



東急線二子玉川駅より  
徒歩5分

多摩サイクリングコース。



婦真園、旧清水邸書院(登録有形文化財)



ナチュモコガーデン(住民管理花壇)、トンネルの上



都市に開放的な空間をもたらす多摩川。



展望広場

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

- 苺セーキ -

## 二子玉川(多摩川河川敷)

再開発事業によって様変わりした二子玉川。ショッピングモールやタワーマンション、オフィス、シネマコンプレックスなど商業施設が充実したほか、二子玉川公園の開園によって市民の憩いの場になりました。6.2ヘクタールもの広大な敷地を持つ公園では、のびのび遊べる広場が複数存在するほか、展望広場からは広く多摩川河川敷を臨むことができ、天気の良いと富士山や丹沢の山嶺が見られることもあります。また、周辺ではサイクリングコースも整備され、豊かな緑と多摩川の水辺の自然を身近に感じられる場所になっています。買い物や映画鑑賞のあとにぜひ足を延ばしてはいかがでしょうか。



ソトごはん  
レシピ

【表紙】多摩川河川敷

### 3月 | 苺セーキ

1人あたり 161kcal

#### ▶ 材料 2人分

牛乳	250cc
苺	250g
きび砂糖	大さじ2
レモン	1片
スペアミント	1~2枚程度

#### ▶ つくりかた

- ①苺のヘタを取り、すべての材料を入れてミキサーで攪拌する。
- ②カット苺やミントなどで飾る。

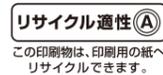
## CONTENTS No.371 平成29年3月号

- 02 特集1 規則正しい睡眠で体内時計をリセットしよう!
- 06 特集2 ストレス・マネジメントでセルフケア上手になろう
- 08 退職を迎える皆さんの年金手続きについて
- 10 退職を迎える皆さんの医療保険の手続きについて
- 11 年度末・年度始めの資格認定手続きについて
- 11 平成29年度の掛金率について
- 12 3歳未満の子を養育しているとき-養育特例-
- 13 平成29年度「繰上償還」の日程について
- 14 平成29年度「人間ドック助成」のお知らせ
- 16 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

- 16 東京2020大会のレガシーは「健康」-三屋裕子氏講演会-
- 17 平成28年度特定保健指導「初回面談」はお済みですか?
- 18 平成29年度スポーツクラブのご案内
- 19 スポーツクラブ専属トレーナーがアドバイス
- 20 新緑の美しい5月の森林セラピー
- 22 春季&秋季施設が新設!-リフレッシュ宿泊施設-
- 24 箱根ランフェスへ行こう-箱根路開雲宿泊プラン-
- 26 アジュール竹芝の運営事業者が変わります
- 27 共済の医療機関 シティ・ホール診療所
- 28 「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」の適用



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。

# 共済だより

KYOSAI DAYORI

2017

3

NO.371



特集1  
規則正しい睡眠で  
体内時計をリセットしよう!

特集2  
ストレス・マネジメントで  
セルフケア上手  
になろう

退職を迎える皆さんへ  
年金と医療保険の手続きを忘れずに!

リフレッシュ宿泊施設を  
春と秋にも開設します!



# 規則正しい睡眠で体内時計をリセットしよう!

3月は環境の変化が大きく、心身ともに落ち着かない季節です。規則正しい睡眠で体調を整え、新しい職場や人間関係に備えていきたいものです。今号では、「体内時計」と言われるメカニズムを理解し、規則正しい睡眠をとる方法を学んでいきましょう。

監修/桜美林大学 大学院 老年学研究科 教授 渡辺修一郎

## 体内時計と、その働き

### 体内時計とは?



私たち人間をはじめ生物は、生まれもって時間を測定するメカニズムがあると考えられています。海外旅行などの時差ボケは体内時計の概日リズムによって引き起こされるものです。

私たちは意識しなくても日中に体と心が活発化し、夜間に休息状態に切り替わります。この性質は個人や環境によって誤差が生じますが、朝日を浴びることでリセットされ、一定のリズムを保つことがわかっています。

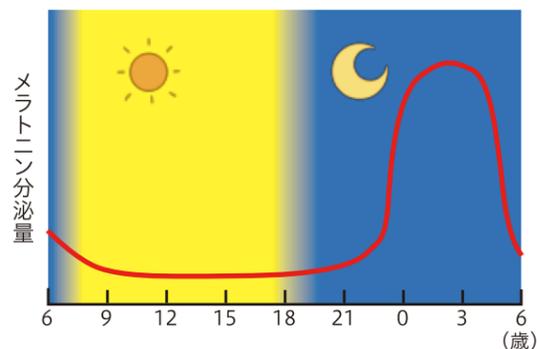
### 体内時計に働きかけるホルモン、メラトニン

メラトニンとは、脳の松果体から分泌されるホルモン物質で、覚醒と睡眠を切り替え、自然な眠りを誘う作用があります。

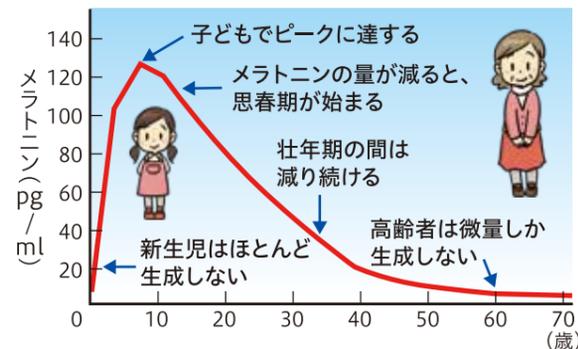
朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、メラトニンの分泌が止まり、私たちは活発化します。メラトニンは目覚めてから14~16時間後に再び分泌が高まり、その作用によって体温を低下させ睡眠に適した状態へと導きます。

メラトニンは加齢とともに減少します。年配の方が朝早く目覚めてしまう理由のひとつはメラトニンの減少だと考えられています。

1日のメラトニン分泌量



人生の上でのメラトニン分泌量



## 体内時計の乱れは、不眠の原因のひとつ

メラトニンの分泌は主に光の刺激によって調節されています。夜中に強い照明を浴びると、メラトニンの分泌が抑えられ、体内時計が乱れ、通常の睡眠時間になっても眠気が生じにくくなります。不眠には様々な理由がありますが、体内時計の乱れは理由のひとつだと考えられています。

### 体内時計が乱れやすい社会背景

#### ●夜間の光環境の変化

都市化された環境では夜間でも明るい照明にさらされる時間が多くなります。また夜遅くまでテレビやパソコン、スマートフォンなどの画面から光の刺激を受けることも光環境の変化といえます。



#### ●24時間社会による生活習慣の乱れ

現代は昼夜問わず交代制勤務などで24時間社会が動き続けています。老若男女問わず生活は夜型化し、夜更かしや夜間の食事が行われやすい環境といえます。



#### ●高齢化社会の加速

高齢になるとメラトニンの分泌が減少します。また仕事をリタイアすると日中に体を動かす機会が減少し、昼寝をする方も多いため、昼夜のメリハリがなくなります。



メラトニンの分泌低下  
生活習慣の乱れ=睡眠覚醒リズムの乱れ

不眠

### 要注意!

## 体内時計の乱れや睡眠不足が心や体に様々な悪影響を及ぼします

体内時計が乱れると生体リズムも乱れるため、血圧やホルモン分泌、神経の調節に影響があると考えられます。また、睡眠不足を招く生活が習慣化していると、睡眠時無呼吸症候群や生活習慣病(肥満や高血圧・糖尿病など)を招く大きな要因にもなっています。

#### 食欲が収まらない

食欲を司るホルモンのバランスが崩れ、食べても食べても満足できなくなり、肥満になる可能性が高まります。



#### 記憶力や思考力・集中力が低下する

脳に疲労物質が溜まり、十分に脳が活動することができなくなります。何度も同じことを質問したり、会話の内容が頭に入らなかったり、集中できなくなるので、いつもはできる仕事や勉強ができなくなることがあります。



#### ストレスを感じやすくなり、うつ病になることも

睡眠には感情や精神の安定に対しても重要な役割があり、それが不足することで精神疾患になってしまったり、ストレスを感じやすくなる可能性があります。



#### 免疫力の低下

免疫力の生成に関係している成長ホルモンは、睡眠中に分泌されます。しかし睡眠不足で熟睡できないと十分な成長ホルモンが分泌されません。心身に疲労が蓄積されていくことにより、免疫力が低下し、怪我や病気にかかるリスクが高まります。



## あなたはきちんと眠っていますか？

### かくれ不眠チェックシート

- 仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう
- 最近、面白そうなことがあってもあまりやる気がでない
- 夜中に何度か起きてしまうことがある★
- 寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである
- 思ったよりも早く起きてしまうことがある★
- 眠れないのは異常ではない
- 寝つきが悪いことが多い★
- 平日あまり眠れないため、休日に「寝だめ」をする
- 自分は寝なくても大丈夫なほうだ
- よく昼間に居眠りしてしまうことがある
- 起きた時に「よく寝た」と思えない★
- 集中力が途切れがちで、イライラすることが多い

©睡眠改善委員会

1つでもチェックがついたら  
かくれ不眠。★は不眠症状です。

#### チェックが 1～3 個

生活習慣を改善して健康と質の良い睡眠を維持しましょう。

#### チェックが 4～9 個

必要に応じて市販の睡眠改善薬を利用するなど眠るための環境を整え、規則正しい生活を送り、質のよい睡眠を確保しましょう。

#### チェックが 10 個以上

本格的な睡眠障害か、それに近い状態です。専門医による診断と治療を受けましょう。

## 良質な睡眠のためにぐっすり眠れる部屋と寝具

**室温・湿度**

- 夏は25～28度、冬は18～22度くらいが目安。快適な湿度は50～60%。
- エアコンは熟睡してから2～3時間後にタイマーを切る設定に。

**音**

- 気になる音はできるだけ遮断。落ち着いた音楽を入眠時に聞くのはOK。

**照明**

- 照明は暖色系で、不安を感じない程度に暗く。

**寝具**

- 体圧が分散し、通気性が良く軽いものを。

**寝間着**

- 体を締めつけない、手首や足首のゆったりしたものを。

**カーテン**

- 起きにくい人** 開き気味にし、朝の光を取り入れよう。
- 起きてしまう人** 遮光カーテンなどで光が入りにくくしよう。

## 良質な睡眠のためにできること

日本人の睡眠時間は6～8時間の方が約6割を占めているといわれていますが、必要な睡眠時間は個人差があります。ちょうどよい睡眠時間とは「スッキリ目覚め、起きているときに眠気を感じず、活発に活動できること」が目安です。また昼間は活発に活動し、適度な疲労を得ることも重要です。

## 睡眠がもたらす効果

睡眠は私たちが生きていくうえで大切な生理行動です。脳や体の休息はもちろん、記憶の定着、体組織の修復や再生、代謝など体に必要なメンテナンス活動が行われるからです。睡眠がもたらす効果を知り、正しく睡眠を取りましょう。

### 眠れなければ、眠くなるまで待つ

床に入ってガラガラするより、眠くなるまで待ってから床に入り、いつもと同じ時間に起きて、眠りのリズムを整えましょう。長時間寝床にいると眠りの質が低下するので、寝床から一度離れてみましょう。



### 寝だめはできない

前日にたくさん寝ても、今日の睡眠時間が短ければ、翌日の昼間に眠気が生じてしまいます。



### 日中眠くなってしまったら

どうしても眠くて効率が悪い時は、20分程度の短い昼寝が有効です。ただし、夕方以降に寝ると夜に眠りづらくなるので気を付けましょう。



### 床につくまでに酔いをさまそう

アルコールを摂取すると利尿作用が生じ、夜中にトイレのために起きる原因となります。熟睡するには眠るまでに酔いをさませましょう。



### 休日も平日と同じ時間に起きよう

休日の朝寝は体内時計を狂わせるもどです。夜間の睡眠を妨げて、休日明けの睡眠サイクルに悪影響を与えてしまいます。休日であっても、朝の光を浴びて1日のリズムを狂わせないようにしましょう。



### 眠れない日が続いたら…

寝酒に頼ったり、いつまでも寝不足のまま過ごしたりするより、専門医に相談を。きちんと処方された睡眠薬は正しく使えば怖くありません。



### 脳と体の疲れをとる

体と同様に脳も疲労します。脳の疲労が慢性化すると、すぐに疲労感を覚えたり、集中力が低下して抑うつ状態を引き起こします。睡眠は脳の疲労を回復する唯一の方法です。睡眠不足は脳の回復が不十分となります。



### 精神の安定

睡眠不足とストレスは表裏一体。ストレスがあると眠れなくなります。眠れないと心身が休まらないのでストレスがたまりやすくなります。ストレスを解消するのは深い睡眠と浅い睡眠の反復。「寝て忘れる」は真実です。



### 体の成長や老化の防止

成長ホルモンは睡眠時に多く分泌されます。子どもにとって睡眠は成長の鍵といえるでしょう。また成長ホルモンは大人にも重要。体組織の修復・再生を促し、脂肪を燃焼させるため、老化予防にもなります。



### 病気の予防

睡眠時に骨髄では、赤血球、白血球、リンパ液などの血液を生産します。血液の入れ替わりによって血行が促進され、病気や病原体への抵抗力や免疫力が上がります。また、眠ることによって、血圧が安定し、心臓の負担を下げることもできます。



### 学習効果と記憶の定着

睡眠によって脳は、記憶の整理を行います。深い睡眠時に嫌な記憶を忘れ、浅い睡眠時に経験や情報のひも付けが行われるといわれています。十分な睡眠の確保によって思考力、判断力が戻り、記憶力や学習効果が期待できます。



# ストレス・マネジメントで セルフケア上手になろう

現代のストレスの特徴は、複数のストレスが同時に発生しがちであることです。「私はストレスと無縁」と思いつつも、知らず知らず蓄積されていきます。今回はチェックシートを使って自分の心と体の現状を把握し、日常でのセルフケア方法を紹介します。

監修／横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター センター長 山本晴義

## 体、心、行動の変化に早めに気づきましょう

ストレスは目に見えません。しかし、心と体はジワジワと感じ取って、「体の変調」、「心の不安定」、「行動の変化」となって表れます。大きな不調を招く前に、自分の今ある状態を観察し、変化に気づいていくことが重要です。



### 体の変調

ストレスはまず体の不調となって表れます。頭痛、腹痛、持病のアレルギーなど。ストレスが原因で、血圧や血糖値が高くなる心身症になる方もいます。



### 心の不安定

私たちの心は「感情・意欲・思考力」の3つが保たれていますが、心の疲れがたまるとバランスを崩し、不安感や焦燥感、孤独感などが大きくなります。



### 行動の変化

ストレスは行動にも表れます。対人関係が億劫になり、生活の乱れ、仕事でも出勤状況や業務内容に通常とは異なる支障が表れます。

## ストレス度自己チェック

最近1か月のあいだに思いあたる項目にチェックをつけてください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 家庭内でいろいろ問題がある         | <input type="checkbox"/> 肩こりや背中、腰が痛くなることもある       |
| <input type="checkbox"/> 自分をとりまく環境に大きな変化があった   | <input type="checkbox"/> 食欲がなく、少しずつ体重が減っている       |
| <input type="checkbox"/> 家事をやる気が出ず、疲れている       | <input type="checkbox"/> 生理不順である                  |
| <input type="checkbox"/> 人に会るのが億劫で、何をしても面倒     | <input type="checkbox"/> 頭がすっきりせず、重く感じる           |
| <input type="checkbox"/> お腹が張って、下痢と便秘を繰り返す     | <input type="checkbox"/> よく風邪をひくが、治りにくくて長引くことが多い  |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れたり、めまい、立ちくらみがする   | <input type="checkbox"/> 体調が悪くて医者に行ったが、気のせいだと言われた |
| <input type="checkbox"/> 気分が沈みがちで憂うつである        | <input type="checkbox"/> 前日の疲れが残っていて、朝から体がだるい     |
| <input type="checkbox"/> ささいなことで腹が立ち、イライラしてしまう | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、夢見ることが多い          |
| <input type="checkbox"/> 楽しみにしている趣味などほとんどない    | <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる        |
| <input type="checkbox"/> 運動など何もやっていない          | <input type="checkbox"/> 手足が冷たく感じたり、汗をかく量が多くなった   |

### 判定の目安

- 5個以下 正常範囲**  
→ストレスの付き合い方が上手です
- 6～10個 ストレス予備状態**  
→休養をとり、気分転換をしましょう
- 11～15個 ストレス状態**  
→心が悲鳴をあげています。生活を見直しましょう
- 16個以上 ストレス症**  
→できるだけ早く専門医に相談しましょう

## セルフケア上手になろう

現代のストレスはいつでもどこでも形を変えて表れます。ここでは1日の生活をなぞって、セルフケアのポイントを解説します。

### 朝



朝は目覚め上手になって、生活リズムをつくろう。



**朝日を浴びて深呼吸**  
朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます。



**体温を上げる朝食を**  
温かい食べものを口にして体温を上げましょう。



**テンポよく歩こう**  
適度な運動によって血流を活性化させましょう。

### 昼



昼は働き上手になって、気疲れや、疲労をコントロールしよう。



**失敗やトラブルを抱え込まない**  
問題が起きた際は、上司や仲間と共有しましょう。



**考え方や意見を言える機会をつくる**  
思いを過度に溜め込まず、伝えやすい機会や話し方を用意しましょう。



**完璧主義の空回りに気をつける**  
いたずらな完璧主義は精神的疲労のもと。



**休憩時にストレッチ運動を取り入れる**  
ストレッチはコリほぐしだけでなく、気分転換にもなります。



**デスクワークの姿勢を見直す**  
長時間同じ姿勢をとると疲労が蓄積します。



**昼休みなどはたまに職場から出る**  
職場と違う空気を吸うことで、気分転換になります。

### 夜



夜はリラックス上手になって、質の良い睡眠を取ろう。



**ゆっくりお風呂に入ろう**  
じっくり体を温めると血管が広がり、栄養や酸素が体の隅々まで届きます。



**寝る前は低刺激に**  
寝る前はアルコールやカフェインの摂取、パソコンやスマホは控えましょう。



**良質な睡眠を取る工夫をしよう**  
寝室を暗くしたり、鎮静作用のあるアロマを使用し、安眠が心がけましょう。

### 休日



スポーツや運動で心身の解放

思いきり体を動かし、汗を流すことで、効果的なストレス発散をすることができます。

### 困ったら



ひとりで悩まず 早めの相談を!

どうしても人に言えない悩みなど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。

都共済こころの相談 ☎03-5320-7765

# ～退職を迎える皆さんへ～ 平成29年3月に退職を迎える方の 年金の手続について

## 1 定年退職をする方

年金の支給開始年齢は、**62歳に達する日**(62歳の誕生日の前日)です。  
※特定消防組合員の方の支給開始年齢は、60歳に達する日(60歳の誕生日の前日)です。

年金の名称	退職共済年金(経過的職域)	老齢厚生年金(公務員厚生年金)	
請求手続	氏名、生年月日等をあらかじめ印字した「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」を、 <b>支給開始年齢到達の3か月前に、ご本人あてに送付します。</b> 請求書は、共済組合又は日本年金機構(最終加入機関)からお送りします。		
年金請求書の提出先	共済組合又は年金事務所(請求書はどこの実施機関でも受付します。)		
年金の決定と支給	請求書記載内容等の確認終了から、概ね3～5か月後に年金額を決定※し、年金証書をご本人あてに送付します。 初回の支給は年金決定後となります。 その後は、偶数月の15日(年6回)にご指定の口座に振り込みます。(金融機関の休業日にあたる場合は、その直前の営業日) 年金は後払いです。それぞれの支給月には、その前月までの2か月分の年金が支給されます。 ※同日に請求書が提出されても初回の支給月が異なることがあります。		
再就職等した場合	再任用フルタイム職員、他の共済組合員として再就職(公務員厚生年金に加入)	全額支給停止	在職老齢年金の支給 ※詳しくは右の在職老齢年金の計算方法をご覧ください。
	再任用短時間職員・民間会社再就職(一般厚生年金に加入)、国会議員・地方議会議員に就任	全額支給	

## 2 再任用フルタイム職員を終了し退職する方

受給している年金により手続が異なります。

受給している年金の種類	必要手続
退職共済年金 (平成27年9月30日までに受給権が発生している方)	退職共済年金の改定請求及び老齢厚生年金(公務員厚年)の請求 「退職共済年金改定請求書・老齢厚生年金請求書」及び 「退職時公務員年金調査票」を所属へ提出します。
老齢厚生年金(公務員厚生年金) (平成27年10月1日以降受給権が発生している方)	「退職時公務員年金調査票」を所属へ提出します。 (改定請求書の提出は不要です。)

※65歳以上の方は、上記の手続のほかに「退職等年金給付(退職年金)」の請求手続が必要です。  
請求書は、共済組合からご本人あてに送付します。(所属からお渡す場合もあります。)

## ■ 在職老齢年金の計算方法(※)

在職老齢年金とは厚生年金保険等に加入した場合、賃金と年金額に応じて年金の一部又は全額が支給停止となる制度です。

$$\text{在職老齢年金(月額)} = \text{基本月額} - \text{支給停止月額}$$

支給停止月額は、次の方法で計算されます。



### 【64歳まで】

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

(注1)

標準報酬月額+標準賞与月額の合計額が47万円以下の場合の計算式です。

### 【65歳から】

$$\text{支給停止月額} = \left[ \text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 46\text{万円} \right] \times \frac{1}{2}$$

(注2)

(注1～注2) 28万円及び46万円は平成29年度における基準額です。賃金や物価の変動に応じて毎年見直されます。

### 【用語の説明】

**基本月額(注3)とは**

退職共済年金額(年額)  
+  
老齢厚生年金額(年額)

から

- 職域年金相当部分
- 加給年金額
- 経過的加算額

を差し引いた額の12分の1の額

**標準報酬月額とは**

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

**標準賞与月額とは**

支給停止の対象となる月以前1年間の期末勤労手当等総額の12分の1の額

(注3) 長期在職者特例や障害者特例の適用の方が、厚生年金に加入した場合、定額部分は支給停止となるので、基本月額から除かれます。

※実際には各場合の計算額を年額で計算して12で除します。

## 被扶養者(配偶者)の年金加入 — 忘れずに手続を!

国民年金は、60歳未満の方は加入が義務付けられています。  
組合員の被扶養者に認定されている配偶者(60歳未満)は、「国民年金の第3号被保険者」になっていますが、組合員が東京都職員共済組合の組合員の資格を喪失すると同時に「国民年金の第3号被保険者」の資格を喪失することになります。  
組合員が退職後、65歳未満で再任用フルタイム職員、再任用短時間職員、民間会社再就職等により被用者年金に加入する場合は、配偶者は「国民年金の第3号被保険者」となりますが、それ以外の場合は「国民年金(第1号被保険者)」に加入する必要があります。お住いの区市町村で手続をしてください。

☎ お問合せ先：年金保険部年金課 電話 03-3232-4755

# 退職を迎える皆さんへ 退職時の医療保険の手続をお忘れなく！

## \*退職時には、組合員証(健康保険証)を必ずご返却ください！

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

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

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

### 【種類別 退職時の手続について】

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

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

## \*任意継続組合員の手続はお早めに！

3月31日付で退職後、任意継続組合員を希望される方は、法令で定められた期限である**4月19日(水)までに掛金の払込みが行われなければ、「任意継続組合員」になれません**ので、ご注意ください。

### 【3月31日付退職者の任意継続組合員資格取得手続について】

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

※任意継続組合員制度については、共済だより1月号や共済ハンドブック【平成27・28年度】等でご確認ください。  
※「事前受付の申込をした方」とは、所属を通じて共済組合に3月3日(金)までに申込書類を提出いただいた方です(詳細は所属の共済事務担当者にご確認ください)。

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

# 年度末・年度始めの資格認定手続について

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

3月から5月までの間は、退職や新規採用等による手続が集中し大変混雑します。  
組合員証等が、お手元に届くまで、通常の時期より大幅に日数がかかる場合がありますのでご承知おきください。  
特に**被扶養者の認定等の手続**については、申請書等の記入内容及び添付書類に不備がある場合、書類の再提出等が必要となり、組合員証等の発行までに大変時間がかかります。**必ず所属の共済事務担当者に事前に相談し**、記入方法や必要書類を確認した上でお手続きくださいますようお願いいたします。

【被扶養者が就職や別居した場合は、手続をお忘れなく。】

### 就職したとき

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

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

### 別居したとき

4月は大学等へ入学される方も多くなります。進学に伴い**被扶養者が組合員と別居し、扶養を継続する場合は**、共済組合へ別居再認定等の手続を行うとともに、組合員から被扶養者に対し、**別居扶養の必要額を毎月送金する必要がある**です。

別居に伴う手続や別居扶養の必要送金額等については、所属の共済事務担当者にお問合せください。

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

# 平成29年度の掛金率について

## ●短期給付・福祉事業の掛金率

短期給付・福祉事業とも、平成29年4月からの掛金率は据え置きとなり、変更はありません。

## ●長期給付の掛金率

長期給付の掛金率は、被用者年金一元化法及び厚生年金保険法により、平成30年まで毎年引き上げることが定められており、次は平成29年9月に改定されます。

※平成29年度の掛金率については、3月末の組合会により正式決定となる予定です。

### 【一般組合員の掛金率】

(単位：%)

区分		平成28年度 (平成29年3月現在)	平成29年度	
			4月～8月	9月～3月
短期給付	短期	4.005	4.005	
	介護	0.590	0.590	
福祉事業		0.176	0.176	
長期給付		9.566	9.566	9.743

☎ お問合せ先：管理部財務課計理担当 電話 03-3232-4711

# 3歳に満たない子を養育する 組合員の標準報酬月額の特例



3歳未満の子を養育している期間中の標準報酬月額が養育前の標準報酬月額を下回るときは、申出により、養育期間前の高い標準報酬月額を基に将来の年金額を計算します。

育児短時間勤務や部分休業、職場復帰後の異動等のため、養育期間中の報酬が下がったことによって、将来の年金額が低くなることを防ぐための制度です。〔厚生年金保険法第26条。地方公務員共済組合法第79条〕

## 養育特例の対象となる組合員

### 3歳未満の子と同居し養育している方

- ・育児休業等を取得していない方も対象となります。
- ・子を扶養していること条件はなく、父母ともに適用することができます。

## 養育特例制度の内容

- ◆年金額の計算においては、子の養育を開始した日の属する月の前月が「基準月」となり、その時点の標準報酬月額が適用されます。
- ◆育児休業終了後4か月目に育児休業等終了時改定(1月号10ページ)など(※)によって標準報酬月額が下がり、基準月の標準報酬月額を下回った場合に、養育特例の申出をすれば基準月の標準報酬月額が適用されることとなります。
- ◆負担する掛金は実際の低い養育期間中の標準報酬月額に基づくので、この特例の適用による追加の掛金の負担は必要ありません。
- ◆医療費や傷病手当金等の短期給付の算定基礎となる標準報酬月額には適用されません。

※定時決定や随時決定で標準報酬月額が下がった場合も適用されます。

## 養育特例を受けることのできる期間

- ◆3歳未満の子の養育を開始した日の属する月から、その子が3歳を迎える日の前月分まで

## 養育特例の手続方法

組合員本人からの申出が必要です。  
必要書類を添えて、所属所の共済事務担当者を通じて共済組合に申出書を御提出ください。

給与が下がっても  
年金計算上は  
下がらないんだね!

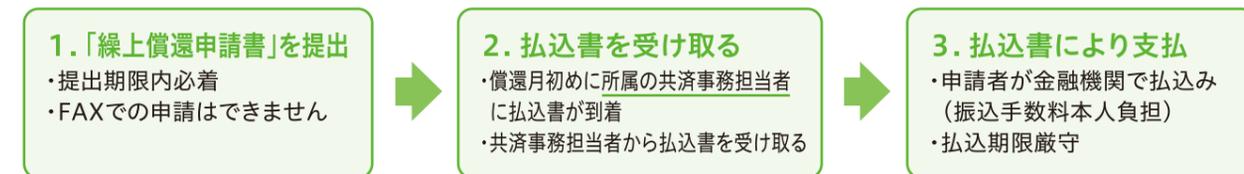


# 貸付金をご利用の皆さんへ 平成29年度「繰上償還」の日程について

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



## 繰上償還の流れ



償還月	申請書提出期限(必着)	払込期限	
		右記以外の金融機関	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
平成29年4月	3月27日	4月11日	4月18日
5月	4月25日	5月12日	5月19日
6月	5月25日	6月13日	6月20日
7月	6月26日	7月12日	7月20日
8月	7月25日	8月10日	8月18日
9月	8月25日	9月11日	9月19日
10月	9月25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27日	12月11日	12月18日
平成30年1月	12月25日	1月12日	1月19日
2月	1月25日	2月13日	2月20日
3月	2月26日	3月13日	3月20日

- 「繰上償還申請書」は、共済組合のホームページ又は所属の共済事務担当者から入手してください。
- 共済組合の貸付課窓口での現金収納は行っておりません。
- 全額繰上償還の場合、繰上償還をする月も給料控除があります(期末手当も同様です)。
- 退職する方で繰上償還を希望する場合は、退職月の前々月の上記期限までに繰上償還申請書を提出してください。

●みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外からの払込みについて  
みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外の金融機関からの払込みは、全て「物件付文書振込」になります。対応できる金融機関の窓口をご利用ください。  
ネット銀行や一部の金融機関では対応していませんのでご注意ください。

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

## 「償還表」の最新版は平成29年7月下旬に送付予定です

償還表は、利率改正や一部繰上償還があった場合を除き3年毎に作成しています。新しい償還表は平成29年7月下旬に送付する予定です(現在の償還表は平成26年6月25日作成です)。「償還表は再発行できません」ので、大切に保管してください。なお、償還表の所属(控)は、毎回、共済事務担当者へ送付し保管していただいておりますので、紛失等の場合は「写し」の交付を受けてください。

☎ お問合せ先：管理部会計課出納担当 電話 03-3232-4716

☎ お問合せ先：事業部貸付課貸付収納担当 電話 03-3232-4743

# 35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さんへ 平成29年度「人間ドック助成」のお知らせ

平成29年度の  
「人間ドック助成」  
申請受付が  
始まります。



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

## 平成29年4月以降受診の人間ドック利用方法



※平成28年度永年勤続退職予定者の助成については、受診月にかかわらず受け付けます。  
\*資格喪失された方は助成を受けることができません(永年勤続退職者の助成を退職の6か月後までに受ける場合を除く)。  
\*各ドックの助成を受けられる指定医療機関についてはP15参照。

## 平成29年度に45歳 50歳の誕生日を迎える組合員・被扶養者の皆さんへ

平成29年度に「節目ドック」の助成(30,000円)を受けることができます。  
比較的予約が取りやすいお早めの受診をお勧めします(秋以降は大変混み合います)。

対象者	・45歳:昭和47年4月1日~昭和48年3月31日生まれ ・50歳:昭和42年4月1日~昭和43年3月31日生まれ	対象となる医療機関	・アジュール竹芝総合健診センター ・東京都教職員互助会三楽病院
-----	--	-----------	------------------------------------

**NEWS** **人間ドックキャンペーン拡充のお知らせ(平成29年度)**

- 女性ドックキャンペーン 助成額と期間を拡大(4~12月)、3機関で実施(アジュール竹芝、三楽病院、立川中央病院)
- ペア割キャンペーン<新規> 2名一組で予約・受診する場合の助成額を上乗せ(アジュール竹芝:4~6月)

※詳細は4月以降に共済組合ホームページをご覧ください。※「永年勤続退職予定者」・「節目ドック」助成とは併用できません。

## ~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。※再任用フルタイム勤務等の期間満了者は対象にはなりません。

対象となる医療機関	アジュール竹芝総合健診センター JR浜松町駅 徒歩7分 Tel 03-3437-2701(直)	東京都教職員互助会 三楽病院 JR御茶ノ水駅 徒歩3分 Tel 03-5282-8331(直)
利用期間	退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで(※退職前に申請が必要)	
申請期限	退職日まで(必着) <b>平成28年度に定年退職等を迎える方は申込期限までとあわせてください!</b>	
申請方法(※退職後の申請不可)	① 上記いずれかの医療機関に受診予約をする。 ② 「人間ドック受診券申請書(永年用)」に所属の共済事務担当者印を受ける。 ③ H28年度に退職される方 ⇒ (株)ベネフィットワン・ヘルスケア(上記参照)に上記②を送付(郵送・FAXのいずれか)する。 H29年度に退職される方 ⇒ 上記②の送付先決定後、共済組合のホームページ及び所属経由でお知らせいたします。	

\*共済組合からの助成は年度内に1回です。また、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。  
\*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

# 平成29年度 東京都職員共済組合 人間ドック直営・指定医療機関一覧

※自己負担額は、下記の契約料金から助成額を除いた額です。(オプションは、別途自己負担)

■ はH29年度から新規追加 赤字は変更 【助成額】 一般 25,000円/節目 30,000円/永年勤続 35,000円

所在地	人間ドック医療機関名	電話番号	種別及び契約料金(円)							
			日帰りドック	大腸ドック		脳ドック	女性ドック ※1			
				料金	大腸検査方法		女性ドックA	女性ドックB	乳房検査方法	
港(直営)	アジュール竹芝総合健診センター ※2 (*詳細はP16をご覧ください。)	03(3437)2701	一般	35,800円	—	—	—	47,356円	35,800円	—
			節目	35,400円	—	—	—	46,956円	35,400円	超音波、マンモグラフィ
			永年	35,000円	—	—	—	46,556円	35,000円	選択可
			35歳未満	37,800円	—	—	—	49,356円	37,800円	—
千代田	東京都教職員互助会三楽病院 ※2 内幸町診療所 こころからだの元気プラザ 東都クリニック	03(5282)8331 03(3501)5567 03(5210)6622 03(3239)0302	37,800円	42,200円	内視鏡のみ	43,200円	43,200円	39,100円	マンモグラフィのみ	
			39,960円	—	—	39,960円	52,920円	47,520円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			37,800円	46,286円	内視鏡/バリウム選択可	40,423円	50,004円	41,143円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			39,744円	55,296円	内視鏡のみ	47,196円	51,300円	44,172円	超音波、マンモグラフィ選択可	
中央	聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター	03(5550)2400	62,640円	—	—	—	66,960円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
港	芝パーククリニック	03(3434)4485	41,040円	—	—	—	—	—	—	
新宿	芙蓉診療所	03(3350)6731	41,040円	41,040円	バリウムのみ	54,000円	—	—	—	
	金内メディカルクリニック	03(3365)5521	39,960円	46,440円	内視鏡のみ	48,060円	—	—	—	
	明治安田健康開発財団新宿健診センター	03(3349)2731	39,960円	—	—	—	46,440円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
	楠樹記念クリニック	03(3344)6666	42,120円	—	—	45,360円	52,920円	42,120円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	新宿三井ビルクリニック	03(3344)3300	37,800円	42,120円	内視鏡/バリウム選択可	—	46,440円	35,640円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	東京医科大学病院 健診予防医学センター	03(5323)0320	42,120円	—	—	—	—	—	—	
文京	春日クリニック(同友会)	03(3816)5840	41,040円	—	—	45,360円	60,480円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
台東	浅草クリニック	03(3876)3600	43,200円	—	—	—	49,422円	42,223円	超音波のみ	
	永寿総合健診・予防医療センター	03(3833)7351	43,200円	—	—	45,360円	54,000円	43,200円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	鶯谷健診センター	03(3873)9161	43,200円	72,360円	内視鏡のみ	43,200円	52,920円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可	
品川	東芝病院 総合健診センター	03(3761)4260	41,040円	—	—	—	—	—	—	
	牧田総合病院人間ドック健診センター	03(3751)3489	36,800円	—	—	40,400円	—	—	—	
渋谷	フェニックスメディカルクリニック人間ドックセンター	0120(063)063	41,040円	41,040円	内視鏡/バリウム選択可	36,504円	54,000円	41,040円	超音波、マンモグラフィ選択可	
杉並	佼成病院 健康管理室	03(5340)5102	43,200円	42,552円	バリウムのみ	54,000円	52,920円	44,280円	マンモグラフィのみ	
	河北総合病院 健診センター	0120(548)987	39,096円	—	—	—	50,544円	41,904円	マンモグラフィのみ	
豊島	サン虎の門クリニック	03(3988)1862	37,800円	—	—	—	48,600円	39,960円	マンモグラフィのみ	
	平塚胃腸クリニック	03(3984)4316	39,960円	39,960円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
	池袋藤久ビル クリニック	03(5951)1201	—	43,200円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
	池袋ロイヤル クリニック	03(3989)1112	42,120円	54,540円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
北	東京北医療センター	03(5963)3315	41,040円	—	—	—	—	—	—	
板橋	愛誠病院	03(3961)5388	37,260円	40,500円	内視鏡のみ	41,580円	—	—	—	
	板橋中央総合病院	03(3967)1181	41,040円	—	—	43,200円	—	—	—	
練馬	スズキ病院	03(3557)3003	38,340円	38,880円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
江東	がん研究会 有明病院健診センター	03(3570)0503	63,000円	—	—	—	—	—	—	
八王子	仁和会総合病院	042(644)3721	38,880円	42,120円	バリウムのみ	—	—	—	—	
立川	立川中央病院附属 健康クリニック	042(526)3222	37,800円	—	—	40,500円	49,680円	38,880円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	国家公務員共済組合連合会 立川病院健康医学センター	042(523)3147	43,200円	—	—	48,600円	55,080円	37,800円	超音波、マンモグラフィ選択可	
三鷹	野村病院 予防医学センター	042(247)8811	41,040円	—	—	43,200円	—	—	—	
町田	多摩丘陵病院	042(797)1512	37,800円	42,120円	バリウムのみ	43,200円	—	—	—	
小金井	桜町病院	042(383)4111	42,120円	—	—	—	—	—	—	
小平	公立昭和病院	042(466)1800	50,760円	—	—	—	—	—	—	
多摩	聖ヶ丘病院	0120(034)211	39,960円	42,120円	バリウムのみ	—	51,840円	41,040円	超音波、マンモグラフィ選択可	
あきる野	あきる台病院	042(559)5449	32,400円	—	—	—	—	—	—	
神奈川県	横浜	横浜総合健診センター	045(461)1230	41,040円	—	—	—	—	—	
		金沢健診クリニック	045(786)0915	36,720円	—	—	37,800円	—	—	
	川崎	新百合健康管理センター 平成29年度から アルファメディック・クリニック ※3	044(959)3121 044(511)6116	39,420円 39,960円	— 45,360円	— 内視鏡のみ	— 45,360円	47,725円 —	37,443円 —	マンモグラフィのみ
相模原	J A健康管理センター さがみはら	046(229)3731	39,960円	—	—	44,280円	49,680円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可	
藤沢	藤沢総合健診センター	046(623)3211	43,200円	47,520円	バリウムのみ	49,680円	46,440円	43,200円	超音波のみ	
千葉県	千葉	井上記念病院	043(245)8811	38,880円	—	—	43,200円	—	—	
	船橋	花輪クリニック	047(422)2202	41,040円	—	—	—	45,900円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
		船橋中央病院	047(433)5885	41,040円	51,840円	内視鏡のみ	—	—	—	
柏	柏健診クリニック	047(167)4119	41,040円	48,600円	内視鏡/バリウム選択可	39,960円	—	—		
埼玉県	さいたま	大宮共立病院	048(686)7155	38,880円	—	—	42,120円	—	—	
	川口	済生会川口健診センター	048(257)2211	42,120円	—	—	49,356円	54,000円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
	八潮	八潮中央総合病院健診センター	048(998)8001	38,340円	—	—	—	—	—	
	上尾	上尾中央総合病院	048(773)1114	37,800円	—	—	58,320円	—	—	
茨城県	牛久	牛久愛和総合病院	029(873)4334	39,960円	—	—	—	—	—	
山梨県	笛吹	石和温泉病院	055(263)7071	38,340円	—	—	—	42,120円	31,320円	超音波、マンモグラフィ選択可

※1 女性ドックの乳房検査について、40歳以上はマンモグラフィ検査を、40歳未満には超音波検査をお勧めします。  
※2 節目ドック(4~12月受診まで)及び永年勤続退職予定者はアジュール竹芝総合健診センター及び東京都教職員互助会 三楽病院のみでの受診になります。  
※3 「アルファメディック・クリニック」を新規に指定しました。  
※ 日本赤十字社医療センターは指定解除いたしました。 ※ 詳細は共済組合HP (<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>) をご覧ください。

# 人間ドックの受診は 「アジュール竹芝総合健診センター」へ

～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～

毎年4月～6月は他の月と比較して、ご希望の日時での予約が取りやすくなっています。ゆったりと受診できるこの機会に、ご自身の健康チェックをしてみたいか、いかがでしょうか。

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

節目ドックは12月まで

○女性ドックA  
日帰りドック検査項目のうち腹部超音波検査を除き、婦人科及び乳房検査を含む。

○女性ドックB  
日帰りドック検査項目のうち上部消化管X線及び腹部超音波検査を除き、婦人科及び乳房検査を含む。

\*平成29年度節目ドック対象者及び平成28・29年度永年勤続退職予定者についての詳細はP14をご覧ください。

\*女性ドックについてコースの詳細はホームページをご確認ください。

## <平成29年度人間ドックキャンペーン・レディースデイについて>

平成29年度、人間ドックキャンペーンの内容・期間等を拡充する予定です(節目ドック及び永年勤続退職予定者の助成を受ける方は、キャンペーンは対象外)。また、今年度も期間限定でレディースデイを実施する予定です。詳細は、決まり次第ホームページ等でお知らせします。

## アジュール竹芝総合健診センター TEL 03-3437-2701(直通)

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

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



## 開業25周年記念メダリストinアジュール竹芝 三屋裕子氏講演会を開催しました!

(平成28年11月26日(土) アジュール竹芝「白鳳」の間にて)

### みんなで残そう!東京2020大会のレガシーは「健康」

～三屋裕子さん(ロサンゼルスオリンピック女子バレーボール銅メダリスト)のお話の中から、特に印象に残った4つの言葉をピックアップしました～

#### 1 2020大会のレガシーは「健康」

レガシーはモノとは限りません。高度成長期の1964年東京オリンピックから時代は変わり、成熟した中で迎える東京2020年大会のレガシーのひとつは、「健康」であると考えます。大会を観た人・支えた人がその後スポーツを通して心と身体の健康を作っていくと期待されています。

#### 3 「必死にならない」こと

健康のためのスポーツには、必死になってやらないことが重要です。ヒッソという字は...? 必ず...? そう、おわかりですね!?

#### 2 「事実」は事実として

何か嫌なことが起こったとしても、事実というのは1回だけ。ストレスの原因は、何度も反復して考えてしまう「自分の考え方」にあることも。事実は事実としてとらえ、消去していきましょう。実践するのは難しいですが、これができると、きっと心が穏やかになりますよ。

#### 4 健康は、「手段」

健康は、それ自体が目的でも夢でもありません。やりたいこと、叶えたい夢を手に入れるために必要な「手段」です。なりたいた自分になるために、健康でいる努力をしていきましょう。車や船に点検・整備が必要のように人間の身体もメンテナンス＝健診が大切です。

当日は、終了予定時刻をオーバーして大盛況のうちに閉会しました。ご来場された皆さま、ありがとうございました。

# ◆◆ Let's try! メタボ撃退 ◆◆ 平成28年度特定保健指導 「初回面談」はお済みですか?

申込締切は  
平成29年  
5月31日  
まで!

～特定保健指導の通知を受け取り、まだ「初回面談」をされていない方へ～

共済組合では、特定健康診査(職員健診、生活習慣病健診、人間ドック等)の結果により、生活習慣の改善が必要と思われる方に、特定保健指導の通知を送付しています。特定保健指導を受けて生活習慣を見直し、メタボ撃退を目指しましょう! 特定保健指導の対象者は腹囲(男性 85cm、女性 90cm 以上)とBMI(25 以上)が基準値を超える方で、かつ生活習慣病のリスク(高血圧、糖尿病、脂質異常症)及び喫煙がある方です。早期に生活習慣の見直しを行い、メタボ改善を行うことで、これからの生活を健やかに保つことができます。

この機会に特定保健指導をぜひご利用ください。

※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をいいます。

## ■ 特定保健指導のプログラム内容

### ① 生活習慣の振り返り

#### 初回面談を受ける!

健診データ、生活習慣から改善計画を作成  
目標/体重3キロ減  
計画/  
・ごはんを大盛りから普通盛りにする  
・飲み物は炭酸飲料からお茶に替える。  
・通勤時に階段を利用する

個人に合わせた無理のない改善計画を立てます。



### ② 生活習慣の改善

#### 自ら立てた改善計画の実行!

初回面談で決めた計画を6か月間実践します。管理栄養士、保健師からのアドバイスや励ましを受けながらメタボ改善を目指します。困ったときは相談できます。

チャレンジ中は、毎日の記録をとることが成功への近道!!



### ③ 効果測定

#### 体重測定等目標達成!!

6か月後は保健指導機関へ体重・腹囲の報告をお願いします。そして...次の健診で、その成果を確認しましょう。

特定保健指導の体験談を募集しています! 目標達成や苦しかったけどカラダの変化を実感したという体験談をお待ちしています!



## ■ お申込み方法

下記の6委託機関から1つ選び、直接電話でお申込みください。今年度、「初回面談」をキャンセルされた方も、受けられます。お早目に!

※今年度既に「初回面談」を受けられた方はお申込みいただけません。

【委託 保健指導機関】 受付時間:月～金 9時～17時(日本健康管理協会のみ16時30分まで、明治安田システム・テクノロジーのみ月～土)

- (医社)こことからだの元気プラザ ☎ 03-5835-5656
- (株)ベネフィットワン・ヘルスケア ☎ 0120-383-317
- (医社)同友会 ☎ 03-5803-2831
- 明治安田システム・テクノロジー(株) ☎ 0120-242-292(火～土)、03-5709-3500(月)
- (一財)日本がん知識普及協会 ☎ 03-3213-0091
- (一財)日本健康管理協会 ☎ 03-3209-0237

※日程や会場については特定保健指導通知書又は共済組合ホームページでもご確認ください。

## 共済組合からのお願い～今年度既に「初回面談」を受けた方へ～

特定保健指導は、初回面談を実施した保健指導機関から6か月間、手紙や電話・メールでの支援がありますので、実施状況の報告をお願いした際には、必ずご返信ください。

☎ 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

# 平成29年度 スポーツクラブのご案内

～組合員・被扶養者の方はスポーツクラブがお得に利用できます。～



## 特徴1 ほとんどの施設が1回680円で利用できます。

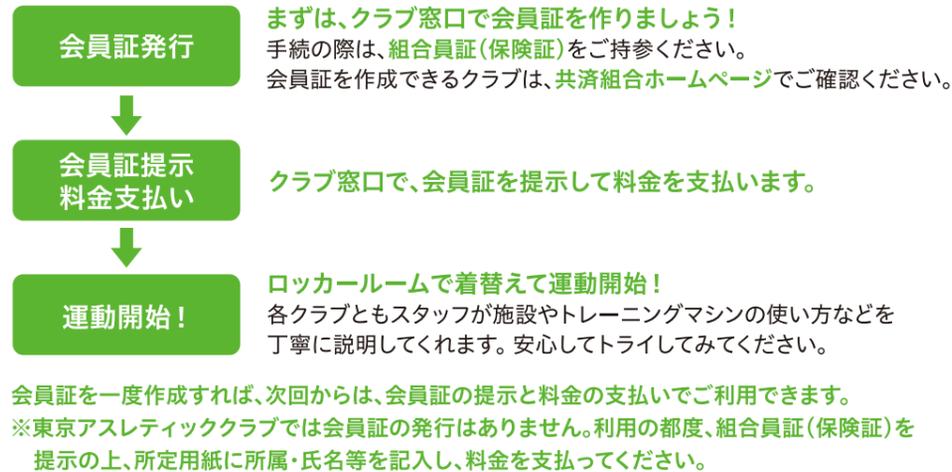
- ☆ 月1回や週1～2回程度の利用でも、利用の都度、1回あたりの料金を払うので無駄がありません。
- ☆ 都共済組合では、組合員と被扶養者を対象にスポーツクラブの利用助成を行っています。

## 特徴2 利用できるスポーツクラブは7クラブ。関東エリアに約450の施設があります。

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

クラブは都共済組合ホームページで簡単検索！ <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

### 初めてご利用する方の手順の流れ



### ご利用の注意点

- ☆ 利用できる対象者は、都共済組合の組合員及び被扶養者です。次の方は利用できませんのでご注意ください。  
 <公立学校共済組合員、再雇用職員、再任用職員(短時間)、一般職非常勤職員>
- ☆ 東京都人材支援事業団派遣事業適用職員の方は、「東京都職員派遣職員カード、事業団の会員カード」を提示してください。(被扶養者は「健康保健被保険者証」を併せて提示してください。)

☎ お問合せ先：事業部厚生課保健施設担当 電話 03-3232-4751

# パーソナルトレーニングを1,000円で！ 都共済スポーツクラブパーソナルチケット

専属トレーナーがマンツーマンで一人一人に合った運動方法等を提案します！  
 体の測定に基づいた自分にぴったりの運動方法を知るチャンスです。  
 自己流よりも効果的に！  
 スポーツクラブの1回ごとの利用と合わせ、新年度からの健康づくりにご活用ください！  
 ※チケットの利用は年度内1回限りです。  
 ※平成28年度に利用された方も平成29年度新たに1回利用可能です。  
 ※平成29年度よりコナミスポーツクラブは対象外となります。



■実施期間  
 平成29年4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

■対象者  
 組合員と20歳以上の被扶養者

■利用料金  
**1,000円**  
 (税込・当日の施設利用料込)  
 (都共済助成:5,000円)

**6,000円の約83%OFF**

- はじめてスポーツクラブをご利用される方！  
 当チケット利用の場合、会員証発行手数料無料です！
- 既に都度利用でスポーツクラブご利用の方！  
 当チケット利用料金1,000円には施設利用料(都度利用680円<sup>※1</sup>)が含まれます。  
 ※注1：施設により料金が異なりますが、多くの施設で680円です。

■利用方法  
 予約：スポーツクラブに予約を入れる  
 (下表の「予約方法等」を参照)

↓

当日：右の「チケット」と「組合員証・被扶養者証(保険証)」を施設窓口にて提示

契約スポーツクラブ(4社)	対象施設数	予約方法等
東京アスレティッククラブ	2施設	ご希望の施設に直接電話予約・TAC中野 03(3384)2131 ・TACサンプラザスポーツスペース 03(3388)1175
東急スポーツオアシス	18施設	ご希望の施設に直接電話予約 オアシスホームページ( <a href="http://www.sportsoasis.co.jp/">http://www.sportsoasis.co.jp/</a> )にて連絡先をご確認ください。 ★ウエア・シューズ・タオルのレンタル無料です！
ルネサンス	43施設	●新規入会の方：ご希望施設へ来店し、窓口で入会手続 ●入会済の方：パーソナルトレーナーWeb予約サービス( <a href="http://www.s-re.jp/renaissance/webs/">http://www.s-re.jp/renaissance/webs/</a> )でご希望日時・トレーナーを「60分」予約
ジェクサーフィットネスクラブ	15施設	ご希望の施設に直接電話予約 ジェクサーホームページ( <a href="http://www.jexer.jp/fitness/index.html">http://www.jexer.jp/fitness/index.html</a> )にて各店連絡先をご確認ください。各店お電話にて「都共済パーソナルチケット60分」とお伝えください。

※当プログラム実施施設は共済組合ホームページの委託体育施設一覧をご覧ください。  
 ※委託体育施設の中でもセントラルスポーツ・コナミスポーツクラブ・ゴールドジムは対象外です。  
 ※2回目以降、同様のプログラム利用をご希望される場合、各スポーツクラブ及び専属トレーナーにより料金が異なります。

利用方法等の詳細は、[共済組合ホームページ](#)>[組合員ページ](#)>[施設のご案内](#)>[スポーツ施設](#)>[委託体育施設の「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」の利用について](#)をご覧ください！

### 都共済スポーツクラブパーソナルチケット

実施期間 平成29年4月1日(土)～平成30年3月31日(土)  
 (申込みは平成30年3月10日(土)まで)  
 利用料金 1,000円(税込・当日の施設利用料を含む)

利用クラブ	利用施設
利用月日	組合員番号
利用者氏名	利用者生年月日
組合員氏名	組合員生年月日
組合員所属	

- 太枠内をご記入の上、本チケットをご利用施設へ提出してください。
- 2週間前までに必ず事前予約をお願いします。
- ご利用の際には、必ず組合員証・被扶養者証をご持参ください。
- このチケットの利用は年度内1回限りです。
- ※万々2回以上のチケット利用があった場合、全額自己負担となります。

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

### 【利用可能スポーツクラブ】

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



☎ 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 57-411・412

# 森林セラピーを体験しませんか?

## 森林セラピーとは… (ストレス解消・免疫力アップ!!)

都市部に比べ森林では、ストレスホルモンの濃度が低くなることが分かっています。免疫機能も、森林からのフィトンチッド(森林の植物が自ら作り出して発散する揮発性物質)でNK活性(ナチュラルキラー活性)が高まることが報告されており、ストレス解消や免疫力アップにとっても効果的です。



## 森林セラピー参加のコツ

### 服装・持ち物のポイント

こんな装備で行けるようです。簡単に準備できるものばかりですね。

#### ウェア

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

#### シューズ

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



**帽子、手袋(軍手)** ケガを防ぎます。

#### リュックサック

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

#### その他

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

## 疲れにくい上手な歩き方

### 出発前にはウォーミングアップの体操を



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

#### 【斜面に対してまっすぐに立つ】

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

#### 【木の根は踏まない】

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

#### 【足の裏全体で地面を踏むように小股で歩く】

足裏全体で体重を受けるように歩くと、腰や足への負担がやわらぎます。

#### 【クーリングダウンの体操も忘れずに】

アキレス腱のばしや屈伸、柔軟体操などで、疲労を早めに解消しましょう。

# 新緑の美しい5月の森林セラピー

自然の息吹を感じながらゆったりとした時間を過ごして、「こころ」も「からだ」もリフレッシュしましょう!

**参加者を募集します!** **申込締切は4月14日です!**

## 檜原村コース

**5月1日 第1回** 4月29日(土) **座禅体験&温泉** **中学生以上** **募集人数 16人**

参加費 ①組合員 3,800円 ②被扶養者 3,800円 ③2親等以内の家族 5,800円

9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイダンス → 座禅とお茶(玉傳寺)  
 → 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)  
 → 16:30 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約2.5km)

**5月20日(土) 第2回** 一日中森の中! **初!! シイタケ狩り体験** **小学生以上** **募集人数 25人**

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

9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイダンス → ガイドウォーク(大滝の路)  
 → 昼食(セラピー弁当) → ガイドウォーク(回廊の路・シイタケ狩り)  
 → 温泉入浴(数馬の湯) → 16:30 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約5~6km)  
 ※シイタケ狩り…発育状況により実施できない場合があります。

**5月27日(土) 第3回** 滝巡りガイドウォーク&温泉 **中学生以上** **募集人数 16人**

参加費 ①組合員 2,600円 ②被扶養者 2,600円 ③2親等以内の家族 4,600円

9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイダンス → 滝巡り(九頭龍の滝、夢の滝 他)  
 → 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)  
 → 16:30 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約4~5km)

## 奥多摩町コース

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

**NEW 5月13日(土) 第1回** ゆっくりのんびり森林セラピー **中学生以上** **募集人数 24人**

参加費 ①組合員 4,000円 ②被扶養者 4,000円 ③2親等以内の家族 6,000円

10:00 奥多摩駅集合 → ガイダンス・健康チェック → ガイドウォーク(登山トレイル)  
 → 昼食(セラピー弁当)・森のシエスタ → 森林ヨガ(登山トレイル) → ガイドウォーク  
 → 健康チェック → 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約2km)

**大人気 5月21日(日) 第2回** 新緑の鳩ノ巣渓谷&はとのす荘ランチコース **中学生以上** **募集人数 24人**

参加費 ①組合員 4,000円 ②被扶養者 4,000円 ③2親等以内の家族 6,000円

10:00 奥多摩駅集合 → ガイダンス・健康チェック → ガイドウォーク(鳩ノ巣渓谷)  
 → 昼食(はとのす荘パスタランチ) → ガイドウォーク(奥多摩ウォーキングトレイル)  
 → 健康チェック → 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約4km)

**NEW 5月27日(土) 第3回** 東京の山里巡り 標高900m天空の集落「奥」 **中学生以上** **募集人数 24人**

参加費 ①組合員 3,000円 ②被扶養者 3,000円 ③2親等以内の家族 5,000円

9:20 奥多摩駅集合 → ガイダンス・健康チェック → ガイドウォーク(奥集落内)  
 → 昼食(セラピー弁当) → ガイドウォーク(奥集落~峰谷川深流釣場)  
 → 健康チェック → 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約7km)

### 参加資格

- ①都共済組合員 ②被扶養者 ③(助成金対象外)組合員又は被扶養者に同伴して参加する2親等以内の家族  
 ※コースごとに対象者が異なります。※「協会けんぽ」に加入している再任用(短時間勤務)職員、再雇用職員及び非常勤職員、また、公立学校共済組合に加入している職員は対象外です。

### 応募締切

4月14日(金) 必着

### 応募方法

都共済組合ホームページをご覧ください ※組合員用ページにログイン後「森林セラピー」でサイト内検索してください。

### お申込み・お問合せ先

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

奥多摩町コース  
 一般財団法人 おくたま地域振興財団  
 〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川215-6  
 電話 0428-83-8855

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

📞 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

平成29年度 森林セラピー実施日程					
檜原村コース			奥多摩町コース		
回数	開催日	内容	回数	開催日	内容
第1回	4月29日(土・祝)	座禅体験&温泉	第1回	5月13日(土)	森林ヨガ & 森のシエスタ
第2回	5月20日(土)	都民の森&温泉★(シイタケ狩り体験つき)	第2回	5月21日(日)	新緑の鳩ノ巣渓谷&はとのす荘ランチ
第3回	5月27日(土)	滝巡りガイドウォーク&温泉	第3回	5月27日(土)	東京の山里巡り 標高900m天空の集落「奥」
第4回	7月22日(土)	川遊び&温泉★	第4回	7月23日(日)	ピザ作り&川遊び★
第5回	7月29日(土)	木工体験&温泉★	宿泊	7月28日(金)~29日(土)	日原鍾乳洞&渓流釣り体験★
第6回	8月5日(土)	川遊び&温泉★	第5回	8月6日(日)	渓流釣り体験★
宿泊	10月21日(土)~22日(日)	私沢の滝&北谷を巡るガイドウォーク	第6回	8月13日(日)	渓流釣り体験★
第7回	10月28日(土)	座禅体験&温泉	第7回	11月11日(土)	紅葉の川苔谷、百尋ノ滝探勝路★
第8回	11月3日(金・祝)	重要文化財 小林家住宅&都民の森	第8回	11月23日(木・祝)	秋の鳩ノ巣渓谷&はとのす荘ランチ
第9回	11月11日(土)	私沢の滝&新そば御膳	第9回	11月25日(土)	そば打ち体験★

対象:中学生以上(★は小学生以上)

# 平成29年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内

共済組合の借上げ宿泊施設に「春季及び秋季」のリフレッシュ施設が加わります！年間を通じて開設する週末施設と合わせ、<人気の宿><一度は泊まりたい宿>をお得な料金でご利用いただけます。週末に加え、ゴールデンウィークや秋の紅葉&ハイキングシーズンの余暇の充実に、ぜひご利用ください！

お待たせしました  
春季&秋季施設を  
開設します！

## 春季&秋季施設の新設について

春季施設は申込受付中です。(3月1日~)

- 春季施設 全16施設 270室 開設期間 4月27日(木)~5月7日(日)
- 秋季施設 全15施設 349室 開設期間 10月1日(日)~11月16日(木)

取扱旅行社:小田急トラベル、近畿日本ツーリスト、京王観光、JTB、東武トップツアーズ、日本旅行  
※開設日は宿泊施設ごとに異なります。 ※秋季施設については施設数増の可能性があります。  
※具体的な施設名・利用料金・開設日・申込方法等は、職場を通じてご案内しています。



NEW

~新緑のゴールデンウィークや紅葉シーズンをenjoy!~  
春季施設&秋季施設の一部をご紹介します！

### ☆ 神奈川県 箱根強羅温泉 季の湯 雪月花 <小田急トラベル>



**客室** 四季折々の風情をひとり占めしていただけるよう、全室に配した檜の露天風呂付  
**お風呂** 趣の異なる数種類の内風呂や露天風呂が楽しめる  
**お食事** 二つのお食事処で美味三昧。五感ですべてで愉しむ夕食

### ☆ 静岡県 三津浜 松濤館 <近畿日本ツーリスト>



**海と富士、絶景の美食宿**  
**全室数寄屋風造りの客室**  
温泉を楽しみ、お風呂を味わう。湯舟に浸りながら、四季折々の風情を五感で感じる至福のひとつをご堪能いただけます。

### ☆ 静岡県 稲取温泉 海一望絶景の宿 いなとり荘 <京王観光>



**大地と海の境。心落ち着く時。**  
刻一刻と変わりゆく海。波の音だけが聴こえる空間をお楽しみください。  
**海のめぐみ、旬のなごりとはしり**  
お好きなお魚をお選びいただける「本日の御造り」や3種類からチョイスできる「グリル料理」など、選び方も楽しみもいっぱい季節替わり献立です。

### ☆ 栃木県 日光 日光金谷ホテル <東武トップツアーズ>



Photo by T.Chiba

**ダイニングルーム**  
歴代の料理長(親方)から受け継がれてきた金谷ホテル伝統のフランス料理をお召し上がりいただけます。  
**ご宿泊**  
かつてリンドバーグやヘレンケラー、アインシュタイン、池波正太郎たちが泊まったホテルで、140年の歴史や著名人に想いを馳せてみてはいかがでしょうか？

### ☆ 新潟県 越後湯沢温泉 ホテル双葉 <日本旅行>



**新潟厳選の食材**  
日本海の荒波にもまれた、魚は活きもよく身が締まっているので一口食べれば違いが分かります。  
**空の湯 ままらく**  
谷川連峰を望み四季折々の彩りに包まれた自然に溶け込む。最上階の展望大浴場ならではの贅沢。

## 平成29年度の開設施設(春季&秋季施設・週末施設)

### 春季、秋季施設【新設】

取扱旅行社	都県	地区	施設名
小田急トラベル	神奈川県	強羅温泉	季の湯 雪月花
	神奈川県	小涌谷温泉	水の音 水月の庄
	静岡県	御殿場	マースガーデンウッド御殿場
近畿日本ツーリスト	山梨県	西山温泉	「源泉掛け流しの宿」慶雲館
	静岡県	伊東温泉	青山やまと
	静岡県	三津浜	松濤館
京王観光	静岡県	今井浜	今井荘
	静岡県	稲取温泉	海一望絶景の宿 いなとり荘
	千葉県	木更津温泉	龍宮城スパ・ホテル三日月
JTB	群馬県	水上温泉	源泉湯の宿 松乃井
	東京都	奥多摩	奥多摩の風 はとのす荘
東武トップツアーズ	静岡県	北川温泉	望水
	栃木県	中禅寺温泉	中禅寺金谷ホテル
日本旅行	栃木県	日光	日光金谷ホテル
	新潟県	越後湯沢温泉	ホテル双葉
	石川県	和倉温泉	加賀屋(客殿)

※京王観光「龍宮城スパ・ホテル三日月」は、春季施設のみ開設

### 週末施設

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

★リフレッシュ宿泊施設の利用方法は、職場を通じてご案内し、ホームページにも掲載しています。

### ☆【週末施設】長野県軽井沢 ホテルマロウド軽井沢 <JTB>

**The Dining room Lumiere ルミエール**  
澄んだ空気と小鳥のさえずり、森の朝においしいご朝食をどうぞ  
**The Bar Fontaine フォンテーヌ**  
マントルピースの揺らめく薪火と流れる水のBGM。非日常のひと時をお過ごしくださいませ。



NEW

### 《委託保健施設使用申込書について》

平成29年度から「共済事務担当者確認欄」を省略しました。担当者の押印は不要となりますが、「組合員証」の確認が必要となりますので、受付時に旅行社へご持参ください。

### 《利用対象者について》

①組合員及び被扶養者の方 ②被扶養者となっていない配偶者、1親等の親族、祖父母、孫  
※①以外の兄弟姉妹は利用不可です。※組合員以外の未成年者のみ、及び上記②の方のみでの利用はできません。

### 《空室情報について》

共済組合ホームページに施設の空室状況を掲載しています。掲載は、受付開始日及び毎週火及び木曜日に更新いたします。  
※最新の情報については、取扱旅行社に確認してください。

☎ お問合せ先: 事業部厚生課保健施設担当 電話 03-3232-4751

四季の宿 箱根路開雲 5月の宿泊プランご案内



2017 5/21 sun 箱根路開雲に泊まって健康づくり 先着順 箱根ランフェスへ行こう

About 箱根ランフェス ホームページ ▶ <http://hakone-runfes.com/>

富士山を望む箱根の雄大な自然を舞台にした大会「箱根ランフェス」初開催。ランニング・アウトドア・フェスが融合した最新の複合的なエンターテインメントスポーツフェスティバルです。

メインイベントの芦ノ湖スカイラインを走る「富士ビューラン」は早朝集合(AM5:00~6:00)。箱根路開雲からマイクロバスでスタート地点へお送りします!!早朝の澄んだ空気の中、箱根の自然や景観をお楽しみください!その他、駅伝のようにタスキをつなぐリレーランやノルディックウォーキング、トレイルランニング教室などに加え、グルメ、ショッピング、ステージも充実しています。心身のリフレッシュに、健康の保持増進に、ご家族や職場のお友達をお誘いの上ぜひご参加ください。

21日の主なタイムスケジュール 箱根ランフェスは20日(土)も開催されます。内容は公式HPでご確認ください。

- ◆ 富士ビューラン ※受付AM5:00~6:00 ※事前エントリーが必要です。各自行ってください。
  - ・ハーフマラソン(21.0975キロ) AM 7:00 スタート ▶ AM 10:00 終了(参加料 ¥6,000~)
  - ・三国峠ラン(7.5キロ) AM 7:10 スタート ▶ AM 10:00 終了(参加料 ¥4,000~)
- ◆ スポーツコンテンツ ※事前エントリーは各自行ってください。
  - ・ノルディックウォーキング 芦ノ湖畔コース AM 10:00 スタート ▶ AM 11:30 終了(参加料 ¥2,500)
  - ・ノルディックウォーキング 九頭竜神社コース PM 2:00 スタート ▶ PM 3:30 終了(参加料 ¥2,500)
  - ・キッズラン(1キロ) AM 11:00 スタート ▶ AM 11:45 終了(参加料 ¥1,000)
  - ・3時間リレーマラソン(2~10名) PM 0:30 スタート ▶ PM 3:30 終了(参加料 ¥10,000)
  - ・トレイルランニング講習会 PM 1:00 スタート ▶ PM 3:00 終了(参加料 ¥2000) ほか

宿泊プラン

1日目(終日自由行動)

箱根路開雲泊 箱根の名湯と季節の会席料理をお楽しみください

2日目

メイン会場の芦ノ湖キャンプ村までマイクロバスで移動 到着後は各自イベントをお楽しみください

箱根路開雲▶キャンプ村	キャンプ村▶箱根湯本駅
1便 AM5:00 発	—
2便 AM8:00 発	3便 AM10:10 発
4便 AM11:30 発	5便 PM1:00 発

※マイクロバスを使わず公共交通機関等を利用いただくことも可能です。マイクロバスは運行の都合上、定刻になり次第出発しますので、乗り遅れ等にご注意ください。

宿泊日 5月20日(土)

募集人員 30名(1組2~4名)

料金 2名1室 ¥12,000  
3名1室 ¥11,000  
4名1室 ¥10,000  
お子様 ¥6,000

参加資格 ●組合員同士又は組合員とご家族限定  
●アンケートを提出していただける方

料金に含まれるもの ●1名様1泊2食宿泊料金 ●マイクロバス送迎代

※各イベント参加料は含まれていません。 ※1便にご乗車の場合、朝食はおにぎり等になります。

予約開始日 3月26日(日)11時 先着順

予約先 箱根路開雲フロント 0460(85)6678

山のホテル つつじ・しゃくなげフェア 入園券付きプラン

期間:2017年5月1日(月)~22日(月)

当館のスタンダードプランに、山のホテルの「つつじ・しゃくなげフェア入園券」の付いた期間限定の特別プラン!

丘陵の特性を巧みに生かして造られた広大な庭園に色とりどりに咲く30種3,000株のつつじ、5月中旬頃からは300株のシャクナゲが楽しめます。

そんな山のホテル自慢の「つつじ・しゃくなげフェア入園券」をお付けしたご宿泊プランをご用意いたしました。



※入園券はチェックイン時にお渡します。

	2名1室	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥10,900	¥9,800	¥8,750
金曜日	¥13,000	¥12,000	¥11,000
土曜・休前日	¥16,300	¥14,650	¥12,500

開花状況により庭園の入園が無料の期間については、入園券の代わりに山のホテル ドリップコーヒー オリジナルブレンド 5袋入り を1人1箱プレゼント

グレードアップ 鮮魚の舟盛り付き 春野菜の会席プラン

期間:2017年3月1日(水)~5月31日(水)

新緑の季節に「春のおいしい」を満喫。春野菜のほか、人気の舟盛りをご用意しました。

料理内容 鮮魚5品の舟盛り・春野菜の天ぷら・春キャベツともち豚の陶板蒸し・たけのご釜飯ほか



	2名1室	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥13,400	¥12,300	¥11,250
金曜日	¥15,500	¥14,500	¥13,500
土曜・休前日	¥18,800	¥17,150	¥15,000



箱根路開雲 箱根湯本駅から 徒歩8分

箱根map

プラン共通 ※写真はイメージです。 ※料金は、一般和室または一般和洋室を2名以上でご利用時の、大人1名様1泊2食付料金(消費税・入湯税込み)です。 ※チェックイン14:00/チェックアウト10:00(組合員限定11:00) ※キャンセル料は3日前からかかります。



四季の宿 箱根路開雲

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

アジュール竹芝の運営事業者が株式会社ティーケーピーに変わります。



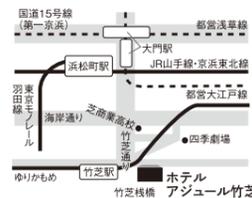
日頃ご愛顧いただいております  
「アジュール竹芝」の運営事業者が  
2017年4月1日より  
株式会社ティーケーピーに変わります。  
より一層お客様にご満足いただける  
ホテルを目指して参りますので、  
変わらぬご愛顧ご支援のほど  
お願い致します。

## BAYSIDE HOTEL AZUR竹芝

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
TEL 03-5449-6560 (アジュール竹芝内開業準備室)  
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>

### 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。



(株)ティーケーピーは日本国内、海外7都市で1,700室以上の貸会議室・ホテル宴会場を運営しております。

### アジュール竹芝ホテル営業について

宿泊及びレストラン営業等につきましては、運営事業者変更による作業等のため、3月中は休業日がございますので、ご利用の際はお問合せの上ご来店ください。  
代表 03-3437-2011 ベイサイド 03-3437-2320 都 03-3437-2320  
銀座 03-3437-2317 レスカール 03-3437-5566

## シティ・ホール診療所

### 眼科(医師)の紹介



あきさわ やすこ  
秋澤 耐子 医師

診療所の眼科は、平成26年10月に再開され、火・水・金の週3日診療を行っています。

新たに三次元網膜断層撮影装置を新設し、網膜疾患・緑内障疾患の病状を定量的に把握することが可能となり、患者さんにもわかりやすく説明することが可能となっていますので、是非ご受診ください。また、昼休み診療による受診には、若干余裕があり、慢性疾患の再診の患者さんには効率的ですので、ご活用をお勧めいたします。

### VDT外来(専門外来)を予約制で毎週水曜日の午後に実施しています。

長時間のVDT作業(パソコンやスマホなどの使用)で、目が疲れていませんか。眼鏡が合わない、老眼になった、ドライアイなのかなど、疲れや不調の原因がわかるかもしれません。自覚症状のある方は保険診療が可能ですので、お気軽にご相談ください。



三次元網膜断層撮影装置

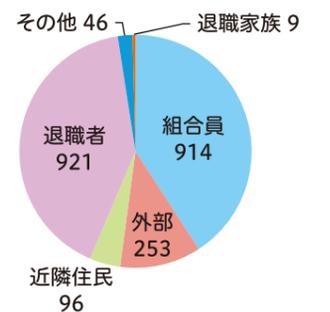
### シティ・ホール診療所の受診状況について(眼科の事例)【平成27年10月~28年9月】

シティ・ホール診療所の受診状況を、眼科を例に調べてみました。  
この1年間での眼科の受診者総数(延人数)は2,239名で、そのうち914名(約4割)が都共済組合員(以下「組合員」)で、共済組合の退職者(退職者)が921名(約4割)、近隣の会社勤務や都庁内の委託業者(外部)が、253名(約1割)となっています。

組合員の患者数(914名)について、男女別で見ると、男性が560名で約6割、女性が354名で約4割でした。年代別では、50代の患者さんが多く、年齢とともに有病率が高くなるのは、一般的傾向と同じです。

組合員の所属別の患者数については、診療所のある第二本庁舎の方の利用だけでなく、第一本庁舎や都庁外の事業所や特別区の方の利用もあり、幅広い組合員に利用されていると言えます。

受診者総数内訳 (2,239名)



シティ・ホール診療所では、平成26年7月から昼休み診療(12時30分~)を実施しています。眼科における昼休み診療利用状況ですが、男女比では男性234名、女性が159名で全体の構成比とあまり変わりませんが、属性については、組合員(182名46%)や退職者(172名44%)の比率が高くなっており、昼休み診療時間の周知が浸透してきているのではないかと思います。

※受診者数は、日々の受診患者の状況から統計をとり、所属等は本人から確認したものであり、現状や決算値と若干異なっていることがあります。

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

貸付金をご利用の皆さんへ

## 地方公務員共済組合の住宅貸付等に係る「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」の適用について

大規模災害に被災された皆さまへ

### 自然災害の影響で住宅ローンなどの返済にお困りではありませんか？

「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン」により、住宅ローンなどの免除・減額を申し出ることができます。

（申請の受理は審査を経て行われます。）

（※ 債務整理とは、一定の条件を満たすことにより、借入額を減額し、返済期間を延長し、返済額を減額することです。）

（※ 国の補助により弁護士等の「債務整理専門家」による手続支援を無料で受けることができます。）

共済組合の貸付金をご利用の皆さんには、平成28年12月に所属を通じてご案内をしたところですが、この度、総務省より、「自然災害による被災者の債務整理に関するガイドライン（以下「ガイドライン」という。）」に係る通知がありました。銀行の住宅ローン等については、既にこのガイドラインが適用されていたところですが、今回の通知により、地方公務員共済組合の住宅貸付等についても適用の対象となりました。

～ガイドラインについて～

- ・自然災害（平成27年9月2日以降に災害救助法が適用されたもの）の影響によって住宅ローン等の既往債務の弁済が困難となった場合に、ガイドラインにより住宅ローン等の債務の全部又は一部が免除される場合があります。
- ・借受の方が専門家による支援を受けながら、ガイドラインによる手続を行います。

ガイドライン適用の要件及び手続の詳細につきましては、一般社団法人全国銀行協会のHP等をご覧ください。

- ・一般社団法人全国銀行協会HP(自然災害債務整理ガイドライン)<http://www.zenginkyo.or.jp/abstract/disaster-guideline/>
- ・政府広報オンライン(自然災害債務整理ガイドライン)<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/201607/1.html>



## (株)ブライダルは都庁にお勤めの皆様の「結婚」を応援します。

### 39年の実績

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

### 都職員コース

登録料 **50% OFF**

ブライダルコース ¥226,800 ▶ ¥210,600 etc.

エクセレントコース ¥388,800 ▶ ¥372,600 etc.

価格は登録料・会員サポート費・月会費（12回分）の税込総額です。



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

株式会社 **ブライダル**

お問い合わせ (月曜定休) ☎ 0120-415-412

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



広告

## 都職員・教職員・人材支援事業団の退職会員の皆様へ 団体扱で自動車保険にご加入ください。

2017年 2月～4月 実施

# 自動車保険 新規ご成約キャンペーン

自動車保険の新規契約を成約された方から  
抽選で素敵な商品をプレゼント!

### お申し込み方法

- ① まずはお見積りを  
● ホームページからお見積りをする  
東京エイド  検索  
東京エイドセンターのホームページの自動車保険新規ご成約キャンペーンのバナーをクリック!  
● お電話でお見積りをする  
☎ 0120-615-810 (平日 9:00～17:00)
- ② 保険契約申込書に  
キャンペーン応募用紙を同封します  
好きなコースを選んで申込書と一緒に返送してください。

<p>A コース 20名様</p> <p>今半 黒毛和牛 すき焼用うす切り肉</p>	<p>B コース 30名様</p> <p>ふくや 辛子明太子</p>
--	------------------------------------

※抽選は5月に行い、順次賞品を発送させていただきます。  
※28年12月～29年1月に保険開始日が29年2月～4月の契約をされた場合を含みます。  
※29年2月～4月に保険開始日が29年5月～6月の契約をされた場合を含みます。

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>

AID 20161206-076 SJNK16-11850 2016.11.16

100%国産材で建てる注文住宅

2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!

資金・ローン、税金なども無料相談

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

お問い合わせ、資料請求は  
**古河林業 特販部 丸の内ギャラリー**  
☎ 0120-70-1281  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 丸の内仲通りビル1F  
TEL 03-3201-5061(代) FAX 03-3201-5081  
E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp  
東京・神奈川・埼玉・千葉・栃木・三重県にモデルハウスがございますので、ぜひお問い合わせください。

家を支える3大構造には、適材適所に選び抜いた良質な国産木材を採用。

【柱】 秋田杉・伊勢松  
【梁】 岩手カラマツ  
【土台】 青森ヒバ

# 都職信新カードローン誕生!

- ✓ 複数のローンを一本にまとめたい
- ✓ 以前よりも、ゆとりのある返済がしたい
- ✓ 毎月の給与控除で、ラクラク返済したい
- ✓ 来店せず、簡単すぐにカードを作りたい

ご来店不要

おまとめ  
できます!

おひとつでも当てはまった方は、

都職信  
で検索



### ご注意条項

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あたり、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29年2月1日現在。

住宅ローンをご利用中のお客様には、適用金利より▲0.5%金利優遇させていただきます。

## 教育カードローン

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
借入額 150万円 返済額 3万円	借入額 100万円 返済額 2万円	借入額 50万円 返済額 1万円

変動金利 年 **2.90%** ~ **3.40%**  
※金利は平成29年2月1日現在

おまとめ型教育カードローン

※住宅ローン利用者様の適用金利は、2.9%です。

おまとめ後

都職信  
借入額 300万円  
返済額 3万円

ご返済を  
半分程度に  
できるかも…。

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29年1月4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乘せとの併用はできません。●元本保証の商品です。●預金保険制度の対象です。お一人さまあたり、決済用預金を除く預金保険の対象となる預金等元本1,000万円までとその利息が保護されます。●定期預金の詳しい商品内容については店頭またはホームページの説明書をご覧ください。●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。 *Trust* 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)