で定年退職を迎える皆さんへ 老齢厚生年金(注1)の受給開始年齢は62歳です

(注1)被用者年金制度一元化(平成27年10月1日)後に年金受給権が発生する方は「老齢厚生年金」になります。

## 老齢厚生年金の請求手続

平成28年度末に定年退職を迎える(昭和31年4月2日から昭和32年4月1日生まれ)方の老齢厚生年金の受給開始年齢は62歳(特定消防組合の方は従来どおり60歳)です。

受給開始年齢になる約2~3か月前に、ご自宅に年金請求書が郵送されますので、案内に沿って請求手続をしてください。



## 老齢厚生年金と老齢基礎年金の繰上げ受給について

老齢厚生年金の受給開始年齢は段階的に引き上げられ、最終的には65歳からの支給となりますが、「老齢厚生年金の繰上げ」をすることにより、本来の受給開始年齢より早く(ただし60歳以降に)、老齢厚生年金の受給を開始することができます。

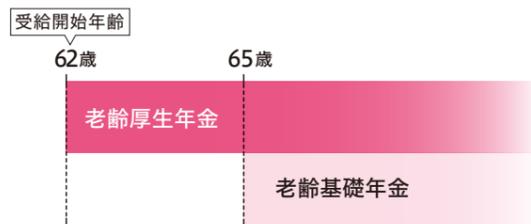
繰上げを行う際には、**全ての年金を同時に繰上げ請求しなければなりません。**

年金の繰上げを行うと、**年金額は1か月繰り上げごとに0.5%の減額になり、減額された年金を生涯受け取るようになります。**

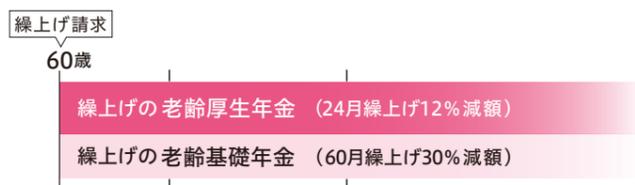
繰上げ受給を希望される方は、請求手続等について共済組合や最寄りの年金事務所にご相談ください。

### 【イメージ図】

■ 62歳受給開始の方で繰上げを請求しない場合



■ 上記の方が、60歳で繰上げを請求した場合



※繰上げ請求は60歳以降にできますが、厚生年金に加入している場合は「老齢厚生年金」は一部又は全額支給停止となります。

※減額された年金を生涯受け取るようになります。

☎ お問合せ先：年金保険部年金課 電話 03-3232-4755

# 夏季冬季借上施設の申込方法変更 冬の施設から申込方法が変わり、利用しやすくなります!

「往復はがきによる申込方法が煩わしいので利用したことが無い」「せっかく上位で当選しても平日は仕事が忙しくて旅行申込の手続に行けない」という組合員の皆さんの声を受けて、次回の冬の借上げより申込方法を変更して多くの方が利用しやすい制度に変更します。

## 変更点① 往復はがきなしで冬の施設の申込み!

- 往復はがきによる事前申込を廃止し、組合員全員を対象に組合員番号(職員番号)の下二桁を抽選してグループ分けを行います。結果は予め冬の施設案内の冊子に掲載します。ご自身のグループを確認して、その日以降に旅行会社に行って申込みをします。
- 旅行の申込みは、冊子綴込みの受付票(仮称)と組合員証(保険証)を持って旅行会社窓口に行くだけです。

夏季施設より全国にエリアを拡大して施設提供しています



(沖縄・ホテルムーンビーチ)

## 変更点② 上位当選者は休みを取らずに週末申込み!

- 上位当選者は金曜~週末に旅行会社に行って申込みができます。具体的な上位の当選者数や初日の受付開始時間等の詳細は次回の共済だよりにてお知らせします。



(北海道・ホテルニセコアルペン)

## 申込・手続の流れと抽選結果イメージ

10月 ⇒ 11月 ⇒ 12月

所属に施設案内冊子配布 (順位確認)  
旅行会社で施設受付開始  
年末年始の宿泊

| 受付順位グループ | 当選番号     |
|----------|----------|
| Aグループ    | 26 78    |
| Bグループ    | 01 35 81 |
| Cグループ    | 44 67 96 |
| ⋮        | ⋮        |

冊子記載のイメージです

※組合員番号の下二桁を抽選し、上位は金曜日から受付(当選者数やグループ毎の受付日程等は未定です)

## Q&A

- Q 組合員全員が対象となると、上位当選しても対象の人数が多くなり希望の宿が取りにくいのでは?  
A 組合員全員が対象ですが、実際に旅行に行かれるのはそのうち一部の方々かと思います。冬季は昨年度までの往復はがき受付数が全組合員の10%弱ですので、その割合を勘案して当選者数を決めます。
- Q Aグループなら金曜日から申込開始だが平日なので申込みに行けない。今までと同じでは?  
A 上位グループについては当選数を抑え、土日に申込みをしても不利益の出ない受付体制を考えています。
- Q 往復はがきがなくなると、箱根路開雲の年末年始の申込方法はどうなりますか。  
A 箱根路開雲については、施設に直接電話で申込みをしていただく方法等を検討しています。申込開始日など、詳細は後日お知らせいたします。

☎ お問合せ先：事業部厚生課保健施設担当 電話 03-3232-4751

# QUPIOと一緒に夏の健康づくりに挑戦!

クピオ

皆さん、QUPIOにログインしたことはありますか? QUPIOはインターネットを利用した健康情報提供サービスです。健康診断の結果等、コンテンツ利用に応じてQUPIOポイントが貯まり、健康グッズと交換できるサービスを用意しております。今年の夏は、QUPIOと一緒に健康づくりに挑戦してみませんか?

さあ、QUPIOにGO!

新規採用者の方には所属経由で7月下旬にID等通知ハガキを交付します。  
 (被扶養者の方にはご自宅に郵送します。)

## ① QUPIOにログイン

ID/PWは覚えていますか? 分からない場合は、下記の「サポート窓口」に電話又はメールで連絡

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

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とパスワードを入力  
 →初回ログイン 200ポイント  
 日次ログイン 1日2ポイント

## ② QUPIOでできること

### ◆STEP1 健診結果を確認

40~74歳の方は、健診結果が自動登録されています。→良い結果には最大1,000ポイント!  
 (39歳以下の方はご自身で入力できます。ポイント付与は上記同様です。)

### ◆STEP2 健康目標の設定

健診結果を参考に「あなたの健康目標」を立てましょう。  
 夏の健康で、あなたが気を付けたいことは何ですか?  
 (目標は体調等に応じて適宜変更できます。)

#### 【夏にオススメの目標】

- 食事面 ビールは1日1杯/ガムシロップを減らす/アイスは低脂肪を選ぶ/腹八分目で止める
- 運動面 プールで泳ぐ・歩く/帰宅後はストレッチ/シャワーだけでなく湯船に浸かる

### ◆STEP3 記録をつけましょう

QUPIOには目標の達成をチェックする機能や、毎日の体重や歩数を入力する機能があります。→記録 1日5ポイント  
 さらに、トラベルウォーク機能では、バーチャルな徒歩旅行が体験できます。入力した歩数に応じてキャラクターが画面を歩き、居ながらにして国内や海外の名所を旅行することができます。健康づくりとバーチャル旅行を楽しんでみませんか?  
 →トラベルウォークは3コース開催中。各コース終了で150~1,000ポイント



■トラベルウォーク(ポイントが貯まります!)

## ③ ポイントの貯め方、使い方

### ★貯める

| QUPIOの利用     |       | 健診の受診と健康状態(年次) |      |
|--------------|-------|----------------|------|
| 初回ログイン       | 200p  | 健診の受診          | 200p |
| 日次ログイン       | 2p    | 非肥満            | 200p |
| 歩数等の記録(日次)   | 5p    | 血糖が正常値         | 200p |
| メルマガ配信設定(月次) | 5p    | 血圧が正常値         | 200p |
| コミュニティ投稿(月次) | 20p   | 脂質が正常値         | 200p |
| トラベルウォーク参加   | 50p以上 | タバコを吸わない       | 100p |
| ウォーキング大会参加   | 100p  | 保健指導参加         | 100p |
|              |       | 保健指導終了         | 100p |

### ★使う

交換できる健康グッズの一例

| 500P        | 1000P | 2000P  | 3500P      |
|-------------|-------|--------|------------|
| ミニヨガボール26cm | 歩数計   | 低周波治療器 | スムージー用ミキサー |

\*ポイント付与条件、グッズ交換に必要なポイント数は変更する場合があります。

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。

ID・パスワードが分からない場合やうまくアクセス・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

# 人間ドックを受診して がんや生活習慣病の早期発見を

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。

**助成対象** 35歳以上(年度末現在の年齢)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 / 永年勤続退職予定者:35,000円  
 (組合員のみ)

**医療機関** 一般:共済組合の指定医療機関(共済組合ホームページに一覧を掲載)  
 節目ドック及び永年勤続退職予定者: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

**申込方法** 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(依頼先はP22参照)



## 満45歳・満50歳の「節目ドック」

受診期間  
 平成28年4月1日~  
 平成28年12月31日  
 ※各機関年末休業あり

年度内に満45歳、満50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者の方は人間ドック受診時の助成額が30,000円(※)となります。  
 (大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします)

※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で12月までに受診する場合の助成額になります。  
 ※申込方法は通常の間ドックと同様です。  
 詳細は共済組合のホームページ等でご確認ください。

平成28年6月20日に三楽病院がリニューアルオープンしました!



### 「節目ドック」 利用者の声

アジュール竹芝総合健診センターで日帰り人間ドックを受診しました。  
 5,400円の自己負担額で受診できたので大満足です!  
 今回は最も一般的な日帰りドックを選びましたが、  
 次回は脳ドックや大腸ドックを受診してみたいと思います。(45歳 組合員・女性)



## ~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。

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
| <b>対象となる医療機関</b>           | アジュール竹芝総合健診センター<br>JR浜松町駅 徒歩7分<br>TEL03-3437-2701(直)   | 東京都教職員互助会 三楽病院<br>JR御茶ノ水駅 徒歩3分<br>TEL03-5282-8331(直) |
| <b>利用期間</b>                | 退職予定日の1年前から退職日翌日の6ヵ月後まで(※退職前に申請が必要)  |  |
| <b>申請期限</b>                | 退職日まで(必着)  |  |
| <b>申請方法</b><br>(※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。<br>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。<br>③(株)ベネフィットワン・ヘルスケアに上記②を送付(郵送・FAXのいずれか)する。 |  |

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

ご家族(40～74歳の被扶養者)及び任意継続組合員の方へ

**無料**

(\*オプションは自己負担)

# 生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内

年に一度は、必ず健診を受けましょう

申込受付中!

## 対象者の皆さんへ

対象となる皆様のご自宅に、「平成28年度生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をお送りしました。



健康管理や疾病の早期発見のために大切な健診です。年に一度は、健康診断(無料)を受診しましょう。

特典付き!

- ①受診された方にはもちろんQUPiO 100ポイントを付与します! (\*)(※健診結果に応じて最大900ポイントの加算あり)\*QUPiOの詳細はP20参照
- ②ホテルアジュール竹芝お食事券プレゼントキャンペーン実施中  
平成28年10月31日までに健診を申込んだ方等【限定50組】  
(詳細は左記のご案内冊子をご覧ください)

オススメ

## 「巡回レディース健診」

ホテルや公会館等の女性専用会場で行う巡回健診です。  
◆全ての会場で婦人科オプション検査が受けられます。(※有料、要事前予約)  
◆一部の会場で託児サービス有(※有料、要事前予約)

## 健診の概要

|      | 特定健診   | 生活習慣病健診<br>(医療機関型)                            | 巡回レディース健診<br>(生活習慣病健診の巡回型)             |
|------|--|---|--|
| 検査項目 | 身体計測・血液検査・<br>血圧・尿検査   | 特定健診の検査項目(左記)に、胸部X線・心電図・腎機能検査・<br>視力・聴力検査等を追加 |  |
| 申込期限 | 平成29年2月7日まで<br>(※受診希望日の3週間前まで)   |   | 平成28年12月20日まで(予定)<br>(※受診希望日の前々月20日まで) |
| 受診期限 | 平成29年2月28日まで   |   | 平成29年2月20日まで(予定)                       |
| 詳細は  | お送りした冊子又は当共済組合のホームページをご覧ください。<br><a href="https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/tokuteikenshin/main.php">https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/tokuteikenshin/main.php</a> |   |  |

(注意) 共済組合の助成利用は年度内に生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれか一回です。

## 健診のお申込み・お問合せ

### 株式会社ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

電話 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)

Web <https://kenshin.happyth.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

## ※パート先等で健診を受けた方へのお願いです

- ◆健診結果のコピーを(株)ベネフィットワン・ヘルスケア(左記)宛にお送りください。(ご案内冊子に返信用封筒を同封しています)
- ◆お送りいただいた方にはもちろんQUPiOポイントを差し上げます。\*QUPiOの詳細はP20参照
- ◆健診結果に応じた「健康情報」(全員)と特定保健指導が必要な方にそのご案内(無料)を送付します。



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

# シティ・ホール診療所

## 熱中症にならないために

私たちは、皮膚からの不感蒸泄や発汗によって、体温を一定に保っていますが、外気温や湿度が高いと体温調整がうまくできなくなり、熱中症を引き起こします。

熱中症は、軽症の熱けいれん、中等症の熱疲労、重症の熱射病に分類され、症状は、立ちくらみ、こむら返り、頭痛、吐き気、倦怠感などで、ひどくなると意識がなくなることがあります。

応急処置の基本は、休息、冷却、水分補給です。

予防は、涼しい服装で、外出時は日傘や帽子を使用する、日なたや暑い室内に長時間いない、こまめな水分補給・塩分補給です。また、日ごろからの体力づくりも大切です。

## 歯科口腔外科(医師)の紹介

シティ・ホール診療所の歯科口腔外科は、一般歯科診療のほか、口腔粘膜疾患、顎関節疾患、外傷、腫瘍性疾患などの口腔外科診療を行っています。特にインプラント手術の経験は豊富です。

## トピックス

### 有病者歯科診療施設に認定されています。



近年、歯科には生活習慣病をはじめ様々な疾患を持った患者さんや、骨粗しょう症などにより他科で薬物療法を受けている方が多く受診されるようになりました。このような患者さんを歯科では有病者といい、歯科治療に際して他科の対診や何らかの配慮が必要とされます。

総合診療所としてのメリットを活かし、有病者が安心して治療が受けられることができる歯科として、有病者歯科医療学会から施設認定を受けています。

手術用歯科ユニットは、歯科口腔外科手術やインプラント手術をはじめ歯科総合診療用の機能を持っています。

チェアは完全水平位になり、装備機器はすべて高圧滅菌ができるなど、快適な環境で歯科治療や口腔外科治療、インプラント治療が可能となっています。

最新のEr-YAGレーザーも導入されています。

口腔軟組織の切除や止血、炎症の処置だけでなく、硬組織に対しても対応可能となっています。



玉繁雅之 医長

所属している医師は、3人も医科大学病院の口腔外科に勤務していました。口腔外科を中心に一般歯科や有病歯科診療を経験しています。シティ・ホール診療所は、連携医療ができる歯科です。歯が痛いのは、もしかしたら他の疾患の始まりかもしれません。そのため私達は、他科と連携して診療することが重要だと考えています。



稲田清久 医師

ここでは、虫歯や差し歯、入れ歯の治療など、一般歯科が行う治療は全て可能です。また、外科処置をする口腔外科治療も行い、入院を必要としない手術は全て可能です。緊急措置など、歯科医師一人ではできないことも複数の歯科医師がいるので、対応ができます。



若尾 樹 医師

診療所は、組合員の皆さんが利用しやすいように、12時30分からの昼休み診療を行っています。また、最新の歯科ユニットやレーザーも導入されており、安心して治療が受けられる環境が整っています。

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

全プラン  
先着順!

四季の宿  
箱根路開雲

# ワクワク体験付き宿泊プラン

箱根路開雲は箱根湯本駅から徒歩8分。  
箱根観光の拠点として非常に便利な場所にあります。そこで組合員限定で人気の観光スポットとセットにした大変お得な宿泊プランをご用意しました。ぜひ一度、箱根路開雲へお越しください。

かまぼこ&ちくわ作り体験付き宿泊プラン

## 鈴廣かまぼこの里

かまぼこ職人といっしょにかまぼこ・ちくわづくりにチャレンジしませんか!?焼きたてのちくわは絶品です。ほかに、かまぼこ職人たちの技を見たり、試食をしながらお土産を買ったり♪ひと味ちがうかまぼこの魅力を感じられます。

**宿泊日** ①8月20日(土) ②8月27日(土)  
**料金** 大人 ¥11,000 子供 ¥4,000  
**募集数** ①②各5組限定(1組2~4名)  
**参加資格** 組合員同士又は組合員とご家族限定かつアンケートを提出していただける方  
**予約受付** 7月31日(日)午前11時開始(先着順)



**行程表**  
**[1日目]**  
 終日自由行動  
 ▼  
 箱根路開雲泊  
**[2日目]**  
 かまぼこ・ちくわ作り体験



※料金には1泊2食付宿泊料金、かまぼこ・ちくわ作り体験料が含まれます。交通費等は各自負担です。  
 ※体験は2日目の下記の時間となります。開始の20分前までに受付を済ませてください。  
 ①8月21日(日) 13:30~14:20(かまぼこ蒸しあがり15:30)  
 ②8月28日(日) 12:10~13:00(かまぼこ蒸しあがり14:10)  
**鈴廣かまぼこの里までの交通** 箱根登山鉄道「風祭駅」直結

強羅公園de「陶芸てびねり」制作体験付き宿泊プラン

## 箱根クラフトハウス

強羅公園内にある箱根クラフトハウス。いくつかあるメニューの中から、手まわしロクロを使い指で練り上げて器を作る「陶芸てびねり」の制作体験をご用意しました。お子様から大人の方まで、皆でワイワイ楽しみながらオリジナル作品が作れます。

**宿泊日** ①9月3日(土) ②9月10日(土)  
**料金** 大人 ¥12,500 子供 ¥5,000  
**募集数** ①②各5組限定(1組2~4名)  
**参加資格** 組合員同士又は組合員とご家族限定かつアンケートを提出していただける方  
**予約受付** 8月7日(日)午前11時開始(先着順)



**行程表**  
**[1日目]**  
 陶芸てびねり製作体験  
 (13時30分開始)  
 ▼  
 箱根路開雲泊  
**[2日目]**  
 終日自由行動



※料金には1泊2食付宿泊料金、陶芸てびねり(スタンダードコース)製作体験料が含まれます。  
 ※別途、強羅公園入園料(中学生以上550円)がかかります。その他、交通費、強羅公園駐車場、体験時オプション料、作品配送料等も各自負担となりますのでご了承ください。  
 ※箱根クラフトハウス1階受付に13時15分までにお越しください。体験時間は約60分です。  
 ※制作した作品は約2か月後、配送での受け取りになります。(配送料1カ所につき880円)  
**強羅公園までの交通** 箱根登山鉄道「強羅駅」徒歩5分  
 箱根湯本から約40分

寄木細工の体験工作付き宿泊プラン

## 箱根関所からくり美術館

箱根関所や芦ノ湖遊覧船乗り場のほど近くにある箱根関所からくり美術館。そこで箱根名産「寄木細工」の代表的作品である「秘密箱」の工作を体験してみませんか?体験のほかにからくり箱の謎解きコーナーなどもあり、寄木細工を身近に楽しむことができます。箱根旅行のひとつときに、江戸時代から続く寄木細工にぜひ触れてみてください。

**宿泊日** ①9月17日(土) ②9月24日(土)  
**料金** 大人 ¥11,000 子供 ¥4,000  
**募集数** ①②各5組限定(1組2~4名)  
**参加資格** 組合員同士又は組合員とご家族限定かつアンケートを提出していただける方  
**予約受付** 8月14日(日)午前11時開始(先着順)



**行程表**  
**[1日目]**  
 寄木細工工作体験  
 (13時30分開始)  
 ▼  
 箱根路開雲泊  
**[2日目]**  
 終日自由行動



※料金には1泊2食付宿泊料金、秘密箱(サイズ小)の工作体験料が含まれます。交通費等は各自負担です。  
 ※箱根関所からくり美術館前に13時25分までにお越しください。体験時間は約40分です。  
**箱根丸山物産までの交通** 箱根町行きバス「箱根関所跡」徒歩1分  
 箱根湯本から約40分

体験付宿泊プランのほかにも  
 様々なプランをご用意しています

グレードアッププラン  
 続々登場!!  
 美味しい! 豪華!

|        | 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(土曜・休前日を除く)



夏のグレードアッププラン 鮎とイセエビ、鰻まぶし会席  
 期間: 6月1日(水)~8月31日(水)

夏の箱根でちょっと贅沢に…鮎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。



写真はイメージです

**料理内容** 先付け・前菜・お造り・イセエビ料理・鮎の酒蒸し・煮物・鰻まぶしご飯 ほか

秋のグレードアッププラン 松茸会席  
 期間: 9月1日(木)~10月31日(月)

秋の味覚といえば松茸!土瓶蒸しやかま飯など、松茸を思う存分楽しんでいただける贅沢プランです。



写真はイメージです

**料理内容** 先付け・前菜・松茸土瓶蒸し・お造り・金目 松茸酒蒸し・松茸入り牛鍋・松茸ホイル焼き・松茸かま飯 ほか

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

# 檜原村森林セラピー「宿泊コース」のモニターを募集します!

第2弾!

「払沢の滝と北谷を巡るガイドウォークと温泉コース」  
**平成28年10月1日(土)~2日(日)1泊2日(4食付)**  
**対象:** 組合員及び被扶養者(中学生以上) **募集人数:** 12名  
**参加費:** 大人1名(中学生以上)5,000円(参加費の約8割を助成します。)



払沢の滝

**コース概要**

1日目 10:00集合 → ガイドウォーク(払沢の滝) → 昼食(四季の里) → ガイドウォーク(北谷巡り) → 宿泊先(蛇の湯温泉「たから荘」)  
 2日目 9:00出発 → ガイドウォーク(都民の森) → 昼食(セラピー食) → ガイドウォーク(大滝の路) → 温泉入浴(数馬の湯) → 15:50解散

**応募条件**

○ご参加いただいたコースに関するレポート、アンケート及びヒアリングにご協力いただける方  
 ○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

**応募期間**

平成28年7月22日(金)~8月19日(金) 17時まで(必着)

**応募方法**

電子メールで応募用紙を送信  
 ※応募用紙及び送信先は共済組合ホームページに掲載します。

**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。  
 当選者のみ9月2日(金)までにメールでご連絡します。  
 応募方法等の詳細については、共済組合ホームページをご覧ください。



歴史あるかぶと造りの宿「たから荘」

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 57-413



半期に一度の  
グランド  
ブライダルフェア  
2016  
**8.21**(日)

# AZUR TAKESHIBA 25th ANNIVERSARY

アジュール竹芝は2016年11月、開業25周年を迎えます。  
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。

## 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

**特典 1** 挙式カップルに **¥50,000** ※1

**特典 2** 挙式当日の料理ワンランクアップサービス、生ケーキ50%OFFなど特典多数ご用意

**特典 3** 新郎新婦の宿泊1部屋プレゼント

結婚を予定しているカップルをご紹介頂くと、ご親族・お知り合いでも「組合員様特典」が利用できます。  
ご紹介者にも **¥50,000**※1 プレゼント

**共済組合員様 Wedding Report**

宮本 祐宜・真純様夫妻 (東京消防庁)

- ◆結婚式の日時 2016.3.19
- ◆披露宴会場 14F「天平」
- ◆招待客 114名

**Q アジュール竹芝に決めた理由は?**  
組合特典があったから。オーシャンビューの眺めが素敵だったから。

**Q 婚礼(結婚式・披露宴)で、こだわったポイントは?**  
ゲストの方々とたくさんお話をしたかったので、各卓スナップ写真とデザートbuffetを行ったこと。

**Q アジュール竹芝で挙げて良かったと思う事は?**  
スタッフさんが親切に対応してくれた。料理がとても美味しかった。

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) 夫揃いーな

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 EVENT

### 組合員限定! ゆりかもめ&アジュール竹芝エンジョイデー!

アジュール竹芝で特製ゆりかもめカレーを召し上がった後、竹芝からゆりかもめで東京湾を眺めながら移動し、ゆりかもめ車両基地を見学。親子で記念撮影ができる制服体験も楽しめます。夏休みの研究やご家族の思い出づくりに!

◆2016年8月23日(火) 12:30~16:30 ◆16階「憩」集合  
◆大人・子供 1,000円 ◆定員30名 ◆子供とその保護者

12:30 受付、ランチ⇒13:30 ホテル出発⇒14:00 国際展示場正門駅到着⇒  
14:20 車両基地見学⇒16:30 解散 **特典** ゆりかもめ一日乗車券付



※当日の運行状況により実施内容が変更または中止となる場合がございます。  
ご予約・お問合せ TEL.03-3437-5566

### 初企画 夏の風物詩 納涼船 de 婚活パーティー

組合員等限定交流イベントとして納涼船に乗船し交流会を開催!アジュール竹芝から暮れゆく東京タワーのロケーションを楽しんだ後、東海汽船納涼船で東京湾クルーズを満喫しながら素敵な出会いにご期待下さい。

◆2016年9月3日(土) 17:30~21:00(受付17:00) ◆16階「憩」集合  
◆公務員本人、組合員の子女 男性6,000円 女性4,000円 ◆定員24名

17:30 ティータイム(自己紹介)⇒19:15 東京湾納涼船で交流イベント⇒21:00 解散  
※お申し込みの状況により、参加資格を拡大する場合があります。



東京湾納涼船婚活パーティ!  
ご予約・お問合せ TEL.03-3437-5566

## 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。

### 開業25周年記念 夏の超得プラン 暑気払いに! 夏の歓送迎会に! 飲み放題付!

★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**

**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 デイナータイム 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  
※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。

BAYSIDE HOTEL  
**AZUR**  
takeshiba

25th ANNIVERSARY

〒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。

## ホテルアジュール竹芝 オススメ カルチャー講座

### 古市シェフが伝授する美味しい冷製スープの作り方

夏にぴったりの冷たいヴィシソワーズを作ります。お食事とお召し上がり下さい。

開催日時 2016年7月25日(月) 11:30~13:30(受付11:00) 定員 40名様 受講料 一般価格 4,000円→ **組合価格 3,200円**  
 講師 ベイサイド 古市祐司シェフ 会場 21F フレンチレストラン ベイサイド  
 内容 ①スープの作り方を学ぶ(実習はありません)  
 ②スープを含むコース料理  
 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

### 親子で学ぶ和食マナー講座

小・中・高校生・保護者対象

和食マナーで困った時の対応など、日本料理の楽しさとともに食事の大切さと作法を親子で学びます。

開催日時 2016年8月6日(土) 11:30~13:30(受付11:00) 定員 40名様 受講料 一般価格 4,000円→ **組合価格 3,200円**  
 講師 遠藤潤一 会場 宴会場 内容 会席料理(先付、吸物、造り、煮物、焼物、揚物、留碗、御飯、香の物、水菓子)  
 ご予約・お問合せ おまかせ会席 銀座(3F) TEL 03-3437-2317

### 親子で学ぶテーブルマナー講座

小・中・高校生・保護者対象

お洒落なレストランでお食事には欠かせないテーブルマナーを親子で学びます。

開催日時 2016年8月27日(土) 11:30~13:30(受付11:00) 定員 40名様 受講料 一般価格 4,000円→ **組合価格 3,200円**  
 講師 杉本 裕 会場 21F フレンチレストラン ベイサイド 内容 フランス料理フルコース(オードブル・スープ・魚料理・肉料理・デザート・コーヒーまたは紅茶)  
 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

※表示料金はすべて税金・サービス料込となっております。



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。  
 〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
 TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170

オススメ 宿泊プラン! 「夏の風物詩 納涼船付き宿泊プラン」 「お台場みんなの夢大陸2016 入場引換券付き宿泊プラン」  
 ご予約・お問合せ TEL03-3437-2011

## 住宅貸付金により取得した不動産を譲渡・貸与した場合は即時全額償還となります

貸付金をご利用の皆さんへ



共済組合の住宅貸付は、組合員が自己の居住の用に供する住宅を取得するための貸付です。貸付金の返還が完了する前に、貸付金によって取得した不動産を第三者に譲渡、貸与又は滅失等をした場合は東京都職員共済組合住宅資金貸付規則違反となり、即時全額償還をすることになりますので、速やかに下記担当まで連絡してください。

### 東京都職員共済組合住宅資金貸付規則 (抜粋)

#### 第16条(即時償還)

借受人が次の各号に掲げる事由のいずれかに該当するに至ったときは、その者は直ちに、未償還元金を償還(以下「即時償還」という。)しなければならない。

(1~4 略)

5 貸付金によって取得した不動産の全部又は一部を第三者に譲渡、貸与又は滅失若しくはき損したとき。(以下略)(6 略)

### 繰上償還日程表

| 償還月      | 申請書提出期限(必着) | 払込期限      |              |
|----------|-------------|-----------|--------------|
|          |             | 右記以外の金融機関 | みずほ銀行・ゆうちょ銀行 |
| 平成28年 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        |

☎ お問合せ先：事業部貸付課貸付収納担当 電話 03-3232-4743

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)



金利適用期間：平成28年9月30日(金)まで

ご来店

©シンジフル&タクセル

定期預金コース  
3カ月定期タイプ

新たなご資金で500万円以上(上限1億円)をスーパー定期3カ月にお預け入れされると、特別金利を適用いたします。

|           |   |
|-----------|---|
| 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※の方<br>※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                                      |

スーパー定期  
3カ月

年 **1.40%**  
(税引後 年1.115%)

※市場動向などにより、お客さまへ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。

例えば、上記スーパー定期3カ月へのお預入金額が1,000万円の場合、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)：1,000万円×年1.40%×90日/365日=34,520円(税引前利息)、34,520円-7,012円(税金)=27,508円(税引後利息)  
 ●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4月18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。

●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。●本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。●原則として、中途解約はお取り扱いいたしません。当社がやむを得ない事情があると認めた場合に限り、中途解約に応じることがあります。中途解約の場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。●他の金利サービスや金利上乗せとの併用はできません。●元本保証の商品です。●預金保険制度の対象です。お一人さまあたり、決済用預金を除く預金保険の対象となる預金等元本1,000万円までとその利息が保護されます。●定期預金の詳しい商品内容については店頭またはホームページの説明書をご覧ください。●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。●新規口座開設の際は、本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)をご印鑑をお持ちください。●予告なく本プランの内容を見直したり、中止したりする場合があります。

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。 *Trust* The Trust Bank



ライフアドバイザー部 特別財務相談チーム

TEL:0120-923-897

受付時間：平日9:00~17:00(土・日・祝日および12/31~1/3を除く)

# 都職信 新カードローン誕生!

- ✓ WEB申込の後には、来店したくない (完全非対面)
- ✓ できる限りゆとりのある返済がしたい
- ✓ 複数のローンをおまとめしたい
- ✓ 教育目的で自由に使いたい

おひとつでも当てはまった方は、

都職信  
で検索



### ご注意事項

本カードを作成すると、使用しなくても翌月より定額返済金額を給与控除いたします。

### 返済の流れ

給与控除 → 返済用普通預金口座 → 約定返済日返済処理

※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。  
※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。  
※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、ご希望に添えない場合がございます。※金利は平成28年7月1日現在。※当組合の住宅ローンを利用されている方には、金利優遇措置があります。※詳しくはホームページ又はお電話でご確認ください。

## フリーカードローン

- 〈融資額〉最高 500万円(※勤続年数により極度額が異なります。)
- 〈金利〉変動金利 年5.00%(保証料を含む)
- 〈貸越利用期間〉2年毎に更新審査があります。
- 〈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。

**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。

## 教育カードローン

- 〈融資額〉最高 500万円(※勤続年数により極度額が異なります。)
- 〈金利〉変動金利 年3.4%(保証料を含む)
- 〈貸越利用期間〉対象学校の在学期間 2年毎に更新審査があります。
- 〈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。

**お使いみち** .....  
留学を含む教育関連資金 (高校～大学院で学費や在学中の生活費等、卒業までに必要な費用)  
※対象学校とは、高校～大学院のことです。

# マイカーローン

キャンペーン  
平成28年 7月1日～  
8月31日

保証料なし

他の金融機関からの借換にも対応。

店頭金利  
変動金利 年 **1.95%** ▶ 年 **1.70%**  
(固定金利2.1%) (固定金利1.8%)

店頭金利は、平成28年7月1日現在。

- 限度額：500万円
- 返済期間：固定5年以内、変動10年以内
- 保証人：原則不要
- お借入資金はお支払い先へ直接振込となります。
- 審査によっては、ご希望に添えない場合もあります。
- 詳細は、ホームページまたは、電話で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>

## 職員の皆さま限定 金利引き下げ 住宅ローン

たとえば、  
当初固定期間引き下げ型  
固定金利10年型なら  
店頭表示金利  
年 **2.88%** ▶ 年 **0.58%** (当初10年間)  
【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 **1.4%**引き下げます】

平成28年5月にお借り入れいただく場合の金利です(金利は毎月見直しします)。  
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9月30日(金)までに当社がお借り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28年5月にお借り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借り入れた日の金利が適用されます(右記「お取引の流れ」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途中で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。詳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 ●ご融資期間:35年以内 ●資金用途: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、最終返済時年齢が満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 ●保証取手手数料:32,400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お借り入れ金利に保証料(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。●詳しくはインターネットまたは店頭の説明書をご覧ください。

ご自宅のパソコンで住宅ローンのご相談!「お家でWEB相談」のご予約も受付中です!

三菱UFJ信託銀行 検索  
または、  
[www.tr.mufg.jp](http://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



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28年5月2日現在)

## 地震への備えは大丈夫ですか?

近年、水害や地震など自然災害による甚大な被害が続発しています。南関東地域でM7クラスの地震が発生する確率は今後30年間で70%と推定されています。住まいの保険は、火災だけでなく、地震、風災、水災、雪災及び突発的な事故や危険からマイホームをガードすることができます。災害の多発する今だからこそ、私たちの大切なマイホームや財産を将来にわたって守ってくれる住まいの保険へのご加入をご検討ください。ぜひ東京エイドセンターの火災保険HPからメールまたはお電話でご一報ください。保険料をお見積りいたします。



We support you!

ニューエブリ・自動車保険・火災保険・生命保険  
(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  
TEL 03-5381-8450(代表) FAX 03-5381-6315  
<http://www.aid-center.co.jp>

\*上記は概要の説明です。保険金をお支払できない主な場合など、詳しくはパンフレットをご覧ください。

☐お問い合わせは  
**0120-973-148** (営業第一部)

AID 20160506-031