

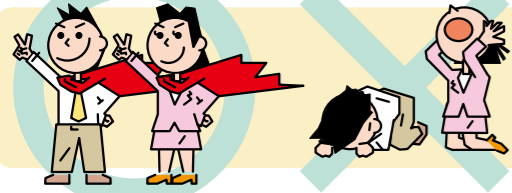
# ベストのあなたを引き出す「コーピング」その3



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

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。

## ストレスの根本を探る、『評価』に対するコーピング

前はストレスの影響をマイナスからゼロにするコーピングをご紹介しました。今回は、ストレスをプラスのエネルギーに変えるスキルを身につけていきましょう。そのためには、敵だと思い込んでいたストレスをきちんと見極める必要があります。

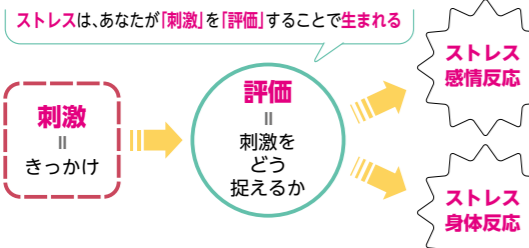
実はイヤな上司や難しい仕事など、**イヤな「ストレス」**と思っていたものは、単なる**「刺激」**に過ぎません。その刺激をあなた自身が**「評価」**することで、**感情的・身体的に反応**することこそ、**ストレスの正体**です。つまり、あなた自身の**「評価=考え方のクセ」**がストレスを製造しているといっても過言ではないのです。

例えば、ある上司が3人の部下を同じように注意したところ、三人三様のストレス反応がありました。その際の**「評価=考え方のクセ」**を覗いてみましょう。



いかがでしょうか。「評価=考え方のクセ」によって全く反応が異なりますね。一般的には、Cさんの反応が正しいと言われがちですが、ストレスをどう感じるかは人それぞれ。どれが「本人にとって良いか」は違うのです。まずは「一般的な正しさ」よりも、反応に至った評価が「どうだったか」「どんな傾向があるか」に興味を持つことが大切です。

次号は、**「個々で違う、ストレスの“捉え方のクセ”を知ろう」**です。



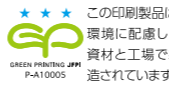
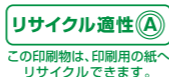
### CONTENTS

NO.374 | 平成29年9月号

- 02 特集1 骨
- 04 特集2 ささえる
- 06 育児休業手当金の支給期間延長
- 07 公費の医療費助成の対象者は共済組合へ届出を
- 08 家族の介護が必要になったとき
- 09 育児・介護休業手当金の給付上限額改定
- 10 平成28年度の長期給付積立金の運用状況について
- 12 新規利用者限定! 100円でスポーツクラブ1回利用
- 14 スポーツクラブ専属トレーナーがアドバイス
- 15 紅葉シーズンはリフレッシュ宿泊施設で!
- 15 清瀬運動場へ行こう!
- 16 女性ドックキャンペーン実施中
- 17 アジュール竹芝健診センターをご利用ください
- 18 健康診断のお申込みはお済みですか?
- 19 Let's try! メタボ撃退!
- 20 QUPiOを利用して運動を楽しむ秋を!
- 21 秋の森林セラピー参加者募集
- 22 年末残高証明書の送付・貸付金の償還猶予
- 23 共済の医療機関 シティ・ホール診療所
- 25 アジュール竹芝にランニングステーションが登場
- 26 スポーツの秋! 食欲の秋! 箱根路開雲泊プラン
- 28 給付算定基礎残高通知書を送付します
- 29 組合会議員・審査会委員の変更



東京都



KYOSAI だより

NO.374

平成29年9月14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

03-3222-4706

TO YOU!

# KYOSAI だより



https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/

特集 1

## 骨

2017 9月  
NO.374



特集 2

## ささえる

# 骨

監修：東京都医師会 理事 天木 聡 先生



20代女性

骨粗しょう症って、  
病気なんですか？

## 患者数約1300万人。 他人事ではありません！

# 骨粗しょう症

## 骨粗しょう症は病気です

骨粗しょう症は単なる「骨の老化現象」ではなく、骨密度の低下と骨質の劣化により骨強度が下がり、骨折しやすくなる疾患です。

日本の骨粗しょう症の患者数はおよそ1280万人で、東京都の人口とほぼ同じです。性別的には男性が300万人、女性が980万人と、女性の方が圧倒的に多くなっています。予備軍を入れると2000万人に上るとされ、決して他人事ではありません。

## 本当に怖い骨粗しょう症

骨粗しょう症が怖いのは、骨折することで体を支える機能が低下し、歩行困難になり、さらには要介護・寝たきりになってしまうという負の連鎖です。また、それ以外にも、骨に異常が起きることで、骨格で保護されている諸臓器の機能障害にもつながることが挙げられます。

骨粗しょう症で引き起こされる骨折の主なものには、大腿部近位部骨折と椎体骨折があります。前者は、ちょっとした転倒で起こることがほとんどです。後者は3分の2は症状がなく、患者が気づかないうちに腰の骨が折れているという「いつのまにか骨折」です。

どちらも骨格の中心である骨が、いとも簡単に折れてしまう骨粗しょう症。なぜそうなるか、原因をまとめました。

■参考文献：  
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会編(2015)  
「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」ライフサイエンス出版。



## 骨粗しょう症の原因



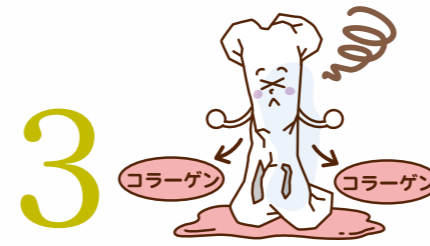
### 1 骨の新陳代謝の バランスが崩れる

骨は「骨リモデリング」という新陳代謝により、劣化を修復して強度を保っています。ところが、加齢や閉経の影響、カルシウムやビタミンDの不足によって骨を壊す動きが強くなると、そのバランスが崩れ、骨密度が低下します。



### 2 骨に蓄えられた カルシウムが溶け出す

私たちの体内のカルシウムの99%は骨に蓄えられています。残りの1%は血液に巡っています。この血液中のカルシウムが不足すると、骨中のカルシウムを血中に溶かし出して補おうという仕組みが働き、結果として骨密度が低下します。



### 3 コラーゲンの劣化や減少

骨というとカルシウムのイメージが強いですが、骨の体積あたりだとコラーゲンも50%を占めています。骨はコラーゲン繊維などの骨基質タンパクと、カルシウムなどからなる骨塩（ハイドロキシアパタイト）でできていて、骨を鉄筋コンクリートに例えると、骨基質が鉄筋で、骨塩がコンクリートになります。骨のコラーゲン含有量は30～40歳代をピークに減少し、さらに加齢や閉経、生活習慣病により劣化していきます。

骨粗しょう症の

## 予防の ポイント

### 一次予防

#### 青年期に 骨量高め、 維持する

骨量がピークとなる青年期に過剰なダイエットをすると、最大骨量の上昇が妨げられ、歳を重ねてから骨粗しょう症になりやすくなります。

### 二次予防

#### 骨量減少の 早期発見と 進行を抑える

骨粗しょう症検診を受診することで、現状を知りましょう。骨密度測定などにより兆候が見つかれば、保健・栄養指導を受けて早期治療を。

### 三次予防

#### 骨粗しょう症の 合併症である 骨折の予防

骨密度を上げることはもちろんですが、背筋を強化して椎体骨折を予防する、運動能力を高めて転倒を予防するといった対策をとりましょう。

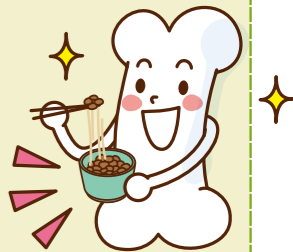
## 予防に効果的な食品

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを多く含む食品には、下記のようなものがあります。



## 特におすすめの食品 納豆

納豆を1パック食べると、成人男女が1日に必要とするビタミンKの2倍の量を摂取できます。また、カルシウムのほか、タンパク質などの栄養素を多く含んでいるので、骨粗しょう症予防の食品としてお勧めです。



### ・上手な食べ方は

カルシウムが含まれる食品と、ビタミンD、ビタミンKが含まれる食品を一度にとれる献立だと、理想的です。中でも、一汁三菜を基本にした和食が、食材としても栄養バランス面でもピタリです。上記の食品を使ったメニュー、思い浮かびますよね。

# ささえる

平成  
28年度  
版



## 精神疾患の受診者の医療費の状況

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。

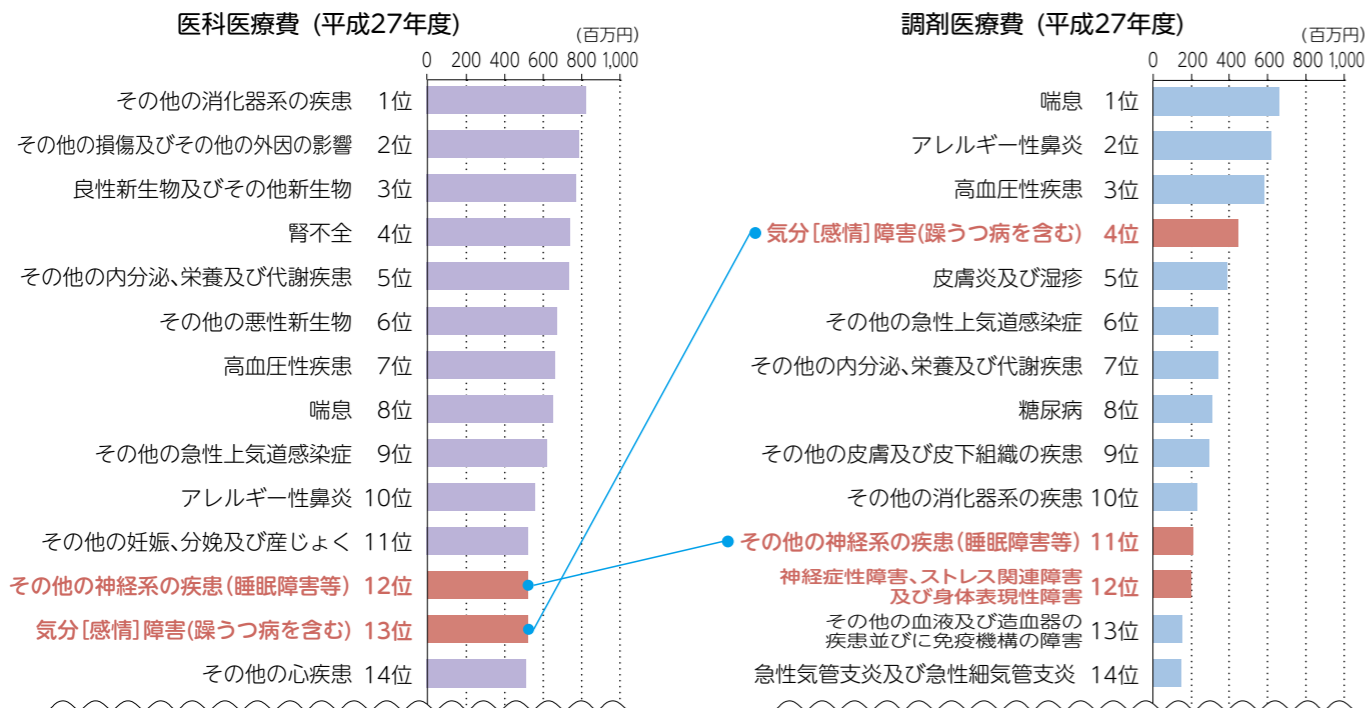
近年、長時間労働や職場ストレスなどによる労働負荷の増加により、**職場におけるストレス対策や改善など、メンタルヘルス対策が重要な課題となっています。**

7月号の基礎分析に続き、今号では精神疾患の医療費の状況について特集します。

## 10人に1人が精神疾患で受診、 医科医療費の6.3%、調剤医療費の21.6%を占める

平成27年度の総医科医療費228.7億円のうち、精神疾患の医療費は14.3億円で全体の6.3%を占めています。一方、調剤医療費でみると全体の84.1億円のうち、精神疾患の医療費は18.2億円と、21.6%を占めています。これは、**精神疾患の治療には服薬を伴いやすい**ことを示しています。

## 薬剤の割合が高い精神疾患

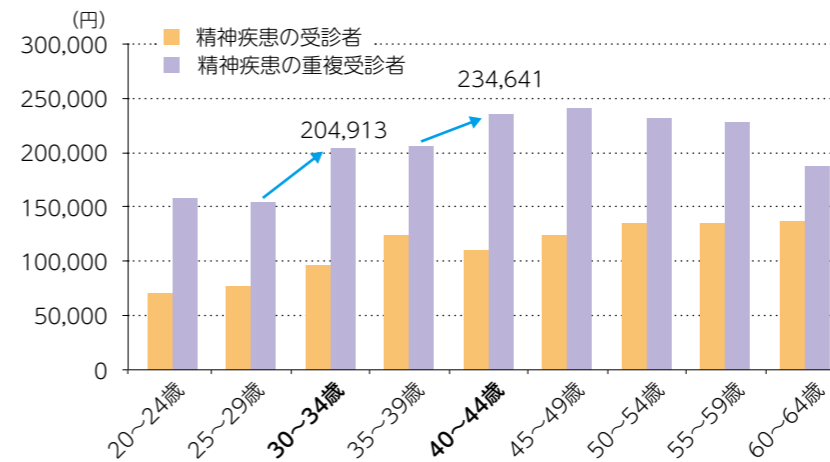


医科と調剤における医療費の上位(上図)の比較です。精神疾患が、医科医療費では12位、13位にありますが、調剤医療費では4位、11位、12位にあります。

**適切な治療をせずに症状が重くなると、もともと不要だった治療が増え、薬剤に依存する危険性が生じます。** ストレスチェック等を活用し、**早期発見、早期治療**することが大切です。

## 重複受診・重複調剤は健康被害の危険性あり

重複受診者の受診者一人当たり調剤医療費(構成員)(平成27年度)



※重複受診…同じ病名(本調査で定義された精神疾患)で、同じ月内に複数の医療機関に(はしご受診)かかることを重複受診とみなします。

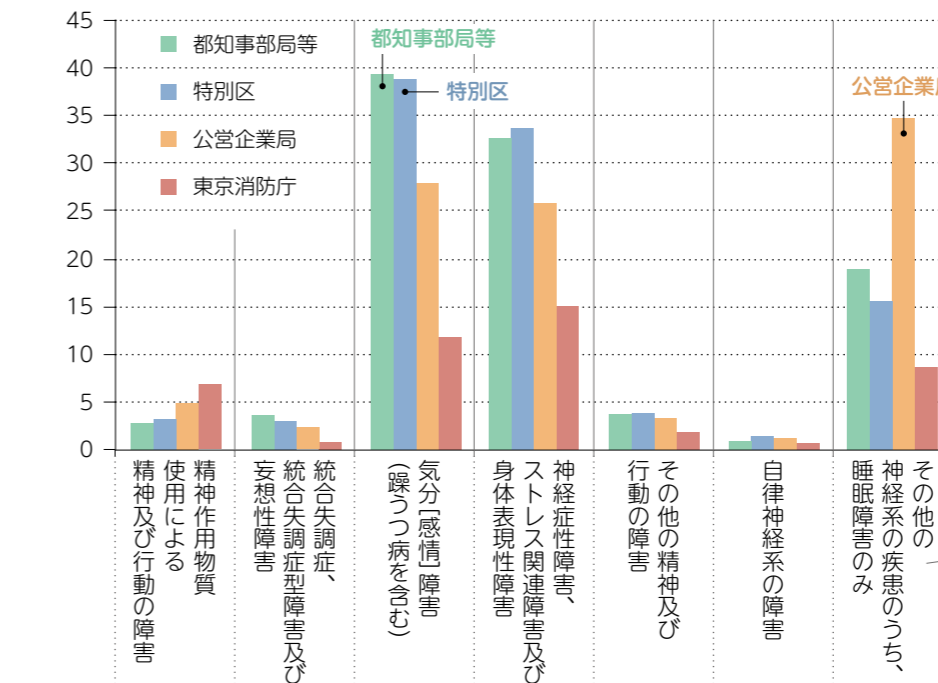
年代別に重複受診者の一人当たり調剤医療費をみると、「30代前半」と「40代前半」で大きな増加がみられます。また、**20歳~49歳において、重複受診者の調剤医療費は、精神疾患の受診者の方の約2倍となっています。**

精神疾患における重複受診では、**より強い作用の薬剤を求め、複数の医療機関で同時受診していることが考えられ、中には、同じ効果の薬剤が同時処方されている場合**もあります。

精神疾患の薬剤には、**依存性が高いものもあり、健康被害をもたらす危険性もあります。**お薬手帳を活用し、医師・薬剤師と相談しながら服薬しましょう。

## 職場によって異なる特徴

精神疾患の有病者率(組合員)(平成27年度)



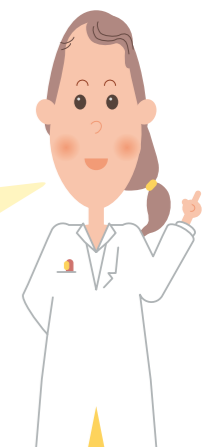
職場別に精神疾患の有病者の割合をみると、都知事部局等や特別区において、**気分[感情]障害(躁うつ病を含む)が高くなっています。**

また、**公営企業局では睡眠障害が高くなっています。**公営企業局では交代制勤務もあるため、睡眠調整のための受診も含まれると考えられます。

※本調査では、睡眠障害を精神疾患に分類しています。

こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。早めに適切な治療や社会的なサポートを受けるほど、回復しやすいことがわかっています。**気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、早めに専門機関に相談してください。**

なお、共済組合では、「こころの健康チェック&アドバイス」の提供や「こころの相談」をおこなっています。こころの相談では、こころの悩みやストレスについてご相談に応じます。詳しくは、共済組合ホームページ(組合員ページ→健康づくりと予防→こころの健康)をご覧ください。

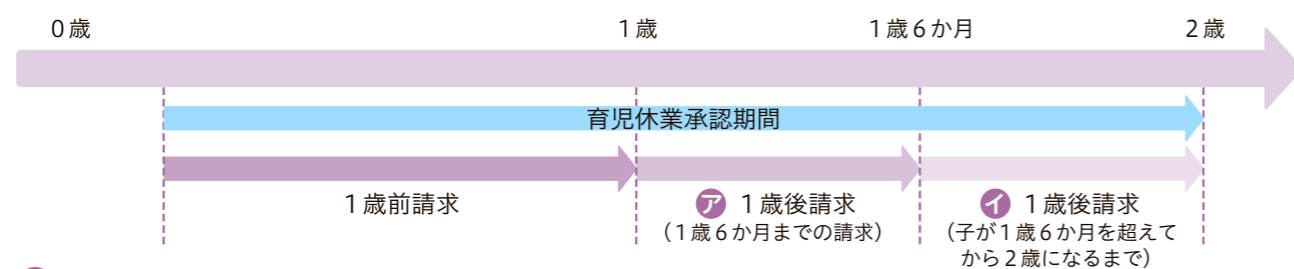


平成29年10月から

# 育児休業手当金の支給期間を最長2歳まで延長することができます

育児休業に係る子の手当金の支給期間を、現行の1歳から1歳6か月に延長する際の手続きと同様の手続きを**1歳6か月の時点**で行っていただくことで、**最長で2歳に達する日まで延長**することができます。

## ■育児休業手当金の支給期間延長要件の概要



### ア 1歳後請求 (1歳6か月までの請求)

支給期間：子の1歳の誕生日から1歳6か月になるまで

添付書類：**保育所の利用を希望し(復職を希望して)、保育所入所の申込みを行っているが**、子の1歳の誕生日を含め、それ以降の期間において、保育が実施されていないことがわかる「入所不承諾通知書」等の区市町村長発行の証明

### イ 1歳後請求 (2歳までの請求)

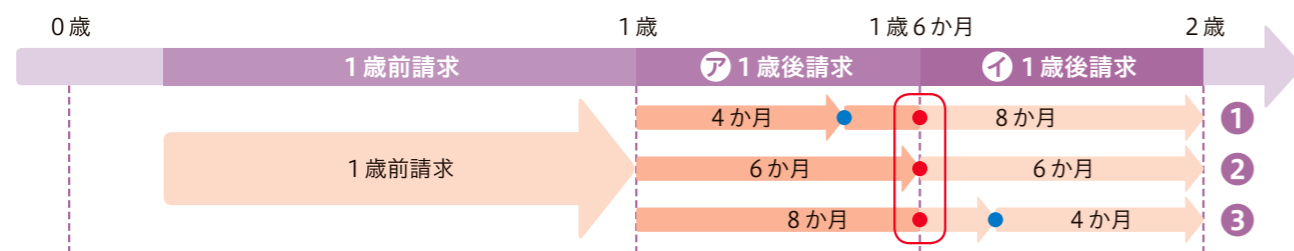
支給期間：子が1歳6か月を超えてから2歳になるまで

添付書類：**保育所の利用を希望し(復職を希望して)、保育所入所の申込みを行っているが**、子が1歳6か月になる日を超えて、それ以降の期間において、保育が実施されていないことがわかる「入所不承諾通知書」等の区市町村長発行の証明

## 注意

●「ア 1歳後請求」で延長できるのは1歳6か月に達する日までとなります。そのため、1歳6か月に達する日後も支給期間を延長する際は、あらかじめ「イ 1歳後請求」をする必要があります。なお、「ア 1歳後請求」の際に添付した「入所不承諾通知書」等における有効期限の末日が、1歳6か月に達する日後の場合であっても、あらかじめ「イ 1歳後請求」をしなければ、1歳6か月に達する日後の期間について支給期間を延長することはできません。(下図参照)

※「1歳6か月に達する日後」…子が1歳6か月に達する日の翌日を指します。例えば、子が平成28年3月31日生まれの場合、1歳6か月に達する日は平成29年9月30日となるので、その翌日の平成29年10月1日以降が1歳6か月に達する日後になります。



これまでと同様、「不承諾通知書」等の有効期限が切れた後の期間について再度延長する際は、再度入所申込みを行い、あらかじめ手当金を申請する必要がありますが(●の部分)、2歳までの請求の場合は、それに加えて、上図①②のように有効期限内であっても「イ 1歳後請求」は必ず行う必要があります(●の部分)。

ご質問やご不明な点がある場合は、所属の共済事務担当者へお問合せください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

# 公費の医療費助成の認定を受けたとき 受けられなくなったとき

## ■公費の医療費助成制度とは

国または地方公共団体が、特定の対象者に対して医療費の自己負担分を助成する制度です。

## ■公費の医療費助成の例

- 結核医療
- 小児慢性特定疾病
- 難病等
- 心身障害者(児)医療
- 乳幼児医療(乳)
- 義務教育就学児医療(子)

●助成内容等の詳細は、お住まいの区市町村や保健所等へお問合せください。

## ■こんな時は共済組合へ届出を

新たに公費の医療費助成の認定を受けたとき  
(新規、再認定、更新時の助成内容変更等)

所属の担当者を通じて  
共済組合へ提出

「公費医療助成認定 該当者届」  
(注1)の場合は、提出は不要です。

●該当者届を提出せずに共済組合から給付を受けたときは、重複分の給付金を返還していただく場合があります。

公費の医療費助成を受けられなくなったとき  
(治ゆ、転居、所得超過、年齢到達、制度変更等)

所属の担当者を通じて  
共済組合へ提出

「公費医療助成認定 非該当者届」

●非該当者届が提出されないと、公費の医療費助成を受け続けているとみなされ、共済組合から給付が行われない場合があります。

(注1) 乳幼児医療(乳)、義務教育就学児医療(子)の公費については、共済組合の届出を一部不要としています。提出不要となる対象は、以下のとおりです。ただし、所得制限により助成が受けられない場合は非該当者届、所得制限が見直され助成が受けられるようになった場合は該当者届を提出してください。

対象者	届出書類	該当者届	非該当者届
関東地方 <sup>(注2)</sup> 、山梨県に住民票がある被扶養者		不要	不要
上記以外の地域に住民票がある被扶養者		必要	不要

(注2) 関東地方…東京都と神奈川、埼玉、群馬、栃木、茨城、千葉の各県

●詳細については、共済ハンドブックP.40または共済組合ホームページ(組合員ページ→「組合員・被扶養者」→「短期給付の手続」→「公費の医療費助成の認定を受けたとき・受けられなくなったとき」)をご参照ください。

●届出用紙は、共済ホームページ(組合員ページ→各種様式→K.公費の医療費助成の認定を受けたとき・受けられなくなったとき→01.公費医療助成認定 該当者・非該当者届)からダウンロードできます。または、所属の共済事務担当者から、「平成28年4月版短期給付請求書等様式集」P.106の用紙を受領し使用してください。

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

# 家族の介護が必要になったとき —介護休業手当金の支給について—



組合員（任意継続組合員を除く）が、要介護状態にある家族を介護するため、介護休暇を取得し、給料の全部または一部が支給されないときに、介護休業手当金が支給されます。

## 要介護状態とは

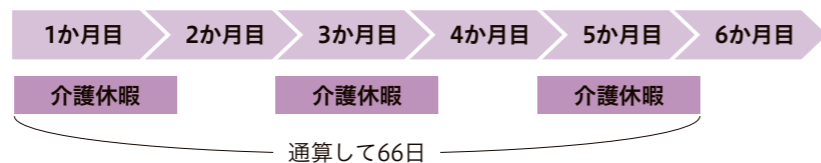
負傷、疾病または身体上もしくは精神上的の障害により、2週間以上の期間に渡り日常生活を営むのに支障があり、介護を必要とする状態のことです。

## 支給対象となる 家族の範囲

- 組合員との同居を支給要件としない人  
配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、孫及び兄弟姉妹
- 組合員との同居を支給要件とする人  
父母の配偶者（継父母）、配偶者の父母の配偶者（配偶者の継父母）、子の配偶者（子の嫁や婿）及び配偶者の子で養子でない人（継子）

## 支給期間

要介護状態にある対象家族を介護するため、介護休暇を必要とする同一要介護状態ごとに、「**介護休暇の日数を通算して66日を超えない範囲内**」で支給されます。（平成29年1月1日から）



## 支給日数

支給期間内において、各月の週休日（例：土・日曜日）を除いた平日のうち、実際に介護休暇を取得した日数となります。勤務形態により、土・日曜日以外が週休日となる場合は該当する日になります。

※各月ごとに介護休暇を終日取得した日となります。（介護休暇を半日や時間単位で取得した日を除きます）

※祝日法による休日や12月29日から翌年1月3日までの年末年始休日のうち、平日となる日において、給料が減額されていれば、支給対象日となります。

## 支給額

支給期間内において、介護のため勤務に服さなかった期間1日につき、**標準報酬月額<sup>(注)</sup> × 67/100（円未満切捨）**となります。

（注）標準報酬月額 = 標準報酬月額 × 1/22（10円未満四捨五入）です。ただし、1日当たりの給付上限額は、P.9の額になります。

## 請求手続

「**介護休業手当金請求書（様式第29号）**」により、所属の共済事務担当者を経由して申請してください。



介護休暇は6か月取得できますが、介護休業手当金が支給されるのは、実際に介護休暇を取得した日数分で、通算して66日を超えない期間です。制度の詳細は、共済ハンドブックP.61、62または共済組合ホームページをご覧ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

# 育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が改定されました

組合員が育児休業または要介護状態にある対象家族を介護するために介護休暇を取得し、給料の全部または一部が支給されない場合に支払われる「育児休業手当金」・「介護休業手当金」の給付日額には上限が定められています。その額が本年8月1日から以下のとおり改定されました。

なお、雇用保険法の一部を改正する法律により、平成28年8月1日以降開始した介護休業手当金の給付率は67%となったため、上限額は2通りとなっています。

育児休業手当金			介護休業手当金		
育児休業期間	標準報酬月額	給付上限額（給付日額）	介護休業開始日	標準報酬月額	給付上限額（給付日額）
180日に達する日まで（給付率67%）	470,000円以上	13,622円	平成28年8月1日以降（給付率67%）	500,000円以上	14,992円
181日以降（給付率50%）	470,000円以上	10,165円	平成28年7月31日まで（給付率40%）	440,000円以上	7,750円

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

## ご家族と一緒に ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

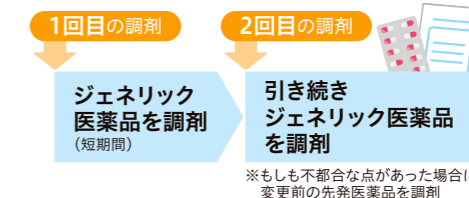
ジェネリック医薬品を使用すると、お薬代を節約できます。特に、複数のお薬を服用する場合や長期間にわたって服用する場合、節約の効果が大きくなります。ぜひ、ご検討ください。

### ジェネリック医薬品の概要

#### ①安全なの？

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同一の有効成分が同一量含有され、同等の効き目があります。先発医薬品と異なる添加剤が使用されることがありますが、有効性、安全性及び品質について国が厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしているお薬です。

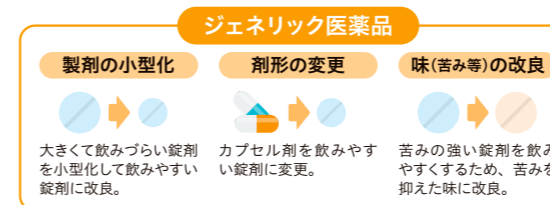
#### ③短期間試すこともできます



まずは短期間、お試しとしてジェネリック医薬品を調剤してもらうことができます。使用してみて体調の変化や、副作用がなかった場合には、そのままジェネリック医薬品を続けます。何か不都合な点があれば、変更前の先発医薬品に戻すことができます。

詳しくは、薬剤師にご相談ください。

#### ②飲みやすく改良されています



お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4725

# 平成28年度の長期給付積立金の運用状況について

- 長期給付事業（年金）は、近年、年金受給者が増加する一方で、財政を支える組合員数は減少しているため、長期給付積立金を取り崩すなど厳しい財政状況が続いています。都共済では、将来の年金支給に備える長期積立金について、リスクを分散し安全かつ効率的な資金運用に努めています。
- 平成27年10月に行われた被用者年金一元化に伴い、これまでの長期経理が厚生年金保険経理（旧1・2階）と経過的長期経理（旧3階）に分けられ、また年金払い退職給付（退職等年金経理）が導入されたことから、現在は3経理で長期給付積立金を運用しています。
- 地方公務員共済組合連合会（地方公務員共済全体）の基本ポートフォリオ（資産構成割合）策定を踏まえ、都共済においても、新しい基本ポートフォリオを策定して運用を行っています。

## 厚生年金保険経理・経過的長期経理の基本ポートフォリオ

	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式
構成比	35%	25%	15%	25%
許容乖離幅	±15%	±15%	±15%	±15%

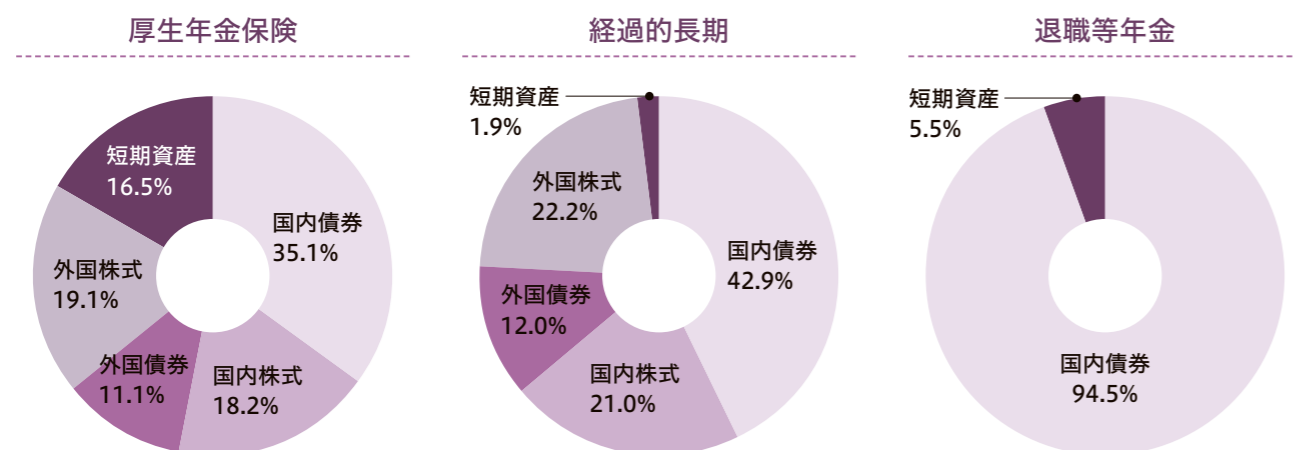
※退職等年金経理の基本ポートフォリオは国内債券100%

## 1 資産区分別資産額

（平成29年3月31日現在時価：億円）

資産区分	厚生年金保険		経過的長期		退職等年金	
	時価総額	構成比	時価総額	構成比	時価総額	構成比
国内債券	993	35.1%	1,131	42.9%	168	94.5%
国内株式	517	18.2%	552	21.0%	0	0.0%
外国債券	315	11.1%	317	12.0%	0	0.0%
外国株式	541	19.1%	585	22.2%	0	0.0%
短期資産	466	16.5%	49	1.9%	10	5.5%
合計	2,831	100.0%	2,634	100.0%	178	100.0%

※それぞれの項目は単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しません。



## 2 運用実績

- 平成28年度の株価は、6月に英国のEU離脱の国民投票の結果を受けて、世界的に大幅下落しました。しかし、夏場以降、EU離脱に関する不安感の解消や、米国のトランプ大統領の大規模減税等の政策に対する期待感の高まりを背景に、株価は上昇しました。主要国の債券は、夏場にかけて利回りが低下しましたが、その後は金融政策や景気動向等を材料に、利回りは上昇に転じました。
- その結果、平成28年度の実現収益率及び修正総合収益率は以下の通りとなりました。

	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金
実現収益率	1.80%	1.80%	0.33%
修正総合収益率	4.10%	4.77%	—

※それぞれの項目は単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しません。

$$\bullet \text{ 実現収益率} = \frac{\text{実現損益（売買損益 + 利息・配当収入）} + \text{未収収益増減}}{\text{元本（簿価）平均残高}}$$

$$\bullet \text{ 修正総合収益率} = \frac{\text{実現損益} + \text{未収収益増減} + \text{評価損益増減}}{\text{元本（簿価）平均残高} + \text{前期末未収収益} + \text{前期末評価損益}}$$

## 年金運用 Q&A コーナー

### 質問 1

実現収益率と修正総合収益率の違いはどのような点ですか？

### 回答

実現収益率は、皆様への給付に使うことができる資金を堅実に生み出しているのかという点で見する必要があります。修正総合収益率は、時価の変動を反映していますから、平成29年3月末の市場状況による評価ということになります。

### 質問 2

厚生年金保険経理の短期資産の比率が大きようですが、金利が非常に低い状況なのに大丈夫ですか？

### 回答

各年金経理では、資金運用のみならず、皆様への年金給付も行っています。預金金利がほとんどつかない現状において、短期資産の比率をある程度保たなければならないのは、年金給付の資金を確保しなければならないからです。与えられた状況下で、安心安全を心掛けた年金資金運用を行っています。

お問合せ先 管理部財務課資金運用担当 ☎ 03-3232-4712

# スポーツクラブ100円キャンペーン

新規会員登録者限定

スポーツクラブが**100円**で利用できます！

スポーツクラブを利用したことがない方、利用してみたい方  
お得に始めるチャンスです

共済組合では、組合員及び被扶養者の皆さんの健康づくりのため、スポーツクラブ（委託体育施設）を割安な料金で利用できるように利用料金の助成を行っています。

この秋、スポーツクラブ利用を始めようという組合員・被扶養者の皆さんを応援するために、初回利用料金が100円になるキャンペーンを実施します。ぜひこの機会に、新しい健康習慣として始めてみましょう！



## ■キャンペーン期間 平成29年10月1日(日)～11月30日(木)

- **実施クラブ** 東京アスレティッククラブ（TAC）、セントラルスポーツ、東急スポーツオアシス、ルネサンス、ゴールドジム、ジェクサーフィットネスクラブ ※コナミスポーツは除きます。
- **実施施設** 各スポーツクラブのうち、右頁（P.13）記載の施設  
※このほかの施設ではキャンペーンを実施していません。
- **対象者** 新規で法人会員登録（会員証作成）する組合員・被扶養者（TACは、会員登録を要しないので、初めて施設を利用する組合員・被扶養者）  
※既に会員登録している方は、その登録クラブでは利用できません。  
※利用当日に会員証を作成しない方は、100円キャンペーンを利用できません。
- **利用料金** 法人会員登録の当日（TACは初回利用当日）の利用料金が、共済組合から助成されて100円で利用できます。  
☆通常料金（都度利用1回あたり）340円～1,360円 → **100円**
- **会員登録** キャンペーン期間中は、**会員証発行手数料が無料**となります。
- **利用方法** 右頁（P.13）の利用券に必要事項を記入して、キャンペーン実施施設に提出します。各クラブ所定の法人会員登録を行い（TACは所定用紙への記入）、キャンペーン料金（100円）を支払ってご利用ください。  
※利用券と合わせて、**組合員証・被扶養者証（保険証）**を必ず提示してください。  
※利用券は、共済組合ホームページに掲載のものを印刷して使用していただくこともできます。  
※利用券は、各スポーツクラブで1回だけ使用できます。

### ■100円キャンペーンでの利用後■

利用したスポーツクラブで、1回ごとの利用（都度利用）として続けることができます。  
都度利用でも助成があり、ほとんどの施設が680円で利用できます。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ **03-3232-4751**

## ■キャンペーン実施施設

### 東京アスレティッククラブ

中野、サンプラザスポーツスペース

### セントラルスポーツ

南青山、天王洲、自由が丘、目黒、大森、用賀、成城、下北沢、上池袋、東十条、南千住、西台、ときわ台、保谷、竹の塚、西新井、青砥、京成小岩、葛西、八王子、東青梅、西東京、府中、成瀬、福生、清瀬、大宮宮原、川口前川、小手指、越谷、志木、桶川北本、新三郷、千葉、ポートスクエア、長沼、稲毛海岸、市川、本八幡、館山、谷津、柏、流山、おおたかの森、八千代台、我孫子、新浦安、能見台、トレッサ横浜、慶應日吉、東戸塚、二俣川、長津田みなみ台、戸塚、緑園都市、市ヶ尾、新川崎、武蔵小杉、溝ノ口、平塚、藤沢、湘南LT、日立、宇都宮、前橋、高崎

### 東急スポーツオアシス

新宿、聖路加ガーデン、青山、本駒込、多摩川、雪谷、十条、赤塚、金町、南大沢、武蔵小金井、浦和、川口、南越谷、港北、戸塚、武蔵小杉、横須賀、本厚木

### ルネサンス

曳舟、両国、亀戸、北砂、三軒茶屋、経堂、早稲田、赤羽、光が丘、石神井公園、練馬高野台、富士見台、青砥、北千住、仙川、西国分寺、国立、東久留米、ひばりヶ丘、東伏見、浦和、春日部、蕨、北戸田、北朝霞、稲毛、土気あずみが丘、幕張、野田、佐倉、浦安、新浦安、横浜、天王町、港南台、港南中央、橋本、淵野辺、相模大野、大和、海老名、水戸、竜ヶ崎

### ゴールドジム

四ツ谷東京、南青山東京、浜松町東京、銀座東京、銀座中央、イースト東京、サウス東京、サウス東京アネックス、原宿東京、表参道東京、渋谷東京、代々木上原、ウエスト東京、東中野東京、ノース東京、北千住東京、八王子、府中東京、エクスプレス町田、大宮さいたま、さいたまスーパーアリーナ、新所沢さいたま、幕張千葉、幕張千葉アネックス、行徳千葉フィットネスセンター、行徳千葉アスレチックセンター、本八幡千葉、成田千葉、津田沼千葉、柏千葉、浦安千葉、南船橋千葉、戸塚神奈川、溝の口神奈川、横須賀神奈川、湘南神奈川、厚木神奈川、神戸元町、梅田大阪、名古屋金山、京都二条、栗東滋賀、十三大阪、新神戸、大阪中之島、郡山、高槻大阪、仙台宮城、博多福岡、名古屋栄、京都烏丸、安城コロナワールド、コマーシャルモール博多、仙台サンプラザ、京都今出川

### ジェクサーフィットネスクラブ

新宿、池袋、上野、四谷、大塚、大井町、亀戸、赤羽、大宮、戸田公園、川口、東神奈川、新川崎、保土ヶ谷、港北

### 東京都職員共済組合 100円キャンペーン利用券

クラブ名：東京アスレティッククラブ  施設名

利用料：100円 有効期限：平成29年10月1日から11月30日まで

組合員氏名	組合員番号	
所属	利用月日	月 日
利用者氏名	利用者生年月日	昭・平 年 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。 ※1人1回のみ利用可です。  
※窓口で所定の利用申込書にご記入のうえご利用ください。過去に当クラブを利用したことがある方は、本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証（保険証）をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 100円キャンペーン利用券

クラブ名：セントラルスポーツ  施設名

利用料：100円 有効期限：平成29年10月1日から11月30日まで

組合員氏名	組合員番号	
所属	利用月日	月 日
利用者氏名	利用者生年月日	昭・平 年 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。 ※1人1回のみ利用可です。  
※法人利用会員証を作成のうえご利用ください。 ※会員証の発行手数料無料  
既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証（保険証）をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 100円キャンペーン利用券

クラブ名：東急スポーツオアシス  施設名

利用料：100円 有効期限：平成29年10月1日から11月30日まで

組合員氏名	組合員番号	
所属	利用月日	月 日
利用者氏名	利用者生年月日	昭・平 年 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。 ※1人1回のみ利用可です。  
※法人利用会員証を作成のうえご利用ください。 ※会員証の発行手数料無料  
既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証（保険証）をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 100円キャンペーン利用券

クラブ名：ルネサンス  施設名

利用料：100円 有効期限：平成29年10月1日から11月30日まで

組合員氏名	組合員番号	
所属	利用月日	月 日
利用者氏名	利用者生年月日	昭・平 年 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。 ※1人1回のみ利用可です。  
※法人利用会員証を作成のうえご利用ください。 ※会員証の発行手数料無料  
既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証（保険証）をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 100円キャンペーン利用券

クラブ名：ゴールドジム  施設名

利用料：100円 有効期限：平成29年10月1日から11月30日まで

組合員氏名	組合員番号	
所属	利用月日	月 日
利用者氏名	利用者生年月日	昭・平 年 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。 ※1人1回のみ利用可です。  
※法人利用会員証を作成のうえご利用ください。 ※会員証の発行手数料無料  
既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証（保険証）をご持参ください。

### 東京都職員共済組合 100円キャンペーン利用券

クラブ名：ジェクサーフィットネスクラブ  施設名

利用料：100円 有効期限：平成29年10月1日から11月30日まで

組合員氏名	組合員番号	
所属	利用月日	月 日
利用者氏名	利用者生年月日	昭・平 年 月 日

※利用者の方は太枠内をご記入ください。 ※1人1回のみ利用可です。  
※法人利用会員証を作成のうえご利用ください。 ※会員証の発行手数料無料  
既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。  
※必ず組合員証・被扶養者証（保険証）をご持参ください。

利用券を切り取ってご利用ください



# 紅葉シーズンはリフレッシュ施設で！

～秋季施設（10月開設）受付中～

「リフレッシュ宿泊施設」は、春季・秋季の施設を開設し、これまで以上に好評をいただいております。現在、秋季施設（10月開設）を受付中ですので、厳選された良質な宿で余暇をお楽しみください。



## 新しく、檜原村「兜家旅館」が登場

奥多摩の緑深い山々に抱かれた檜原村にある兜家旅館。木造4階建て富士系合掌造りで、囲炉裏のある旅館です。山菜、川魚、猪など山の幸をふんだんに用いた旬の味わいをお楽しみ頂けます。川のせせらぎ、鳥のさえずり、木のぬくもりといった、いつのまにか忘れ去っていたものがここにはございます。ふと疲れたときに思い浮かぶ、皆さまの「ふるさと」になればと存じます。（兜家旅館）



**アクセス** JR五日市線「武蔵五日市」駅からバス(約60分)で「数馬」下車徒歩10分  
**所在地** 東京都西多摩郡檜原村数馬2612番地 **電話** 042-598-6136

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

# 美しい芝で野球やサッカー、テニスを楽しもう！

清瀬運動場は天然芝の野球場が2面あり、芝生部分を利用してサッカーも楽しめます。また、テニスコート（6面）はオムニ（砂入り人工芝）コートで気持ち良くプレーできます。

**野球場(1面2時間)**  
2,000円  
天然芝が美しい!

**テニスコート(1面2時間)**  
1,000円  
新しく気持ちいい!

## 申込方法

**土・日・祝日に利用する場合**  
「所定の往復はがき」(清瀬運動場の他、厚生課保健施設担当(03-3232-4751)や共済組合ホームページでも入手可能)で申込みいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月分の抽選を行います。抽選後は抽選月の15日午前9時から清瀬運動場へ電話で申込みができます。  
※ 12月と1月に使用する場合は11月9日までに届く必要があります。

**平日に利用する場合**  
利用日の2か月前の同日(休みの場合は翌日)から清瀬運動場へ電話で申込みができます。  
空き状況やお問合せ、キャンセルなどの連絡は清瀬運動場に直接お電話をお願いします。  
利用の際は組合員証または共済施設利用証の提示をお願いいたします。

**所在地** 東京都清瀬市竹丘3-10-5 **アクセス** 西武池袋線「清瀬」駅または西武新宿線「久米川」駅からバスで「全生園南」下車徒歩2分

お問合せ先 清瀬運動場 ☎ 042-492-5445 (受付時間9~17時)

# 年度1回に限り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」

トレーナーがマンツーマンで一人一人にあった運動方法等をご提案しますので、自己流よりも効果的！スポーツクラブの1回ごとの利用と併わせ、健康づくりにご活用ください！



**利用者の声**

- トレーニング方法や自分の体の状態が理解できた。(50代・男性)
- 運動をほとんどしたことがないので、新しく楽しい体験でした。(50代・女性)
- 不調箇所が改善されました。(40代・男性)

**■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**  
通常6,000円の  
**1,000円**  
約83% OFF

(税込・当日の施設利用料込)(都共済助成：5,000円)

- 初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！(利用当日に会員証の発行が必要です)
- 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円には施設使用料(都度利用680円<sup>(注)</sup>)が含まれます。  
(注)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)」を施設窓口へ提示

## 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	

- 本枠内をご記入の上、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。  
※2回以上の利用があった場合、全額(6,000円)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  
東京都職員共済組合



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	19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 (http://www.sportsoasis.co.jp) 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 (http://www.s-re.jp/renaissance/webs/) 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 (http://www.jexer.jp/fitness/index.html) 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。

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57-411・412



健康増進課

# 乳がん・子宮がん検診の受診には「女性ドックキャンペーン」がおすすめです！

毎年10月は  
ピンクリボン月間

がんは早期発見することにより、高確率での治癒が可能です。今年度拡充した「女性ドックキャンペーン」の“女性ドック”には、乳がん・子宮がん検査も含まれています。お得なキャンペーンは12月で終了しますので、お早めにお申込みください。

## ■女性ドックの検査項目

- 問診・診察
  - 身体計測
  - 血液検査
  - 胸部X線
  - 尿・便検査
  - 生理検査（血圧、心電図、心拍数、肺機能、眼底、眼圧、視力・聴力）
  - 上部消化管X線（女性ドックAにのみ含まれます）
- 婦人科検査（内診、子宮頸部細胞診、経膈超音波、骨密度検査）
- 乳房検査（視診・触診、マンモグラフィ又は超音波）



## ■キャンペーンの内容

**期間** 4～12月（各機関年末休業を除く）

**対象者** 35歳以上（年度末現在）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。

**申込方法** 医療機関に予約し、（株）ベネフィットワン・ヘルスケア（P.18参照）に受診券発行依頼



医療機関別自己負担額 （人間ドック助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後）	アクセス	電話番号	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	JR「浜松町」駅から 徒歩7分	03-3437-2701	13,716円	2,160円
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	10,200円	6,100円
立川中央病院附属 健康クリニック	JR「立川」駅から 徒歩5分	042-526-3222	16,680円	5,880円

この金額で受診できます。  
（オプションは別途自己負担）

## NEW! 今年度追加された対象医療機関を紹介

### 三楽病院

施設もきれいで、対応もスムーズで丁寧でした。また、利用したいと思います。（6月キャンペーン利用者の声）

### 立川中央病院

無駄な待ち時間がなく、丁寧に親切な対応がとても安心できました。（5月キャンペーン利用者の声）

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、アジュール竹芝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。現在は、12月受診までの期間限定で「節目ドック」と「女性ドックキャンペーン」を実施中です。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。

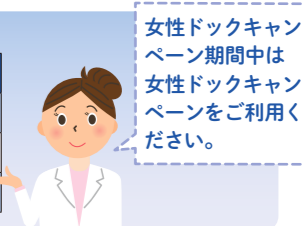
なお、期間の後半は大変混み合うことが予想されますので、早めのご予約をお勧めいたします。

## 45歳・50歳〔節目ドック〕

期間限定：12月受診まで（予定）

区分	節目ドック料金	通常料金
日帰り	5,400円	10,800円
女性A	16,950円	22,356円
女性B	5,400円	10,800円

（税込）



## 女性ドックキャンペーン

期間限定：12月受診まで（予定）

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

キャンペーン料金（税込）

- 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。

- 妊娠中の方、授乳中から断乳後半年以内の方は、子宮及び乳がん検査が実施できないか、正確な診断が難しい方となりますので、女性ドックの受診はお避けください。

## レディースデー

女性のみのお受診日です。

9月	7日（木）、12日（火）、21日（木）、26日（火）
10月	5日（木）、10日（火）、19日（木）、24日（火）
11月	2日（木）、16日（木）、30日（木）
12月	7日（木）、21日（木）

## 永年勤続退職予定者

期間限定：退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで

35,000円を助成します！  
（申込みは退職日まで）

- 定年または勤奨により退職される方
- 組合員期間20年以上で退職される方
- 他共済組合から引続き当組合員期間が通算20年以上で退職される方

## 祝日営業日

下記の祝日は営業いたします。

- 11月3日（金）文化の日、11月23日（木）勤労感謝の日、1月8日（月）成人の日

※待合室の定席制を自由席に変更しました。

## 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

ホームページURL <http://www.genkiplaza.or.jp/azur/>

TEL	03-3437-2701（直通） 平日 8:30～17:00 土曜 8:30～14:00
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

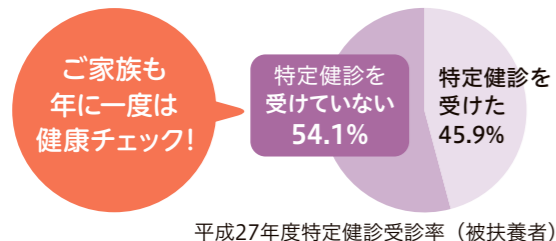


40～74歳のご家族（被扶養者）と任意継続組合員の皆さんへ

## 健康診断のお申込みはお済みですか？



被扶養者の2人に1人は特定健診を受診していません



組合員の方の特定健診受診率が95.3%と高いのに対し、被扶養者は45.9%と半数を超えていないのが現状です。（組合員の方は、職場の健康診断等の結果を収集し、特定健診に代えています）対象となる方のご自宅へ冊子「平成29年度生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内」をお送りしていますので、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。

## 「健康診断を受診しましょう！」キャンペーン実施中！

10月31日までに健診を申し込んだ方等の中から抽選で100名に保養施設「箱根路開雲」ペア宿泊券や東京2020大会グッズ等をプレゼント！パート先等での健診結果を送付いただいた方は、抽選キャンペーンの対象になるほか、クオカード500円分の謝礼もあります！（不足項目のない方のみ）



四季の宿 箱根路開雲

## 年度内に1回いずれか1つをお選びください

無料

## 特定健診

メタボに着目した生活習慣病早期発見のための検査項目（問診・身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査等）です。

無料

## 生活習慣病健診「巡回レディース健診」

ホテルや公的会館等の女性専用会場で、快適・スピーディーに受診できます。（一部男性専用会場あり）

無料

## 生活習慣病健診（医療機関）

特定健診の検査項目に加えて、胸部X線、心電図検査、視力・聴力検査等が含まれています。

助成あり

## 人間ドック

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がお勧めです。お得な「女性ドックキャンペーン」もぜひご利用ください（P.16参照）

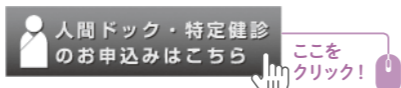
## お申込先

## (株)ベネフィットワン・ヘルスケア健診予約受付センター

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。



※詳細はお送りした冊子または共済組合ホームページをご覧ください。

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

Let's try!

メタボ撃退!

## 特定保健指導を受けましょう

## 太っている=メタボリックシンドロームではありません!!

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常を複数併せ持った状態をメタボリックシンドロームといいます。動脈硬化を飛躍的に進行させ、そのまま放置すると心筋梗塞や脳卒中など重篤な疾患に…。自覚症状がないのも怖いところです。

## メタボリックシンドロームは、食事や運動などの生活習慣の改善により予防が可能です

平成29年度のメタボリックシンドローム改善・予防支援（特定保健指導）が始まります。

40～74歳の特定保健指導の対象者の方には、順次ご案内をお送りしています。

健康づくりのプロ（保健師、管理栄養士など）と一緒に生活習慣の改善ポイントを面接で見つけて、今年こそ脱メタボを！

## 特定保健指導の流れ

※健診結果により、積極的支援・動機付け支援に分けられます。



## 初回面接で自分に合った改善ポイントを見つける

- 効果のある目標・行動計画を立てます。
  - 初回面接は家族の同席ができます。
- ※同席できない会場もあります。



## 6か月間の生活習慣改善にチャレンジ!

- 行動計画を実践
- 定期的に電話や手紙（メール）によるアドバイスが受けられます。（積極的支援）
- 周囲の人にも自分の目標・行動計画を宣言し、サポートしてもらったり励ましてもらうと継続ができます。



## 6か月間の効果を確認

- 6か月後に体重・腹囲や生活習慣の改善の成果を確認します。
- 初回面接から体重が4%以上減少していると、血圧値や中性脂肪などの健診データの改善がより期待できます。

## あなたも特定保健指導の効果を実感してください（平成27年度特定保健指導利用者の効果）

98%の方が  
保健指導に  
満足!!



※初回面接のアンケート結果より

63%の方が  
体重減少に  
成功!!



※最終評価時（6か月後）の体重が初回面接時より減少していた方の割合

33%の方が  
翌年には  
対象者から脱出!!



100人を  
超える方が  
禁煙に成功!!



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

組員・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を活用して、運動を楽しむ秋を!

クピオ

東京2020大会に向けて、健康づくりの気運を醸成していきましょう

QUPiOは健康診断の結果分析等、様々なコンテンツ利用に応じてQUPiOポイントが貯まり、健康グッズと交換できる健康情報提供サービスです。この度、夏季に実施したラジオ体操キャンペーンに続き、10月17日から「ウォーキングイベント」を開催します。



楽しみながら運動習慣を継続し、東京2020大会を元気に迎えましょう!

## 「ウォーキング」&「体重測定」45日チャレンジ

開催期間 10月17日(火)～11月30日(木)

- ルール** 毎日の歩数または体重をQUPiOに入力
- 参加対象** QUPiOのログインIDを保有する組員・被扶養者の方
- 参加方法** QUPiOへログインし、「専用アイコン」からイベント参加登録

イベントでQUPiOポイントが貯まります!

イベントポイント	ア) イベントへの参加登録	50P
	イ) 歩数と体重両方を毎日(45日間)記録	150P
	ウ) 歩数または体重のいずれかを30日以上記録	50P
	※イとウは、どちらか一方の付与となります。	

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

チーム内「ウォーキング対抗戦」も同時開催します!  
職場や家族の仲間とグループを作り、歩数を競い合う恒例の人気イベントです。登録方法等の詳細についてQUPiO画面にてご案内します。

### イベント参加方法

- QUPiOにアクセス**  
検索サイトやQRコードからアクセス  
スマートフォン用QRコード
- QUPiOにログイン**  
ID/PWを準備  
分らない場合は、サポート窓口にて電話で問合せ  
ログイン画面にて、IDとパスワードを入力
- 参加登録**  
期間中、トップ画面に専用ボタンが表示されます。  
この「専用アイコン」から参加登録できます。

QUPiOにログインする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、こちらの窓口どうぞ

**QUPiO サポート窓口** ☎ **0120-818-448** 受付時間：月曜～土曜の9時～18時 (祝日及び年末年始除く)

## 実際のウォーキング・ランニング大会にも参加してみよう!

全国各地で開催されているウォーキングやマラソン等の大会に参加し、共済組合に申請するとQUPiOポイントを獲得できます。ウォーキングイベントのこの機会に家族や職場の仲間みんなまで参加してみませんか? (申請方法など詳細は共済組合ホームページをご覧ください)

<b>対象大会</b>	大会の指定はなし (ただし、申請には完歩・完走の証明が必要です)
<b>獲得ポイント</b>	1回につき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200ポイントまで

ウォーキング・ランニング大会に関するお問合せ先 事業部健康増進課健康増進担当 03-5320-7464

# 秋の森林セラピー®参加者募集!!



紅葉のピークを迎える森の中を歩いて、心もからだもリフレッシュ。ぜひ、ご家族や職場の皆さんで見事な紅葉を満喫してください。

<p><b>檜原村コース</b></p> <p>10月28日 土</p> <p>【第7回】座禅体験&amp;温泉 <b>人気</b></p> <p>参加費 ①組員 ②被扶養者 3,800円 対象：中学生以上 ③2親等以内の家族 5,800円 募集人数：16人</p> <p>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(都民の森：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)</p>	<p><b>奥多摩町コース</b></p> <p>11月11日 土 <b>おすすめ</b></p> <p>【第7回】川苔谷、百尋ノ滝探勝路 <b>おすすめ</b></p> <p>参加費 ①組員 ②被扶養者(中学生以上)3,000円 対象：小学生以上 (小学生)2,000円 募集人数：24人 ③2親等以内の家族(中学生以上)5,000円 (小学生)4,000円</p> <p>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(川苔谷：往路) → 昼食(百尋ノ滝周辺でお弁当) → ガイドウォーク(川苔谷：復路) → 健康チェック → 15:40 奥多摩駅解散 (歩行距離約3.6km) ※健脚向き(登山道を歩きます。トレッキングシューズでご参加ください。お持ちでない方は、滑りにくい靴をご用意ください。)</p>
<p>11月3日 金・祝 <b>NEW</b></p> <p>【第8回】重要文化財 小林家住宅&amp;都民の森</p> <p>参加費 ①組員 ②被扶養者 2,600円 対象：中学生以上 ③2親等以内の家族 4,600円 募集人数：16人</p> <p>9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイダンス → 小林家住宅 → 昼食(セラピー食) → ガイドウォーク(都民の森：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)</p>	<p>11月23日 木・祝 <b>人気</b></p> <p>【第8回】鳩ノ巣溪谷&amp;はとのす荘ランチ <b>人気</b></p> <p>参加費 ①組員 ②被扶養者 4,000円 対象：中学生以上 ③2親等以内の家族 6,000円 募集人数：24人</p> <p>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(鳩ノ巣溪谷) → 昼食(はとのす荘・パスタランチ) → ガイドウォーク(大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)</p>
<p>11月11日 土 <b>NEW</b></p> <p>【第9回】払沢の滝&amp;新そば御膳</p> <p>参加費 ①組員 ②被扶養者 2,600円 対象：中学生以上 ③2親等以内の家族 4,600円 募集人数：16人</p> <p>9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイダンス → 払沢の滝 → 昼食(新そば御膳) → ガイドウォーク(都民の森：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)</p>	<p>11月25日 土 <b>おすすめ</b></p> <p>【第9回】そば打ち体験 <b>おすすめ</b></p> <p>参加費 ①組員 ②被扶養者(中学生以上)3,000円 対象：小学生以上 (小学生)2,000円 募集人数：24人 ③2親等以内の家族(中学生以上)5,000円 (小学生)4,000円</p> <p>10:00 奥多摩駅集合 → ガイダンス・健康チェック → そば打ち体験・昼食 → ガイドウォーク(奥多摩湖いこの路) → 健康チェック → 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約3km) ※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)</p>

**参加資格** ①都共済の組員 ②都共済の被扶養者  
③(助成金対象外)①または②に同伴して参加する配偶者及び2親等以内の家族  
※再任用職員(短時間勤務)、非常勤職員等、都共済以外の健康保険組合に加入している方が参加できるのは、③に該当する場合のみです。

**申込方法** 申込書に必要事項を記入のうえ、返信用がき(住所記入)を添えて、各コースの申込先に郵送してください。  
※申込書は、各所属あ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)

●組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、日帰りコースについては、各応募締切時期(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。

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**

貸付けをご利用の皆さんへ

# 「年末残高等証明書」を 平成29年10月17日から送付します



所得税の特別控除を受けるために必要な住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書(以下「証明書」)を所属の共済担当者宛てに交換便等で発送しますので、所属を通じてお受け取りください。

## 1 発行対象者等 ※繰上償還により償還期間が10年未満となったものは発行しません。

- 平成19年1月から平成26年3月に住宅貸付を受け、平成29年9月22日現在、貸付日から償還期間が10年以上の方。
- 貸付日が平成19年1月以前であっても居住開始日が平成19年1月以降のため、特別控除の対象となる場合等は「**年末残高等証明願**」を提出してください。証明書を交付します。

## 2 平成29年10月以降に一部繰上償還をする方は、証明書の再交付手続きが必要です

- 一部繰上償還により残高が変更になりますので、発行済の証明書が使用できません。発行済の証明書を添付のうえ、「年末残高等証明願」を申請してください。
- 証明書を紛失した場合も同様に、「年末残高等証明願」により再交付申請をしてください。  
※住宅借入金等特別控除制度に係るご相談は、居住地を管轄する税務署にお問合せください。

## ■育児休業または介護休業中の方は償還猶予を受けられます(※切毎月15日)

- 償還猶予を希望する場合は、「償還猶予申請書」を、所属を通じて提出してください。
- 15日までに申請を受け付けたものについて、翌月から猶予することができます。
- 所属に休業期間の変更届出をしても、共済の償還猶予期間は自動的に変更されません。猶予期間の変更を希望する場合は、再度申請が必要となります。
- 償還終了年月は延長になりませんので、ご注意ください。

## ■繰上償還のご案内(毎月、申請の期限があります)

貸付金の利息を軽減したい場合や、償還期間を短縮したい場合は「繰上償還」をご利用ください

- 繰上償還を希望する方は、「繰上償還申請書」を提出期限までに提出してください。
- 借換えにより全額繰上償還する場合は、下記日程表により払込期限を確認し、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。

### 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

※各種申請書は、共済組合のホームページから入手できます。(組合員ページ→各種様式→q.貸付事業)

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

# 都庁第二本庁舎17階にある都共済の 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0:30～3:45(耳鼻咽喉科は～3:30)

## 10月からインフルエンザワクチン接種を開始します

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行います。接種にあたっての予約は必要ありませんが、診療受付時間が一般の診療と異なりますので、ご注意ください。(予防接種受付時間：午前8:45～10:30 午後0:30～3:00)

接種料金は、3,800円(平成28年度 4,500円)です。

また、今年度も東京都人材支援事業団の会員の方は助成が受けられますので、詳しくは、事業団機関誌「いぶき」9月号をご参照ください。

そのほか、共済組合ホームページの組合員用ページに詳細を掲載する予定ですので、ご参照ください。

## ■診療所の看護科を紹介します

私たちは、シティ・ホール診療所を受診される患者様が安心して受診していただけるように、患者様の声に耳を傾け、適切な対応が取れるように心がけています。気軽に看護師に声をかけ、ご相談ください。

### ■内科での禁煙外来



内科では、禁煙したい患者様などのため、保険適用での禁煙外来を実施しています。

初回受診から卒業まで同じ看護師が担当となり、受診時は患者様の禁煙中の状況についてお話を伺い、サポートさせていただきます。

### ■外科での内視鏡検査



外科では、水曜日の午前に上部消化管内視鏡を予約制で実施しています。

胃内視鏡検査が初めての方にも苦痛や不安が最小限になるように、看護師が声をかけ、サポートさせていただきます。

### ■看護科勉強会での1コマ



看護科では、患者様の看護以外にも、研修・勉強会・ミーティングなどを定期的に行っています。

複数の診療科を掲げる診療所においては、幅広いスキルが求められるため、職員として、知識・技術の向上に日々努めています。

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

# ベイサイドホテル アジュール竹芝からのお知らせ

## Wedding



新しいベイサイドウエディングが始まる  
 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。



ご結婚を予定されているカップルをご紹介いただくと・・・

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。

ご予約・お問合せ

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/>

## Party

同窓会に最適！ **プレミアムパーティプラン** 宴会時間60分延長！ フリードリンク



懐かしい御学友・恩師との再会などに、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。

- 〈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)付
  - 会場使用料(会場費・基本音響照明費・サービス料・税金)

お一人様 ¥8,000 → **組合価格 ¥7,000**

★2018年3月31日までの特別価格となります。

**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

会席御献立例

先付け	鳥賊と竹の子の木の芽味噌和え
お造り	本鮪 帆立貝 妻一式
焼き物	鰯油焼き 翡翠梅 はじかみ
温物	五目茶碗蒸し 三つ葉 銀杏
中皿	鶏肉 焼麩 椎茸
御飯	牛ロース肉のステーキ
留飯	パプリカ し唐 藻塩
御飯	御飯ゆかり
留飯	お吸い物 若布 浅葱 油揚げ
香の物	二点盛り 赤かぶ漬け 胡瓜浅漬け
水菓子	抹茶わらび餅 黒蜜

※食材の入荷状況により献立の内容が変更する場合があります。

## Culture

### 「親子で学ぶ一生モノのテーブルマナー講座」 ～日本料理のお食事作法編～

和食がユネスコ無形文化遺産に登録され日本料理とその食文化が世界各国より注目を浴びています。御節句や七五三、入学式、卒業式、成人式、喜寿や米寿といったお祝い時や法要等様々な場面でご家族や親戚で和食を食べる機会も多いと思います。お子様にも正しい作法を小さい内から身につける機会を持つ事が大切です。今回の講座は「いただきます」と「ご馳走さま」の感謝の意味を理解し、正しい箸の使い方、ナプキンの使い方等、しっかりとしたお食事作法を身につける事を目的に、お子様にも楽しい映像も交え、美味しい会席料理を頂きながら親子で楽しく、やさしく学べる内容になっています。

※大人の方のみの参加も可能です。

開催日時 2017年 **10月29日(日)** 11:00~15:00  
(開場10:30)

会場 **ベイサイドホテルアジュール竹芝**

参加費 一般価格 6,000円 → **組合価格 4,800円**  
※料金はお1名様あたりの税込料金です。

定員 **先着20組** 申込期間 9月24日(日)10:00~10月23日(月)19:00まで



※写真はイメージです。

ご予約・お問合せ | TEL03-3437-2011 (受付10:00~19:00)

※いただいた個人情報は、本講座でのみ使用いたします。  
 ※参加費は事前振込制です。 ※キャンセルのご連絡は10月23日(月)までお願いいたします。



〈講師〉大谷 晃

マナーコンサルタント・食空間プロデューサー

内閣府認証 特定非営利活動法人  
 日本ホテルレストラン経営研究所 理事長  
 日本料理食卓作法マスター講師  
 日本酒利き酒師

日本料理の食卓作法を通じ、國酒である日本酒や着物、日本文化の普及にも力を入れており、「おいしい食べ方のコツ」webサイト、たべぶろの監修やコラム等の寄稿も行っている。  
 著書に知的快食術等多数

## Topics

### 3F「おまかせ会席七つ海」 一品料理を充実し、 リニューアルしました！

おいしくお得な一品料理は350円から。  
 お気軽にお立ち寄りください。



メニュー例  
 やまのあぶり明太子  
 たたききゅうり  
 枝豆とコーンの一口コロッケ  
 大分名物サクサク鶏天  
 など...

〈営業時間〉  
 朝食 7:00~10:00  
 ランチ 11:30~15:00  
 ディナー 17:30~22:00

個室では落ち着いた雰囲気でごコース料理をお楽しみください。

ランニング・ウォーキングをお楽しみの方へ！

### アジュール竹芝18Fで ランニングステーションがスタート！

準天然温泉のご利用とワンドリンクがセットになったチケットの販売を始めました！ロッカーの貸し出しもしていますので、お仕事帰りにぜひご利用ください。【利用可能時間15:00~21:00】

〈通常価格〉 一般価格 1,500円 → **組合価格 1,000円**

★オープニング価格 一般価格 750円 → **組合価格 500円**  
 2017年12月31日まで (チケットは4Fフロントにて販売)

★ご利用料金には下記の内容が含まれます。  
 ロッカー・大浴場(タオル付)のご利用、ワンドリンクサービスチケット\*  
 ※ワンドリンクサービスチケットは3F七つ海、もしくは4Fレールでご利用可能です。  
 (レールでのチケットご利用は営業時間の20:00までとさせていただきます。)

アジュール竹芝管理栄養士おすすめ！  
 「七つ海のとろろ御膳」が付いたチケットもございます。  
 〈通常価格〉 一般価格 2,000円 → **組合価格 1,500円**

★オープニング価格 一般価格 1,800円 → **組合価格 1,300円**  
 2017年12月31日まで

お問合せ TEL03-3437-2011 (受付10:00~19:00)

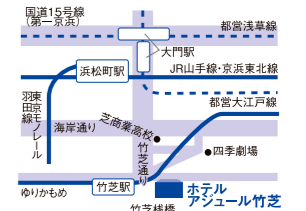


ベイサイドホテル アジュール竹芝

〒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/>  
 (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。



# スポーツの秋！食欲の秋！魅力たっぷり宿泊プラン

11月18日(土)アスリート企画第2弾

## プロトレイルランナー 鏑木毅さんと トレランを知る&楽しむ

1泊2日の  
講習会

アスリート企画第2弾は、日本のトレイルランニングの第一人者である鏑木毅さんをお招きします。トレランを始めたいきっかけやレースでの経験など貴重なお話を聞けるトークイベントと、実際にトレランを楽しんで行うためのポイントなどを直接教わる現地講習の二本立てです！

昨年度大好評だったトレラン企画！今年度は対象者を広げて実施します。トレランをこれから始めたいと思っている方からトレラン経験者の方まで、幅広く楽しんでいただける特別企画です☆ご家族や職場のお仲間たちと、ぜひお越しください。



	2名1室	3名1室	4・5名1室	お子様
初心者	¥14,500	¥13,000	¥11,000	¥7,650
初級者	¥16,500	¥15,000	¥13,000	—

※1名でお申込みの場合の料金はお問合せください。  
※初心者向けトレラン体験は2時間程度、初級者向けトレラン実技講習は5時間程度の予定です。

**講師Profile**

プロトレイルランナー  
**鏑木 毅** Kaburaki Tsuyoshi

2005 国内3大レースを同一年に全て制覇  
2009 ウルトラトレイル・デュ・モンブラン第3位  
2011 観光庁スポーツ観光マイスターに任命  
2014 東京都自然公園ルール検討委員会委員  
2015 ITRA(国際トレイルランニング協会)理事就任  
2016 ウルトラ・フィヨルド・パタゴニアチリ第2位  
上記ほか、国内外のレースで上位入賞  
著書「極限のトレイルラン〜アルプス激走100マイル〜(新潮社)」  
やDVD「TRUN LIKE THE WIND」等多数

- 宿泊日 **11月18日(土)**
- 対象 **①トレラン初心者**  
ロードを5km程度走れる方、小学3年生以上のお子様も保護者同伴で参加可。  
**②トレラン初級者**  
トレラン経験年数1〜2年のある方
- 募集人数 **①②各20名(1組5名まで)**  
※1名でお申込みの場合、男女別相部屋になる場合があります。
- 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 **10月8日(日)11:00開始**  
**TEL0460-85-6678**  
※ご予約後、講習内容の参考にするため、事前アンケートにご協力ください。

持ち物等の詳細については、お申込み後に別途お知らせします。

**日程**

**①トレラン初心者の方**

11月18日(土)

11:00 芦ノ湖キャンプ村集合  
トレラン体験 **初心者コース参加者そろうて**  
13:00 講習終了・昼食 **芦ノ湖キャンプ村レストランにて**

※昼食後、自由行動。16時頃までにチェックインしてください。

トークイベントは初心者・初級者 皆さんご一緒にお聞きください **受付開始 16:45**

19:00 夕食 (各自レストランにて)

11月19日(日)

7:30 朝食  
11:00 チェックアウト(終日自由行動)

**②トレラン初級者の方**

11月18日(土)

自由行動  
※16時頃までにチェックインしてください。

トークイベント 17:00~18:45 箱根路開雲会議室

19:00 夕食 (初級参加者揃って宴会場にて)

11月19日(日)

7:30 朝食 **終了後はアスリート企画特製弁当をご用意！大浴場もお使いになれます。**  
8:30 開雲出発・トレラン実技講習  
14:00 開雲帰着し講習終了・その後昼食

※コースは参加者レベルや天候の状況に応じて講師が決定します。荒天の際は実技講習ができない場合がありますので、ご了承ください。

## 秋のグレードアッププラン 松茸会席

期間 9月1日(金)~10月31日(火)

秋の味覚といえば松茸！  
土瓶蒸しや釜飯など、松茸を思う存分  
楽しんでいただける贅沢プランです。

**料理内容** 先付け・前菜・松茸土瓶蒸し・お造り・金目鯛酒蒸し  
鶏塩鍋・茶碗蒸し・松茸ホイル焼き・松茸釜飯 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



職場やご友人の方たちとの忘年会にもおすすめです

## 同期会・同窓会プラン (6名様以上)

箱根で懐かしいお仲間と楽しいひと時をお過ごしいただくプランです。箱根湯本の温泉と料理長が厳選した季節の会席料理でお仲間と思い出話に花を咲かせてみてはいかがでしょうか？

- 特典**
- 恩師の先生又は幹事様 **1名無料ご招待**
  - 当館スタッフが撮影する **記念写真を全員にプレゼント**
  - **ご同伴者様も組合員料金**でご利用いただけます



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

### 秋の観光&パワースポット

- 仙石高原のススキ 黄金色に輝くススキの草原を散策 (9月下旬~10月中旬)
- 箱根強羅公園のばら 秋は紅葉とのハーモニーが楽しめます (10月)
- 小涌谷薬園の紅葉 紅葉の穴場的スポット (11月中旬~下旬)
- 箱根神社 芦ノ湖湖畔の開運の神様
- 玉簾の瀧 「天成園」敷地内の癒しのスポット
- 九頭竜神社 芦ノ湖湖畔の縁結び・良縁の神社
- 箱根七福神 7つのパワースポット巡り



組合員限定特典 **レイトチェックアウト 10:00▶11:00**

無料  
コーヒー  
サービス

ご宿泊の皆様全員に！  
**8:00~17:00**  
お気軽にご利用ください

WiFi  
つかえます

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名様様の1泊2食付料金(消費税・入湯税込み)です。 ※子供料金(3歳以上12歳未満が対象)は、施設にお問合せください。 ※チェックイン14:00/チェックアウト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。

組合員様がお申し込みの場合、同伴者も組合員料金でご提供いたします。詳細はお問合せください。  
東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証(保険証)のご呈示をお願いいたします。



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27年10月から新たに創設された「年金払い退職給付」の 給付算定基礎額残高通知書を送付します

平成27年10月からの被用者年金制度の一元化により公務員の職域年金相当部分は廃止され、新たな制度「年金払い退職給付」（法律上は「退職等年金給付」といいます）が創設されました。

この「年金払い退職給付」は、国民年金や厚生年金などの公的年金とは異なり、将来の年金給付に必要な原資を労使による保険料で積み立てる「積立方式」による給付です。

標準報酬月額等に付与率を乗じて得た付与額とこれに対する利息を毎月積立てて、累積した額が「給付算定基礎額」となり、年金の原資となります。

「給付算定基礎額残高通知書」は、前年度積立てた給付算定基礎額等について、お知らせするものです。年1回送付します。

## 1 通知内容

給付算定基礎額残高通知書 (イメージ)

(28年 4月～29年 3月)

【入金】年月	① 標準報酬月額	② 付与率	③ 利息	④ 給付算定基礎額残高	単位円
前年度末					37529
4月	380000	5700	17		43246
5月	380000	5700	19		48965
6月	950000	14250	26		63241
7月	380000	5700	27		68968
8月	380000	5700	30		74698
9月	380000	5700	32		80430
10月	380000	5700	23		86153
11月	380000	5700	25		91878
12月	1140000	17100	29		109007
1月	380000	5700	31		114738
2月	380000	5700	33		120471
3月	380000	5700	34		126205
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。					
区分					
⑤ 平成27年度末					37529
⑥ 付与額累計					88350
⑦ 利息額					326
⑧ 今回通知					126205
給付算定基礎額等合計					126205
⑨ 年金払い退職給付加入期間					1年6月
⑩ 付与率	平成28年4月～平成29年3月				1.500%
⑪ 基準利率(年率)	平成28年4月～平成28年9月				0.480%
	平成28年10月～平成29年3月				0.320%

見込額の表示はありません。

年金払い退職給付は、個人ごとの年金原資に基づき、「年金現価率」により額が決定します。「年金現価率」は毎年10月に見直されるため、年金見込額を算出することが困難となっております。

- ①標準報酬月額  
付与額の基礎となる標準報酬の額  
期末手当月は、期末手当額等も合算
- ②付与額  
標準報酬月額に付与率を乗じた額
- ③利息  
前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(1月換算)を乗じた額
- ④給付算定基礎額残高  
付与額と利息の合計額
- ⑤平成27年度末  
平成27年度末における給付算定基礎額残高
- ⑥付与額累計  
各月の付与額の累計
- ⑦利息額  
各月の利息の累計
- ⑧今回通知  
平成28年度末時点における付与額と利息の累計
- ⑨年金払い退職給付加入期間  
平成27年10月以降の組合員期間
- ⑩付与率  
付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率
- ⑪基準利率  
利息を求めるための年率

## 2 通知対象者

平成29年3月31日時点において平成27年10月1日に引き続き組合員期間(または平成27年10月1日以降の組合員期間)のある、

- ①組合員
- ②退職者のうち
  - ⑦退職した年度の翌年度にあたる方
  - ⑧節目年齢(35歳、45歳、59歳、63歳)到達の翌年度にあたる方

## 3 送付時期等

平成29年10月にご自宅宛てに、圧着ハガキで送付します。



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組合会議員等の変更について

東京都職員共済組合組合会議員が以下のとおり変更となりました。

### ■新任

氏名	所属	議員の任期
中嶋 正宏	水道局長	平成29年 8月 1日から 平成30年 11月 30日まで

### ■退任

氏名	所属
醍醐 勇司	水道局長

# 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。

### ■新委員

氏名	所属	委員の任期
矢田部 裕文	東京都総務局総務部長	平成29年 8月 1日から 平成29年 12月 31日まで

### ■旧委員

氏名	所属
小暮 実	東京都総務局総務部長

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704

広告

# 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なら  
約 **24%** 割引

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。



(注)警視庁、消防庁、特別区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

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>

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。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 20170620-035 SJNK17-03888 2017.06.19

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 (金利上乘せキャンペーン)



キャンペーン終了日:平成29年9月29日(金)



©シンジル&タクセル



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。

期間限定

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7月3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)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



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



(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世話をさせて頂き、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と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、お世話を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。



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>



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。



木で建てる家。  
木で育つ家族。

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@fukurawa-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。

土・日も営業中  
どうぞお気軽に

担当:高田

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。

【梁】  
岩手カラマツ



【柱】  
秋田杉・伊勢松

【土台】  
青森ヒバ