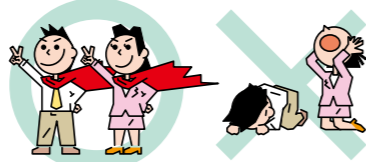


ベストのあなたを引き出す「コーピング」その2



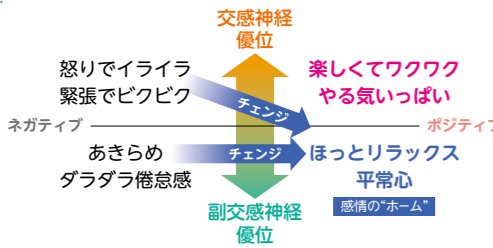
田中ウルヴェ 京 (たなかウルヴェ・みやこ)
メンタルトレーニング上級指導士/
IOCマーケティング委員

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。

ソウル五輪シנק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ンスのメンタル。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。

「マイナスからゼロ」のストレス軽減コーピング

コーピングの最終的なゴールは、ストレスを上手く捉えて、自身のパワーにまで転化することです。しかし、強い怒りや倦怠感に支配され「その余裕すらない」という時もあるはず。そうした強い感情を一時的に落ち着かせるのに有効なのが、呼吸法を用いた自律神経のコントロールです。その簡単な方法を紹介します。



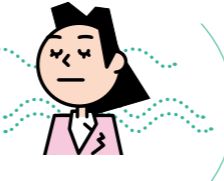
まず自分の感情の状態を見定めます。怒りや緊張で感情が高ぶっている時は交感神経が優位、やる気がなく倦怠感を感じる時は副交感神経が優位です。「感情のホーム」である平常心へと戻すには、呼吸で逆の神経を刺激することが有効です。

1 副交感神経を刺激し、怒りや緊張を落ち着かせる呼吸法

上司にイライラ、プレゼン前にドキドキといった状況でも、冷静に自分を取り戻して対処できます。

- ①鼻で息を吸う(4カウント)
- ②息を止める(1カウント)
- ③口からゆっくり息を吐く(8カウント)

※①～③までを**3セット**



2 交感神経を刺激し、あきらめ感や倦怠感を振り払う呼吸法

出勤したくない朝、やる気が起きない時などに。笑顔で行なえば、効果もぐんとアップします。

- ①鼻で息を吸う(3カウント)
- ②息を止める(1カウント)
- ③一気にハッ!と息を吐く(1カウント)

※①～③までを**3セット**



横綱の白鵬関も土俵に上る前に呼吸で気持ちを落ち着かせ、取り組み直前に「はっ!」と吐いて気合いを入れています。まずは身体からストレス反応を消散させ、根本的なストレス解決をしていく準備を整えましょう。

次号は、**「ストレスの根本を探る、「評価」に対するコーピング」**です。

共済だよりのアンケートにご協力ください

組合員の皆さんを対象に**共済組合ホームページ**を利用してアンケートを実施します。
アンケートに回答いただいた方の中から**抽選で200名の方に図書カード(500円分)**を差し上げます。
※回答期限は、平成29年8月31日です。

CONTENTS

NO.373 | 平成29年7月号

- 02 特集1 腸
- 04 特集2 やくだてる
- 06 「医療費のお知らせ」を配布します
- 08 平成28年度決算の概要
- 12 共済組合から専門講師を派遣します
- 14 被扶養者の抹消申告は速やかに!
- 16 ジェネリック医薬品を使ってみませんか?
- 17 貸付金の「償還表」を配布します
- 18 生活習慣病・特定健診受診の案内
- 19 人間ドックキャンペーン実施中
- 20 QUPiOと一緒に夏の健康づくりに挑戦! ~みんなでラジオ体操キャンペーン~
- 22 森林セラピー宿泊コース募集 in 檜原村
- 22 互選議員補欠選挙結果
- 23 共済の医療機関 シティ・ホール診療所
- 24 新しいウェディングプランをご提案 -アジュール竹芝-
- 26 健康づくり&心身のリフレッシュ企画 -箱根路開雲-
- 28 定年退職者向け年金制度案内



KYOSAI だよりの

NO.373

平成29年7月20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

03-3326-4706

TO YOU! KYOSAI 共済 だよりの



2017 7月 NO.373

特集1

腸



特集2

やくだてる

●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

「共済事業プラン」概要版

再雇用職員、再任用職員(短時間勤務)、一般職非常勤職員の方は配布対象外です。

腸

30代男性

監修：東京都医師会 理事 小林 弘幸 先生

腸内フローラはあなたのパートナー

腸内フローラの細菌の総重量はなんと1～2kgにもなります。その膨大な数の腸内細菌たちは競争、共生、捕食・被食といった関係を持ちながら、いわばジャングルのように複雑な生態系を作り上げています。そして、その多様性とバランスが私たちの健康にとって重要です。

腸内フローラの様相は、十人十色です。免疫システムが構築される3～5歳までには個人の腸内フローラが出来上がりますが、違いが出る要因は遺伝や食習慣、生活環境とさまざま、同居する親子であっても大きく違う場合もあります。

この腸内フローラの基本的な様相は高齢になるまで変わりません。幼少期に腸に住み着いた細菌たちは、私たちが食べた物をエサにし、世代交代を重ねながら何十年も共存します。そう考えると、「腸内フローラはあなただけのパートナー」といえるのではないのでしょうか。

最近、腸内フローラって聞くけど、はやりの健康法ですか？

腸内フローラ

あなたの中に住む、100兆のパートナーたち

成人の腸の全長は7～9メートルもあり、広がるとテニスコート1面分ほどになります。そこには1000種類100兆*もの細菌が住み着いています。数年前から耳にするようになった「腸内フローラ」という言葉は、そのような腸内環境を、多種多様な花が群生している花畑になぞらえて表現したものです。そしてその「花畑」は、私たちの健康にとって、大変重要なものであることがわかってきました。

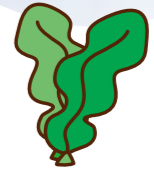
*数は研究者により見解が分かれます



善
パートナー
腸内細菌たちのごちそう



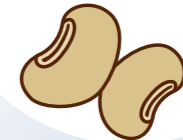
皮付きの果物



海藻類



きのこ類



豆類



発酵食品



根菜・野菜

「善玉菌」が優勢な腸内フローラは、下記のようなさまざまな健康効果を生み出します。

- 便秘や下痢を防ぐ
- 肥満防止効果などで生活習慣病を予防
- 免疫組織を活性化させ、病気になりにくくする
- 腸内を弱酸性にし、「悪玉菌」の増殖を阻む
- 葉酸、ビタミンB₆、B₁₂、Cといったビタミンを活発に合成
- 老化防止などに効果のある物質を生成
- アレルギー症状を軽減 など

腸内フローラの住人たち

腸内細菌は、私たちの健康に有用な働きをする「善玉菌」、その逆で有害な働きをすることの多い「悪玉菌」、両者の優勢な方に味方する「日和見菌」の3つに便宜的に分けられます。その比率は善玉菌：悪玉菌：日和見菌=2：1：7と、圧倒的に日和見菌が多くなっています。

腸内細菌の種類

善玉菌



悪玉菌



日和見菌



代表的な菌

乳酸菌、ビフィズス菌など

ウェルシュ菌、大腸菌など

非病原性のクロストリジウム属など

作用

免疫力の向上、感染への対抗、消化・吸収を助ける、ビタミンの合成 など

腸内腐敗、腸内アルカリ化、毒素や発がん性物質の生成 など

「善玉菌」「悪玉菌」の優勢な方に味方する

腸内フローラ内の割合

2割

1割

7割

腸内フローラのバランスは、体調、食生活、年齢、ストレス、抗生物質などの薬の服用といった様々な要因によって日々変化します。

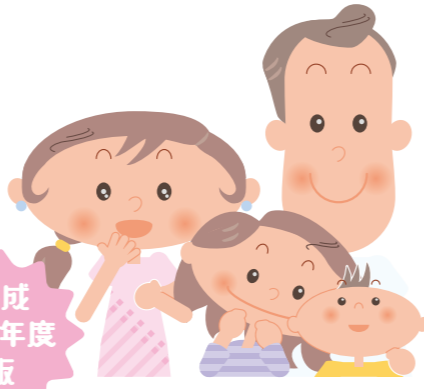
腸内の悪玉菌が優勢になると、悪玉菌が作りだす有害物質も増えます。健康維持には、腸内環境を善玉菌が優勢な「腸内フローラ」に整えることが大切です。



やくだてる

皆さんの医療費の状況

平成28年度版



共済組合では、皆さんの健康づくりを支援し、また今後の医療費の適正化を図っていくため、診療報酬明細書(レセプト)のデータから医療費の分析を行っています。

今号では医療費と疾病の状況の概要を紹介します。また、9月号では近年関心が高まっているメンタルヘルス対策に役立つ「精神疾患に関する分析」について特集します。

※共済組合ホームページに「平成28年度「医療費分析報告書」概要について」を掲載していますので、こちらをご参照ください。
(組合員ページ→共済組合からのお知らせ→【医療保険】平成28年度「医療費分析報告書」概要について)

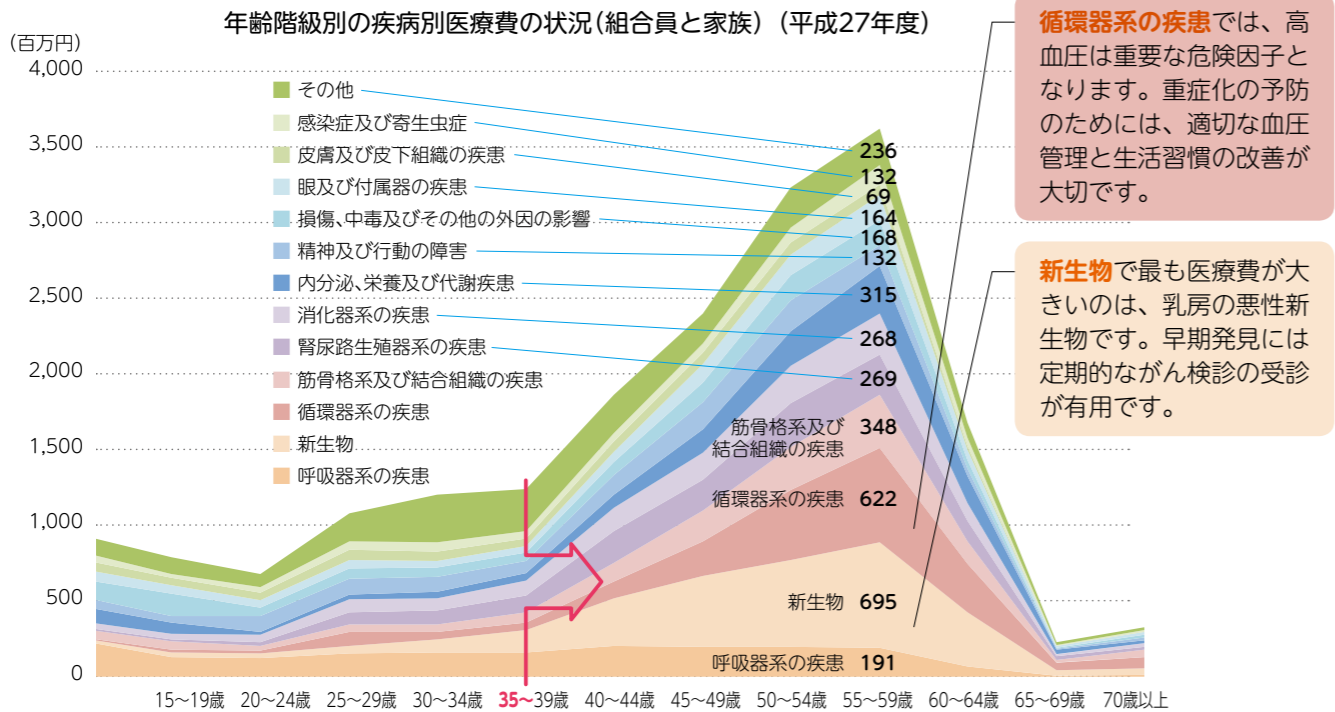
増加する一人当たり医療費

平成27年度の都共済の組合員とその被扶養者の数を合わせた構成員数は、214,537人(各月平均)で、医療機関への受診者数は205,338人です。平成25年～27年の3年間で構成員数は2.2%、受診者数は1.5%減っています。しかし、**受診者一人当たりの平成27年度の医療費は171,788円で、3年間で2.9%増加**しています。また、総医療費は平成27年度約352億7,458万円で、構成員の減少にもかかわらず、3年間で1.4%増加しています。

35歳から新生物、循環器系疾患の医療費が大きく増加

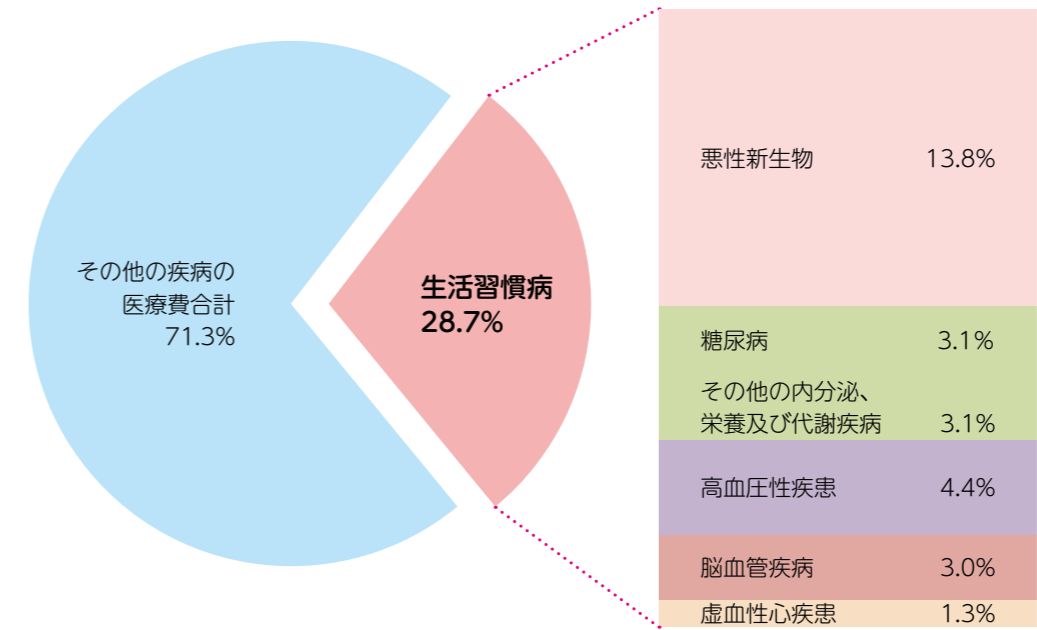
年代別に医療費を見ると、**35歳以上で大きく増加**し、55～59歳がピークとなっています。40歳以上の構成員数が全体の半数に満たないにもかかわらず、**医療費全体の約6割**を占めています。

疾病でみると、**35歳以上でがんなどの新生物や高血圧などの循環器系の疾患が増加**し、40歳以降大きな割合を占めています。



40～59歳では、医療費全体の約3割が生活習慣病

40～59歳の医療費に占める生活習慣病の割合(組合員と家族) (平成27年度)



40～59歳の医療費の**28.7%が生活習慣病**によるものです。予防に努めるとともに、早期発見・早期治療を心掛けましょう。



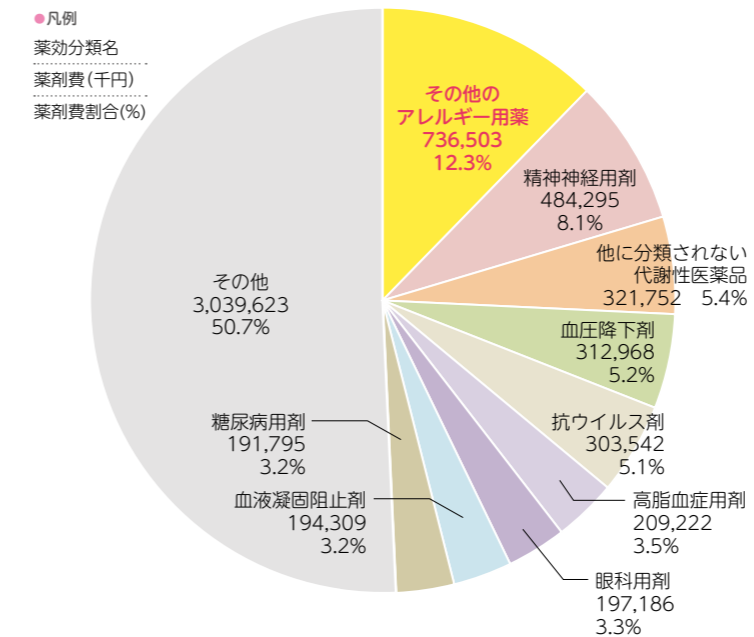
構成員一人当たり医療費：127,240円

構成員一人当たり生活習慣病医療費：36,549円

増加が大きい薬剤費

調剤医薬費(薬剤費に技術料、管理料等を含む)は平成27年度約84億1,170万円となり、**前年度と比較して103.0%(2億4,529万円増)と大きく増加**しました。また、都共済におけるジェネリック医薬品の使用割合は、平成27年度60.4%で、まだまだ切替の余地があります。

医薬品種類(薬効分類)別の薬剤費(組合員と家族) (平成27年度)



薬剤費では、「**その他のアレルギー用薬**」(抗アレルギー薬など)が全体の**12.3%と最多**となり、次いで「**精神神経用剤**」(抗うつ剤など)が**8.1%**となりました。

「**その他のアレルギー用薬**」は花粉症などのアレルギー疾患の治療で処方されますが、ジェネリック医薬品も多く出ています。先発医薬品をお使いの方は、**ジェネリック医薬品を使用することでお薬代の負担を減らすことができます**。主治医や薬剤師に相談してみてください。

ジェネリック(後発)医薬品を使用して負担を減らしましょう。



共済組合では、過去1年間の医療費や、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担軽減額について、毎年お知らせしています。詳しくはP.6～P.7及びP.16をご覧ください。

平成29年度から 受診歴のあるすべての組合員世帯の皆様に「医療費のお知らせ」(封書)を配付します

「医療費のお知らせ」によって、医療費の適正化を図ることができます

組合員の皆さんの世帯ごとに過去1年間の医療費(全件)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。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。なお、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への配付はありません。

Q5 同一月内に世帯で合算されて給付された高額療養費はどのように表示されますか。

A5 高額療養費の額は、按分されてそれぞれ給付の対象となる医療費ごとに記載されます。
※平成29・30年度版共済ハンドブックP.33を参照。

ご注意ください!

■「公費負担診療」が今回から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。
- 事務処理上、反映までに数か月かかる場合があります。
- 「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。子どもの転居・年齢到達以外の理由で非該当となった場合は、その旨の届出が必要となります。

【お問合せ先】年金保険部医療保険課給付(公費)担当
☎ 03-3232-4731

■表示内容について

- 医療費のお知らせは、医療機関から共済組合へ送付される診療報酬明細書(レセプト)に基づき、お知らせしています。
- 表示内容は、基準日現在に事務処理したもので、その後に追加支給等されたものについては反映されておりませんのでご了承ください。また、再審査請求等により医療費総額に変更が生じた場合、実際支払った額と異なることがあります。

■柔道整復師等の施術費についてご質問がある場合は、下記コールセンターまでお問合せください。

受付期間：平成29年8月1日～8月30日(30日間)
(土日・祝日除く)

受付時間：9時～17時15分 ☎ 0120-67-4143

●今後、「医療費のお知らせ」が不要な方は、被扶養者の方を含めて医療保険担当までご連絡ください。

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。

配付時期

【1回目】

平成29年7月下旬～8月中旬
(平成28年10月～平成29年3月受診分)

【2回目】

平成30年1月下旬～2月中旬
(平成29年4月～平成29年9月受診分)

重要なお知らせ

- 「医療費のお知らせ」は、税制改正により平成30年1月1日から一部確定申告(医療費控除)に使用できる場合があります。再発行はできませんので大切に保管してください。
- 念のため、医療機関が発行する領収書もあわせて保管しておいてください。

Q1 対象期間に受診した医療機関が記載されていない。

A1 通常、診療報酬明細書(レセプト)は受診月から3か月後に共済組合へ届きますが、医療機関の事務処理上、それ以上かかる場合があります。この場合には「医療費のお知らせ」に間に合わないことがあります。

【上記以外で記載されない場合】

- ・公務災害の申請中
- ・第三者加害行為に該当する場合(組合員証の使用を承認している場合を除く)

Q2 医療機関名が記載されていない。

A2 療養費・家族療養費等の現金給付は医療機関名が記載されません。また、柔道整復師等の施術費については、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、原則、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、この場合は施術所名は記載されません。

Q3 子ども医療費助成制度の対象外になったため窓口で3割自己負担したが、窓口負担額が0円になっている。

A3 所得制限により助成が受けられなくなった場合には、その時点で、「公費医療助成認定非該当者届」の提出が必要となります。未提出の場合は至急提出してください。
※平成29・30年度版共済ハンドブックP.40を参照。

Q4 窓口負担額が窓口で支払った額より少ない。

A4 窓口で支払った額に、保険適用外費用が含まれていないかご確認ください。(なお、「窓口負担額」には「入院時食事療養費・入院時生活療養費」は、含まれていません)

【保険適用外費用の例】

- ・差額ベッド代・歯の矯正・予防注射
- ・自由診療分 等

平成28年度決算の概要

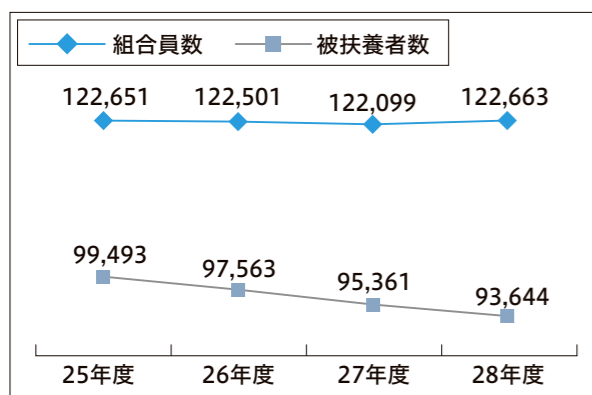
平成28年度の決算が、6月28日の組合会で承認されました。

■総括

- 共済組合では、医療保険に関する「短期給付事業」、組合員の退職後の生活を支える年金に関する「長期給付事業」、組合員・ご家族の皆さまの健康で豊かな生活を支える「福祉事業」を実施しています。
- 平成28年度末の組合員数は122,663人（対前年度564人増）、被扶養者数は93,644人（対前年度1,717人減）となり、組合員数は概ね横ばいで被扶養者数は減少となりました。
- 組合員1人当たりの平均年間掛金額は986,258円となり、うち67%は長期給付事業（年金）の財源となっています。

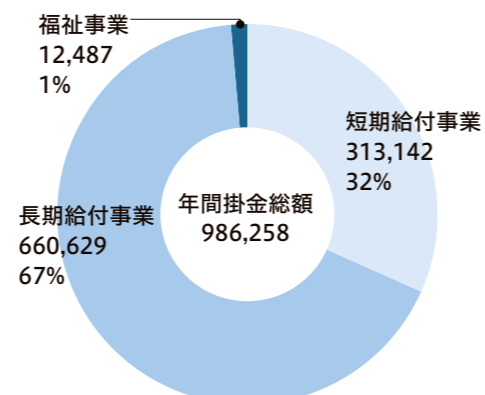
組合員数、被扶養者数の推移

(単位:人)



組合員1人当たりの平均年間掛金額内訳

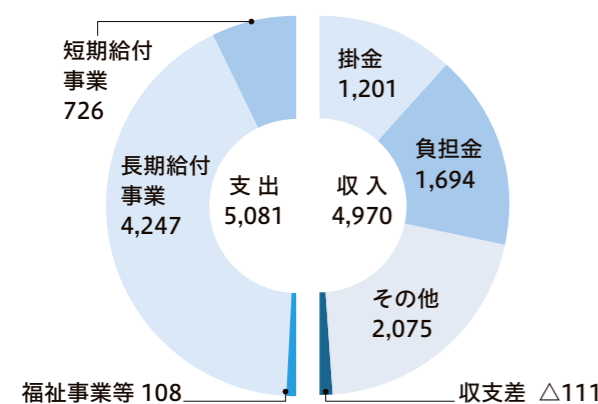
(単位:円)



- 共済組合の収入は、主として組合員である皆さまからの掛金と、事業主である地方公共団体からの負担金で構成されています。
- 平成28年度決算の全体収支状況は、収入額4,970億円に対し、支出額5,081億円、収支差引は△111億円となり積立金の取り崩し等により補てんしました。
- 平成27年度の年金一元化に伴い、昨年度に引き続き厚生年金交付金（1,789億円）の収入と同拠出金（1,429億円）の支出があったことから、収入支出ともに大幅に増加しました。

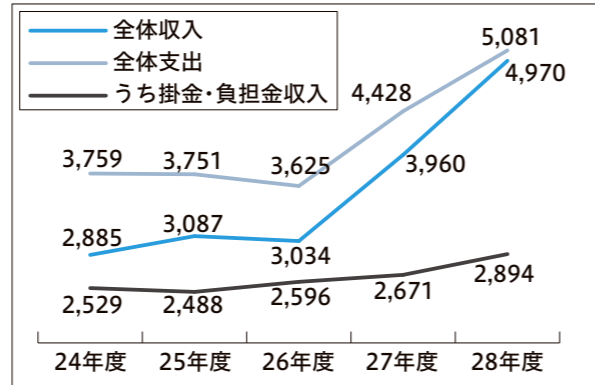
全体収支の状況

(単位:億円)



全体収入・全体支出の推移

(単位:億円)

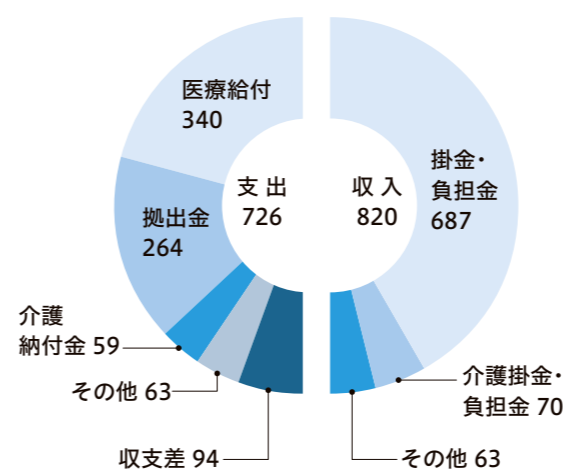


■短期給付事業（医療保険及び介護保険）

- 掛金・負担金算定の基礎となる標準報酬制導入の影響の平年度化により、掛金・負担金収入が41億円増加した一方で、医療給付は4億円、後期高齢者支援金が10億円、介護納付金が4億円増加しました。
- 支出のうち、組合員への医療給付支出と、高齢者医療制度への拠出金、介護納付金が同規模である状況が続いています。
- 組合員1人当たりの医療費は、平成27年度に対して700円（0.3%）の増加となりました。

短期給付事業収支の状況

(単位:億円)

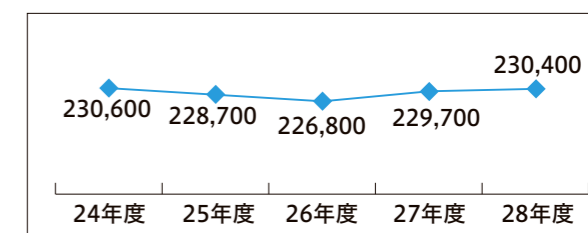


組合員への医療給付と、高齢者医療制度への拠出金等が同規模となっています。



組合員1人当たりの医療費の推移

(単位:円)

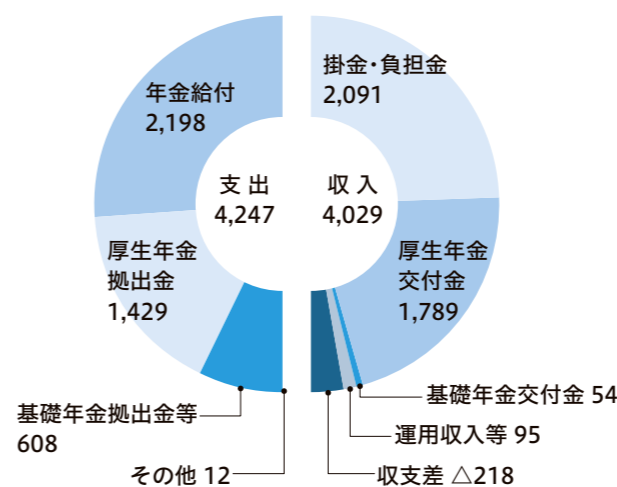


■長期給付事業（年金）

- 公務員共済統一での財源率引上げにより、掛金・負担金収入が増加したほか、年金一元化に伴う厚生年金勘定からの交付金により、収入は増加しました。
- 一方、厚生年金勘定への拠出金による支出も増加し、最終的な収支は△218億円となりました。
- 年金受給者数が増加する一方で、財政を支える組合員数は減少しており、平成20年度以降、年金受給者数を下回り続けています。

長期給付事業収支の状況

(単位:億円)

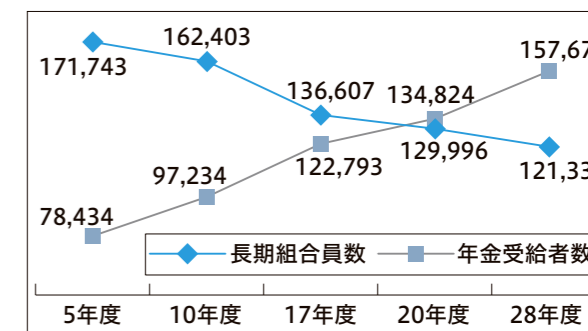


年金受給者数は増加し、組合員数は減少しています。



年金受給者数・組合員数の推移

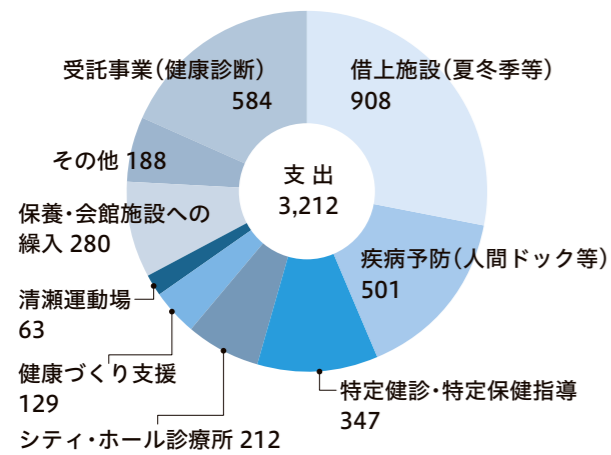
(単位:人)



■ 福祉事業

① 保健事業

保健経理の事業別支出額 (単位:百万円)



●組合員等の健康管理や健康の保持増進を目的として、引き続き、節目ドックや女性ドックキャンペーンによる人間ドック利用助成の拡充、運動習慣づくり支援としての委託体育施設利用者負担額の引下げによる利用促進などのほか、夏・冬季の委託保健施設の借上げ、診療所の運営等を実施しました。

人間ドックの健診実績 (単位:人)

区分	平成28年度	前年度比
人間ドック	16,785	332

健康づくり支援 (単位:人)

区分	平成28年度	前年度比
委託体育施設	132,003	38,459

特定健診・特定保健指導の実施状況 (単位:人)

区分	平成28年度	前年度比
特定健診(被扶養者等)	6,573	△ 326
特定保健指導	6,880	△ 84

夏・冬の委託保健施設稼働実績 (単位:箇所、人、%)

区分	区分	平成28年度	前年度比
		夏季	施設数
	利用人数	64,723	96
	稼働率	76.0%	△ 1.6%
冬季	施設数	346	9
	利用人数	18,429	△ 2,164
	稼働率	78.9%	△ 7.7%

シティ・ホール診療所利用実績 (単位:人)

区分	平成28年度	前年度比
延べ患者数	35,526	△ 1,842

人間ドックや委託体育施設の実績が増えています。



② 宿泊(保養・会館)事業

- 箱根路開雲は利用者数が前年度を上回りました。
- アジュール竹芝は宿泊部門の利用者数が前年度を上回りましたが、婚礼部門、宴会・会議部門、健診部門の利用者数は、前年度を下回りました。

箱根路開雲利用実績 (単位:人)

年間利用人数	前年度比
32,475	1,936

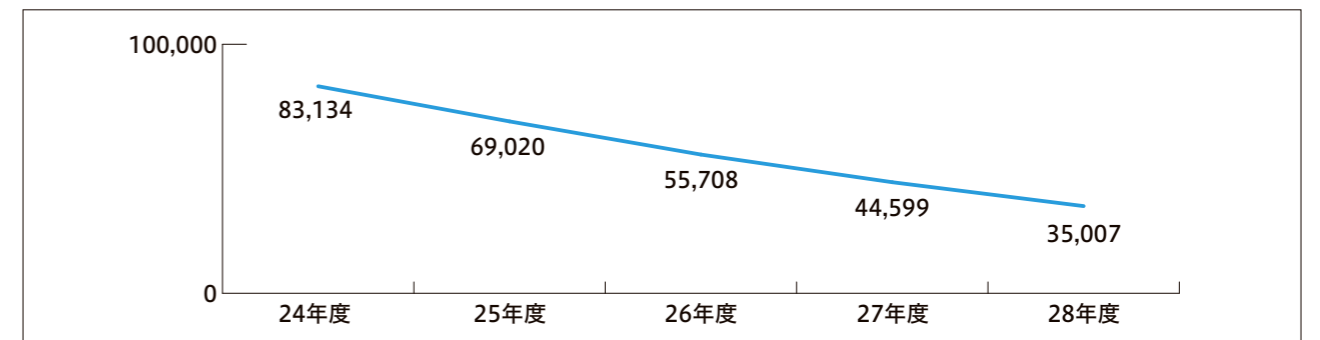
アジュール竹芝利用実績 (単位:人)

部門名	年間利用人数	前年度比
宿泊	61,988	409
婚礼	10,167	△ 1,446
宴会・会議	71,808	△ 2,431
健診(人間ドック)	10,881	△ 46
特定健診・特定保健指導	686	△ 74

③ 貸付事業

- 貸付事業は、平成25年度末をもって、新規貸付を廃止しました。

組合員に対する貸付残高の推移 (単位:百万円)



平成29年度の掛金率について

- 短期給付・介護給付・福祉事業
短期給付・介護給付・福祉事業ともに掛金率は据え置きます。
- 長期給付
公務員共済統一で、平成29年9月から引上げとなります。

一般組合員の掛金率 (単位:%)

区分	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 ☎ 03-3232-4711

昨年度
288回開催の実績

部・課・事業所等の
単位でお申込みください



共済組合は職場の健康づくりを応援しています

共済組合から 専門講師を派遣します!

無料

■訪問健康教室

**申込方法等は
こちらをご覧ください**

- 通知文（平成29年4月20日付29共事健第130号）
今年度のプログラム一覧、申込方法、申込先等をご案内しています。

実施日時	実施場所	実施内容	申込先
7月26日(水) 13:30~16:30	新宿NSビル30階	禁煙講習会	共済組合
7月26日(水) 13:30~16:30	NSスカイカンファレンス5・6	禁煙講習会	共済組合
7月26日(水) 13:30~16:30	NSスカイカンファレンス5・6	歯と口の健康セミナー	共済組合
7月26日(水) 13:30~16:30	NSスカイカンファレンス5・6	からだ測定&アドバイス	共済組合
7月26日(水) 13:30~16:30	NSスカイカンファレンス5・6	運動・食事・生活習慣病予防	共済組合

- 共済組合ホームページ
上記通知文の確認や申込書のダウンロードが可能です。
- ※いずれの講座も所定の申込書による申込みが必要です。

●メンタルヘルス●

ご希望を聞きながらテーマを組み合わせ、あなたの職場にぴったりの講座をつくります。

こころのセルフケア（心理カウンセラー）

職場のメンタルヘルス（管理監督者向け）
（心理カウンセラー）

ストレスチェック実施後の職場環境改善にお役立てください。

職場の環境改善セミナー
（外部講師・産業カウンセラー等）**NEW!**

問合せ先 精神保健担当：03-5320-7765

●運動・食事・生活習慣病予防●

共済組合
講師

医療現場での実績を有する講師が運動、食事等様々なアプローチで皆様の生活習慣改善のきっかけづくりを行います。



- 肩こり・腰痛予防の食事と運動（マッサージ師&栄養士）
- すきま時間に! ちょこっとトレーニング（マッサージ師）**NEW!**
- Uターン 和食で健康まっしぐら（栄養士）**NEW!**
- +10（プラステン）で健康寿命をのばそう！（健康運動指導士）
- 生活習慣病を防ごう！（医師）



その他多数

外部講師

担当者サポートが万全です! 資料印刷、アンケート集計、開催案内チラシ作成、実施報告書作成まで、共済組合にお任せください!

- ミニボールエクササイズ（健康運動指導士等）
- 脳と体のリフレッシュセミナー（健康運動指導士等）
- 働く人の食事術（栄養士）

問合せ先
株式会社ルネサンス
03-5600-5451
（受付時間：平日 9:30~18:30）

■からだ測定&アドバイス **NEW!**

詳しい測定と専門スタッフによるアドバイスを組み合わせた新しいタイプの個別対応型メニューです。

■3ステップで簡単健康づくり 1人約10分

- ① 体成分測定 ② 詳しい結果票 ③ アドバイス



【詳しい結果票をプレゼント】

問合せ先 株式会社ルネサンス：03-5600-5451

■歯と口の健康セミナー **さらに充実!**

歯科衛生士を派遣し、知ってそうで知らないお口の健康と全身の健康の関係について詳しく解説します。

参加者満足度が大変高い講座の1つで、「もっと早く聞きたかった!」との声も届いています。

テーマ
全身の健康は**健口**から
※基礎編・発展編から選べます。

人気の理由は、豊富な測定・実習!!



※いずれも簡単な検査です。結果が他の方に分からないよう配慮しています。

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

■禁煙講習会

タバコの害、受動喫煙等について、データに基づき詳しく解説します。

テーマ

吸う人も吸わない人も知っておきたいタバコの話
～楽しく楽に卒煙を!～

講師

中央内科クリニック院長
医学博士 村松 弘康氏
（日本禁煙学会専門指導医）

※木曜日限定・申込みは2か月前まで

担当者の皆様に 「職場の健康づくり ノウハウブック」 を配布しました!

職場の健康づくりに関する担当者向け冊子を初めて作成しました。

健康職場をつくるためのノウハウを様々な事例に基づき解説しています。健康づくりの取組を推進される際の参考書としてご活用ください。

講習会のご案内

本書の監修者である順天堂大学准教授 福田洋氏をお招きして講習会を行います。ご担当者の皆様の出席をお待ちしています。

日時 平成29年7月26日（水）
13時30分から16時30分まで
会場 新宿NSビル30階
NSスカイカンファレンス5・6

申込みは下記まで
※ノウハウブックをご持参ください。
※定員に達した場合は、受付を終了いたします。



被扶養者の抹消申告は速やかに！

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

よくある抹消のケース

- 1 就職して他の保険に加入した

就職日が抹消日になります。
※他の保険に加入しない場合でも、雇用条件が認定基準額を超過する場合は抹消となります。
- 2 パート等で、月収が変動するが、収入の3か月平均が認定基準月額以上となり、その後も同等の収入が見込まれるようになった

4か月目の初日が抹消日になります。
【下図参照】
※過去1年間の収入が認定基準年額を超過した場合は、3か月平均が月額基準を超えた月の翌月の初日が抹消日となります。
※パート等であっても、当初から認定基準額を超える条件で雇用された場合には、①同様就職日が抹消日になります。
- 3 雇用保険（月額3,612円以上）を受給するようになった

支給開始日が抹消日になります。
※抹消日は、振込日ではありません。
- 4 不動産収入が超過した

確定申告書受付日が抹消日になります。
※収入額は、所得税法上の所得とは異なります。
- 5 年金額の改定により認定基準額を超過することとなった

年金決定（改定）通知を受けた日が抹消日になります。
※認定基準額を超過する年金の通知を受けた日が抹消日となります。

上記②について パート等の収入変動による抹消の考え方の例



アルバイトで月によっては月額基準額を超える場合はどうなるのかしら？

4月の収入：100,000円
5月の収入：80,000円
6月の収入：150,000円

3か月の平均
110,000円

4月から6月の収入を平均すると11万円となり、**認定基準額を超えます**。その後も同等の収入が見込まれる場合には、4か月目の初日（この例の場合では7月1日）が**被扶養者資格の抹消日**となります。

就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、認定基準額（年額130万円、月額だと108,334円）^(注1)の超過にご注意ください。

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

(注1) 平成29・30年度版共済ハンドブックP.17及び共済組合ホームページに、「被扶養者認定要件自己チェック表」を掲載していますので、こちらもご確認ください。

ご注意
ください

夫婦共同で子どもを扶養している場合や他の扶養義務者がいる場合（父母、孫等を扶養している場合）は、被扶養者本人の収入だけでなく、組合員以外の扶養義務者の収入の変動により抹消となる場合がありますのでご注意ください。

詳細は「平成29・30年度版共済ハンドブック」P.14～P.17をご参照の上、所属の共済事務担当者へお問合せください。

被扶養者の遡及抹消にご注意ください

収入超過や社会保険（健康保険・厚生年金）加入など、被扶養者がその要件を欠いた場合は、遅滞なくその旨を共済組合へ申告していただく必要があります（地方公務員等共済組合法第55条第1項、同法施行規程第94条）。

しかし、就職などにより被扶養者の要件を欠いたにもかかわらず、この申告を行っていなかったことが後日明らかとなり、大幅に遡及して被扶養者資格が抹消となるケースが後を絶ちません。

事例1

扶養していた子（21歳・大学生）のアルバイト収入が、2年前から認定基準額を超過していたことが、税務調査により明らかになった。

→ 収入基準額を超過した時点（アルバイト採用時など）に遡って被扶養者資格を抹消

事例2

20年前から扶養していた配偶者が、10年前に3か月間だけ勤めていたパート先で社会保険（健康保険、厚生年金）に加入していたことが、ねんきん定期便等で明らかになった。

→ 社会保険加入時に遡って被扶養者資格を抹消

特に、社会保険に加入した場合は、たとえその加入期間が短くても共済組合の被扶養者資格は抹消となりますが、申告されないまま何年も経過し、後で発覚して大幅に遡及して抹消となる事例が多く見受けられます。

抹消日以降、被扶養者証を使用して医療機関等を受診していた場合は、後日共済組合に医療費等を返還していただくこととなります。何年も遡及して抹消となり、共済組合に返還していただく医療費が非常に高額となる事例もありますので、被扶養者がいる組合員の方は、被扶養者の収入状況だけでなく、どのような雇用条件で働いているか等の点も十分ご確認ください。

また、被扶養配偶者が遡及抹消となった場合は、国民年金第3号被保険者の資格も同時に遡及抹消となるなど、年金記録にも影響します。十分ご注意ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-3232-4726



貸付けをご利用の皆さんへ

貸付金の「償還表」を配付します

■ 貸付金をご利用の組合員に所属を通じて償還表を配付します

配付年月日 平成29年7月下旬 (予定)	配付対象者 平成29年6月末時点で 貸付残高のある組合員	償還表に記載されている期間 平成29年7月から 平成32年6月まで
-----------------------------------	---	--



※**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。
 ※変動金利のため、償還表は3年分となっています。
 ※紛失等された場合は、所属（控）の写しをもらってください。
 ※貸付利率の改正がなければ、次回の配付は平成32年7月を予定しています。

■ 繰上償還のご案内

当共済組合の貸付利率は現在2.66%です。貸付金の利息を軽減したい場合や早く償還したい場合は「繰上償還」ができます。

申請書の提出期限は以下の「繰上償還日程表」でご確認ください。なお、借換えで全額繰上償還する場合は、払込期限を事前に確認し借換金融機関と融資実行日を相談の上、申請書提出期限（必着）までに申請してください。

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 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」等は、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。
 (組合員ページ → 各種様式 → q.貸付事業 → 05.繰上償還申請書)

家計にも共済にもやさしい ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

共済組合では、今年度も組合員及び被扶養者で、平成29年4月または5月に14日以上の投薬を受けた方のうち切替差額の大きい方を対象に、職場を通じてお知らせをお届けします。

この機会にぜひ、ご家族と一緒にジェネリック医薬品への切替えをご検討ください。

■ 「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」をお届けします

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

このお知らせに関するお問い合わせ
 ヘルプデスク [受付期間]平成29年8月31日～平成29年9月30日迄
 [受付時間]9:00～17:00(土・日・祝祭日を除く)
電話:0120-216643(通話料無料)

公費助成を受けない場合の
自己負担額が掲載されています

あなたにかかったお薬代
19,740円

共済組合負担分: **46,060円**

削減額 **これだけ負担が軽くなる!**
9,492～10,719円

共済組合負担分: **22,148～25,011円**

自己負担の軽減額が表示されます

平成29年度からの変更点

- 公費受給者の方も今回から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)
- がんや特殊疾病に処方されたお薬を除く全てのお薬が対象になります。

配布時期
平成29年8月下旬

平成29年04月～05月の処方実績				ジェネリック医薬品に切り替えた場合			
先発医薬品名	薬価	数量・単位	現状支払額	ジェネリック医薬品名※②	製薬会社名	削減可能額	切替後支払額
ゾーミックRM錠2.5mg	784.9	84錠	¥19,740	ソルミトリプタンOD錠2.5mg 「ファイザー」	ファイザー	¥9,492	¥10,248
				ソルミトリプタンOD錠2.5mg 「トローフ」	東和	¥10,719	¥9,021
				ソルミトリプタンOD錠2.5mg 「アメル」	共和	¥10,719	¥9,021

ジェネリック医薬品への切替えに当たって

- 1 ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れて、後発メーカーが同等の効能及び効果がある医薬品として、新たに製造・販売する医薬品です。開発費がかかっていない分、新薬に比べて低価格で販売されています。
- 2 いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのは心配…という方には、「後発医薬品分割調剤」（いわゆる「お試し調剤」）という制度があります。例えば4週間分の薬のうち、まず1週間だけ調剤してもらい、問題がなければ残りの3週間分を調剤してもらおうものです。詳しくは薬剤師にご相談ください。

■ジェネリック医薬品を使ってみたい場合は、受診する時に医師に「ジェネリック医薬品で処方をお願いできますか？」と相談してみてください。また、共済組合ホームページにある「ジェネリック医薬品お願いカード」もご利用ください。(組合員ページ → 共済組合からのお知らせ → [医療保険]ジェネリック医薬品を使ってみませんか)

■服用している薬（市販薬は除きます）をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を調べたい方は、日本ジェネリック医薬品学会ホームページ「かんじゃさんの薬箱(<http://www.generic.gr.jp>)」などの検索サイトをご利用ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4725

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

ご家族（40～74歳の被扶養者）及び任意継続組合員の方へ

生活習慣病健診・特定健診
受診のご案内

無料

※オプションは
自己負担

年に一度は、必ず健診を受けましょう

申込受付中!

■対象者の皆さんへ

ご自宅に、「平成29年度生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をお送りしました。組合員の皆さんからも、大切なご家族に健診受診をお勧めください。



特典付き!

①「健康診断を受診しましょう!」キャンペーン
【10月31日まで!】

抽選で100名の方に「箱根路開雲」ペア宿泊券や素敵なグッズをプレゼント! (詳細はご案内冊子をご覧ください)

②受診された方にはもちろん **QUPIO 100 ポイント** を付与!
(健診結果に応じて最大900ポイントの加算あり)

※QUPIOの詳細はP.20参照

■健診の概要

	特定健診	生活習慣病健診	巡回レディース健診
検査項目	身体計測・血液検査・ 血圧・尿検査	特定健診の検査項目に、胸部X線・心電図・腎機能検査・ 視力・聴力検査等を追加	
申込期限	平成30年2月7日まで ※受診希望日の3週間前まで	平成29年12月20日まで (予定) ※受診希望日の前々月20日まで	
受診期限	平成30年2月28日まで	平成30年2月20日まで (予定)	
詳細	お送りした冊子または共済組合のホームページをご覧ください。		

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

■健診のお申込み・お問合せ

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア
健診予約受付センター電話 0800-9199-028 (または03-6870-2610)
平日10:00～21:00 土日祝日10:00～18:00
(年末年始は除く)

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>
共済組合のホームページからもアクセスできます。人間ドック・特定健診
のお申込みはこちらパート先等で健診を
受けた方へのお願い

健診結果のコピー等を(株)ベネフィットワン・ヘルスケア宛にお送りいただいた方に下記謝礼等をプレゼント!

- クオカード (500円分)
- 「健康診断を受診しましょう!」キャンペーンに自動エントリー
- QUPIOポイント

人間ドックを受診して
がんや生活習慣病の早期発見を

がんや生活習慣病を早期発見するためには、精度の高い人間ドックを受診することが大変有効です。お得な「女性ドックキャンペーン」もぜひご利用ください。

助成対象	35歳以上(年度末現在の年齢)の組合員及び被扶養者		
助成額	一般	25,000円	
	節目ドック(45歳・50歳)	30,000円	
	永年勤続退職予定者(組合員のみ)	35,000円	
医療機関	一般	共済組合の直営・指定医療機関	
	節目ドック及び永年勤続退職予定者	アジュール竹芝総合健診センター または東京都教職員互助会 三楽病院	
申込方法	① 医療機関に直接予約 ※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 ※受診日の2週間前まで (依頼先はP.18参照)		

退職予定の方は
退職日までに
申請を行って
ください。

満45・50歳の「節目ドック」受診は12月31日まで(各機関年末休業あり)

年度内に満45歳、満50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者の方は、人間ドック受診時の助成額が30,000円(注)となります。大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします!
(注) アジュール竹芝総合健診センター、東京都教職員互助会三楽病院で12月までに受診する場合のみ

■女性ドックキャンペーン

期間・実施機関・助成額を拡充して実施中!

受診は12月31日まで
(各機関年末休業あり)

対象者	35歳以上(年度末現在の年齢)の組合員及び被扶養者 ※ 節目ドック・永年勤続助成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。			
医療機関・自己負担額(助成金、キャンペーン適用後)		電話番号(直通)	女性ドックA	女性ドックB
	アジュール竹芝 総合健診センター	03-3437-2701	13,716円	2,160円
	東京都教職員互助会 三楽病院	03-5282-8331	10,200円	6,100円
	立川中央病院附属 健康クリニック	042-526-3222	16,680円	5,880円
申込方法	通常の間ドック利用方法と同様 ※ 受診券の自己負担額欄には助成金(25,000円)利用後の料金が表示されますが、当日医療機関の窓口でキャンペーン(約8,000円)適用後の料金が請求されます。			

● 詳細は共済組合ホームページをご覧ください。

● 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

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

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

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。

QUPiOと一緒に夏の健康づくりに挑戦!

QUPiOはインターネットを利用した健康情報提供サービスです。健康診断の結果等、コンテンツ利用に応じてQUPiOポイントが貯まり、健康グッズと交換できるサービスを用意しております。190万人超の健診データ分析と、東京大学との共同研究で得られた知見をもとに、あなたの健康生活を応援します!

① QUPiOにログイン

共済組合ホームページ上のバナー



検索サイト

クピオ 東京都 検索

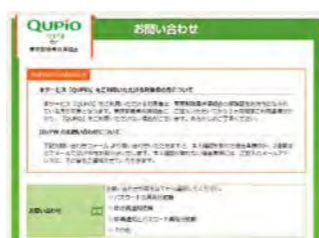
PCやスマートフォンからアクセス

スマートフォン用QRコード



ログイン画面にIDとパスワードを入力

ID/PWが分からない場合は、メールで再発行依頼をします。



② QUPiOで夏の健康づくり!

STEP1 健診結果を基にQUPiOを開始

- 40～74歳の方は、健診結果が自動登録されています。▶ **良い結果には最大1,000ポイント!**
※39歳以下の方もご自身で入力して、健康習慣づくりに取り組めます。

STEP2 充実した記録管理機能

- 健診結果を参考に「あなたの健康目標」を立てられます。
- 毎日の体と行動計画を記録して、期間ごとの成果を振り返ることで着実に健康目標を達成していきましょう!
- QUPiOには目標の達成をチェックする機能や、毎日の体重や歩数を入力する機能があります。▶ **記録1日5ポイント**

STEP3 多彩な機能を活用して楽しく健康に

- トラベルウォーク機能では、バーチャルな徒歩旅行が体験できます。入力した歩数に応じてキャラクターが画面を歩き、居ながらにして国内や海外の名所を旅行することができます。
▶ **トラベルウォークは3コース開催中! 各コースチェックポイント毎にポイント付与**



③ ポイントの貯め方、使い方

● QUPiOの利用

貯める	ポイント
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
保健指導参加	100p
保健指導終了	100p

● 交換できる健康グッズの一例

使う	500P	2500P	7500P
	ミニヨガボール 26cm	帰宅困難者防災用	座り姿勢維持シート

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。

QUPiO 東京2020大会まで3年!

健康習慣づくりを通して気運を醸成しましょう

7月24日から9月6日までは、3年後に「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」が開催される期間に当たります。この期間を活用し、都共済では、「ラジオ体操」に取り組んだ方へ「QUPiOポイント」をプレゼントするキャンペーンを実施します。この機会に、運動を楽しむ習慣を身につけましょう。

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 平成29年度 QUPiOイベント

みんなでラジオ体操キャンペーン

ラジオ体操をして、日常生活の中で手軽に身体を動かす機会を増やしていきましょう。



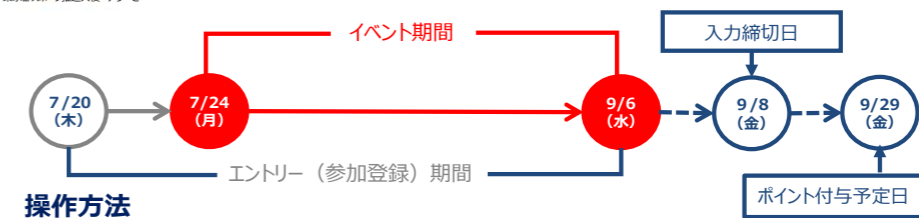
東京都スポーツ推進大使 ユーリー



イメージキャラクター ラグワ

対象者: 東京都職員共済組合の組合員及び被扶養者

期間: 平成29年7月24日(月)~9月6日(水)



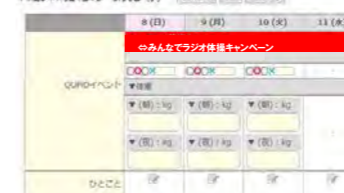
操作方法

1 参加登録(必須)

- QUPiO画面上「イベント」→参加登録ボタンを押す。
※ 期間中ならば、いつでも途中参加できます。

2 目標達成の可否を入力

- 毎日の実施状況及び体重を入力します。(まとめて入力可)



3 QUPiOポイントを付与

- ポイント付与は、9月29日(金)を予定しています。

(イベント終了後、記録状況を確認してポイント付与作業を行います。)

■ ポイント獲得条件

- イベントポイント
 - ア) 一日以上、記録 : 100P
 - イ) 30日以上 実施 : ア+50P
 - ウ) 30日以上体重を入力 : イ+50P

ID・パスワードお忘れの方、初めてログインする方はこちらから
<https://www.qupio.jp/tokyo/>

クピオ 東京都 検索

※ID・パスワードがわからない方は、お問い合わせフォームより7月3日までに問い合わせ頂ければ、イベント開始までにメールでご案内します。



スマートフォン用QRコード



QUPiOの機能は全てスマートフォンでも使えるよ

うまくアクセスできない場合や利用方法がわからない場合はこちらまでお問い合わせください。

QUPiOサポート窓口

TEL.0120-164-565 (キャンペーン専用ダイヤル 6月14日~9月30日)
受付時間: 月曜~土曜の9時~18時 (ただし、祝日を除く)

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

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)

診療科目：内科、外科（整形外科）、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科
 受付時間：午前8:45～11:00（耳鼻咽喉科は～10:45）午後12:30～3:45（耳鼻咽喉科は～3:30）

■診療日程変更のお知らせ

平成29年6月から皮膚科、外科（整形外科）、理学療法の診療日時が一部変更となりました。

	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
外科					内視鏡(予約制)	片田				
整形外科			細谷				濱	濱	濱	濱
皮膚科	星野	星野		弟子丸	星野	星野	田島		星野	星野

※理学療法(牽引等)は、火(午前)・水・木・金曜日となります。詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

■診療所の薬剤科と放射線科をご紹介します

■薬剤科の紹介

シティ・ホール診療所では、患者様の負担軽減や利便性等の観点から、**院内処方**による調剤を行っています。また、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の導入も進めています。
 薬剤科では、医薬品を適正に使用していただくために、医薬品に関する最新情報を収集し、患者様に提供するように努めています。

一部のハイリスク薬（作用が強く、間違っ服用した場合は危険が伴う薬）に関しては、**投薬の履歴をチェックし、窓口で患者様に確認してからお渡ししています。**

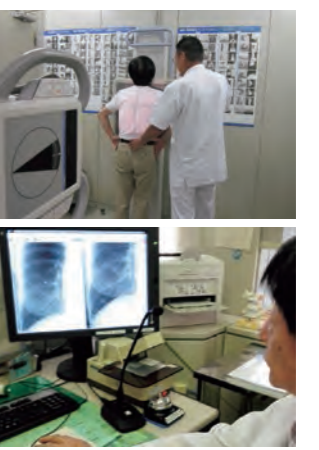
中でも糖尿病薬は、**投薬の履歴カレンダーを作成しています。処方に変更された場合には、時間をとって患者様と確認し、安全性を確保しています。**



診療所でのインフルエンザワクチンの予防接種は、患者様の利便性等を図るために予約なしで実施しており、薬剤科ではワクチンの安定確保に努めています。
 今後とも、お薬に関してのお問合せは、薬剤科窓口までお願いいたします。

■放射線科の紹介

放射線科には、一般撮影装置（胸・腹・骨など）、歯科口腔外科パノラマX線撮影装置、骨密度測定装置（前腕で測定）があります。
 診療各科からの依頼により、撮影や測定業務を行い、診断情報として、X線画像を診療各科へ提供しています。
 診療所ではフィルムを用いない画像診断ネットワークシステムを備え、撮影画像は、各診察室（歯科を除く）へすぐに送信され、迅速な画像診断が行えます。
 また、各診察室では画像診断ワークステーションの高精細モニターで読影診断ができるほか、画像拡大や前回撮影画像との比較などが容易に行えます。
 さらに、画像のデジタル化により、放射線被ばくの軽減、撮影から診断までの処理時間の短縮などが図られています。



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

宿泊 檜原村森林セラピー 『払沢の滝と北谷を巡るガイドウォーク』



払沢の滝

10月21日(土)～22日(日) 募集人数：15人

参加費 ①組合員 12,900円 ②被扶養者(中学生以上) 12,900円
 ③2親等以内の家族(中学生以上) 22,900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。



客室の一例

【1日目】▶ 10:00 武蔵五日市駅集合→ガイドランス→払沢の滝→昼食→神戸岩→重要文化財小林家住宅→ 16:00 チェックイン（宿泊場所：蛇の湯温泉 たから荘）（夕食後、星空と夜景観賞）
 【2日目】▶ 9:00 チェックアウト→ガイドウォーク（都民の森）→昼食（セラピー食）→ガイドウォーク（セラピーロード：大滝の路）→温泉入浴（数馬の湯）→ 15:50 武蔵五日市駅解散
 ※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。

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(中学生以上)
 ※「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、下記お申込み先に郵送してください。
添付書類 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。添付されていない場合は助成を受けることができません。
 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。
 ※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 **8月25日(金) 必着**

共同企画 一般社団法人 檜原村観光協会 電話042-598-0069
 大谷商事株式会社(大谷観光)[東京都知事登録旅行業第3-3101号]
 旅行企画・実施 申 込 先 大谷商事株式会社(大谷観光) 〒190-0203 東京都西多摩郡檜原村3414

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 57-413

東京都職員共済組合組合会議員及び役員の変更について

東京都職員共済組合組合会議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

役職	氏名	所属	議員の任期
理事	福田 智	東京交通労働組合書記長	平成30年11月30日まで
	大森 正基	東京消防庁人事厚生課厚生係長	平成30年11月30日まで

東京都職員共済組合審査会委員の変更について

東京都職員共済組合審査会委員(地方公共団体を代表する者)が以下のとおり変更となりました。

氏名	所属	委員の任期
梅原 一彦	荒川区管理部長	平成29年5月15日から平成29年12月31日まで

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704



2017年4月1日よりゲストへのおもてなしアイテム、お料理・お飲物・会場装花などを一新。それに伴い、パッケージプランの内容もグレードアップ。ホテルアジュール竹芝の新しいウエディングをご提案いたします。

結婚を予定しているカップルをご紹介ください!

ご紹介があれば、ご親族・お知り合いでも「組合員様特典」が利用できます!

組合員様特典
2018年2月末迄の挙式対象

ご紹介者に

¥50,000

(5万円相当のアジュール竹芝ご利用券)

組合員様からご紹介いただいたカップルには以下の特典が受けられます

①挙式カップルに **¥50,000** (5万円相当のアジュール竹芝ご利用券)

②婚礼料理 ワンランクアップ サービス

★アジュール竹芝 ご利用券はお食事・ご宿泊にご利用いただけます。
 ※初回来館時に婚礼プランナーに、紹介である旨をお申し出頂いた場合に限り。 ※組合員様同士のご紹介は対象外です。
 ※30名様以上の挙式実施後にプレゼントいたします。 ※婚礼1件につき、ご紹介者はお一人様とさせていただきます。
 ※婚礼相談センター、結婚情報誌、結婚情報サイトからの斡旋や紹介を受けた場合は対象外とさせていただきます。

ご結納・お顔合せのご案内

ご両家のご結納やお顔合せのご会食も承りますので、お気軽にお問合せください
共済組合限定特典 ◎乾杯酒サービス ◎お飲物20%OFF

ご予約・お問合せ

夫婦いーな
 TEL ☎ 03-3437-2217 (ブライダルサロン) 平日 10:30~19:00 / 土・日・祝 10:00~20:00
お問合せ・見学のご予約はアジュールHPもしくはお電話にてお申し込み下さい。

詳しくはAZUR WeddingのHP「東京都職員共済組合 組合員様専用ページ」をご覧ください <http://www.hotel-azur.com/kyosai/> (パスワード「kyosai」)

Restaurant

21F「リストランテ ポルトファアロ」のイタリアンディナー

- 《ディナーコース》
 (小さな前菜、前菜、パスタ、魚料理、肉料理、イタリアンドルチェ、コーヒー)
- | | | |
|-------------|---|-------------|
| 一般価格 ¥5,000 | → | 組合価格 ¥4,000 |
| 一般価格 ¥6,500 | → | 組合価格 ¥5,200 |
| 一般価格 ¥8,800 | → | 組合価格 ¥6,920 |



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。

※別途、消費税と10%のサービス料がかかります

ご予約・お問合せ リストランテ ポルトファアロ直通 TEL 03-3437-2320 リストランテ ポルトファアロ(21F) ランチ 11:30~15:00 ディナー 17:30~22:00

Party



同窓会プラン

宴会時間60分延長!
フリードリンク

懐かしい御学友・恩師との再会に、ホテルならではの上質なプランをご用意いたしました。旬の食材を使用した料理とフリードリンクを組み合わせた上質プランです。東京駅や羽田空港からも交通至便で、遠方からのご参加者も安心してお越し頂けます。

お一人様 ¥8,000
 ★2018年3月31日までの特別価格となります。

- 〈内容〉
- 旬の食材を使った特撰卓盛りまたは華やかなブッフェ料理をお出します。
 - フリードリンク (ビール/ウイスキー/焼酎/赤白ワイン/オレンジジュース/ウーロン茶)
 - 会場使用料(会場費・基本音響照明費・サービス料・税金)

組合特典
宴会時間 通常2時間制を3時間(60分延長)

※特撰卓盛は10名様以上からご利用可
 ※立食ブッフェは30名様以上からご利用可

ご予約・お問合せ TEL03-3437-5566

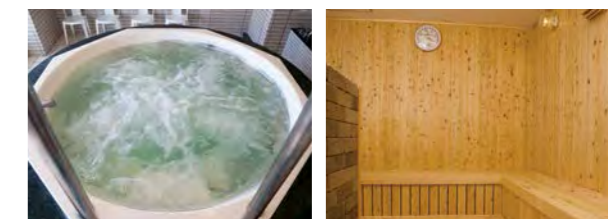


Facility

18Fスカイビュー浴場が準天然光明石温泉「天空の湯」に生まれ変わりました

水溶性ミネラル成分が豊富な光明石を入れた準天然光明石温泉は神経痛や疲労回復など8つの効果があります。ジャグジー、サウナを完備し、広々とした休憩室からも絶景が広がります。

お一人様 一般価格¥1,000(税込) → 組合価格¥500(税込)



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/>
 (パスワード「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。

健康づくり&心身のリフレッシュ企画!

10月14日(土)アスリート企画第1弾

ロンドンオリンピックメダリスト 平野早矢香さん 講演会&ミニ卓球教室



平野早矢香さん
(所属: ミキハウス)

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。

組合員の皆様の健康の保持・増進を図るため、『アスリート企画』を開催!
第1弾はロンドンオリンピックメダリストの平野早矢香さんをお招きし、オリンピック出場の経験など貴重なお話を聞ける講演会と、卓球を楽しんで行うためのポイントなどを直接教えてもらえるミニ卓球教室の二本立てです!
東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を控え、オリンピックを身近に感じながらスポーツ習慣づくりのきっかけにすることのできる貴重な機会です。ご家族や職場のお仲間たちと、ぜひお越しください。

- 宿泊日 10月14日(土)
- 申込人数 1組5名まで(1名でお申込みの場合、男女別相部屋になります)
- ミニ卓球教室定員 32名(うち小中学生優先枠8名) [先着順]
※講演会には定員はありません。ご宿泊の方全員にお聞きいただけます
- 参加資格 組合員同士 又は 組合員とご家族で参加すること
宿泊アンケートを提出すること
- 予約 8月6日(日)11:00受付開始 TEL0460-85-6678



日程

10月14日(土)	12:00 受付開始
	12:30~14:00 講演会
	14:15~16:15 ミニ卓球教室
— 終了後は温泉や会席料理でごゆっくりお過ごしください —	
10月15日(日)	11:00 チェックアウト(終日自由行動)

	2名1室	3名1室	4・5名1室	お子様
講演会	¥15,800	¥14,150	¥12,000	¥7,650
講演会+卓球教室	¥18,800	¥17,150	¥15,000	¥9,650

アスリート企画特製弁当のご案内(1日1日昼食)
ご希望の方に料理長特製の弁当をご用意
2階レストラン 11時30分~ 要事前予約(一週間前まで)
¥2,000で販売



ミニ卓球教室へ
お申込みになる方へ

- 動きやすい靴、服装でご参加ください。またラケットはご自身でお持ちください。
- ミニ卓球教室の会場は箱根路開雲の会議室です。本格的な会場の仕様とは異なりますので予めご了承ください。

11月18日(土)アスリート企画第2弾(予告)

プロトレイルランナー 鍋木毅さんと トレランを知る&楽しむ



鍋木毅さん

国内外の大会で数々の優秀な成績を収める日本のトレイルランニングの第一人者

詳細は
共済だより9月号
でお知らせします

- 宿泊日 11月18日(土)
- 対象 ①トレラン初心者(始めたばかりorこれから始めたい方)
②トレラン初級者(経験年数1~2年)
- 内容 現地でトレラン講習、トークイベント
- 予約受付 10月8日(日)11:00開始

夏の疲れをリセット! 「森ヨガと森林セラピー」~パワースポット箱根九頭龍の森に
心と体を委ねて~
期間: 9月17日(日)

医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果「森林セラピー®」。箱根芦ノ湖畔のパワースポット箱根九頭龍の森で、森ヨガと森林浴ウォークなどの森林セラピーを体験。森を楽しみながら、こころと身体をリフレッシュ、健康の維持と増進を目指しましょう。

- 宿泊日 9月16日(土)又は17日(日)
- 募集人数 10名 [先着順] ※1組2~5名
- 参加資格 組合員同士 又は 組合員とご家族で参加すること
宿泊アンケートを提出すること
- 予約 7月29日(土)11:00受付開始 TEL0460-85-6678

	2名1室	3名1室	4名1室
大人	¥16,300	¥14,650	¥12,500

森林セラピー体験料(大人¥2,000)がついて、通常料金に**プラス¥500!**

- 森林セラピー参加者特典
- 素材と味にこだわったはこじょ天女さまのおむすび弁当
- はこじょ森林セラピー手帳
- はこじょセレクトお土産プレゼント

森林セラピー体験について

九頭龍ロードを森林浴ウォークしながら、九頭龍の森へ。九頭龍神社参拝後、パワースポット九頭龍の森にてヨガの授業をします。

[日時] 9月17日(日) 11時~15時

[場所] 箱根九頭龍の森

※現地集合・現地解散です。開催場所までの交通費等は各自負担ください。



はこじょ森林セラピーとは、箱根町と「はこねのもり女子大学(通称: はこじょ)」が共同で企画したものです。

箱根フリーバスで行く 自由気ままに箱根の自然めぐり

期間: 9月1日(金)~10月29日(日)

箱根にある自然あふれる観光名所やパワースポットを自由気ままにめぐって、心身のリフレッシュと健康づくりができる宿泊プランです。移動に便利で特典いっぱいの箱根フリーバスがお得な料金でついています!

- 宿泊日 9月1日(金)~10月29日(日)
- 募集人数 40名 [先着順] ※1組2~5名
- 参加資格 組合員同士 又は 組合員とご家族で参加すること
訪問した自然&パワースポットに関する簡単なレポート及び宿泊アンケートを提出すること
- 予約 7月30日(日)11:00受付開始 TEL0460-85-6678

	2名1室	3名1室	4名1室	お子様
日~木曜日	¥11,900	¥10,800	¥9,750	¥6,000
金曜日	¥14,000	¥13,000	¥12,000	¥6,000
土曜・休前日	¥17,300	¥15,650	¥13,500	¥7,650

箱根フリーバス(大人¥4,000)がついて、通常料金に**プラス¥1,500!**
お子様料金は通常料金のまま!

Point1 おすすめ自然&パワースポット

- 芦ノ湖畔周辺
- 箱根神社、九頭龍神社
- 箱根強羅公園
- 大涌谷
- 仙石原ススキ草原
- 箱根湿生花園
- 箱根旧街道杉並木
- 飛龍の滝

ここに記載したスポットは一例です。
好きな自然&パワースポットを選んで訪問してください。

Point2 箱根フリーバス(2日間)付き

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

※箱根フリーバスは当日、小田急トラベル箱根湯本営業所(箱根湯本駅外すぐ)にてお申し込みください。箱根湯本駅までの乗車券は別途お買い求めください。
※箱根周辺の温泉や観光施設などで優待・割引が受けられます。



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名様の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。

上記以外に様々なプランをご用意しています。

夏のグレードアップ『国産牛陶板焼き&お寿司のスタミナ回復会席』プラン 8月31日(木)まで
秋のグレードアップ『松茸会席』プラン 9月1日(金)~10月31日(火)

どちらも
通常料金に
プラス¥3,000



四季の宿
箱根 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

平成29年度末に定年退職を迎える皆さんへ

■老齢厚生年金の請求手続

平成29年度末（平成30年3月31日）に定年退職を迎える方の老齢厚生年金の受給開始年齢は63歳（特定消防組合員の方は従来どおり60歳）です。

受給開始年齢になる約2～3か月前に、ご自宅に年金請求の書類が郵送されますので、書類の中の「案内」に沿って請求手続をしてください。

※年金の決定支給処理は、請求書類の受理順に行われます。同じ時期の提出でも不足書類がある場合は受理できず、また、日本年金機構との情報連携の状況等によって最初の支給月が異なることがあります。なお、年金一元化以降、請求書受理から口座振込までの手続は複雑化しており、平成28年度の場合3～5か月間かかっています。

（参考）受給できる年齢 特別支給の老齢厚生年金^(注)の受給権発生年齢は下表のとおりとなります。

生年月日（一般組合員）	生年月日（特定消防組合員）	受給開始年齢
～ 昭和28.4.1	～ 昭和34.4.1	60歳
昭和28.4.2 ～ 昭和30.4.1	昭和34.4.2 ～ 昭和36.4.1	61歳
昭和30.4.2 ～ 昭和32.4.1	昭和36.4.2 ～ 昭和38.4.1	62歳
昭和32.4.2 ～ 昭和34.4.1	昭和38.4.2 ～ 昭和40.4.1	63歳
昭和34.4.2 ～ 昭和36.4.1	昭和40.4.2 ～ 昭和42.4.1	64歳
昭和36.4.2 ～	昭和42.4.2 ～	65歳

（注）一般組合員については昭和29.10.1以前の生まれの方、特定消防組合員については昭和30.10.1以前の生まれの方は、一元化前の「別個の給付による退職共済年金」です。

■老齢厚生年金と老齢基礎年金の繰上げ受給について

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

ただし、繰上げを行う際には、全ての年金を同時に繰上げ請求しなければなりません。また、年金の繰上げを行うと、年金額は1か月繰り上げるごとに0.5%の減額になり、減額された年金を生涯受け取ることになります。

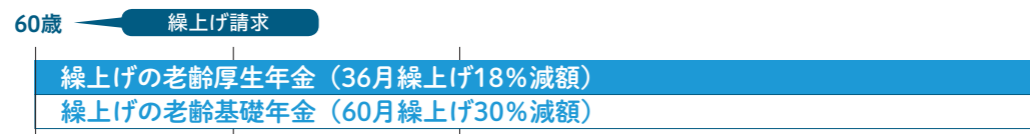
繰上げ受給を希望される方は、請求手続き等について共済組合や年金事務所にご相談ください。

イメージ図

■63歳受給開始の方で繰上げを請求しない場合



■上記の方が60歳で繰上げを請求した場合



※繰上げ請求は60歳以降にできますが、厚生年金加入期間中は賃金額に応じて、「老齢厚生年金」が一部または全額支給停止となります。※減額された年金を生涯受け取るようになります。

【長期在職者特例について】～ 組合員期間が44年以上ある場合の特例～

公務員の在職期間^(注)が44年（528月）以上ある場合、65歳になるまでの間、「定額部分」（老齢基礎年金相当額）が加算されるという特例（長期在職者特例）があります。ただし、厚生年金加入期間中はこの特例は適用されないの、注意してください。詳細につきましては、年金課までお問合せください。

（注）ここでいう「公務員の在職期間」に、フルタイム再任用の在職期間は算入されますが、短時間再任用の在職期間は算入されません。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

東京都職員共済組合の組合員の皆さまへ

三井住友信託銀行の 退職金特別プラン （定期預金コース）



金利適用期間：平成29年9月29日（金）まで

ご来店

©シンジル&タクセル



定期預金コース

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

対象となる方	ご退職またはご退職金のお受け取りから1年以内*の方 ※1年後応当日まで（銀行休業日の場合は翌営業日）
ご提示いただく書類	退職時期を確認できる公的資料など

スーパー定期
3カ月

年 **1.00%**
(税引後 年0.796%)

※市場動向などにより、お客さまへ事前に告知することなく、優遇金利をはじめとする各種適用条件の変更や取り扱いを中止する場合がございます。

例えば、上記スーパー定期3カ月へのお預入れ金額が1,000万円の場合、3カ月で得られる利息は次のとおりとなります。
3カ月(90日の場合)：1,000万円×年1.00%×90日/365日=24,657円(税引前利息) 24,657円-5,008円(税金)=19,649円(税引後利息)
●上記金利の適用は、当初お預入れ期間(3カ月)のみとなり、満期日に同期間で自動的に継続します(継続を希望されない場合は、お手続きが必要となります)。自動継続後は継続時点の店頭表示金利が適用されます。平成29年4月24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。●テレホンバンキング・インターネットバンキング・ATMでのお取引は対象外です。●新規口座開設の際は、本人確認書類(運転免許証・パスポートなど)をご印鑑をお持ちください。●予告なく本プランの内容を見直したり、中止したりする場合があります。

詳しくは以下までお問い合わせください。

その人を信じて、その人に託す。 Meet The Trust Bank

三井住友信託銀行

ライフアドバイザー部 特別財務相談チーム

TEL:0120-923-897

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

マイカーローン キャンペーン

都職信最大の金利引下げ

キャンペーン期間 平成29年7月3日～平成29年9月29日まで

店頭金利(平成29年7月1日現在) 変動金利 **年1.95%** ▶ **年1.50%** 保証料なし
 固定金利 年2.10% ▶ **年1.80%**

変動金利なら10年返済も可能です!

WEB 事前審査

残クレの借換え等にもご利用できます!

● お使いみち ●

- マイカー、バイク等の購入費用
- 信販会社、他金融機関からのお借換え
- 車検、修理費用 など

マイカーローン変動金利のイメージ

利用分量配当を加味すると 実質的には 変動金利1.35%

変動金利 1.5%

実質 借負担金利 年**1.35%**

利用分量配当 (年率換算値) ▲0.15%

※利用分量配当に関する注意事項 注1) お客さまにご負担いただく実質的な金利は、利用分量配当(年換算値)控除後の1.35%となります。★当組合では、決算で剰余金が発生した場合、お支払いいただいたお利息の一部を利用分量配当金としてお客さまに返還しております。平成26年度の配当実績は10%でした。なお、配当実績は年度毎の業績により変動いたします。★利用分量配当(年率換算値)は、平成26年度の利用分量配当率を参考に、お支払いいただいたお利息のうち10%を返還したものと、その金額を年率換算して表示しています。

● ご利用条件 ●

- 限度額 **500万円**
- 返済期間 固定：最長 **5年**
変動：最長 **10年**
- お借入資金は、当組合普通預金口座から、直接お支払先にお振込みとなります。
- お支払後3ヵ月以内の自動車購入に対してもご利用可能です。

皆様とともに歩み創設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>

☆上記商品の詳細は、お電話が窓口にて、直接お問い合わせください。☆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。

自動車保険は東京エイドセンターにおまかせください。

東京都職員の団体扱が5%引き

現在の無事故等級も引き継ぎます。

- 団体扱割引20%適用。
- 団体扱一時払は一般契約一時払に比べて5%割安です。
- 団体扱分割払は一般契約分割払に比べ分割割増が掛からないので5%割安です。

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!

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>

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。平成30年4月1日以降保険開始の場合、割引率変更の可能性があります。(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。

人材支援事業団の団体扱は下記の9社で取扱っています。
 損害保険ジャパン日本興亜(株)、東京海上日動火災保険(株)、三井住友海上火災保険(株)、あいおいニッセイ同和損害保険(株)、富士火災海上保険(株)、共栄火災海上保険(株)、朝日火災海上保険(株)、日新火災海上保険(株)、AIU損害保険(株)

AID 20170421-023 SUNK17-00840 2017.04.18

東京都職員共済組合員の皆様

平成29年度 人間ドックオプションキャンペーンのご案内

～当院からのご案内～ 通年でご受診可能です

ご受診できる健診一覧	脳ドック	ご料金：¥23,060 (組合員様)
	人間ドック	ご料金：¥14,960 (組合員様)
	大腸人間ドック	ご料金：¥21,440 (組合員様)

～キャンペーンのご案内～

8月人間ドック受診限定! 脳MRI検査

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、治療が可能になる疾病もあります。是非この機会にご受診下さい。

7・8・9月受診限定! 選択無料オプション ～下記検査からおひとつ無料で追加できます～

①甲状腺超音波検査	¥10,800 ➡ ¥0
②脈波(動脈硬化)検査	¥5,400 ➡ ¥0
③抗P53抗体	¥3,780 ➡ ¥0

※必ず、ドックへの追加オプションとしてご用意下さい

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>

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

30 KYOSAIだより No.373 2017年7月号

KYOSAIだより No.373 2017年7月号 31