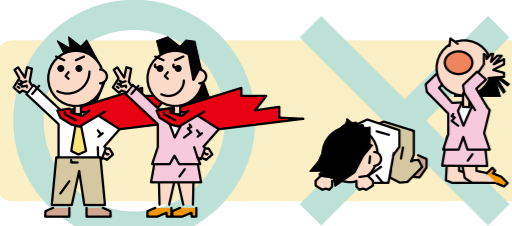


ベストのあなたを引き出す「コーピング」その1



田中ウルヴェ 京 (たなかウルヴェ・みやこ)
*メンタルトレーニング上級指導士

ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト。米国大学院修士。専門はトップパフォーマーのメンタル。企業のストレスコーピング研修や講演、著書「1日30秒でできる新しい自分の作り方」(フォレスト出版)、監修CD「10分間メディテーション〜毎日できるミュージック・ケア」(Della) 等多数。夫はフランス人、2児の母。



コーピング(COPING)とは、**ストレスに負けずに戦う技術**

英語のCOPE(=負けずに戦う、難局に対処する)を語源に持つ認知行動療法に基づいたストレス対処法です。

ストレスと向き合うことから始めよう!

人によって感じるストレスが違うように、そのコーピングも人によって様々です。たとえば仕事で何かストレスを感じたら、「飲みについて気晴らしをする」という人もいれば、「今よりもっと仕事をする」という人もいられるでしょう。意識的ではないにしろ、既に私たちは、日常生活で自分に合った様々なコーピングをしている、ということです。

コーピングは、大きく分けて「**マイナスをゼロにするコーピング**」と「**ゼロからプラスにするコーピング**」の2種類があります。

最近日本でも話題になっているのは、ストレスによってマイナス状態になっている自分をゼロに戻す、という意味の「**マイナスからゼロ**」のコーピングです。しかし、欧米では1980年代以降、プラスのストレスを利用する、という意味の「**ゼロからプラス**」の

コーピングの研究が行われています。「プラスのストレス?」と思われる方もいらっしゃるでしょう。そう、人にやる気を起こさせるプラスのストレスというものがあるのです。

大事なことは、まず「**自分にとって、ストレスって何だろう?**」と考えてみることです。

「でも、ストレスって、そもそも感じない方がいいんでしょ?」と質問する方もおられますが、そんなことはありません。実際、最新の健康心理学の研究で、「**ストレスを感じない人**」よりも「**ストレスは感じるがそれを害だとは思わない人**」の方が寿命が長いことがわかっています。つまり、「**ストレスをちゃんと感じ、それをどう捉えるか**」というコーピングが心身の健康には**重要**なのです。

次号は、「**マイナスからゼロ**」の**ストレス軽減コーピング**をまず紹介します。

KYOSAI だより

NO.372

平成29年5月24日発行

発行 東京都新宿区河田三丁目十七番一号 東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

03-3262-4706

TO YOU!

KYOSAI だより



特集1

2017 5月 NO.372

脳



特集2

ねむる

CONTENTS

NO.372 | 平成29年5月号

- 02 特集1 脳
- 04 特集2 ねむる
- 06 都共済事業計画及び予算
- 08 NEW 職場の環境改善セミナー開催
- 09 都共済こころの相談
- 10 人間ドックキャンペーン実施中
- 12 アジュール竹芝総合健診センター
- 13 都共済の医療機関 シティ・ホール診療所
- 14 配布対象拡大します -医療費のお知らせ-
- 15 整骨院・接骨院は病院ではありません!
- 16 子どもが生まれるとき -出産費の請求-
- 17 個人番号の収集をしています
- 18 被扶養者の要件をご確認ください
- 19 借換え又は繰上償還を検討中の方へ
- 20 森林セラピー 宿泊コース参加者を募集します
- 22 QUIPIOをご存知ですか?
- 24 アジュール竹芝レストラン 全店舗リニューアル!
- 26 夏だ! 箱根に行こう! -箱根路開雲 夏の宿泊プラン-
- 27 あなたの年金情報ご確認ください



東京都



脳

厚生労働省による「平成27年（2015）人口動態統計の年間推移」によると、全国で1年間になくなった人は約130万人。そのうち、脳卒中などの脳血管疾患を死因とする人は11万3000人ほどと推計されています。脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の3種があり、現在の発症例は脳梗塞がおよそ75%を占めています。今回は、決して他人事とはいえない、脳梗塞について特集します。

監修：東京都医師会 理事 目々澤 肇 先生



40代女性

脳梗塞って
中高年の男性になるものじゃないの？
私は大丈夫よね？

脳梗塞は女性にも多い

脳梗塞は脳の細胞に血液を送っている血管が詰まることで起こる病気です。血流が途絶えた脳細胞は壊死し、麻痺や言語障害などの症状が出ます。男性に多い病気と思われがちですが、実は女性の患者も増えており、重症化しやすい傾向にあります。米国では女性の脳卒中患者数が多く、脳卒中による死亡の6割を女性が占めています。

脳梗塞の前兆と「隠れ脳梗塞」

脳梗塞の場合は、くも膜下出血のような激しい頭痛が起こることはまれです。脳梗塞の前兆といえるのは、一過性脳虚血発作（TIA）です。脳梗塞と同じ症状が一時的に起き、ほとんどの場合30分以内で、何事もなかったかのように症状が消えます。TIAは詰まった血栓が短時間で溶けて血流が再開するため症状が治まります。しかし、そのまま放置しておくと15～20%の人が3か月以内に脳梗塞を発症、そのうちの半数は48時間以内に本格的な脳梗塞を発症するといわれますので、症状がみられた時はすぐに脳神経科や神経内科を受診しましょう。

また、「隠れ脳梗塞」とは、検査で偶然に見つかった脳梗塞のことをいい、正確な名称は「無症候性脳梗塞」です。症状がないとはいっても、実際に起きているわけですから、その後に深刻な症状を伴う脳梗塞が起こるリスクが高いといえます。

家族や同僚と「FAST チェック」を

顔の麻痺(Face)、腕の麻痺(Arm)、言葉の障害(Speech)の頭文字を組み合わせたもので、Tは時刻(Time)の頭文字で発症時刻のこと。「F」「A」「S」のうち1つでも症状があれば脳梗塞を含む脳卒中の可能性が大きいので、発症時刻「T」を確認して、一刻も早く(FAST)救急受診しましょう。

なにかおかしい、もしかして脳卒中!?
と思ったらFASTチェックを

Face
【顔】



顔の麻痺やゆがみをチェック。口を左右均等に広げられるかどうか、「イー」と言ってもらおう。

Arm
【腕】



腕の麻痺がないかチェック。目を閉じて手を伸ばし、手の平を上に向けた状態で5秒間キープしてもらおう。

Speech
【言葉】



言葉の障害をチェック。言葉が出てこない、ろれつが回らないということがないか、「西に医師（にしにいし）」など母音が「い」の単語を繰り返し発音してもらおう。

Time
【時間】



顔、腕、言葉のチェックのうち1つでも問題があれば、躊躇せずに救急車を呼ぶ。その際、対象者の年齢・性別、症状、発症時刻などを伝える。

生活習慣を整えて脳梗塞のリスクを下げましょう

脳梗塞を含む脳卒中が中高年の男性の病気という認識は間違いです。最大の危険因子は、男女ともに高血圧です。血圧が高い状態が続くと血管壁がもろくなり、損傷しやすくなります。血管壁の傷は自然に修復されて壁が少しずつ厚くなり、最終的には詰まってしまう。また、高血圧は心臓にも負担をかけるため、心房細動などの不整脈の原因になり、心原性脳梗塞のリスクを高めます。その他、脂質異常症や糖尿病も脳梗塞のリスクとなります。

脳梗塞を防ぐ最も効果的な方法は、高血圧を予防、もしくは治療することです。高血圧の原因となる塩分の過剰摂取を控え（理想的な塩分摂取量は1日5～7g）、肥満を予防し、適度な運動を続けましょう。すでに高血圧の方は**放置せず、循環器内科を受診しましょう。**

脳ドックも活用しよう!

現状を知ることが、予防にとって大切な一歩です。脳ドックのMRI・MRA検査により、発作に至らない小さな梗塞や出血、脳動脈瘤の有無などを調べられます。共済組合は指定医療機関での脳ドック受診に対して助成していますので、詳しくは本誌10ページをご覧ください。

ねむる

爽やかな目覚めで一日を始め、仕事でベストパフォーマンスを発揮し、スムーズに寝つける毎日はすばらしいと思いませんか。そのために大切なのは睡眠の質。人の「生体リズム」に注目した、簡単に実践可能な方法で質の高い睡眠習慣を身につけることができます。休日の寝だめが楽しみという方も、ぜひご参考に。

休日は「ねむり姫」、
「寝太郎」というあなたに

よい睡眠習慣の鍵は、 生体リズムにあり

睡眠に関わる生体リズムには「メラトニンリズム」「睡眠-覚醒リズム」「深部体温リズム」の3つがあります。これらのリズムを知り、コントロールすることが自身のパフォーマンスを発揮する秘訣です。

睡眠を改善する 「4-6-11の法則」

睡眠により自身の能力を最大限に引き出す、生体リズムに基づいた科学的な法則があります。それが「4-6-11の法則」です。すなわち「起床から4時間以内に光を見て、6時間後に目を閉じ、11時間後に姿勢を良くする」というものです。たったこれだけを実践するだけで、日中の眠気が減り、仕事の効率を上げることにつながります。

4 起床から4時間以内に光を見る —「メラトニンリズム」を整える

メラトニンは睡眠を誘発する作用のほか、活性酸素を除去するなどの働きがあります。光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、私たちは活性化します。起床から14~16時間後にはまたメラトニンが分泌され始め、その作用によって眠気をもよおします。このようなリズムを整えるためには、起床から4時間以内に光を浴びる必要があります。目覚めたらまずカーテンを開け、日光を取り入れましょう。

光を取り入れて
体内時計を
リセット

監修：作業療法士、ユークロニア株式会社代表 菅原洋平 氏

リズムの基準は 起床時間

どのような生活リズムでも起床8時間後に脳の覚醒が低下することを知り、未然に対処してみてください。勤務日には難しいという方は、休日だけでも構いません。むしろ、ある程度時間の自由が効く休日こそ、リズムをつくるチャンスです。



11 起床から11時間後に 姿勢を良くする

—深部体温の上下動にメリハリを

深部体温が高くなるほど体がよく動き、低くなるほど眠くなります。このリズムを利用することで、夕方の眠気を減らし、夜の睡眠の質を上げられます。深部体温が最高になるのは起床11時間後です。このピークにきちんと体温を上げると、夜にかけて体温が急激に下がり寝付きが良くなります。また翌朝は体温がしっかり上がって目覚めが良く、午前中の仕事を万全な体調でこなせます。体温を意図的に上げるためには、背中や骨盤内の筋肉を使うことが最も効果的です。起床11時間後ですと仕事の方が多くいでしょうから、デスクワーク中でもできる、「良い姿勢を取る」ことをお勧めします。具体的には、深部体温のピーク時に5分ほど、椅子に座ったまま両足の裏を床につけて背筋を伸ばし、肛門を締めるというものです。呼吸を止めないように繰り返すと、体がじんわり温かくなってきます。

良い姿勢をとり
睡眠の質を
上げる

6 起床から6時間後に目を閉じる —眠くなる前に、脳を休める

午後の眠気は、私たちに備わっている「睡眠-覚醒リズム」の働きによるものです。目覚めていると脳に睡眠を引き起こす物質がたまっていくので、起床8時間後と22時間後に、大脳を休ませる作用が働きます。するとやる気が低下し、ミスを起こしやすくなります。その対処法は、考え事をせずに目を閉じること。重要なのは、眠くなる前に行うことです。起床時間が朝6時ならば、昼休みの最初に数分間目を閉じてみましょう。午後の仕事に気持ちよく臨めるはずですよ。

数分間だけ
目を閉じて
リラックス

平成 29 年度事業計画及び予算のお知らせ

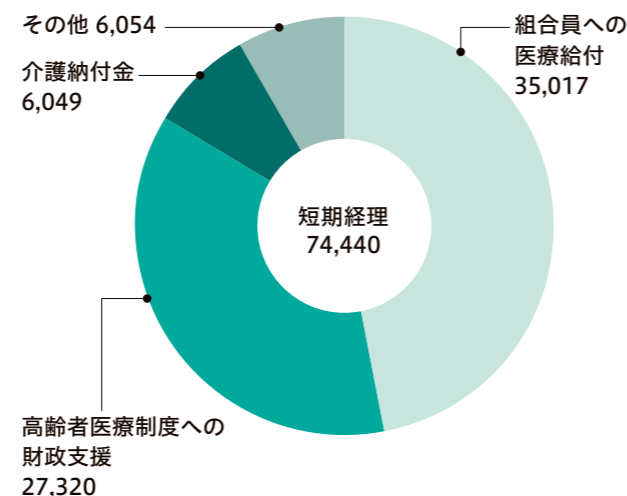
3月29日に開催された組合会において、平成29年度事業計画及び予算案が承認されました。

■短期給付事業

- 短期給付事業は、組合員等が病気をしたときの医療給付を行っています。
- また、高齢者医療制度等を支えるため、法令に基づき、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金等を支出しています。
- 支出の約半分が、高齢者医療制度への財政支援と、介護保険制度への納付金となっています。
- その他の支出は、翌年度へ繰り越す支払準備金(5,836百万円)がほとんどを占めています。
- 医療費通知の実施や後発医薬品の使用促進等による医療費適正化の取組を進めています。

短期経理の支出内訳

(単位:百万円)

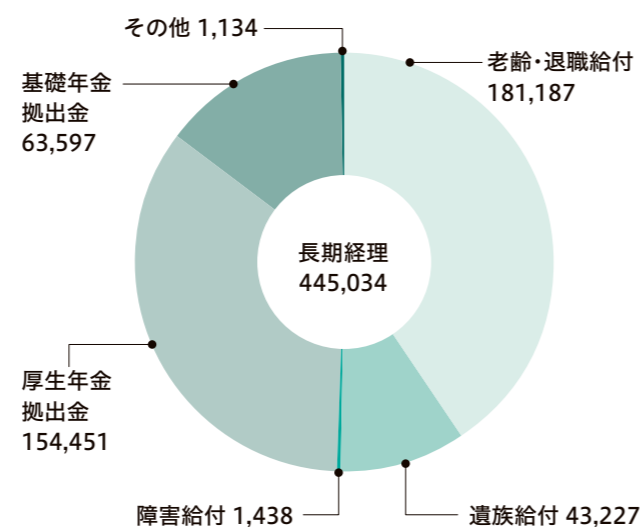


■長期給付事業

- 長期給付事業は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付を行っています。
- 被用者年金一元化後、これまでの「長期経理」は「厚生年金保険経理(1・2階)」と「経過的長期経理(旧3階)」とに区分され、「厚生年金保険経理」では厚生年金拠出金の支出及び厚生年金交付金の受入による厚生年金勘定との財政調整も行われています。
- また、平成27年10月から「年金払い退職給付(新3階)」が新設され、長期給付事業の一部として財政運営を行っています。

長期経理の支出内訳

(単位:百万円)



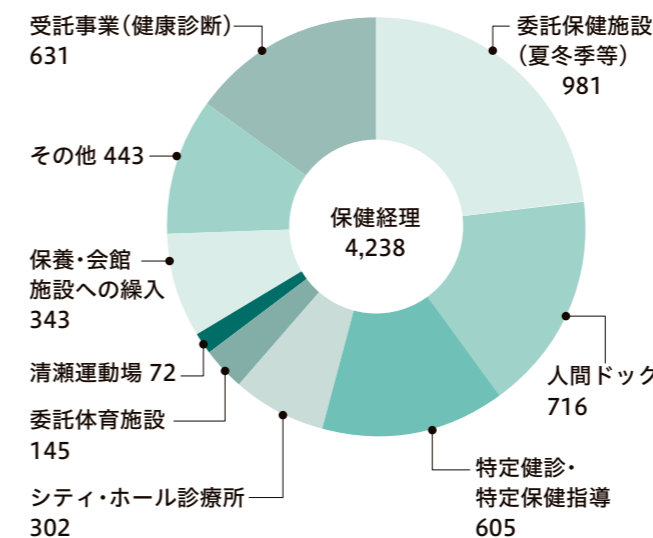
■福祉事業

- 福祉事業は、特定健診・特定保健指導の推進、人間ドックや委託体育施設の助成、夏・冬季施設の借上げ、保養施設(箱根路開雲)や会館施設(アジュール竹芝)の運営等を行っています。
- 平成29年度から充実した主な事業は次のとおりです。

- 女性ドックキャンペーン拡大等による人間ドックの利用促進
- 委託体育施設の助成規模増(利用予定者数増)
- リフレッシュ施設(春季・秋季)の実施

保健経理の支出内訳

(単位:百万円)



主な事業規模

(単位:人)

| 事業 | 利用予定者数 | |
|------------|----------|---------|
| 委託保健施設 | 夏季施設 | 135,700 |
| | 冬季施設 | 38,630 |
| | リフレッシュ施設 | 20,750 |
| | 都内宿泊施設 | 4,560 |
| 健康づくり・疾病予防 | 人間ドック | 23,500 |
| | 特定健診 | 10,300 |
| | 特定保健指導 | 9,102 |
| | 委託体育施設 | 143,810 |
| シティ・ホール診療所 | 38,552 | |
| 清瀬運動場(回) | 6,310 | |

宿泊(保養)事業

(単位:人)

| 施設 | 年間宿泊予定者数 |
|-------|----------|
| 箱根路開雲 | 33,848 |

宿泊(会館)事業

(単位:人)

| 施設(アジュール竹芝) | 年間利用予定者数 |
|-------------|----------|
| ホテル部門(宿泊者数) | 47,376 |
| 健診部門 | 12,280 |

■掛金率

- 短期給付・介護給付・福祉事業の掛金率はともに据置きとし、改定しません。
- 公務員共済統一で、平成29年9月から長期掛金率が引き上げとなります。

一般組合員の掛金率

(単位:%)

| 区分 | | 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 |

平成29年9月から長期掛金率引上げ

お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-3232-4711

(平成29年度予算の詳細については、共済組合ホームページの「共済組合のしくみ」をご覧ください。)

New!

管理監督者・安全衛生担当者向け

無料!

平成29年度 訪問健康教室「職場の環境改善セミナー」 開催のお知らせ



組合員の皆様のご要望にお応えして、訪問健康教室に「職場の環境改善セミナー」（外部講師）を新メニューとして追加します。

労働安全衛生法により、ストレスチェック実施後の職場の環境改善は事業者の努力義務とされています。ぜひこの機会にお申込みいただき、各職場の集団分析結果をもとに組織の環境改善について考えてみましょう。

■訪問健康教室「職場の環境改善セミナー」

講義内容 (例)

- ストレスチェック集団分析結果の項目ごとの解釈
- 職場の環境改善を行うことの意義
- 環境改善の具体例の提示
- 小グループに分かれてのディスカッション など

| | |
|------|-------------|
| 講師 | 産業カウンセラー等 |
| 講義時間 | 120分程度（応相談） |

▶ 皆さんの職場（出先事業所もOK!）に講師が伺います。
まずは下記担当までお問合せください!



■対象

以下の条件を満たした職場が対象です。

- 条件
- 都・区の事業場（島しょ部を除く）であること
 - 申込単位で管理監督者・安全衛生担当者等20～30名の参加が見込めること

※部・課・事業所などの単位でお申込みください。

■申込方法

下記担当までお問合せいただいた後、共済組合ホームページから申込書をダウンロードし、FAXまたは交換便で共済組合までお送りください。



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

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

異動や転居、子どもの進学など変化の多いこの時期。
仕事や家庭生活で、こんな悩みを抱えていませんか?

寝つきが悪く、疲れが取れなくなった最近、仕事をやる気がわかない。

ストレス対処法をアドバイスしてほしい。

うつ病かどうか心配。医者にかかる必要があるか知りたい。

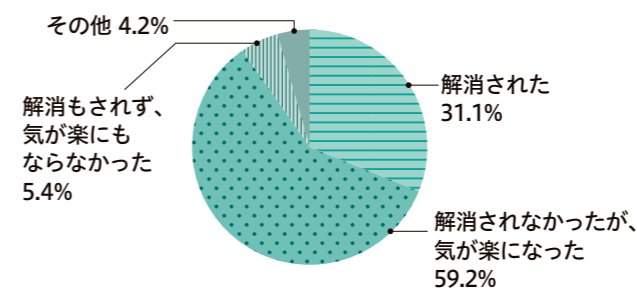
仕事と家庭の両立で悩んでいる。誰かに悩みを聞いてほしい。



【職業生活における調査】より

※平成27年厚生労働省調べ

仕事や職業生活でのストレスについて相談することで、ストレスは…



相談相手があるとホッとするな…



悩みや心配事は、誰かに話すだけでも気持ちが楽になります。ひとり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相談に応じます。

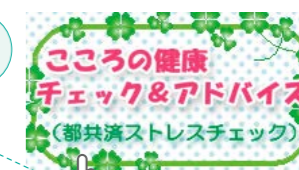
面接相談・電話相談のご案内

| | |
|------|--|
| 対象 | 都共済組合員及びそのご家族 |
| 相談日 | 月曜日～金曜日（休日を除く） |
| 相談時間 | 9:00～12:00 13:00～17:00 |
| 連絡先 | 「都共済こころの相談」担当 ☎ 03-5320-7765 (東京都庁第一本庁舎 16階 健康管理室) |

秘密は厳守いたします。相談は無料です。

まずは、今のストレスレベルを測ってみましょう。

共済組合ホームページの組合員ページにアクセスし、ページ下のバナーをクリック!



45歳
50歳

節目ドックは12月まで～30,000円助成～

組み合わせますので
お申込みは今すぐ!

になる方は“節目ドック”の対象です

■平成29年度 人間ドック助成のご案内

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

| 区分 | 【一般】 | 【節目ドック】 | 【永年勤続退職予定者】 |
|------|--|--|---|
| 対象者 | 35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者 | 年度内に満45・50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者 ●S47.4.1～48.3.31生まれ ●S42.4.1～43.3.31生まれ | ①定年または勸奨退職される方 ②組合員期間20年以上で退職される方 ③他共済組合から引き続き当組合員期間が通算して20年以上で退職される方 |
| 助成額 | 25,000円 | 30,000円 | 35,000円 |
| 種別 | 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、女性ドックB ※ご利用は年度内にいずれかを1回です。 | | |
| 受診期限 | 平成30年3月31日まで (医療機関によっては繰り上げあり) | 平成29年12月31日まで (各機関年末休業あり) | 退職日翌日の6か月後まで ※退職前に要申請 |
| 利用条件 | ●任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する年度に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。 ●資格喪失後の受診はできません。 | ●退職予定日の属する年度に人間ドック助成(一般・節目)を受けていないこと。 ●再任用フルタイム満了者は対象外です。 | |

※ご注意ください！平成29年度退職者のうち、平成30年度に任意継続組合員または再任用フルタイムになる方が、永年勤続退職予定者として平成30年度に受診した場合は、当該年度に他の人間ドック(一般・節目)・特定健診等の助成は受けられません。退職年度のご利用をお勧めします。

■人間ドック助成を受けられる医療機関

▶「一般」助成の対象(56機関)

アジュール竹芝総合健診センター及び指定医療機関55機関(共済組合ホームページに掲載)

▶「節目ドック」「永年勤続退職予定者」助成の対象(2機関)

アジュール竹芝総合健診センター

JR「浜松町」駅から徒歩7分
都営浅草線・大江戸線「大門」駅から徒歩8分
ゆりかもめ「竹芝」駅から徒歩1分
☎03-3437-2701(直通)

東京都教職員互助会 三楽病院

JR「御茶ノ水」駅から徒歩3分
☎03-5282-8331(直通)

新規追加された指定医療機関をご紹介します 平成29年度新規指定

アルファメディック・クリニック ☎044-511-6116

JR「川崎」駅から徒歩8分または
京急「京急川崎」駅から徒歩6分

- 「日帰り人間ドック」の胃部X線検査から内視鏡検査(経口または経鼻)への変更時に差額なし
- 子宮がん乳がん検査(オプション)は、全て女性医師・技師が対応

| 契約料金 | 日帰りドック | 大腸ドック | 脳ドック |
|------|---------|---------|---------|
| | 39,960円 | 45,360円 | 45,360円 |

※自己負担額は上記から25,000円を差し引いた額です。



人間ドックキャンペーンのお知らせ(平成29年度)

女性ドックキャンペーンの助成額・医療機関・期間を拡大しました!

お申込みは
お早めに!

医療機関及び自己負担額
(助成金25,000円、キャンペーン8,000円利用後)

期間 平成29年4月～12月

対象者 35歳以上の組合員・被扶養者

※他の人間ドック助成、キャンペーンとの併用はできません。
※節目ドック対象の方も、自己負担額の安価な女性ドックキャンペーンをご利用ください。

| | 女性ドックA (胃X線あり) | 女性ドックB (胃X線なし) |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| アジュール竹芝総合健診センター | 13,716円 | 2,160円 |
| 東京都教職員互助会三楽病院(新規) | 10,200円 | 6,100円 |
| 立川中央病院附属健康クリニック(新規) | 16,680円 | 5,880円 |

※詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

ペア割キャンペーン実施中 期間限定 4～6月受診

2人1組で人間ドックを受診する方に、受診者一人につき、さらに5000円減額します。

※アジュール竹芝総合健診センターのみ対象。ペア割キャンペーンについての詳細はP.12をご参照ください。

■人間ドック利用方法

退職予定の方は退職前に
申請を行ってください!

① 医療機関に直接予約する。※受診日の3週間前まで

② ベネフィットワン・ヘルスケアに受診券発行依頼をする。※受診日の2週間前まで

依頼先

受診券申請先

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/> (24時間受付)

TEL 0800-9199-028 (または03-6870-2610)
平日10:00～21:00、土日祝日10:00～18:00

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

※永年勤続退職予定者はFAX・郵送のいずれかで申請してください

6月中旬から
受付開始!

被扶養者・任意継続組合員の皆さんは
生活習慣病健診等を「無料」^(注)で受けられます

(注)40歳以上の方が対象

全額助成
しています
(無料)

※オプションは
自己負担

受診案内の発送 対象となる皆様のご自宅に6月中旬頃にお送りします。
※お早めにベネフィットワン・ヘルスケアにお申込みください。

| 健診の種類 | 受診可能な検査項目(無料) |
|------------|--------------------------------|
| 生活習慣病健診 | ■問診、診察 ■身体計測 ■血液検査(血糖・脂質・肝機能等) |
| 巡回レディース健診 | ■血圧測定 ■尿検査 ■胸部X線 ■心電図 ■視力・聴力 |
| 特定健診 | ■問診、診察 ■身体計測 ■血液検査(血糖・脂質・肝機能等) |
| お近くの病院での受診 | ■血圧測定 ■尿検査 |

※平成29年4月1日に当共済組合の資格がない方は、対象になりません。

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

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

人間ドックの受診は、共済組合直営の「アジュール竹芝総合健診センター」へ

東京都職員共済組合では、ベイサイドホテル アジュール竹芝（東京都港区海岸）17階に、人間ドック・健診専門施設「アジュール竹芝総合健診センター」を開設しています。

人間ドックを受診することで、疾病の早期発見、早期治療につながります。この機会にぜひ人間ドックを受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

■平成29年度コース別自己負担額（税込）

| 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 | [注1] 22,356円 | [注2] 10,800円 |
| 節目ドック対象者（45歳・50歳） 組合員及び被扶養者 【12月までの期間限定】 | 5,400円 | [注1] 16,956円 | [注2] 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 |

[注1] 女性ドックキャンペーン期間中は、女性ドックキャンペーンをご利用ください。



期間限定 4～6月 受診

ペア割キャンペーン実施中 **NEW!**

キャンペーン料金（税込）

| 区分 | 対象 | 通常料金 | キャンペーン料金 |
|--------|--------------------|---------|----------|
| 日帰りドック | 35歳以上 組合員及び被扶養者 | 10,800円 | 5,400円 |

今年度、期間限定で、35歳以上の組合員及び被扶養者の方向けに、**ペア（2人組）で受診した場合の料金**を設定しました。各人の自己負担額（税込）は左表のとおりです。なお、節目ドック、永年勤続退職ドック、女性ドックキャンペーンを申し込まれる方はそちらが適用されます。

期間限定 4～12月 受診(予定)

女性ドックキャンペーン実施中

期間中は混み合いますので、お申込みはお早目に！

キャンペーン料金（税込）

| 区分 | 対象 | 通常料金 | キャンペーン料金 |
|--------|-----------|---------|----------|
| 女性ドックA | 35歳以上 | 22,356円 | 13,716円 |
| 女性ドックB | 組合員及び被扶養者 | 10,800円 | 2,160円 |

■女性ドックA

日帰りドック検査項目のうち「腹部超音波検査」を除き、「婦人科」及び「乳房検査」を含む。

■女性ドックB

「女性ドックA」の検査項目から「上部消化管X線」を除く。

- 検査後は、必要に応じて専門の医療機関のご紹介などの対応を行っています。
- 腫瘍マーカー、胃がんリスクチェックなど、各種オプション検査もご用意しています。
- 29年度も、レディースデー（女性のみ受診日）を設定します。（子宮がん、乳がん検査は女性医師が担当します）
- 妊娠中の方、授乳中から断乳後半年以内の方は子宮、乳がん検査が実施できないか正確な診断が難しい場合がありますので、女性ドックの受診は避けてください。

アジュール竹芝総合健診センター

〒105-0022 東京都港区海岸一丁目11番2号

| | |
|--------|---|
| TEL | 03-3437-2701(直通) 平日 8:30～17:00 土曜 8:30～14:00 |
| URL | http://www.genkiplaza.or.jp/azur/ |
| 交通アクセス | JR「浜松町」駅北口から徒歩7分 都営浅草線・大江戸線「大門」駅から徒歩8分 ゆりかもめ「竹芝」駅から徒歩1分 |



都庁第二本庁舎17階にある都共済直営のシティ・ホール診療所をご利用ください（昼休み診療を実施しています）

■医師の紹介

29年度から新たに永井克奈歯科医師が歯科口腔外科に加わりました

永井先生は、日本大学付属歯科病院総合診療科、口腔外科を経て、本年4月から当診療所歯科口腔外科で診療。日本口腔外科学会、日本口腔科学会に所属。



永井歯科医師

前職では、大学病院に勤務し、地域の方々の健康管理も行っていましたが、これからは、組合員の皆様の歯の健康を守り、患者さん中心の医療を目指していきます。

■平成29年度 医師診療日程表

※ 歯科口腔外科の診療体制が変わりました。

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | |
|-----------------------|-----|----|-----|----|------------------------------|----|-----|----|-----|----------------------------|
| | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 内科 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 |
| | 川口 | 川口 | 木村 | 木村 | 肝臓病専門(予約制) ^[注1] | 木村 | 木村 | 木村 | 林 | 長江 ^[注2] または林 |
| | 安井 | 安井 | 安井 | 安井 | 安井 | 安井 | 安井 | 武田 | 安井 | 安井 |
| 外科 | | | | | 内視鏡 ^[注3] (予約制) | 片田 | | | | |
| 整形外科 ^[注4] | | | 細谷 | 濱 | | | 濱 | 濱 | | |
| 皮膚科 | 星野 | 星野 | 弟子丸 | | 星野 | 星野 | 田島 | | 星野 | 星野 |
| 眼科 ^[注5] | | | 秋澤 | 秋澤 | 秋澤 | 秋澤 | | | 秋澤 | 秋澤 |
| 耳鼻咽喉科 ^[注6] | 永雄 | 永雄 | 永雄 | 永雄 | 永雄 | 永雄 | 永雄 | 永雄 | 永雄 | 永雄 |
| 歯科口腔外科 | 稲田 | 稲田 | 稲田 | 稲田 | 稲田 | 稲田 | 稲田 | 稲田 | 稲田 | 稲田 |
| | 永井 | 永井 | 永井 | 永井 | 永井 | 永井 | 永井 | 永井 | 永井 | 永井 |
| | 若尾 | 若尾 | 若尾 | 若尾 | | | | | | |

29年4月1日現在

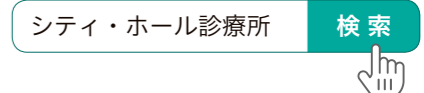
■受付時間

午前 8:45～11:00（耳鼻咽喉科のみ～10:45） 午後 12:30～15:45（耳鼻咽喉科のみ～15:30）

- (注1) 肝臓病専門外来（予約制）は、水曜日午前に行っています。
- (注2) 内科の金曜日の午後の担当は、林：第2・第4金曜日、長江：第1・第3・第5金曜日です。
- (注3) 上部消化管内視鏡検査（予約制）は、水曜日午前に行っています。この時間帯の外科の一般診療はありません。
- (注4) 理学療法（牽引等）は、火・水・木曜日となります。
- (注5) 眼科のVDT外来（予約制）は、水曜日の午後に行っています。
- (注6) 中耳炎外来（予約制）は、毎月約2回午後（予め診療所ホームページをご確認ください。）に行っています。この時間帯の外科の一般診療はありません。

■シティ・ホール診療所ホームページをご利用ください

共済組合ホームページ内の「シティ・ホール診療所」では、医師日程表、休診情報などを掲載しています。また、トップページの「おしらせ」では、毎月、その季節に応じた健康に関する情報をお届けしていますのでご覧ください。



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

「医療費のお知らせ」が変わります

受診歴のあるすべての組合員世帯の皆さんに配付します

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、職場を通じてお届けします。
ご自身と被扶養者の方の医療費をご確認いただき、病気の予防・健康づくりの参考としてご利用ください。万一、架空請求があれば、共済組合に情報提供をお願いします。

■変更内容

医療費通知の内容が変更になりました。
ご確認を！



| 通知対象 | 通知件数 | 通知形態 |
|-------------------|-----------|-------|
| 受診歴のある40歳以上の組合員世帯 | 通知対象期間60件 | 圧着はがき |
| ↓ | ↓ | ↓ |
| 受診歴のあるすべての組合員世帯 | 通知対象期間全件 | 封書 |

例

医療費のお知らせ

共済 健 様
医療費総額と受診状況をお知らせします。

| 委任先番号 | 所 属 所 名 | | | | | | | | 組合員番号 | |
|----------|---------|-------|----|----------------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 01234567 | 〇〇事務所 | | | | | | | | 99999999 | |
| 受診者氏名 | 診療区分 | 診療年月 | 日数 | 医療機関名 | 医療費総額(円) | 共済負担額(円) | 公費負担額(円) | 窓口負担額(円) | 附加給付(円) | 高額療養費(円) |
| 医療費合計 | | | | | 2,288,360 | 1,601,852 | 1,350 | 685,158 | 75,084 | 579,524 |
| 共済 健太 | 医科 外来 | 29.3 | 2 | 医療法人社団 共済会 都病院 | 4,500 | 3,150 | 1,350 | 0 | | 0 |
| 共済 健太 | 調剤 外来 | 29.3 | 2 | シティ薬局 | 10,000 | 7,000 | 0 | 3,000 | | 0 |
| 共済 康子 | 歯科 外来 | 28.12 | 3 | 東新歯科 | 4,000 | 2,800 | 0 | 1,200 | | 0 |
| 共済 健 | 接骨 外来 | 28.11 | 2 | | 4,500 | 3,150 | 0 | 1,350 | | 0 |
| 共済 梨恵 | 医科 入院 | 28.11 | 21 | 日本病院 | 2,265,360 | 1,585,752 | 0 | 679,608 | 75,084 | 579,524 |

- 1 窓口負担額には入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれていません。
- 2 柔道整復師等の施術費についてはお知らせの対象となっています。
- 3 公費扱いの医療費については今回からお知らせの対象となっています。
- 4 附加給付は窓口で一定額以上を支払った分について、共済組合から組合員指定の口座に振り込んだものです。

■今回から公費負担診療がお知らせ対象になります ※種別については、記載されません。

- 公費助成があった場合、窓口負担額が実際に支払った額と異なる場合があります。
- 「公費医療助成認定該当者届」の内容は、自動的に変更されません。非該当となった場合は、その旨の申し出が必要です。

公費負担診療に関するお問合せ先 年金保険部医療保険課給付(公費)担当 ☎ 03-3232-4731

※ 医療機関を受診していない組合員世帯、任意継続組合員の方には「医療費のお知らせ」の配付はありません。

※ 「医療費のお知らせ」が不要な方(被扶養者の方を含めて)は、6月末までに医療保険担当までご連絡ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4723

整骨院・接骨院は、病院ではありません！

整骨院や接骨院は私たちにとって身近な存在ですが、柔道整復師や鍼灸師は“医師”ではありません。整(接)骨院は保険医療機関ではないので、必ずしも健康保険が使えるわけではありません。例えば、柔道整復師は単なる肩こりや慢性的疾患への施術は保険適用外で、全額自費診療になります。整(接)骨院の違法な掲示に惑わされないように、正しい知識をもって利用しましょう。

■違法広告にご注意を！

〇〇接骨院

●【各種保険取扱い】

●骨折・脱臼・捻挫・

●肩こり・腰痛・ひざの痛み●

応急手当の場合を除き、医師の同意が必要です。

無条件で認められるものではありません。

整骨院や接骨院は病院ではありません！

これらの症状は、急性のみ健康保険の適用となります。適用可能との表示は違法です。単なる肩こり、筋肉疲労は適用外です。
※ただし、鍼灸であれば医師の同意があれば可能です。

毎日ずっとパソコン作業ばかりで、**肩こり**がひどい。健康保険が使えるなら遅くまでやっているこの**病院**で治してもらおう！

柔道整復師等受診について 引き続き受診内容調査を行っています

～施術内容について共済組合からお尋ねします。ぜひご協力を～

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

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

- ※ 調査票の回答と施術所の記録等について相違があった場合、組合員等の方へ再度調査票を送付し、施術状況についてお尋ねする場合があります。
- ※ この調査に対して施術所に確認していただく必要はありません。



お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4730

子供が生まれるとき

— 出産費の請求について —



「出産費」は組合員が出産したときに、「家族出産費」は組合員の被扶養者が出産したときに支給されます。医療機関等での支払いには、3つの方法があります。

■ 共済組合からの支給額

法定給付42万円（産科医療補償制度掛金1万6,000円含む）、附加給付5万円（都共済独自の給付）

■ 出産費・家族出産費の請求方法

1 直接支払制度

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

〈必要書類〉

- 出産費・家族出産費の請求書（様式第9号）
- 出産費用明細書・領収書の写し（注1）

出産した医療機関等の審査終了後、請求書（注2）により附加給付分を支給します。（審査終了まで2～3か月かかります。）

出産費用が50万円の場合、
50万円 - 42万円 = 8万円を窓口で支払います。

2 受取代理制度（対象医療機関が少ない）

医療機関等が組合員に代わって、法定給付と附加給付の出産費を共済組合から受け取る制度です。

〈必要書類〉

- 出産費・家族出産費の請求書（様式第9号）
- 出産費一時金等支給申請書（受取代理用）

法定給付と附加給付の合計額（47万円）が、出産費用を上回る時の差額は、組合員に直接支給します。

重要 この制度を利用するには、共済組合へ、出産予定日の2か月前から出産までの間の申事前請が必要です。

3 上記制度を利用しない（窓口全額支払）場合

組合員へ法定給付と附加給付の合計額（47万円）を支給します。当組合が5日までに決定したときは当月25日、20日までに決定したときは翌月10日に支給します。請求の際は、請求書（注2）に、出産に関する医師・助産師の証明が必要です。

| 領収・明細書 | | | | | |
|--------|---------|-----|---------|--------|-------------|
| 品名 | 金額 | 控除額 | 支払額 | 現金支払額 | 産科医療補償制度加入額 |
| 分娩料 | 127,100 | 0 | 127,100 | 40,000 | 16,000 |
| 検査・薬剤料 | 8,840 | 0 | 8,840 | 0 | 0 |
| 合計 | 135,940 | 0 | 135,940 | 40,000 | 16,000 |
| 合計 | 420,000 | 0 | 420,000 | 0 | 0 |

各制度の詳細は、「共済ハンドブック」または、共済組合ホームページをご覧ください。

（注1） 出産日、出産児数、分娩料、代理受取額、産科医療補償制度掛金の金額、産科医療補償制度加入印が確認できる右記領収書等が必要です。

（注2） 出産費・家族出産費（同附加金）請求書

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

組合員・被扶養者の 個人番号の収集に関するお知らせ

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）の事務を行う際に、組合員本人及び被扶養者のマイナンバーを収集しています。

■ 短期給付事業におけるマイナンバーの利用目的

番号法別表第1の39に規定する「地方公務員等共済組合法による短期給付若しくは年金である給付の支給若しくは福祉事業の実施又は地方公務員等共済組合法の長期給付等に関する施行法による年金である給付の支給に関する事務」に基づき利用します。

■ マイナンバーの取得方法

新規採用職員など、新たに組合員・被扶養者になった方は、既に取得している組合員等と同様に、次の方法のいずれかでマイナンバーを取得します。（注）

1 地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から4情報（氏名、生年月日、性別、住所）を用いて収集



2 本人から個人番号を収集



（注）基本的に①の方法で取得します。しかし、住所等の情報不一致により取得できなかった場合は、②により取得します。

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-3232-4726

ジェネリック医薬品の 利用促進のお願い



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、先発医薬品と同等の有効成分や効能を持つ、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。

平成28年12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、65.7%となっています。ただし、その内訳は、組合員の71.3%に対して、ご家族は59.8%と10ポイント以上低くなっています。

ご家族と一緒に、ジェネリック医薬品の使用にご協力ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4725

被扶養者の要件の確認について

～被扶養者の「認定期限延長手続」をお忘れなく～

■認定期限が設定されている場合

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

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

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

- 事業収入のある方
(個人事業や不動産賃貸等をされている場合)
- 財産収入のある方
(株式取引収入や個人年金収入等がある場合)

- 22歳を超えた子
- パート・アルバイト等就労による収入が見込まれる方
- 扶養手当が支給されない方
- 組合員と別居されている方 など

3月31日（確定申告時期）

6月30日（または29日）

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

■延長手続

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

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

被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかにご申告ください

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

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

※共済組合ホームページ（組合員ページ→「組合員・被扶養者」→「被扶養者の資格の認定・抹消」→「被扶養者の要件の確認について」）に、被扶養者認定要件チェック表（平成28年10月改定）を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックを行ってください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-3232-4726

貸付金の借換え・繰上償還を検討中の方へ

■よくある質問をQ & Aにまとめました。

Q 借換えによる繰上償還の方法を教えてください。

A 繰上償還日程表の払込期限を確認し、金融機関と融資実行日を相談の上、繰上償還申請書を提出してください。

(例)6月に借換えの場合は5月25日までに貸付収納担当に申請書が届くように提出してください。みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外で借り換える場合は6月13日までに「物件付文書振込」による払込みをしてください。完済通知書は翌月に所属宛に送付します。

※「繰上償還申請書受理のお知らせ」を送付しますので、借換え先の金融機関に提示し、「物件付文書振込」に対応できることを必ず確かめてください。ネット銀行は対応していません。

Q 金融機関に返済予定表を提出するので現在の償還残額や貸付番号を教えてください。

A 配付している償還表をご利用ください。未償還元金及び貸付番号等が記載してあります。償還表を紛失した方は、所属の共済事務担当者から「所属(控)」のコピーをもらってください。なお、残高証明書の発行を希望する場合は、証明願を提出してください。

Q 払込書はいつ頃どこに届きますか？

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

Q 全額繰上償還した月に給与控除されました。二重控除ではありませんか？

A 繰上償還をする月まで給与控除があります。払込金額は繰上償還をする月の給与控除後の残額となっていますので、二重控除ではありません。

Q 振込手数料はかかりますか？

A すべての金融機関で振込手数料がかかります。手数料は繰上償還する方の負担となります。また、複数の貸付を繰上償還する場合は、貸付番号毎の払込書となりますので、それぞれ手数料がかかります。

繰上償還日程表

| 償還月 | 申請書提出期限 (必着) | 払込期限 | |
|----------|-----------------|-----------|--------------|
| | | 右記以外の金融機関 | みずほ銀行・ゆうちょ銀行 |
| 平成29年 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」及び「証明願」は、共済組合のホームページから以下の手順で入手できます。
(組合員のページ → 各種様式 → q.貸付事業 → 05.繰上償還申請書 または 03.証明願)

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

夏休みはみんなで健康づくり&自然体験

森林セラピー夏期コースの参加者を募集します！

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

申込期限
6月23日
(金)



奥多摩町コース

収穫&料理 7月23日(日) 対象：小学生以上 募集人数：24人

【第4回】収穫した野菜をトッピング♪
ピザ作り&川遊び

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

10:00 奥多摩駅集合→ガイダンス・健康チェック→
収穫体験・ピザ作り(海沢ふれあい農園)→昼食(ピザ)→
《大人》ガイドウォーク(海沢の滝巡り)・《子ども》川遊び→
健康チェック→ 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約2km)

檜原村コース

人気 7月22日(土) 対象：小学生以上 募集人数：25人

【第4回】都民の森セラピーロード&
川遊び

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

9:00 武蔵五日市駅集合→ガイダンス→
ガイドウォーク(大滝の路)→昼食(セラピー食)→川遊び→
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)

人気 8月6日(日) 対象：小学生以上 募集人数：24人

【第5回】溪流釣り体験

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

9:20 奥多摩駅集合→ガイダンス・健康チェック→
ガイドウォーク(冰川渓谷)→健康チェック→昼食(セラピー弁当)→
釣り体験(冰川釣り場)→ 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約2km)

クラブ 7月29日(土) 対象：小学生以上 募集人数：16人

【第5回】木工体験&温泉

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→木工体験→
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)

人気 8月13日(日) 対象：小学生以上 募集人数：24人

【第6回】溪流釣り体験

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

9:20 奥多摩駅集合→ガイダンス・健康チェック→
ガイドウォーク(冰川渓谷)→健康チェック→昼食(セラピー弁当)→
釣り体験(冰川釣り場)→ 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約2km)

人気 8月5日(土) 対象：小学生以上 募集人数：25人

【第6回】都民の森セラピーロード&
川遊び

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

9:00 武蔵五日市駅集合→ガイダンス→
ガイドウォーク(大滝の路)→昼食(セラピー食)→川遊び→
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)

※奥多摩町コースご参加後、希望者は温泉(もえぎの湯：割引券あり)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。)

●組合員及び被扶養者の参加費は、助成金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、日帰りコース・宿泊コースそれぞれ年度内1回限りです。助成金無しであれば、1年度に複数回の参加も可能です。
ただし、各申込締切時期(春期・夏期・秋期)に対してのお申込みは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。

宿泊コースを実施します!!

昨年度、モニターに大好評だった宿泊コースを今年度も実施します。



7月28日(金)~29日(土) 募集人数：21人
『奥多摩町 日原巨樹巡り&鍾乳洞探検と溪流釣り』

参加費 ①組合員：13,000円 ②被扶養者：(中学生以上)13,000円、(小学生)9,000円
③2親等以内の家族：(中学生以上)23,000円、(小学生)19,000円
※①組合員及び②被扶養者の参加費は、助成金を差し引いた額です。
※実施日の7日前からキャンセル料が発生します。

【1日目】▶ 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(倉沢のヒノキ)→昼食(セラピー弁当)→
鍾乳洞探検→健康チェック→ 16:30 チェックイン(夕食後、星空観察会) (宿泊場所：山鳩山荘) (歩行距離約6km)
【2日目】▶ 9:00 チェックアウト→溪流釣り体験→昼食(セラピー弁当)→マスカみ取り→ 15:00 奥多摩駅解散

※部屋数に限りがあるため、同性同士の相部屋になる場合があります。



倉沢のヒノキ



日原鍾乳洞



溪流釣り



山鳩山荘

予告 次回の宿泊コースは檜原村で実施します。
平成29年10月21日(土)~22日(日)(中学生以上対象)

参加資格 ①都共済の組合員 ②都共済の被扶養者
③(助成金対象外)都共済の組合員または都共済の被扶養者に同伴して参加する2親等以内の家族
※「協会けんぽ」に加入している再任用職員、再雇用職員及び非常勤職員、また、公立学校共済組合等、他の健康保険組合に加入している方は助成金の対象外です。

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、返信用はがき(住所記入)を添えて、希望するコースの申込先に郵送してください。申込書は、各所属宛てにお送りするほか、共済組合ホームページにも掲載します。
※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。

宿泊コースに申し込む場合の注意事項

助成対象資格の確認のため、組合員証(または被扶養者証)のコピーを添付してください。
添付が無い場合は助成を受けることができません。

※申込書には、参加資格を確認するために氏名・住所・組合員番号などの重要な個人情報を記入していただきます。郵送の際は、お手数でもお近くの郵便窓口から特定記録・簡易書留等をご利用になることをお勧めします。

申込締切

6月23日(金)必着

お申込み先
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

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

組合員・被扶養者の健康づくりを応援する
インターネット・サービス

QUPIO 東京都 検索
https://www.qupio.jp/tokyo/

健康情報提供サービス

QUPIOと一緒に健康づくりを 始めませんか？

皆さん、QUPIOをご存じでしょうか？ QUPIOはインターネットを利用した健康情報提供サービスです。健康診断の結果等、コンテンツ利用に応じてQUPIOポイントが貯まり、健康グッズと交換できます。まだ、QUPIOを利用したことのない方は、この機会にQUPIOへログインしてみませんか？

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

① QUPIOにログイン



② QUPIOでできること

● 健診結果の表示

40～74歳の方は、健診結果が自動登録され、結果に応じてポイントが付与。(39歳以下の方はご自身で入力できます。入力すると結果に対しポイント付与)



● 健康目標の設定・記録

健診結果を参考に「健康目標」を立て、達成に向け記録する機能があります。(記録1日5P)



● イベント・コミュニティ・メルマガ

健康づくりを応援するためのイベントや、利用者同士の情報交換コミュニティ、QUPIOから情報を提供するメルマガ機能があります。(イベント・コミュニティ・メルマガ参加でポイント付与)



お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当 ☎ 03-5320-7466 または 都庁内線 57-417

③ ポイントの貯め方、使い方

貯まったポイントは50種類の健康グッズと交換できます。
500Pから交換可能。組合員期間中は有効期限なし。

貯める

● QUPIOの利用

| | |
|--------------|------|
| 初回ログイン | 200p |
| 日次ログイン | 2p |
| 歩数等の記録(日次) | 5p |
| メルマガ配信設定(月次) | 5p |
| コミュニティ投稿(月次) | 20p |
| トラベルウォーク参加 | 50p～ |
| ウォーキング等大会参加 | 100p |

● 健診の結果(年次)

| | |
|-------------|------|
| 健診の受診 | 100p |
| 非肥満 | 200p |
| 血糖が正常値 | 200p |
| 血圧が正常値 | 200p |
| 脂質が正常値 | 200p |
| タバコを吸わない | 100p |
| ウォーキング等大会参加 | 100p |

使う

● 交換できる健康グッズの一例



さあ、
QUPIOにGO!
クピオ

*ポイント付与条件、グッズ交換に必要なポイント数は変更する場合があります。

QUPIOサポート
窓口

ID・パスワードがわからない場合や
うまくアクセス・ログインできない場合は

☎ 0120-818-448

受付時間:
月曜～土曜の9時～18時

気軽に
始められる
有酸素運動

歩くこと、走ることから健康づくり!

～平成29年度ウォーキング・ランニング大会参加支援事業～



全国各地で実施しているウォーキング大会やマラソン等のランニング関連の大会に参加して、共済組合へ申請すると、QUPIOポイントが付与されます。健康づくりのきっかけに、まずは歩くこと、走ることから始めてみませんか？

1回につき100pの
QUPIOポイントが
もらえます!

対象者

組合員と20歳以上の被扶養者

対象大会

大会の指定はなし(全国で開催される、どの大会でもOK!)
ただし、**大会主催者の完歩・完走の証明が必要**になります。

ランニング関連の
大会も対象となり
ました!

ポイント数

1回100ポイント
● 4～9月実施分1回
● 10～3月実施分1回
(年度計2回 200Pまで)
※申請回数に上限を設けました。

開始年月

平成29年4月

申請方法

申請書に大会主催者の完歩・完走を証するもの(写し)と大会概要が確認できる書類を添付の上、共済組合宛て交換便等により送付してください。
※原則として申請は大会参加後1か月以内に行ってください。
※申請書は、共済組合ホームページからプリントアウトできます。

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



アジュール竹芝に イタリアンが登場!

AZUR TAKESHIBA Restaurant

NEW OPEN!



レインボーブリッジからお台場までのパノラマビュー。最上階のイタリアンレストラン

イタリア語で“ポルト”は港、“ファーロ”は灯台という意味をもち、灯台の灯りがともるように温かくお客様をお迎えする港でありつづけたという思いが込められています。海側に窓が大きく広がりレインボーブリッジからお台場までのパノラマビューがお楽しみいただけます。



21F リストランテ
ポルトファーロ
ランチ 11:30~15:00
ディナー 17:30~22:00



AZUR TAKESHIBA Restaurant

NEW OPEN! アジュール竹芝のレストラン4店舗が生まれ変わりました!



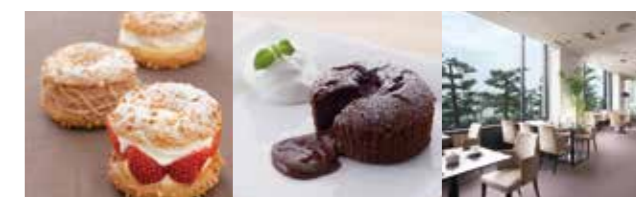
東京タワーを見渡す、宝石のように輝く夜景を眺めながら目の前で丁寧に焼かれた和牛を堪能できる贅沢な空間。A5ランクの国産黒毛和牛や高級魚介類をお楽しみいただけます。

21F 鉄板焼 蒼SOU
ディナー 17:30~22:00



豊富な魚介類と高品質の肉を使用し、素材の味を活かした日本が誇る和食。接待や会食、ご結納や顔合わせ、慶事、法事など様々なシーンにご利用いただけます。

3F 七つ海
朝食 7:00~10:00
ランチ 11:30~15:00
ディナー 17:30~22:00



ベイサイドの陽射しが感じられ海上公園からレインボーブリッジを望む開放的な店内。フランスから直輸入している数種類の焼き立てパンとサラダ、カフェプレートカジュアルに楽しめます。

4F カフェレルブ
11:00~20:00



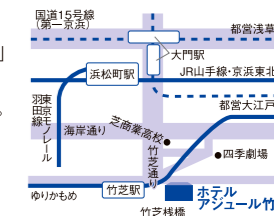
ベイサイドホテル アジュール竹芝

〒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/>

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。



夏だ！箱根に行こう！箱根路開雲の魅力いっぱい夏の宿泊プラン

少し早めの夏休みプラン

期間：7月1日(土)～7月24日(月)

今年もやります

夏休みを少し早めに取りられる方へ、通常料金から**¥2,000引き**、お子様は通常料金の**半額**！
昨年大好評だった組合員限定のお得な宿泊プランを、今年もご用意しました。



お子様は通常子供料金の半額です！



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

グレードアップ 国産牛陶板焼き&お寿司のスタミナ回復会席プラン

期間：6月1日(木)～8月31日(木)

夏のスタミナ回復に！
お得な料金で味わっていただけ
ける特別プランです。



料理内容 先付け・前菜・お造り・鮎塩焼き・煮物・国産牛陶板焼き・酢の物・握り寿司5貫ほか



| | 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 |
| 夏期 | ¥16,650 | ¥15,000 | ¥12,850 |

※夏季期間…7月25日～8月30日(土曜日除く)

先着順

ヨガレッスン付き特別プラン

期間：7月1日(土)・15日(土)

初登場企画

日々の疲れやストレスから解放される癒しのヨガ
ご夕食前のひとときに、ヨガを通して心身のリフレッシュをしませんか？
年齢や運動の経験に関係なく、誰でも無理なく楽しめるレッスンです。

講師プロフィール

YURIKO 澤 百合子

- リゾート&スポーツ専門学校 アスレティックトレーナー科 卒業
- フィットネスクラブ、福祉施設に勤務後、ヨガの資格を取得し活動を始める
- 国際ホリスティックセラピー協会認定ヨガインストラクター



ヨガレッスン 日時・場所

日時：1日目(チェックイン後)17:00～18:00
場所：箱根路開雲 会議室

- 宿泊日 ①7月1日(土) ②7月15日(土)
- 料金 2名1室 ¥15,800
3名1室 ¥14,150
4名1室 ¥12,000
- ※1泊2食付宿泊料金、ヨガレッスン料込み
- 募集人数 ①②各20名(先着順)
- 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いただける方
- 予約受付 6月4日(日)11:00開始

通常宿泊料金に追加料金なし！

先着順

箱根寄木細工制作体験プラン

期間：8月5日(土)・12日(土)

夏休みの自由工作にも

箱根名産「寄木細工」の代表的作品である「秘密箱」の制作体験教室を箱根路開雲で開催します。
お子様の夏休みの自由工作にもいかがでしょうか？
今回作成するのは、通常、箱根関所からくり美術館の体験教室で制作する秘密箱(サイズ大、通常料金 ¥3,280)です。
からくり美術館の指導員を招き、説明を受けながら作っていきます。



制作体験 日時・場所

日時：2日目(チェックアウト後)10:00～11:20
場所：箱根路開雲 会議室

- 宿泊日 ①8月5日(土) ②8月12日(土)
- 料金 2名1室 ¥16,800
3名1室 ¥15,150
4名1室 ¥13,000
お子様 ¥8,650
- ※1泊2食付宿泊料金、制作体験料込み
- 募集人数 ①②各20名(先着順) 最少催行人員 15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いただける方
- 予約受付 6月18日(日)11:00開始

通常宿泊料金に追加¥1,000で

ミニ緑日開催

期間：8月11日(金)～15日(火) 夕刻開催

箱根路開雲でミニ緑日を開催します。
輪投げや射的、くじ引きなど、ささやかではありませんが、夏の雰囲気を楽しみにお越しください。

組合員のお子様 限定特典

緑日で遊べるチケットプレゼント

※お子様一人につき5枚



アスリート企画

予告

宿泊日：10月14日(土)

講演会&ミニ卓球教室宿泊プラン

[講師]平野 早矢香さん

詳細は共済だより7月号



ロンドンオリンピック卓球女子団体銀メダリスト。全日本卓球選手権5度優勝など、国内外の大会で活躍し、2016年現役引退。現在はメディアでの卓球解説や全国各地での講習会を通じて卓球の振興に寄与。

宿泊日：11月18日(土)

トレランを知る&楽しむ宿泊プラン

[講師]鍋木 毅さん

詳細は共済だより9月号



2009年モンブラン一周を巡るウルトラトレイル・デュ・モンブランにて世界3位。48歳になる現在も世界レベルで活躍。ウルトラトレイル・マウントフジ大会実行委員長など普及にも精力的に関わる。日本トレイルランニングの第一人者。

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

あなたの最新の年金情報を Webサイトで確認できます

地方公務員共済組合協議会が提供する地共済年金情報Webサイトで、ご自身で自分の年金情報を確認することができます。年金情報は毎月更新されますので、最新の情報がご覧いただけます。まだアクセスしていない方は、ぜひご利用ください。

年度末に62歳までの方が
ご利用可能です

■確認できる内容

- 1 組合員期間
- 2 前年度の保険料納付額（長期給付に係る保険料）
- 3 給付算定基礎額残高
- 4 標準報酬月額及び標準賞与額
- 5 公務員共済期間に係る将来の老齢厚生年金及び老齢基礎年金の見込額



■利用方法

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。

利用申込み完了後、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してください。

※基礎年金番号は基礎年金番号通知書、年金手帳、ねんきん定期便、給付算定基礎額残高通知書等に記載されています。

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

地共済年金情報Webサイト <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

理事長の就任について

4月3日付けで、東京都職員共済組合の理事長が以下のとおり就任しました。

| 職 | 氏名 |
|-----|--------------|
| 理事長 | 東京都副知事 川澄 俊文 |



お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704

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 (金利上乗せキャンペーン)



キャンペーン期間
平成29年4月10日(月)～6月30日(金)

ご来店



©シンジル&タクセル

期間限定

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、
特別金利にさらに金利を上乗せしてご提供いたします。

| | |
|-----------|---|
| 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 **1.20%**
(税引後 年0.956%)

※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1.20%×90日/365日=29,589円(税引前利息) 29,589円-6,010円(税金)=23,579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3月27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られた場合に限り、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)とご印鑑をお持ちください。

詳しくは以下までお問い合わせください。

その人を信じて、その人に託す。 Meet The Trust Bank
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

都職信で“家計の見直し”をしませんか? 「住宅ローン借換え」無料相談 ご訪問サービスのお知らせ

借換への効果

都職信は、借換えによる「メリット」だけでなく、各ご家庭の今後のライフプランに沿った「負担感なく持続的に返済可能な」住宅ローンの借換えをご提案致します。

また、住宅ローンの借換えによって、家計の負担を大幅に軽減できる可能性もあります。

一般的に、期間10年以上、残高1,000万円以上、金利差1%以上で「借換への効果」が見込めます。

もちろん、「借換え」だけでなく新規購入のご相談や住宅ローンに関してのご相談は、何でも承ります!

ご来店がよろしければ

償還表（返済予定表）のコピーをご用意の上、お伺いする場所と時間をお知らせください。

平日の月・水・金は19:00まで

※お忙しいあなた様のため、可能な限り、お伺い致します。

窓口時間を延長しています。

融資渉外担当 03-3349-1402

下村、豊泉、佐藤

ご訪問やご来店が難しいお客様

WEB事前審査+郵送による本申込みをご利用ください。

都職信
で検索



都職信住宅ローン

団信0円・保証料0円・事務手数料0円の上、諸費用分やリフォーム資金も、
上乗せして、実質“自己資金0円”で借換えできます。

平日のご来店が難しいお客様には

毎月第1・第3土曜絶賛開催中!

住宅ローン
土曜相談会

完全予約制
会場：新宿モノリスビル B1F(B1A会議室)
日時：9:30～16:00 ☎03-3349-1402

※まずは、お気軽にお問い合わせください。
※ご相談者様には、もれなく千円分のクオカードを差し上げます。

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)

皆様とともに歩み創立96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>

【パーソナルチケット対象店】

6月キャンペーン

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

JEXER

近トレしよう。



6月特典【新規登録者限定】

初回施設利用料 (税込) 810円/1回 ▶ 500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会員専用ホームページをご確認ください

| | |
|-------------------|--|
| 【ジェクス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 |
| 【ジェクスーフィットネス&スパ】 | 大塚 上野 亀戸 新宿 新川崎 |
| 【ジェクスーライジム】 | アーバン保土ヶ谷 |
| 【ジェクスーフィットネスガーデン】 | sopra リリア川口 sopra モザイクモール港北店 |

※全店舗で所在地のみの表記となります。



都職員の皆様へ 団体扱で自動車保険にご加入ください。

今、ご契約中の
同じ保険会社の 同じ自動車保険*が、割引になるんです

(一財)東京都人材支援事業団の団体扱割引を使うと、自動車保険料がこんなに安くなります。

団体扱でない一時払の場合 67,030円

もちろん無事故等級割引も引き継げます
団体扱割引適用一括払の場合
約24%OFF

(団体扱割引20% 団体扱一括払による割引15%)

50,940円 (一般車両保険付)

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 新宿モノリス16F
<http://www.aid-center.co.jp>

* (一財)東京都人材支援事業団指定の損害保険会社9社の商品に限りです。

ご加入例(ご契約条件例)

●自家用小型乗用車(トヨタ アクア:NHP10)
料率クラス 車両4/対人・自損5/対物5/傷害4
初度登録年月 平成29年4月 新車割引適用
●20等級(63%割引) ●長期優良割引 ●35歳以上補償 ●記名被保険者年齢48歳 ●日常・レジャー使用 ●ゴールド免許 ●保険期間1年
●車両保険金額(一般条件):200万円(自己負担額0~10万円) / 対人賠償:無制限 / 対物賠償:無制限 対物超過修理費用特約付帯 / 人身傷害:5,000万円 / 搭乗者傷害(死亡・後遺障害):1,000万円 / 運搬・搬送・引取費用特約付帯 / 自動車事故弁護士費用特約付帯

【保険会社により内容・保険料が異なります。左記は三井住友海上GKクルマの保険で、平成29年4月時点で算出した例です。】

(注) 警視庁、消防庁の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

まずお電話ください ☎0120-615-810

ネットでもお見積できます!

(一財)東京都人材支援事業団の
団体扱割引を適用した自動車保険のお見積は
東京エイドセンターのホームページにアクセス!

上記団体扱割引は平成29年4月1日から30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扱割引率は団体の「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。*団体扱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 20170328-014 三井住友海上 D16-0008-20180331