

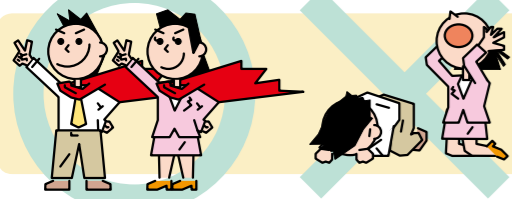
# ベストのあなたを引き出す「コーピング」その4



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

ソウル五輪シクロ・デュエット銅メダリスト。米国の大学院修士。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「99%の人がしていない たった1%のメンタルのコツ」(ディスカヴァー)、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。

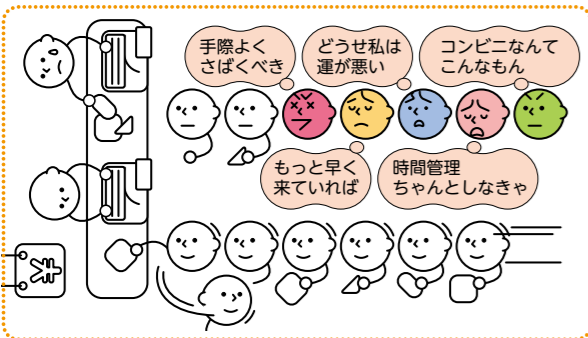


コーピング(COPING)とは、**ストレスに負けずに戦う技術**

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。

## 個々で違う、ストレスの“捉え方のクセ”を知ろう

前回、刺激を受け取る人の「評価」がストレスを生むことを紹介しました。この「評価=捉え方のクセ」は人それぞれ。たとえば、コンビニで2つのレジに長い列ができていて、自分がいる方だけが全く進まないとしたらどうでしょう。不満は皆同じですが、考えることはそれぞれ異なるようです。



このような“心のつぶやき”は人によって異なりますが、たとえば、右上の表のような5つの「考え方のクセ」を参考にすると、自分の傾向を振り返りやすいと思います。

	イライラ→ ベキ思考	舌打ちしながら「もっとレジを増やすべき」などと心で毒づく。自分の正論に合わないことに厳しく他罰的。
	モンモン→ 青い鳥思考	「もっと早く来ていたら」「遅れたらどうしよう」と、過去への後悔と未来への不安で頭がいっぱい。“今”を忘れがち。
	オドオド→ どうせ思考	行列ひとつとっても「自分のせい」「いつも運が悪い」と落ち込む。自分に自信がなく、落ち込んだり怖がったり。
	ヘトヘト→ 完璧思考	「自分がしっかりしなきゃ」「ちゃんとする」が口癖。完璧を追求するべく、がんばりすぎて心身の調子を崩すことも。
	ムカムカ→ 読心思考	「まあ、よくあること」と一見達観。読心思考があり、冷静に見えるが問題を解決できないので不満も多い。

こうした傾向は複数該当することも多く、あくまで個性であり、決して悪いものではありません。しかし、自分の傾向に気づかずにそのままストレスを溜めてしまうより、己を知って上手くコントロールする方が、建設的に解決できることも多く、気分よく過ごすことができます。そこで今回は、あなた自身の「考え方のクセ」を知り、コントロールする方法を考えてみましょう。

次号は、**「あなたのストレスパターンを知ろう」**です。

KYOSAI だより

NO.375

平成29年11月16日発行

発行 東京都新宿区河山三丁目十七番一号 東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

03-3322-4706

TO YOU!

# KYOSAI だより



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

特集1

2017 11月 NO.375

## 胃



特集2

## たべる

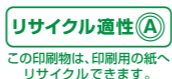
### CONTENTS

NO.375 | 平成29年11月号

- 02 特集1 胃
- 04 特集2 たべる
- 08 育児休業手当金の支給期間が延長されました
- 09 ジェネリック医薬品でお薬代の負担を減らしましょう
- 10 交通事故・傷害事故などで負傷したとき
- 11 単なる肩こり等は健康保険適用外
- 12 ご自分の年金情報をネットで確認してみませんか?
- 13 今年度末に退職される方の貸付金の償還について
- 14 特定保健指導利用者が成功の秘訣をおしえます
- 16 人間ドックの手続きは「退職前」に
- 17 職場で健康教室を開く!
- 18 QUPiOポイントを確認してみましょう
- 19 ほっと一息つきませんか - お勧めストレス対処法 -
- 20 共済の医療機関 シティ・ホール診療所
- 21 アジュール竹芝総合健診センター
- 22 箱根路開雲 - クリスマス特別宿泊プラン -
- 24 共済組合の保有施設等を共済若手職員がご紹介しす
- 26 アジュール竹芝 - クリスマスディナー
- 29 ここが変わった! 共済だより



東京都



# 胃

監修：東京都医師会 理事 鳥居 明 先生



50代 男性

同世代の人が胃がんと診断され、  
他人事とは思えません。  
対策はありますか？

## 胃がん 対策で リスクを 下げられる 「国民病」

日本人の死因の第1位である悪性新生物（がん）。2015年には37万人以上の方ががんで亡くなりました。その中で、肺がんにおける喫煙、肝がんにおける肝炎ウイルスというように、リスク要因がある程度わかっているものについては一次予防が可能です。今回取り上げる胃がんについても、喫煙や塩分過多とともに、ピロリ菌感染が有力なリスク要因であることがわかっています。つまり、それらの要因への対策をすれば胃がんリスクを下げられるのです。

10～20年ほどのうちに約10%が胃潰瘍などを発症し、ほとんどが萎縮性胃炎に進行します。ピロリ菌が持続感染した萎縮性胃炎の状態、喫煙や高塩分食などにより胃の粘膜を荒らし続けると、胃がん発症リスクが非常に高まります。

## 日本人を悩ませてきた胃がん

日本人の死因1位は悪性新生物で全死亡者の30%弱に上ります。その中で胃がんは、戦前から1998年までがん部位別死因のトップ。現在は肺がん、大腸がんに次ぐ3位で、年に約13万人が罹患し、5万人近くが亡くなっている「国民病」です。

胃がんで亡くなった日本人は46,679人（2015年）。性別による内訳は、男性が30,809人、女性が15,870人であり、男性の方が倍近くなります。胃がん罹患率は132,159人（2012年）でがん患者の中で大腸がんが続く2番目。中年以降に発症する事が多く、特に50歳代から急増します。

## 胃がんの一番の原因はピロリ菌

胃がんのリスク要因について、さまざまな研究が続けられています。その中で多くの疫学研究や動物実験が行われ、ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）の持続感染が一番の原因であるとされています。ピロリ菌に感染した人すべてが胃がんになるわけではありませんが、感染者の約8%は75歳までに胃がんになると推定されています。感染すると数週間から数カ月後にほぼ100%ピロリ菌感染胃炎を起こすものの、症状が現れないことが多く、本人は気づきません。とはいえ、そのまま除菌治療を受けないと、

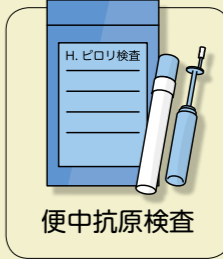
## ピロリ菌の検査と除菌

ピロリ菌検査は、内科や消化器科などで受けられます。内視鏡検査などで慢性胃炎が認められた場合は保険を適用できます。保険適用可能な検査

のうち、内視鏡を使わずに容易にできるものには尿素呼気試験、便中抗原検査、抗体測定があります。除菌治療は2種類の抗生物質と胃酸の分泌を抑える薬を7日間服用します。それで除菌できなかった場合には、抗生物質を変えてもう一度同様の治療をします。ただし、耐性菌の存在などにより、誰もが必ず除菌できるわけではありません。



尿素呼気試験



便中抗原検査



除菌療法

## ピロリ菌の除菌で胃がんリスクは下がる！

胃がん予防には自覚症状が出ていない早期の発見が大切です。定期的に胃がん検診を受けることはもちろんですが、ピロリ菌感染の有無を知るための検査を受けることもお勧めします。内視鏡検査で慢性胃炎等があり、ピロリ菌検査が陽性だった場合、保険適用の上で内服薬による除菌治療を受けることができますので、消化器内科にご相談ください。ほとんどの場合はこの治療でピロリ菌を除菌でき、禁煙や減塩、野菜を積極的に食べるなどの確かな予防法を実践することで、胃がんリスクを大きく低下させることができます。

### 胃がんの 予防の ポイント

- 1 たばこを吸わない、高塩分食を控える、野菜や果物を積極的に食べるなど、胃がんのリスクを下げる生活習慣を身につける。
- 2 定期的に胃部X線検査、内視鏡検査などの胃がん検診を受ける。とくに親族に胃がんを発症した人が多い、喫煙や高塩分食を続けているといった場合は、内視鏡検査を選択肢に入れる。
- 3 胃もたれや胃の痛み、お腹の張りなどが頻繁に起こる場合は、市販の胃腸薬で抑えるのではなく、内科や消化器科を受診する。

■参考文献：  
国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センター「胃がんの基礎知識」、<<http://ganjoho.jp/public/cancer/stomach/index.html>>（参照2017-9-21）  
公益財団法人日本対がん協会「がん・検診について」、<[http://www.jcancer.jp/about\\_cancer\\_and\\_checkup](http://www.jcancer.jp/about_cancer_and_checkup)>（参照2017-9-21）

# たべ

ストーリー

## 脇役が、あなたの人生を ハッピーに



■参考文献：  
渡邊昌、検見崎聡美(2016)「一生がんにならない食べ方レシピ」主婦の友社  
吉田世子(2016)「旬の野菜の栄養事典 最新版」エクスナレッジ

健康的な毎日を過ごすためには、栄養素の「主役」となる炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルをバランス良く摂取することが不可欠です。さらに、その5大栄養素を補う働きをする食物繊維やファイトケミカルといった機能性成分を意識して取り入れることで、さまざまな健康効果が期待できますので、今回はこの「脇役」に注目します。

鏡よ、鏡、  
白雪姫があんなに  
健康で  
美しいのは  
なぜなのじゃ？



## ファイトケミカルって？

ファイトケミカルというのは、野菜などの色素や匂いの中に多く含まれる化学物質で、ポリフェノールなどが有名です。摂取すると活性酸素を除去して体の酸化を防ぐなどさまざまな働きをします。そのため、がんや生活習慣病など、活性酸素との関係が考えられている疾病の予防に効果的だといわれています。

## 食物繊維

## 機能性成分の 食物繊維や ファイトケミカルを 取っているからです。

健康でハッピーな日々をおくる上で、口にす料理（食材）に含まれる栄養素や成分が、自分の体にどのような影響を与えるのかを知っておくことが大切です。5大栄養素はもとより、機能性成分を積極的に取り入れることで、免疫力向上や抗酸化作用、代謝促進といった効果が見込めます。



### ポリフェノール

植物が光合成するときには作られる炭水化物由来の物質で、自然界に数千種類あるといわれます。アントシアニン、イソフラボン、タンニンなど、植物によって種類が違い、機能もさまざまです。

多く含まれる食物  
ブドウ(皮)、大豆、お茶、リンゴ、そば、コーヒーなど



### カロテノイド

緑黄色野菜や海藻に含まれる黄色やオレンジ、赤色の色素成分です。有名なβ-カロテンは黄色の色素で、体内でビタミンAに変わります。がん予防などにつながるといわれます。

多く含まれる食物  
ニンジン、カボチャ、トマト、エビ・カニ(殻)、ワカメなど



### 硫黄化合物

ニンニクやニラなどの匂いのもとである硫化アリルのほか、ワサビや大根の辛味成分にも含まれます。体内で必須アミノ酸などと結合して肝臓の解毒作用を強めるなどの効果があります。

多く含まれる食物  
ニンニク、ニラ、ネギ類、ブロッコリー、大根など



### テルペン類

ハーブ類や柑橘類の皮の香りや苦味のもととなっている物質です。揮発性の芳香成分で、多くは植物の精油の中に含まれます。抗酸化作用が強く、リラックス効果や抗炎症効果が期待できます。

多く含まれる食物  
ショウガ、柑橘類の果皮、ハーブ類、春菊、ワサビなど



### β-グルカン

キノコ類に多く含まれます。まだ研究段階ですが、β-グルカンが免疫細胞を刺激することで免疫力が高まり、がん細胞などの異物の排除を促します。

多く含まれる食物  
シイタケ、マイタケ、エノキダケなどキノコ類

水溶性と不溶性があり、どちらも消化されずに排泄されます。前者は血糖値の上昇抑制やコレステロールの排泄効果があり、後者は便秘の解消のほか、大腸がんの予防効果も期待されています。

多く含まれる食物  
水溶性：らっきょう、ニンニクなど  
不溶性：キクラゲ、豆類など  
両方：かんぴょう、切り干し大根など



わらわは  
白雪姫より  
長生きしたい。  
健康の秘訣を  
もっと教えよ！

# たべる

## 魔法の鏡が、教える!? 健康食材

(野菜・果物)

鏡よ、鏡、  
**生活習慣病  
予防**  
になる野菜は?

機能性成分による免疫力向上、抗酸化作用、代謝促進といった効果により、がんや生活習慣病の予防が期待できます。ただ、ファイトケミカルが体に作用する仕組みは単純ではなく、最新の研究でもすべてが解明されているわけではありません。ファイトケミカルを含む食物のさまざまな成分が相互に作用することで

効果が生まれると考えられ、サプリメントではなく、食物そのものから取ることが推奨されます。

鏡よ、鏡、  
**がん予防**  
につながる  
野菜は?

**生活習慣病予防** になる野菜は…

### 7 リンゴ

水溶性食物繊維のペクチンのほか、リンゴ酸やクエン酸などを含み、生活習慣病予防に役立ちます。皮にはポリフェノール類が多数含まれ、抗酸化作用などがあります。

### 8 ゴボウ

水溶性と不溶性の食物繊維をバランス良く取ることができ、コレステロールの上昇抑制作用や整腸作用など、生活習慣病の予防につながる効果があります。

### 9 大豆

必須アミノ酸をはじめ、ビタミン類、ミネラル類、食物繊維を多く含みます。そのほか、コレステロールの上昇を抑える大豆レシチンなどの機能性成分も豊富です。

### 10 切り干し大根

過剰なナトリウムを排出促進するカリウムなどのミネラルが豊富で、高血圧の予防や改善に役立ちます。さらに食物繊維やビタミンB群も多く含まれています。

### 11 サツマイモ

ビタミンCやE、カリウム、食物繊維を多く含みます。皮にはポリフェノール類のアントシアニンなどが含まれ、抗酸化作用があります。

### 12 キクラゲ

不溶性食物繊維が多く、腸の活動を活発にします。カリウムやカルシウム、リンなどのミネラルとビタミンDに富み、骨や血液の健康維持に役立ちます。

などです。

※食物繊維やカリウムが多い野菜を挙げています。

## がん予防 につながる野菜は…

### 1 ニンニク

硫黄化合物の硫化アリルが豊富で、切ったり潰したりすることでその一部がアリシンという辛味成分に変化。抗酸化作用やエネルギー代謝促進の効果があります。

### 2 ブロccoli (ブロッコリースプラウト)

ブロッコリー特有のスルフォラファンという硫黄化合物は、抗酸化作用が強く、ピロリ菌をやっつける効果も確認されています。新芽(スプラウト)だとより効果的です。

### 3 ニンジン

β-カロテンが豊富な野菜の代表格。その抗酸化作用でがんや動脈硬化などの予防に有効とされます。免疫力を高めたり血圧を安定させる効果も。

### 4 キノコ類

免疫力を高めるとされるβ-グルカンを多く含み、初期のがん細胞を排除する効果が期待されます。そのほかにもさまざまな機能性成分を含むものが多く、積極的に口にしたい食物です。

### 5 ニラ

硫黄化合物の硫化アリル、抗酸化力のあるビタミン類やミネラルのセレンなどの機能性成分を含み、がん予防に役立つとされます。体を温め胃腸の機能を整える働きもあります。

### 6 ショウガ

機能性成分のテルペン類を多く含みます。さらに辛味成分のショウガオールは抗菌作用や抗酸化作用ががん予防に有効とされ、注目されています。

などです。

※ファイトケミカルが多い野菜を挙げています。



脇役が主役になる!  
機能性成分いっぱいのお料理レシピ

### 大根と海藻のサラダ 梅ヨーグルトソース

#### ★材料(4人分)

大根 …………… 300g  
乾燥ワカメ …………… 5g  
ブロッコリースプラウト …… 1パック  
A プレーンヨーグルト …… 大さじ3  
梅干し …………… 1個  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
しょうゆ …………… 小さじ1  
酢 …………… 大さじ1  
ごま油 …………… 大さじ2



#### ★作り方

- 1 大根はせん切りにする。乾燥ワカメは水で戻して水気を切り、スプラウトは根を切る。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ①を器に盛り付け②をかける。

### サツマイモと リンゴの シナモンジンジャー煮

#### ★材料(4人分)

サツマイモ …………… 1本 200g  
リンゴ …………… 1/2本  
水 …………… 300ml  
A ショウガスライス …………… 4枚  
はちみつ …………… 大さじ3  
レモン汁 …………… 小さじ2  
シナモンパウダー …………… 適量



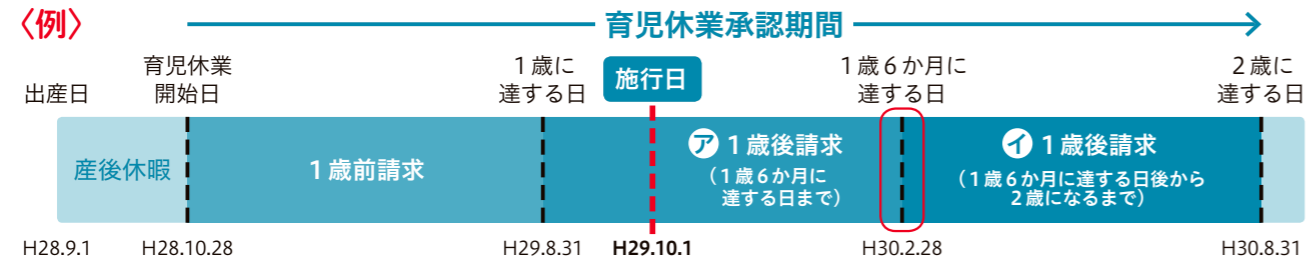
#### ★作り方

- 1 サツマイモは皮を良く洗って2センチ幅輪切りにし、水にさらす。リンゴはくし切りにして1センチ幅のいちょう切りにする。
- 2 鍋に水と①を入れて火にかけて、Aを加えサツマイモが柔らかくなるまで煮る。
- 3 ②を器に盛り付けシナモンパウダーをふる。

監修・レシピ提供：管理栄養士・フードコーディネーター・(株)Smile meal 代表 渥美まゆ美

# 育児休業手当金の支給期間が2歳まで延長されました

- POINT!**
- 平成29年10月から、育児休業手当金の支給期間の上限が「1歳6か月に達する日」から「2歳に達する日」までに延長されました。
  - 2歳に達する日までの延長を希望される方は、1歳6か月の時点であらためて請求が必要となります。



## 請求に必要な書類

### 1 育児休業手当金請求書

請求期間以外は、原則として「1歳後請求」と同様の記載になります。

記入例  
(上記「例」の場合)

- (記入箇所)
- ①組合員情報
  - ②育児休業承認期間
  - ④1歳後請求・署名欄の赤字箇所

様式第28号(第17条関係)		種別	登録番号
<input type="checkbox"/> 育児休業手当金請求書(1歳前請求)→①②③ <input checked="" type="checkbox"/> 育児休業手当金請求書(1歳後請求)→①②④ <input type="checkbox"/> 育児休業手当金期間変更請求書→①⑤		44	
所属所名	〇〇局 □□部	育児休業に係る子の生年月日	平成 28年 9月 1日
組合員氏名	東京子	給料及び標準報酬月額(育休開始時)	給料表(行一) 1級 4.6号給 215,300円 第21級 360,000円
組合員証番号	0 1 2 3 4 5 6 7	請求金額	1,071,580円
雇用保険法適用の有無	<input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無	ハイクラス育児プラス制度	<input type="checkbox"/> 利用する <input checked="" type="checkbox"/> 利用しない <input type="checkbox"/> 利用済 <input type="checkbox"/> 未定
産後休暇期間	平成 28年 9月 2日 から 平成 28年 10月 27日 まで		
育児休業承認期間	平成 28年 10月 28日 から 平成 30年 8月 31日 まで		
<b>1歳後請求</b> (1歳後請求とは、地共法70条の2第1項第3号に基づき、1歳の誕生日以降の手当金請求をいう。)			
1歳前請求の受給期	平成 28年 10月 28日 から 平成 29年 8月 31日 まで		
請求期間	平成 30年 3月 1日 から 平成 30年 8月 31日 まで		
1歳後請求の理由	<input checked="" type="checkbox"/> 1 保育所等における保育が実施されないこと(入所希望日:平成 30年 3月 1日) <input type="checkbox"/> 2 養育を予定していた配偶者の死亡 <input type="checkbox"/> 3 養育を予定していた配偶者の負傷・疾病等 <input type="checkbox"/> 4 養育を予定していた配偶者との離婚等による別居 <input type="checkbox"/> 5 養育を予定していた配偶者の産前産後休業等 理由1 保育所等における保育が実施されない場合 <input checked="" type="checkbox"/> 自治体が発行する保育所入所承諾通知(写)等...申込日、入所希望日、申込有効期限等が確認できるもの 入所希望日や申込有効期限の記載がないものは、確認できる書類(入所申込書の写し、入所申込のしおり等)を添付してください。		
添付書類	理由2~4の場合 <input type="checkbox"/> 養育予定者の育児休業承認書(写)、 <input type="checkbox"/> 住民票(写)、 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳(写)、 <input type="checkbox"/> その他必要書類 理由5の場合 <input type="checkbox"/> 養育予定者の育児休業承認書(写)、 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳(写)、 <input type="checkbox"/> その他必要書類		

### 2 入所不承諾通知書等

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判る「入所不承諾通知書」等の区市町村長発行の証明が必要です。

ただし、**すでに発行された「入所不承諾通知書」等の有効期限が子の1歳6か月時点を含んでいる場合は**、同通知をもって有効期限末日まで支給期間を延長することができます。

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

# ジェネリック医薬品でお薬代の負担を減らしましょう

## ジェネリック医薬品の概要

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に発売される、**先発医薬品と同等の有効成分、効能を持つ、価格の安い医薬品**の総称です。ジェネリック医薬品を使用することにより、皆さんのお薬代の負担を減らすことができ、また共済組合からの支払分も減ることになり、組合財政の改善や掛金率上昇の抑制につながります。この機会にぜひ、ジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

## 身近な医薬品にもジェネリック医薬品はあります

花粉症治療薬	先発医薬品 (例:アレグラ錠60mg)	64.9円(1錠)	1日1錠3か月服用の場合(90日)	5,841円	4,095~2,745円の差額
	ジェネリック医薬品	19.4~34.4円 (先発薬の30~53%)		1,746円~3,096円	
解熱鎮痛消炎薬	先発医薬品 (例:ロキソニン錠60mg)	15.9円(1錠)	1日3錠1か月服用の場合(30日)	1,431円	927~567円の差額
	ジェネリック医薬品	5.6~9.6円 (先発薬の35~60%)		504円~864円	

上記比較表の作成に関しては、日本ジェネリック医薬品学会ホームページ「かんじやさんの薬箱 (<http://www.generic.gr.jp/>)」を参考にしています。差額や取扱い医療機関なども含め、ジェネリック医薬品に関するさまざまな情報や検索データベースが提供されています。

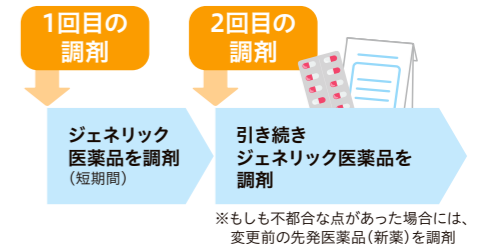
## ジェネリック医薬品への切り替えにあたって

### 処方せんを確認し、医師・薬剤師に相談しましょう

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

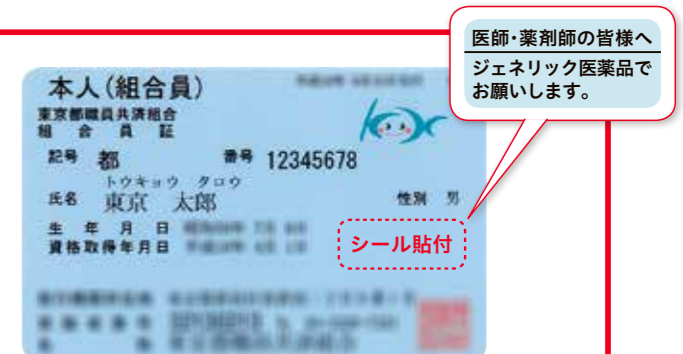
### いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのは心配...という方

例えば4週間分の薬のうち、まず1週間分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「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。現在服用している薬で「問題がないのに変更するのは心配」という方は、この制度を利用してみてはいかがでしょうか。詳しくは薬剤師にご相談ください。



### ジェネリック医薬品希望シールをご利用ください

ジェネリック医薬品を使っていただくために、「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。このシールを組合員証やおくすり手帳に貼っていただくことにより、ジェネリック医薬品への切り替えの希望を医師や薬剤師に伝えることができます。シールの配布を希望される方は、所属の共済事務担当者にご相談ください。



お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4725

# 交通事故・傷害事故などで負傷したときは 共済組合への連絡をお忘れなく！

第三者行為（交通事故など、相手方の行為によってけがをした場合）は、本来、加害者である相手方に対して医療費等の支払いを求めるなど、当事者間で解決するのが原則です。そのため、医療機関受診の際に組合員証を使用することはできません。共済組合への連絡と損害賠償申告書等の提出により、所定の手続きを行った上で、組合員証を使用して治療を受けることができます。（10割自己負担または相手方負担の場合は、届出は不要です）

## ■原則として組合員証等が使用できない事故例

自動車等による事故

一方的な暴力によるけが

他人が飼っている動物にかまれた



交通事故・  
チエックポイント  
傷害事故の

### 1 事故相手の確認

相手方の住所、氏名、免許証番号、連絡先電話番号、自動車所有者の住所・氏名、保険契約の状況などができる限り確認し、記録しておく。（営業車の場合は、会社名・代表者名なども確認）  
※相手不明の事故の場合も共済組合への手続きが必要です。

### 2 警察へ連絡

必ず警察に通報し、事故確認を受けて「交通事故証明書」の交付手続きをとる。  
※自転車同士、自転車と歩行者、人同士の傷害事故についても、警察に通報してください。

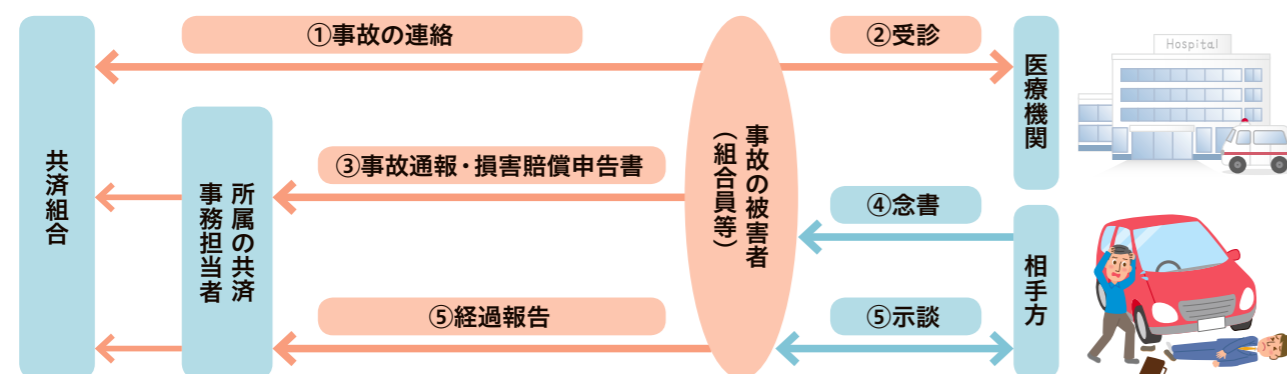
### 3 医師の診察を受ける

軽いけがでも、必ず医師の診察を受ける。

### 4 示談の際は慎重に

不利な示談をすると、共済組合が相手方に費用を請求できなくなるので、共済組合と協議しながら進めてください。

## ■組合員証等を使用して医療機関を受診する場合の手続



※制度の詳細は、「共済ハンドブック」P.69～P.71または共済組合ホームページをご覧ください。

※原則として、共済組合への連絡後に受診していただきますが、休日・夜間等の場合は、受診後、速やかにご連絡をお願いします。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当（求償） ☎ 03-3232-4737

# 慢性的疾患、単なる肩こり等への施術は 健康保険適用外です

このような掲示にご注意ください

【健康保険取扱い】

〇〇接骨院

肩こり、腰痛、ひざの痛み

柔道整復施術においては急性及び亜急性（受傷から約3か月以内）の外傷性のけがに限り、健康保険適用の対象となります。

慢性的疾患、単なる肩こりへの施術は健康保険の適用外です。なお、「適用可能」の表示は違法です。

## 柔道整復師等の施術について 受診内容調査を行っています



共済組合では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり・きゅう師及びマッサージ師の施術を受けた組合員・被扶養者の皆さまへの調査を行い、「受診内容回答書」の提出をお願いしています。

平成29年11月から①「柔道整復施術療養費支給申請書」等の受診内容の、②「一定の要件にて抽出した方」を対象に、③「継続調査」を行いますのでご協力お願いいたします。

### 1 「柔道整復施術療養費支給申請書」等とは

「柔道整復施術療養費支給申請書」または「はり・きゅう及びマッサージ施術療養費支給申請書」のこと。組合員、被扶養者が施術を受けると、施術内容（負傷原因、負傷名、負傷した日、日数、支払った金額、施術所名称）を施術者が記載した後、受診者が申請書の記載内容を確認し、署名または捺印したものを施術者が保険者（共済組合）に提出します。

### 2 「一定の要件にて抽出した方」とは

共済組合が、「初検、多部位、多日数等の受診内容により抽出した方」です。

### 3 「継続調査」とは

上記①の申請書と受診内容回答書に以下ア～ウの相違があった場合、受診者及び施術所に対し、共済組合が内容を確認します。

ア 負傷部位 イ 施術日数 ウ 負傷した原因及び場所

## ご注意ください！

- 「柔道整復施術療養費支給申請書」等の内容が正しく記載されているか、よく確認してから署名または捺印してください。
- 施術を受けたときは、必ず領収書を受け取って保管しておき、施術日は記録しておいてください。
- 継続調査における内容については、施術所に確認する必要はありません。
- 継続調査の結果から、健康保険適用の対象とならない施術と判断された場合、全額自費診療になる場合があります。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4730

# ご自分の年金情報を ネットで確認してみませんか？

地共済年金情報Webサイトでは、ご自身の年金に関するさまざまな情報をご提供しています。どのような情報が確認できるのかご案内します。

**ご利用できる方**  
組合員で老齢厚生年金(公務員厚年)の受給開始年齢に達していない方

### 1 年金見込額照会

年金見込額・試算結果ダウンロード

①はご本人の年金受給開始年齢到達時、②は65歳到達時における公務員共済期間に係る公的年金の見込額を表示しています。組合員(現職)の方は60歳まで在職していると仮定した場合の見込額です。

年金を受けられる年齢	①63歳到達時	②65歳到達時
老齢厚生年金	(報酬比例部分) 〇,〇〇〇,〇〇〇円 (空欄)	(報酬比例部分) 〇,〇〇〇,〇〇〇円 (経過の加算部分) ▲▲▲円
経過の職域加算	×××,×××円	×××,×××円
老齢基礎年金	(空欄)	〇〇〇,〇〇〇円
年金額合計	〇,〇〇〇,〇〇〇円	▲,▲▲▲,▲▲▲円
加入期間合計	▲▲年▲▲月(×××月)	※年金受給開始が63歳の方を例にしています。

クリックすると一覧表を電子データとしてパソコン等に保存できます。

### 2 年金加入履歴・加入期間照会

年金加入履歴・加入期間一覧ダウンロード

年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で表示しています。※公務員期間のみの加入履歴等です。

番号	加入制度	資格取得年月日	資格喪失年月日	年金加入月数
1	公務員共済組合	昭和××年×月×日	(空欄)	×××月

### 3 標準報酬月額等照会

標準報酬月額・標準賞与額一覧ダウンロード

過去の標準報酬月額と標準賞与額を一覧形式で表示しています。

支給時期	標準報酬月額	標準賞与額
平成××年×月～平成××年×月	(〇〇〇,〇〇〇円) 〇〇〇,〇〇〇円	0円
平成××年6月	0円	▲▲▲,▲▲▲円

上記3種類の照会のほか「年金払い退職給付の過去1年間の給付算定基礎額残高<sup>(注1)</sup>の履歴」や「保険料納付済額(該当年度のみ)」もご確認いただけます。  
(注1) 今年度の『共済だより』9月号のP.28をご参照ください。(都共済HPでもバックナンバーを閲覧できます)

### ■地共済年金情報Webサイトをご覧いただくには

下記アドレスにアクセスして利用申込みを行ってください。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<sup>(注2)</sup>が必要です。また、その際8文字以上のパスワード<sup>(注3)</sup>を設定していただきます。この申込みをしていただいた後に、当組合から、「ユーザID通知書」をご自宅宛てに郵送いたします。ユーザIDと、上記で設定されたパスワードを入力してログインできます。  
(注2) 年金手帳、基礎年金番号通知書、ねんきん定期便、本年10月発送の給付算定基礎額残高通知書をご覧ください。  
(注3) ユーザID通知書には、パスワードは表示されませんので、設定したパスワードは忘れないようにしてください。  
<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

# 平成30年3月末日に退職される方の 貸付金の償還について



繰上償還を希望する場合は、申請書を退職月の前々月25日までに提出してください。

### 償還表の平成30年3月に未償還の元金がある方は、退職手当から控除されます

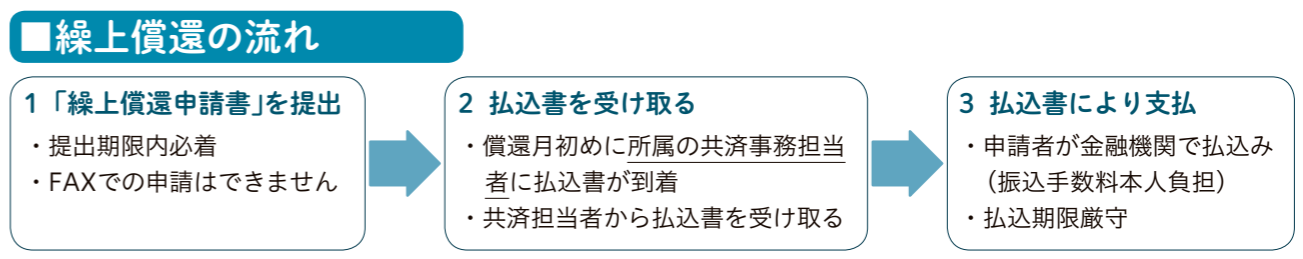
退職の時に貸付金の償還が完了していない場合は、退職手当から未償還元金に相当する金額を控除し、償還していただきます。(地方公務員等共済組合法第115条第2項)

- 退職手当からの控除にあたり、借受人ご本人が手続をする必要はありません**  
退職時に償還が完了していない貸付金については、退職手当から未償還元金、退職後利息(1か月分)、期末経過利息(期末併用者のみ)が自動的に控除されます。引き続き再任用になる方についても同様に退職手当から控除となり、給与控除の継続はできません。
- 退職時の未償還元金は償還表で確認できます**  
平成29年7月に配付した償還表(平成29年6月26日付)の、平成30年3月欄をご確認ください。償還表を紛失した場合は、各所属に「所属(控)」を送付してありますので、共済事務担当者から写しを受け取ってください。
- 退職する月(3月)は、繰上償還ができません**  
下記日程表をご確認の上、「繰上償還申請書」を交換便または郵送等により貸付課貸付収納担当まで提出してください。3月退職の方が繰上償還を希望される場合は、平成30年2月の繰上償還が最終となります。申請書が1月25日(木)までに当組合に届かない場合は、繰上償還ができませんのでご注意ください。

### ■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12月	平成29年11月27日	平成29年12月11日	平成29年12月18日
平成30年1月	平成29年12月25日	平成30年1月12日	平成30年1月19日
平成30年2月	平成30年1月25日	平成30年2月13日	平成30年2月20日

- 貸付課窓口での現金収納は行っておりません。
- みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外の金融機関からの払込みは、全て「物件付文書振込」になりますので対応できる金融機関をご利用ください。
- 全額繰上償還の場合、繰上償還をする月も給料控除があります(期末手当も同様です)。
- 申請書は所属の共済事務担当者または共済組合ホームページから入手してください。(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

Let's try!  
メタボ撃退!

平成29年度特定保健指導対象者の方へ  
～40歳以上の組合員・被扶養者～

特定保健指導利用者が

# 成功の秘訣おしえます

無料

前年度、6か月間の保健指導を最後まで受けられた方のアンケート（生の声）を掲載

## ポイント① きっかけ

まずは特定保健指導を受けてみましょう。  
プロ（保健師・管理栄養士等）のアドバイスにより何かが  
変わり、6か月間のサポートは励みになります。

- まずできるところから始めるというプレッシャーのないプログラムでよかった。
- 減量に成功できたのは、プログラムのおかげです。1人では絶対に成すことができませんでした。
- 忘れそうになった時や気が抜けそうな時に連絡をくれ、励みになる。
- やはり自分だけでは継続できないので、電話支援などはありがたかった。

### 初回面接

「これならできる」と  
思える計画を  
立ててみましょう

## ポイント② 食事

毎日のことなので、ささいなことが効果につながりやすいのです。

- 食べる物を気にすることができるようになりました。
- 職場でおやつを断る理由が言いやすくなった。
- ビール、カップ麺をほとんど飲食しなくなり、おもしろいほど体重が減り大満足です。
- 野菜を多く食べるよう指導を受け、自分が思っていた以上に体重も減り、指導を受けたことに感謝しています。

### 生活習慣改善に チャレンジ

「楽しみながら」行動計画を実践！  
うまくいかない時は  
支援担当者に相談して  
みましょう

## ■ 特定保健指導とは

健診（生活習慣病健診・特定健診・人間ドック等）の結果、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の発症リスク（メタボリックシンドローム）を有する方に対して専門スタッフが健康づくりをサポートするものです。特定保健指導のご案内がお手元に届いた方は、ぜひ特定保健指導を受けましょう！

ゴール

## 効果を確認

頑張った自分にご褒美を。  
来年の健診が  
待ち遠しい～

## ポイント④ 運動

今より少しだけ体を動かすだけで活動量はアップ。  
小さなことの積み重ねが大きな効果につながります。

## ポイント③ はかる（量る・測る）記録する

はかるだけ、記録するだけなのに効果てきめん。  
特に記録して「見える」化すると、効果の推移だけでなく、効果のコツも見えてくるのです。

- 毎日メジャーを利用した。
- 毎日、体重を測ることで意識して減量できました。
- 仕事多忙が重なり、ストレスや不規則な生活で体重の増減に影響があったが、毎日記録することで、食べ過ぎの歯止めになった。

- 良い運動習慣が身につき、ストレス解消にもなっています。
- 毎週末の運動（ジョギング）が習慣になり、体重減ができた。
- 運動習慣がないので、歩く時間を長くしました。
- 買い物によるウォーキングで運動時間が1日30分ほど増えたのが、良い効果につながったと思います。

## ポイント⑤ 気持ち

あなたの代わりはいません！  
あなたの体を守るのはあなた自身です。

- 常に身体のことを考えて生活するようになった。意識することが大切だと思う。
- 健康維持や体質改善は自分次第だということあらためて認識しました。

肥満がどれだけ自身の健康を阻害するかを自覚するようになり、体重減少に向け、目標に向かって取り組みができた。

スタート



平成29年度 永年勤続退職予定者の皆さんへ

# 退職前のお得な「人間ドック」が お勧め!

退職日までに手続きが必要です!

35,000円  
助成します!

定年等により退職される方は、「永年勤続退職予定者」の助成（35,000円）を受けることができます（一般助成は25,000円）。助成を受ける場合は、退職日までに受診券の申請が必要ですので、ご注意ください。

## ■永年勤続助成の概要

対象者	① 定年または勸奨により退職される方 ② 組合員期間が20年以上で退職される方 ③ 他共済組合から引き続き当共済組合員期間が通算して20年以上で退職される方
助成額	35,000円
受診期間	退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで

※退職年度に他の人間ドック助成を受けていないことが利用条件となります。

## ■対象となる医療機関（2機関）

- アジュール竹芝総合健診センター  
電話03-3437-2701（直通）  
JR「浜松町」駅から 徒歩7分
- 東京都教職員互助会三楽病院  
電話03-5282-8331（直通）  
JR「御茶ノ水」駅から 徒歩3分

## ■永年勤続助成の種別及び自己負担額（税込）

医療機関	日帰り人間ドック	大腸人間ドック	脳ドック	女性ドックA (胃X線あり)	女性ドックB (胃X線なし)
アジュール竹芝総合健診センター	無料	—	—	11,556円	無料
東京都教職員互助会三楽病院	2,800円	7,200円	8,200円	8,200円	4,100円

## ■オプション検査等

オプションは別途自己負担となります。オプション検査項目や胃部X線検査から内視鏡検査への変更料金等は、医療機関に直接お問合せください。

## 利用方法

### 1 受診日の3週間前までに上記いずれかの医療機関に受診予約をする

※平成30年4月以降受診分のご予約は、平成30年2月より受付開始予定です。

### 2 受診日の2週間前までに受診券発行依頼をする

「申請書」（永年用）に所属の共済事務担当者の押印を受け、ベネフィットワン・ヘルスケアに郵送またはFAXで送付する。

〈受診券発行依頼先〉

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア健診予約受付センター

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

FAX 089-900-8281

※共済組合からの助成はいずれかを年度内に1回です。

※検査項目や手順などの詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

## 人間ドックの受診期間を 延長する場合の注意事項

人間ドック等の利用助成は、年度内1回のみです。

退職後、平成30年度に任意継続組合員・再任用フルタイム勤務になる方が、退職後に「永年勤続退職予定者の助成」を受ける場合は、当該年度に一般の人間ドック・生活習慣病健診・特定健診の助成を受けることができません。

退職前に人間ドックを受診することをお勧めします。

# 職場で 健康教室を開く!

共済ホームページで、「専門講師派遣」と検索してください!

専門講師派遣

検索

通知文、プログラム一覧、申込書等を掲載中

共済組合から、あなたの職場に、専門講師を無料派遣します。  
本庁舎だけでなく、保育園、清掃事務所、消防署等多くの事業所で健康づくりの取組に活用されています。今年度も既に200件以上の申込みをいただいております。  
まだ間に合います! 初めてのの方は、まずお気軽にご相談ください。

## ■保育園

### 【利用パターン】

園児のお昼寝時間を利用して、45分×2回の参加者入替制で実施するケースが多くなっています。



### 参加者の声

子供たちとも一緒に取り組めそうな内容もあり、楽しかったです。  
(渋谷区・30代女性)

人気講座

第1位	ミニボールエクササイズ
第2位	脳と体のリフレッシュセミナー
第3位	自分でできるケアマッサージ

## ■清掃事務所

### 【利用パターン】

50分程度に短縮した講座で、勤務時間に無理なく組み込んで実施しています。

複数の事務所、分室、車庫等がある場合は、それぞれに講師派遣しています。



### 参加者の声

去年も受講し、毎日ではないけど体操をやっています。効果あります。  
(千代田区・50代男性)

人気講座

第1位	肩こり・腰痛の予防と体操
第2位	タオル1本で気軽にできる筋トレ・ストレッチ
第3位	こころのセルフケア

## ■本庁舎

### 【利用パターン】

申込状況は多岐にわたりますが、中でもメンタルヘルス講座が人気となっています。

また、今年度は「歯と口の健康セミナー」の開催も増えています。



### 参加者の声

口の健康が全身の健康とこれほど深く関係しているとは驚いた。  
(水道局・20代男性)

人気講座

第1位	こころのセルフケア
第2位	職場のメンタルヘルス
第3位	歯と口の健康セミナー

## ■消防署

### 【利用パターン】

今年度から始まった「からだ測定&アドバイス」が人気となっています。高機能な体成分測定器で体の状況を数値化し、専門スタッフのアドバイスを受けることができます。



### 参加者の声

筋トレで体脂肪率が変わると聞いて、この年齢でも望みが出てきた。  
(東京消防庁・50代男性)

人気講座

第1位	からだ測定&アドバイス
第2位	ミニボールエクササイズ
第3位	元気な食事とタオル1本で気軽にできる筋トレ・ストレッチ

※「人気講座」は平成28・29年度の申込件数によるものです。申込状況は、毎年度変わります。

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 事業部健康増進課健康増進担当 ☎ 03-5320-7464 または 都庁内線 57-436・412

# QUPiO あなたのポイントを確認しましょう!

皆さん、これまでにQUPiOへログインをしたことがありますか？

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。健康診断の結果分析等、さまざま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サービスを用意しております。毎年健康診断を受診している方は、既にグッズ交換に必要なポイントが貯まっている<sup>(注)</sup>のではないのでしょうか？ この機会にQUPiOへログインし、ポイント残高を確認してみましょう。

(注) 特定健診の対象外である40歳以下の組合員については、「健診の結果」を手入力する必要があります。

## QUPiOポイントを貯める

ポイントはQUPiOの利用、健康診断の結果、保健事業の参加で貯めることができます。

### ● 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-

### ● 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

### ● 保健事業への参加

ウォーキング等大会参加	100p
保健指導への参加	100p
保健指導の終了	100p

## QUPiOポイントを使う

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。

### 【28年度】人気交換グッズベスト4

1位 歩数計(活動量計付) 1500p	2位 ヨガマット 3000p	3位 バランスボール 小 26cm 500p	4位 電子体温計 1500p
---------------------	----------------	------------------------	----------------

500Pから交換可能、組合員期間中は有効期限はありません。その他のグッズは、QUPiOに掲載しています。グッズは在庫が無くなり次第終了します。また、グッズの内容は予告なく変更する場合があります。

## ログイン方法

### ① QUPiOにアクセス

検索サイトやQRコードから



### ② QUPiOにログイン

ID ----  
PW ----

ID/PWを準備  
分からない場合は、  
サポート窓口で電話で連絡

### ③ ポイント確認

トップ画面上部ニックネームを  
クリック



👉 **今すぐQUPiOにGO!**

## ウォーキング・ランニング大会に参加するとQUPiOポイントが貯まります!

平成29年度から、ランニング関連の大会も対象になりました!

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?

全国のウォーキング・ランニング大会に参加して、共済組合へ申請していただくと、QUPiOポイントが獲得できます。

ご家族や職場の仲間と一緒に参加して、楽しく健康づくりをしましょう!

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・完走の証明等が必要です。
獲得ポイント	1回100ポイント(4月～9月実施分1回・10月～3月実施分1回/年度計2回・200Pまで)

\*申請方法等詳細については、当共済組合のホームページをご覧ください。



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 または 都庁内線 57-412

## 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

# ほっと一息 お勧めストレス対処法

今年も残りわずかとなりました。年末年始を心身共に健康に過ごせるよう、普段からストレスをためこまないよう心がけましょう。新年に向けて、ご自身のストレス対処法を見直してみませんか?

## 睡眠の質を高めましょう

### 睡眠の質を高めるコツ

- 休日でもなるべくいつもと同じ時間に起きる
- 就寝前にカフェイン・ニコチン・アルコールの摂取は避ける
- 適度な運動
- リラクゼーション

皆さんは、睡眠で十分に身体を休められていますか? 日中の眠気がとれないという方は要注意です。睡眠の質を高めるコツは、さまざまな研究で明らかになっていきます。左の表はその一部です。

こうしたことを試してみても、寝つきが悪い、あるいは夜中に目覚めて眠れないが続く場合には、医師へのご相談をお勧めします。



## リラクゼーション

ストレスを感じている時には、高ぶった交感神経を鎮め、副交感神経を優位にするリラクゼーションで心身の緊張をほぐすことが効果的です。

ストレッチ、アロマ、ヨガ、マッサージ、入浴など、方法はさまざま! 自分なりにリラックスできる方法を見つけ、実践してみましょう。



## 適度な運動をしましょう

適度な運動は、満足感や解放感をもたらす、心身をリフレッシュさせます。また、規則的な運動習慣は睡眠の質を向上させるといわれています。

ジョギング、ウォーキング、サイクリング、エアロビクス、水泳など、ご自身が無理なく、楽しく継続できる運動を実践してみましょう。



以上のようなストレス対処法を行っても、心身の不調感が続くような場合には、医療機関や相談機関等へのご相談をお勧めします。

「都共済こころの相談」でもご相談をお受けします。

- 最近よく眠れない
- 「うつ」かもしれないが、病院にかかる必要はあるだろうか?
- 職場の人間関係で悩んでいる
- ストレスチェックの結果で気になる項目がある

このような悩みでも、ぜひお気軽にご相談ください!



秘密は厳守いたします。  
相談は無料です。

### 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 ☎ <b>03-5320-7765</b> (東京都庁第一本庁舎 16階 健康管理室)

## お問合せ先

事業部健康増進課精神保健担当  
「都共済こころの相談」担当

☎ **03-5320-7765** または 都庁内線 **25-270**

# 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)

## インフルエンザワクチン接種は、毎年10月から実施しています

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っています。診療所への予約は不要で、接種費用は3,800円(平成28年度 4,500円)です。

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。事業団の助成を利用される方は、事前に取得した「助成券」と「事業団会員カード」(又はモバイル会員証)の両方を持参の上、ご来所願います。

予防接種の詳細については共済組合ホームページの組合員用ページを、助成券の申請方法については事業団機関誌『いぶぎ』9月号または『Webいぶぎ』をご参照ください。

**予防接種受付時間** 午前8時45分～10時30分 午後0時30分～3時00分  
※予防接種の受付時間は一般の診療時間とは異なりますので、ご注意ください。

## 健康診断結果で「要医療(治療)」となっていないか

今年度も健康診断を受診し、既に健診結果を受け取っている方もおられると思います。健診は毎年ただ受ければ良いというものではありません。結果を見て、それにどのように対処していくかが大切です。

健康診断の結果で「要医療(治療)」の判定がされた場合には、医師による治療が必要となります。糖尿病、高脂血症、高血圧、高尿酸血症などの生活習慣病は、症状がないからといって放置していると、合併症を起こす危険があります。

健診の結果により、自身の生活習慣を改善する、定期的な検査を受ける、医師の治療をきちんと受けるなど、それぞれに応じた方法を選択し、自身の健康を維持していくことが大切です。

当診療所の内科では、一般診療への対応のほか、循環器専門医、肝臓専門医・消化器病専門医、腎臓専門医による診療も行っています。健康診断の結果で気になる所があれば、オフィス・ドクター(身近な主治医)の1つとして、シティ・ホール診療所にお気軽にご相談ください。

## 海外渡航にあたっての健康管理について

最近では、仕事やレジャーで海外に行く機会が多くなりましたが、渡航にあたっての健康管理については、どのように対応されていますか。

海外渡航における感染症の対策としては、下記の3点が挙げられます。

- 1 生活指導(食事に気を付ける、虫よけ・蚊帳を使用する等)
- 2 ワクチンの接種
- 3 予防内服薬の処方

これらの対応は、どこに、どれくらいの間、そこで何をするかによって違ってきます。また、飛行機など長距離移動をする際の健康管理面では、深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)の予防として、適度に足の運動をすることが有効です。さらに、時差・温度差などにより体調を崩しやすいので、無理をしないことも大切です。帰国してからも、発熱、下痢、発疹等の症状が表れた場合には、注意が必要です。

シティ・ホール診療所では、一般診療以外にも、麻疹などのワクチン接種<sup>(注)</sup>を行っています。気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

(注) 事前に電話等による予約が必要です。(インフルエンザワクチン接種を除く)

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

## 人間ドックの受診は

# 「アジュール竹芝総合健診センター」へ

今回は、当センターの胃部検査に使用されている最新の検査装置について、当センターの八巻所長に解説いただきました。

平成29年5月より、当センターでは、胃X線検査の装置をDR(Digital Radiography)からFPD(Flat Panel Detector)という全く新しいタイプのものに変えました。

FPDは最先端のデジタル処理能力の非常に優れた装置です。この装置では病変部のみならず胃全体の粘膜像をより鮮明に広範囲に描出できます。このため、病変をより早期に発見できるのみならず、最近注目されているヘリコバクター・ピロリ感染性胃炎の診断も可能になっております。これからの検査は、従来の「バリウム検査が良いか内視鏡検査が良いか」ということではなく、それぞれの検査の長所を活かし、両者を交えて検査をしていくのが良いと思われます。



センター所長  
八巻悟郎

検査種別	バリウム検査	内視鏡検査(経口)	内視鏡検査(経鼻)
検査前処置	発泡剤 0分	約7分	約12分
検査時間	約7分	約10分	約15分
所要時間計	10分程度	20分程度	30分程度
検査後注意	飲み水と下剤でバリウムを体外へ排出	麻酔が切れて1時間は飲食禁止	麻酔が切れて1時間は飲食禁止
時間当たりの検査人数	6名	3名	2名

## 平成29年度永年勤続退職予定者の皆さまへ

- ご退職までに、予約・受診券申請が必要です。
- 受診期限は退職後6か月以内ですが、退職後の受診券申請はできません。
- 健診内容や3か月先までの予約状況をホームページに掲載しています。ご予約のお電話をする前にご確認ください。
- 当日の昼食後、結果説明を行います。また、必要な場合はその場で速やかに専門医療機関をご紹介します。



## 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



# 四季の宿 箱根 開雲

箱根七湯を代表する箱根湯本の温泉と、  
四季折々の旬の食材を使った  
オリジナリティ溢れるお料理をお楽しみください。



恩賜箱根公園からの富士山

## 3世代ファミリー旅行プラン

期間：2017年12月1日(金)～2018年3月31日(土)

3世代で一緒に箱根旅行はいかがでしょう♪  
料金は基本料金そのまま、スペシャル特典をご用意しました！  
おじいちゃん、おばあちゃんはお孫さんとの思い出作りに。  
パパ、ママは温泉や会席料理をのんびり満喫。  
3世代での特別なひと時を開雲でお過ごしください♪

- 特典**
- 大人二人につきお子様一人分の、**ご宿泊・お食事代無料**
  - **記念写真プレゼント**
  - お子様全員に、**ワンドリンクサービス**
  - 夕食は、**個室会場**でご用意
  - **二部屋以上利用の場合は近くのお部屋**をご用意

**お子様料金無料!** ※無料となるのは大人二人につき、  
お子様一人分です。

	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

※3歳以上12歳未満のお子様料金が無料になります。 ※1日3組限定です。 ※組合員の方と3世代のご家族の方が一緒にご宿泊ください。  
※小学生高学年向けのお子様料理もあります(追加料金1,000円) ※除外日12月30日～1月2日。

## 冬のグレードアッププラン ふぐ会席

期間：2017年11月16日(木)～2018年2月28日(水)

冬の味覚の王様といえば  
ふぐ！定番のふぐ薄造り  
やふぐちりなど、ふぐを  
思う存分楽しんでいただ  
ける贅沢プランです。



※除外日 12月30日～1月2日

**料理内容** 先付け、前菜、ふぐ薄造り、ふぐ唐揚げ、ふぐちり  
そうすい、香の物、デザート



	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥15,400	¥14,300	¥13,250
金曜日	¥17,500	¥16,500	¥15,500
土曜・休前日	¥20,800	¥19,150	¥17,000

## 秋～冬の観光&パワースポット

- 小涌谷蓬萊園の紅葉 紅葉の穴場のスポット。紅葉散策が楽しめます。(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

**ご宿泊の皆様全員に!**  
**無料** コーヒーサービス  
8:00～17:00  
お気軽にご利用ください



## Xmas特別宿泊プラン

**期間限定** 2017年12月19日(火)～25日(月)

今年は趣向を変えて温泉でのXmasはいかがでしょう。クリスマスにお越しいただいた皆様に、開雲からクリスマスプレゼントをご用意しました♡

**特典** スパークリングワイン  
OR  
山のホテル特製ケーキ

	2名1室	3名1室	4名1室	お子様
日～木曜日	¥10,400	¥9,300	¥8,250	¥6,000
金曜日	¥12,500	¥11,500	¥10,500	¥6,000
土曜・休前日	¥15,800	¥14,150	¥12,000	¥7,650

**クリスマスイブ限定**  
**マリンバコンサート開催**

12月24日(日)19:30～20:30

クリスマスソングのほか、ファミリー向けに『となりのトトロ』なども演奏。  
アットホームな楽しいコンサートです。



Xmasの箱根おすすめ情報

箱根ガラスの森美術館  
**トワイライト・キャンドル**

**期間** 12月1日(金)～25日(月) 16時頃～(17:30閉館)

**アクセス** 箱根湯本駅から箱根登山バスで25分

**入館料** 大人 ¥1500 / 大高生 ¥1100 / 小中生 ¥600

※入場券は各自でお求めください。

**組合員限定**

箱根ハイランドホテルほか  
**ランチ割引券(通年)をプレゼント**

箱根ガラスの森美術館から徒歩5分のところにある箱根ハイランドホテルほか2施設で使えるランチ20%割引券を箱根路開雲チェックイン時にお渡ししています。温泉でゆっくりXmasを過ごした翌日は、ホテルの洋風ランチでXmas気分を高めてはいかがでしょうか。

**【対象ホテル】** 箱根ハイランドホテル、山のホテル、ホテルはつはな

※割引券はチェックイン前のお渡しも可能です。  
※ホテルはつはなは事前予約が必要です(和食料理)。  
その他のホテルも、クリスマスシーズンは混雑しますので、ご予約をおすすめします。

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**

	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

**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。  
※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。

ここに記載されているプランは、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。



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

# 共済組合の保有施設等を 共済若手職員がご紹介します

## 東京都 清瀬市「清瀬運動場」

天然芝の野球場が2面、砂入り人工芝のテニスコートが6面ある広大な運動場。更衣室や温水シャワー室もあり、運動後のリフレッシュも可能です。

### 若手職員おすすめ POINT 1

#### 多くの友人と利用すればお得

2年前に天然芝へリニューアルされた野球場がとてもきれい。2面利用すればサッカーも可能で、気持ちよく運動ができそうです。6面あるテニスコートは1面2時間1000円で利用できるため、多くの友人と借りればお得にスポーツを楽しめます。



### 若手職員おすすめ POINT 2

#### 芝生管理も職員が行っている

運動場を清潔に保つことはもちろん、芝の管理まで共済組合の職員が行っているのがすごいと思いました。また、芝は近隣の小学校へおすそ分けをしているとのこと、社会貢献しているのも素敵です。



## 東京都 港区「アジュール竹芝」

ゆりかもめ「竹芝」駅を利用すれば徒歩1分という抜群のアクセス。婚礼、宿泊、会議、宴会の他、健康管理・増進の機能を併せ持つ地上21階、地下3階、塔屋2階の総合保健施設です。

### 若手職員おすすめ POINT 1

#### 全レストランリニューアル

4つのレストラン全てがリニューアルされていてきれいです。もちろん、どの料理もおいしく、さまざまなシーンで使えます。最上階のイタリアンレストラン「ポルトファーク」から眺める夜景は絶景ですし、スタッフのホスピタリティも良く、友人におすすめしたいです。



### 若手職員おすすめ POINT 2

#### 充実の設備

シーサイド、シティサイド両方を楽しめる景観の良さが魅力的です。大浴場は清潔感があり、併設されている健診センターでは人間ドックを受診できるので、大変充実した施設です。



## 神奈川県 箱根町「箱根路 開雲」

箱根湯本駅から徒歩8分という好立地に位置する「箱根路 開雲」。全36室・定員138名で、一般和室から特別和洋室まで5種類のお部屋から選ぶことが可能。過去には最大で11の保養施設を保有していましたが、現在では共済組合唯一の保養施設となりました。

### 若手職員おすすめ POINT 1

#### 和室よりも和洋室が好み?

広々としたお部屋で、洋室と和室両方の雰囲気が楽しんでお得です。山側、川側、ホテルのような内装のお部屋等、部屋によって雰囲気が異なるので、何度でも泊まりたいです。大規模改修後も楽しみです。



特別室B (和洋室)

### 若手職員おすすめ POINT 2

#### やっぱり箱根は温泉

温泉は清潔かつ湯質が良く、日帰り入浴は組合員だと800円なので、入浴だけでもおすすめしたいです。また、業務用のせっけん類だけではなく、市販のものも複数種類用意されているのがうれしいです。



### ACCESS

#### 清瀬運動場

- 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-10-5
- 西武池袋線「清瀬駅」または西武新宿線「久米川駅」から西武バスで「全生園南」下車徒歩2分

#### ベイサイドホテルアジュール竹芝

- 〒105-0022 東京都港区1-11-2
- 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

#### 箱根路 開雲

- 〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本521-4
- 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

お問合せ先 管理部総務課文書広報担当 ☎ 03-3232-4706



# クリスマスディナー2017

12/22(金)～12/25(月) **予約制** ※予約受付中です!  
[申し込み締切:12/20(水)]



## レストランテ ポルトファアロ

東京ベイからレインボーブリッジまで見渡せる  
ロマンティックな夜景の中で大切な方と  
特別な時間をお過ごしください



※写真はイメージです



## 鉄板焼き 蒼

あたたかいキャンドルのような灯りでライトアップされた  
冬の東京タワーを前に素材にこだわった  
鉄板焼き料理をお楽しみください



※写真はイメージです

## クリスマス限定 イタリアンコース

一般価格 ¥13,000 1部 17:00～19:00  
→ **組合員価格 ¥11,000** 2部 19:45～21:45  
☆乾杯のスパークリングワイン付 ※コースは2時間制です。

## クリスマス限定 鉄板焼きコース

一般価格 ¥15,000 1部 17:00～19:00  
→ **組合員価格 ¥13,000** 2部 19:45～21:45  
☆乾杯のスパークリングワイン付 ※コースは2時間制です。

ご予約・お問合せ・詳細はこちら **TEL.03-3437-5566** (受付 10:00～19:00) ※料金は、サービス料、税金込み

# 忘新年会プラン 飲み放題付、税込のプランで幹事様も楽々!

ご参加の方々にご満足いただけます様に、ホテルならではのサービスでおもてなしをさせていただきます。

- 内容
- ①お料理は特選卓盛りまたはbuffet料理
  - ②フリードリンク付(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)
  - ③会場使用料  
(会場費・基本音響照明費)

お一人様 ¥8,000 → **組合員価格 ¥7,000**  
※料金は、サービス料、税金込み  
★2018年1月31日までの特別プランです。

**組合員特典** 宴会時間 通常2時間制を3時間(60分延長)

※特選卓盛は10名様以上から、立食buffetは30名様以上からご利用可。 ※記念写真撮影も承ります。ご相談ください。(料金別途)

ご予約・お問合せ・詳細はこちら **TEL.03-3437-5566** (受付 10:00～19:00)



**開催  
予告**

## ベイサイドホテル アジュール竹芝 オススメ企画

※詳細は後日アジュール竹芝  
Webに公開予定です!

# ～見よう! 知ろう! 体験しよう!～ オリンピック2020東京大会新種目「ボルダリング」に挑戦

オリンピックの新種目に選ばれ、今注目されているスポーツ  
ボルダリングが、期間限定でアジュール竹芝4階で体験できます!

**開催日時** 2017年12月20日(水)～26日(火)

★23日(土)・24日(日)は、選手を招いてのデモンストレーションや、  
軽食付きの交流会を行います!  
※時間帯はアジュール竹芝公式サイトにて近日発表予定です。

**会場** アジュール竹芝 4階 ロビー 特設会場

**ボルダリング  
利用料金** 1回券(5分) 一般価格 ¥300 → **組合員価格 ¥150円**  
2時間券 一般価格 ¥1,000 → **組合員価格 ¥500円**

(※23日、24日はイベント日のため、除外します。チケットの事前予約は不要です。  
当日4Fフロントにてお買い求め下さい。)



※写真はイメージです

■履き物: 裸足、革靴でのご参加はできません。貸出用のクライミングシューズにお履き替えいただくか、スニーカーをご用意下さい。  
※貸出用シューズは大人用のみです。 ■中学生までの方は必ず保護者の方と一緒にご参加下さい。

## 江戸東京野菜で豊かな健康生活を!

現在45種類ある江戸東京野菜の中より、今回は冬が旬の「練馬大根」「亀戸大根」をテーマに講座を  
開催します! 講座では江戸東京野菜の物語のお話しをお聞きいただいた後、それぞれの大根の特徴を  
活かした料理をご紹介します、実際にお召し上がりいただきます。うれしい江戸東京野菜のお土産付です!

**開催日時** 2018年1月21日(日) 11:30～14:00 (11:00開場)

**定員** 30名様 ※合計10人以上で実施

**会場** アジュール竹芝 3階  
おまかせ会席 七つ海

※メニュー、参加費は11月下旬にアジュール竹芝  
公式サイトにて公開予定です。

**講師プロフィール**  
江戸東京・伝統野菜研究会 代表  
NPO法人 江戸東京野菜コンシェルジュ協会・会長  
農林水産省選定「地産地消の仕事人」、  
農林水産大臣任命「ボランティア・プランナー」、  
総務省「地域力創造アドバイザー」



【講師】  
大竹道茂 氏



体験型  
イベントが  
続々

アジュール竹芝では今後も、江戸の伝統工芸品である江戸提灯の制作や、体験して楽しめる、  
役に立つ料理・健康・美容などのイベントを続々準備中です。お楽しみに!

アジュール竹芝18階 Run&Spa Station AZURでも健康に役立つイベントを計画中です。  
随時アジュール竹芝公式サイトにてアップ予定です!

イベントについてのお問合せはこちら

**TEL.03-3437-2011** (受付 10:00～19:00)



アジュール竹芝でみんなが幸せに包まれる  
ベイスайдウェディングを

Wedding

※写真はオーダーメイドのアンティークプラン選択の場合のイメージです。(会場:天平にて撮影)



海辺を見ながらおふたりの思いのままに・・・  
ワンフロア貸切で贅沢なウェディングを！

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！

<b>組合員様 特典</b> <small>2018年2月末迄の 挙式対象</small>	ご紹介者に <b>¥50,000</b> <small>(5万円相当のアジュール竹芝 ご利用券)</small>	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 <b>¥50,000</b> <small>(5万円相当の アジュール竹芝 ご利用券)</small> 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です。※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。

2018年6月末までにご来館、ご成約いただいたお客様限定プラン **40名様 ¥700,000** ※1名様増 ¥14,000

※アンティークプランをご希望の場合は別途料金がかかります。

ご予約・お問合せ・詳細はこちら

TEL.03-3437-2217 夫婦いーな (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

BAYSIDE HOTEL **AZUR** takeshiba  
 ベイスайд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/>



## ここが変わった！ 共済だより

突然ですが、今年度の共済だより、何かが変わったと思いませんか？ 不思議な表紙だなと感じたことはありませんか？

今年度の共済だよりの表紙は、アナロジー（明喩）技法を用い特集記事と連動させて作成しています。こちらでは発行済の表紙についてご紹介します。



**7月号**  
**(特集記事1：腸)**  
 季節感のあるウォータースライダーを腸の形、流れているビーズを腸内細菌に見立てています。  
 ※メインテーマ「腸内フローラ」



**9月号**  
**(特集記事1：骨)**  
 重ねたコップを背骨に見立て、牛乳の量に応じて骨の健康度を表しています。  
 ※メインテーマ「骨粗しょう症」

今月号の特集記事1は「胃」でしたので、お皿を胃袋に見立て、さらに特集記事2の「食べる」へもつながるような表紙となっています。

組合員の皆さんにわかりやすく情報を伝えることはもちろんですが、まずは表紙を見て興味関心をもっていただけるような冊子づくりを心掛けています。お手元に届きましたら、ぜひご一読ください。

お問合せ先 管理部総務課文書広報担当 ☎ **03-3232-4706**

広告

## 知っておきたい 女性のための『はじめての乳がんセミナー』

主催：(株)東京エイドセンター 共催：東京海上日動あんしん生命保険(株)

日本人女性の12人に1人が生涯に乳がんを患うと言われています。乳がんに関する知識、早期発見への定期検診と自己検診の大切さ、治療費用や備えとしての最新のがん保険情報等を分かりやすくお伝えします。当日は乳がん触診モデルに触って、しこりを見つける体験もしていただけます。ご友人の方も一緒に、是非この機会にお気軽にご参加ください！

参加費  
無料



### 開催内容

日時：12月6日(水) 18:00~19:00  
 対象：都職員・教職員の皆様  
 定員：先着30名(参加費無料)  
 会場：東京エイドセンター会議室(新宿モノリス16F)

### 講師

東京海上日動あんしん生命 東京法人支社 杉原 聡子

参加希望の方は  
お電話ください ☎ **0120-206-810**

参加特典  
 今回ご参加いただいた方はFP(ファイナンシャルプランナー)による無料個別相談にお申込みいただけます。



AID 20170818-046

