

共済だより

KYOSAI DAYORI

2016
11
NO.369

特集
生活習慣病と
がんは
早期発見・治療が
カギ!



レッツトライ! メタボ撃退 特定保健指導体験談
25周年を迎えたアジュール竹芝
ともに開業25周年!
都営大江戸線×アジュール竹芝 スタンプラリー開催
箱根路開雲 トレランを知る&楽しむ11月2日の講習会



Noyamakita
rokudoyama
park

JR立川駅から
立川バス「箱根ヶ崎駅」or
「三ツ藤住宅」行き
バス「峰」下車徒歩 10分

アスレチックのある冒険の森



360度見渡せる展望台



市民の憩いの場として開放されている里山民家



公園の随所にある谷戸地形

都立で最大の都市公園

野山北・六道山公園

東京都武蔵村山市三ツ木4-2

狭山丘陵の南に位置する野山北・六道山公園には、北多摩の豊かな自然が残されています。園内にはホテルの生息地や古民家といった貴重な里山の風景が広がっているので、ハイキングはもちろん、アスレチックが楽しめる冒険の森や、25種類の木製遊具が設けられているあそびの森などで様々な楽しみ方ができるようになっています。家族や友人と一緒に、里山文化に触れたり、体を動かしてみたいかたがおすすめです。



東京ピクニックライフ

- 鶏おこわ -

11月 | 鶏おこわ 1人あたり 171kcal

▶ 材料 4人分

もち米	2合	調味料B	
水	300cc	酒	大さじ2
具材A		砂糖	大さじ2
鶏肉	40g	みりん	大さじ2
にんじん	1/4本	しょう油	大さじ2
しいたけ	1個		
こんにゃく	40g		

▶ つくりかた

- ①鶏肉、にんじん、しいたけ、こんにゃくをいずれも細かく刻みます。(具材A)
- ②炊飯器にもち米と具材Aを入れ、水と調味料Bを入れて炊飯。
- ③炊き上がったらすぐにかきまぜて、ざる等にかけて冷まして、出来上がり。



ソフトごはん
レシピ

【表紙】野山北・六道山公園と鶏おこわ

CONTENTS No.369 平成28年11月号

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 02 特集 生活習慣病とがんは早期発見・治療がカギ! | 16 こころの相談・ストレスチェック |
| 04 みなさまの健康・安心ライフを応援します。 | 18 こころがホッとするストレス解消法 |
| 08 こんなときは掛金変更! | 19 人間ドックの手続きは「退職前」に |
| 09 あなたの年金情報を確認してみませんか? | 20 レッツトライ!メタボ撃退 |
| 10 交通事故・障害事故などにあつて負傷したとき | 22 箱根路開雲・トレランを知る&楽しむ- |
| 11 任意継続組合員の傷病手当金附加金廃止 | 24 アジュール竹芝は開業25周年を迎えました。 |
| 12 接骨院等の違法広告に注意 | 27 アジュール健診センター |
| 13 退職時の未償還金について | 28 マイナンバーのお知らせ |
| 14 共済の医療機関 シティ・ホール診療所 | 28 組合会議員の変更 |
| 15 QUIPOポイントで健康グッズがもらえます | |



東京都

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。

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



生活習慣病とがんは 早期発見・早期治療がカギ!

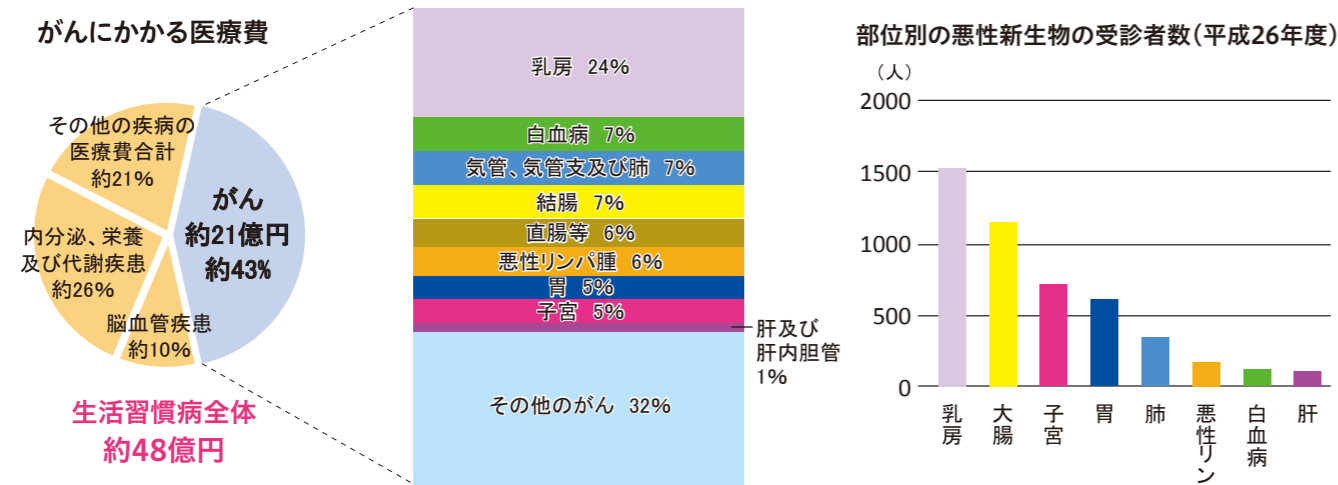
特集

がんや生活習慣病の多くは、定期的に健康診断を受診し、生活習慣を改善することが大切です。またがんの多くは、早期に発見し、早期に治療を開始するほど治癒の確率が高くなります。

・本特集では、悪性新生物=がんと表示しています。

がんにかかる医療費

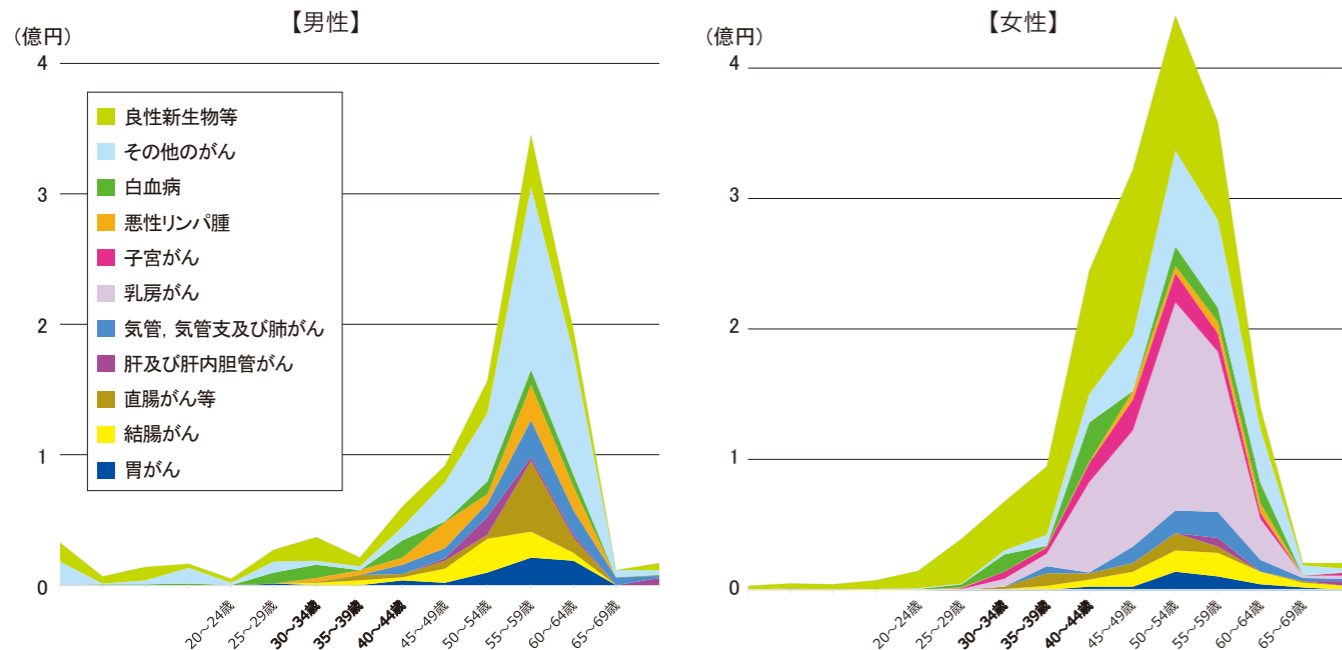
大腸や乳房、子宮のがんは発見が遅れるほど治療が長期になり、身体への負担も大きくなり医療費も高額となります。がんにかかる医療費は、年間約21億円(受診者一人当たり約32万円)です。



がんの年齢別医療費の状況

がんにかかる医療費は、男性・女性ともに40歳を超えると急激に増えています。特に男性では直腸がん、結腸がん、女性では乳房がん、子宮がんの医療費の増加が目立ちます。がんの種類、部位にもよりますが、最近では、早期発見、早期治療をすれば治る確率は、高くなってきました。がんや生活習慣病の予防や早期発見のため、定期健診やがん検診、人間ドックを受診しましょう。

年齢階級別の新生物の状況(男女別)(平成26年度)



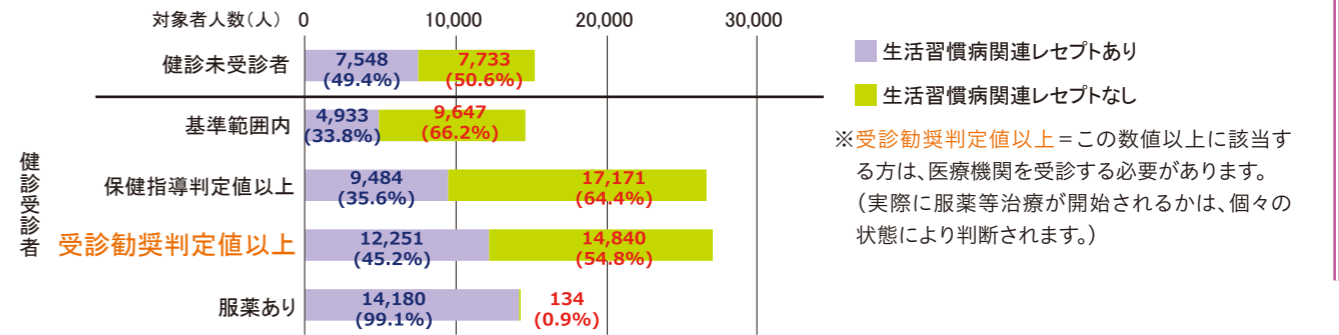
健診結果で要医療の方は早めに医療機関を受診しましょう。

共済組合では、40歳以上の組合員、被扶養者を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健診と生活習慣病の予防を目的とした特定保健指導を実施しています。

しかしながら、健診データとレセプトデータを組み合わせて医療機関への受診状況をみたと、医療機関への受診が推奨される人(受診勧奨判定値以上)の半数以上が、医療機関を受診していないことがわかりました。

生活習慣病は放っておくと、自覚症状がないまま、動脈硬化を進行させます。健診結果で要医療とある方は、早めに一度医療機関を受診しましょう。

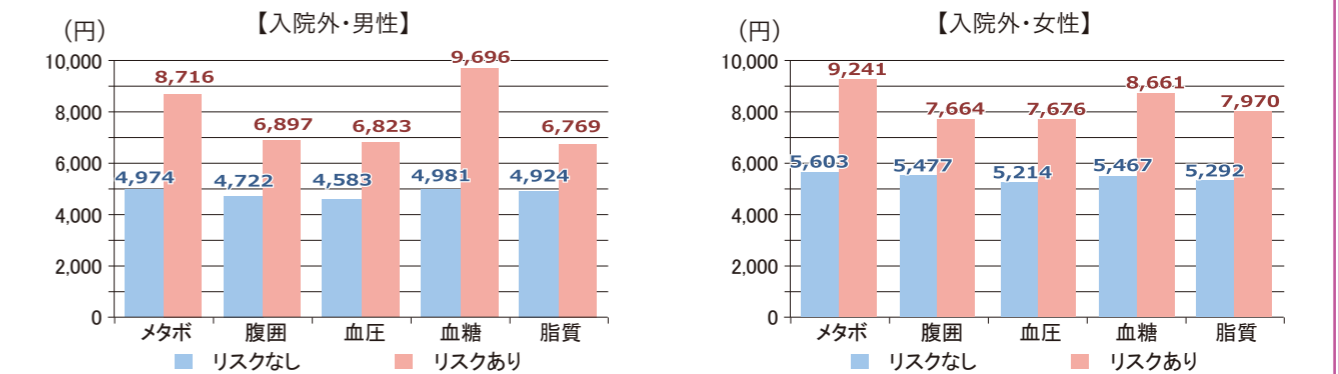
特定健診レベル判定と医療機関受診状況(平成26年度)



リスク有無別医療費

健診検査値でリスクありの人は、リスクなしの人に比べて医療費が高くなっています。血圧や血糖、脂質異常といった生活習慣病リスクは、生活習慣を見直すなど、日頃からの健康管理が、生活習慣病を進行させないために重要です。

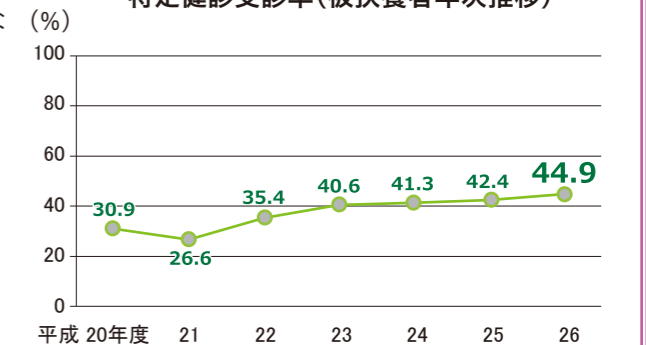
健診検査値のリスク有無別一人当たり医療費(平成26年度)



ご家族に特定健診の受診を勧めましょう!

右の図を見ても分かる通り、被扶養者の約2人に一人は、特定健診を受けていません。健診は、健康状態を知る貴重な機会です。ご家族(40~74歳の被扶養者)に受診を勧めましょう!

特定健診受診率(被扶養者年次推移)



*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。

☎ 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

みなさまの健康・安心ライフを 応援します。



現在、東京都職員共済組合では、平成29年度を初年度とする事業計画「共済事業プラン2017(仮称)」を策定しているところです。組合員のみなさまが健康で、かつ、病気や将来のことに不安を抱くことなく安心して働けるよう、より実効性の高い事業展開を検討しています。

今号では、みなさまの暮らしと健康をサポートする共済組合の制度について、改めてご紹介します。

1 共済組合の制度

都共済は、地方公務員等共済組合法に基づき設置された法人であり、医療保険者、かつ、年金事業の実施機関としての性格を併せ持っています。

都共済に所属する組合員は、東京都職員約4万人、特別区等職員約6.3万人、そして、東京消防庁職員約1.9万人の合計約12.2万人であり、また、これらの被扶養者は9.3万人、さらに年金受給者は16万人となっています。

都共済は、組合員等の生活の安定と福祉の向上を図り、公務の能率的運営に資するため、医療や年金等の短期及び長期給付事業を行うとともに、健康づくりや宿泊助成等の福祉事業を推進しています。

2 共済組合の財政

都共済は、組合員の給料及び期末手当から払い込まれる掛金と、事業主である地方公共団体から支払われる負担金を主な財源として運営されています。

また、年金支給の原資である長期給付積立金等については、関係法令等に基づき、長期的な観点から安全かつ効率的に管理及び運用を行っています。

一般組合員の掛金率 単位：%

区分		平成28年度	
		4月～8月	9月～3月
短期給付	短期	4.00500	
	介護	0.59000	
福祉事業		0.17600	
長期給付		9.38900	9.56600

※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。

3 共済組合の機関

共済組合を運営するため、議決機関、執行機関及び監査機関の3つの機関があり、執行機関の下に事務を処理する事務局が置かれています。また、このほかに審査会があります。

【議決機関】

議決機関は組合会といい、議員は20人で、半数は知事が組合員のうちから任命し、ほかの半数は組合員が組合員のうちから選挙で選ばれ、任期は2年です。これをそれぞれ任命議員、互選議員といいます。

【執行機関】

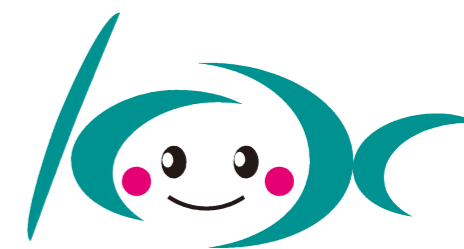
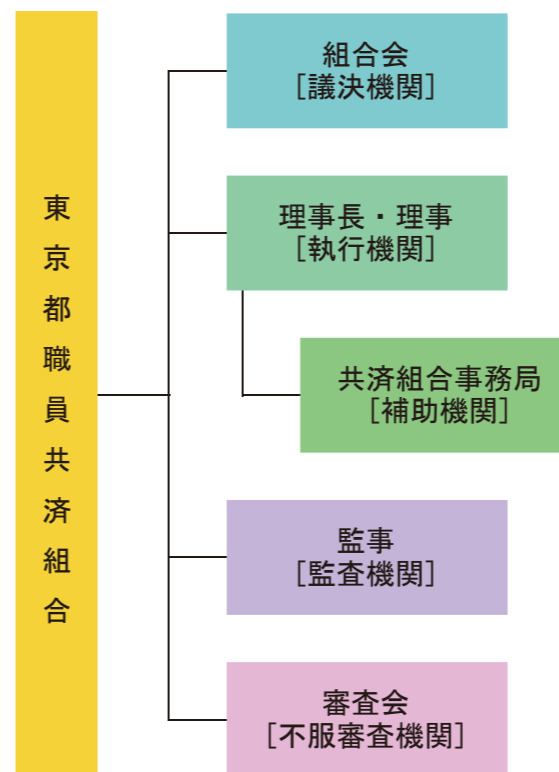
執行機関として理事長が置かれ、理事長を補佐するものとして理事が置かれています。理事は任命議員のうちから4人、互選議員のうちから4人をそれぞれ選出し、理事長は、任命議員から選出された理事のうちから1人を選出します。

【監査機関】

組合の監査機関として監事が3人置かれています。監事は任命議員1人、互選議員1人、学識経験者1人をもって充てられ、いずれも組合会において選挙で選ばれます。

【審査機関】

不服申立てを審査する機関として審査会が置かれています。審査会は、給付の決定や障害の程度の診査などに関し不服のある者が不服審査請求をしたときに、その審査に当たります。委員は6人で、組合員の代表2人、地方公共団体の代表2人、公益を代表する者2人で組織され、任期は3年です。



平成16年8月に公募で決定した都共済シンボルマーク...実は名前がまだありません...



4 共済組合の事業

都共済の担う事業は、組合法に基づき3つの事業、すなわち、「短期給付事業」「長期給付事業」及び「福祉事業」に区分できます。

(1) 短期給付事業

短期給付は、民間の会社などで働く人たちが加入する健康保険に相当するものです。風邪をひいた、虫歯になった、手術する等の場合には、医療費の3割(原則)を負担すればお医者さんにかかることができます。子どもを出産すれば、出産費が出ます。

短期給付には「法定給付」と「附加給付」があります。法定給付は、組合法で給付の種類や内容が定められたもので、どの地方公務員共済組合でも同じ給付内容ですが、附加給付は、法令の定める基準に従って、財政事情などを考慮しながら、各共済組合が定款で定めているものです。



共済組合の事業一覧

短期給付	法定給付	保健給付 休業給付 災害給付
	附加給付	家族療養費附加金 家族訪問看護療養費附加金 出産費附加金 家族出産費附加金 埋葬料附加金 家族埋葬料附加金 傷病手当金附加金 一部負担金払戻金
	拠出金	前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 病床転換支援金 老人保健拠出金 退職者給付拠出金 介護納付金
長期給付		退職給付 障害給付 遺族給付
	基礎年金支払給付 (事務代行)	老齢基礎年金 障害基礎年金 遺族基礎年金

福祉事業	保健事業	委託体育施設 職場の健康づくり支援 健康ポイントプログラム 森林セラピー 禁煙講習会 特定健診・特定保健指導 人間ドック(助成) メンタルヘルス 夏季施設 冬季施設 都内宿泊施設 リフレッシュ施設 知事部局職員の健康管理事業
	受託事業	健康診断 健康相談・指導助言 精神保健管理 健康管理医(産業医)
	体育施設	清瀬運動場 シティ・ホール診療所
宿泊事業	保養施設	箱根路開雲
	総合保健施設	アジュール竹芝 (ホテル部門・健診部門)
貸付事業	住宅貸付	普通貸付 災害貸付 災害再貸付 介護住宅貸付
	一般貸付	普通貸付 特別貸付 災害貸付 高額医療貸付 出産貸付

(平成25年度で新規貸付は終了)

(2) 長期給付事業

長期給付は、組合員の退職、障害及び死亡に際し、組合員又は遺族の生活の安定を図ることを目的とした給付を行うものです。

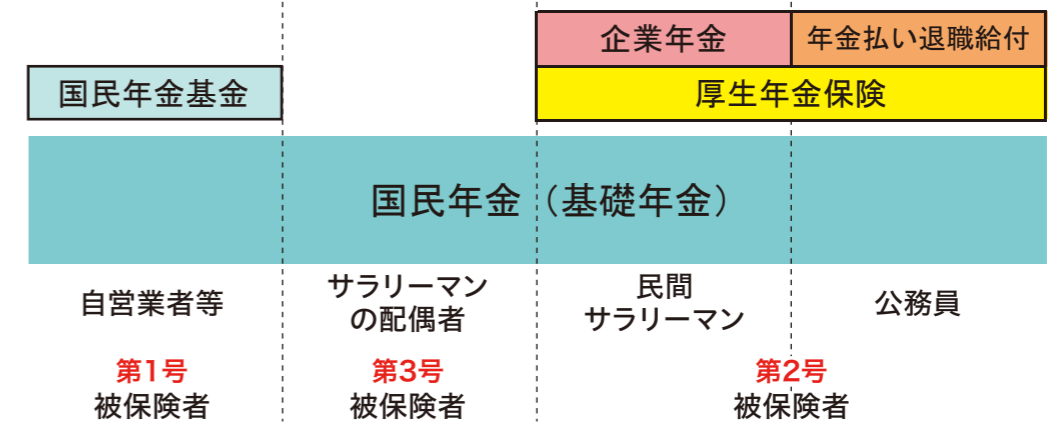
昭和61年4月から、基礎年金制度がスタートし、厚生年金や共済年金の加入者(サラリーマンや公務員等)は、従来、自営業の方などを対象としていた国民年金制度にも加入することになり、同時に2つの年金制度の適用を受けることになりました。

さらに、平成27年10月からは、被用者年金制度の一元化が実施され、共済年金制度は厚生年金制度に統一されることとなりました。

また、退職給付の一部として、新たな職域年金相当部分の「年金払い退職給付」が新設されました。



公的年金制度のイメージ



国民年金(基礎年金)を1階、厚生年金保険を2階とみだてて、2階建て年金とされています。共済組合は国民年金に拠出金を支出していることから、組合員のみなさまは、国民年金と厚生年金の2つの年金制度に加入し、その両方の適用を受けることになります。

(3) 福祉事業

福祉事業は、組合員と被扶養者の健康の保持増進など福祉の向上を目的として実施する事業です。都共済では、特定健康診査・特定保健指導や人間ドック利用助成をはじめとする健康づくり・疾病予防への様々な支援事業、委託保健施設(夏季冬季の借上宿泊施設、週末リフレッシュ宿泊施設)や委託体育施設(スポーツクラブ)などの保健事業、直営医療機関としてのシティ・ホール診療所の運営、保養施設(箱根路開雲)や総合保健施設(アジュール竹芝)の運営を行っています。



☎ お問合せ先：管理部企画担当 電話 03-3232-4709

こんなときは掛金変更!

～「随時改定」とは～



給料や通勤手当のように、通常、月を単位として一定額が継続して支給されるもの(固定的給与といいます。)が、減額又は増額され、標準報酬等級表で2等級以上の差が生じたときは、改定を行います。これを「随時改定」といいます。

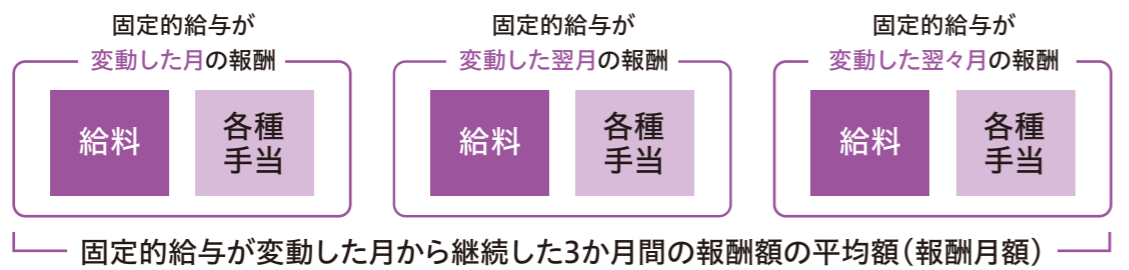


固定的給与と非固定的給与の関係(例示※)

給料	各種手当	
・給料月額 ・調整額 ・特別調整額	・扶養手当 ・地域手当 ・住居手当	・通勤手当 ・管理職手当 ・単身赴任手当 ・勤務実績による特殊勤務手当 ・夜勤手当 ・超過勤務手当 ・宿日直手当 ・管理職員特別勤務手当 ・休日給
【固定的給与】勤務実績に関係なく、月等を単位として一定金額が継続して支給されるもの	【非固定的給与】勤務実績に応じて変動するもの	

※上記の例示は、あくまでも例示であり、給与支給期間の給与条等により判断し、区分する必要があります。

随時改定の計算方法



「標準報酬等級」に当てはめ、従前の標準報酬等級と比較して「2等級以上の差が発生」したとき

随時改定

(例: 固定的給与の変動が12月にあったときは、3月から改定します。)

改定の例

従来の標準報酬等級が第10級(厚生年金は11級)、標準報酬月額170,000円の場合で、転居により通勤手当が増額となり報酬月額が186,000円となったとき、標準報酬等級は第12級(厚生年金は13級)、標準報酬月額190,000円に改定されます。

標準報酬等級表(抜粋)

標準報酬等級 (短期給付・退職等年金に適用)	標準報酬等級 (厚生年金に適用)	報酬月額	標準報酬月額
第10級	第11級	165,000円以上175,000円未満	170,000円
第11級	第12級	175,000円以上185,000円未満	180,000円
第12級	第13級	185,000円以上195,000円未満	190,000円
第13級	第14級	195,000円以上210,000円未満	200,000円

※標準報酬等級表は共済組合ホームページでご覧いただけます。

☎ お問合せ先: 管理部会計課出納担当 電話 03-3232-4717

あなたの年金情報を確認してみませんか?

地共済年金情報Webサイトでは、ご自身の年金に関する様々な情報を提供しています。どのような情報が確認できるのかご案内します。

～ご利用いただける方～
組合員で退職共済年金や老齢厚生年金(公務員厚年)の受給開始年齢に達していない方

地共済年金情報Webサイトをご覧くださいには

下記アドレスにアクセスして利用申込みをしてください。申込みの際には、氏名、生年月日、住所、電話番号、基礎年金番号が必要です。(基礎年金番号が不明の場合は、日本年金機構におたずねください。)

この申込み後、当組合から、「ユーザID通知書」をご自宅あてに郵送いたします。ユーザIDと、あらかじめご自身で設定されたパスワードを入力してログインできます。

※ユーザID通知書には、パスワードは表示されませんので、設定したパスワードは忘れないようにしてください。

<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

基礎年金番号通知書又は年金手帳をご覧ください

1 年金見込額照会

これまでの加入実績を基にした試算結果と、60歳まで組合員であると仮定した試算結果を表示しています。

年金見込額・試算結果ダウンロード

年金を受けられる年齢	歳到達時	65歳到達時
老齢厚生年金	(報酬比例部分) 0円	(報酬比例部分) 〇,〇〇〇,〇〇〇円 (経過的加算部分) ▲▲▲円
		×××,×××円
経過的職域加算	0円	〇〇〇,〇〇〇円
老齢基礎年金		▲,▲▲▲,▲▲▲円
年金額合計	0円	▲,▲▲▲,▲▲▲円
加入期間合計	▲▲年▲▲月(×××月)	

2 年金加入履歴・加入期間照会

年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で表示しています。(公務員期間のみの加入履歴等となります。)

年金加入履歴・加入期間一覧ダウンロード

番号	加入制度	資格取得年月日	資格喪失年月日	年金加入月数
1	公務員共済組合	平成××年×月×日		×××月

クリックすると帳票を出力できます。

3 標準報酬月額等照会

過去の標準報酬月額と標準賞与額を一覧形式で表示しています。(公務員全期間を表示します。)

標準報酬月額・標準賞与額一覧ダウンロード

支給時期	標準報酬月額	標準賞与額
平成××年×月～平成××年×月	(〇〇〇,〇〇〇円) 〇〇〇,〇〇〇円	0円
平成××年6月	0円	▲▲▲,▲▲▲円

このほか「年金払い退職給付※の過去1年間の給付算定基礎額残高の履歴」や「保険料納付済額(前年度分)」も確認できます。

※「年金払い退職給付」の詳細については、「共済だより9月号」の12ページをご参照ください。

☎ お問合せ先: 年金保険部年金課 電話 03-3232-4755

交通事故・傷害事故などにあつて 負傷したとき ～共済組合への連絡をお忘れなく！～

交通事故など、相手方の行為によってけがをした場合(第三者行為)は、本来、加害者である相手方に対して医療費等の支払いを求めると、当事者間で解決するのが原則であり、医療機関受診の際に組合員証を使用することはできません。ただし、共済組合への連絡と損害賠償申告書等の提出など、所定の手続を行った上で、組合員証を使用して治療を受けることができます。

組合員証等が使用できる事故例

自動車等による事故



一方的な暴力によるけが



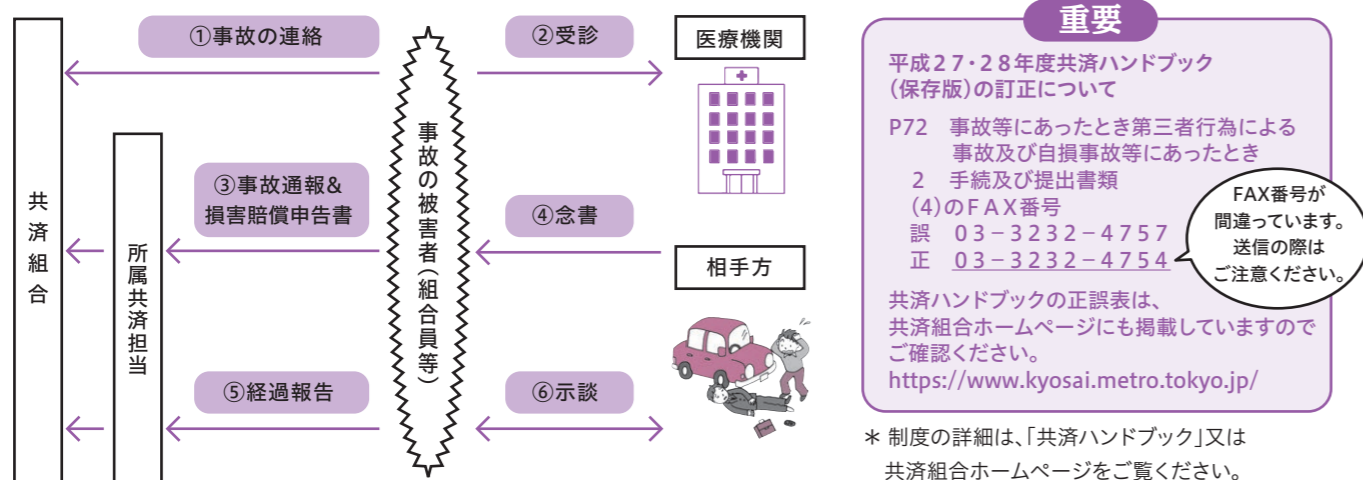
他人の飼っている動物に咬まれた



交通事故・傷害事故のチェックポイント

- ①事故相手の確認** 相手方の住所、氏名、免許証番号、連絡先電話番号、自動車の所有者住所・氏名、保険契約の状況など、できる限り確認し、記録しておく。(営業車の場合は、会社名・代表者名なども確認)
- ②警察へ連絡** 必ず警察に通報し、事故確認を受け「交通事故証明書」の交付手続をとる。
・自転車同士、自転車と歩行者、人同士の傷害事故についても、安易に考えず、警察へ通報してください。
- ③医師の診察を受ける** 軽いけがでも、必ず医師の診察を受ける。
- ④示談は慎重に** 共済組合と協議しながら進めてください。

組合員証等を使用して医療機関を受診する場合の手続 (詳細は共済ハンドブック P72～75をご覧ください)



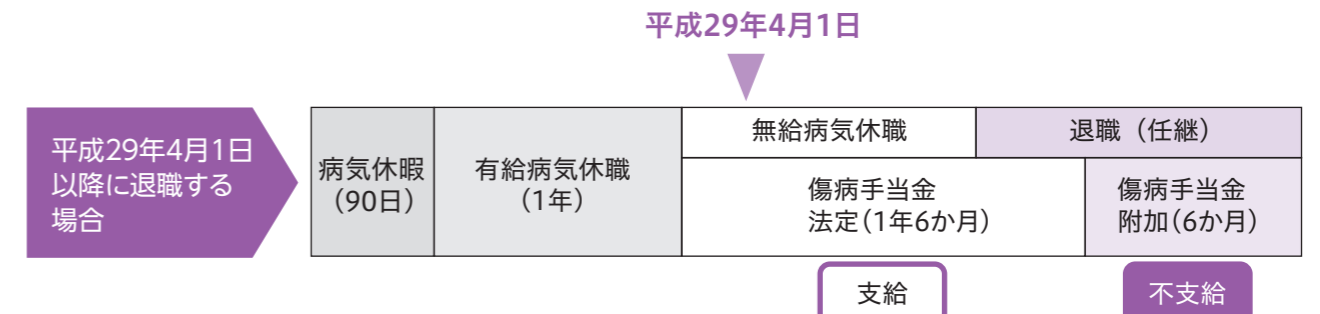
平成29年4月から 任意継続組合員の傷病手当金附加金を廃止します

5月号でもお知らせしたとおり、任意継続組合員の傷病手当金附加金を平成29年4月1日以降廃止します。退職日によっては附加金が支給されないこととなりますので、以下の図を参考にご確認ください。

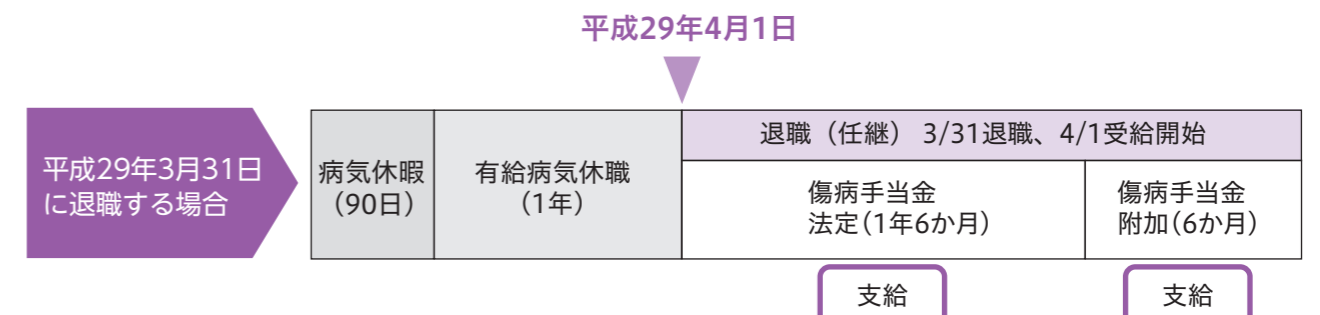
なお、図は新規で傷病手当金を請求した場合です。過去に同一傷病で傷病手当金の受給歴があり、支給期間が通算される場合は支給期間が異なる場合があります。

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。

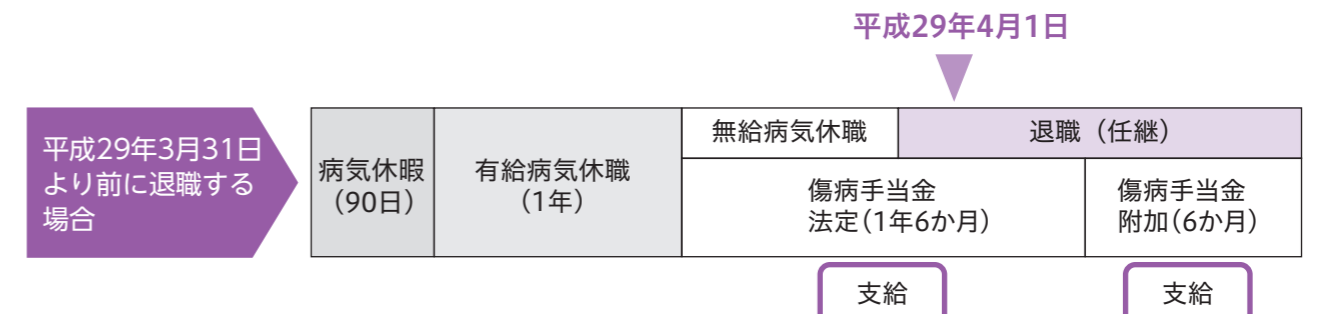
新規以外の場合の詳細については、状況により異なりますので、必ず所属の共済事務担当者を通じて医療保険課給付担当にお問合せください。



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か月間の附加金を支給しません。



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か月間の附加金を支給します。



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か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(求償担当) 電話 03-3232-4737

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

接骨院等の違法広告に注意

接骨院等の柔道整復施術において、健康保険の適用ができない五十肩、腰痛等の表示がされている広告が見受けられますのでご注意ください。

柔道整復師のかかり方

健康保険の対象となる施術は下記のとおり限られています。

- ・急性及び亜急性(受傷から約3か月以内)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。

保険適用外の
症状の掲示は
違法!



はり・きゅう師又はマッサージ師へのかかり方

健康保険の対象となる施術は下記のとおり限られています。

- ・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

柔道整復師等の施術について 受診内容調査を行っています

共済組合では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり・きゅう師及びマッサージ師の施術を受けた組合員・被扶養者の皆さまへ調査を行い「受診内容回答書」の提出をお願いしています。

平成28年11月から(1)「柔道整復施術療養費支給申請書」等の受診内容の、(2)「一定の要件にて抽出した方」を対象に、(3)「継続調査」を行ってまいりますので協力くださいますようお願いいたします。

(1)「柔道整復施術療養費支給申請書」等とは

「柔道整復施術療養費支給申請書」又は「はり・きゅう及びマッサージ施術療養費支給申請書」のこと。組合員、被扶養者が施術を受けると、施術内容(負傷原因、負傷名、負傷した日、日数、支払った金額、施術所名称)を施術者が記載し、受診者が申請書の記載内容を確認し、署名又は捺印したものを施術者が保険者(共済組合)に提出します。
※誤りがないか内容をよく確認してください。決して白紙の状態の用紙に署名又は捺印しないでください。

(2)「一定の要件にて抽出した方」とは

共済組合が、「初検、多部位、多日数等の受診内容により抽出した方」です。

(3)「継続調査」とは

共済組合が上記(1)の申請書と受診内容回答書に以下の相違があった場合に、受診者及び施術所に対し、内容を確認します。

- ①負傷部位 ②施術日数 ③負傷した原因及び場所

※継続調査の結果から健康保険適用の対象とならない施術と判断された場合、施術費が全額自己負担となる場合があります。

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

平成29年3月末日に退職される方の 貸付金の償還について

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



償還表の平成29年3月に未償還の元金がある方は、退職手当から控除されます

退職の時に貸付金の償還が完了していない場合は、退職手当から未償還元金に相当する金額を控除し、償還していただきます。(地方公務員等共済組合法第115条第2項)

1 退職手当からの控除に当たり、借受人ご本人が手続をする必要はありません。

退職時に償還が完了していない貸付金については、退職手当から未償還元金、退職後利息(1か月分)、期末経過利息(期末併用者のみ)が自動的に控除されます。

引き続き再任用になる方についても同様に退職手当から控除となり、給与控除の継続はできません。

2 退職時の未償還元金は償還表で確認できます。

平成26年7月に配付した償還表(平成26年6月25日付)の、平成29年3月欄をご確認ください。

償還表を紛失した場合は、各所属に「所属(控)」を送付してありますので、共済事務担当者から写しを受け取ってください。

3 退職する月(3月)は、繰上償還ができません。

下記日程表をご確認の上「繰上償還申請書」を交換便又は郵送等により貸付課貸付収納担当まで提出してください。3月退職の方が繰上償還を希望される場合は、平成29年2月の繰上償還が最終となります。

申請書が1月25日(水)までに当組合に届かない場合は、繰上償還ができませんのでご注意ください。

繰上償還申請書提出期限・払込期限

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12月	平成28年11月25日	平成28年12月9日	平成28年12月16日
平成29年1月	平成28年12月26日	平成29年1月13日	平成29年1月20日
平成29年2月	平成29年1月25日	平成29年2月10日	平成29年2月17日

(1)貸付課窓口での現金収納は行っておりません。

(2)みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外の金融機関からの払込みは、全て「物件付文書振込」になりますので対応できる金融機関をご利用ください。

(3)全額繰上償還の場合、繰上償還をする月も給与控除があります(期末手当も同様です)。

(4)繰上償還申請書は所属の共済事務担当者又は共済組合のホームページから入手してください。

繰上償還の流れ

1 「繰上償還申請書」を提出

- ・提出期限内必着
- ・FAXでの申請はできません

2 払込書を受け取る

- ・償還月初めに所属の共済事務担当者に払込書が到着
- ・共済事務担当者から払込書を受け取る

3 払込書により支払

- ・申請者が金融機関で払込み(振込手数料本人負担)
- ・払込期限厳守

☎ お問合せ先：事業部貸付課貸付収納担当 電話 03-3232-4743

インフルエンザワクチン接種は、毎年10月から実施しています

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行っています。診療所への予約は不要で、接種費用は4,500円です。

今年度も東京都人材支援事業団の会員の方は、助成が受けられます。事業団の助成を利用される方は、事前に取得した「助成券」と「事業団会員カード」の両方を持参のうえ、ご来所願います。

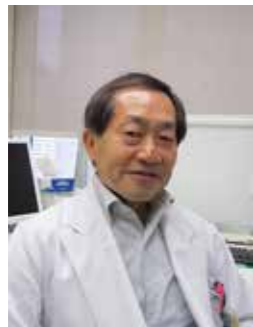
予防接種の詳細については、共済組合ホームページの組合員用ページを、助成券の申請方法については、事業団機関誌「いぶき」9月号又は「Webいぶき」をご参照ください。

予防接種受付時間 午前8時45分～10時30分 午後0時30分～3時
(予防接種の受付時間は、一般の診療時間とは異なりますので、ご注意ください。)

外科・整形外科(医師)の紹介

シティ・ホール診療所の外科・整形外科には、腹痛、腰痛、外傷等の患者さんが多く来られます。治療に当たっては、上部消化管内視鏡検査、頸椎・腰椎の牽引などを行っています。

診察日は、外科が週一回水曜日(午前中は予約による内視鏡検査です。)、整形外科は、週2回の火曜日と木曜日となっています。



片田 雅孝医師
(外科 水曜日担当)

診療所は、小規模ながら6診療科が揃っているため、他の科もスムーズに診てもらえることが可能です。

以前、耳鼻咽喉科にのどのひっかかりがあると受診された患者さんが、外科で診たところ逆流性食道炎だったということもありました。

このように各科で連携をとっていますので、適切な治療が行えます。

胃内視鏡検査を楽に受けられます。

診療所の胃内視鏡は、従来に比べ細いスコープを導入し、患者さんの負担が軽減されるようになっています。

内視鏡は、透視ではわかりにくい胃の発赤や前壁病変などを確実に発見できます。

整形外科の診療は、火曜日午前を細谷医師が担当し、火曜日午後と木曜日を濱医師が担当します。

細谷医師は脊髄、濱医師は筋・神経が専門です。

健康診断結果への対応

今年度も健康診断を受診し、既に健診結果を受け取っている方もおられると思います。健診は毎年ただ受ければ良いというものではありません。結果を見て、それにどのように対処していくかが大切です。

生活習慣病は、症状がないからといって放置していると、後で取り返しのつかないことになることもあります。また、健診の結果で「要医療(治療)」の判定がされた場合には、医師による治療が必要となります。

健診の結果を活用することによって、自身の健康を維持していくことが大切です。結果で気になる所があれば、気軽に診療所にご相談ください。

☎ 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

健康情報提供サービス

QUPIO ポイントで健康グッズがもらえます!

みなさん、これまでにQUPIOへログインをしたことがありますか? QUPIOは、インターネットを利用した健康情報提供サービスです。健康診断の結果分析等、様々な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。毎年健康診断を受診している方は、既にグッズ交換に必要なポイントが貯まっているのではないのでしょうか? この機会にQUPIOへログインし、ポイント残高を確認してみましょう。

QUPIOポイントを貯める

ポイントはQUPIOの利用、健康診断の結果、保健事業の参加で貯めることができます。

QUPIOの利用	健診の結果(年次)	保健事業への参加
初回ログイン 200p	健診の受診 200p	ウォーキング大会参加 100p
日次ログイン 2p	非肥満 200p	保健指導への参加 200p
歩数等の記録(日次) 5p	血糖が正常値 200p	保健指導の修了 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	

QUPIOポイントを使う

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。

[27年度]人気交換グッズ ベスト5

1位	2位	3位	4位	5位
歩数計 (カロリー計測)	ソフトスリムアップ クッション	ヨガマット	バランスボール 小 26cm	電子体温計
1000p	1000p	1500p	500p	1000p

500Pから交換可能で、組合員期間中は有効期限なし。その他のグッズは、QUPIOに掲載しています。予告なく内容が変更する場合があります。

ログイン方法

①QUPIOにアクセス

検索サイトやQRコードから
<https://www.qupio.jp/tokyo/>



②QUPIOにログイン



ID/PWを準備
分からない場合は、
サポート窓口で連絡

③ポイント確認

トップ画面上部ニックネーム
をクリック



レポート 組合員Kさん(45歳女性)のQUPIOポイント生活

中性脂肪が基準値を超えていたKさん。QUPIOをフル活用しマイナス5kgを達成したヒミツは?

	ポイント付与ルール	年間獲得ポイント (月20日で計算)
◆食事	QUPIOのメルマガを参考にベジタブルファーストを実践、 残業時は20時前に軽食を摂り帰宅後のドカ喰いを改善。 メルマガ配信設定(月次)	5p 60p
◆運動	通勤時は速足で歩き、駅でも職場でも階段を利用 30年ぶりに水泳(週1回1時間程度)をスタート トラベルウォーク参加 QUPIOイベント参加	50p以上 50p以上 100p~
◆記録	ほぼ毎日QUPIOに体重と歩数を記録 QUPIO掲示板にて情報発信	日次ログイン 2p 歩数等の記録(日次) 5p コミュニティ投稿(月次) 20p 1680p 240p
◆取組の結果	健康診断の結果が改善し、全項目基準値内へ 良好な健診結果(年次)	最大1100p 1100p



年間
3180ポイント
以上獲得

*トラベルウォークや
イベントは条件クリアで
さらにポイントプラス!

Kさんの声

何年もなかなか痩せられずにいましたが、意識して記録をつけながら半年かけて減量。10年前のズボンが入って嬉しい! 定期的な運動が達成のコツでしょうか。貯まったポイントは2年分もあり、リラクゼーショングッズやヨガボールと交換し、家族も喜んで使っています。

さあ、今すぐ
QUPIOにGO!

ID/PASSがわからない場合等の
お問合せ先はこちら

QUPIOサポート窓口

TEL:0120-818-448

受付時間:月曜~土曜の9時~18時

☎ 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

ひとりで悩まず、早めの相談を！ 都共済こころの相談のご案内

悩みごとや心の重荷は、誰かに話すだけでも心が楽になります。一人でずっと抱え込んで悩んでいると、眠れなくなり、身も心も消耗してしまいます。

職場の仲間、友人、家族にも相談できない…。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承ります。



面接相談・電話相談のご案内

対象：組合員及びそのご家族
相談日：月曜日から金曜日(休日を除く)
相談時間：9:00～12:00 13:00～17:00
相談場所：東京都庁第一本庁舎 16階 相談室

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」担当 ☎ **03-5320-7765**
まずはお電話ください！

都共済ストレスチェックは、 「こころの健康 チェック&アドバイス(都共済ストレスチェック)」 に名称を変更いたしました！

都共済ストレスチェックは、これまでに延べ約5万人の方にご利用いただけてきましたが、「ストレスチェック」が法定化されたことを踏まえ、「こころの健康 チェック&アドバイス(都共済ストレスチェック)」と名称を変更いたしました。

気になる時にいつでもストレス測定ができ、結果に応じたきめ細かなアドバイスを参照できるセルフチェックとして、組合員及びそのご家族のこころの健康づくりのため、ご利用ください。

ロゴも変わりました！



詳しくは共済組合ホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/> の「組合員ページ」→「健康づくりと予防」→「こころの健康」→「オンラインチェック」からご利用できます。

☎ お問合せ先：事業部健康増進課精神保健担当 「都共済こころの相談」担当
電話 03-5320-7765 又は 都庁内線 25-270



あなたのこころの健康度を チェックしてみましょう！

「こころの健康 チェック&アドバイス(都共済ストレスチェック)」反応編より

セルフチェック

こころの健康を保つには、早めに不調のサインに気づくことが重要です。年末年始を心身ともに健康に過ごすため、チェックリストをご活用いただき、積極的にストレス解消に努めるようにしましょう。



最近1か月間の頻度や強度を考え合せ、6段階でお答えください。

チェック項目	とてもよくあてはまる	ほぼあてはまる	どちらかといえばあてはまる	どちらかといえばあてはまらない	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1. やる気がおきない	5	4	3	2	1	0
2. 仕事へ行きたくないと思う	5	4	3	2	1	0
3. 憂うつだ	5	4	3	2	1	0
4. 気分が落ち込む	5	4	3	2	1	0
5. 動悸がする	5	4	3	2	1	0
6. 息苦しくなる	5	4	3	2	1	0
7. 口が渇く	5	4	3	2	1	0
8. 胃が痛む	5	4	3	2	1	0
9. いつもより口調が荒い	5	4	3	2	1	0
10. すぐカッとする	5	4	3	2	1	0
11. 何かにあたることが多い	5	4	3	2	1	0
12. イライラする	5	4	3	2	1	0
13. 体がだるい	5	4	3	2	1	0
14. 休んでも疲れがとれない	5	4	3	2	1	0
15. 頭が重い、頭痛がある	5	4	3	2	1	0
16. なかなか寝付けない、眠りが浅い、夜中に目が覚めるなど睡眠が快適でない。	5	4	3	2	1	0
17. ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	5	4	3	2	1	0
18. 不安を感じる場所や行動を避ける	5	4	3	2	1	0
19. 常に気が張りつめている	5	4	3	2	1	0
20. 大した理由がないのに、不安になることがある	5	4	3	2	1	0

合計が**58点以上**となった方は、身体面、精神面、行動面にさまざまな症状が出ている可能性があります。次ページのストレス解消法を参考にリフレッシュしていただき、ご自身で心配な点があれば都共済こころの相談(03-5320-7765)までご連絡ください。



気分転換でこまめにリフレッシュ!

～こころがホッとするストレス解消法～

睡眠を十分とる

健康な生活は、快適な睡眠から生まれます。できるだけ規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。

寝つきをよくするために飲酒をする人もいますが、寝酒は睡眠の質を悪くする上、夜間の目覚めが多くなるため、かえって逆効果です。

寝つきが悪い、あるいは夜中に目覚めて眠れないといったことがある場合、こころの不調のサインと考えられるため、医師に相談しましょう。



入浴

仕事や家事で忙しいと、シャワーですっきり済ませる日もあるかもしれませんが、熱すぎない温度(39度前後)での入浴は、副交感神経を活性化させるため、ストレスからくる緊張が和らぎ、リラックス効果があります。

また、寝る2時間くらい前までに入浴すると、熟睡につながりやすいと言われています。



リラクゼーション

ストレッチ、アロマ、マッサージなど、自分なりに心身がリラックスできるような方法を見つけましょう。

ストレスが高まっている時には、意識的に心身の緊張をほぐす対処法が効果的です。



適度に運動をする

適度な運動は満足感や解放感が得られ、リフレッシュ効果があります。ストレス解消のためには、運動を「楽しむ」という気持ちが大切です。

また、運動は生活習慣病の予防にも効果的です。エスカレーターの代わりに階段を使うなど、無理なく続けられる方法で身体の活動量を増やしましょう。



こころや身体の不調感についての相談もお受けしています。お気軽にご相談ください。

☎ お問合せ先：都共済こころの相談 電話 03-5320-7765

平成28年度 永年勤続退職予定の皆さんへ 「人間ドック」は退職前に手続きが必要です

1月以降は予約が集中し、特に「脳ドック」「大腸人間ドック」は混み合います。早めの予約をお勧めします。
なお、退職後の受診券申請はできませんのでご注意ください。

昨年度、利用者の声
定年で人間ドックを受診できて良かったです。区切りの時期に自分の身体を見直すことができました。(60歳代・女性)

永年勤続助成と一般助成の比較

	永年勤続退職予定者※1	一般
助成対象者	次のいずれかに該当する組合員 ①定年又は勤奨により退職される方 ②組合員期間が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	35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者
助成額	35,000円	25,000円
受診期間	退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで※2	平成29年3月31日まで※3
受診健診機関	右記いずれかの医療機関	直営・指定医療機関
ベネフィットワン・ヘルスケアへの受診券発行依頼	郵送・FAX	郵送・FAX・TEL・WEB

※1 退職年度に他の人間ドック助成を受けていないことが利用条件となります。
※2 必ず退職日までに「受診券申請書(永年用)」を提出してください。退職後の受診券申請はできませんのでご注意ください。
※3 医療機関によっては、期限が早まる場合があります。

永年勤続助成が受けられる医療機関

アジュール竹芝総合健診センター
〈電話〉03-3437-2701
JR浜松町駅 徒歩7分

東京都教職員互助会 三楽病院
〈電話〉03-5282-8331
JR御茶ノ水駅 徒歩3分

人間ドックの受診期間を延長する場合の注意事項

人間ドック等の利用助成は、年度内1回のみです。退職後、平成29年度に任意継続組合員・再任用フルタイム勤務等になる方が、退職後に「永年勤続退職予定者の助成」を受ける場合は、当該年度に一般の人間ドック・生活習慣病健診・特定健診の助成を受けることができません。退職する前に人間ドックを受診することをお勧めします。

なお、平成29年4月以降(受診期間を延長する場合)のご予約は平成29年2月(予定)より受付開始となります。(退職日までに予約・申請をしてください)

永年勤続助成の種類及び自己負担額(税込)

*女性ドックA:胃X線あり B:胃X線なし

	日帰りドック	大腸ドック	脳ドック	女性ドックA	女性ドックB
アジュール竹芝総合健診センター※4	無料			11,556円	無料
東京都教職員互助会 三楽病院	2,800円	7,200円	8,200円	8,200円	4,100円

※4 アジュール竹芝総合センターでの婦人科検査・胃内視鏡検査は大変混み合いますので、お早めの申込みをお願いします。

永年勤続助成の人間ドック利用方法

医療機関へ受診予約

受診の3週間前までに上記の医療機関に直接予約をしてください。



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

受診券発行依頼

受診の2週間前までに「申請書」に所属の共済事務担当者印を押印のうえ、右記へ受診券発行依頼をしてください。

郵送又はFAXで依頼

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

【FAX】089-900-8281
【郵送】〒790-0035
愛媛県松山市藤原2-8-8

※受診券発行依頼から10日程度経過してもお手元に受診券が届かない場合は、下記にお問合せください。

【TEL】0800-9199-028[フリーダイヤル]
(又は03-6870-2610)

*共済組合からの助成はいずれかを年度内に1回です。

*検査項目や手続などの詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

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

◆◆ レットライ! メタボ撃退 ◆◆

特定保健指導を受けましょう

無料

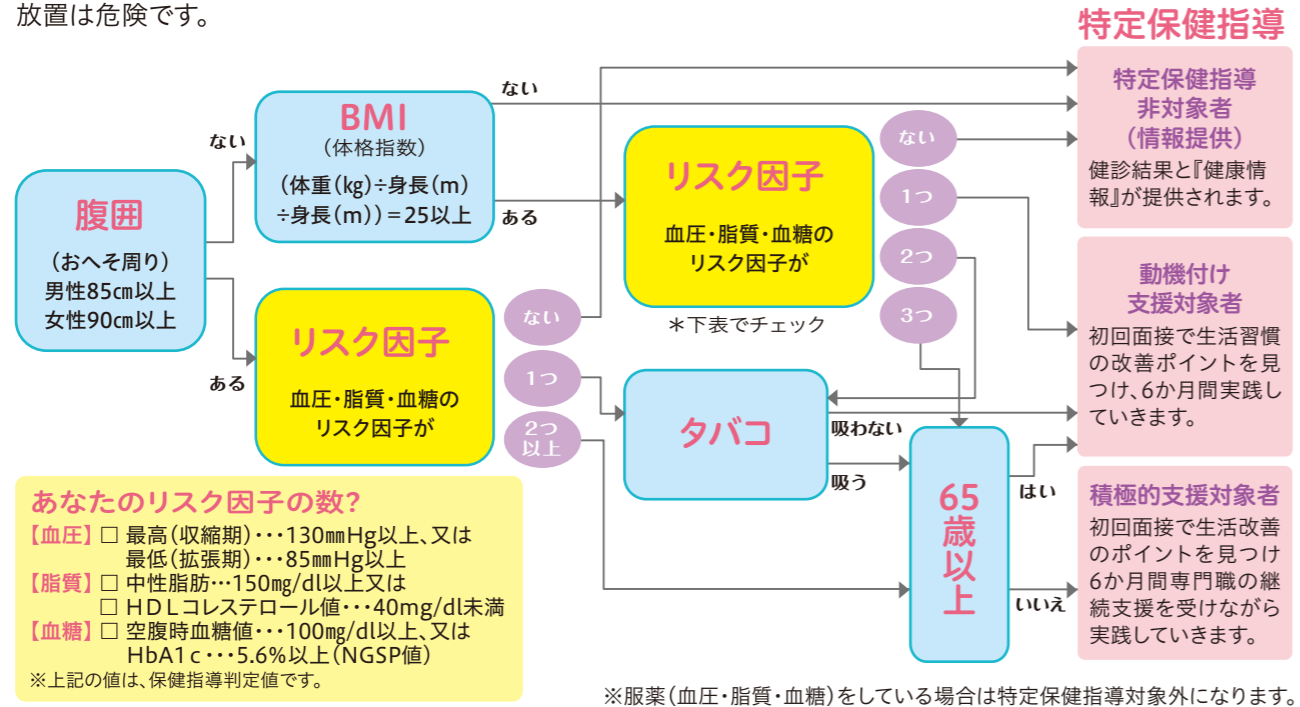
～特定保健指導のご案内が届いた方へ(40歳以上の組合員と被扶養者)～

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

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

特定保健指導の対象者は?

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



2度のリバウンドを乗り越え 見事メタボ脱出!!



目黒区 総務部 人事課
高木栄一郎さん(48歳)

きっかけは野球をしている時のケガ・・・

趣味の野球中、体の重さに足がもつれ転んで怪我したことで、『ダイエット』への思いが強くなりました。これまで、30代に2度、自己流ダイエットで、10kgの減量に成功するもののすぐにリバウンドする、という繰り返しでした。今度こそは!とダイエットの成功を強く思っていたところに、特定保健指導の案内が!

本音
高校生と小学生の息子2人に格好いいと思われたいなあ

特定保健指導を受けて実践!

食事の摂り方を工夫するだけでも減量できるとの指導員さんからの話は、参考になりました。アルコールが好きのため、節酒以外で無理なく考えた目標が、

- ①野菜から食べるようにし、ご飯の量を半分に減らす
- ②お酒の量は変えず、最初の1缶目だけをカロリーオフの発泡酒に変える
- ③以前から取り組んでいる運動(ランニング)を継続する

この計画を実行しながら、毎日体重測定をしました。すると体重が下がり始め、どんどんやる気になりました。家族との食卓でも、たくさんかけていたマヨネーズをやめ、野菜から先に食べる方法を実践しました。

ポイント
食べるときは、まず、野菜から!!

成功の秘訣は記録!

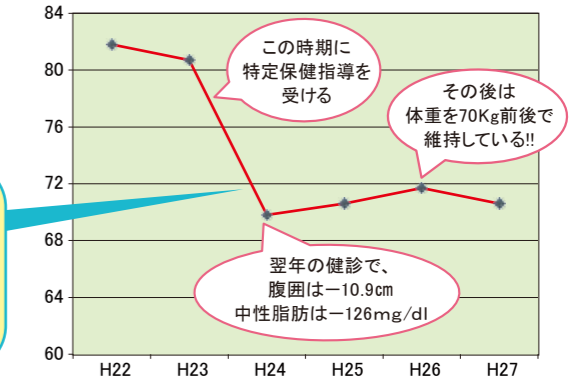
第一に、毎日体重測定をして記録。日々の体重の変化は自分のモチベーションアップに。自分の食生活の乱れなどを振り返ることができ、軌道修正ができました。ランニングを平日や週末に取り入れ、食べ過ぎ飲み過ぎの翌日には、少し多めに走ることに。第二に、これならできると思う目標を立てたこと。飲酒量は減らしたくなかったので……。第三に、時には自分へのご褒美に、寿司や焼き肉を食べに行く、息抜きを。ランニングウェアや走行距離がわかるウェアラブル端末などのグッズを買い、自分への励ましにも。

これがコツ
時には頑張っている自分へのご褒美を。満腹になりやすく、お勧めです。

これからの目標はこの状態をキープ!

今後の目標は現状維持です! 自分自身体重はすぐに増える体質であることを自覚しているので、保健指導で立てた目標に、運動をすることも加えこれからも継続していきます!

なんと -8.7kg
平成23年度特定保健指導の実施前 **80.7Kg**
6か月終了時 **72.0Kg**
現在も見事、体重維持!



特定保健指導の流れ

step1 初回面接で「これならできる!」と思える計画を立ててみましょう
◇専門職(保健師や栄養士)との面談で、生活習慣の振り返りをします。
◇6か月間の目標を決めて、そのための行動計画を立てます。

step2 6か月間の生活習慣改善にチャレンジ
◇行動計画を実践しましょう。困ったことがあっても大丈夫!!専門職が電話やお手紙で応援します。
◇普段の生活をちょっと工夫して日常の活動量を増やしたり、食生活を改善!!
◇初回面接で配付される、補助教材(歩数計やパーソナル運動チケットなど)を活用!!
◇同僚、家族などを巻き込んで一緒に取り組んだり、応援してもらいましょう!!
◇メタボ撃退の成功の近道は体重の記録。

step3 メタボ撃退 6か月後の計測
生活習慣の改善の成果を確認しましょう。
6か月後に、腹囲と体重をご報告していただきます。

これは、右頁の体験談を寄せて頂いた高木さんの6か月間の体重と腹囲の変化を表したものです。

特定保健指導利用者の体重・腹囲の変化

時期	体重 (kg)	腹囲 (cm)
初回面接時	80.7	93
中間支援時	74	88
6か月後	72	83

◆◆ 共済組合の保健師からエール! ◆◆

アルコールのお好きな高木さんですが、『ダイエットしたい』という強い意志を感じました。特定保健指導では、頑張り過ぎないランニングや、カロリーオフ・主食調整・食べ方の工夫でバランスの取れた食事を摂ることを学び、それを継続し続けることで、体重の維持ができています。

特定保健指導では皆さんのライフスタイルを尊重した保健指導を大切にしています。ご自分に合った生活改善方法を見つけ、将来にわたって健康を保ちましょう。

応援しています。

都共済では、皆さんの特定保健指導の体験談を募集しております。ぜひご自分の成功体験や失敗談を踏まえたアドバイス等をお寄せください。

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

四季の宿 箱根路開雲 冬の宿泊プランご案内

箱根路開雲

Xmas特別宿泊プラン

期間限定 2016年12月19日(月)～25日(日)

今年は趣向を変えて温泉でのXmasはいかがでしょう。クリスマスにお越しいただいた皆様に、開雲からクリスマスプレゼントをご用意しました♡

特典 スパークリングワイン
OR
山のホテル特製ケーキ

	2名1室	3名1室	4名1室	お子様
日～木曜日	¥10,400	¥9,300	¥8,250	¥6,000
金曜日	¥12,500	¥11,500	¥10,500	¥6,000
土曜・休前日	¥15,800	¥14,150	¥12,000	¥7,650

クリスマスイブ限定
マリンコンサート開催
12月24日(土) 19:30～20:30

クリスマスソングのほか、ファミリー向けに『となりのトトロ』なども演奏。
アットホームな楽しいコンサートです。



Xmasの箱根おすすめ情報

箱根ガラスの森美術館

トワイライト・キャンドル

期間 12月1日(木)～25日(日) 16時頃～(17:30閉館)

アクセス 箱根湯本駅から箱根登山バスで25分

入館料 大人 ¥1500 / 大高生 ¥1100 / 小中生 ¥600
※入場券は各自でお求めください。

組合員限定

箱根ハイランドホテルほか
ランチ割引券(通年)をプレゼント

箱根ガラスの森美術館から徒歩5分のところにある箱根ハイランドホテルほか2施設で使えるランチ20%割引券を箱根路開雲チェックイン時にお渡ししています。温泉でゆっくりXmasを過ごした翌日は、ホテルの洋風ランチでXmas気分を高めてはいかがでしょうか。

【対象ホテル】箱根ハイランドホテル、山のホテル、ホテルはつはな

※割引券はチェックイン前のお渡しも可能です。
※ホテルはつはなは事前予約が必要です(和食料理)。
※その他のホテルも、クリスマスシーズンは混雑しますので、ご予約をおすすめします。



冬のグレードアッププラン ふぐ会席

期間：2016年11月16日(水)～2017年2月28日(火)

冬の味覚の王様といえばふぐ！定番のふぐ薄造りやふぐちりなど、ふぐを思う存分楽しんでいただける贅沢プランです。



料理内容 先付け、前菜、ふぐ薄造り、ふぐ唐揚げ、ふぐちり、そうすい、香の物、デザート



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

3世代ファミリー旅行プラン

期間：2016年10月1日(土)～2017年3月31日(金)

3世代で一緒に箱根旅行はいかがでしょう♪
料金は基本料金のまま、スペシャル特典をご用意しました！
おじいちゃん、おばあちゃんは孫との思い出作りに。
パパ、ママは温泉や会席料理をのんびり満喫。
3世代での特別なひと時を開雲でお過ごしください♪



特典

- 大人二人につきお子様一人分の、ご宿泊・お食事代無料
- 記念写真プレゼント
- お子様全員に、ワンドリンクサービス
- 夕食は、個室会場をご用意
- 二部屋以上利用の場合は近くのお部屋をご用意

※3歳以上12歳未満のお子様料金が無料になります。 ※1日3組限定です。
※組合員の方とその他ご両親、お子様と一緒に宿泊ください。
※小学生高学年向けのお子様料理もあります(追加料金1,000円)

お子様料金無料! ※無料となるのは、大人二人につき、お子様一人分です。

※子供料金：通常 ¥6,000～¥7,650

	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥10,400	¥9,300	¥8,250
金曜日	¥12,500	¥11,500	¥10,500
土曜・休前日	¥15,800	¥14,150	¥12,000

プロトレイルランナー 鏑木毅と トレランを知る&楽しむ

1泊2日の講習会

先着順

宿泊日 平成29年1月14日(土)
料金 **¥14,000**
プラン 箱根路開雲1泊2食付宿泊料金
1日目(夕) トークイベント
2日目(昼) フィールドでトレラン実技講習
募集人数 20名
※1名でお申込みの場合、男女別相部屋になります
対象 トレラン初級者(経験年数1～2年)
※ご予約後、講習内容検討の参考にするため、事前アンケートにご協力ください
参加資格 組合員の方又は組合員に同行するご家族の方限定
かつアンケートにご協力いただける方
申込受付 平成28年12月4日(日) 11時開始
申込先 箱根路開雲フロント **0460(85)6678**
その他 持ち物等の詳細は別途お知らせします

講師Profile



プロトレイルランナー
鏑木 毅 Kaburagi Tsuyoshi
(経歴)
2005 国内3大レースを同一年に全て制覇
2009 ウルトラトレイル・デュ・モンブラン第3位
2011 観光庁スポーツ観光マイスターに任命
2014 東京都自然公園ルール検定委員会委員
2015 ITRA(国際トレイルランニング協会)理事就任
2016 ウルトラ・フィヨルド・パタゴニア・チリ第2位
上記ほか、国内外のレースで上位入賞



行程表

[1日目]
17:30 トークイベント
19:00 夕食
鏑木選手と一緒に開雲自慢の会席料理をお楽しみください
[2日目]
9:30 会議室にて事前レクチャー
10:00 開雲出発 — マイクロバスで移動
フィールドで実技講習
コースは参加者レベル、天候の状況等に応じて講師が決定
14:00 開雲に帰着・解散
終了後は宴会場に軽食をご用意。大浴場もお使いになれますので、ごゆっくり箱根の名湯をお楽しみください。(16:00まで)

2016年12月30日(金)～2017年1月2日(月) 年末年始期間の申込みについて

—今年から年末年始の申込方法が変わります—

事前に職員番号の下二桁抽選を行いグループ分けし、グループごとに電話予約を受付けます(11/20以降)。詳細は『冬の施設案内』8頁をご覧ください。

年末年始料金表	2名1室	3名1室	4名1室	お子様
組合員	¥18,400	¥16,250	¥14,100	¥9,250

秋～冬の観光&パワースポット

小涌谷蓮葉園の紅葉 紅葉の穴場的スポット。紅葉散策が楽しめます。(11月中旬～下旬)
箱根神社 芦ノ湖畔の開運の神様
玉簾の瀧 「天成園」敷地内の癒しのスポット
九頭竜神社 芦ノ湖畔の縁結び・良縁の神社
箱根七福神 7つのパワースポット巡り



プラン共通

※写真はイメージです。 ※上記料金は、一般和室または一般和洋室を2名以上ご利用時の、大人1名様のご宿泊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 11:00(通常10:00)

年末年始のご案内

- 12/31 ご夕食時に年越しそばをサービス
- 1/1 おせち風のご朝食をご用意
ご朝食後は餅つき大会を開催
- 1/2 ご夕食後にクラシックギターコンサート
[時間] 19:15～、20:15～(ワンドリンクサービス)

組合員限定特典 レイトチェックアウト 10:00→11:00

無料コーヒーサービス
ご宿泊の皆様全員に！
8:00～17:00
お気軽にご利用ください



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

アジュール竹芝は、開業25周年を迎えました。

～これからも、組合員・家族、任命責任者とともに～

今年11月、東京都職員共済組合総合保健施設・アジュール竹芝は開業25周年の節目の年を迎えました。開業当時の「共済だより」には、「組合員の皆さんの永年の夢であったアジュール竹芝は11月28日にグランドオープンいたしました。宿泊施設、結婚式場、レストラン、人間ドックなど、いろいろな利用方法が楽しめる・・・」との胸躍る記述があり、いかに待望の施設であったかがわかります。以来、その時々々の組合員ニーズを捉えながら工夫をこらして運営してきました。折しも2020年にはアジュール竹芝がたつ東京ベイエリアを主要な舞台にオリンピック・パラリンピック大会が開催されます。今後とも利用者ファーストの理念のもと、皆様に憩いと潤い、そして元気を届けてまいります。

開業25周年記念 アジュール竹芝 5つの数字トリビア

1991年11月28日、オープン!

アジュール竹芝のグランドオープンは1991年11月28日。これに先立つ開業式典には、当時の鈴木都知事や関係機関・職員団体代表など大勢の来賓をお迎えし、華やかなテープカットで開業を祝いました。



正面玄関でのテープカット

アジュールトリビア 1

1206

新共済会館のネーミング募集に寄せられた応募の総数。当時の組合員の皆さんの期待の大きさが窺えますね。

個人で、職場で、さまざまなシーンをお手伝い

総合保健施設として、アジュール竹芝は組合員やご家族の皆様のお食事やご宿泊に、健康のための人間ドック・健診に、そして任命権者の皆様の会議や宴会などにも幅広くご活用頂いてまいりました。



会議（知事と語る会）

アジュールトリビア 2

231472

これまでにアジュール竹芝健診センターで人間ドックや健診を受けた方の総数です。（H28.7月現在）



宴会（職員の送別会）



アジュール竹芝健診センター（人間ドック）

“アジュール・ウェディング” 数多くの家族の誕生を見守って

ベイエリアの絶景と、まごころのサービスで数多く婚礼のお手伝いをしてきました。アジュール・カップルが折りに触れ当館をご訪問くださることは至上の喜びです。



K様ご夫妻の挙式（H7年1月）

アジュールトリビア 3

9548

これまでにアジュール竹芝で挙式・披露宴をされたカップルの数です。（H28.7月現在）

K様コメント
「アジュールのベビーカーと温かな雰囲気、当時も現在もわたしたちのお気に入りです。」

アジュール竹芝は2020年東京大会、そしてその先へ...

2020年東京オリンピック・パラリンピック大会まであと4年を切りました。多数の競技会場や選手村にも近いアジュール竹芝は、大会を支える都区職員や各国のビジターをおもてなしの心で迎えます。そして、都市再生ステップアップ・プロジェクトによりますます魅力と利便性を増す竹芝地区で、組合員・ご家族の活動と憩いの拠点としてのプレゼンスを高めていきます。



有明テニスの森（テニス・車いすテニス会場）



※計画内容が変更となる場合があります。

アジュールトリビア 5

2020

2回目の東京オリンピック・パラリンピック大会が開催される年＆都市再生ステップアッププロジェクトが竣工する年

「アジュール」の名前の由来は...

アジュール「AZUR」とは、フランス語で「紺碧」。語源は「ラピスラズリ (Lapis lazuli)」、古代から「聖なる石」として最高の幸せをもたらすと言われる青い宝石です。竹芝の青い海や青い空のイメージから名づけられました。組合員等からの公募と審査による命名です。



アジュールトリビア 4

96.55

アジュール竹芝のビルの高さ。わずかに100mに届きませんが竹芝地区では目立つ建築物。海側・陸側どちらも眺望が自慢です。

大江戸線で海に行く。



この景色、大江戸線「大門駅」から徒歩8分

25th ANNIVERSARY



ともに開業25周年! 大江戸線 × アジュール竹芝



大江戸線 → アジュール竹芝スタンプラリー開催

今年度ともに開業25周年を迎える都営地下鉄大江戸線とアジュール竹芝がコラボレーションしスタンプラリーを開催します。大江戸線大門駅から徒歩8分のアジュール竹芝に是非お越しください。

実施時期 2016年11月1日(火)～12月15日(木)開催

内容 1個目 大江戸線大門駅のスタンプ
2個目 アジュール竹芝レストランのスタンプ (1,000円以上のご利用) をゲットすると大江戸線グッズなどが当たる抽選ができます。



☆スタンプカード(チラシ)は大江戸線大門駅に設置するほか、アジュール竹芝のホームページからもダウンロードしていただけます。

25th ANNIVERSARY EVENT

スクラッチカードキャンペーン 美味しく食べて豪華に当てよう!

2016年11月1日(火)～11月30日(水)

レストラン3,000円以上の利用で1グループにつき1枚スクラッチカードを配布。対象:ベイサイド、銀座、都

総計30名様に当たる!
1等 ホテルツインルーム宿泊券 24,500円相当 2組4名
2等 レストランペアディナー券 12,000円相当 3組6名
3等 レストランペアランチ券 6,000円相当 10組20名

BAYSIDE HOTEL AZUR takeshiba



※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周年を迎えました。

ファミリークリスマス 2016

ご家族そろって楽しめるクリスマス・イベント! みんなで参加できるショーやダンスで盛り上がりましょう! 今年も素敵なギフトをプレゼント!



開催日時 2016年 12月23日(金祝) 第1部 11:30~13:30(11:00受付) 第2部 16:00~18:00(15:30受付) 12月24日(土) 第1部 11:30~13:30(11:00受付)

募集人員 各回100名様限定(先着順) ※最少催行人員20名 ご参加人数が催行人員に満たない場合は中止とさせていただきます。

大人《第1部》一般 ¥5,500 → 組合価格 ¥4,500 子供 一般 ¥3,500 → 組合価格 ¥2,500 ※子供、幼児料金は第1部、第2部共通
大人《第2部》一般 ¥6,500 → 組合価格 ¥5,500 幼児 一般 ¥2,000 → 組合価格 ¥1,000 ※子供は小学生、幼児は3~5才

内容 ①クリスマス・ビュッフェ料理 ②フリードリンク 《昼の部》スパークリングワイン、ソフトドリンク ※これ以外の酒類は有料となります。《夜の部》スパークリングワイン、ワイン、ビール、焼酎、ウイスキー、日本酒、ソフトドリンク

ご予約・お問合せ TEL.03-3437-5566(宴会予約)

聖夜をさらに輝かせる クリスマスディナー

Merry Christmas Dinner 2016

完全予約 | ご予約受付中

ご予約・お問合せ
TEL03-3437-2320

21F フレンチレストラン「ベイサイド」

フランス料理フルコース
12月22日(木) 17時30分~20時迄の入店
12月23日(金祝) 19時~20時迄の入店
12月24日(土) 第1部:17時~17時30分迄の入店
第2部:20時~20時30分迄の入店
12月25日(日) 第1部:17時~17時30分迄の入店
第2部:20時~20時30分迄の入店
※上記時間帯すべて2時間制です。
一般 ¥15,000 → 組合価格 ¥13,000

21F 鉄板焼「都」

鉄板焼コース
12月22日(木) 17時30分~20時迄の入店
12月23日(金祝) 第1部:17時~17時30分迄の入店
第2部:20時~20時30分迄の入店
12月24日(土) 第1部:17時~17時30分迄の入店
第2部:20時~20時30分迄の入店
12月25日(日) 第1部:17時~17時30分迄の入店
第2部:20時~20時30分迄の入店
※上記時間帯すべて2時間制です。
一般 ¥15,000 → 組合価格 ¥13,000



フレンチレストラン「ベイサイド」



鉄板焼「都」

忘新年会プラン

組合様特典 ☆宴会室料無料(2時間まで) ☆音響照明無料

[立食パーティープラン] ※20名様以上に承ります。
スタンダードコース(14品) 一般 ¥5,150 → 組合価格 ¥4,650
至福の旬彩コース(15品) 一般 ¥6,150 → 組合価格 ¥5,650
エクセレントコース(16品) 一般 ¥8,200 → 組合価格 ¥7,700
※着席パーティープラン(大皿盛り込みプラン・和食宴会プラン)もご用意しております。10名様以上に承ります。
+ フリードリンク(2時間) ※3コースご用意しております。通常 ¥2,050 → 組合価格 ¥1,550
☆2017年2月末迄 ※詳細はお問合せください
ご予約・お問合せ TEL.03-3437-5566(宴会予約)



アジュール竹芝 オススメ カルチャー講座

美しい姿勢、体幹を身につける フラダンス教室 毎月開催

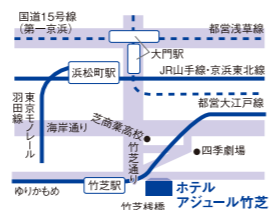
Alohaのころ、愛と調和のレッスンを年間通して美しい姿勢、体幹を身につけ、ココロも身体もリフレッシュしましょう。
開催日時 2016年12月11日(日)/2017年1月28日(土)/2月26日(日)/3月12日(日)
時間(共通) 10:30~12:00(受付10:00)
会場 宴会場「憩」 受講料 一般 ¥3,000 → 組合価格 ¥2,400 ランチ付 定員 毎回10名様(小学生以上対象)
特典:ミネラルウォーター1本 ご予約・お問合せ TEL.03-3437-5566(宴会予約)



[講師] パパ・フラ・オ・ホオナニ・イ・カラニ 東京主事 那須美智代

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周年を迎えました。

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。



2017年 和洋中おせち「祝」

■送料別途 三段重 1,200円 二段重 1,000円(配送の関係でお届けできない地域がございます。)
■お届けは12月31日(土)の午前または午後です。

※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/

ご予約受付中
※12月25日(日)迄

伝統的和食おせちに洋食・中華の人気メニューを加えたこだわりの味。三世代でそれぞれおいしく召し上がれます。

和洋中おせち「祝」三段重
《7.5寸三段 3~4人前 全49品目》
一般 ¥29,160 → 組合価格 ¥23,320

和洋中おせち「祝」二段重
《二段 2人前 全23品目》
一般 ¥16,200 → 組合価格 ¥12,960



ご予約・お問合せ
TEL.03-3437-5566(宴会予約)

人間ドックの受診は

~オーシャンビューフロアで
こことからだのチェック&リフレッシュ~

「アジュール竹芝総合健診センター」へ

節目ドック45歳・50歳の方(12月まで)

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に向けて、節目ドックを実施しています。12月までの期間限定実施です。

永年勤続退職対象者の方

永年勤続退職予定者の方は、「日帰りドック」または「女性ドックB」を自己負担金 無料 で受診できます。1月以降は予約が集中しますので、早めのご予約をお勧めします。

オプション検査(有料)のご案内

○ロックスインデックス検査【12,960円(税込)】NEW!
(今年度から、「ロックスインデックス(LOX-index)」を導入しました。この検査は血液検査で脳卒中、虚血性心疾患の発症率(発症リスク)を調べるものです。)
○胃内視鏡検査(胃カメラ)【3,240円(税込)・事前予約制】
○簡易内臓脂肪測定【3,240円(税込)・事前予約制】
○胃がんリスクチェック(血液検査)【6,480円(税込)】
*その他、頭部MR検査、胸部CT検査、各種腫瘍マーカーなど、豊富なオプションをご用意しています。

自己負担額(税込)は以下のとおりです。

区分	対象	通常料金	節目ドック料金	永年勤続退職予定者
日帰りドック	35歳以上	10,800円	5,400円	無料
女性ドックA	組合員及び	22,356円	16,956円	11,556円
女性ドックB	被扶養者	10,800円	5,400円	無料

○女性ドックA
日帰りドック項目のうち、腹部超音波検査を除き、子宮がん・乳がん検査を含む。
○女性ドックB
「女性ドックA」の項目から上部消化管X線を除く。

*節目ドック及び永年勤続退職予定者についての詳細は共済組合ホーム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

東京都港区海岸一丁目11番2号 アジュール竹芝17階
(大江戸線・三田線大門駅より徒歩8分、JR浜松町駅から徒歩7分、ゆりかもめ竹芝駅より徒歩1分)

TEL 03-3437-2701(直通)

平日 8:30~17:00 土曜 8:30~14:00

http://www.genkiplaza.or.jp/azur/

マイナンバーに関するお知らせ



平成28年1月に、社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が始まりました。
都共済においても、法令に基づき、短期給付(医療給付等)及び長期給付(年金)の事務を行う際に、みなさんのマイナンバーを収集・利用することになります。

◆マイナンバーを利用する事務

・短期給付及び長期給付の決定・支給等に関する事務 ・長期給付に係る源泉徴収票等の作成に関する事務

◆マイナンバーの取得

・組合員及び被扶養者、並びに年金受給者のマイナンバーは、地方公共団体情報システム機構から取得します。なお、住所等の情報不一致により取得できなかった場合は、別途書類提出等の手続をしていただく予定です。
・年金受給者の税法上の扶養親族のマイナンバーは、扶養親族申告書により、年金受給者ご本人からご提出いただきます。

☎ お問合せ先：管理部総務課企画担当 電話 03-3232-4705

東京都職員共済組合組合会議員の変更について

東京都職員共済組合組合会議員が以下のとおり変更となりました。

氏名	所属	議員の任期
西村 隆明	東京消防庁人事部長	平成28年10月1日から平成28年11月30日まで

氏名	所属
阿部 勝男	東京消防庁人事部長

☎ お問合せ先：管理部総務課庶務担当 電話 03-3232-4704

地震への備えは大丈夫ですか？

近年、自然災害による甚大な被害が発生しています。今年4月に発生した「熊本地震」は最大震度7の直下型地震で余震を何度も繰り返し、住宅等に甚大な被害をもたらしました。

※全壊：3,308棟、半壊：19,856棟、一部損：109,597棟
(熊本県災害対策本部：平成28年8月13日現在)

また、今後30年以内に70%の確率で発生が推定されている「首都直下地震(M7程度)」の被害想定では倒壊・消失建物は61万棟と試算されています。
(平成25年10月中央防災会議首都直下地震対策検討WG)

来年1月1日からは、地震保険の改定により、地震保険料は1都3県で、概ね11.3%～14.7%値上げされます。

将来に備え、火災保険・地震保険へのご加入をご検討ください。



*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 トータルサポート 保険部

AID20160824-049

海と山に囲まれた高台にあり、湯河原の良質な温泉と料理が自慢の宿。



※お料理の写真はイメージです。時季により内容が変わります。

お食事

お食事は椅子・テーブルスタイルにて、温かい物は温かく、冷たいものは冷たく、季節ごとに旬の素材を活かしたお料理をご提供いたします。



[食事処]

温泉

権現山源泉より出でる刺激の少ないやわらかな温泉をお楽しみください。



[一般和室/4名定員]



泉質：ナトリウム・カルシウム塩化物硫酸塩泉

客室 一般和室(10帖)をメインに全19室ございます。ごゆっくりお寛ぎください。

～湯河原の四季を楽しむ～



桜(千歳川、奥湯河原ゆめ公園)・節分祭(五所神社)・武者行列・さつきの郷・湯かけまつり・御箸まつり



ほたるの宴・花菖蒲展・サンビレード・海水浴・やっさまつり・海上花火大会・納涼縁日



みかん狩り・紅葉(池峯もみじの郷)



冬(ほたるin万葉(万葉公園)・独歩の湯・梅の宴(湯河原梅林))

【都共済限定】グリーンパル宿泊プラン(2017年1月31日まで)※除外日：12/28～1/8

通常：一般和室1室2名様利用[平日・休日] お一人様1泊2食付 ¥12,500(消費税込 ¥13,500)が

お一人様1泊2食付 ¥10,500(消費税込 ¥11,340)より ※入湯税別

※12～1月の日曜・金曜は¥540増し。※11月の日曜・金曜・11/3・23は¥1,080増し。※土曜日・12/23は¥2,700増し。※一室3～4名様ご利用時は、¥1,080引き。



湯河原温泉理想郷

グリーンパル湯河原

ご予約の際「共済だより11月号を見て」とお伝えください。

☎ 0465-63-9710

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上261

都職信は住宅ローンでお役に立ちます!

1. 専任担当者が、お客様の職場まで、お申込等の手続に、ご訪問します!

※ご訪問にあたって、日程の調整が必要となりますので、余裕をもってお申込ください。
※もちろん月・水・金も、今までどおり、19:00まで窓口延長中です。

2. 最大1,000万円まで、無担保で借換できます!

同時に担保も外せます!

住宅ローンをご利用中のお客様には、カードローン▲0.5%無担保ローン▲0.25%金利優遇させていただきます。

3. 団信0円・保証料0円・事務手数料0円 3つの0円が、特長です!

※“最大”で住宅資金に加えて諸費用分も、ご融資できます。

審査の結果、やむを得ずお断りする場合があります。

いつでも、どこでも簡単なWEB事前審査♪
郵送で本申込もできます。

都職信で検索



お利息の一部を返還! 「利用分量配当」

決算で剰余金が生じた場合、お支払いいただいた利息の一部を配当金として返還しています。なお、業績により配当がつかない場合もあります。平成27年度 利用分量配当実績 12% (95周年記念配当2%を含む)

大好評 新カードローン

なんと! 業界最低水準のご返済金額ですよ。



WEB事前審査



ローンを
おまとめ
できます!

ご注意事項

本カード作成の場合、未使用でも定額返済相当金額を給与控除致します。
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(株)ジャックスに外部委託します。※事前審査のご回答は、ご融資を確約するものではありません。※実際にご利用されるに当たり、事前審査後の本申込が必要です。※ご利用後は、2年毎に更新審査があります。なお、教育カードのご利用期間は、対象学校(高校~大学院)の在学期間です。※金利は、平成28年10月1日現在。

	フリーカードローン	教育カードローン
限度額	最高 500万円 (※勤続年数により、ご利用上限額が異なります。)	
金利(保証料込)	変動金利 年5.00%	変動金利 年3.40%
お使いみち	自由にご利用できます。ただし、事業性や投機目的を除く。	教育関連資金。高校~大学院までの学費、在学中の生活費や留学費等。※エビデンス不要

住宅ローンをご利用中のお客様には、▲0.5%金利優遇させていただきます。

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>

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29年9月29日(金)まで

ご来店

©シンジル&タクセル



定期預金コース

新たなご資金で1契約500万円以上(上限1億円)をスーパー定期3カ月にお預け入れいただくと、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 ※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 **1.00%**
(税引後 年0.796%)

※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カ月へのお預入れ金額が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1.00%×90日/365日=24,657円(税引前利息) 24,657円-5,008円(税金)=19,649円(税引後利息)
●上記金利の適用は、当初お預入れ期間(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9月20日現在の店頭表示金利:スーパー定期(3カ月)年0.01%(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・パスポートなど)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。 Meet The Trust Bank

三井住友信託銀行

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)