

ベストのあなたを引き出す「コーピング」最終回



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**

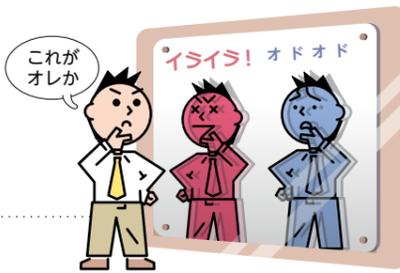
英語のCOPE(=負けずに戦う、難局に対処する)を語源に持つ認知行動療法に基づいたストレス対処法です。

ストレスを味方に、あなたの魅力を最大限に引き出す

本連載もいよいよ最終回。これまで紹介してきた「コーピング」の最大の目的は、「あなたの魅力を最大限に引き出すこと」です。その観点で見ると、ストレスは決して悪者ではありません。むしろ個性を映し出す鏡であり、冷静に対処法を見出す機会を提供してくれる貴重な存在です。

コーピングの心構えができ、習慣になれば、ストレスを感じるたびに「よう来た！成長のチャンス！」と思えるようになります。ストレスに打ち勝つのではなく、仲良くなってエネルギーにするイメージでしょうか。スポーツでは「勝って反省、負けて感謝」といいますが、負けるというストレスに感謝できる人は必ず成長します。ぜひ、ストレスを感じたら「コーピング」という方法があることを思い出していただければ幸いです。

ストレスはあなたの個性



ストレスと向き合うことであなたが見出した対処法は、自分の力で獲得した知恵であり、成長の証。引き出しが増えるほど、自分らしくありながら、他者や社会と良い関係を築いていけるようになります。

ストレスと仲良くなってエネルギーに



※身体に影響が出るようなストレスは強すぎる可能性があります。症状が続く場合は専門家に相談してください。

連載は今回で終了です。ご愛読ありがとうございました。

KYOSAI だより

NO.377

平成30年3月15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 共済 だより

特集 1

2018 3月 NO.377



特集 2

あるく

CONTENTS

NO.377 | 平成30年3月号

- 02 特集1 目
- 04 特集2 あるく
- 08 年度末・年度始めの資格認定手続
- 退職者向け
- 09 医療保険の手続をお忘れなく
- 10 年金の手続のご案内
- 12 平成30年度 繰上償還日程
- 13 平成30年度 掛金率
- 14 新緑の美しい春の森林セラピー参加者募集
- 16 Let's try! メタボ撃退
- 18 人間ドック助成のお知らせ
- 20 春も秋も週末も! リフレッシュ宿泊施設をご利用ください
- 22 女性専用施設が増えています スポーツクラブ
- 23 パーソナルトレーニングを1,000円で!
- 24 アジュール竹芝イベント告知
- 25 アジュール竹芝総合健診センター
- 26 箱根路開雲 宿泊プランのご紹介
- 27 共済の医療機関 シティ・ホール診療所
- 28 都共済審査会委員のご紹介

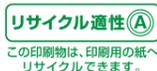


TOKYO 2020



TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES

東京都



リサイクル適性(A) 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。

目

監修：東京都医師会
理事 島崎 美奈子 先生

甘く見てはいけない

ドライアイ

目が乾く…、だけじゃない!

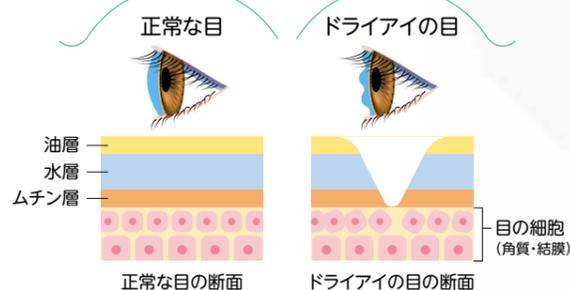
ドライアイとは

ドライアイは、涙の異常によって目の表面の健康が損なわれる病気です。軽く思われがちですが、悪化させると目の不調だけでなく、慢性の頭痛や肩こり、全身の倦怠感まで引き起こす場合があります。

涙には異物を洗い流すだけでなく、目の表面を覆って乾燥や菌の侵入を防ぎながら、角膜などに栄養や酸素を供給するなどの役割があります。涙は水分の蒸発を防ぐ「油層」・角膜に酸素や栄養を送る「水層」・目の表面に涙を保持する「ムチン層」という3層構造になっていて、それぞれが適切なバランスを保つことで、正常に働きます。

長時間にわたるパソコン作業やスマートフォン利用などでまばたきの回数が減り、空調による乾燥な

どの環境要因も加わることで、そんな涙が不足したり、質が低下したりしてしまいます。そのために目の表面の角膜や結膜が傷つきやすくなって起こるのが、ドライアイなのです。



目の違和感が続いています。
とりあえず市販の目薬で
対処していますが…



目の不快感を コントロールしよう

ドライアイの原因を意識して下記のような対策を取ることで、症状の悪化を防ぐことができます。

- 1 パソコン作業の際は、まばたきを意識的に増やす。
- 2 パソコン作業は長時間継続せず、1時間につき15分を目安にモニターを見ない作業をはさんで目を休ませる。
- 3 まばたきせずに画面を凝視することのないよう、文字を大きくしたり角度を調整したりして作業環境を整える。
- 4 目の乾燥を防ぐために空調の風が直接当たらないように心がけ、加湿器などで湿度を保つ。
- 5 目に疲れを感じたら、蒸しタオルなどをまぶたの上ののせて目を休ませる。
- 6 市販の目薬や目の洗浄液には防腐剤などが含まれ、多用すると症状の悪化につながるため、症状が続く場合は速やかに眼科を受診する。



栄養

セルフチェックを してみよう

「コンタクトレンズを使用している」「長時間、パソコンを使う」「乾燥した環境にいることが多い」といったライフスタイルで、下記のような症状が複数ある方はドライアイの疑いがあります。

- 目が疲れやすい
- 目に痛みがある、充血する
- 目がゴロゴロする
- 目が乾いた感じがする
- 目に不快感がある
- 目やにが出る
- まぶしさを感じやすい
- 物がかすんで見える



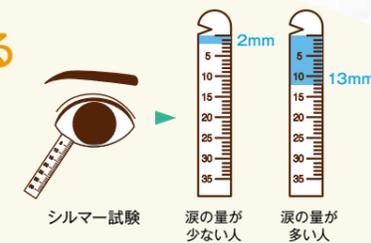
まばたき我慢でセルフチェック

涙の量が正常で、きちんと目の表面にとどまっていれば、ある程度まばたきを我慢できます。何秒我慢できるかで、セルフチェックをしてみましょう。

- 1 鏡に向かって目を大きく見開く
 - 2 ストップウォッチなどで何秒我慢できたか計る
- 10秒以下 ⌚ …ドライアイの症状が強い
10～30秒 ⌚ …ドライアイの可能性あり
30秒以上 ⌚ …問題なし

※あくまで目安ですので、気になる方は眼科を受診することをお勧めします。

眼科でできる ドライアイの 検査と治療



ドライアイの検査や治療は比較的手軽にできます。都庁第二本庁舎にあるシティ・ホール診療所にも眼科がありますので、ぜひご利用ください。

ドライアイの検査

「シルマー試験」という、涙の量を調べる検査が一般的です。目盛りの付いた専用のろ紙を5分間まぶたの縁に当て、濡れる長さを測ります。また、スリットランプとよばれる顕微鏡

で目の表面の状態を調べる検査や、「涙液層破壊時間 (BUT) 検査」という涙の安定性を調べる検査もあります。どの検査も外来で手軽にでき、強い痛みなどは感じません。

ドライアイの治療

保湿成分入りの目薬など、涙の質を補う目薬が処方されることが多いです。

そのほかに、シェーグレン症候群などによる重症のドライアイ患者に対しては、「涙点プラグ」という手術治療があります。目頭にある涙点にシリコン製の小さな栓をすることで、涙が鼻の奥に流れる通り道を塞ぎ、ダムのように涙を貯める治療です。ただし、脱落や感染のリスクもあるため、必ず専門医に相談して下さい。

あるく

「体幹」ウォーキング

で 歩くヘルスケア

身体を動かしたくなる3月、気軽に始められるウォーキングから健康習慣づくりをしませんか。ウォーキングは健康維持やダイエット、ストレス解消などさまざまな効果があり、体への負荷の少ない有酸素運動です。今回は「体幹」をしっかり使うことでより高い効果を得られる、理想的なウォーキングをご紹介します。

メロス **は激怒**した。

かつてのように
走ることはできない
自分に。
必ず、この運動不足を
解消せねばならぬと
決意した。

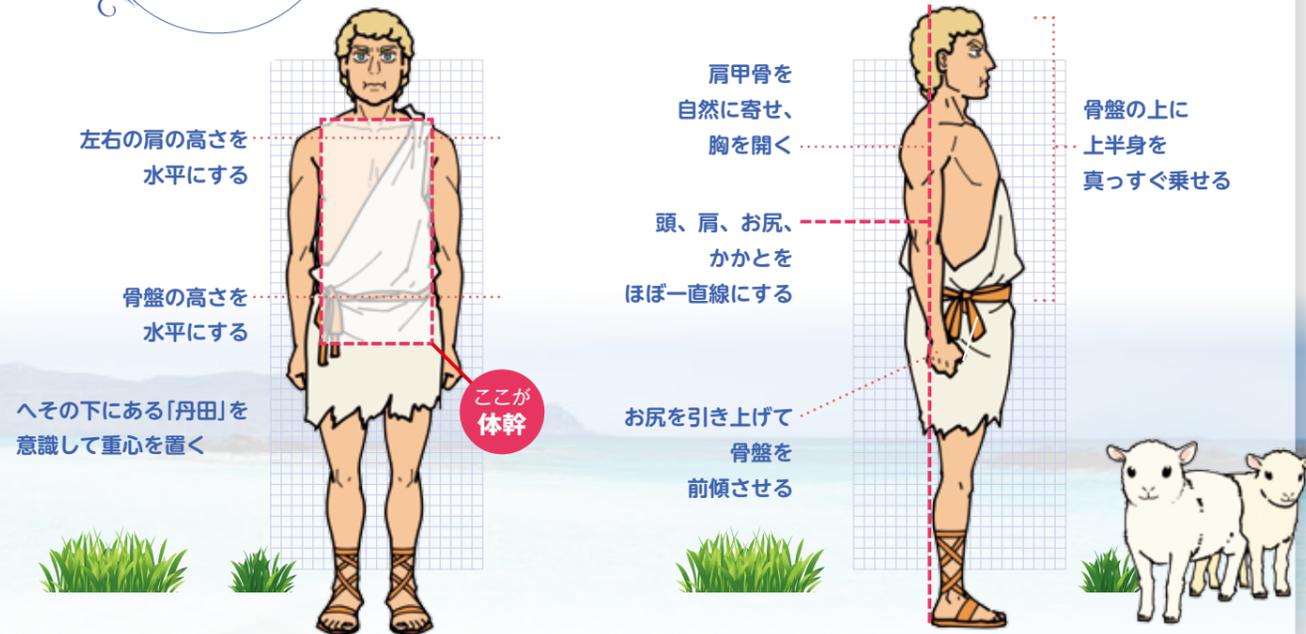
「セリヌンティウスよ、一緒に歩いてくれ」
彼は無言でうなずき、
メロスをひしと抱きしめた。

参け Health!

体幹を使った ウォーキングとは

体の軸である「体幹」をしっかり機能させることで、ウォーキングの健康効果は高まります。また、腹筋・背筋・大殿筋といった体幹の筋肉は大きく、エネルギー消費量が多いため、正しく使えばダイエットにもつながります。あらためてウォーキングの時間を取らなくても、日常生活の中でも体幹を使いながら早足で歩いたり、積極的に階段を使ったりすれば、理想的なエクササイズになります。

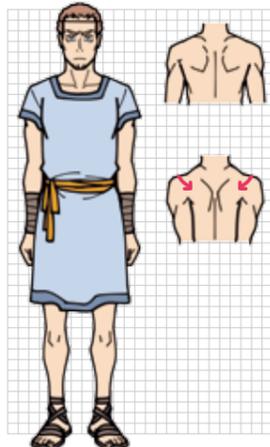
まずは、 「体幹」で 立つことから



「体幹」を使うための Ⅲ のポイント

ポイントⅠ 肩甲骨

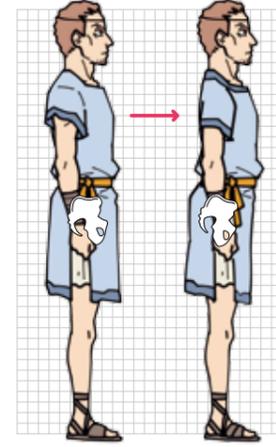
背骨を中心に、肩甲骨を寄せて立つ



胸を開く感覚で肩甲骨を背骨に向けて寄せます。こうすると、背筋がすっと伸びます。

ポイントⅡ 骨盤

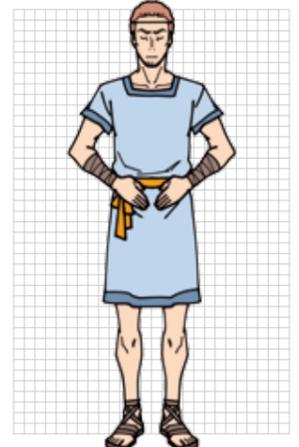
腹筋に力を入れつつ、骨盤を前傾させる



お腹に力を入れ、お尻を引き上げることで骨盤を前傾させます。腰が反りすぎないように注意。

ポイントⅢ 丹田

重心を正しい位置に置き、軸を安定させる



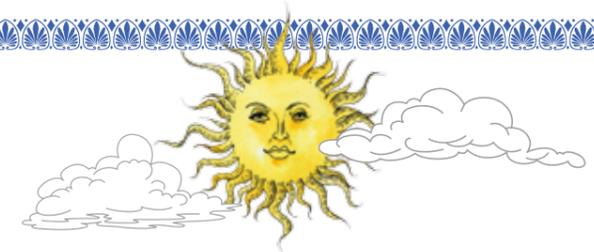
へそから4～5センチ下にある「丹田」というツボを意識を置くことで、重心を下げます。

■監修：金哲彦(さん・てつひこ)氏
【参考書】『「体幹」ウォーキング』(講談社、2010)、『正しく歩いて体をリセット 体幹ウォーキング』(学研プラス、2017)
NPO法人ニッポンランナーズ理事長。有森裕子などオリンピック選手から市民ランナーまで、幅広い層より厚い信望を集めるプロランニングコーチ。テレビやラジオの駅伝・マラソン中継の解説者としても活躍。

「体幹」を使って歩いてみよう!

コツは「正しい立ち姿」を崩さずに歩くことです。肩甲骨・骨盤・丹田を意識して、上半身を動かす感覚が何より大切「体幹ウォーキング」はマスターです。コツさえ覚えれば、どれだけ歩くかはあなた次第。一日合計30分を日課にするな

骨盤・丹田を意識して、上半身を動かす感覚が何より大切「体幹ウォーキング」はマスターです。コツさえ覚えれば、ど、無理のない目標を見つけて実践してみてください。

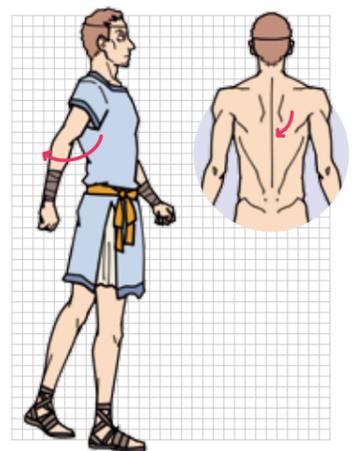


体幹ウォーキングの基本のイメージ

- 肩甲骨を動かす
- 腕を強めに引く
- 手を強く握らない
- 脚より骨盤が先に出るイメージ
- 後ろ足は強く蹴り出さない
- 目線は少し遠くに
- 胸を開く
- 腕を前に出しすぎない
- 丹田(重心)を意識
- 重心の真下に着地

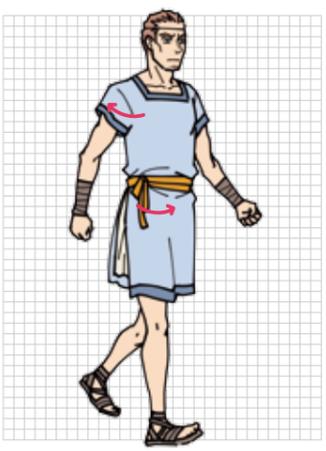
「体幹」を使って歩くためのポイント

腕の動かし方



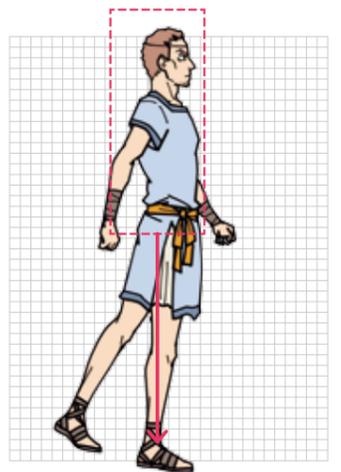
腕は「振る」より「引く」イメージで動かします。腕を引いて肩甲骨を背中を中心に寄せるように動かすと、体幹を効率良く使えます。

骨盤の動かし方



「骨盤の前傾」をキープしながら肩甲骨を動かすと、自然と骨盤が前に出ます。脚と骨盤が一体化しているイメージです。

着地の仕方



体幹が最も作用する瞬間です。つま先とひざを正面に向け、着地した足の真上にまっすぐ上半身を乗せます。

重心移動の仕方



かかとで着地し、足の裏の外側から母指球の順に重心移動するのが理想的です。

ウォーキングの後のケア



健康習慣として定着させるためには、運動をしたあとのケアも大切です。体幹ウォーキングを始めたばかりのとき、膝や腰に痛みが出ることがあります。痛みや違和感があったら、歩くのをストップしてセルフケアを。初心者でないのに痛みが出た場合は、体幹を使った歩き方ができていない可能性あり。肩甲骨と骨盤を意識し、重心を脚の真上に真っ直ぐ乗せて踏み出す基本フォームを再確認してください。

- 膝の下側が痛む** 筋力が不足しています。大腿部の筋トレも行いましょう。
- 膝の外側、お皿の中が痛む** 太ももの前側と外側の筋肉の使いすぎで、体幹でバランスよく歩いていない証拠です。
- すねやふくらはぎが痛む** 足の蹴りに頼りすぎで、体幹の使い方が不十分です。
- 腰が痛む** 姿勢に原因があります。猫背や反り腰のまま歩くと腰に負担がかかります。

QUPIO ウォーキング大会に参加してQUPIOポイントをもらおう! 全国各地で開催されているウォーキング大会(マラソン等ランニング関連の大会も可)に参加し、共済組合に申請するとQUPIOポイントが付与されます。詳細は共済ホームページをご覧ください。

年度末・年度始めの資格認定手続きについて



その1

書類不備による再提出防止のため、**必ず所属担当者への事前相談・確認をお願いします！**

3月から5月までの間は、退職や新規採用等による手続きが集中するため、組合員証等がお手元に届くまで通常の時期より大幅に日数がかかる場合があります。

特に被扶養者の認定等の手続きについては、申請書等の記入内容および添付書類に不備がある場合、書類の再提出等が必要となり、組合員証等の発行までに大変時間がかかります。

必ず所属の共済事務担当者に事前に相談し、記入方法や必要書類の確認をお願いいたします。



その2

被扶養者が就職や別居した場合は、**手続きをお忘れなく！**

就職したとき

4月は扶養している子の就職など、被扶養者の抹消手続きが集中する時期ですが、**例年、抹消手続漏れが数多く発生**しています。

被扶養者が就職した場合には、忘れずに被扶養者の抹消手続きを行ってください。試用期間中であっても、認定基準額以上の収入がある場合には、抹消手続を行う必要があります。

別居したとき

4月は大学等へ入学される方も多くなります。進学等に伴い**組合員と別居となる被扶養者の扶養を継続する**場合は、共済組合へ別居再認定等の手続を行うとともに、組合員から被扶養者に対し、**別居扶養の必要額を毎月送金する**必要があります。

別居に伴う手続や別居扶養の必要送金額等については、所属の共済事務担当者にお問い合わせください。

組合員証等の不正使用は禁止されています

組合員証の貸し借り等、組合員証等を不正に使用することは、厳重に禁止されています。刑事処分・行政処分の対象となることもありますので、絶対にやめましょう。

【組合員証の不正使用により懲戒処分を受けた事例】

事故者は、平成18年頃から平成27年10月までの間、自身の組合員証を友人に貸与し、友人は事故者の組合員証を使って何度も医療機関で診療を受けた。これにより、東京都職員共済組合は、組合員でない友人の医療費を負担することとなり、損害を被った。

事故者の処分：停職6カ月

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

退職を迎える皆さんへ

退職時の医療保険の手続をお忘れなく！

■退職時には、組合員証（健康保険証）を必ず返却してください！

資格喪失日（退職日の翌日）以降、医療機関等で「組合員証等」を使用した場合は、後日その費用を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

①退職時^(注1)にご返却いただくものについて

(注1) 退職派遣者および公立学校共済等への転出者を含みます。ただし、再任用フルタイム職員になる場合は除きます。

【返却物】全ての「組合員証等」（組合員証、被扶養者証、高齢受給者証、限度額適用認定証など）

【返却先】所属の共済事務担当者

②退職時の手続について

定年退職者 (再任用短時間職員になる方を含む)	「組合員証等」を返却してください。
定年以外の退職者	「組合員証等」を返却するとともに、組合員資格喪失届を提出してください。
株式会社等へ退職派遣される方	組合員種別が変更になります（一般組合員 → 継続長期組合員）。「組合員証等」を返却するとともに、組合員種別変更手続を行ってください。
再任用(フルタイム)になる方	組合員資格は継続されますので、今お持ちの「組合員証等（所得区分が変わるため、限度額適用認定証は除く）」は引き続き使用することができます。 ただし、資格継続のための手続として、組合員資格取得届の提出が必要です。
公立学校共済に転出される方	東京都職員共済組合の組合員から公立学校共済組合の組合員に変更となります。「組合員証等」を返却するとともに、組合員資格喪失届を提出してください。

※退職後は、他の医療保険制度に加入する手続を行ってください。

■任意継続組合員の手続はお早めに！

3月31日付で退職後、任意継続組合員を希望される方は、法令で定められた期限である**4月19日(木)までに掛金の払込みが行われなければ任意継続組合員になれません**ので、ご注意ください。

3月31日付退職者の任意継続組合員取得手続について

事前受付の申込みをした方 ^(注2)	<ol style="list-style-type: none"> 3月下旬に共済組合から所属へ掛金の「払込書」を送付します。 所属で「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください。 その領収書を所属の共済事務担当者に提示して、今までの組合員証と引き換えに「任意継続組合員証」を受け取ってください。
事前受付の申込みをしなかった方	<ol style="list-style-type: none"> 申込書等を所属の共済事務担当者を通じて、3月28日(水)までに共済組合に提出してください。 4月3日(火)以降に共済組合の資格担当窓口（新宿区戸山3-17-1）にお越しください。 資格担当窓口で「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください（掛金の払込は4月19日(木)まで(厳守)）。 その「領収書」を共済組合の資格担当窓口で提示して、今までの組合員証と引き換えに「任意継続組合員証」を受け取ってください。

(注2) 共済組合に3月2日(金)までに申込書類を提出いただいた方です。

- 「退職後の医療制度」および「任意継続組合員制度」については、共済だより1月号や共済ハンドブック等でご確認ください。
- 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い合わせください。

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

退職を迎える皆さんへ

平成30年3月に退職を迎える方（年度末60歳以上）の年金の手続について

① 定年退職をする方（特定消防組合員を除く）

年金の支給開始年齢は、**63歳に達する日**（63歳の誕生日の前日）です。

年金の名称	退職共済年金（経過的職域）	老齢厚生年金（公務員厚生年金）
請求手続	「年金請求書（国民年金・厚生年金保険老齢給付）」を、 支給開始年齢到達の3カ月前に、ご本人宛てに送付します。 請求書は、共済組合または日本年金機構（最終加入機関）からお送りします。	
年金請求書の提出先	共済組合または年金事務所（「ワンストップサービス」により請求書はどこの実施機関でも受付します）	
年金の決定と支給	請求書記載内容等の確認終了から、概ね3～5カ月後に年金額を決定 ^(注1) し、年金証書をご本人宛てに送付します。初回の支給は、年金決定後にご指定の口座に振り込みます。年金は後払いであり、初回以降は偶数月の15日（年6回）にその前月までの2カ月分の年金が支給されます。 (注1) 同じ日に請求書が提出されても初回の支給月が異なることがあります。	
再就職した場合	再任用フルタイム職員／ 他の共済組合員として再就職 （公務員厚生年金に加入）	全額支給停止 在職老齢年金の支給
	再任用短時間職員、民間会社再就職（一般厚生年金に加入）／ 国会議員・地方議会議員	全額支給 ※詳しくは右の在職老齢年金の計算方法をご覧ください。

② 定年退職をする方（特定消防組合員）および再任用フルタイム職員を終了し退職する方

年度末において受給している年金により手続が異なります。

受給している年金の種類	必要手続
退職共済年金 （平成27年9月30日までに受給権が発生している方）	退職共済年金の改定請求および老齢厚生年金（公務員厚年）の請求 「 退職共済年金改定請求書・老齢厚生年金請求書／退職時公務員年金調査票 」を所属に提出します。
老齢厚生年金（公務員厚生年金）	「 退職時公務員年金調査票 」を所属に提出します。 （改定請求書の提出は不要です）

- 改定通知書の送付は7月上旬以降となる見込みです。改定されるまでは、現在の年金額でのお支払いとなりますが、遡って支給額の精算を行います。
- 長期在職者特例（加給年金額加算）や障害者特例を適用する場合は請求等が必要になります。

※65歳以上の方は、上記の手続のほかに「**退職等年金給付（退職年金）**」の請求手続が必要です。請求書は、共済組合からご本人宛てに送付します。（所属からお渡しする場合があります）

■ 在職老齢年金の計算方法

在職老齢年金とは厚生年金保険等に加入した場合、賃金と年金額に応じて年金の一部または全額が支給停止となる制度です。

$$\text{在職老齢年金} = \text{基本月額} - \text{支給停止月額}$$

各月ごとの支給停止額は、次の方法で計算されます。

【64歳まで】

$$\text{支給停止月額} = \left[\text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 28\text{万円}^{(注2)} \right] \times 1/2$$

標準報酬月額+標準賞与月額の合計額が46万円以下の場合の計算式です。

【65歳から】

$$\text{支給停止月額} = \left[\text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 46\text{万円}^{(注2)} \right] \times 1/2$$

(注2) 28万円および46万円は平成29年度における基準額です。賃金や物価の変動に応じて毎年見直されます。

【用語の説明】

基本月額^(注3)とは

退職共済年金額（年額）
+
老齢厚生年金額（年額）

から
・職域年金相当部分
・加給年金額
・経過的加算額

を差し引いた額の12分の1の額

(注3) 長期在職者特例や障害者特例の適用の方が、厚生年金に加入した場合、定額部分は支給停止となるので基本月額から除かれます。

標準報酬月額とは

再就職先での、報酬（基本給に通勤手当等の各種手当を加えたもの）の月額に応じて定める厚生年金等の保険料を算定するための基礎となる額

標準賞与月額とは

支給停止の対象となる月以前1年間の期末勤労手当等総額の12分の1の額

※実際には各場合の計算額を年額で計算して12で除します。

忘れずに手続を！

被扶養者（配偶者）の年金加入

国民年金は、60歳未満の方は加入が義務付けられています。

組合員の被扶養者に認定されている配偶者（60歳未満）は、「国民年金の第3号被保険者」になっていますが、組合員が東京都職員共済組合の組合員の資格を喪失すると同時に「国民年金の第3号被保険者」の資格を喪失することになります。

組合員が退職後、65歳未満で再任用職員や民間会社への再就職等により被用者年金に加入する場合、配偶者（60歳未満）は「国民年金の第3号被保険者」となりますが、それ以外の場合、配偶者（同）は「国民年金（第1号被保険者）」に加入する必要があります。お住まいの区市町村で手続をしてください。

長期在職者特例について～組合員期間が44年以上ある場合の特例～

公務員の在職期間（再任用短時間を除く）が44年（528月）以上ある場合、老齢厚生年金が支給されている方については65歳になるまでの間、「定額部分」（老齢基礎年金相当額）が加算されるという制度があります。

ただし、厚生年金加入期間中はこの加算は支給停止となるので注意してください。詳細につきましては、年金課までお問い合わせください。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

貸付けをご利用の皆さんへ

平成30年度「繰上償還」の日程について

貸付金を早く償還したい場合や、利息を軽減したい場合等に、ご利用ください。



繰上償還の流れ

1 繰上償還申請書を提出

- 提出期限内必着
- 償還額または償還回数の変更を希望する場合は「直近の給与明細書(写)」を添付

2 払込書を受け取る

- 償還月初めに所属の共済事務担当者に払込書が到着
- 共済事務担当者から払込書を受け取る

3 払込書により支払

- 申請者が金融機関で払込み(振込手数料本人負担)
- 貸付課での現金収納は不可

- 全額繰上償還をした方は、償還月の翌月に、完済通知書を受け取る

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30年4月	3月26日	4月11日	4月18日
5月	4月25日	5月11日	5月18日
6月	5月25日	6月13日	6月20日
7月	6月25日	7月12日	7月20日
8月	7月25日	8月13日	8月20日
9月	8月27日	9月11日	9月19日
10月	9月25日	10月12日	10月19日
11月	10月25日	11月 8日	11月15日
12月	11月26日	12月11日	12月18日
平成31年1月	12月25日	1月10日	1月18日
2月	1月25日	2月13日	2月20日
3月	2月25日	3月12日	3月19日



- みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外の金融機関からの払い込みは、全て「物件付文書振込」になります。一部の金融機関およびネット銀行は、文書振込ができませんので、ご利用の金融機関に確認をしてください。

- 借換えをする場合の注意点
融資実行日は、払込書の受け取りから上記払込期限内に設定してください。
払込期限を過ぎると、繰上償還はできません。

- 繰上償還申請書の入手方法
所属の共済事務担当者またはHPから入手してください。
<共済組合ホームページからの入手方法>
都共済トップページ → 組合員のページ → 各種様式 → q.貸付事業 → 05 繰上償還申請書

- 繰上償還申請書の提出先について
提出期限内に届くように、交換便または郵便等で、下記まで提出してください。
<提出先>
東京都職員共済組合事業部貸付課貸付収納担当
〒162-0052 東京都新宿区戸山3-17-1

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

退職時に貸付金が残っている方は、退職手当から控除されます

平成30年3月末日で退職される方より、よくある質問をまとめました。

- 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。**退職手当から未償還元金と利息が、自動的に控除されます。
なお、未償還元金および利息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。期限内に金融機関でお支払いください。
- Q 団体信用生命保険の引落口座は、すぐに解約してもいいですか？
- A 団信保険料を返還する場合があるため、それまで**口座の解約はしないでください。**
該当する方には、5月末日頃に返還金を振り込みます。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

平成30年度の掛金率について

■短期給付・福祉事業の掛金率

短期給付・福祉事業とも、平成30年4月からの掛金率は据え置きとなり、変更はありません。

■長期給付の掛金率

長期給付の掛金率は、被用者年金一元化法および厚生年金保険法により、平成30年まで毎年引き上げることが定められており、次は平成30年9月に改定されます。

※平成30年度の掛金率については、3月末の組合会により正式決定となる予定です。

一般組合員の掛金率

区分		平成29年度 (平成30年3月現在)	平成30年度	
			4月～8月	9月～3月
短期給付	短期	4.005%	4.005%	
	介護	0.590%	0.590%	
福祉事業		0.176%	0.176%	
長期給付		9.743%	9.743%	9.900%

お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-3232-4711

森林セラピー®を体験してみませんか？

森林セラピーとは、科学的に検証された「森林浴効果」のことです。

都共済の森林セラピーの おすすめポイント

- ◇同行ガイドが森の中を詳しく解説！
- ◇人気の体験プログラムをご用意！
- ◇地元食材を使った昼食付き！
- ◇専用車で移動がらくらく！



■平成30年度 実施予定

※実施日・コース内容は、都合により変更になる場合があります。

奥多摩町コース			檜原村コース		
掲載号	開催日	内容	掲載号	開催日	内容
第5回	7月22日(日)	手作りピザ&川遊び★	第4回	7月22日(日)	木工体験&温泉★
宿泊①	7月27日(金)~28日(土)	日原巨樹巡りと鍾乳洞探検&溪流釣り体験★	第5回	7月28日(土)	川遊び&温泉★
第6回	8月5日(日)	溪流釣り体験★	第6回	8月5日(日)	川遊び&温泉★
第7回	8月12日(日)	溪流釣り体験★	宿泊①	9月22日(土)~23日(日)	弘沢の滝と北谷を巡るガイドウォーク
第8回	8月18日(土)	浮橋ウォーク&陶芸体験★	第7回	10月20日(土)	古民家ヨガ&温泉
宿泊②	10月20日(土)~21日(日)	そば打ち体験とムササビ観察会★	第8回	10月27日(土)	紅葉狩り&温泉
第9回	10月28日(日)	海沢滝巡り	第9回	11月3日(土)	滝めぐり&温泉
第10回	11月17日(土)	奥多摩湖いこの路全線12kmウォーク	宿泊②	11月17日(土)~18日(日)	弘沢の滝と北谷を巡るガイドウォーク
第11回	11月23日(金・祝)	そば打ち体験★	第10回	11月23日(金・祝)	座禅体験&温泉
第12回	12月1日(土)	鳩ノ巣渓谷&はとのす荘ランチ			

★小学生が参加できるコース(その他のコースは中学生以上が対象)

森林セラピー参加のコツ

■服装・持ち物のポイント

ウェア

動きやすく、吸汗性、速乾性、保温性のあるもの(化学繊維で機能性のある素材)が最適です。温度差と天候変化に備えて、重ね着で体温調節をしましょう。レインウェアは防寒具としても役立ちます。

シューズ

- 次のようなトレッキングシューズがおすすめです。
- くるぶしまでカバーできる
 - ひも結びなどではき心地が調節できる
 - 通気性がよい ●滑りにくい ●つま先に少し余裕がある
 - 靴底のクッションがよい
- また、靴下はウールやアクリルのものがよいでしょう。

こんな装備で行けるようです。簡単に準備できるものばかりですね。



疲れにくい上手な歩き方

出発前にはウォーミングアップの体操を



傾斜があるところを平地と同じ感覚で歩くと、負担がかかり、ケガをしたり疲れやすくなります。

【斜面に対してまっすぐに立つ】
上りのときは前かがみにならないように気をつけ、下りのときは腰を引かずに後ろ脚をやや曲げるイメージで歩きます。

【木の根は踏まない】
湿っていると特に滑りやすいので、木の根はなるべく踏まないように足元に注意しましょう。

【足の裏全体で地面を踏むように小股で歩く】
足裏全体で体重を受けるように歩くと、腰や足への負担がやわらぎます。

【クーリングダウンの体操も忘れずに】
アキレス腱伸ばしや屈伸、柔軟体操などで、疲労を早めに解消しましょう。

新緑の美しい、春の森林セラピー

新たな申込方法が加わり、お申し込みしやすくなりました!!

参加者募集!!

申込締切：4月12日 木

※お申し込み多数の場合は抽選となります。

自然の息吹を感じながらゆったりとした時間を過ごして、「こころ」も「からだ」もリフレッシュしましょう!

参加資格

- ①都共済の組合員 ②都共済の被扶養者
- ③(助成金対象外)①または②に同伴して参加する配偶者および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

詳しい申込方法は、共済組合ホームページまたは各所属宛てにお送りする通知文をご覧ください。(組合員用ページにログイン後「森林セラピー」でサイト内検索してください)



奥多摩町コース

組合員・被扶養者の参加費は、助成金を差し引いた額。()内は小学生の金額。(参加費の助成は、日帰りコース2,000円・宿泊コース10,000円。それぞれ年度内1回限り)

檜原村コース

4月28日 土 対象：中学生以上 募集人数：24人

【第1回】森林ヨガ&森のシエスタ

参加費 ①組合員・②被扶養者 4,000円
③2親等以内の家族 6,000円

10:00 奥多摩駅集合 → 10:10 ガイダンス・健康チェック…
10:40 ガイドウォーク… 12:30 昼食(セラピー弁当)・森のシエスタ… 13:40 森林ヨガ… 15:20 健康チェック…
15:50 奥多摩駅解散 (歩行距離約2km)

4月28日 土 対象：中学生以上 募集人数：16人

【第1回】三頭山登山&温泉

参加費 ①組合員・②被扶養者 2,800円
③2親等以内の家族 4,800円

9:00 武蔵五日市駅集合 → 9:15 ガイダンス → 10:30 ガイドウォーク(大滝の路)… 12:30 三頭山頂で昼食(セラピー弁当)… 13:10 ガイドウォーク(ブナの路) → (14:40 移動) → 14:50 温泉入浴(数馬の湯) → (16:00 移動) → 17:00 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約5.4km)

5月12日 土 対象：中学生以上 募集人数：24人

【第2回】むかし道全線9kmウォーク

参加費 ①組合員・②被扶養者 4,000円
③2親等以内の家族 6,000円

9:20 奥多摩駅集合… 9:30 ガイダンス・健康チェック…
10:00 ガイドウォーク(奥多摩駅~道所)… 12:30 昼食(セラピー弁当)… 13:10 ガイドウォーク(道所~小河内ダム) → (15:40 移動) → 16:10 健康チェック… 16:30 奥多摩駅解散 (歩行距離約9km)

5月19日 土 対象：小学生以上 募集人数：25人

【第2回】一日中森の中! 都民の森ガイドウォーク&温泉

参加費 ①組合員・②被扶養者 3,000円(1,900円)
③2親等以内の家族 5,000円(3,900円)

9:00 武蔵五日市駅集合 → 9:15 ガイダンス → 10:30 ガイドウォーク(大滝の路)… 12:00 昼食(セラピー弁当)… 12:45 ガイドウォーク(回廊の路・シイタケ狩り) → (14:20 移動) → 14:30 温泉入浴(数馬の湯) → (15:30 移動) → 16:30 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約5~6km)

5月20日 日 対象：中学生以上 募集人数：24人

【第3回】標高900m天空の集落「峰」

参加費 ①組合員・②被扶養者 3,000円
③2親等以内の家族 5,000円

10:00 奥多摩駅集合… 10:10 ガイダンス・健康チェック → (10:40 移動) → 11:30 ガイドウォーク(集落上部~集落内)… 12:30 昼食(セラピー弁当) → 13:10 ガイドウォーク(集落内~峰谷橋) → (15:10 移動) → 15:40 健康チェック… 16:00 奥多摩駅解散 (歩行距離約4km)

6月2日 土 対象：中学生以上 募集人数：16人

【第3回】座禅体験&温泉

参加費 ①組合員・②被扶養者 4,100円
③2親等以内の家族 6,100円

9:00 武蔵五日市駅集合 → 9:15 ガイダンス → 10:00 座禅とお茶(玉傳寺) → 12:00 昼食(セラピー食)… 12:45 ガイドウォーク(大滝の路) → (14:20 移動) → 14:30 温泉入浴(数馬の湯) → (15:30 移動) → 16:30 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約2.5km)

6月2日 土 対象：小学生以上 募集人数：24人

【第4回】千年の大ヒノキ&鍾乳洞探検

参加費 ①組合員・②被扶養者 3,500円(2,500円)
③2親等以内の家族 5,500円(4,500円)

9:20 奥多摩駅集合… 9:30 ガイダンス・健康チェック → (10:00 移動) → 10:30 ガイドウォーク(倉沢のヒノキ) → 12:40 昼食(セラピー弁当) → 13:20 日原鍾乳洞 → (15:00 移動) → 15:40 健康チェック… 16:00 奥多摩駅解散 (歩行距離約4km)

コース内容のお問合せ先

奥多摩町コース 一般財団法人おくたま地域振興財団
〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川1215-6
Tel.0428-83-8855 Fax.0428-83-8856
info@okutama-therapy.com

檜原村コース 一般社団法人檜原村観光協会
〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村403
Tel.042-598-0069 info@hinohara-kankou.jp

※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。)

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

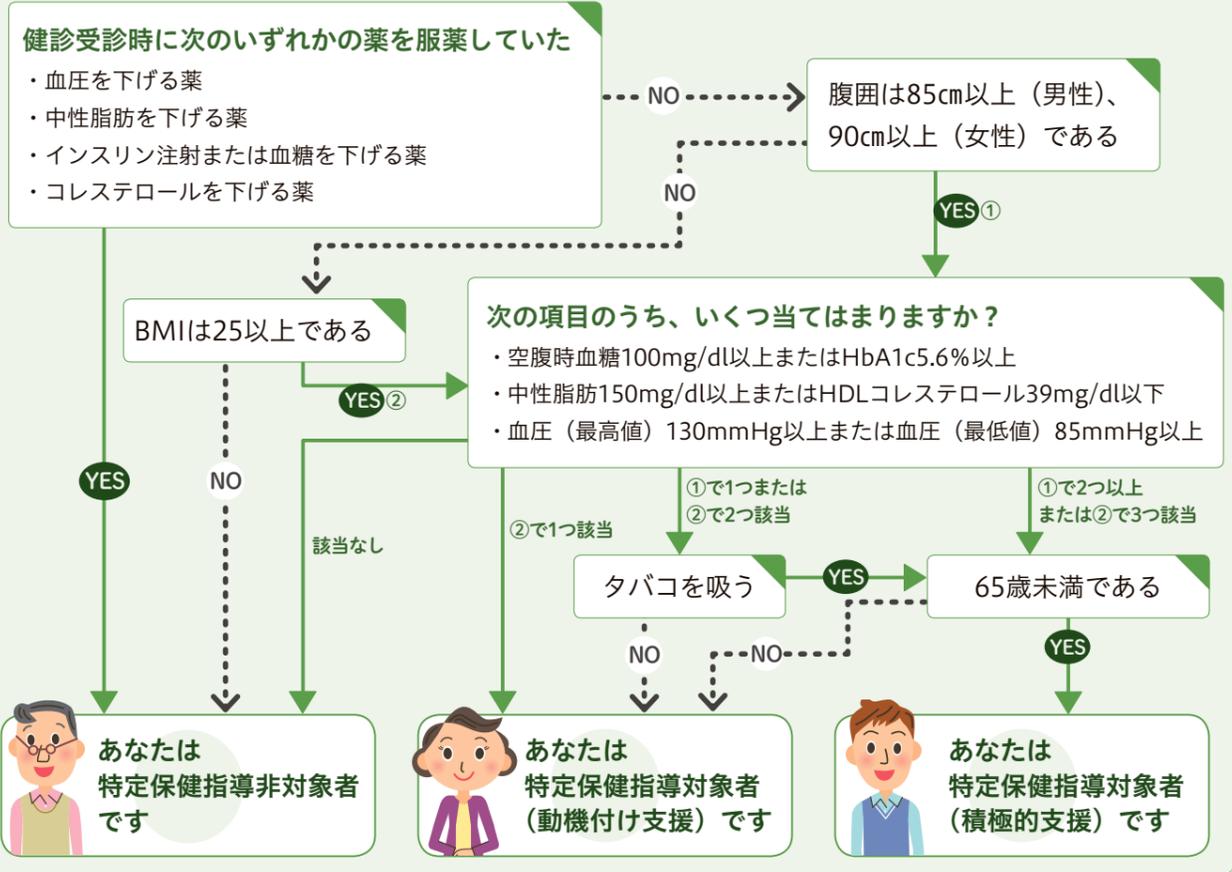
Let's try!
メタボ撃退!

平成29年度特定保健指導の案内書を受け取り、
まだお申し込みされていない方へ

申込締切は
平成30年
5月31日まで

まだ間に合います! ぜひ「初回面接」をお申し込みください

共済組合では特定健康診査（職員健診等）の結果から、
下記に基づいて特定保健指導の対象者を選定しています。



(医社) ころとからだの元氣プラザ
☎ 03-5835-5656

会場
ころとからだの元氣プラザ
(千代田区飯田橋)
東京顕微鏡院立川事務所
(立川市高松町)

いずれかの保健指導機関に
直接お申し込みください

受付時間
月～金曜日
9時～17時

(医社) 同友会
☎ 03-5803-2831

会場
春日クリニック
(文京区小石川)

(一財) 日本がん知識普及協会
☎ 03-3213-0091

会場
がん知識普及協会付属
有楽町電気ビルクリニック
(千代田区有楽町)

(株) ベネフィットワン・ヘルスケア
☎ 0120-383-317

会場
ベネフィットワン・ヘルスケア
(千代田区大手町)
他、都内各所、首都圏等の会場もあります。

明治安田システム・テクノロジー (株)
☎ 0120-242-292 (火～土)
☎ 03-5709-3500 (月)

会場
明治安田システム・テクノロジー
(大田区山王)
他、都内各所、首都圏等の会場もあります。

Let's try!
メタボ撃退!

まもなく平成29年度の 特定保健指導プログラムを 終了される皆さんへ

初回面接を受けられてからの生活はいかがでしょう？
目の前にせまった6カ月後のゴールに向かって、ラストスパートです。

- メ** ジャーでこまめに腹囲を測りましょう。
腹囲1cmは、ほぼ体重1kgに相当します。お腹回りがスッキリすると、確実に体重が減っています。
- タ** バコに適量喫煙はありません。
1日1本未満の喫煙でもリスクは伴います。運動・勉強・趣味など体が喜ぶことを始めてみるをお勧めします。
- ボ** ディーに良い変化があらわれたら頑張った自分を褒めましょう。
6カ月間をストイックに過ごすことは容易にはできません。短期間（週、月単位）の目標を立てて、達成できたら自分にご褒美を。
- げ** んじょう（現状）にあった行動計画を習慣化させましょう。
「初回面接」に立てた行動計画を続けていくのが難しくればスモールチェンジすることも必要です。無理なく続けられることを習慣にすることが大切です。
- き** ろく（記録）をつけましょう。
腹囲・体重など取り組み状況を記録することで、頑張っている成果が見え、やる気もアップしていきます。また、自分の生活習慣の改善のポイントも見えてきます。
- た** いじゅう（体重）はできるだけ毎日測りましょう。
体重計に乗るだけで、自然に体重コントロールが身につきます。
- い** つもの行動にプラスαしてみましょ。う。
始めた当初は順調に目標達成に向かっていたのに、次第に停滞気味になることはよくあることです。通勤時の早歩き、階段を使う、ゆっくり噛んで食事をするなど、ちょっとしたことをプラスしてみましょ。う。



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

35歳以上の組合員および被扶養者の皆さんへ

平成30年度「人間ドック助成」のお知らせ

年内の受診をご希望の方は、早めにお電話いただかないと予約がとれないことがありますのでご注意ください！

平成29年度に定年退職を迎える方は、申請期限まであとわずかです！

■平成30年度人間ドック助成の概要

区分	一般	節目ドック	永年勤続退職予定者
対象者	35歳以上(年度末現在)の組合員および被扶養者	年度内に満45・50歳の誕生日を迎える組合員および被扶養者	定年等により退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
種別	日帰り人間ドック、大腸人間ドック、脳ドック、女性ドックA、女性ドックB ※ご利用は年度内にいずれかを1回です。		
受診期間	平成31年3月31日まで (医療機関によっては、期限が早まる場合があります)	平成30年12月31日まで (年末を除く)	退職予定日の1年前から退職日翌日の6カ月後まで ※退職日まで(必着)に申請が必要です。
医療機関	アジュール竹芝総合健診センターまたは他54指定医療機関		

■平成30年4月以降受診の人間ドック利用方法



(注1) 平成29年度永年勤続退職予定者の助成については、受診月に関わらず受け付けます。

平成30年度

お得な人間ドックキャンペーンのお知らせ

平成29年度と同内容で実施します！ 予約をとりやすい4・5月の受診がお勧め！

対象：35歳以上の組合員・被扶養者

※節目ドック、永年勤続助成、他のキャンペーンとの併用は不可

女性ドックキャンペーン

女性ドックAまたはBを受診する方に、一般区分の助成金25,000円の利用に加えて約8,000円割引

期間	平成30年4月～12月
対象医療機関	アジュール竹芝、三楽病院、立川中央病院

ペア割キャンペーン

2人1組で同日に人間ドックを受診する方に、一般区分の助成金25,000円の利用に加えて約5,000円割引

期間	平成30年4月～6月
対象医療機関	アジュール竹芝のみ (日帰り人間ドックのみ対象)

※共済組合からの助成は年度内に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

平成30年度 東京都職員共済組合

人間ドック直営・指定医療機関一覧

【助成額】	一般	25,000円
	節目	30,000円
	永年勤続	35,000円

新 H30年度から新規追加
赤字は変更

※自己負担額は、下記表の契約料金から助成額を除いた額です。(オプションは、別途自己負担)

所在地	人間ドック医療機関名	電話番号	種別および契約料金(円)									
			日帰りドック		大腸ドック		脳ドック	女性ドック (注2)		乳房検査方法		
			料金	大腸検査方法	女性ドックA	女性ドックB						
東京都	(注3) アジュール竹芝総合健診センター (詳細はP.25をご覧ください)	03(3437)2701	一般	35,800円	—	—	—	47,356円	35,800円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			節目	35,400円	—	—	—	46,956円	35,400円			
			永年	35,000円	—	—	—	46,556円	35,000円			
			35歳未満	37,800円	—	—	—	49,356円	37,800円			
	千代田	(注3) 東京都教職員互助会三楽病院 内幸町診療所	03(5282)8331	—	37,800円	42,200円	内視鏡のみ	43,200円	43,200円	39,100円	マンモグラフィのみ	
				—	39,960円	—	—	39,960円	52,920円	47,520円	超音波、マンモグラフィ選択可	
				—	37,800円	46,286円	内視鏡、バリウム選択可	40,423円	50,004円	41,143円	超音波、マンモグラフィ選択可	
				—	39,744円	55,296円	内視鏡のみ	47,196円	51,300円	44,172円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	中央	聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター	03(5550)2400	—	62,640円	—	—	—	66,960円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
				—	41,040円	—	—	—	—	—	—	
	新宿	美善診療所 金内メディカルクリニック 明治安田健康開発財団新宿健診センター 楠樹記念クリニック 新宿三井ビルクリニック 東京医科大学病院健診予防医学センター	03(3350)6731 03(3365)5521 03(3349)2731 03(3344)6666 03(3344)3300 03(5323)0320	—	42,120円	42,120円	バリウムのみ	54,000円	—	—	—	
				—	39,960円	—	—	—	46,440円	—	—	超音波、マンモグラフィ選択可
				—	42,120円	—	—	45,360円	52,920円	42,120円	超音波、マンモグラフィ選択可	
				—	37,800円	42,120円	内視鏡、バリウム選択可	—	46,440円	35,640円	超音波、マンモグラフィ選択可	
				—	42,120円	—	—	—	—	—	—	
				—	41,040円	—	—	45,360円	60,480円	—	—	超音波、マンモグラフィ選択可
				—	43,200円	—	—	49,422円	42,223円	—	—	超音波のみ
	台東	永寿総合健診・予防医療センター 鶯谷健診センター	03(3833)7351 03(3873)9161	—	43,200円	—	—	45,360円	54,000円	43,200円	超音波、マンモグラフィ選択可	
				—	43,200円	72,360円	内視鏡のみ	43,200円	52,920円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	大田	がん研究会有明病院健診センター 牧田総合病院人間ドック健診センター	03(3570)0503 03(3751)3489	—	63,000円	—	—	—	—	—	—	
—				36,800円	—	—	40,400円	—	—	—		
渋谷	フェニックスメディカルクリニック人間ドックセンター	0120(063)063	—	41,040円	41,040円	内視鏡、バリウム選択可	36,504円	54,000円	41,040円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			—	43,200円	42,552円	バリウムのみ	54,000円	52,920円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可		
杉並	河北総合病院健診センター サン虎の門クリニック	0120(548)987 03(3988)1862	—	39,096円	—	—	—	50,544円	41,904円	マンモグラフィのみ		
			—	37,800円	—	—	48,600円	48,600円	39,960円	超音波、マンモグラフィ選択可		
豊島	平塚胃腸クリニック 池袋藤久ビルクリニック 池袋イoyalクリニック	03(3984)4316 03(5951)1201 03(3989)1112	—	39,960円	39,960円	内視鏡のみ	—	—	—	—		
			—	—	43,200円	内視鏡のみ	—	—	—	—		
			—	42,120円	54,540円	内視鏡のみ	—	—	—	—		
北	東京北医療センター	03(5963)3315	—	41,040円	—	—	—	—	—	—		
			—	37,260円	40,500円	内視鏡のみ	41,580円	—	—	—		
板橋	板橋中央総合病院	03(3967)1181	—	41,040円	—	—	—	43,200円	—	—		
			—	38,880円	38,880円	内視鏡のみ	38,880円	—	—	—		
練馬	仁和中総合病院	042(644)3721	—	38,880円	42,120円	バリウムのみ	—	—	—	—		
			—	37,800円	—	—	40,500円	49,680円	38,880円	超音波、マンモグラフィ選択可		
立川	立川中央病院附属健康クリニック 国家公務員共済組合連合会立川病院健康医学センター	042(526)3222 042(523)3147	—	43,200円	—	—	—	—	—	—		
			—	41,040円	—	—	43,200円	—	—	—		
三鷹	野村病院予防医学センター	042(247)8811	—	41,040円	—	—	—	43,200円	—	—		
			—	37,800円	42,120円	バリウムのみ	43,200円	—	—	—		
町田	多摩丘陵病院	042(797)1512	—	37,800円	—	—	—	—	—	—		
			—	42,120円	—	—	—	—	—	—		
小金井	桜町病院	042(383)4111	—	42,120円	—	—	—	—	—	—		
			—	50,760円	—	—	—	—	—	—		
小平	公立昭和病院	042(466)1800	—	39,960円	—	—	—	51,840円	41,040円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			—	32,400円	—	—	—	—	—	—		
多摩	あきる野病院	042(559)5449	—	41,040円	—	—	—	—	—	—		
			—	36,720円	—	—	37,800円	—	—	—		
あきる野	横浜総合健診センター 金沢健診クリニック	045(461)1230 045(786)0915	—	41,040円	—	—	—	—	—	—		
			—	39,420円	—	—	49,680円	39,420円	—	マンモグラフィのみ		
神奈川県	新百合健康管理センター アルファメディック・クリニック	044(959)3121 044(511)6116	—	39,960円	45,360円	内視鏡のみ	45,360円	—	—	—		
			—	39,960円	—	—	44,280円	49,680円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可		
相模原	J A健康管理センターさがみほら 藤沢総合健診センター	046(229)3731 046(623)3211	—	43,200円	47,520円	バリウムのみ	49,680円	46,440円	43,200円	超音波のみ		
			—	38,880円	—	—	43,200円	—	—	—		
千葉	井上記念病院 花輪クリニック	043(245)8811 047(422)2202	—	41,040円	—	—	—	45,900円	—	超音波、マンモグラフィ選択可		
			—	41,040円	51,840円	内視鏡のみ	—	—	—	—		
千葉県	船橋中央病院 柏健診クリニック	047(433)5885 047(167)4119	—	41,040円	48,600円	内視鏡、バリウム選択可	39,960円	—	—	—		
			—	38,880円	—	—	42,120円	—	—	—		
埼玉県	さいたま大宮共立病院 川口済生会川口健診センター	048(686)7155 048(257)2211	—	42,120円	—	—	—	48,816円	54,540円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			—	38,340円	—	—	—	—	—	—		
八潮	八潮中央総合病院健診センター 上尾中央総合病院	048(998)8001 048(773)1114	—	37,800円	—	—	58,320円	—	—	—		
			—	39,960円	—	—	—	—	—	—		
茨城県	牛久牛久愛総合病院	029(873)4334	—	—	—	—	—	—	—	—		
			—	38,340円	—	—	—	42,120円	31,320円	超音波、マンモグラフィ選択可		
山梨県	笛吹	石和温泉病院	055(263)7071	—	—	—	—	—	—	—		

(注2) 女性ドックの乳房検査について、40歳以上はマンモグラフィ検査を、40歳未満には超音波検査をお勧めします。

(注3) 節目ドック(4~12月受診まで)および永年勤続退職予定者はアジュール竹芝総合健診センターおよび東京都教職員互助会三楽病院のみでの受診になります。

※東芝病院総合健診センターは指定解除しました。

※詳細は共済組合ホームページ (<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>) をご覧ください。

平成30年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内

～春も秋も週末も！ お得な施設で心身ともにリフレッシュ！～

知ってる人だけ得をする！ 人気ホテルから老舗旅館まで、厳選良質な施設を取りそろえました。
“家族と”“友だちと”“同僚と”リフレッシュ！ ぜひ、あなたも利用してみませんか？

平成30年度 開設予定

リフレッシュ宿泊施設の使える季節



平成30年度 開設施設一覧

週末

取扱旅行社	都県	地区名	施設名	定員
JTB	栃木県	日光	日光千姫物語	6
	群馬県	伊香保温泉	岸権旅館	5
	群馬県	谷川温泉	金盛館せせらぎ	5
	東京都	奥多摩	奥多摩の風 はとのす荘	4
	山梨県	河口湖温泉	若草の宿 丸栄 NEW!	5
	神奈川県	奥湯河原温泉	山翠楼SANSUIROU	5
	長野県	軽井沢	ホテルマロウド軽井沢	5
	静岡県	熱海温泉	古屋旅館	5
	静岡県	北川温泉	望水	5
	静岡県	修善寺温泉	湯回廊 菊屋	4
近畿日本 ツーリスト	栃木県	鬼怒川温泉	鬼怒川温泉 山楽	5
	千葉県	舞浜	ホテルオークラ東京ベイ	4
	千葉県	犬吠埼	別邸 海と森 NEW!	6
	山梨県	笛吹川	フルーツパーク富士屋ホテル	4
	山梨県	西山温泉	「源泉掛け流しの宿」慶雲館	5
	静岡県	伊豆長岡温泉	三養荘	4
	静岡県	伊東温泉	青山やまと	5

春季
秋季

取扱旅行社	都県	地区名	施設名	定員
JTB	東京都	奥多摩	奥多摩の風 はとのす荘	4
	静岡県	北川温泉	望水	5
近畿日本 ツーリスト	山梨県	西山温泉	慶雲館	5
	静岡県	伊東温泉	青山やまと	5
	静岡県	三津浜	松濤館	5
日本旅行	新潟県	越後湯沢温泉	ホテル双葉	5
	石川県	和倉温泉	加賀屋 (客殿)	5
小田急 ツーリスト	神奈川県	強羅温泉	季の湯 雪月花	3
	神奈川県	小涌谷温泉	水の音 水月の庄	5
	静岡県	御殿場	マースガーデンウッド御殿場	3
京王観光	千葉県	木更津温泉	龍宮城スパ・ホテル三日月 (春のみ)	4
	静岡県	稲取温泉	海一望絶景の宿 いなとり荘 (春のみ)	5
	栃木県	日光湯元温泉	奥日光小西ホテル (秋のみ) NEW!	5
	群馬県	水上温泉	源泉湯の宿 松乃井	6
	静岡県	今井浜温泉	今井荘 (秋のみ)	5
東武 トップツアーズ	栃木県	中禅寺温泉	中禅寺金谷ホテル	3
	栃木県	日光	日光金谷ホテル	3
	栃木県	那須湯本温泉	ブランヴェール那須 NEW!	4

使える人の範囲が拡大しました!!

兄弟姉妹、おい・めいなど三親等の親族まで使えるようになりました!

NEW! 平成30年度リフレッシュ宿泊施設 新規開設施設のご紹介

週末

富士の麓の素朴な人情でおもてなし

若草の宿
丸栄
(山梨県 富士河口湖)



- 富士山・河口湖を望む2つの見はらし露天風呂
- 宿から続く遊歩道で湖畔散策
- 屋上を開放した富士山展望台

世界遺産“富士山”のふもと、四季を映す河口湖のほとりに位置する、和の情緒あふれる静かな湖畔の宿。宿自慢の最上階の見はらし露天風呂『富士の湯』『湖の湯』をはじめ、身も心も癒す多彩な湯処があります。旬彩豊かな和会席と伝統の真心香るおもてなしでお迎えます。

JTB

週末

海と森の狭間に浮かぶように広がる高台のリゾート空間

別邸
海と森
(千葉県 犬吠埼)



- 犬吠埼に位置する絶景・温泉・美味・癒しの宿
- 本土で一番早い日の出を楽しむ
- 港町銚子の新鮮な海の幸

58㎡以上のゆとりある客室はいずれも露天風呂付き。全室オーシャンビューの露天風呂からは月と星と灯台を一人占め。地の素材を活かした新鮮な海の幸のお料理をご堪能ください。

近畿日本ツーリスト

春季
秋季

はとバスを使って手軽に行ける

ブランヴェール
那須
(栃木県 那須湯本温泉)



- 温泉・プール・スパで満喫
- 部屋からの四季折々の眺め
- 那須野が原牛と三元豚のしゃぶしゃぶ

自然豊かな那須高原に佇むホテルの部屋からは、四季折々の美しい景色を楽しむことができます。ホテルには、プール・キッズルームの施設に加えて、多くの恐竜が遊びに来ており、お子様も楽しめる施設となっています。おいしいお食事とともに、ご家族でゆっくりお過ごしください。

東武トップツアーズ

秋季

紅葉といえば日光です

奥日光
小西ホテル
(栃木県 日光湯元温泉)



- 乳白色の硫黄泉で源泉掛け流し
- 全室禁煙
- 専属の名物ガイドがご案内するトレッキングツアーの実施

日光湯元温泉(乳白色の硫黄泉)の源泉掛け流し露天風呂のホテルです。温泉は、「美肌の湯」と呼ばれ、成分のメタケイ酸が肌に潤いを与えます。奥日光の魅力を案内する専属の名物ネイチャーガイドが常駐し、また毎週土曜日にはジャズライブ等の催しを行っています。客室は全室禁煙です。

京王観光

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

平成30年度 スポーツクラブのご案内

～組合員・被扶養者の方はスポーツクラブがお得に利用できます～



NEWS

- 「女性専用施設」での法人会員都度利用ができるようになります。(4月から)
 - ▶ ルネサンス (ドゥミルネサンス 7施設)
 - 利用できる「女性専用施設」が多くなりました。(法人会員として現在もご利用になれます)
 - ▶ ジェクサーフィットネスクラブ (フィットネスガーデン sopra 2施設・リフレッシュスタジオ sopra (予約制) 4施設)
 - 東京アスレティッククラブでは会員証の作成によりスムーズな利用が可能となります。(TAC中野)
 - ※TACサンプラザは、従来どおり組合員証を提示のうえ、所定用紙に記入して利用料金を支払う方法となります。
- 「女性専用施設」は、共済組合ホームページ内の「スポーツクラブ別 利用方法・クラブホームページ」をご覧ください。

特徴 1

都度利用とは、1回ごとの利用料金です。ほとんどの施設が680円で利用できます。

- 月1回や週1～2回程度の利用でも、利用の都度、1回ごとに料金を支払うので無駄がありません。
- 共済組合では、組合員と被扶養者を対象にスポーツクラブの利用助成を行っています。

特徴 2

利用できるスポーツクラブは7クラブ。関東エリアに約450の施設があります。

- 東京アスレティッククラブ
- セントラルスポーツ
- 東急スポーツオアシス
- ルネサンス
- コナミスポーツクラブ
- ゴールドジム
- ジェクサーフィットネスクラブ

スポーツクラブは共済組合ホームページで簡単検索!
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

初めて利用する方の手順の流れ

会員証発行

まずは、利用したいクラブの窓口で会員証を作りましょう!

- ・ 手続の際は、**組合員証(保険証)**をご持参ください。
- ・ 会員証を作成できるクラブは、共済組合ホームページでご確認ください。

会員証提示 料金支払い

会員証を提示して料金を支払います。

運動開始!

ロッカールームで着替えて運動開始!

各クラブともスタッフが施設やトレーニングマシンの使い方などを丁寧に説明してくれます。安心してトライしてください。

会員証を一度作成すれば、次回からは、会員証の提示と料金の支払いでご利用できます。

ご利用の注意点

- 利用できる対象者は、都共済組合の組合員および被扶養者です。次の方は利用できませんのでご注意ください。(公立学校共済組合員、再雇用職員、再任用職員(短時間)、一般職非常勤職員)
- 東京都人材支援事業団派遣事業適用職員の方は、「東京都職員派遣職員カード、事業団の会員カード」を提示してください。(被扶養者は「健康保健被保険者証」を併せて提示してください。)

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

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」(年度1回限り)

直前予約が可能になりました!

パーソナルトレーナーがマンツーマンで60分間指導。自己流よりも効果的に、スポーツクラブの1回ごとの利用と併せ、健康づくりにご活用ください!



■実施期間

平成30年4月1日(日)～平成31年3月31日(日)

■対象者

組合員と20歳以上の被扶養者

■利用料金

1,000円

通常6,480円の
約85% OFF

(税込・当日の施設利用税込)(都共済助成:5,480円)

- 初めてスポーツクラブをご利用される方
→ 会員証発行手数料無料です!
- 既に都度利用でスポーツクラブご利用の方
→ 利用料金1,000円には施設使用料(都度利用680円^(注1))が含まれます。
(注1) 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30年4月1日(日)～平成31年3月31日(日)
 利用料金 1,000円(税込、当日の施設利用料を含む)
 対象者 組合員と20歳以上の被扶養者

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	

- 太枠内をご記入の上、本チケットをご利用施設へ提出してください。
- 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(6,480円)自己負担となります。

- **ご利用に当たって**
- ・ 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



4210000000000000102
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	20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.sports Oasis.co.jp) にて連絡先をご確認ください。
ルネサンス	44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 (https://sslemp.s-re.jp/em/pg/frlogin.php) 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	18施設	ご希望の施設に直接電話予約(各店HPにてご確認ください) ※10月1日より受付システム改修のため、予約枠が少数となります。 [9月30日] までのご利用がおすすめです◎

- ※ 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、各スポーツクラブおよびトレーナーにより料金が異なります。
- ※ パーソナルトレーナーの空きがない場合、ご希望日時に予約が取りいただけない場合があります。

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 57-412



Mother's Day Stay **アジュール竹芝×母の日**

カーネーションソープ プレゼントキャンペーン

対象となる方 **5/1(火)～5/13(日)**にチェックインの**組合員様全員対象!**

カーネーションをモチーフにしたかわいいペーパーソープをひとつプレゼントします。

ご宿泊料金につきまして 宿泊料金は1名様のご利用で6,900円～、セミダブルルームを2名様のご利用で7,800円(1名様3,900円) ※料金は税・サービス料込み。食事代金は含みません。

宿泊のご予約・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。

イベント **母の日に折り句で「ありがとう」を伝えよう**

母の日をテーマに、お母様の「お名前」を使い、それぞれの思いを込めた「折り句」創作講座を開催します。日頃なかなか「ありがとう」を伝えられていない方、見える形で思いを届けたい方、ぜひご参加ください。

開催日時 2018年4月22日(日) 10:30～12:30 (10:00開場) 申込期間 2018年3月20日(火)～4月13日(金)まで

定員 先着30名 会場 憩 (16F パンケトルーム) ※キャンセルの場合は4月13日(金)までにご連絡ください。それ以降につきましてはご返金できかねますので予めご了承ください。

参加費 **組合員・準組合員様価格 3,800円** (一般5,000円) お支払いにつきまして 料金は事前振込み制です。振込口座はお申込みをいただいた方にメールもしくはFAXにてご連絡を差し上げます。 ※振込み手数料はお客様のご負担です。予めご了承ください。

講師 (プロフィール) 1981年山口県岩国市生まれ。18歳の時イギリスに短期留学。路上アーティストに感銘を受け「私もどこかで誰かの力になりたい」と思いOLのかたわら活動を続け25歳で「君は無敵」出版を機に独立。2014年5月 一般社団法人 日本折り句協会設立 顧問となる。2015年7月 岩国観光大使となる。

ボエムピクチャーアーティスト 折り句作家 **MIKAKOさん** MIKAKO公式HP poempicture.net

作品仕上りイメージ 作成いただいた「折り句」は装丁し、お持ち帰りいただけますのでそのままプレゼントすることもできます!

5月のイベント **ハーバリウム**

大人気の新感覚インテリア「Herbarium」を作ろう!

みずみずしい状態が続き、お手入れ不要で、一年以上続く美しさ。持ち運びもしやすく、お花を届けたいシーンの新顔アイテムです。オリジナルカラーの1本を作ってみませんか?

開催日時 2018年5月27日(日) 1回目 10:30～12:00 (10:00開場) 2回目 13:00～14:30 (12:30開場)

申込期間 2018年3月20日(火)～5月18日(金)まで ※キャンセルの場合は5月18日(金)までにご連絡ください。それ以降につきましてはご返金できかねますので予めご了承ください。

定員 各回15名 会場 憩 (16F パンケトルーム) ※各回5名以上で実施

参加費 **組合員・準組合員様価格 3,000円** (一般3,800円) ※価格は税込、材料一式(ボトルお持ち帰り用袋、はさみは各自ご持参ください。)、カフェレブでのワンドリンク料金も含まれます。

お支払いにつきまして 料金は事前振込み制です。振込口座はお申込みをいただいた方にメールもしくはFAXにてご連絡を差し上げます。 ※振込み手数料はお客様のご負担です。予めご了承ください。

制作体験後にはドリンクをカフェレブでお楽しみください。

講師 日本ハーバリウム協会 認定校 Herbarium Kitchen (ハーバリウム・キッチン) **野沢 若菜さん**

イベントのご予約・お問合せ・詳細はこちら **TEL.03-3437-2011** (受付 10:00～19:00)

Wedding **ガーデンチャペル リニューアル!**

2018年 東京ベイをのぞむ最高のロケーション

限定プラン 2018年1月4日～2018年6月末までに
ご来館、ご成約いただいた
組合員・準組合員様価格

40名様 **¥700,000**
※1名様増 ¥14,000

※ミニコース試食付相談会も開催しています。

ご予約・お問合せ・詳細はこちら **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。

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。

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**

毎年4月～6月は他の月と比較して、ご希望の日時での予約が取りやすくなっています。ゆったりと受診できるこの機会に、ご自身の健康チェックをしてみたいはいかがでしょうか。

区分	日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
35歳以上 組合員および被扶養者	10,800円	22,356円	10,800円
節目ドック対象者(45歳・50歳) 組合員および被扶養者	5,400円	16,956円	5,400円
永年勤続退職予定者	無料	11,556円	無料
その他の組合員	37,800円	49,356円	37,800円

※料金(負担額)は税込です。

節目ドックは12月まで

女性ドックキャンペーン及び子宮がん・乳がん検査を受ける方へ

- 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、骨密度検査を含む。
- 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。

※平成30年度節目ドック対象者と平成29・30年度永年勤続退職予定者について、詳細はP.18をご覧ください。
※女性ドックについて、コースの詳細はホームページをご確認ください。

アジュール竹芝 総合健診センター | TEL: 03-3437-2701 (直通) 平日8:30～17:00 土曜日8:30～14:00
HP: http://www.genkiplaza.or.jp/azur/

四季の宿 箱根路開雲 | 宿泊プランご案内

箱根路開雲

基本プラン

箱根湯本駅のお土産店が軒を連ねる駅前通りを、ぶらり散策しながら約8分。箱根路開雲で、温泉と料理長自慢の会席料理をお楽しみいただけるスタンダードプランです。



	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

グレードアップ 鮮魚の舟盛り付き 春野菜の会席プラン

期間：3月1日(木)～5月31日(木)

新緑の季節に「春のおいしい」を満喫。春野菜のほか、人気の舟盛りをご用意しました。

料理内容 鮮魚5品の舟盛り・春野菜の天ぷら・春キャベツともち豚の陶板蒸し・たけのご釜飯ほか



	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

※このプランは組合員と同伴者の方も組合員料金でお泊りいただけます。



箱根路開雲
箱根湯本駅から
徒歩8分

箱根map

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。 ※チェックイン14:00/チェックアウト10:00(組合員限定11:00) ※キャンセル料は3日前からかかります。



四季の宿
箱根路開雲

ご予約はお電話で — 0460-85-6678

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

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)

■応急救護所訓練を実施しました

シティ・ホール診療所は、大規模災害発生時においては、第二本庁舎1階入札室に「応急救護所」を設置、運営するという役割もあります。

2月7日(水)には、都庁舎で行われた「平成29年度第2回総合自衛消防・防災訓練『地震対応訓練』」に合わせて、「応急救護所訓練」を実施しました。

診療所の医師や看護師らは、酸素ボンベや点滴などの医療機器に加え、パーティションを搬入するなどして診察室を設営。さらに戸山庁舎の職員も参集して、模擬患者の受付、診察、薬を渡すまでを実地に即して行いました。



■心電図検査装置を更新しました

私たちの心臓は、全身に血液を送るポンプのような働きをする臓器です。その心臓の電気的な活動を記録したものが、心電図です。

心電図により、各種不整脈、虚血性疾患(狭心症・心筋梗塞)などの心疾患を診断できます。また、心臓肥大、肺疾患(肺梗塞、肺性心)、電解質の異常、甲状腺疾患、薬物の副作用を発見する糸口になるなど、多くの情報を得られます。

健康診断結果の心電図の欄にコメントが書かれていても、どういうことかわからず、放置していませんか。健診結果で気になることやわからないことがあれば、内科まで気軽にご相談ください。

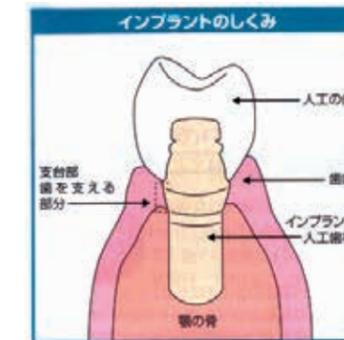


■インプラントによる治療を行っています

歯科口腔外科では、虫歯や歯周病などの一般歯科治療を中心に顎口腔領域に関わる疾患も対象に診療を行っています。

現在、歯を失う二大要因は虫歯と歯周病です。特に歯周病には成人の約8割がかかっているとの報告があり、口腔内の定期的な検診をお勧めします。また、歯が抜けたり、抜いたりした後の患者さんには、インプラントによる治療も行っています。

何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



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

東京都職員共済組合 審査会委員について

東京都職員共済組合審査会委員は、平成29年12月31日に任期満了となり、下記の方々が新たに就任しました。

任期は、平成30年1月1日から3年間です。

区分	氏名	所属
組合員を代表する者	宇賀神 浩	特別区職員労働組合連合会 副執行委員長
	寺嶋 豊	全水道東京水道労働組合 副中央執行委員長
地方公共団体を代表する者	矢田部 裕文	東京都総務局総務部長
	梅原 一彦	荒川区管理部長
公益を代表する者	本多 教義	弁護士
	関 聡介	弁護士

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704 (直通)

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、たくさんの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

TEL 03-3201-5061 (代) FAX 03-3201-5081
E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp

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。

[柱] 秋田杉・伊勢松
[梁] 岩手カラマツ
[土台] 青森ヒバ

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)

退職金ご相談プレゼント(平成29年10月2日(月)～)

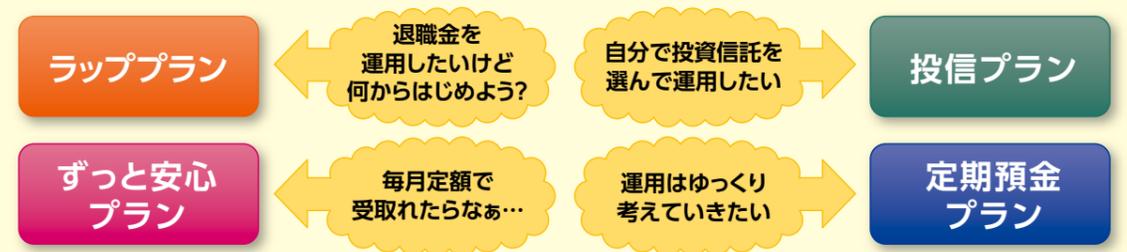
店頭でご相談いただいたお客さまにピーターラビット™ オリジナル イヤープレートをプレゼントいたします。(お一人さま1枚限り)

ピーターラビット™ オリジナルイヤープレート
※写真はイメージです。BEATRIX POTTER™ © Frederick Warne & Co., 2018

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!



金利情勢等により、金利適用期間・プラン専用金利は見直しを行う場合があります。本プランの一部または全てをやむを得ない事情等により、事前に通知することなく変更あるいは継続、終了することがあります。

退職金ご相談プレゼントについて

- ・ご来店の際は、ご退職者特別プランをはじめとした退職金運用等をご相談いただいたお客さまにイヤープレートをお渡しいたします。
- ・ご相談の際、当社所定の「ご退職金等ご相談シート」をご記入いただけます。

窓口が混み合う場合がございますので、ご予約いただくことをおすすめいたします。

〈ご利用にあたってのご留意事項〉

- 在庫がなくなり次第、終了となりますので、お早めにご来店ください。
- イヤープレートのご提供は、お一人さまにつき1枚限りとなります。
- 併用できないキャンペーン・プラン、提携によるポイント提供サービスがございます。
- やむを得ない事情等により、事前に告知することなく変更あるいは継続、終了することがあります。

「ご退職者特別プラン」について、くわしくは専用サイトでご確認ください。

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

スマートフォンから

平成29年12月21日現在



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



©シングル&タクセル



定期預金コース

新たなご資金で1契約500万円以上(上限1億円^(注))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 ^(注) 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カ月へのお預け入金額が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、当初お預け期間(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30年1月4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た場合に限り、中途解約に応じることがあります。中途解約の場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。●他の金利サービスや金利上乗せとの併用はできません。●元本保証の商品です。●預金保険制度の対象です。お一人さまあたり、決済用預金を除く預金保険の対象となる預金等元本1,000万円までとその利息が保護されます。●定期預金の詳しい商品内容については店頭またはホームページの説明書をご覧ください。●テレフォンバンキング・インターネットバンキング・ATMでのお取引は対象外です。●新規口座開設の際は、本人確認書類(運転免許証・旅券(パスポート)など)と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一部 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)

「結婚」を応援します。

40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、お世話をさせて頂きます。

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**

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

お問い合わせ
(月曜定休)

☎ 0120-415-412

ホームページ <http://www.bridal-vip.co.jp>



自動車保険 新規ご成約キャンペーン

東京都職員の団体扱なら
無事故等級割引に加えて

さら・に
約 **24%** 割引

キャンペーン開催期間:2018年2月~4月

注)団体扱割引に払込方法の割引を乗じたものです。

お申し込み方法

① まずは見積りを

●ホームページからお見積りをする

東京エイド

東京エイドセンターのホームページの自動車保険新規ご成約キャンペーンのバナーをクリック!

●お電話でお見積りをする

☎ 0120-615-810 (平日 9:00~17:00)

② 当社で新規に自動車保険を契約されると自動的にキャンペーンへの申込みが完了となります。

A賞・B賞は抽選で決めさせていただきます。



A賞 **20名様**
今半 黒毛和牛
すき焼用うす切り肉



B賞 **30名様**
ふくや 辛子明太子

※抽選は5月に行い、順次賞品を発送させていただきます。
※平成30年2月~4月に、保険開始日が平成30年5月~6月の契約をされた場合を含みます。

※団体扱割引は平成30年4月期分以降変更の可能性がございます。

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>

AID 20171205-062