

共済だより

KYOSAI DAYORI

2017
1
NO.370

特集1
30代で気をつけ、
40歳からは必ず受診！
年に一度の
メタボチェック！

特集2
乳がん・子宮がん
女性特有のがんについて考える



Mitakesan

JR御嶽駅から御岳登山鉄道
「滝本」駅までバスで約10分。
滝本駅から御岳山駅まで
ケーブルカーで約6分

神代ケヤキ 長尾平。眺望が開け、馬頭刈尾根、笹尾根など奥多摩の連嶺が見渡せる。



急勾配を登る御岳登山鉄道。 武蔵御嶽神社。お犬様の名で多くの人々に親しまれている。山上集落には宿坊やみやげ店がある。

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
- きりたんぼ鍋 -

電車とケーブルカーで行ける山

御岳山

標高929m。山上に山岳信仰で有名な武蔵御嶽神社が鎮座します。神社や門前集落、眺望の良い長尾平などへは軽装で行けるほか、登山装備をすれば七代の滝、ロックガーデン、日の出山、大岳山などへ足を伸ばすことが可能。
宿坊などに宿泊して夜の山道を散策すると、ムササビやフクロウなどふだんでは見かけない自然動物を観察できます。山合いから見える夜景は美しいの一言です。

1月 | アウトドアきりたんぼ鍋 1人あたり 548kcal

▶ 材料 2人分		▶ つくりかた	
鶏肉もも	200g	①事前に材料はすべて切り、ジッパー付きビニールに。	
まいたけ	100g	②比内地鶏スープを水で割り、火にかける前に鶏肉とごぼう、まいたけを入れておき、中火で火にかける。	
ごぼう	100g	③鶏肉が煮えたら、ねぎと糸こんにゃく、きりたんぼを入れる。	
ねぎ	1本	④きりたんぼに火が通ったら、せりを入れふたをして30秒蒸らし、できあがり。	
糸こんにゃく	100g		
せり	100g		
比内地鶏スープ (市販品しょうゆ味)	200g		
水	400g	ポイント! きりたんぼ鍋はガラがないので、ごみ持ち帰りが基本のアウトドアでは重宝します。	
きりたんぼ	2本	※クッカー用ガスバーナー持参	

ソトごはん レシピ

【表紙】御岳山とアウトドアきりたんぼ鍋

CONTENTS No.370 平成29年1月号

- 02 新年のごあいさつ
- 02 特集1 年に一度のメタボチェック!
- 06 特集2 女性特有のがんについて考える
- 08 東京都職員共済組合 互選議員紹介
- 10 育児休業・産前産後休業を終了したとき
- 11 公務員もiDeCoが利用可能に!
- 12 退職後の医療保険について
- 14 人間ドックの申込期限まであと2か月です
- 15 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
- 15 共済施設利用証をお送りします
- 16 平成29年3月末に退職される貸付金をご利用の方へ
- 17 共済の医療機関 シティ・ホール診療所
- 18 被扶養者の事業収入等の超過にご注意ください
- 19 夫婦の収入逆転にご注意ください
- 20 ジェネリック医薬品でお薬代の負担を減らしましょう
- 21 これまでにかかった医療費をご確認ください
- 22 QUIPOで始めよう健康づくりスタート宣言
- 23 生活習慣病・特定健診の申込期限が迫っています
- 24 箱根路開雲 春の宿泊プラン
- 26 アジュール竹芝 -1泊3食満喫プラン-



東京都

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。

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。

共済だより No.370 平成29年1月18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 03-3323-14706

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



退職を迎える皆さんへ

- ◆組合員証の返却を忘れずに
- ◇貸付金の償還 ~退職手当から控除~
- ◆人間ドック助成の申込期限が迫っています
- ◇退職後も共済施設をご利用ください

箱根路開雲 魅力いっぱい☆春の宿泊プランのご案内

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

組合員並びにご家族の皆様には、新たな希望を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、年金や医療費などの給付事業、健康づくりや保養施設の運営などの福祉事業を通じて、皆様の生活の安定と福祉の向上に取り組んでまいりました。

さて、近年の少子高齢化の急速な進展などに伴い、当共済組合を取り巻く社会経済情勢は大きく変化しております。

当共済組合の年金受給者数は組合員数を上回り、年々その差が拡大し続けるなど厳しい運営が見込まれております。また、平成27年10月の被用者年金一元化をはじめとする年金制度改革、国民の健康寿命が延伸する社会の構築を目指した予防・健康管理に係る取組など、国を挙げて、受益と負担の均衡がとれた持続可能な社会保障制度確立に向けた改革が進められているところです。

こうした状況を踏まえ、当共済組合は、中長期的視点に立って、共済事業を効果的・効率的に推進するため、平成29年度を初年度とする4か年の事業推進計画を策定してまいります。限られた財源を有効に活用しながら、組合員とご家族の皆様の将来にわたる暮らしの安心と健康を支えていくために必要な施策を実施してまいります。

今後とも、皆様に信頼される共済組合を目指して、職員一丸となって、努力してまいりますので、引き続きご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

平成29年元旦

東京都職員共済組合
理事長

中西 充



Check!

メタボになりやすい生活習慣チェック

あてはまる項目に☑を入れてみましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 早食いでお腹いっぱいになるまで食べる | <input type="checkbox"/> 食べることがストレス解消である |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物や炒め物など脂っこい物をよく食べる | <input type="checkbox"/> 階段よりエレベーターやエスカレーターを利用する |
| <input type="checkbox"/> 野菜やきのこ、海藻類はあまり食べない | <input type="checkbox"/> 定期的に運動する習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 魚より肉をよく食べる | <input type="checkbox"/> 移動には車を使うことが多い |
| <input type="checkbox"/> ジュースや砂糖入りの飲み物をよく飲む | <input type="checkbox"/> ストレスをためやすい |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜いたり欠食をしたりする | <input type="checkbox"/> たばこを吸う |
| <input type="checkbox"/> おやつや夜食など間食をよくする | <input type="checkbox"/> お酒を毎晩のように飲む
(ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合以上) |
| <input type="checkbox"/> 寝る前2時間以内に夕食をよくとる | |

※このチェックリストは目安です。

0~1個

健康的な生活習慣です。しかし油断は禁物。健診を毎年きちんと受けて体の総点検をしましょう。

2~5個

要注意です。内臓脂肪をためやすい生活習慣です。健診を受けて自分の生活習慣の見直しをしましょう。

6~15個

すでにメタボリックシンドロームのリスクが高い状態です。健診を必ず受けて健診結果に従いましょう。

特集

30代で気をつけ、40代からは必ず受診!

レッツトライ!メタボ撃退! 年に一度のメタボチェック!

現在、40歳~74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)か、その予備群だと言われています。放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる重大な病気を引き起こす原因となります。

年に一度の特定健診で、より早い段階で発見し、予防・改善を行っていきましょう。

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

メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、血圧高値、脂質異常、高血糖といった危険因子を2つ以上あわせ持った状態をいいます。進行すると動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中など日本人の死因上位に直結する病気を引き起こします。

40歳から特定健診と特定保健指導を

特定健診では、腹囲測定、血圧、脂質、血糖といった動脈硬化の進行と密接な関係がある項目を検査します。この4つはすべて動脈硬化と密接な関係があり、それぞれがちょっとした異常値であっても、重なることで急速に動脈硬化を進めてしまいます。

【メタボリックシンドローム診断基準】

内臓脂肪蓄積
腹囲(へそ周り)



男性85cm以上
女性90cm以上
(内臓脂肪面積≧100cm²に相当)

腹囲に加え下記のうち2項目以上

脂質異常

●トリグリセライド150mg/dl以上
HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれか、又は両方

高血圧

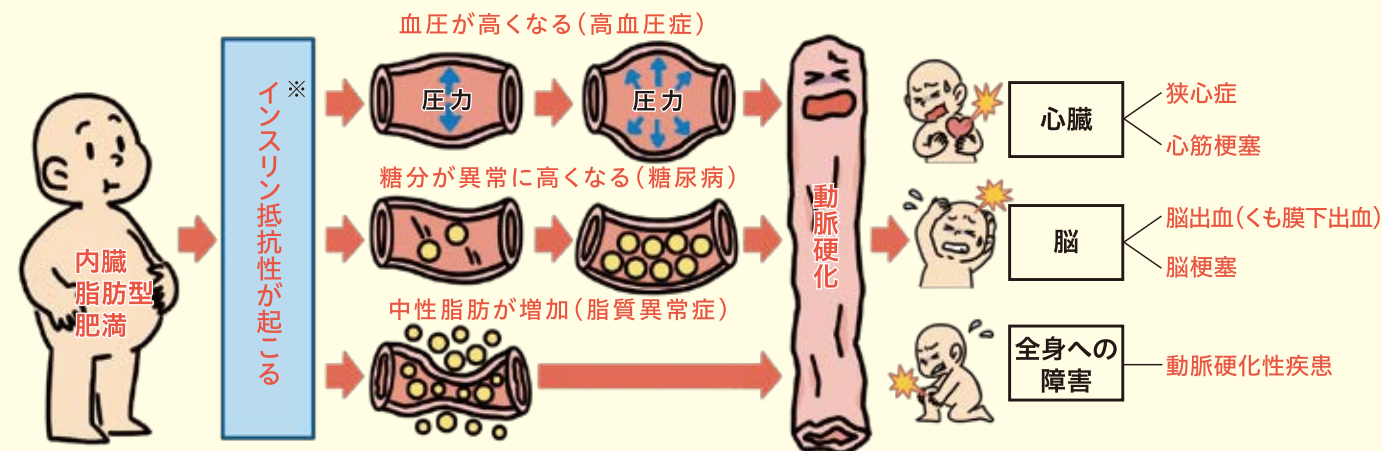
●最高(収縮期)血圧130mmHg以上
最低(拡張期)血圧85mmHg以上のいずれか、又は両方

空腹時血糖

空腹時血糖110mg/dl以上

※特定保健指導の階層化の基準と異なります。

メタボリックシンドロームはこうして進行します

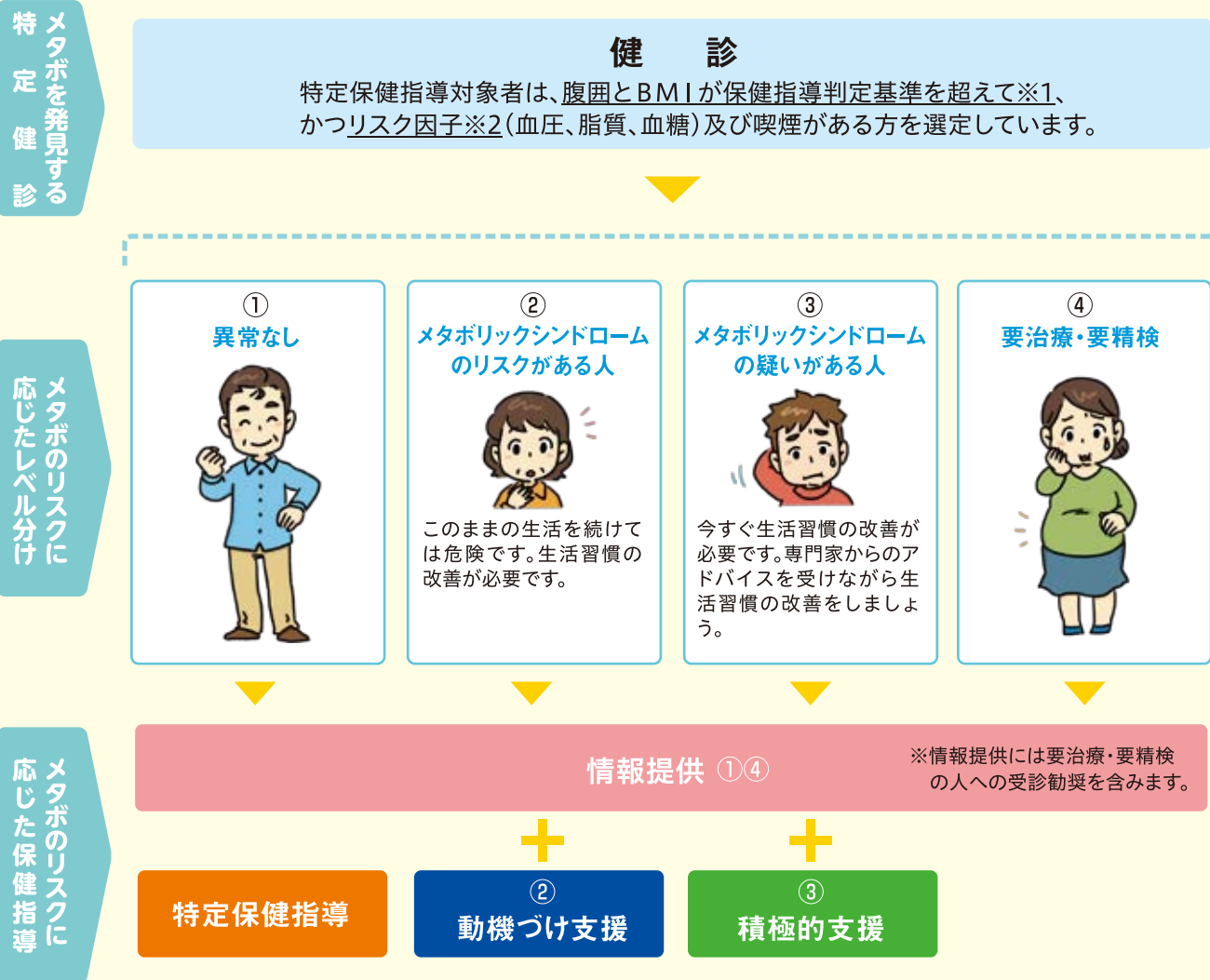


※インスリン抵抗性とは 肝臓・筋肉・脂肪細胞などでインスリンが正常に働かなくなった状態。血糖値が下がらず、糖尿病などの発症につながります。

メタボリックシンドロームと診断されたら



40歳～74歳の健診受診者は、健診結果と質問項目から総合的に診断され、健康状態に応じて3段階にレベルが分けられ、そのうち「動機づけ支援」と「積極的支援」の人には特定保健指導が行われます。メタボリックシンドロームのリスクがある人は、専門家からのアドバイスを受けながら生活習慣を改善していきましょう。



【情報提供】①④

現在リスクがない人を含めた健診を受けた人全員に対し、適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる必要な情報提供が行われます。要治療・要精検となった人は、必ず受診しましょう。また治療は途中で中断せず、継続して受診することが大切です。

【動機づけ支援】②

生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができるよう、専門家のもと、行動計画をつくり、6か月後に改善状況を確認します。

【積極的支援】③

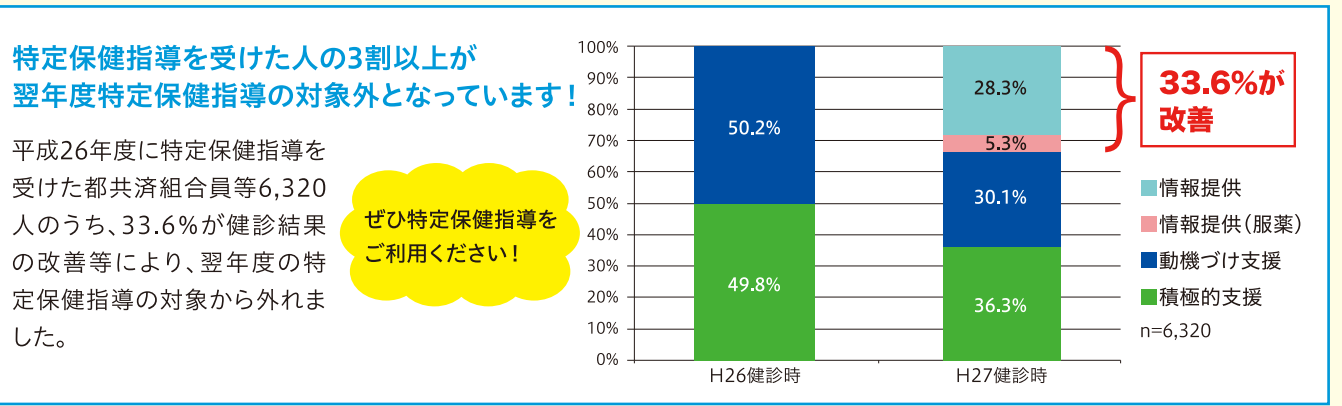
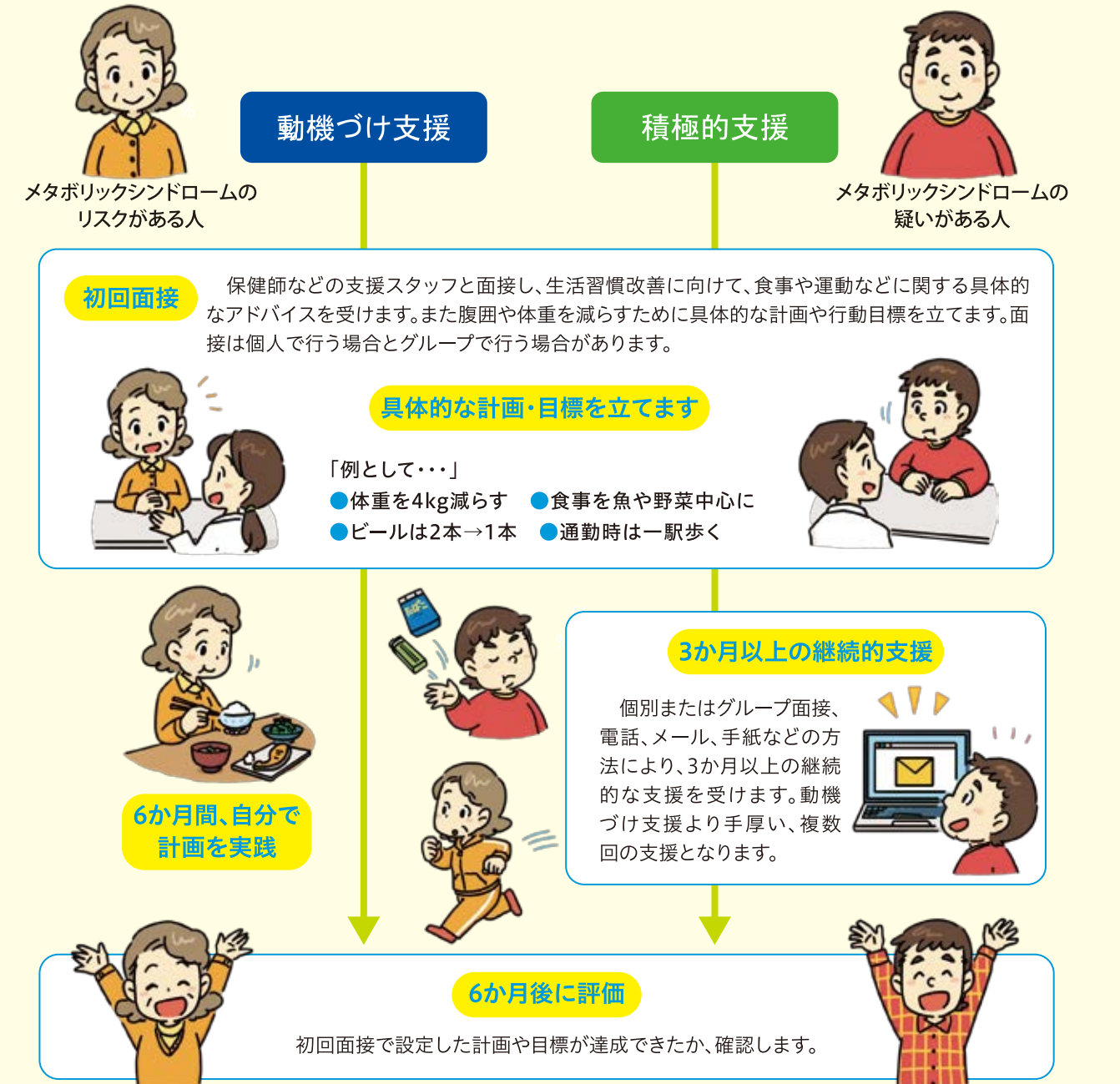
生活習慣改善のための自主的な取り組みを行うことができるよう、専門家と行動計画をつくり、3か月以上継続して支援を受け、6か月後に改善状況を確認します。

※1 **【腹囲】**男性:85cm以上・女性:90cm以上 **【BMI】**25以上
 ※2 リスク因子
【血圧】最高130mmHg以上または最低85mmHg以上 **【脂質】**中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
【血糖】空腹時血糖値100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上(NGSP値)
 ◆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。 ※上記の値は、保健指導判定値です。

特定保健指導ではこんな支援が受けられます



特定健診の結果に基づいて、特定保健指導の対象となると、保健指導の案内が届きます。特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしたアドバイスやフォローをしてくれます。実際にはこんな支援が受けられます。





乳がん・子宮がん 女性特有の がんについて 考える

日本人女性の死亡原因の一位は「がん」です。そのなかでも女性特有のがんである、乳がんは罹患率が増加、子宮がんは若年層で増加傾向にあります。早期発見、早期治療のために検診を受けましょう。

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

年間7万人。乳がんは女性のかかるがんのトップ。

乳がんの罹患数は年々増加傾向にあり、日本人女性がかかるがんのトップを占めています。

また、40代から乳がんにかかる危険性が高くなるといわれていますが、若いからかからないというわけではなく、遺伝性の乳がんなど、20代でもかかる乳がんもあります。

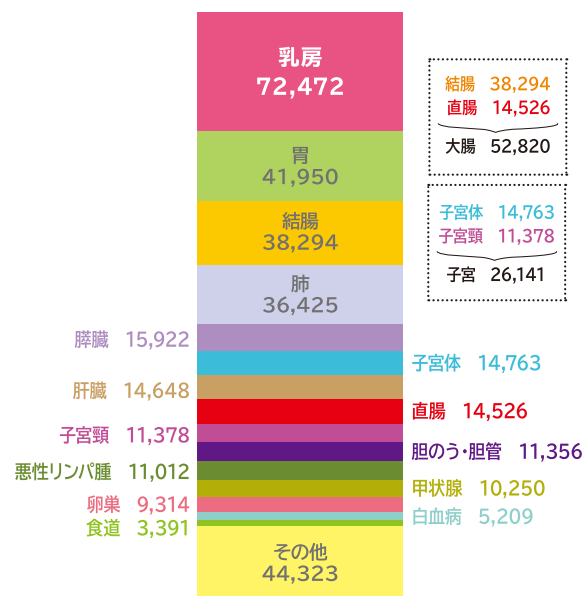
早期発見・早期治療で、 乳がんは良好な経過が期待できます。

乳がんは、一般的に自覚症状もない状態であれば、乳房を温存するなど自分の希望する手術や治療法を医師と相談して進められます。早期に見つけて適切に治療すれば、入院期間が短く、経済的負担も少なく済みます。そのために大切なのは乳がん検診を受けることです。

40歳以上の女性に対しマンモグラフィ検査を行うことで、乳がんによる死亡の危険性が減ることが証明されています。

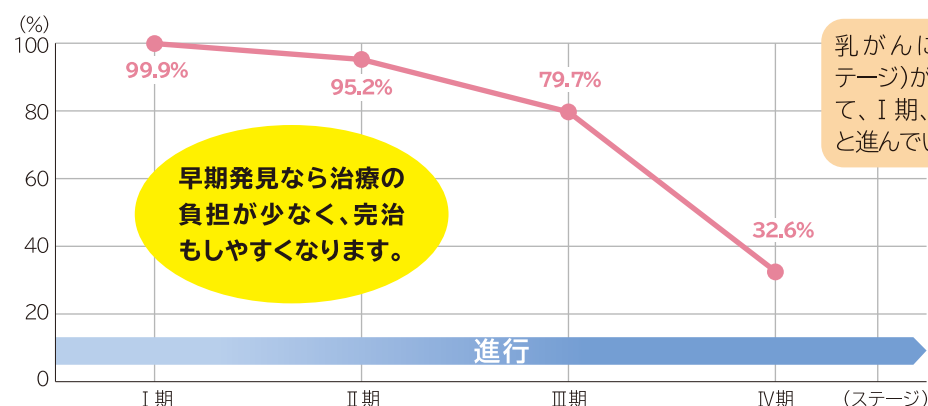
日本人女性の部位別がん罹患数 単位(人)

資料：(公財)がん研究振興財団『がんの統計'15』



乳がんの5年生存率 資料：(公財)がん研究振興財団『がんの統計'15』

全国がん(成人病)センター協議会加盟施設における5年生存率(2004~2007年診断例/5年相対生存率)



胸の小さな変化を見逃さない。40歳未満の方も、自己検診をしっかりと行うことが大切です。

あれ?と思うポイントがあれば迷わず専門医に相談

●しこりと硬さ

弾力性があり、こころ動くのが良性のしこり。乳がんのしこりは動かない上に、硬く、ごりっとしています。

●乳頭の変化

乳頭に湿疹やただれができる、つまんでみて血液や茶褐色の分泌物が出る、極端にへこむ、ひきつれる、左右の高さが違ってくなどは、乳がんの可能性があります。



●痛み

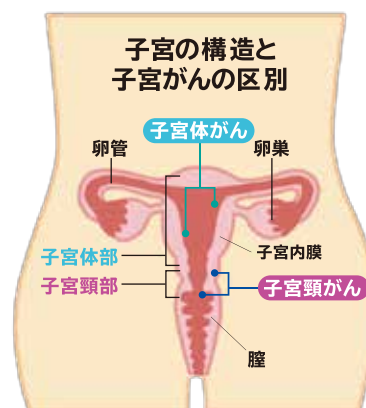
乳房の痛みは、月経困難に関連するものや乳腺炎・筋肉痛・肋間神経痛によるものがほとんどですが、痛みがきっかけで乳がんの発見につながることもあります。

●見た目の変化

乳房に凹凸がでけたり、皮膚が赤っぽくなって腫れたりなど、乳がんの進行によって見た目にもさまざまな変化が現れます。

一部の乳がんはマンモグラフィで写し出せない場合がありますので、月一回は自己検診を行い、乳房に異常がないか調べるのが大切です。

20~40代は子宮頸がん 中高年層は子宮体がん



【子宮頸がんの原因と特徴】

子宮頸がんの多くはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が関連していると考えられています。性体験が早い、性交渉の相手が多い、出産回数が多い、たばこを吸う人は子宮頸がんの発症リスクが高くなります。

【子宮体がんの原因と特徴】

子宮体がんはエストロゲンによる刺激の長期化が関係しています。子宮内膜は一定周期ではがれますが、更年期などでホルモンバランスが乱れると、子宮内膜がはがれず厚くなり、子宮体がんが発生しやすくなります。閉経年齢が遅い、肥満、出産経験のない人は子宮体がんの発症リスクが高くなります。

年齢別に見た子宮頸がん

※グラフの目盛りの数字は1年間に10万人当たり何人ががんと診断されるかを表しています。



健康増進課より

がん検診を受けることでがんを早期に発見することができます。子宮がんは20歳から、乳がんは40歳から、定期的に必ずがん検診を受けましょう。

乳がんの早期発見には、年齢にかかわらず自己検診をしっかりと行うことが大切です。異常を感じたときは、がん検診を待たずに乳腺疾患を専門とする医療機関を受診しましょう。子宮がんも同様です。月経時以外の出血など、異常を感じたときは、早めに婦人科の診察を受けることが大切です。

共済組合では、婦人科検査・乳房検査を含む「女性ドック」への助成を充実・拡大します。詳細は3月号に掲載する予定です。

東京都職員共済組合 組合会議員等について

東京都職員共済組合組合会議員及び役員は、平成28年11月30日に任期満了となり、下記の方々が新たに就任しました。任期は、平成28年12月1日から平成30年11月30日までです。

任命議員			互選議員		
役職	氏名	所属	役職	氏名	所属
理事長	中西 充	東京都副知事	理事	山下 勇	東京都庁職員労働組合書記長
理事	黒田 祥之	東京都職員共済組合事務局長		関根 範明	東京都庁職員労働組合執行委員長
理事	多羅尾 光睦	東京都総務局長		濱岡 稔	東京都庁職員労働組合本庁支部支部長
	武市 敬	東京都財務局長	理事	吉川 貴夫	特別区職員労働組合連合会執行委員長
監事	志賀 徳壽	特別区人事・厚生事務組合副管理者		堀内 俊男	東京自治体労働組合総連合書記次長
理事	田中 秀司	港区副区長	監事	高木 龍二	特別区職員労働組合連合会副執行委員長
	石川 義夫	足立区副区長		高橋 絢子	中央区職員労働組合執行委員長
	山手 斉	東京都交通局長	理事	宮崎 昌治	東京交通労働組合副執行委員長
	醍醐 勇司	東京都水道局長	理事	諸隈 信行	全水道東京水道労働組合書記長
	西村 隆明	東京消防庁人事部長		金田 大	東京消防庁人事部厚生課厚生係長
学識経験監事			武藤 弘道		



山下 勇 当選3回 所属:東京都庁職員労働組合書記長

互選議員に再任していただきました。
 今年度は、新たな4年計画である「共済プラン2017」が策定される予定です。
 都共済は、私たち職員や家族の健康や生活にとって不可欠な存在です。厳しい状況ですが、職場組合員を代表する立場として、安心できる年金・医療保険制度や福祉事業の充実など、相互扶助を基本とする共済事業の維持・発展のため、今後とも微力ながら努力していきますので、よろしくお願い致します。



関根 範明 当選2回 所属:東京都庁職員労働組合執行委員長

互選議員に再選していただきました。よろしくお願いいたします。
 被用者年金の一元化や社会保障制度などの制度改革による負担増に加え、度を超えた人員削減に伴う過重労働による健康破壊の不安が増大する中で、年金・医療保険・福祉事業など共済組合が行う事業の充実は一層重要性を増しています。
 私は、将来にわたって共済制度が健全に維持・運営され、組合員とその家族が安心して生活ができるよう力を尽くしていきます。



濱岡 稔 当選1回 所属:東京都庁職員労働組合本庁支部支部長

今回初めて互選議員に選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。
 職員共済組合は、様々な給付事業や福祉事業を通して、私たち都庁職員とその家族の生活を支えています。まさに、ワーク・ライフ・バランスにおける「ライフ(命、生活、生涯)」の部分を担当していると言ってもいいでしょう。
 今、被用者年金制度の一元化や社会保障制度の改悪などが組合員に大きな影響を及ぼしている一方で、人員削減などによる組合員の減少、財政の圧迫も喫緊の問題となっています。また一方では、公務員の福利厚生事業を敵視する風潮も強まっています。しかし、職員の健康管理や福祉の増進、安心できる生活の保障が今ほど求められている時代はありません。共済制度の原点に立ち返り、組合員と家族が生き生きと安心して生活できる社会の実現に寄与すべく、尽力してまいります。



吉川 貴夫 当選3回 所属:特別区職員労働組合連合会執行委員長

互選議員に選任いただきました。よろしくお願いいたします。
 共済組合が担う年金・健康保険事業等をめぐっては、被用者年金一元化に伴う給付削減と負担増など、制度改革が続いていますが、年金支給開始年齢の更なる引き上げ問題をはじめとした社会保障制度全般の改悪の動きに加え、公的年金積立金の運用問題など、引き続き、課題が山積しています。
 組合員と家族が安心して、生活できるよう共済組合事業の維持・改善に向け、奮闘していく決意です。



堀内 俊男 当選1回 所属:東京自治体労働組合総連合書記次長

初めて互選議員に選出され、責任の重さで身が引き締まる思いです。
 実質賃金が下がり続けている中で、共済年金が厚生年金に統一され、保険料は毎年引き上げられて生活は苦しくなるばかりです。原因のひとつは少子高齢化社会であり、その要因は大企業中心の構造改革を推し進め、貧困と格差の拡大を広げた政治の責任です。
 微力ではありますが、互選議員として共済事業の発展にむけて全力で奮闘しますのでどうぞよろしくお願いいたします。



高木 龍二 当選1回 所属:特別区職員労働組合連合会副執行委員長

今回初めて互選議員に選出されました。よろしくお願いいたします。
 共済組合の事業は、短期給付(医療)、長期給付(年金)、福祉事業(健康)など、共済組合員にとって人生で大切なものです。そして、そのどれに最も関心があるのかは、世代間によって少しずつですが、相違があるでしょう。世代多数の中高齢層に配慮しながら、若い世代が増えている中で、若年層の要望・要求にも目を向けていきます。



高橋 絢子 当選1回 所属:中央区職員労働組合執行委員長

今回初めて互選議員に選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。
 私たちの暮らし向きは、この間の社会保障制度の改悪や被用者年金の一元化・掛金の負担増で厳しいものとなっています。こうした中、組合員は共済事業に大きな期待を寄せています。共済制度を取り巻く状況は厳しいものがありますが、組合員のニーズを把握し創意工夫をしながら、組合員とその家族が健康で安心して生活できるよう、充実を目指して努力してまいります。



宮崎 昌治 当選2回 所属:東京交通労働組合副執行委員長

引き続き、互選議員に再選をいただきました。どうぞよろしくお願いいたします。
 私たちを取り巻く状況は、政府の経済政策の失敗により名目賃金は上昇していますが、実質賃金は5年連続で低下しており、より一層厳しさを増しています。私たち都庁に働く職員は、日夜懸命に職務を遂行し、安心・安全な公務・公共サービスを提供しています。職員及び家族の皆さんの生活の安定と福祉の向上のため、福利厚生事業のさらなる充実が求められています。私は互選議員として、組合員・家族の皆さんのご期待に応えられるよう、精一杯頑張っております。



諸隈 信行 当選2回 所属:全水道東京水道労働組合書記長

この度、互選議員に選出されました。よろしくお願いいたします。
 政府による消費増税再延期と大規模経済対策は、その財源をめぐり社会保障制度の改悪とともに、地方財政と地方公務員に対する攻撃が強化される情勢です。「成長戦略」の名の下に進められる諸政策は、公共サービスの解体と民営化を進め、その先には社会的弱者の切り捨てと格差のさらなる拡大が待ち構えています。
 誰もが安心して働き、生きていくためには、共済制度の充実が必要です。その実現に向けて奮闘します。

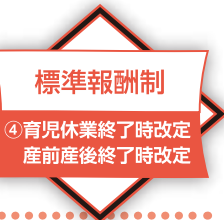


金田 大 当選2回 所属:東京消防庁人事部厚生課厚生係長

2015年10月に互選議員になり、この度、再選となりました。引き続きよろしくお願いいたします。
 現在は、日本経済の停滞や少子高齢化の進行など、共済組合を取り巻く状況は厳しいものがありますが、職員と家族の健康や安心して働ける環境づくりのために、共済組合が果たすべき役割はますます大きくなっていると感じています。
 限りある財源が組合員のために有効に活用されるように、職員のニーズが共済組合の施策に反映されるよう尽力してまいります。

☎ お問合せ先：管理部総務課庶務担当 電話 03-3232-4704

育児休業、産前産後休業を終了したとき ～「育児休業終了時改定」「産前産後終了時改定」～

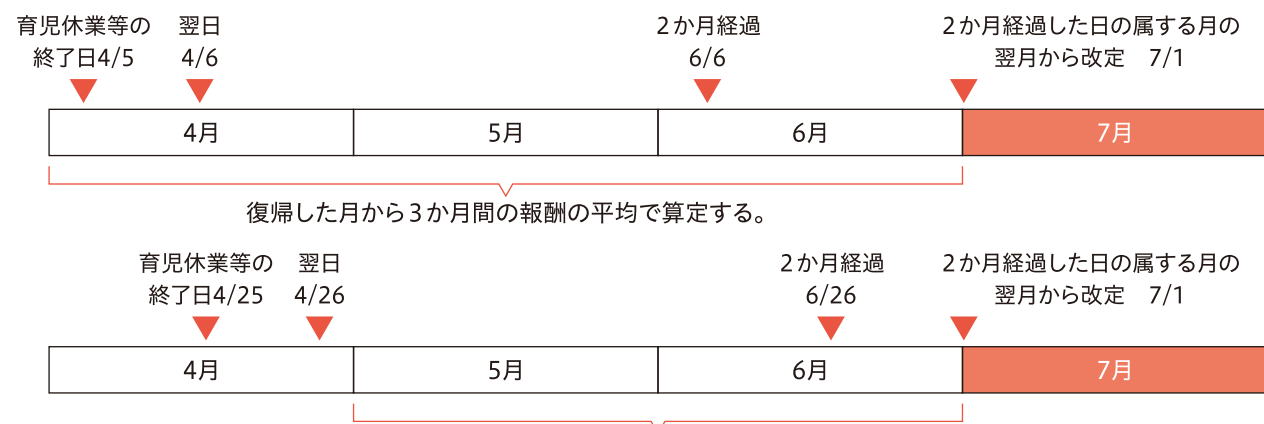


育児休業、産前産後休業(以下「育児休業等」)を終了し「育児短時間勤務」や「部分休業」により給与が減額されたときなどは、申し出ることにより標準報酬月額を改定(減額)することができます。

改定の条件

- ★育児休業等を終了したとき、当該育児休業等に係る子が3歳未満であること
ただし、育児休業終了日の翌日に産前産後休業等を開始している場合は育児休業終了時改定の対象とはなりません。
改定を希望する場合は、組合員からの申し出が必要です。
「標準報酬育児休業等終了時改定申出書」、「標準報酬産前産後休業終了時改定申出書」を所属の共済事務担当者に提出してください。

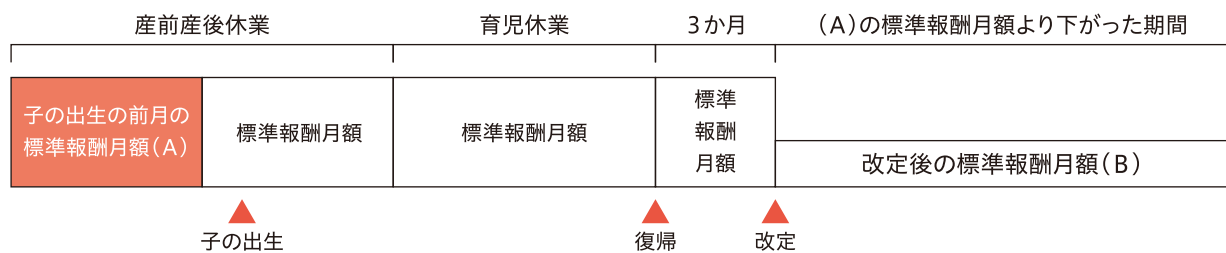
計算例 下記の方法で算定した標準報酬月額が従前の標準報酬月額と変動がない場合は、改定の対象とはなりません。



「支払基礎日数(報酬の計算基礎となる日)」が17日未満の場合はその月を除きます。
この例の場合、4月の支払基礎日数が17日未満であるため5月、6月の2か月間の報酬の平均で算定します。
3か月とも支払基礎日数が17日未満である場合は改定できません。

標準報酬月額が下がったことによる年金の給付額減額の救済措置

標準報酬月額は、掛金計算の基礎となるほか、休業給付や年金の算定基礎となります。
標準報酬月額が下がったことにより年金の給付額が下がることの救済措置として
「3歳未満の子を養育する組合員等の給付算定基礎額の計算の特例」があります。



- ★「当該子の出生の月の前月の標準報酬月額(A)」より「改定後の標準報酬月額(B)」が下がったとき、(B)が(A)より下がっている間(当該子が3歳未満である間)は、(A)の額が「年金の算定基礎額」として保障されるものです。
この特例を受けるためには、「3歳未満の子を養育する旨の申出書」を所属の共済事務担当者に提出してください。

☎ お問合せ先：管理部会計課出納担当 電話 03-3232-4716



iDeCo(個人型確定拠出年金)が 公務員も利用可能になります!



平成29年1月から公務員や専業主婦も個人型確定拠出年金「iDeCo」の利用が可能になります。
iDeCoとは、私的年金の一つです。自分で掛金を積み立て、老後に備える個人型確定拠出年金(DC)です。
もともとは老後資金の制度が手薄だった自営業者や勤務先に企業年金のない会社員等が対象でしたが、今回の確定拠出年金法の改正により公務員や専業主婦、企業年金のある会社員等が加入できるようになり、新たな対象者が約2,600万人も増加すると見込まれています。

iDeCo 3つの税制優遇

- 1. 掛金全額が所得控除されます。**
ただし公務員の場合、上限が年額14.4万円(月額1.2万円)です。
例えば、年間掛金が上限で、税率20%の方なら28,800円の節税となります。
- 2. 運用益が非課税です。**
通常、運用益には20.315%の源泉分離課税がかかり、その後再投資されますが、iDeCoの運用益は非課税のため運用益全額が再投資されます。
- 3. 受取時も税制優遇措置があります。**
一時金受取は「退職所得」、年金受取は「雑所得の公的年金等控除」が適用され、それぞれ税制メリットがあります。

iDeCo 3つの留意点

- 1. 原則60歳になるまで引き出しできません。**
老後の資金づくりが目的のため中途での引き出しができません。
- 2. 受取額は運用成績により変動します。**
元本保証のない商品もありますのでご注意ください。
- 3. 口座管理手数料などががかかります。**
取扱金融機関によって異なりますが、月に500円程度の口座管理手数料等がかかります。
年間6,000円程度のイメージです。通常は節税効果の方が大きいですが、注意を要します。

加入のお申込み

加入のお申込み又は加入に当たっての詳細は、各取扱金融機関にお問い合わせください。
一般財団法人地域社会ライフプラン協会では、ホームページでiDeCoに係わる案内を行っています。

URL:<http://www.lifeplan.or.jp/>

地域社会ライフプラン協会



一般財団法人 地域社会ライフプラン協会
〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26
住友不動産青山ビル西館(旧赤坂DSビル)6階

電話:03-3470-8711
FAX:03-3470-8759

退職後の医療保険について

退職した日の翌日から、東京都職員共済組合の組合員資格がなくなります。

【組合員証等は退職時に必ず返却を！】

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

なお、退職日の翌日以降は、下記のいずれかの医療保険制度に加入することになります。



再就職する場合

- ・再就職先の健康保険の被保険者
 - ※再任用フルタイム職員となる場合は「東京都職員共済組合の一般組合員」となります。
 - ※再任用短時間職員となる場合は「協会けんぽ」の被保険者となります。
 - ※再就職先に健康保険の適用がない場合は、再就職しない場合と同様の取扱いとなります。

再就職しない場合

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

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

<各保険制度の特徴>

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

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

任意継続組合員制度とはこんな制度です！

対象者 退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

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

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



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

掛金 退職時の標準報酬月額に掛金率を掛け合わせ算出します。

退職時標準報酬月額	種別	掛金月額
470,000円以上	任継	470,000円(※1) × 0.0801000(※2) = 37,647円
	介護	470,000円(※1) × 0.0118000(※2) = 5,546円
470,000円未満	任継	退職時標準報酬月額 × 0.0801000
	介護	退職時標準報酬月額 × 0.0118000

※1 任意継続掛金の計算基礎となる退職時の標準報酬月額には上限額があります。

平成28年度の上限額は470,000円です。平成29年度上限額は平成29年3月に決定されます。

※2 平成28年度の掛金率です。平成29年度の掛金率は、平成29年3月に決定されます(今までの自己負担分にプラスして雇用主(地方公共団体)の負担分も本人が負担することとなります。)



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

加入期間 最大2年間

加入手続はお早めに！

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

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

☎ お問合せ先：加入手続等に関すること：年金保険部医療保険課資格担当 電話 03-3232-4726・4727
掛金に関すること：管理部会計課 出納担当 電話 03-3232-4717

35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さんへ 平成28年度「人間ドック助成」の 申込期限まであと2か月です!



人間ドックの助成を利用するには、事前に受診券の発行依頼が必要です。

(1) 一般 35歳以上の組合員及び被扶養者の方

- ◆医療機関:「アジュール竹芝総合健診センター」又は「指定医療機関(55機関)」
- 医療機関への予約:平成29年3月3日(金)まで
- 受診券の発行依頼:平成29年3月10日(金)まで

※平成29年3月31日まで受診を受け付けていない医療機関もあります。
お早めの予約及び受診をお願いします。

人間ドックの種類

- ・日帰り人間ドック
- ・大腸人間ドック
- ・脳ドック
- ・女性ドックA(胃X線あり)
- ・女性ドックB(胃X線なし)

(2) 永年勤続退職予定者 今年度に定年退職等を迎える方

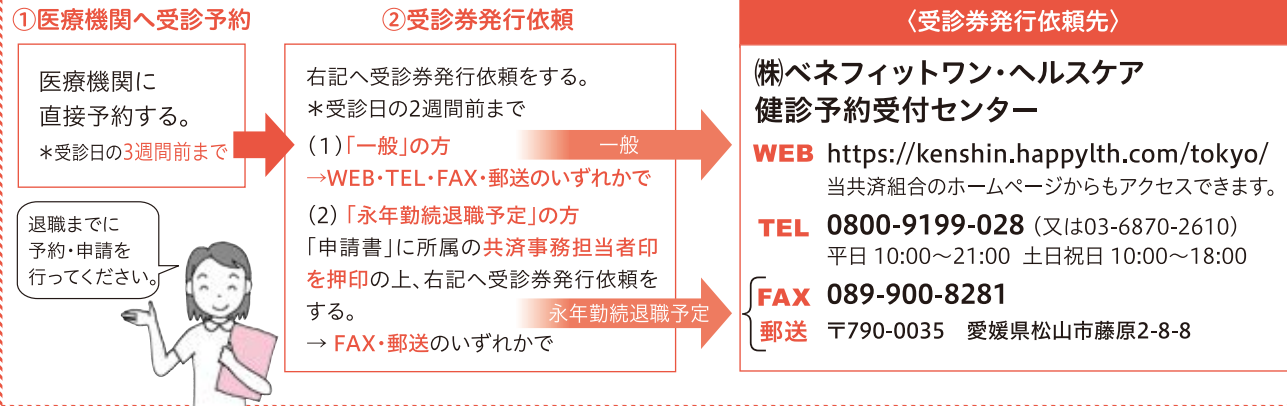
- ◆医療機関:「アジュール竹芝総合健診センター」又は「東京都教職員互助会三楽病院」
- 退職まで(3月31日まで)に受診する場合
予約等の期限は上記(1)と同様
- 退職後6か月(4～9月末)までに受診する場合(※1)
医療機関への予約:2月から退職日まで
受診券の発行依頼:3月から退職日まで

退職後の申請は
できませんので
ご注意ください!

(※1) 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になる方が、退職後に左記「永年勤続」助成を受ける場合は、当該年度に一般の人間ドック・生活習慣病健診・特定健診の助成を受けることができません。
退職前に人間ドックを受診することをお勧めします。

人間ドック利用方法

それぞれ上記の期日までに下記①②の手続をしてください。



平成29年度の人間ドック受診予約について

医療機関名	医療機関での予約受付	受診券申請受付	注意事項
アジュール竹芝総合健診センター Tel03-3437-2701(直)	平成29年2月1日(水) AM8:30～受付	平成29年3月から受付 (株)ベネフィットワン・ヘルスケア	受診券申請は、3月中は4月受診分のみ(※2)受け付けます。 (※2)28年度永年勤続助成の申請は受診月によらず受付
東京都教職員互助会 三楽病院 Tel03-5282-8331(直)	平成29年2月1日(水)予定 AM10:00～受付		
その他の契約医療機関 (共済組合ホームページをご覧ください)	平成29年3月から受付		

*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 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

永年勤続退職予定の皆さんへ

受診は退職後6か月以内まで可能

退職日までに「受診予約」と「受診券発行依頼」をお済ませください

永年退職予定者の方は、「日帰り人間ドック」及び「女性ドックB」は無料、「女性ドックA」は自己負担額11,556円(税込)で受診できます。退職後も健やかな生活を維持していくために、この機会に人間ドックで体のチェックを行いましょう。
なお、退職日までに受診予約(29年4月以降受診分は2月1日からお受けします)と受診券発行が依頼済みであれば、退職日翌日から6か月後までの受診が可能です。
詳細は、左ページ又は共済組合ホームページをご覧ください。

29年度分の予約受付は、2月1日から

平成29年度の人間ドック受診の予約受付は平成29年2月1日(水)からとなります。毎年4月～6月はご希望の日時の予約が比較的取りやすくなっています。お早めのご予約をお待ちしています。



アジュール竹芝総合健診センター 住所 東京都港区海岸1-11-2 アジュール竹芝17階
電話 03-3437-2701(直通)
平日 8:30～17:00 土曜 8:30～14:00
URL <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>
都営大江戸線・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

退職を迎える方、任意継続組合員を終了する方へ

共済施設利用証をお届けします

長年ご愛顧いただきました共済施設を、退職(任意継続組合員を終了)後も引き続きご利用できます。

平成28年度末で退職(任意継続組合員を終了する方を含む)により組合員資格を喪失される方で、10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方に、「共済施設利用証」及び「施設の利用案内(パンフレット)」をお送りいたします。

「共済施設利用証」のお届け時期

平成29年3月末で退職される方には、同年5月末頃までに、任意継続組合員の方で、平成29年4月1日で期間満了になる方には、「共済施設利用証」を同年4月末頃までにはお手元にお届けする予定です。

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

詳しくは、一緒にお送りする「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。

※退職後、住所が変更になる場合は、平成29年4月末までに保養担当へ連絡をお願いいたします。

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



再任用(フルタイム)職員、任意継続組合員の方は組合員証でご利用できます。

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

従来どおり、組合員証を提示してご利用ください(組合員料金が適用されます)。

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

～「共済施設利用証」で利用できる共済施設～

・箱根路開雲 ・アジュール竹芝 ・清瀬運動場 ・地方公務員共済組合相互利用宿泊施設
詳しくは、共済組合ホームページ、共済ハンドブックをご覧ください。

☎ お問合せ先: 事業部厚生課保養担当 電話 03-3232-4748

平成29年3月末日に退職される 貸付金をご利用の方へ



償還表の平成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

Q 退職するに当たり、何か手続は必要ですか？

A ご本人が手続をする必要はありません。退職手当から平成29年3月末日の未償還元金、退職後利息(1か月分)、期末経過利息(期末併用者のみ)が自動的に控除されます。ただし、平成29年3月末日の未償還元金が退職手当額を超えている場合は、不足分の払込書が所属を通して送付されますので、期限内に金融機関でお支払いください。

Q 償還表が見当たりません。送ってもらえますか？

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

Q 退職する前に全額償還したいのですが、どうすればいいですか？

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

- ① 1/25(申請書締切)
- ② 2月初旬(払込書を所属へ送付)
- ③ 所属担当から払込書受取り
- ④ 金融機関で支払い

注1 みずほ銀行又はゆうちょ銀行以外の金融機関で支払う場合は全て「物件付文書振込」になりますので、対応できる金融機関をご利用ください。

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

注3 全額繰上償還をする2月も給料控除があります。

注4 貸付課窓口での現金収納はできません。

2月
繰上償還
日程

償還月	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

※繰上償還申請書は、所属の共済事務担当者がホームページから入手してください。

団体信用生命保険料充当金の引落口座は、すぐに解約しないでください

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

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

全部事項証明書の乙区の抵当権者に東京都職員共済組合が載っている場合です。



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

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

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

☎ お問合せ先：事業部貸付課貸付収納担当 電話 03-3232-4743

シティ・ホール診療所

～花粉症の症状は出ていませんか？～

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

原因・症状

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

対処法

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

予防法

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

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

耳鼻咽喉科(医師)の紹介



永雄裕美子 医長(副所長)

患者さんの中には、診断に苦慮し、難しい疾患が隠れていることもあるので、こちらは一層の勉強が必要です。また、コンピューターにはできない、人と人との対話、治療と処置等を大切にしたいと思っています。病気の原因、薬の事など十分に説明すると時間がかかりますが、よく納得していただけるように心掛けています。

中耳炎外来(専門外来)を月2回実施しています。

耳鼻咽喉科を受診されて専門医の診療と治療が必要な方を予約して試しています。診療にあたるのは、耳科学の専門の野村医師です。

電子スコープを昨年度に更新しました

従来のスコープよりはるかにきれいな画像が撮影でき、耳の中や鼻の中、咽頭(ノド)の奥がよく見えるようになりました。また、スコープも細くなったので、検査が楽になりました。

耳、鼻、咽頭(ノド)の奥は、患者さんが見ることはできません。また、目がまわっている時の自分の目の動きも患者さんが見ることはできません。電子スコープや赤外線カメラを使って、これらの所見を録画して患者さんにも見ていただいて状況を説明しています。



☎ 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

被扶養者の事業収入等の超過にご注意ください!

収入のある
家族を扶養
している場合

被扶養者に事業収入や不動産収入、財産収入等がある場合は、必ず確定申告書等(※1)により収入額をご確認ください。(平成29年は2月16日から3月15日までが所得税の確定申告期間です。)

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

なお、**被扶養者認定における「収入」は、所得税法上の「所得」とは異なります(※3)。**

※1 共済組合が行う被扶養者の認定手続きや要件確認、抹消手続きの際、税務署收受日付印(電子申告の場合は申告受付日の印字)のある確定申告書(写)が必要です。被扶養者に事業収入等がある場合は、必ず確定申告日が確認できるよう、お手続きをお願いいたします。

また、確定申告の必要ない**特定口座による株式等譲渡収入等**も収入に含まれます。この場合は、1年間の売買の経過が確認できる証券会社が発行する年間取引報告書等により収入額をご確認ください。

※2 被扶養者の認定基準額：**年額130万円未満**

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

※3 収入 = 総収入金額 - 控除可能な必要経費

(収入は、給与や事業収入、不動産収入等収入の種類ごとに計算し、マイナスとなった場合はその収入を「0」としてその他の収入と合算します。)

被扶養者認定における必要経費(例)

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

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

遡及抹消となる事例が大変多くなっています。上記の収入に限らず、被扶養者の収入超過には、十分ご注意ください。

被扶養者の認定要件等の詳細は、共済組合ホームページ又は所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。



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

夫婦の共同扶養における認定要件について ～夫婦の収入逆転にご注意ください!～

子供を
共同扶養
している場合

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

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

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

※1 収入比較の対象には、給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、全ての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、各種控除は加味せず、通勤手当等の非課税収入が含まれます。

※2 収入が逆転した場合でも、その収入差が、収入の多い方の10%以内である場合や夫婦共に都共済組合員である場合(子に扶養手当が支給される場合を除く)には、扶養替え(抹消手続き)は必要ありません。

※3 主たる扶養者の変更により、扶養手当が支給されていた子について、扶養手当が不支給となった場合には、扶養替え(抹消手続き)の必要があります。

確認のポイント

CASE 1

【状況】

	健康保険資格	収入(平成28年)	子の扶養状況
夫	民間企業健康保険	800万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻	都共済組合員	700万円	

判定

収入差(円)
夫800万-妻700万 =100万 > 収入が多い方の10%
夫800万×10% =80万

収入の差が多い方の10%を超えているため
被扶養者の抹消手続きが必要

CASE 2

【状況】

	健康保険資格	収入(平成28年)	子の扶養状況
夫	民間企業健康保険	750万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻	都共済組合員	700万円	

判定

収入差(円)
夫750万-妻700万 =50万 < 収入が多い方の10%
夫750万×10% =75万

収入の差が多い方の10%以内であるため
被扶養者の抹消手続きは不要

CASE 3

【状況】

	健康保険資格	収入(平成28年)	子の扶養状況
夫	都共済組合員	800万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻	都共済組合員	700万円	

判定

収入差(円)
夫800万-妻700万 =100万 > 収入が多い方の10%
夫800万×10% =80万

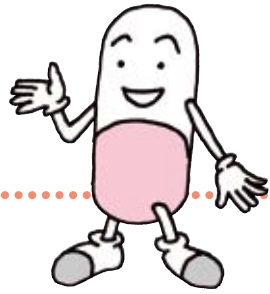
収入の差が多い方の10%を超えているが、
夫婦ともに都共済組合員であるため、
被扶養者の抹消手続きは不要

●被扶養者の抹消手続きは、速やかにお願います。

必要書類等の詳細は

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

ジェネリック医薬品でお薬代の負担を減らしましょう

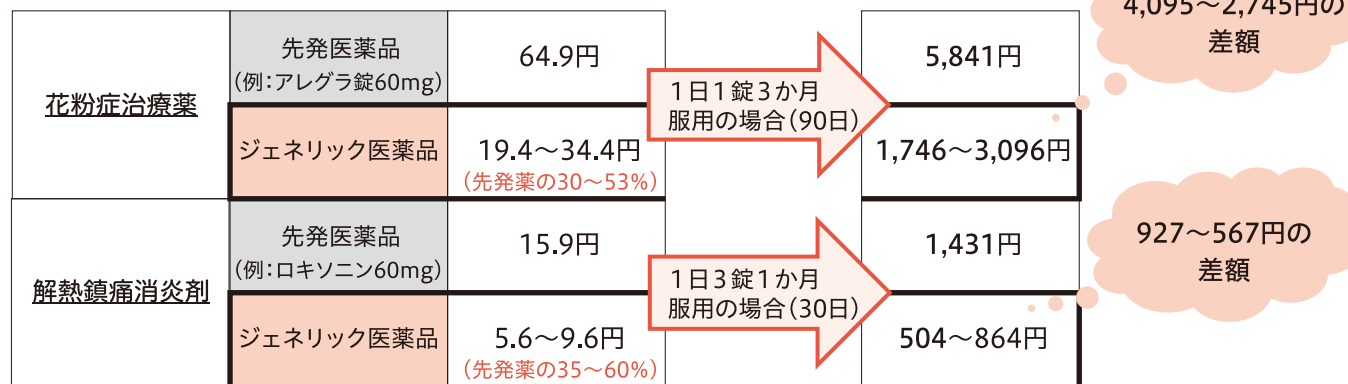


ジェネリック医薬品の概要

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

ジェネリック医薬品を使用することにより、皆さんのお薬代の負担を減らすことができ、また共済組合からの支払分も減ることになり、組合財政の改善、掛金率上昇を抑制することにもつながります。

身近な医薬品にもジェネリック医薬品はあります。



平成28年3月調剤分の速報値では、共済組合全体でのジェネリック医薬品の使用割合は、61.2%となっています。ただし、その内訳は、組合員は66.9%ですが、そのご家族は55.3%と10ポイント以上低くなっています。

また、花粉症治療薬などの「抗アレルギー剤」は、使用割合が50%程度(平成26年度)にとどまっているなど、切替の余地はまだあります。

この機会に是非、ジェネリック医薬品への切替をご検討ください。

上記の比較表の作成に関しては、「日本ジェネリック医薬品学会」が運営するジェネリック医薬品の情報サイト <http://www.generic.gr.jp/> を参考にしています。差額や取扱い医療機関なども含め、ジェネリック医薬品に関する様々な情報や検索データベースが提供されています。

ジェネリック医薬品への切り替え方法

①処方せんを確認し、医師・薬剤師に相談しましょう。

医師や薬局の窓口担当者に「ジェネリックでお願いできますか」と一言、声をかけてください。処方せんの「変更不可」欄に医師のサインがなければ、変更可能です。

②「お試し調剤」を活用しましょう。

まずお試し期間として短期間ジェネリック医薬品を調剤してもらうことができます。使用してみて体調の変化や、副作用がなかった場合には、そのままジェネリック医薬品を続けます。何か不都合な点があれば、これまでのお薬に戻すこともできます。

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

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

組合員の皆さんの世帯ごとに過去1年間の医療費について、年2回に分けて職場を通じてお届けしています。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、共済組合に情報提供をお願いします。

医療費のお知らせ

共済 健様
過去の月間(平成28年4月～平成28年9月受診分)の医療費総額と受診状況をお知らせします。 平成28年1月08日発行

委任先番号	所属名	組合員番号	医療費総額(円)	窓口負担額(円)	医療機関名	運付額(円)
01234567	〇〇事務所	99999999	293,600	88,080	東京都職員共済組合	17,000
共済 健	内科 外来	28.9	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	調剤 外来	28.9	10,000	3,000	シテイ薬局	0
共済 康子	歯科 外来	28.9	4,000	1,200	東新歯科	0
共済 健	内科 外来	28.8	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	調剤 外来	28.8	10,000	3,000	シテイ薬局	0
共済 康子	歯科 外来	28.8	4,800	1,440	東新歯科	0
共済 健	内科 外来	28.7	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	調剤 外来	28.7	10,000	3,000	シテイ薬局	0
共済 康子	歯科 外来	28.7	30,000	9,000	西新病院	0
共済 康子	調剤 外来	28.7	4,000	1,200	西新調剤薬局	0
共済 健	内科 外来	28.6	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	接骨 外来	28.6	10,000	3,000		0
共済 健	内科 外来	28.6	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	接骨 外来	28.5	10,000	3,000		0
共済 健	内科 外来	28.5	4,500	1,350	医療法人社団 共済会 都病院	0
共済 健	接骨 外来	28.5	10,000	3,000		0
共済 健	接骨 外来	28.5	10,000	3,000		0
共済 健	接骨 外来	28.5	10,000	3,000		0
共済 健	接骨 外来	28.5	10,000	3,000		0
共済 健	接骨 外来	28.5	10,000	3,000		0
共済 健	接骨 外来	28.5	10,000	3,000		0
共済 健	接骨 外来	28.5	10,000	3,000		0
共済 康子	内科 入院	28.4	140,000	42,000	西新病院	17,000

自己負担額は88,080円だけれど、実際には293,600円かかって、そのうち205,520円を共済組合が負担したんだね。

半年で8万円以上も医療費がかかったのね...

共済康子さん(被扶養者) 共済 健さん(組合員)

【配付時期】
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)
※1回目は平成28年7月下旬～8月に配付済

●柔道整復師等の施術費は診療区分として「接骨」「はり灸」「マッサージ」と表示されますが、共済組合への請求は所属団体のとりまとめにより行うため、施術所名は原則記載されません。

○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

◆医療費のお知らせは、過去6か月間の組合員及び被扶養者の受診状況を反映して作成しています。

柔道整復師等の施術費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29年2月1日～2月28日(土日・祝日除く)

[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。

☎ 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

20 共済だより NO.370 2017年1月号

共済だより NO.370 2017年1月号 21

健康情報提供サービス

QUPIO 始めよう! 健康づくりスタート宣言

クピオ

QUPIOは、インターネットを利用した健康情報提供サービスです。皆さんログインはお済みでしょうか? 新年を迎え、目標を新たに健康づくりに取り組まれる方も多いのではないのでしょうか? 一朝一夕では成し得ない健康への道のりですが、QUPIOと一緒に取り組んでいきましょう!

生活習慣を見直そう!「ヘルスアップ 30日チャレンジ」

ご自身で掲げた目標達成に向けて、生活習慣を記録するイベントです。

開催期間:1月10日(火)~2月12日(日)

- ルール: 期間中毎日、目標達成の可否をQUPIOに入力
- 参加対象: QUPIOのログインIDを保有する組合員・被扶養者の方
- 参加方法: QUPIOへログインし、「専用アイコン」からイベント参加登録

目標に対して
○×でチェック!

14(水)	15(木)
朝食を食べる	
○	○



ご自身の状況に合わせて改善したい項目の目標を設定しましょう!

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

イベントでQUPIOポイントが貯まります!

■イベントポイント

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

■通常ポイント

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

GETしたポイントは...

年度末恒例! ポイント交換キャンペーン

先着順、在庫限りにて、通常より少ないポイントでグッズと交換できます。

開催期間:2月20日(月)~3月12日(日)

必要なポイント(例)



交換に必要なポイント数
~~1000~~ 900

体組成計

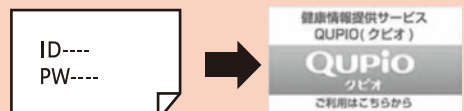


交換に必要なポイント数
~~4000~~ 3600

*健康グッズと応募ポイントの詳細はQUPIOにアクセスしご確認ください。
 *キャンペーンでは、グッズの在庫限り先着順にて交換を受け付けます。
 *グッズの発送には3週間程度の時間がかかりますのでご了承ください。
 <注意事項>
 キャンペーン終了後の3月13日~31日は、通常ポイントでのグッズの交換もできません。
 (28年度のグッズ交換申込みの最終日は3月12日となり、29年度は4月1日より通常ポイントでの交換を開始します。)なお、ポイントの有効期限はありません。

QUPIOログイン方法

共済ホームページ上のバナー



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



スマートフォン用
QRコード

クピオ 東京都 検索

ID・パスワードが分からない場合や
うまくアクセスやログインできない
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

40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さんへ 平成28年度「生活習慣病健診」 「特定健診」の申込期限が迫っています

無料

共済組合が全額
助成しています

(オプションは自己負担)

皆さんのための大切な健診です。年に一度は受診しましょう。

申込締切:平成29年2月7日(火)まで(受診3週間前まで)
受診期限:平成29年2月28日(火)まで
 ※巡回レディース健診の申込みは締め切りました。

※終了時期が近づくと、
予約が大変混みあいます。
お早めにお申込みください。

《健診の種類》

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

《詳細について》

対象となる皆さんのご自宅へ、
 6月に冊子「平成28年度生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内」をお送りしています。
 (対象者:年度末現在40歳以上であり、平成28年4月1日及び健診当日に資格がある方)
 詳細は、お送りしている冊子又は当共済組合ホームページ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>
 をご覧ください。

申込方法

①医療機関を選ぶ

6月・9月にお送りしている
「健診医療機関リスト」から
受診したい医療機関を選ぶ。

平成28年度
健診医療機関
リスト



②受診の申込み

受診の3週間前までに、
株ベネフィットワン・ヘルス
ケアに受診申込みをする。
(WEB・TEL・FAX・郵送)



申込み

③受診当日

「受診券」・「被扶養者証(又
は組合員証)」・「医療機関か
ら指示されたもの」を持って
受診する。



受診券が届く

健診の申込先

医療機関への予約は、(株)ベネフィットワン・ヘルスケアが行います。

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア健診予約受付センター

WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>

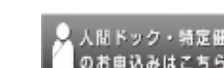
当共済組合のホームページからもアクセスできます。

TEL 0800-9199-028 (又は03-6870-2610) 平日 10:00~21:00 土日祝日 10:00~18:00 (年末年始は除く)

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

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



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

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

選べる！魅力あふれる美術館の旅

移動に便利なマイクロバス送迎付

宿泊日 ①平成29年3月18日(土)
②平成29年3月25日(土)

料金 **¥12,500**

プラン ●箱根路開雲1泊2食付宿泊料金
●美術館入館料(2日目)
●マイクロバス送迎代(2日目)

募集人数 ①②各20名(1組2~4名)
※最少催行人数…①②各10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

申込受付 平成29年2月12日(日) 11時開始
お申込みの際、選んだ美術館をお伝えください。

申込先 箱根路開雲フロント **0460(85)6678**

行程表

[1日目]

終日自由行動

開雲自慢の会席料理と温泉をお楽しみください

[2日目]

9:00 開雲出発~マイクロバスで移動

各美術館に到着・出発まで自由行動

5つの美術館から1つ選択してください

14:30前後 各美術館出発

15:30 箱根湯本駅着・解散

※到着時刻は予定です。道路事情により前後します。

Point1

お得な美術館入館料込み…5つの中から好きな美術館をお選びいただけます。

① 彫刻の森美術館

『篠山紀信写真展
KISHIN meets ART』
(開催中~4/5)



② ポーラ美術館

企画展
『ピカソとシャガール
愛と平和の讃歌』
(3/18~9/24)



③ 箱根ラリック美術館

オリエン特急車両でカフェ
が楽しめる「ル・トラン」
デザートセットと解説付
別途¥2,100(1時間ごとの
入替制)



④ 箱根ガラスの森美術館

ヴェネチア仮面祭
(開催中~4/9)



⑤ 星の王子さまミュージアム

大人のための
謎解きプログラム
「星の王子さまと不思議な
贈り物」開催中!
(1キット¥1,000別途)



Point2

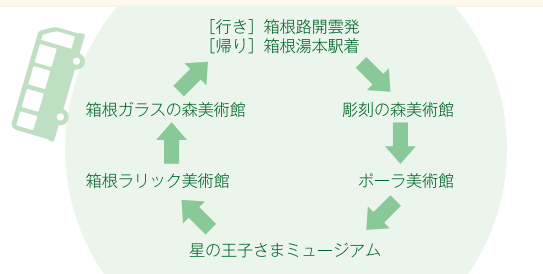
移動に便利なマイクロバス送迎付

行きは箱根路開雲から各美術館へ

帰りは各美術館から箱根湯本駅へ

移動に便利で快適なマイクロバスで送迎いたします。

※マイクロバスにはトランクがないため、持ち込める荷物はご自身のお膝又は足元に
置ける程度の大きさに限ります。大きな荷物はフロントにて宅急便のご利用をお願い
します。



箱根ロープウェイ 設備改良工事に伴う一部区間の運休について

設備改良工事のため、2017年1月10日(火)~4月14日(金)の間、早雲山駅~大涌谷駅間の運転が休止となります。詳細は箱根ロープウェイホームページをご覧ください。

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



組合員限定特典 レイトチェックアウト 10:00▶11:00

箱根フリーパスでめぐる 箱根スイーツコレクションの旅

お子様は 通常宿泊料金のまま

宿泊日 平成29年2月18日(土)~3月30日(木)

プラン ●箱根路開雲1泊2食付宿泊料金
●箱根フリーパス(小田原駅から)
●選べるカフェ(2か所)でのスイーツ

募集人数 20組(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

申込受付 平成29年2月4日(土) 11時開始

申込先 箱根路開雲フロント **0460(85)6678**

	2名1室	3名1室	4名1室	子供
日~木曜日	¥12,900	¥11,800	¥10,750	¥6,000
金曜日	¥15,000	¥14,000	¥13,000	¥6,000
土曜・休前日	¥18,300	¥16,650	¥14,500	¥7,650

箱根フリーパス(大人¥4,000)&人気カフェの箱根スイーツ(¥3,000相当)が付いて、料金は箱根路開雲の通常宿泊料金+¥2500! さらにお子様は通常宿泊料金のまま!! 人数限定の特別プランです☆

Point1

箱根の名所をまわりながら2か所で箱根スイーツを堪能

箱根スイーツコレクションの対象カフェのうち2か所をお選びいただけます。



2016秋の箱根スイーツ

[元箱根] ●サロン・ド・テ ロザージュ ●山のホテル
[仙石原] ●箱根ハイランドホテル ●ポーラ美術館
[箱根湯本] ●箱根カフェ ●箱根湯寮

Point2

箱根フリーパス(2日間)付

箱根登山鉄道、箱根登山バス、ケーブルカー、ロープウェイ、箱根海賊船など2日間乗り降り自由!

※小田原駅から利用できます。小田原駅までは別途お買い求めください。※ロープウェイ休止区間は代行バスをご利用できます。



職場で・家族で…新たな門出に「卒業旅行プラン」

なんと! 大人も子供も 通常宿泊料金のまま!!

宿泊日 平成29年2月18日(土)~3月30日(木)

プラン ●箱根路開雲1泊2食付宿泊料金
●箱根ならではの記念品&お花
●乾杯スパークリングワイン

募集人数 10組

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

申込受付 平成29年2月5日(日) 11時開始

申込先 箱根路開雲フロント **0460(85)6678**

	2名1室	3名1室	4名1室	子供
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

6名様以上お申込みで1名様宿泊料金無料! さらに記念品&お花がついて、料金は箱根路開雲の通常宿泊料金のまま!! こちらも組数限定の超得プランです☆

Point1

退職・卒業される方の 宿泊料金無料!! (6名様以上お申込限定)

退職される方の1泊2食宿泊料金無料(6名以上の利用で1名様分が無料です)



Point2

退職・卒業される方に 記念品をご用意 (1組につき1名様分)

趣向を凝らした箱根ならではの記念品とお花をプレゼント♥ スパークリングワインで乾杯を!!



オプション(要予約) 箱根を満喫 貸切観光タクシー

3時間モデルコース(道路の混雑状況により異なります) 箱根路開雲▶甘酒茶屋▶関所▶箱根神社▶箱根湯本駅

一人あたり ¥3,390(6名利用時) ~¥5,085(4名利用時)です。



組合員様限定プラン!

期間限定 | 2017年1月20日~3月20日迄

アジュール竹芝 1泊3食 満喫プラン!



1名様1泊3食付 一般価格 26,770円相当 → **組合価格 16,000円~**

〈セミダブル陸側16,000円/ダブル禁煙陸側17,000円/10階ツイン・和室陸側17,300円/19階ツイン陸側18,300円〉

- ①セミダブル、ダブル、ツイン・和室等ご希望にそったお部屋タイプをご案内 ②ご夕食(21F都にて鉄板焼 彩コース 9,800円相当)
- ③ご朝食(3F銀座にて和食・洋食をお好みにチョイス) ④ご昼食(21Fベイサイドにてフレンチランチコース 3,900円相当)
- ⑤湯ったりくつろぎタイム!18Fスカイビュー浴場利用券 ⑥コーヒー・紅茶・ハーブティーをお好みにチョイスできる喫茶券(4Fレスカール)

★アーリーチェックイン(通常午後2時→正午)、レイトチェックアウト(通常午前11時→正午)の特別プラン!

※ご予約は、ご利用の3日前までにお願いします。※宿泊プランの表示価格は1名様ご利用料金となります。
 ※昼食会場の「ベイサイド」は月曜定休(祝日営業)となる為、おまかせ会席「銀座」へご案内致します。
 ※レストランが満席の際は、空室が発生している場合でも、こちらのプランはご利用できません。予めご了承ください。 ※詳細はお問合せください。
 ※表示料金は税金・サービス料込みとなっております。

ご予約 お問合せ	TEL ▶▶▶ 03-3437-9431	〒105-0022	BAYSIDE HOTEL AZUR takeshiba
	(共済組合専用宿泊予約ダイヤル)	東京都港区海岸1-11-2	
	HP ▶▶▶ http://www.hotel-azur.com/kyosai/	TEL 03-3437-2011	
	(アカウント: 1003 パスワード: kyosai)	FAX 03-3437-2170	

お知らせ

アジュール竹芝(ホテル部門)の運營業務受託者変更(予定)について

職員共済組合では、総合保健施設アジュール竹芝(ホテル部門)の運営を民間事業者に委託しています。受託事業者は、契約期間ごとに公募により募集したうえで企画コンペ等の手続きを経て選定しています。

このたび、平成29年4月からの運営受託者に株式会社ティーケーピーが選定され、委託契約に向けた基本合意書を締結しました。受託者変更に伴う来年度からのサービス等については、共済だよりやホームページで順次お知らせしていきます。

*アジュール竹芝 4月以降の利用(宿泊・婚礼・会議・宴会)についての連絡窓口 電話番号:03-5449-6560

都職信は 住宅ローンの個別相談会を始めました!

~平成28年11月より~

毎月第1・第3土曜日に、絶賛開催中!



会場: 新宿モノリスビル B1F(B1A 会議室) 日時: 9:30~16:00
 ※予約制です。まずは ☎03-3349-1402 まで、お問い合わせください。
 ※月・水・金も、今までどおり 19:00 まで窓口でご相談できます。

都職信住宅ローン 3つのお役立ちポイント

- 専任担当者が、お客様の職場まで、お申込等の手続きに、ご訪問します!
※ご訪問にあたり、日程調整が必要ですので、ご了承ください。
- 団信0円・保証料0円・事務手数料0円の上、住宅資金に加えて諸費用分も、ご融資できます!
※最大1,000万円まで、無担保で借換できます。
- WEB 事前審査と郵送申込みで、審査のためのご来店が不要です!
※ただし、融資契約や決済によるご来店は必要となります。

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。



WEB事前審査



都職信
で検索

審査の結果、やむを得ずお断りする場合があります。

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)

新 教育カードローンが教育費の悩みを解決します!

① 教育ローンの **おま**と**め** に♪

毎月のご返済が半分程度に抑えられることも…

例) 3社から総額300万円借りている場合

A銀行	B金庫	C組合	都職信
借入額 150万円	借入額 100万円	借入額 50万円	借入額 300万円
返済額 3万円	返済額 2万円	返済額 1万円	返済額 3万円
			金利 年3.40%



※金利は、平成28年12月1日現在

- ② 業界最低水準の返済額なので、ご返済がとてもラク♪
- ③ 住宅ローン利用者様には、▲0.5%金利優遇!

※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。※詳細は、窓口か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>

特別区職員互助組合
組合員・準組合員のみならず

平成29年度
団体契約損害保険の募集開始です

1月は年に1度の
申し込み期間です!

1月10日
から

詳細は募集パンフレット
をご覧ください。

入院サポート保険
新・団体医療保険
がん補償
充実特約

傷害保険
賠償責任補償付

療養プラン
所得補償保険
(組合員のみ)

長期療養プラン
団体長期障害所得補償保険
(組合員のみ)

現職の間に加入されますと、退職後も

傷害保険 は **70** 歳まで **継続加入**
入院サポート保険 は **69** 歳まで **ができます。**

平成30年3月ご退職(再任用終了の方を含む)
予定の方は、今回が「新規加入」できる
最後のチャンス

団体契約損害保険引受幹事会社：損害保険ジャパン日本興亜株式会社

特別区職員互助組合団体契約損害保険指定代理店
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-5-1 東京区公会館15階
☎0120-881-973 (受付時間:平日9:00~17:00) FAX.03-3263-3188
営業日・営業時間 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで(土曜・日曜・祝祭日・年末年始は休業)
引受保険会社：損害保険ジャパン日本興亜 東京海上日動 三井住友海上 あいおいニッセイ同和

(有) 共済企画センター
有限会社共済企画センターは、23区及び職員の皆様のための代理店です。収益の多くを区行政などにお役立ていただいております。

有限会社共済企画センターのホームページはこちらから! 共済企画 検索 スマホはこちらから

東京都職員共済組合の組合員の皆さま限定!
**お得な情報が満載の
専用サイトのご案内です!**

今すぐ下記専用サイトへアクセス!

三菱UFJ信託銀行 検索
または、
www.tr.mufg.jp

トップ画面上部の
「お取引先社員・職員さま」
ボタンをクリック

ユーザーID : toshoku
パスワード : 10162

スマートフォン
からはこちら

たとえば

住宅ローン

購入でもお借換えでも!
皆さま限定の金利引き下げ
プランがございます。
まずは金利をチェック!

**ご退職者
特別プラン**

退職金のご運用やご家族のための
将来の備えなど… さまざまな
円定期預金金利上乘せプランを
ご用意しております。

**キャンペーン
情報**

プレゼントキャンペーンなど
「今が旬のおトク情報」
満載。

ご退職者さまへ特別に
金利上乘せいたします! **ご退職者特別プラン** **ずっと安心プラン** **ずっと安心信託** **ずっと安心信託** **ずっと安心信託**

計画的な受取りや、万一の時に備えた
「ずっと安心信託」とセットになったプランです。 期間 平成29年 10月31日(火) まで

お預入れ総額における
構成比率について

ずっと安心信託 **円定期預金**
元本保証 預入期間 3か月

お預入れ総額の
50%以上 50%以下

1回あたりのお預入れ金額(※1) 1,000万円以上 最高6,000万円以下

円定期預金
スーパー定期
大口定期預金

預入期間 3か月

年2.8%
税引後 年2.23%(注2)

たとえば、総額1,000万円のうち、
500万円を3か月の円定期預金にお預入れの場合、
3か月後のお利息お受取額(税引後)の概算 = 約**27,890円**
[「お利息お受取額」(概算)の計算式]
500万円×2.8%×3/12か月=35,000円(税引前利息)
35,000円-税金7,110円(※2)=27,890円(税引後利息)

※金利情勢等により、お客さまへ事前に告知することなく、金利適用期間・プラン専用金利の見直し、お取り扱いを終了させていただく場合があります。

ご利用いただけるご資金 すでに当社へお預入れいただいているご資金など(ご退職金に限りません)

ご利用いただける方 ご退職日またはご退職金のお受取り日から2年後の月末(銀行休業日の場合は翌営業日までとなります)までにお預入れいただける退職者ご本人さま。

ご提示いただく書類等 ●退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職日またはご退職金のお受取り日を確認できる書類をご提示いただけます。
●当社所定のアンケートをご記入いただけます。

**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・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。

■東京都職員の方は
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%)

一括払なら約 **24%** 割安
(団体割引20% 団体扱一括払による割引5%)

■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% 団体扱一括払による割引5%)

(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!

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
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28年4月1日から29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 20161121-058 SJNK16-12079 2016.11.18

東京都職員共済組合の組合員の皆さま限定!
**お得な情報が満載の
専用サイトのご案内です!**

今すぐ下記専用サイトへアクセス!

三菱UFJ信託銀行 検索
または、
www.tr.mufg.jp

トップ画面上部の
「お取引先社員・職員さま」
ボタンをクリック

ユーザーID : toshoku
パスワード : 10162

スマートフォン
からはこちら

たとえば

住宅ローン

購入でもお借換えでも!
皆さま限定の金利引き下げ
プランがございます。
まずは金利をチェック!

**ご退職者
特別プラン**

退職金のご運用やご家族のための
将来の備えなど… さまざまな
円定期預金金利上乘せプランを
ご用意しております。

**キャンペーン
情報**

プレゼントキャンペーンなど
「今が旬のおトク情報」
満載。

ご退職者さまへ特別に
金利上乘せいたします! **ご退職者特別プラン** **ずっと安心プラン** **ずっと安心信託** **ずっと安心信託** **ずっと安心信託**

計画的な受取りや、万一の時に備えた
「ずっと安心信託」とセットになったプランです。 期間 平成29年 10月31日(火) まで

お預入れ総額における
構成比率について

ずっと安心信託 **円定期預金**
元本保証 預入期間 3か月

お預入れ総額の
50%以上 50%以下

1回あたりのお預入れ金額(※1) 1,000万円以上 最高6,000万円以下

円定期預金
スーパー定期
大口定期預金

預入期間 3か月

年2.8%
税引後 年2.23%(注2)

たとえば、総額1,000万円のうち、
500万円を3か月の円定期預金にお預入れの場合、
3か月後のお利息お受取額(税引後)の概算 = 約**27,890円**
[「お利息お受取額」(概算)の計算式]
500万円×2.8%×3/12か月=35,000円(税引前利息)
35,000円-税金7,110円(※2)=27,890円(税引後利息)

※金利情勢等により、お客さまへ事前に告知することなく、金利適用期間・プラン専用金利の見直し、お取り扱いを終了させていただく場合があります。

ご利用いただけるご資金 すでに当社へお預入れいただいているご資金など(ご退職金に限りません)

ご利用いただける方 ご退職日またはご退職金のお受取り日から2年後の月末(銀行休業日の場合は翌営業日までとなります)までにお預入れいただける退職者ご本人さま。

ご提示いただく書類等 ●退職所得の源泉徴収票、任意継続健康保険証など、ご退職日またはご退職金のお受取り日を確認できる書類をご提示いただけます。
●当社所定のアンケートをご記入いただけます。

「ずっと安心信託」
元本保証 | 管理手数料無料

あなたと、大切なご家族を「信託だからご提供できる安心」で
しっかりサポートいたします。

安心プラン①
ご自分用(定時定額受取り)
ご自分が希望された時期から
計画的にお受取りいただけます。

安心プラン②
ご家族用(一時金)
ご家族がすぐに一時金をお受取りいただけます。

安心プラン③
ご家族用(定時定額受取り)
お亡くなりになった後、ご家族が一定の金額を
計画的にお受取りいただけます。

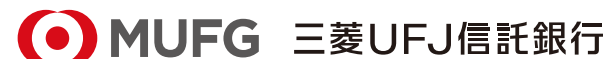
(注1) ずっと安心信託は、お客さまお一人につき1契約、信託金額は3,000万円以下です(ご保有の金融資産の1/3まで設定可)。(注2) 復興特別所得税が附加されることにより、20.315%(国税15.315%、地方税5%)で課税されます。税引後の金利については、小数点第3位以下を切捨てて表示しています。●円定期預金(預入期間3か月)のプラン専用金利は、当初お預入れ時のみの適用となります。ご継続後は満期時点の店頭表示金利を適用いたします。※平成28年11月10日現在の大口定期預金(預入金額1,000万円以上)・スーパー定期の店頭表示金利は、3か月・年0.010%(税引後 年0.007%)。税引後の金利については、小数点第4位以下を切捨てて表示しております。※上記「お利息お受取額」は概算ですので、実際の利息額とは異なる場合があります(実際の利息額は日割り計算)。

ご退職者特別プラン
に関するお問合せは ☎0120-349-250
ご利用時間/平日9:00~17:00(土・日・祝日等を除く) 回線がつかまりましたら 9 を押してください。 www.tr.mufg.jp/plan/taisuyokukin_mutb.html

くわしくはホームページでもご確認ください。

三菱UFJ信託 退職金 検索

ご留意事項 **ずっと安心プランについて** ●本プランは、お預入れ総額のうち定められた割合以上をずっと安心信託に、残額を円定期預金にお預入れいただけます。円定期預金の作成は、ずっと安心信託の信託契約日(ご資金の預入日)以降とさせていただきます。●円定期預金について ●原則自動継続扱いでの取り扱いはなりません。満期日までに継続を停止するお申し出がない場合は、満期日に当初お預入れ時と同じお預入れ期間で自動的に継続します。自動継続されなかった場合、満期日以降の利息は解約または継続した日における普通預金利率により計算されます。●1,000万円以上のお預入れは原則大口定期預金でのお預入れとなります。●円定期預金については、窓口にて説明書をご用意しております。●プラン専用金利について ●当社がやむをえないものと認めて円定期預金を満期日前に中途解約する場合、プラン専用金利は適用されず、お預入れ日から解約日までは当社所定の中途解約利率が適用となり、約定期間や約定利率によっては、受取利息が0円になる場合があります。●ご退職者特別プランについて ●本プランは、個人のお客さまが対象です。ご本人さまがご来店の際は、お取引ください。●郵送、三菱UFJ信託ダイレクト(テレホンバンク)、インターネットバンク、ATMでのお取引は対象外とさせていただきます。●金利情勢等により、お客さまへ事前に告知することなく、金利適用期間・プラン専用金利の見直し、お取り扱いを終了させていただく場合があります。●お手続きには、お通帳、お届印のほか、お取引により、ご本人さまを確認できる書類(運転免許証等)やマイナンバー確認書類(個人番号カードまたは通知カード)が必要な場合があります。なお、お客さまの氏名・住所・生年月日等を確認させていただく際に、各種健康保険証等の顔写真がない本人確認書類をご提示いただいた場合、他の本人確認書類や公共料金の領収書のご提示等、追加のご対応をお願いしております。●他のキャンペーン等による金利上乘せ、提携によるポイント提供サービスとの併用はできません。●他にもプランがございますので、くわしくは窓口またはホームページでご確認ください。●本プランは、1日あたりのお預入れ総額3億円以上の場合、お受けできない場合がございます。●ずっと安心信託について ●お客さまお一人につき1契約のみとなります。●信託金額は200万円以上3,000万円以下です(ご保有の金融資産の1/3まで設定可)。ただし、「ずっと安心プラン」ご利用の場合の信託金額は500万円以上となります。●信託期間は5年以上30年以内で指定できます。●次の信託報酬がかかります。[管理報酬:無料/運用報酬:3月・9月の各25日および信託期間満了日に、金銭信託5年ものの運用収益から予定配当額(予定配当率と信託金の元本により計算される額)等を差し引いた金額となります。]●ずっと安心信託についてくわしくは、窓口またはホームページ(www.tr.mufg.jp)でご確認ください。



平成28年11月10日現在



【場所】 駅に近い | 【効果】 効果までが近い | 【親近感】 スタッフまでが近い



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

ご利用店舗一覧

- 【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
- 【ジェクサーフィットネス&スパ】
大塚 | 上野 | 亀戸 | 新宿 | 新川崎
- 【ジェクサー・ライトジム】
アーバン保土ヶ谷
- 【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

※全店舗、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

当院で、P-53抗体検査(オプション3,780円)をご受診頂き、その後癌を発症した場合お見舞金として7万円を支給させていただきます。

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29年2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) → **¥1,000**
 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います。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?

T-PEC社HPより引用

1・2月限定! 脳MRI検査
毎日先着3名様

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

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 <small>※1年後応当日まで(銀行休業日の場合は翌営業日)</small>
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11月7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



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)