

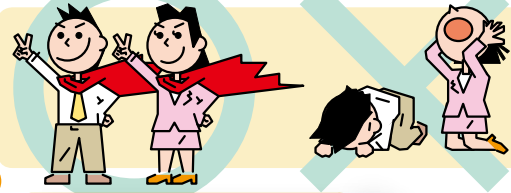
# ベストのあなたを引き出す「コーピング」その5



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。米田大学院修士。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「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。

## いよいよ実践!

# あなたのストレスパターンを知ろう

人によってストレスの感じ方が異なるのは、「刺激の捉え方のクセ=評価」が異なるため、と前回ご紹介しました。コーピングでは、その「ストレスパターン」を知り、自分を客観的に捉えることが、ストレスに対する適切な対応への第一歩と考えています。それでは、あなたはどのストレスパターンの傾向が強いですか。早速チェックしてみましょう。

### ストレスタイプ診断(簡易版)

- 1 仕事が思ったように進まず、イライラすることがある
- 2 ミスを恐れ、行動が慎重になりすぎる傾向がある
- 3 失敗をしたとき、「あの時こうしておけば」と悔やむことが多い
- 4 1つの失敗もしたくないので、いつも緊張して仕事している
- 5 上司、先輩から注意されると、やる気が失せる
- 6 優秀な人と自分を比較して、落ち込むことが多い
- 7 誰に対しても気がつかうほうだ
- 8 周囲の人が自分の考えを分かってくれず、いらつくことがある
- 9 自分の意見に誰かが反論すると、相手に不快感を感じる
- 10 将来に対し、漠然とした不安を感じている

該当する番号のところが、あなたのストレスタイプの傾向です。あくまで簡易版ですが、思い当たる

ことはありませんか?

番号	タイプ	捉え方のクセ	良いところ	注意点
1 8	イライラ→ベキ思考	良くも悪くも自分の中に正論があり、「こうあるべき」と「べき」思考で考えがち	自分に厳しく、高い理想を掲げて、努力する	自分の正論が通じない相手にイライラ
2 6	オドオド→どうせ思考	悪いことがあると「どうせ私は〜」と自己否定、過小評価をする傾向にある	人に譲る、人の話を聞くなど思いやり深い	対人関係に不安感や緊張感を抱きやすい
3 10	モンモン→青い鳥思考	過去や未来に意識が集中し、「こうだったら〜」など「たら-れば」型で落ち込む	時間軸で考えるため目標設定力が高い	過去の過ちや未来の妄想に取り憑かれる
4 7	ヘトヘト→完璧思考	完璧思考で頑張り屋。「〜しなければ」「ちゃんと〜する」という言葉が多い	責任感が強く、情熱を持ちつつ遂行力も高い	やりたくないことも無理して体調を損ねがち
5 9	ムカムカ→読心思考	「読心志向」があり、先回りするので一見達観。実は不満だらけで無気力にも	感情を見せず、クールにそつなく進められる	誤解や思い込みが多く、突然爆発しがち

「捉え方のクセ」はあなたの個性です。コーピングではそれを矯正するのではなく、傾向や感情を自覚し、対処することでストレスの緩和、解消を図ります。次回は、その方法に加えて、「ストレスを味方につけるコツ」について紹介します。

次号は、「**ストレスを味方に、あなたの魅力を引き出す**」です。

KYOSAI だより

NO.376

平成30年1月17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

03-3262-4706



# TO YOU!

# KYOSAI だより

特集 1

2018 1月  
NO.376

# 鼻



特集 2

# ほぐす

## CONTENTS

NO.376 | 平成30年1月号

- 02 特集1 鼻
- 04 特集2 ほぐす
- 08 「医療費のお知らせ」2回目の配布をします
- 退職者向け
- 10 医療保険はどうなるの?
- 12 貸付金の未償還分は退職手当から控除
- 13 共済施設も引き続きご利用ください
- 14 人間ドックの受診はお済みですか?
- 15 アジュール竹芝総合健診センターで身体のチェックを
- 16 今年度の健診申込みはまだ間に合います!
- 17 QUPiO お得にポイント交換するチャンスです
- 18 被扶養者の収入超過にご注意ください
- 19 夫婦の逆転収入にご注意ください
- 20 アジュール竹芝イベント続々登場
- 22 箱根路開雲〜卒業旅行プラン〜
- 24 共済の医療機関シティ・ホール診療所
- 31 理事長から新年のごあいさつ



TOKYO 2020



TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES

東京都



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で作られています。



# 鼻

監修：メディカルコート池田  
耳鼻咽喉科  
院長 池田 美智子 先生

20代  
男性

花粉症だけど、  
耳鼻科に行ったことがありません。  
ドラッグストアで十分では？

## アレルギー性 鼻炎

また、あの憂鬱な季節が  
やってくる…。

### 国民の約4割は アレルギー性鼻炎持ち

鼻をかんでもかんでも無尽蔵に出てくる水のような鼻水。鼻呼吸ができないほどの鼻づまり。よりによって年度末の忙しい時期に最盛期を迎えるスギ花粉症に、うんざりしている方も多はずです。厚生省の調べで、国民の4割はアレルギー性鼻炎を持ち、特に若い世代に増加しているという結果が出ています。また、症状が強い花粉症がクローズアップされがちですが、ハウスダストやカビなどをアレルゲンとする通年性の鼻炎も少なくありません。

鼻水・鼻づまりは、集中力を低下させて仕事や学業などの効率を下げるだけでなく、鼻や肺の病気のほか、睡眠障害の原因になります。ですから、ドラッグストアで鼻炎薬を買ってその場をしのぐよりも、耳鼻科医に掛かり、自分に合った治療法を判断してもらうことが大切です。結果的にそのほうが短期間で快方に向かい費用を抑えられますし、現在は「手術療法」などにより、根治できる可能性もあります。

### アレルギー性鼻炎の症状と仕組み

アレルギー性鼻炎の主な症状は鼻水、くしゃみ、鼻づまりです。これらの症状の仕組みについてみていきます。

#### \*鼻水・くしゃみ\*

鼻水は健康な人でも毎日1～1.5リットルほど作られています。その半分は鼻腔の加湿や清掃に使われ、残りは喉に流れます。花粉などのアレルゲンが鼻腔内に入ると、アレルギー反応により大量の鼻水が作られます。すると喉側に流れるだけでは排出が追いつかず、鼻の穴側からあふれてくるのです。また、くしゃみの場合は、アレルギー反応により神経が刺激されて誘発されます。

#### \*鼻づまり\*

鼻づまりは、鼻粘膜でアレルギー反応が起こり、下鼻甲介(鼻の中にある出っ張りの一つで、異物が体内に入るのを防ぐ)などの部位が腫れることで鼻腔が狭まって起こります。耳鼻科医は鼻の中を観察し、この下鼻甲介がどれくらいの腫れか、色の変化はどうかなどを確認することで、重症度を判断しています。

表1●花粉症の原因になる花粉と飛散時期(関東地方、主なもの)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ												
ヒノキ科												
イネ科												
ブタクサ属												

※色が濃いほど飛散量が多い

### アレルギー性鼻炎の重症度を自己診断してみよう

医師向けに刊行されている『鼻アレルギー診療ガイドライン』では、表2のようにアレルギー性鼻炎の重症度を軽症～最重症の4段階に分類し、くしゃみ・鼻水がつらいタイプと鼻づまり

が強くなるタイプに症状を分けています。3つのチェック項目のみで簡単に診断できますので、自身の症状の強さを把握するために知っておくと便利です。

#### 重症度 チェック項目

1日に平均何回くしゃみ発作が起きるか		1日に平均何回鼻をかむか	
21回以上	重症度 5	21回以上	重症度 5
20～11回	重症度 4	20～11回	重症度 4
10～6回	重症度 3	10～6回	重症度 3
5～1回	重症度 2	5～1回	重症度 2
0回	重症度 1	0回	重症度 1

#### 鼻づまりの程度は

1日中完全に詰まっている	重症度 5
鼻閉が非常に強く、口呼吸が1日のうち、かなりの時間あり	重症度 4
鼻閉が強く、口呼吸が1日のうち、ときどきあり	重症度 3
口呼吸はまったくないが鼻閉あり	重症度 2
なし	重症度 1

表2●重症度分類表

程度および重症度	くしゃみ発作または鼻をかむ				
	重症度 5	重症度 4	重症度 3	重症度 2	重症度 1
鼻づまり 重症度 5	最重症	最重症	最重症	最重症	最重症
鼻づまり 重症度 4	最重症	重症	重症	重症	重症
鼻づまり 重症度 3	最重症	重症	中等症	中等症	中等症
鼻づまり 重症度 2	最重症	重症	中等症	軽症	軽症
鼻づまり 重症度 1	最重症	重症	中等症	軽症	無症状

- くしゃみ・鼻汁型
- 鼻閉型
- 充全型

アレルギー性鼻炎のアレルゲンになるのは、花粉やハウスダスト(ダニなど)のほか、ネコのフケなど動物由来のもの、粉状になった昆虫の死骸、カビなどです。そのうち、花粉は特に季節性のもので、種類と飛散時期は表1のようになり、実は秋から冬にかけてもスギなどの花粉がわずかに飛んでいます。ハウスダストなどは通年性ですが、夏から秋にかけて多くなる傾向があります。

### 耳鼻科で自分に合った治療法を相談してみよう!

アレルギー性鼻炎の治療は「抗原除去と回避」「薬物療法」「アレルゲン免疫療法」「手術療法」です。市販薬で済まらずに耳鼻科医に掛かって、自身の症状と、どの程度まで治療するかの希望を伝え、自分に合った治療法を相談してみましょう。

#### 抗原除去と回避

アレルゲンを鼻の中に入れないというセルフケアです。ハウスダストなら掃除機を使った清掃、花粉等ならマスクなどで防ぐという地道な対策が基本になります。アレルゲンを洗い流すことで症状は緩和されますので、洗顔やうがいのほか、鼻うがもお勧めです。

#### 薬物療法

抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬、鼻噴霧ステロイドが代表的な治療薬で、中でも抗ヒスタミン薬は数多くあり、眠気などの副作用を抑えた「第2世代」と呼ばれる中でも、さらに新しい薬やジェネリック医薬品が登場しています。

#### アレルゲン免疫療法

アレルゲンを体内に入れてアレルギー体質を改善する療法です。皮下免疫療法のほかに、舌下免疫療法が保険適用になり、身近になりました。ただ、3年ほど通院する必要があるのと、対応するアレルゲンに限られているという欠点があります。

#### 手術療法

外科的治療で鼻の構造や機能を変えることでアレルギー症状を抑える療法です。鼻の粘膜を焼いたり、鼻腔の神経を切断するという手術を行うのですが、近年は施術の技術が上がったため受けやすくなっています。重症の方は検討するとよいでしょう。

P.24のシティ・ホール診療所の記事でも花粉症をとりあげています。併せてご覧ください。



# ほぐす

## 話題の “筋膜リリース”で こり退治!

■監修：竹井仁  
(首都大学東京大学院人間健康科学研究科および健康福祉学部 教授)理学療法士。医学博士(解剖学)。  
医学的知識に基づいた身体のリセット術が好評で、多数のメディア出演、出版物あり

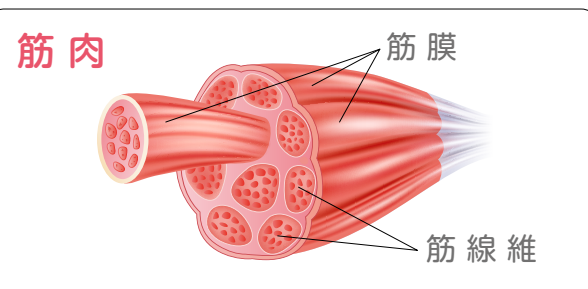
### 筋膜リリースとは

— 筋膜のねじれやよじれを解きほぐすこと —

筋膜とは筋肉を包み込んでいる膜で、筋線維の一本一本の中にまで入り込んでいます。これらの筋膜は全身に張り巡らされていて、「第二の骨格」とよばれる重要な存在です。

筋膜は体内で縦横無尽につながりっています。悪い姿勢や偏った動作を長く続けていると、身体の一部に不必要な負担が加わり、筋膜が自由に動けなくなります。また、同じ動きを何度も繰り返したり、同じ姿勢を長時間続けたりすることで、筋膜の自由度はさらに下がり、筋膜がねじれたりよじれたりしてしまいます。

筋膜リリースの目的は、筋膜のねじれやよじれを元に戻し、筋と筋膜の正しい伸張性を回復し、筋肉が正しく動けるように回復することにあります。



### 筋膜リリース

ポ

無理せず、ゆっくりと持続的に伸ばしましょう。筋膜を構成するコラーゲンがリリースされるには時間がかかります。

イ

体のどこが硬く、緊張しているのを感じ取りながら筋膜リリースすることが重要です。慣れたら一動作につき90秒以上続けてみましょう。

ン

ゆっくりと呼吸し、体のつっぱり感や硬さがほぐれ、体全体が上下に伸び、バターが溶けるように柔らかくなる感覚を大切にしましょう。

ト

1日に1回、まとめて行うのではなく、午前、午後、入浴後というように数回に分けて行うほうが効果的です。

## ウォミングアップ

筋膜リリースとはどのようなものか、実践してみましょう。まずは全身の筋膜を調整するための基本的なリリースを2つ紹介します。

### 筒状に伸ばす L字筋膜リリース

体の前方と後方の筋膜のつながりをリリース



体を前に傾け、両手をデスクに乗せて体重を支えます。両足が筒のように伸びて、床の中に入り込むようなイメージで。



上半身をお尻と一緒に腕の方向に伸ばしていきます。尾骨を中心に、上下方向に引っ張られているイメージです。股関節を直角にしっかり曲げて30秒以上リリース(解きほぐす)。



### シェー筋膜リリース

体の内方と外方の筋膜のつながりをリリース



片手をデスクにつく。



デスクについた側と反対側の足をデスク側に向かって前で交差させ、片手を頭上に伸ばす。



頭上に上げた手を頭を越えて反対側に倒し、体の側面を30秒以上リリース。



■参考文献：竹井仁「自分でできる！筋膜リリースパーフェクトガイド—筋膜博士が教える決定版」自由国民社 2016。



# ほぐす

## 肩こりオニには



叩いても、もんでも一向に治らない頑固な肩こりを退治!

### 鼻回し片腕伸ばし筋膜リリース

左右それぞれ3回繰り返す。慣れてきたら、リリースの時間を伸ばす。倒しにくい側をじっくりと時間をかける。



※肩から指先を斜め後ろ下方に伸ばして床の中にもぐり込ませるイメージで

椅子に座り、首を倒す側と反対側の肩を片手で押さえる。

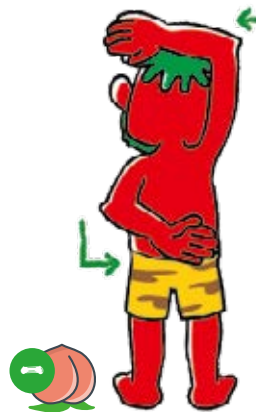


あごをひいたまま首を前に倒して左に倒す...



鼻を肩に近づけて20秒以上リリース。

### 肩甲骨回転+シェー筋膜リリース



右腕を頭上に上げ、左腕を背中後ろに回して、それぞれの肘を90度の直角に曲げる。



肘を曲げたまま、両方の肩甲骨を後ろから見て反時計回りに回すように腕を動かし、20秒以上リリース。

※続けて反対側も行い、慣れてきたらリリースの時間を長くする。



さらに効果を上げたい場合、右足を左足の前で交差してから、「シェー筋膜リリース」を加えて20秒以上リリース。



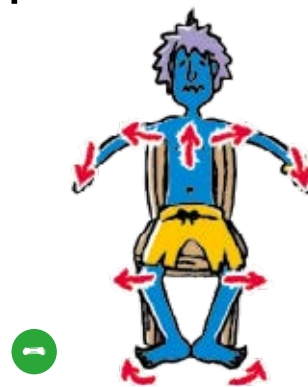
も楽にできるようになれば、さらに鼻を左肩に近づけるように回して20秒以上リリース。右肘が前に行かないように。

## 冷えこりオニには



これからの季節にひどくなる冷え性、むくみを退治!

### 開いて閉じて筋膜リリース



一



二

※3回繰り返す。

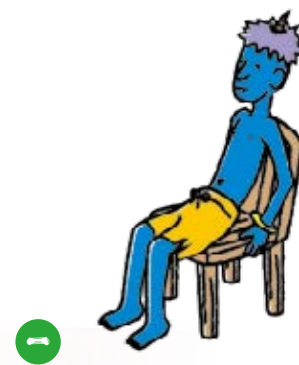


椅子に座って両かかとをつけたまま、両足先と両膝を外側に回す。あごを軽く引いたままで、背もたれにもたれかかるようにして、両手を肩より高い位置で後ろにもっていき、胸を張って20秒以上リリース。



あごを引きながら体を丸める。両膝と両足先をくっつけて、両手を交差し、体を両膝にくっつけるようにして20秒以上リリース。

### 自転車こぎ筋膜リリース



一



二

※左右5回繰り返す。

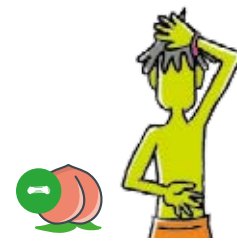


椅子に座ってお尻を前に出し、背もたれにもたれて椅子の横を両手で軽く握る。



片方の膝をなるべく伸ばして足底は床につける。もう一方の膝を曲げながら胸に近づける。つま先も手前に引きつけて10秒以上リリース。

### 脇の下伸ばし筋膜リリース



一

椅子に座って右腕を頭上に上げ、左腕を背中後ろに回し、両肘を直角に曲げる。



二

肘を直角に曲げたまま、両肩甲骨を後ろから見て反時計回りに回すように腕を動かし、20秒以上リリース。



三

さらに、体を左に倒して右の脇の下をしっかりと伸ばして20秒以上リリース。

※反対側も行い、それぞれ3回繰り返す。慣れてきたらリリースの時間を長くする。

### こり退治は、継続することが大切



個人差はありますが、2週間ほどで動きやすくなったと実感できるはず。長年かけてゆがんできた筋膜をほぐすのには時間がかかりますので、長く続けることが大切です。



# 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へ「医療費のお知らせ」(封書)を配付します

## ■病気の予防・健康づくりの参考に

組合員の皆さんの世帯ごとに過去1年間の医療費(全件)のお知らせを、年2回に分けて職場を通じてお届けしています。受診内容等に誤りがないかご確認ください。(万一、架空請求等、誤りがあれば、共済組合にご連絡をお願いします。)

このお知らせは、皆さんに健康や医療に対する理解を深めていただくことを第一の目的としています。ぜひこの機会にこれまでの受診状況を振り返り、健康づくりや疾病予防対策など、ご自身やご家族の健康について考えてみましょう。(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。)

### 配付時期

#### [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併せて保管してください。
- 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問い合わせください。

## 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	29.9	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	29.9	2	シティ薬局	10,000	7,000	0	3,000		0
共済 康子	歯科 外来	29.8	3	東新歯科	4,000	2,800	0	1,200		0
共済 健	接骨 外来	29.7	2		4,500	3,150	0	1,350		0
共済 梨恵	医科 入院	29.4	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。

**Q1** 対象期間に受診した医療機関分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カ月後に共済組合に届きますが、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。

**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も、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、共済組合への請求の多くが所属団体のとりまとめにより行うため、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。

※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

**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。

※共済ハンドブックP.33を参照。

## お知らせ

### ■「公費負担診療」にかかる表示について

- 種別については、記載されません。
- 公費助成があった場合、システムの管理上、窓口負担額は0円と表示されます。
- 事務処理上、反映までに数カ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に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を反映させたものです。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き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。
- 下記における場合、窓口負担額は0円と表示されますのでご注意ください。
  - ①公務災害の申請中
  - ②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)

■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い合わせください。

受付期間：平成30年2月1日～3月2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。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4723



# 退職後の医療保険について



再任用フルタイムの職員および東京都職員共済組合の「任意継続組合員」となる場合を除き、退職した日の翌日から、東京都職員共済組合の組合員資格がなくなります。

## ■組合員証等は退職時に必ず返却を！

現在お持ちの「東京都職員共済組合員証（被扶養者証・高齢受給者証を含む）」および「限度額適用認定証」等は、退職日の翌日以降は使用できません。退職時に所属を經由して共済組合に返却してください。**万一、退職後に使用されますと、共済組合負担分を返還していただくこととなりますので、十分ご注意ください。**

なお、退職日の翌日以降は、下記のいずれかの医療保険制度に加入することになります。

### 再就職する場合

- 再就職先の健康保険の被保険者  
※再任用フルタイム職員となる場合は「東京都職員共済組合の一般組合員」となります。  
※再任用短時間職員となる場合は「協会けんぽ」の被保険者となります。  
※再就職先に健康保険の適用がない場合は、再就職しない場合と同様の取扱いとなります。

### 再就職しない場合

- 東京都職員共済組合の「任意継続組合員」（制度の詳細は次ページ）
- 居住地の区市町村の「国民健康保険の被保険者」
- 家族が加入する「健康保険の被扶養者」

※退職後の健康保険制度の詳細は、共済ハンドブックP.191をご覧ください。

## ■各保険制度の特徴

	東京都職員共済組合の 任意継続組合員	国民健康保険	家族が加入する健康保険の 被扶養者
加入 手続	退職時の所属を通じて手続をしてください。	退職後、原則14日以内に居住地の区市町村の窓口で手続をしてください。	退職後、家族が加入する健康保険組合で手続をしてください（詳細は各健康保険組合等に確認してください）。 ※収入要件など各健康保険組合の被扶養者の条件に該当していることが必要です。
掛金	退職時の標準報酬月額に基づき算出されます。 ※退職1年目も2年目も退職時の標準報酬月額に基づき掛金は算出されます。 ※今までの自己負担分にプラスして雇用主の負担分も本人が負担することとなります。	前年の収入等に応じて、各区市町村ごとに定めた算出基準に基づき算出されます。 ※退職1年目と2年目では保険料が大きく変動することがあります。	なし (被扶養者の掛金はかかりません)
給付等の 内容	一部を除き、在職時とほぼ同様の給付を受けることができます。また、施設利用等の福祉事業も利用可能です。	法定給付のみ。都共済で受けられた附加給付の制度はありません（詳細は各区市町村に確認してください）。	家族が加入する健康保険組合によって異なります（詳細は各健康保険組合等に確認してください）。

※再就職先の健康保険の被保険者となる方は、再就職先または加入する健康保険組合にご確認ください。

## ■任意継続組合員制度とはこんな制度です

### 対象者

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

### 給付内容

一部の給付<sup>(注1)</sup>を除き、在職中とほぼ同様の短期給付（附加給付含む）を受けることができます。

(注1) 受給できない給付：休業手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、傷病手当金（任意継続組合員加入後に発生した事由の場合）および出産手当金



任意継続組合員は、保養施設、夏・冬の保健施設、人間ドック、体育施設の利用などの福祉事業も利用できます。

### 掛 金

退職時の標準報酬月額に掛金率を掛け合わせ算出します。

退職時標準報酬月額	種別	掛金月額
440,000円以上	任継	440,000円 <sup>(注2)</sup> × 0.0801000 <sup>(注3)</sup> = 35,244円
	介護	440,000円 <sup>(注2)</sup> × 0.0118000 <sup>(注3)</sup> = 5,192円
440,000円未満	任継	退職時標準報酬月額 × 0.0801000 <sup>(注3)</sup>
	介護	退職時標準報酬月額 × 0.0118000 <sup>(注3)</sup>

(注2) 任意継続掛金の計算基礎となる退職時の標準報酬月額には上限額があります。平成29年度の上限額は440,000円です。平成30年度上限額は平成30年3月に決定されます。

(注3) 平成29年度の掛金率です。平成30年度の掛金率は、平成30年3月に決定されます。今までの自己負担分にプラスして、雇用主（地方公共団体）の負担分も本人が負担することとなります。



掛金の支払方法は、①月払い ②半年払い ③年払いの3種類があります。②と③については、前納割引があります。

### 加入期間

最大2年間

### 加入手続はお早めに！

年度末退職者の任意継続組合員の加入手続は、各所属において、事前申込みを受け付けます。手続の詳細は1月中に所属にご案内します。詳しい手続方法については、2月以降に所属の共済事務担当者にお問い合わせください。

※任意継続組合員になるには、退職日の翌日から**19日以内**に掛金の払い込みを含め、手続が完了していることが必要です。期日を過ぎた場合は加入できませんので、お気をつけください。

お問合せ先

加入手続等に関すること 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-3232-4726・4727

掛金に関すること 管理部会計課出納担当 ☎ 03-3232-4717



貸付けをご利用の皆さんへ

# 平成30年1月から貸付利率が下がりました

このたび、総務省から貸付規則(準則)の一部改正通知があり、これに伴い、当組合の貸付利率が平成30年1月1日付で改正になりましたので、お知らせします。



## 貸付利率

	普通 (一般・住宅)	災害 (一般・住宅)	介護住宅
改正前	年2.66%	年2.22%	年2.40%
改正後	年1.26%	年0.93%	年1.00%

※改正後の貸付利率は、地方公務員等共済組合法に規定する「基準利率」に応じて定められます。今後は、基準利率の変動に応じて貸付利率も変動する場合があります。

- 詳細は、当組合のホームページをご覧ください。
- 当組合の新規貸付は平成25年度で終了しました。現在、新たな貸付けは行っておりません。

平成30年3月末日に退職される方へ

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

**Q** 退職するに当たり、何か手続は必要ですか？

**A** **ご本人が手続をする必要はありません。**退職手当から平成30年3月末の未償還元金、退職後利息(1カ月分)、期末経過利息(期末併用者のみ)が自動的に控除されます。ただし、平成30年3月末の未償還元金が退職手当額を超えている場合は、不足分の払込書が所属を通して送付されますので、期限内に金融機関でお支払いください。

**Q** 退職する前に全額償還したいのですが、どうすればいいですか？

**A** 繰上償還申請書を**1月25日(必着)**までに、交換便等で下記担当まで提出してください。**2月繰上償還が最終となり、退職する3月は繰上償還できません。**

2月繰上償還の流れ

- 1/25(申請書締切)
- 2月初旬(払込書所属送付)
- 所属担当から払込書受取り
- 金融機関で支払い  
みずほ銀行・ゆうちょ銀行……2/20(払込期限)  
上記以外の金融機関………2/13(払込期限)  
※申請書は、共済組合ホームページから入手してください。

**Q** 団体信用生命保険料の引落口座は、すぐに解約してもいいですか？

**A** 団体信用生命保険(団信)の加入者が、退職償還等により完済した際は自動的に保険終了となり、**団信保険料を返還する場合があります。**該当する方には「お知らせ」を送付後、5月下旬に団信保険料の引落口座に返還金を振り込みますので、この**振込みが確認できるまでは引落口座を解約しないよう**お願いします。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

退職を迎える方、任意継続組合員を終了する方へ

# 共済施設利用証をお届けします

在職中、ご愛顧いただきました下記の共済施設は、退職<sup>(注1)</sup>後も引き続きご利用いただけます。

平成29年度末で退職により組合員資格を喪失される方で、10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方に、「共済施設利用証」および「施設の利用案内(パンフレット)」をお送りいたします。

(注1) 任意継続組合員を終了する方も含まれます



## 「共済施設利用証」のお届け時期

平成30年3月末で退職される方には、同年5月末頃までに、また、任意継続組合員の方で、平成30年3月31日で期間満了になる方には、「共済施設利用証」を同年3月末頃までにはお手元にお届けする予定です。

この「共済施設利用証」を施設利用時に提示することにより、準組合員料金の適用を受けることができます。

詳しくは、一緒にお送りする「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。

※退職後、住所が変更になる場合は、平成30年3月末までに保養担当へ連絡をお願いします。

※上記以外の退職者の方で、10年以上の組合員期間があり、共済組合年金の受給権(障害共済年金等)が発生した方は保養担当へお問い合わせください。

再任用フルタイム職員、任意継続組合員の方は組合員証で施設を利用できます。

再任用(フルタイム)職員の方、あるいは任意継続組合員に申し込まれた方は、引き続き共済組合員として施設を利用できます。従来どおり、組合員証を提示して利用してください(組合員料金が適用されます)。

※再任用短時間の職員の方は「共済施設利用証」での利用(準組合員料金)となります。ご注意ください。

## お得なプランも 随時お届けします！

箱根路開雲、アジュール竹芝では、季節ごとの旬の味覚を取り入れたプランや、お得なプランなどを企画しています。これらの情報は「ねんきんだより」や共済組合ホームページに、随時掲載していく予定です。ぜひご覧ください。

## 「共済施設利用証」でお得に利用できる共済施設

共済ハンドブックの該当ページもご覧ください。

**箱根路 開雲**  
共済ハンドブックP.152～155  
箱根湯本駅から徒歩8分。  
箱根散策の拠点としても便利です。



**ホテル アジュール竹芝**  
共済ハンドブックP.178～181  
宿泊、レストラン、結婚式場のほか、宴会、会議で利用できます。

引き続き、皆様のご利用をお待ちしています



**清瀬運動場**  
共済ハンドブックP.151  
テニス、野球、サッカーなどを楽しめます。



**アジュール竹芝 総合健診センター**  
共済ハンドブックP.125  
ホテルアジュール竹芝の中にあり、人間ドックの受診ができます。

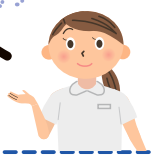
上記施設のほか、「地方公務員共済組合」「公立学校共済組合」「警察共済組合」など、他共済の宿泊施設を退職後も引き続き相互利用できます。(共済ハンドブックP.200～202)

お問合せ先 事業部厚生課保養担当 ☎ 03-3232-4748



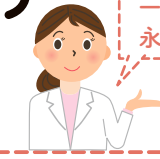
オーシャンビューフロアで  
こころとからだのチェック&リフレッシュ

# 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



# 平成29年度「人間ドック助成」の 申込期限が近づいています！

お申込みはお早めに！  
(助成額)  
一般 25,000円  
永年 35,000円



人間ドックの助成を利用するには、事前に受診券の発行依頼が必要です。

## (1) 一般 <35歳以上の組合員および被扶養者の方>

医療機関:「アジュール竹芝総合健診センター」または「指定医療機関 (55機関)」

医療機関への予約	平成30年3月3日 (土) まで
受診券の発行依頼	平成30年3月10日 (土) まで

※平成30年3月31日まで受診を受け付けていない医療機関もあります。お早めの予約および受診をお願いします。

## (2) 永年勤続退職予定者 <今年度に定年退職等を迎える方>

医療機関:「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」

	退職 (3月31日) までの受診	退職後6か月 (4～9月末) までの受診
医療機関への予約	平成30年3月3日 (土) まで	平成30年2月から退職日まで
受診券の発行依頼	平成30年3月10日 (土) まで	平成30年3月から退職日まで

※退職後の受診券申請はできませんので、ご注意ください。

## ■人間ドック利用方法

**1 医療機関に直接受診予約する。**  
※受診日の3週間前まで

**2 右記へ受診券発行依頼をする。**  
※受診日の2週間前まで

(1) 一般の方  
→ WEB・TEL・FAX・郵送 のいずれかで

(2) 永年勤続退職予定の方  
→ 「受診券申請書」(永年用)に所属の共済事務担当者印を押印の上、  
FAX・郵送 のいずれかで

**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

WEB  
<https://kenshin.happylth.com/tokyo/>

TEL  
0800-9199-028 (または03-6870-2610)

FAX 089-900-8281

郵送  
〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

医療機関名	医療機関での予約受付	受診券申請受付	注意事項
アジュール竹芝総合健診センター TEL03-3437-2701 (直)	平成30年2月1日 (木) AM8:30から	平成30年3月から (株)ベネフィットワン・ヘルスケア	受診券申請は、3月中は4月受診分のみ受け付けます。 ※29年度永年勤続助成の申請は受診月によらず受け付けます。
東京都教職員互助会 三楽病院 TEL03-5282-8331 (直)	平成30年2月1日 (木) AM10:00から		
その他の契約医療機関	医療機関により異なります。		

**NEWS** 平成30年度 人間ドックキャンペーン(予定)のお知らせ

女性ドックキャンペーン	4～12月、アジュール竹芝・三楽病院・立川中央病院で実施
ペア割キャンペーン	4～6月、アジュール竹芝のみで実施

※平成29年度と同内容で実施予定です！

※共済組合からの助成はいずれかを年度内に1回です。  
※検査項目や手続などの詳細は、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

## 今年3月に永年勤続で 退職される皆さまへ

受診は退職後6カ月以内まで可能

### 退職日までに「受診予約」と「受診券発行依頼」をお済ませください

永年退職予定者の方は、「日帰り人間ドック」および「女性ドックB」は無料、「女性ドックA」は自己負担額11,556円(税込)で受診できます。

退職後も健康的な生活を送るために、この機会に人間ドックで体のチェックを行いましょう。  
なお、退職日までに受診予約(平成30年4月以降受診分は2月1日から受付開始)と受診券発行が依頼済みであれば、退職日翌日から6カ月後までの受診が可能です。

#### ■永年勤続退職予定者の料金表

区分	日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
永年勤続退職予定者	無料	11,556円	無料



■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」および「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。

※胃部内視鏡(胃カメラ)、各種腫瘍マーカーなど、さまざまなオプションもご用意しております。  
詳細はお問い合わせください。

## 平成30年度分の予約受付は、2月1日から

平成30年度の人間ドック受診の予約受付は平成30年2月1日(木)からとなります。  
毎年4月～6月はご希望の日時の予約が比較的取りやすくなっています。  
早めのご予約をお待ちしています。  
また、レディースデー(女性のみが受診できる日)も設定する予定です。  
当日の婦人科・乳房検査は原則女性医師・女性検査技師が対応します。  
日程につきましてはお電話でお問い合わせください。



## アジュール竹芝総合健診センター

〒105-0022 東京都港区海岸一丁目11番2号  
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歳以上の被扶養者および任意継続組合員の皆さんへ

# 平成29年度「生活習慣病健診」「特定健診」の申込みはまだ間に合います!

無料

※オプションは自己負担

大切な皆さんのための健診です。この機会をお見逃しなく!

**申込期限：平成30年 2月 7日 (水)**  
**受診期限：平成30年 2月28日 (水)**

※巡回レディース健診の申込みは締め切りました。

パート先等で健診を受けた方へ

平成30年2月28日までに健診結果等をお送りいただいた方に、クオカード(500円分)の謝礼があります!

※不足検査項目のない方のみです。



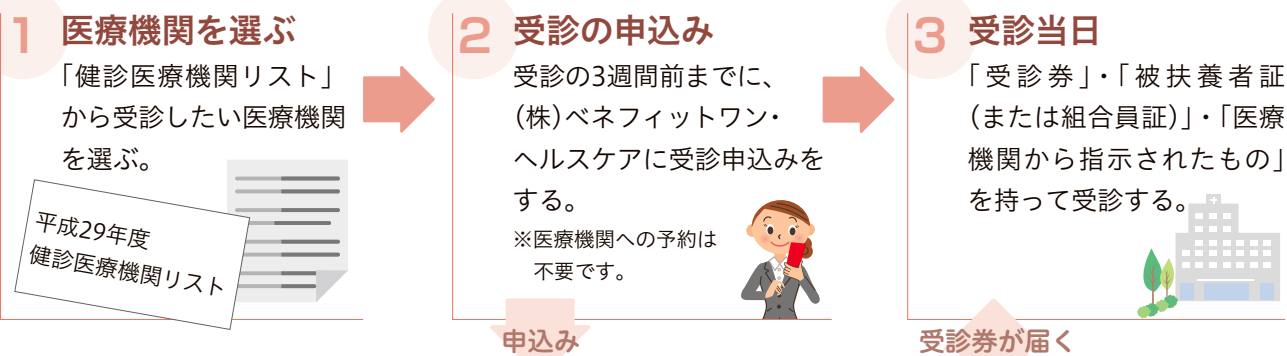
## 健診の種類

- ◆ **特定健診** …… メタボリックシンドロームに着目した健診(身体計測・血液検査・血圧・尿検査)
- ◆ **生活習慣病健診** …… 特定健診の検査項目に、胸部X線や心電図、腎機能検査等を追加した健診

## 詳細について

対象となる皆さんのご自宅へ、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。詳細は、お送りしている冊子または共済組合ホームページをご覧ください。

## お申込みから受診の流れ



## 健診のお申込先

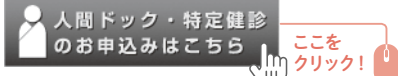
(株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

**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)

**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)

**郵送** 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8



※共済組合からの助成は、人間ドック・生活習慣病健診・特定健診のいずれかを年度内に1回です。  
※人間ドックの受診をご希望の方は、P.14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

組合員・被扶養者の健康づくりを応援するインターネット・サービス

QUPiO 東京都 検索 <https://www.qupio.jp/tokyo/>

健康情報提供サービス

# QUPiO 始めよう! 健康づくりスタート宣言

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。皆さんログインはお済みでしょうか? 新年を迎え、目標を新たに健康づくりに取り組まれる方も多いのではないのでしょうか? 一朝一夕では成し得ない健康への道のりですが、QUPiOと一緒に取り組んでいきましょう!

## 生活習慣を見直そう! 「ヘルスアップ30日チャレンジ」

ご自身で掲げた目標達成に向けて、生活習慣を記録するイベントです。

**開催期間** 1月9日(火)~2月12日(月)

<b>ルール</b>	期間中毎日、目標達成の可否をQUPiOに入力
<b>参加対象</b>	QUPiOのログインIDを保有する組合員・被扶養者の方
<b>参加方法</b>	QUPiOへログインし、「専用アイコン」からイベント参加登録

目標に対して ○×でチェック!	14 (水)	15 (木)
	朝食を食べる ○ ○ ○ ×	-

ご自身の状況に合わせて改善したい項目の目標を設定しましょう!

- 毎日 1万歩歩く
- 毎食野菜から食べる
- 移動は階段を使う
- たばこを吸わない

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と目標設定	50P
イ	1日以上、記録を入力	100P
ウ	全30日間の記録を入力	イ+50P

### 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/期間中1回

**先着順・在庫限り! 年度末恒例!**  
**ポイント交換キャンペーン**  
先着順、在庫限りにて、通常より少ないポイントでグッズと交換できます。

**開催期間** 2月19日(月)~3月11日(日)

必要なポイント(例)	歩数計(活動量計付)	ヨガマット
	交換に必要なポイント数 1500 → 1350p	交換に必要なポイント数 3000 → 2700p

※健康グッズと応募ポイントの詳細はQUPiOにアクセスしご確認ください。  
※キャンペーンでは、グッズの在庫限り先着順にて交換を受け付けます。  
※グッズの発送には3週間程度の時間がかかりますのでご了承ください。

### 注意事項

キャンペーン終了後の3月12日~31日は、通常ポイントでのグッズの交換もできません(29年度のグッズ交換申込みの最終日は3月11日となり、30年度は4月より通常ポイントでの交換を開始します)。なお、ポイントの有効期限はありません。

## QUPiOログイン方法

ID ---- PW ----

共済組合ホームページ上のバナー

ID/PWは覚えていますか? 分からない場合は、サポート窓口に電話またはメールで連絡

検索サイト  検索

スマートフォン用QRコード



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

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 57-415



# 被扶養者の事業収入等の超過にご注意ください!

収入のある  
家族を  
扶養している  
場合

被扶養者に事業収入や不動産収入、財産収入等がある場合は、必ず確定申告書等(1)により収入額をご確認ください。(平成30年は2月16日から3月15日までが所得税の確定申告期間です)

確定申告日における被扶養者の事業収入等がその他の収入と合わせて認定基準額(2)以上となった場合は、抹消手続きが必要です。

なお、被扶養者認定における「収入」は、所得税法上の「所得」とは異なります。(3)

確認のポイント

1 共済組合が行う被扶養者の認定手続きや要件確認、抹消手続きの際、税務署收受日付印(電子申告の場合は申告受付日の印字)のある確定申告書(写)が必要です。被扶養者に事業収入等がある場合は、必ず確定申告日が確認できるよう、お手続きをお願いいたします。

また、確定申告の必要ない特定口座による株式等譲渡収入等も収入に含まれます。この場合は、1年間の売買の経過が確認できる証券会社が発行する年間取引報告書等により収入額をご確認ください。

2 被扶養者の認定基準額：年額130万円未満  
ただし、障害を支給事由とする公的年金等を受給する方および公的年金等を受給する60歳以上の方は年額180万円未満(退職金や土地の売却代金等一時的な収入を除く)。

3 収入 = 総収入金額 - 控除可能な必要経費  
収入は、給与や事業収入、不動産収入等収入の種類ごとに計算し、マイナスとなった場合はその収入を「0」としてその他の収入と合算します。

## 被扶養者認定における必要経費(例)

控除可能な必要経費	売上原価、修繕費、給料賃金、自宅とは別に事業所を設けている場合の地代家賃 など
控除できない経費	租税公課、旅費交通費、広告宣伝費、接待交際費、消耗品費、減価償却費、福利厚生費、研修費、青色申告控除 など

※被扶養者認定において認められる必要経費は、業種等により異なります。確定申告時に税務署に提出する収支内訳書等により確認しますので、被扶養者の要件確認の際は、収支の内訳が分かる書類もご提出ください。



遡及抹消となる事例が大変多くなっています。上記の収入に限らず、被扶養者の収入超過には、十分ご注意ください。被扶養者の認定要件等の詳細は、共済組合ホームページまたは所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。

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

# 夫婦の共同扶養における認定要件について

～夫婦の収入逆転にご注意ください!～

子供を  
共同扶養  
している  
場合



- 夫婦が共同して子を扶養する場合、原則として、健康保険上は年間収入(注1)が多い方の扶養となります。
- 夫婦の収入が逆転した場合には、扶養している子について、被扶養者の扶養替え(抹消手続き)が必要となる場合があります。(注2)
- 夫婦で子を共同扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等により、それぞれの収入をご確認ください。

(注1) 収入比較の対象には、給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、全ての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、各種控除は加味せず、通勤手当等の非課税収入が含まれます。  
(注2) 収入が逆転した場合でも、その収入差が、収入の多い方の10%以内である場合や夫婦共に都共済組合員である場合(子に扶養手当が支給される場合を除く)には、扶養替え(抹消手続き)は必要ありません。  
(注3) 主たる扶養者の変更により、扶養手当が支給されていた子について、扶養手当が不支給となった場合には、扶養替え(抹消手続き)の必要があります。

## 具体的な事例

夫婦共同扶養の子を組合員が共済組合(健康保険上)の扶養に入れている場合、配偶者との収入逆転・収入差に注意!

CASE 1

健康保険資格	収入(平成29年)	子の扶養状況
夫 都共済組合員	700万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻 民間企業健康保険	800万円	

判定 収入差(円) 妻800万 - 夫700万 = 100万 > 収入の多い方の10% 妻800万 × 10% = 80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているため被扶養者の抹消手続きが必要

CASE 2

健康保険資格	収入(平成29年)	子の扶養状況
夫 都共済組合員	700万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻 民間企業健康保険	750万円	

判定 収入差(円) 妻750万 - 夫700万 = 50万 < 収入の多い方の10% 妻750万 × 10% = 75万 → 収入の差が多い方の10%以内であるため被扶養者の抹消手続きは不要

CASE 3

健康保険資格	収入(平成29年)	子の扶養状況
夫 都共済組合員	800万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
妻 都共済組合員	700万円	

判定 収入差(円) 夫800万 - 妻700万 = 100万 > 収入の多い方の10% 夫800万 × 10% = 80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているが、夫婦共に都共済組合員であるため、被扶養者の抹消手続きは不要

※被扶養者の抹消手続きは、速やかにお願ひします。

●給与収入のある方には、1月末までにお勤め先から源泉徴収票が交付されます。夫婦共働きでお子さんを都共済の扶養に入れている場合は、お互いの収入状況に十分ご注意ください。

必要書類等の詳細は ●組合員：所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。 ●任意継続組合員：直接、医療保険課資格担当(03-3232-4726・4727)にご連絡ください。





開催  
予告

イベント告知

今年は洋風アレンジ! ひな祭り料理教室

ひな祭りのお料理といえば、ちらし寿司、お吸い物など和食ですが今年は洋風アレンジしてみませんか? 「女の子の成長と幸福を願うひな祭り」をテーマにしたお料理のご試食と、家庭でできるプロの技をアジュール竹芝料理長よりご紹介いたします。

★メイン料理のレシピもお渡しいたします。

開催日時 2018年2月25日(日)12:00~14:00(11:30開場)

参加費 組合員価格 **4,000円**(通常5,000円) ※価格は税込です。 定員 先着30名  
※参加費は事前振込み制です。

申込期間 組合員様先行予約 2018年1月20日(土)~2月11日(日)まで 会場 おまかせ会席 七つ海(3F レストラン)  
※一般は2月1日(木)~募集開始。キャンセルの場合は2月11日(日)までにご連絡ください。



※写真はイメージです

江戸の伝統美を体感 江戸から伝わる工芸品文化を受け継ぎ、未来へ江戸手描提灯を作ろう!

江戸の伝統工芸品のひとつである江戸手描提灯制作(文字入れ)体験を通して、奥深さ、楽しさを再発見していただくイベントです! オリジナルのミニ提灯を作成してみませんか? なお、制作された提灯はお持ち帰りできます。

※文字は中学生以上はお好きな文字をお書きいただけますが小学生以下のお子様は予め用意した文字での制作になります。

開催日時 2018年3月4日(日) ・1回目 10:00~11:00 ・3回目 13:00~14:00 ・5回目 16:00~17:00  
・2回目 11:00~12:00 ・4回目 15:00~16:00

参加費 組合員価格 **1,500円**(通常2,500円) ※価格は税込です。 定員 各回先着10名(事前予約制)  
※参加費は当日お支払いください。

申込期間 2018年1月20日(土)~2月11日(日)まで 会場 憩(16F パンケトルーム)



※写真はイメージです

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!

Restaurant

懐かしいメンバーでほっこり楽しいひと時を個室でゆったり~鍋を囲んでプチ同窓会プラン~

- 内容
- ①お好み鍋コース(鶏鍋/もつ鍋よりお選びください)
  - ②フリードリンク(ビール/焼酎/オレンジジュース/ウーロン茶)付
  - ③会場使用料(個室料/サービス料/税金込み)  
※個室は4人~10人までご利用いただけます。

対象 レストラン おまかせ会席 お1人様 **組合員価格 3,800円**(通常4,800円)  
七つ海(3F) ★2018年1月20日(土)~3月31日(土)までの特別価格です。 ※価格は税込です。



※写真はイメージです

ご予約・お問合せ・詳細はこちら

TEL.03-3437-2011 (受付 10:00~19:00)

ベイサイドホテル アジュール竹芝

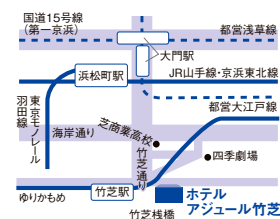
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

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

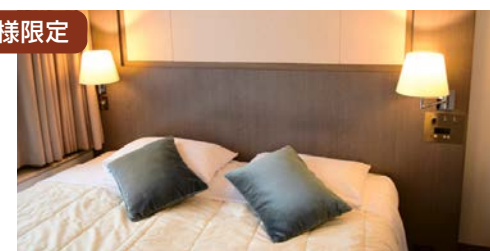
- ◆JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口より徒歩7分。
- ◆モレール「浜松町駅」より徒歩7分。
- ◆都営浅草線/都営大江戸線「大門駅」B1出口より徒歩8分。
- ◆東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩1分。



Stay

アメニティグッズ 2月~3月末までに宿泊の組合員様限定  
グレードアップ キャンペーン!

通常料金のみで、アメニティを上質なものにランクアップ!  
2月~3月末までに宿泊の組合員様限定プランです。



宿泊料金につきまして 宿泊料金はお1人様のご利用で6,900円~  
セミダブルルームをお2人様のご利用で7,800円(お1人様3,900円)~ ※料金は税込です。

対象となる方 2018年2月1日(木)~3月31日(土)までにチェックインされた組合員様

セット内容

- オイルシャンプー 13種の植物オイルをブレンドしたノンシリコンオイルシャンプー。肌なじみが良く、頭皮の油もよく落とします。
- オイルコンディショナー 天然のヘアケアオイルとして1000年以上愛されてきたツバキオイル配合のノンシリコンコンディショナーです。
- ボディソープ ニオイ対策にカキタンニンと、保湿成分としてシロキクラゲ多糖体を配合しています。
- クレンジングミルク お肌への優しさにこだわったダブル洗顔不要のクレンジングミルクです。
- オールインワンクリーム 1本で6役(化粧水+美容液+乳液+クリーム+パック+化粧下地)の多機能クリームです。

シトラス系のさわやかな香りなので男性・女性どちらでも使えます!

自然・植物・健康・美をテーマに天然由来の原料にこだわった福岡発の自然派コスメ「ゼミド」のアメニティ5点セットです!

ご予約・お問合せ・詳細はこちら TEL.03-3437-9431 (受付 10:00~19:00)

〈ご留意事項〉※お支払いは現地決済です。キャンセル料は以下の通り頂戴いたします。  
連絡なしの宿泊/不着:宿泊料金の100%、当日:宿泊料金の80%、前日:宿泊料金の20%、2日前から:宿泊料金の20%、3日前から:宿泊料金の20%  
※キャンセルポリシーは宿泊対象日によって異なる場合がございます。

Wedding



アジュール竹芝でみんなが幸せに包まれるベイサイドウェディングを



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!

組合員様特典

2018年1月4日~2018年3月31日迄にご成約の場合

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  
③乾杯用スパークリングワインをシャンパン(ボメリー)に変更!  
もしくは、新郎新婦様ご宿泊のお部屋にモエ・シャンドン&フルーツ盛合せサービス!

★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。 ※詳細はお問合せ下さい。

2018年1月4日~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 (受付 10:00~20:00)  
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。



# 四季の宿 箱根路開雲

## 宿泊プランのご案内

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。

### 職場で・家族で…新たな門出に 「卒業旅行プラン」

宿泊日 **2018年2月17日(土)～3月30日(金)**

プラン内容 ●箱根路開雲1泊2食

- 箱根ならではの記念品&お花をご用意
- スパークリングワインで乾杯

募集人数 10組

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

申込受付 2018年2月4日(日)11時開始

申込先 箱根路開雲フロント **0460(85)6678**

なんと! 大人も子ども  
通常宿泊料金のまま!

	2名1室	3名1室	4名1室	子供
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

6名様以上お申込みで **1名様宿泊料金無料!**  
さらに**記念品&お花**がついて、  
料金は箱根路開雲の**通常宿泊料金**のまま!!  
組数限定の超得プランです♪

#### Point1

退職・卒業される方の  
宿泊料金無料!!  
(6名様以上お申込限定)

退職される方の1泊2食宿泊料  
金無料(6名以上の利用で1名  
様分が無料です)



#### Point2

退職・卒業される方に  
記念品をご用意  
(1組につき1名様分)

趣向を凝らした箱根ならではの記念品  
とお花をプレゼント♥  
スパークリングワインで乾杯!!



※イメージ



オプション  
(要予約)

箱根を満喫  
貸切観光タクシー

■3時間モデルコース(道路の混雑状況により異なります)  
箱根路開雲▶甘酒屋▶関所▶箱根神社▶箱根湯本駅

一人あたり ¥3,560(6名利用時)  
~¥5,340(4名利用時)です。

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



#### 箱根 冬の観光情報

- 箱根神社 芦ノ湖畔の開運の神様
- 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



箱根神社

## 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世代と一緒に箱根旅行はいかがでしょう?  
料金は基本料金のまま、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  
ぞうすい、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

## 「箱根路開雲」改修についてお知らせ(予告)

箱根路開雲では、老朽化した設備等の大規模改修を行います。  
改修に伴う休館は、平成31年3月~8月の予定です。  
詳細が決まり次第、「共済だより」等で改めてお知らせします。

問合せ先: 東京都職員共済組合 事業部厚生課保養担当 Tel03-3232-4748

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。詳細はお問い合わせください。

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  
箱根路開雲

ご予約はお電話で — **0460-85-6678**

神奈川県足柄下郡箱根町箱根湯本 521-4 <http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/>  
■小田急線箱根湯本駅から徒歩8分 ■湯本旅館組合巡回バス(滝通りAコース)※片道100円



# 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)

## ■花粉症の症状は、出ていませんか

風邪をひいたわけではないのに…



上記の症状がある方は花粉症かもしれません

### 原因・症状

花粉症は、花粉が鼻の粘膜に付いて起こるアレルギー性疾患です。花粉症を起こす植物は、スギ・ヒノキ・カモガヤ・ブタクサ等たくさんあり、開花時期により発症時期は春だけでなく1年中に及ぶことがあります。主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりで、花粉が目や鼻の粘膜につくと目がかゆくなることもあります。

### 対処法

症状がひどくなると、点鼻薬、内服薬等を使って症状を抑えます。薬はドラッグストアで購入することも可能ですが、妊娠中の方や他に病気がある方、他に薬を服用している方は、医師や薬剤師に相談することをお勧めします。

シティ・ホール診療所では、耳鼻咽喉科・内科・眼科で花粉症に対応しています。また、専門医療機関への紹介も行っております。何かお困りのことがあれば、ご相談ください。

## ■動脈硬化が気になる方へ

皆さんもご存じのとおり、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）は、風邪などと違って、症状があまりありません。しかし、放置しておくと動脈硬化を促進し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症します。動脈硬化は、肥満、喫煙、運動不足、ストレスによっても進行します。

当診療所では、平成29年10月に動脈硬化を検査する血圧脈波検査装置を更新いたしました。

この血圧脈波検査装置は、四肢の血圧を測定することで、動脈硬化の程度（血管年齢として表示）や血管の詰り具合を調べるものです。検査の結果もわかりやすくお見せすることができるため、患者さん自身の生活習慣改善の動機づけ、また、定期的に測定することにより、治療の効果を確認することや投薬を継続する意識を高めてもらうためにも有効です。

動脈硬化が気になる方は、お気軽に当診療所を受診してください。



## ■今年こそ、禁煙にチャレンジしてみませんか

喫煙者から「たばこを吸うと落ち着く」「イライラが解消する」などの訴えをよく耳にしますが、こうした症状は薬物依存によるものであり、ニコチン依存症という疾患といえます。また、たばこには、約4,000種類の化学物質が含まれ、その中の発がん性物質は、50～60種類にのぼるといわれています。

禁煙にチャレンジする場合、たばこをやめるとい意志は必要ですが、確実に禁煙を進めていくには禁煙外来の受診が有効です。治療では、禁煙補助薬の処方以外に、呼吸に含まれる一酸化炭素濃度を測定したり、禁煙状況に応じて医師からのアドバイスを受けることができます。一定の要件を満たせば、医療保険が適用され、医療費の自己負担も軽くなります。

当診療所では、内科の専門外来として、保険適用ができる禁煙外来を実施していますので、お気軽にご相談ください。

なお、初回の受診は、電話申込による予約制となります。



### 【標準的な禁煙プログラム】

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| ①治療にかかる期間 | 12週間（5回通院）        |
| ②治療にかかる費用 | 19,000円程度（内服薬の場合） |

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

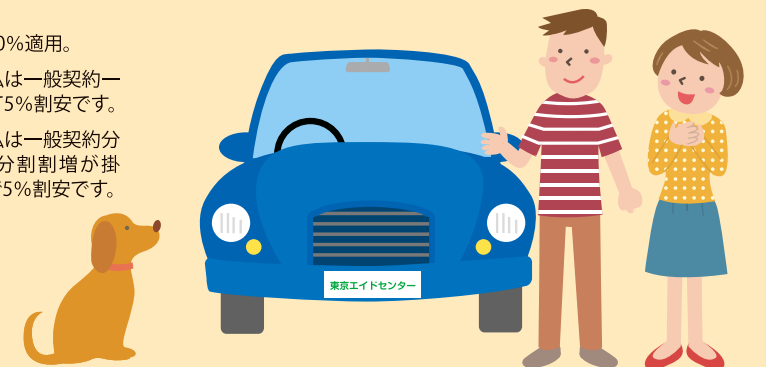
広告

## 東京都職員のための団体扱自動車保険！

現在の無事故等級に加えて

さらに  
約 **24%**  
割引

- 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。

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>

☐お問い合わせは 東京エイドセンター 自動車保険部

**0120-615-810**  
(平日 9:00～17:00)

\*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8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)、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)、AIG損害保険(株)

AID 20171012-050 D17-0003-20180331



● 個人型確定拠出年金のお申込みはイオン銀行へ ●



あなたの年金  
iDeCoで  
増やしませんか。

イオン銀行の  
**iDeCo**  
〔イデオ〕個人型確定拠出年金

- 所得税と住民税が軽減できる
- 運用収益がすべて非課税
- 長期投資でうれしい複利効果

20歳以上60歳未満の方が対象です。  
詳しくは、お近くのイオン銀行店舗またはホームページでご確認ください。

●原則、60歳まで途中の引出し、脱退はできません。●運用商品はご自身でご選択いただけます。運用の結果によっては、損失が生じる可能性があります。●加入から受取りが終了するまでの間、所定の手数料がかかります。●イオン銀行は受付金融機関のため、運用商品に関する説明はできません。運用商品の内容については、運営管理機関のみずほ銀行が委託をしているイオン銀行iDeCo 確定拠出年金コールセンターまでお問合せください。

イオン銀行iDeCo確定拠出年金コールセンター  
**0120-081-600**

フリーダイヤルがご利用いただけない場合 **03-6161-0660** (通話料有料)

オペレーターサービス 月曜日～金曜日9:00～21:00 / 土・日曜日、祝日、振替休日9:00～17:00  
利用時間帯 (12月31日～1月3日、ゴールデンウィークの一部の日およびメンテナンスの日を除く)

委託運営先: 確定拠出年金サービス(株) (みずほ銀行より委託) **イオン銀行** 検索

● 東京都職員共済組合員さまだけの特別期間で実施中! ●

マイホームのことなら、まずは  
**イオン銀行の住宅ローン**

平日はもちろん、**土・日・祝日も営業中!**

当初固定金利特約期間終了後から  
完済まで店頭表示利率よりずっと、**年1.60%差し引き**ます。

保証料 一部繰上返済手数料 団体信用生命保険料 **0円**  
◎金利はローン取扱手数料定率型です。

期間  
2017年10月10日(火)～2018年2月28日(水)  
までにお申込みいただき、2018年4月30日(月・祝)  
までにお借入れいただいた分まで。

年率 **0.69%**  
10年固定 ※

※審査の結果により、10年固定特別金利プランをご利用いただけない場合がございます。

【イオン銀行 住宅ローンについて】〈当初10年固定特別金利プラン:ローン取扱手数料が定率型の場合〉期間内に適用条件を満たし、イオン銀行で新たに住宅ローンをお借入れされた方は、当初お借入時に限り、当初固定金利特約期間中の借入利率を10年固定年0.69%でご利用いただけます。また当初固定金利特約期間終了後は、借入利率をお借入期間中、完済まで店頭表示利率から年1.60%差し引きします。＜適用条件＞住宅ローンご契約までに①イオンカードセレクトのお申込み②イオン銀行インターネットバンキングのご登録。さらに、次の①～③のいずれかのお取引きまたはお申込みが確認できる方。①当行口座を給与振込口座に指定②カードローンのお申込み③投資信託口座開設\*受付窓口で④のお取扱いがない場合は、WAONオートチャージ設定もご選択できます。＜ご注意＞●金利環境が大幅に変動した場合などは内容を変更、もしくは新規受付を中止する場合があります。●当初販売予定額に達した場合は取扱期間中でも新規受付を中止させていただきます。●ご返済が遅延した場合は借入利率を店頭表示利率から年0.20%差し引いた利率まで引き上げることがあります。ただし、定額型をご選択の場合の借入利率は店頭表示利率までの引き上げになります。●固定金利特約期間終了後、金利変更に伴ってご返済額が変わります。●当行住宅ローンからの借換えはお取扱いできません。【イオン銀行住宅ローン商品概要】●お借入金額:200万円以上1億円以内(10万円単位)●お借入期間:1年以上35年以内(1カ月単位)●金利種類:変動金利。ただし、固定金利特約を締結することにより、特約期間中、金利を固定することができます。●固定金利特約期間終了日の翌日以降は住宅ローン契約書に基づいた借入利率となります。●ご融資対象物件に当行を抵当権者とする第一順位の抵当権を設定していただきます。●ローン取扱手数料:次の①②よりご選択いただけます。①定額型:108,000円(税込)②定率型:お借入金額の2.16%(税込)※最低取扱手数料216,000円(税込)●定額型をご選択された場合、定率型にくらべお借入利率が年0.20%高くなります。●全額繰上返済手数料:54,000円(税込)●その他費用として印紙税、抵当権設定にかかる登録免許税、司法書士報酬等が必要になります。●審査の結果により、お借入れのご希望にそいかなる場合がございますのであらかじめご了承ください。●実際に適用されるお借入利率は、お借入時点の店頭表示利率により決定します。新規のお借入利率は原則、毎月決定します。◎ご返済額のシミュレーションはイオン銀行店舗またはホームページにて承ります。◎住宅ローンおよび各商品について詳しくはイオン銀行店舗またはホームページをご覧ください。

【投資信託に関するご留意点】●投資信託は預金ではありません。預金保険制度ならびに投資者保護基金の対象にはなりません。●お客さまには、申込時に購入時手数料(基準価額の最大3.24%(税込))、保有期間中に運用管理費用(信託報酬)(総資産総額の最大年2.376%(税込))、換金時に信託財産留保額(基準価額の最大0.50%)をご負担いただきます。その他、信託事務の諸費用等、有価証券の売買手数料などが信託財産から控除されます。●投資信託は値動きのある有価証券等で運用しますので、運用実績は有価証券等の値動きにより変動します。このため、ご購入の価格を下回ることがあります。●投資信託のお申込みにあたっては、最新の「目論見書」および「目論見書補完書面」の内容をお読みいただいたうえ、ご自身でご判断ください。(2017年3月31日現在)商号等:株式会社イオン銀行 登録金融機関 関東財務局長(登金)第633号 加入協会:日本証券業協会

お申込みには条件がございます。詳しくは、お近くのイオン銀行店舗またはホームページでご確認ください。

イオン銀行 住宅ローンに関するお問合せは、イオン銀行コールセンターへ  
**0120-13-1089** [受付時間] 9:00～21:00 年中無休 **イオン銀行** 検索

**AEB搭載車** には、**最大級の金利引下げ**

**マイカーローン** キャンペーン始まる!  
平成29年12月1日～平成30年3月30日まで

適用金利 (平成29年11月1日現在)  
★保証料なし 変動年**1.95%** ▶ 年**1.40%**  
(固定) (年2.1%) (年1.70%)  
※上記、最優遇金利は、AEB搭載車のみ対象となります。

●マイカーローン変動金利(AEB搭載車)のイメージ 変動年**1.40%**



WEB事前審査



03-3349-1402

※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1.26%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28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、お支払いいただいたお利息のうち10%を返還したものとし、その金額を年率換算して表示しています。業績により配当がつかない場合もあります。

■限度額:500万円 ■返済期間:最長5年(固定)・最長10年(変動) ■資金使途:マイカー・バイク等の購入、他行からの借換など  
☆支払い後3ヶ月以内の自家用車購入にも利用可能です。☆借入にあたり、支払先への直接振込となります。☆AEBとは、衝突被害軽減ブレーキのことです。☆AEB搭載車のみが最優遇金利の対象です。☆詳細については、お電話が窓口でご確認ください。☆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。

一部契約書類のペーパーレス化で  
お手続きが、とても簡単になりました! &ご来店不要

お守り代わりの **フリーカードローン** (株)ジャックス保証付商品

STEP 1 [お客様] **お申込み** ご来店不要のWEB審査なのでいつでもお気軽にお申込みいただけます。

STEP 2 [都職員] **審査結果** Eメールまたはお電話でご案内します。※その際、勤務先へお電話で在籍確認致します。

STEP 3 [お客様] **ご契約** 必要提出書類をデータアップロード・FAX・郵送でご提出いただけます。

STEP 4 [都職員] **お借入れ** お客さまのご自宅にローンカードが到着すれば最短即日お引出しが可能です。

変動年 **5.0%** (平成29年11月1日現在)

WEB事前審査 WEB事前審査をご利用するとご来店不要です!

住宅ローンをご利用中のお客さまには、▲0.5%金利優遇させていただきます。  
■限度額:500万円 ■利用期間:退職まで(利用後は、2年毎に更新審査があります。) ■資金使途:原則、自由にご利用できます。  
☆ただし、事業性資金や投機目的の利用を除きます。☆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。☆WEB事前審査のご回答は、ご融資を確約するものではありません。

皆様とともに歩み創立96年  
**東京都職員信用組合** 融資課  
TEL 03-3349-1402 都庁内線 63-743  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階北側  
<http://www.toshokushin.co.jp>



**Jexer** 『都共済スポーツクラブパーソナルチケット利用』のご案内



2018年、  
新たなスタートに!

**トレーナー  
セットの  
お得プラン**

※期間内に1度のみ  
利用可能

6,000円相当のパーソナル  
トレーニングも  
810円の  
ジェクサー利用料も  
更に新規登録者は  
カード発行料540円も

**すべて込みで  
1,000円** (税込)

【期間限定:2018年3月末まで】

ご利用店舗一覧

- 【ジェクサーフィットネスクラブ】  
大宮 | 戸田公園 | 赤羽 | 大塚 | メトロポリタン池袋  
上野 | 新宿 | 原宿 | 池袋 | 大井町  
新川崎 | 東神奈川
- 【ジェクサーライツジム】  
アーバン保土ヶ谷
- 【ジェクサーフィットネスガーデン】(女性専用)  
sopra リリア川口 | sopra モザイクモール浦北店

※全店舗で所在地のみの表記となります。

**JR 株式会社 ジェイアール東日本スポーツ**  
TEL 03-3980-8671 | 窓口【9:30~18:20(土・日・祝・年末年始 休)】  
各店のお問い合わせは会員専用ホームページをご確認ください。

特別に金利上乘せ  
いたします!

# ご退職者特別プラン

期間:平成29年11月1日(水)~平成30年10月31日(水)

【退職金、これからどうしよう…】  
三菱UFJ信託銀行は、皆さまのニーズに合わせて、  
大切な退職金を守り育てる4つのプランを  
ご用意してお待ちしております。

- ご退職者さまであれば、退職金以外のご資金  
でもご利用いただけます。
- ご退職日またはご退職金のお受取り日から、  
2年間ご利用いただけます。
- ご退職者特別プランをご利用いただくと、  
ご家族さまもご利用いただけます。

このような方にオススメです!

<b>ラッププラン</b>	<b>投信プラン</b>
退職金を運用したいけど 何からはじめよう?	自分で投資信託を 選んで運用したい
毎月定額で 受取れたらなあ…	運用はゆっくり 考えていきたい
<b>ずっと安心プラン</b>	<b>定期預金プラン</b>

【ご退職者特別プラン】について、くわしくは専用サイトをご確認ください。

三菱UFJ信託銀行 検索  
または、www.tr.mufg.jp

トップ画面上部の  
「お取引先社員・職員さま」  
ボタンをクリック

ユーザーID: toshoku  
パスワード: 10162

**MUFG 三菱UFJ信託銀行**

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30年9月28日(金)まで

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<sup>(注)</sup>)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。

(注)「NISAおためしコース」の定期預金部分との合算で、上限1億円までとなります。「NISA  
おためしコース」の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。

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0.80%

(税引後 年0.637%)

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0.80%×90日/365日=19,726円(税引前利息) 19,726円-4,007円(税金)=15,719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11月6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。ただし、「ご退職予定者向け特別プラン」の利用資金に新たなご資金500万円以上をご増額いただける場合は、本コースをお申込みいただけます。●本プランのお預け入れには、当社所定のアンケートへのご記入が必要となります。●原則として、中途解約はお取り扱いいたしません。当社がやむを得ない事情があると認められた場合に限り、中途解約に応じることがあります。中途解約の場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。
- 他の金利サービスや金利上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・旅券(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

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)

**三井住友信託銀行**



## 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～

**1・2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、投薬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。

**1・2・3月受診限定！選択無料オプション** ～下記検査①～③からおひとつ無料で追加できます～

①乳がん検査( 乳腺超音波 [¥5,130] or マンモグラフィ [¥4,320] )	→	<b>¥0</b>	*どちらか一つお選び下さい。
②脈波(動脈硬化)検査	→	<b>¥5,400</b>	→ <b>¥0</b> 血管年齢が分かり、心筋梗塞・狭心症・脳梗塞etcのリスク管理に役立ちます。特に高血圧・喫煙される方にお奨めします。
③抗P53抗体	→	<b>¥3,780</b>	→ <b>¥0</b> 癌の早期発見に役立ちます。

※必ず、ドックへの追加オプションとしてご用命下さい

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

## 平成30年度 団体契約損害保険の募集開始です

1月10日から 1月は年に1度の申し込み期間です!

**入院サポート保険**  
(医療保険基本特約・疾病保険特約・傷害保険特約セット団体総合保険) がん補償充実特約  
新・団体医療保険

**傷害保険**  
(普通傷害保険・交通事故傷害保険・家族傷害保険・ファミリー・交通事故傷害保険) 個人賠償責任補償付

**療養プラン**  
所得補償保険 (組合員のみ)

**長期療養プラン**  
団体長期障害所得補償保険 (組合員のみ)

現職の間に加入されますと、退職後も **入院サポート保険** は **74** 歳まで **継続加入** ができます。  
**傷害保険** は **70** 歳まで



**平成31年3月ご退職(再任用終了の方を含む) 予定の方は、今回が「新規加入」できる最後のチャンス**

団体契約損害保険引受幹事会社：損害保険ジャパン日本興亜株式会社  
このご案内は、概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、下記取扱代理店または幹事保険会社までお問い合わせください。

特別区職員互助組合団体契約損害保険指定代理店 東京都千代田区飯田橋 3-5-1 東京区政会館15階 TEL.0120-881-973 (受付時間: 平日9:00~17:00) FAX.03-3263-3188  
S/NK17-13040(2017年10月18日作成)

(有) 共済企画センター 営業日・営業時間 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで(土曜・日曜・祝祭日・年末年始は休業)  
引受保険会社：損害保険ジャパン日本興亜 東京海上日動 三井住友海上 あいおいニッセイ同和

有限会社共済企画センターは、23区及び職員の皆様のための代理店です。収益の多くを区行政などにお役立ていただいております。  
有限会社共済企画センターのホームページはこちらから!   スマホはこちらから

## 新年明けまして おめでとうございます

組合員並びにご家族の皆様には、新たな希望を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、年金や医療費などの給付事業、健康づくりや保養施設の運営などの福祉事業を通じて、皆様の生活の安定と福祉の向上に取り組んでまいりました。

さて、近年の少子高齢化の急速な進展などに伴い、当共済組合を取り巻く社会経済情勢は大きく変化しております。

当共済組合の年金受給者数は組合員数を上回り、年々その差が拡大し続けるなど厳しい運営が見込まれております。また、平成27年10月の被用者年金一元化をはじめとする年金制度改革、国民の健康寿命が延伸する社会の構築を目指した予防・健康管理に係る取組など、国を挙げて、受益と負担の均衡

がとれた持続可能な社会保障制度確立に向けた改革が進められているところです。

こうした状況を踏まえ、当共済組合は、中長期的視点に立って、共済事業を効果的・効率的に推進するため、平成29年度を初年度とする4か年の事業推進計画「共済事業プラン2017」を策定いたしました。限られた財源を有効に活用しながら、組合員とご家族の皆様が将来に希望を持ち、心身ともに健康で安心な生活を送るために必要な施策を実施しております。

今後とも、皆様に信頼される共済組合を目指して、職員一丸となって、努力してまいりますので、引き続きご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

平成30年元旦  
東京都職員共済組合  
理事長 川澄 俊文

