

# TO YOU!

# KYOSAI だより

共済

特集1

# 肌

皮膚は、「生きた臓器」だ!

2018 5月  
NO.378

## 特集2 森林セラピー®

- シティ・ホール診療所の専門外来(禁煙外来・VDT外来)をご利用ください
- 被扶養者の要件をご確認ください
- こころの健康 チェック&アドバイス
- 健康情報提供サービスQUPiO(クピオ)をご存知ですか?
- あなたの年金情報がWebで確認できます

KYOSAI だより

NO.378

平成30年5月23日発行

発行 東京都新宿区河田三丁目十七番一号 東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

03-3326214706

連載

田中ウルヴェ京の

あなたの「やる気」を元気にする

## メンタルマネジメントのコツ



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/  
 国際オリンピック委員会(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。米国大学院修士。専門はトップフォーマーのメンタル。年間を通してストレスマネジメントやモチベーションに関する企業研修や講演を行う。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」(Della) 等多数。夫はフランス人、2児の母。

6回連続講座です。第1回は



### 第1回 仕事人生を幸せにする「やる気」とは?

仕事をするうえで大切な「やる気」。第1回では、なぜ人によって「やる気」に差がつくのか、心の捉え方について考えてみましょう。



旅人がある村で、レンガ積みのお仕事をしている3人に「大変そうですね」と話しかけました。1人目は「本当に大変だよ、レンガは重いし汚れるし。親方が怖くてサボれやしない」、2人目は「大変だけど、これで家族が養えるし、感謝しているよ。もっと楽な仕事がいいけどね」、そして3人目は「大変だなんてとんでもない。歴史に残る教会を造っているんだ。この仕事が誇りだよ」と答えました。

(イソップ物語から)

#### 3人のレンガ職人で一番幸せなのは?

さて、上のお話に登場する3人のレンガ職人の中で一番「やる気」を持って仕事ができるのは誰でしょう。1人目は言われたからやる人で「やる気」はゼロ、見えているのはレンガと親方です。2人目は生活のためにやる人で、他の仕事でもいいと思っています。3人目は「多くの人を救う教会を造る」という高い志を持つ人です。仕事も同じ、能力や賃金も変わらないとすれば、3人目が一番「やる気」があるのはもちろん、仕事の成果も達成感も大きいことが想像できますよね。

#### 「やる気」の源泉に気付くには想像力が大切

目標や目的次第で「やる気」が変化するのは、誰にでも実感があるはず。その源泉はあなたの中にあり、他の人から押し付けられるものではありません。ただしその価値に気付くにはちょっとした想像力が必要です。例えば、花を売るなら受け取る人の反応を、データの打ち込みなら将来AIが利用することを想像できるでしょうか。そうして仕事が生み出す価値を想像し、最も「やる気」が出るものを見つけてみましょう。次回は、その「やる気」のタネを見極めるヒントを紹介します。

### CONTENTS

NO.378 | 平成30年5月号

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 02 特集1 肌                       | 18 こころの健康 チェック&アドバイス    |
| 06 特集2 森林セラピー                  | 19 都共済こころの相談            |
| 08 森林セラピー 夏期コース募集              | 20 QUPiOをご存じですか?        |
| 10 シティ・ホール診療所をご利用ください          | 21 あなたの年金情報がWebで確認できます  |
| 12 貸付金の繰上償還申請                  | 22 45歳と50歳の節目人間ドック助成    |
| 13 掛金の基礎となる標準報酬の定時決定           | 24 アジュール竹芝総合健診センター      |
| 14 被扶養者の要件をご確認ください             | 25 ホテルアジュール竹芝からのお知らせ    |
| 15 マイナンバーの収集・情報連携の開始時期に関するお知らせ | 26 初夏の宿泊プランご案内 -箱根路開雲-  |
| 16 子供が生まれるとき -出産費の給付-          | 28 平成30年度事業計画および予算のお知らせ |
| 17 柔道整復等の受診内容調査にご協力ください        | 30 組合会議員等の変更            |



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。  
 GREEN PRINTING JAPAN P-A10005 この印刷製品は、環境に配慮した素材と工場で作られています。

# 肌

私たちの体の表面を覆う肌（＝皮膚）は、外界に対する最前線として重要な働きをしています。美容の面で注目されがちですが、実は肌の役割は多様かつ複雑で、生存に欠かせない「生きた臓器」の一つなのです。まずは皮膚の役割と構造を見てみましょう。

## 皮膚は、「生きた臓器」だ！

皮膚は脳や内臓と違い、日常的に目にしたり触れたりできます。この皮膚には、現在分かっているだけでも、大きく8つの役割があります。これらは脳に制御されているわけではなく、自律したシステムとして働いているのです。

### 皮膚の役割

#### 1 保護作用

皮膚の一番外側の「角質層」がバリアの働きをしています。角質表面は酸性で、細菌などの繁殖を防ぎます。

#### 2 体温調節作用

熱を通しにくい性質がある上、暑いときには発汗や熱放出で体温を下げ、寒いときは立毛筋を収縮させて体温を保ちます。

#### 3 知覚作用

さまざまな神経の末端が皮膚表面に分布していて、触覚・痛覚・温覚・冷覚・圧覚を脳に伝える働きがあります。

#### 4 分泌排せつ作用

汗腺から汗と一緒に余分な塩分やアンモニアを排せつ。皮脂腺からは脂溶性の有害物質を皮脂とともに排せつします。

#### 5 合成作用

表皮では、皮膚の一部になるコレステロールやセラミドなどの脂質、骨形成に関わるプロビタミンD3などを合成します。

#### 6 呼吸作用

肺呼吸の1/200程度の量の呼吸をしています。わずかな量のため、生きるために不可欠なわけではありません。

#### 7 免疫調整作用

表皮細胞からサイトカインと呼ばれる伝達物質を放出し、免疫の調整に関与しています。

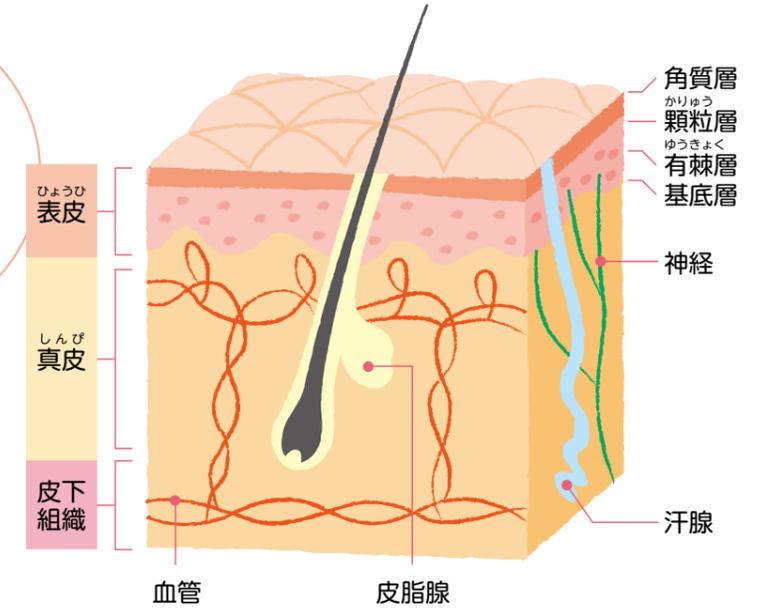
#### 8 吸収作用

水性のものは保護作用によってはじかれますが、油性のステロイドやビタミンA、重金属などは毛穴から吸収されます。



### 図解 皮膚の仕組み

#### 皮膚は3層構造

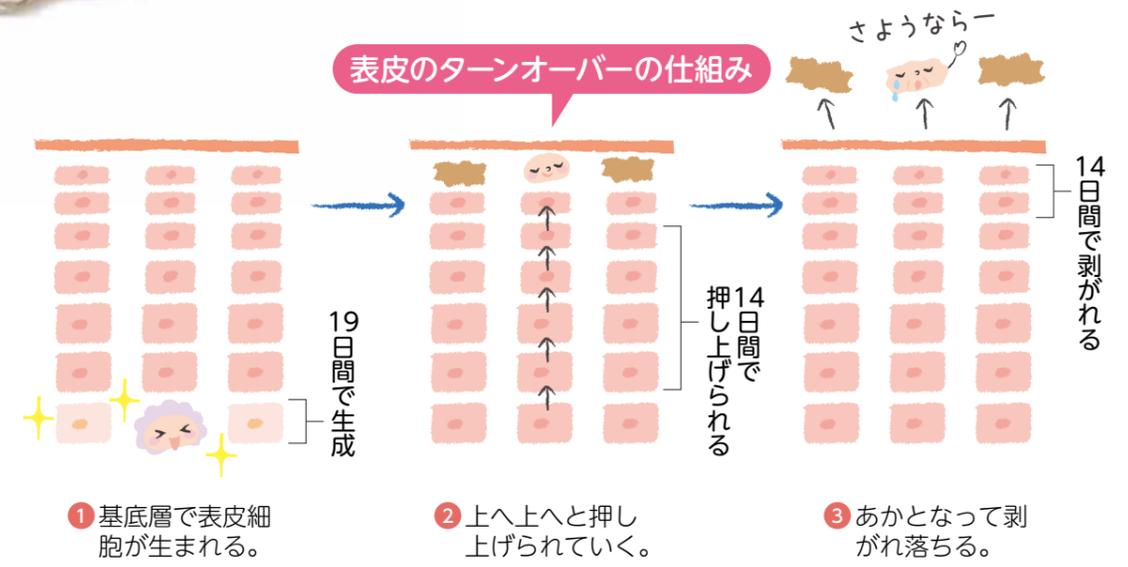


皮膚は表皮・真皮・皮下組織という3層構造になっています。表皮の最上層にある角質がバリア機能を発揮し、有害な物質などが体内に入るのを防ぎます。真皮はコラーゲン線維の網目構造で伸縮性に富み、物理的な刺激に耐えられるようになっています。皮下組織は主に脂肪で出来ていて、外の力から体を守るクッション作用や保温作用があります。

### 生まれ変わる皮膚

表皮は、外側から角質層、顆粒層、有棘層、基底層の4層から成っています。基底層では常に新しい表皮細胞が生まれていて、約2週間かけて外側へ押し上げられていきます。顆粒層まで届くと硬くなり、角質内で2週間ほどとどまった後、剥がれ落ちます。この皮膚のサイクルは「ターンオーバー」と呼ばれます。

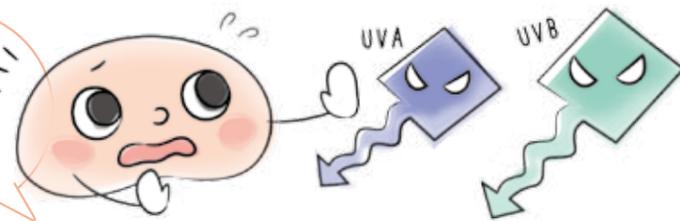
#### 表皮のターンオーバーの仕組み



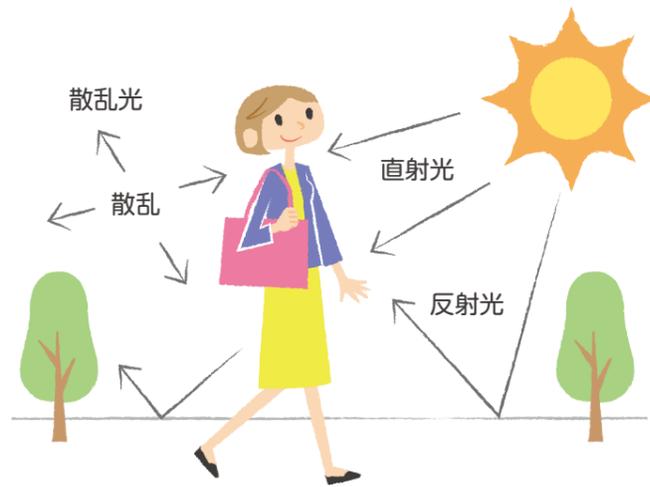
# 「五月晴れ」こそ、紫外線対策を!

肌の役割や構造を知った上で、紫外線対策について見てみましょう。紫外線は人体にさまざまな害を及ぼすため、その最前線となる肌には防御する機能が備わっています。しかし、長時間にわたって強い紫外線を浴びると防ぎ切れず、皮膚障害や免疫機能の低下、皮膚がんの誘発などにつながります。

紫外線はあらゆる角度からやってくる



紫外線はA波 (UVA)、B波 (UVB)、地表にはほとんど届かないC波 (UVC) に分けられます。このうちUVAはオゾン層でほとんど吸収されず、雲や衣類なども通過し、真皮まで到達して皮膚を老化させます。一方UVBは雲などで遮られますがエネルギーが強く、サンバーン(火ぶくれになるような日焼け)や皮膚がんの原因になります。都内の紫外線量のピークは7~8月ですが、それに次ぐのが5月ですから、今から対策が必要です。



紫外線には、直射光によるものだけでなく、空気分子などに散乱されて届くものや、地表面で反射するものもある。



UVAは、ガラスを透過して、部屋の中に入ってくる。

## 男性も他人事じゃない!

### 紫外線の害

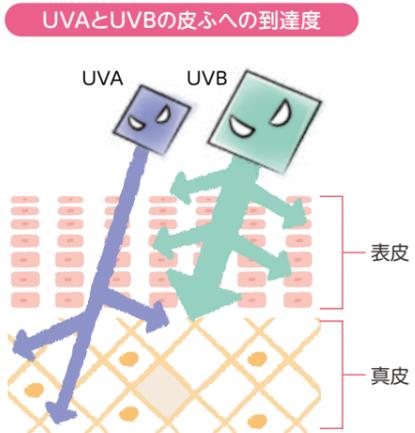
紫外線を受けてからすぐに発症する「急性皮膚障害」に気を付けましょう。特に赤く日焼けするサンバーンはUVBによるもので、腫れや水疱ができてやけどと同じ状態になります。しかもDNAの損傷も伴うため、繰り返すと皮膚がんの原因になります。

この他、シミやシワといった「慢性皮膚障害」、皮膚の免疫機能が低下するなどの症状があります。

### あなたを守る、日焼け止め

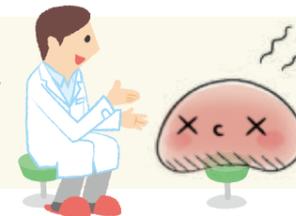
健康被害の大きいサンバーンを防ぐためには、UVB対策が重要です。UVBの性質を利用して衣類などで防ぐほか、日焼け止めが有効です。日焼け止めを選ぶ際に目にするSPFとは、UVBの防止効果を表す数値です。「サンバーンまでの時間を何倍に延ばすか」を測定して決められていて、SPF1で約20分延ばす効果とされています。ただし、数値通りの効果を出すためには、顔全体で500円玉大ほどの量が必要です。

また、PAはUVAを防ぐ効果の指標で、PA+からPA++++までの4段階があります。+が多いほど、シミやシワの原因になるUVAを防ぎます。



SPF・PAで選ぶ

### 重度の日焼けは皮膚科へ



サンバーンは、やけどと同じ状態です。肌が熱を持って赤く腫れ上がり、水疱が広範囲にできた場合は、たかが日焼けと侮らず、皮膚科を受診しましょう。特に海水浴シーズンには注意してください。日焼けをした肌は化粧水などで水分補給をすることも大切です。

#### 日焼け・肌再生の対策に

##### パプリカガスパチョ

日焼けをしたときは、ビタミンミネラル類を積極的に摂取しましょう。特にトマトとパプリカは肌の再生を助けるβ-カロテン、ビタミンC、Eが豊富に含まれます。トマトは血管をしなやかにし、血流を助けるビタミンも含むので肌ツヤを良くする助けになります。

#### ★材料(二人前)

- トマト ..... 1個
- パプリカ ..... 1/4個
- きゅうり ..... 1/2本
- 玉ねぎ ..... 10g
- 食パン ..... 6枚切り1/4枚

- 塩 ..... ひとつまみ
- こしょう ..... 少々
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- レモン汁 ..... 小さじ1
- きゅうり(飾り用) ..... 適量

#### ★作り方

- 野菜はざく切りに、パンはひと口大にちぎる。全ての材料をミキサーに入れてなめらかなるまで攪拌する。
- 飾り用のきゅうりをさいの目に切る。
- ①を器に盛り付け②のきゅうりを乗せる。

#### シミ・肌再生の対策に

##### キウイとヨーグルトの甘酒シャーベット

キウイは肌の再生を助けるビタミンC、Eが豊富です。ヨーグルトのたんぱく質が肌を健康にし、発酵食品であるヨーグルトと甘酒は腸内環境を整えます。腸をきれいにすれば、お肌の再生力もアップします。

#### ★材料(二人前)

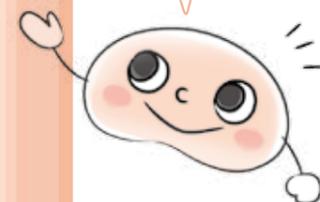
- グリーンキウイ ..... 2個
- グラニュー糖 ..... 大さじ2
- プレーンヨーグルト ..... 60g
- 甘酒 ..... 100g
- ミント ..... 適量



#### ★作り方

- キウイは皮をむいてサイコロ状に切り、グラニュー糖をまぶす。
- 冷凍用の保存袋に①と全ての材料を入れ、手でもみほぐすようにして混ぜ、冷凍庫で固める。
- ②が固まったら手でほぐして器に盛り付け、ミントを飾る。

ビタミンとたんぱく質で肌を健康に!



# 森林セラピー®

「森林セラピー」は、癒やしの効果を生み、免疫力を向上することが科学的に実証された療法です。「視覚」「聴覚」「嗅覚」「触覚」「味覚」の五感で森を楽しむことがポイントで、より高いセラピー効果を生むための森林が各地で整備されています。

森林セラピーの楽しみ方や効果、都内で手軽に体験できるスポットをご紹介します。



## 森林セラピー®の魅力&楽しみ方

森の力を感じるには、まず五感をフル活用することです。その中で、自分が一番リラックスできる方法を探してみましょう。

### 見て楽しむ

季節ごとの木々や花、流れ落ちる滝、穏やかな木漏れ日など、自然の風景は私たちに爽快な気分とワクワク感を与えてくれます。



滝見橋から見られる「三頭大滝」/ 檜原村

### 音を楽しむ

風に揺れる木の葉の音や小川のせせらぎ、鳥のさえずりなど、森には心地良い自然の音があふれています。目を閉じて耳を傾ければ、より高いリラックス効果が期待できます。

### 香りを楽しむ

香りは脳に直接働き掛け、心身にさまざまな効果をもたらします。スギやヒノキなど、森に広がる爽やかな香りを目いっぱい吸い込んで、リフレッシュしましょう。

### 触れて楽しむ

木や土、石や水など、自然物に触れると気持ちがあがります。気に入った巨木があれば抱きついてみましょう。心が落ち着きます。



収穫体験を通して自然に触れる/ 奥多摩町

### 味わいを楽しむ

木の実やキノコ、湧き水などを口にできる森ならではの楽しみ。宿泊施設や休憩所でも、森の恵みをふんだんに取り入れた料理やお茶が楽しめます。



東屋での「森のティータイム」/ 奥多摩町

## 森林セラピー®の科学的効果

森林セラピーの効果は、生理・心理・物理実験などにより、科学的に証明されています。その効果についてご紹介します。

### 生理的効果

森林では、血圧や脈拍数が低下し、リラックス時に活発になる「副交感神経」が高まります。また、唾液と尿の検査により、ストレスホルモンが減少することも分かりました。さらに、人間の免疫機能を高めるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化するとのもデータもあり、病気の予防効果が期待されています。

### 心理的効果

心理面に与える効果を3種類の心理検査で評価したところ、森林では「快適感」と「鎮静感」が増すと結果が出ました。また、疲労や緊張を感じにくくなり、活気が出やすくなることも確認されています。

### 物理・化学環境による効果

森の爽やかな香りは、樹木が身を守るために放出する物質「フィトンチッド」によるものです。抗菌・殺虫・消臭作用に加え、リフレッシュ効果も認められています。



医師監修の呼吸法でリフレッシュ/ 奥多摩町

### ガイドの存在による効果

初めてのコースでは、単独よりもガイドと一緒に散策したほうが、よりリラックスできることが分かりました。非日常的な空間での不安やストレスを、ガイドの存在が緩和してくれるのです。



専門知識を持つガイドが案内/ 奥多摩町

## 森林セラピー®に行こう!

都心から好アクセスの森をご紹介します。人気のプログラムに参加しませんか。

### 日本一巨樹が多い町! 「奥多摩町コース」

#### 溪流釣り

自然の川で本格的な溪流釣りの気分を楽しみつつ、初心者も簡単に釣ることができます。



釣った後は炭火で塩焼きに。

溪流釣りは毎回抽選になるほどの人気ぶり。

#### マスのつかみ取り

素早く動くマスを捕まえるため、皆で協力することも。子供同士の交流につながります。



子供はつかみ取り、親は溪流釣りへ。

#### 星空観察

天体望遠鏡で月のクレータを観察。条件が良ければ天の川も見られます。



宿泊コースならではのプログラム。

### 初心者も安心の森! 「檜原村コース」

#### 三頭大滝

落差35mの三頭大滝は見応え十分。コースは勾配が少なく、初心者も安心です。



迫力のある滝を間近で見られる。

#### 木工体験

子供も楽しんで参加できるよう、ペン立てやティッシュ箱など簡単な小物を作ります。



作ったその日に持ち帰ることができる。

詳しくは次ページをご覧ください。

# 夏休みはみんなで 自然体験&健康づくり

## 森林セラピー夏期コースの参加者を募集します！

**参加資格** ①都共済の組合員 ②都共済の被扶養者  
 ③(助成金対象外)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  
 (注)再任用職員(短時間勤務)、非常勤職員等、都共済以外の健康保険組合に加入している方が参加できるのは、③に該当する場合のみです。

**申込方法** 申込方法は、都共済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」でサイト内検索をしてください)

日帰りコース・宿泊コース共通  
**申込締切：6月29日 金**

※お申込み多数の場合は、抽選となります。



奥多摩湖の浮橋

**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)

**7月22日 日** 対象：小学生以上 募集人数：24人

**【第5回】手作りピザ&川遊び**

**参加費** ①組合員・②被扶養者 4,000円 (3,000円)  
 ③2親等以内の家族 6,000円 (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 収穫体験・ピザ作り・昼食(ピザ)… 13:00 ガイド  
 ウォーク(大人：滝巡り、子供：川遊び)… 15:40  
 健康チェック → 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離 約2km)

**8月 5日 日** 【第6回】 対象：小学生以上 募集人数：各24人  
**渓流釣り体験**

**8月12日 日** 【第7回】 対象：小学生以上 募集人数：各24人  
**渓流釣り体験**

**参加費** ①組合員・②被扶養者 6,000円 (5,000円)  
 ③2親等以内の家族 8,000円 (7,000円)

9:20 奥多摩駅集合… 9:30 ガイダンス・健康チェック →  
 ( 10:00 移動) → 10:40 釣り体験… 12:50 昼食(セラピー弁当)  
 … 13:30 ガイドウォーク(奥集落) → 15:10 健康チェック、マスの  
 塩焼き試食 → ( 15:40 移動) → 16:20 奥多摩駅解散  
 (歩行距離 約4km)

**8月18日 土** **NEW!** 対象：小学生以上 募集人数：24人

**【第8回】奥多摩湖浮橋ウォーク&陶芸体験**

**参加費** ①組合員・②被扶養者 4,000円 (3,000円)  
 ③2親等以内の家族 6,000円 (5,000円)

9:20 奥多摩駅集合… 9:30 ガイダンス・健康チェック →  
 ( 10:00 移動) → 10:30 ガイドウォーク(浮橋) → 12:50  
 昼食(セラピー弁当)… 13:30 陶芸体験 → 15:00 健康チェック  
 → ( 15:20 移動) → 16:10 奥多摩駅解散  
 ※陶芸作品は、約1カ月後に着払いでのお届けとなります。  
 (歩行距離 約2km)

※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  
お送りします。(お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です)

**7月22日 日** 対象：小学生以上 募集人数：16人

**【第4回】木工体験 & 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 →  
 ( 9:30 移動) → 10:00 木工体験…  
 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)

**7月28日 土** 【第5回】 対象：小学生以上 募集人数：各25人  
**川遊び & 温泉**

**8月 5日 日** 【第6回】 対象：小学生以上 募集人数：各25人  
**川遊び & 温泉**

**参加費** ①組合員・②被扶養者 4,300円 (3,200円)  
 ③2親等以内の家族 6,300円 (5,200円)

9:00 武蔵五日市駅集合 → 9:15 ガイダンス →  
 ( 9:30 移動) → 10:30 ガイドウォーク(大滝の路)…  
 12:00 昼食(セラピー食) → 13:10 川遊び… 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)

**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215-6  
 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



# 今年も宿泊コースを実施します!!

7月27日(金)~28日(土) 募集人数：21人  
**『奥多摩町 日原巨樹巡りと鍾乳洞探検 & 溪流釣り』**

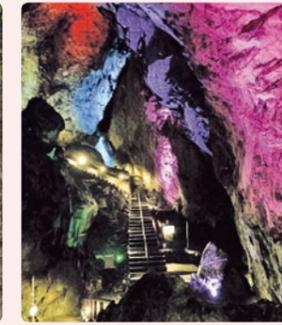
**参加費** ①組合員 17,000円 ②被扶養者(中学生以上)17,000円 (小学生)12,000円  
 ③2親等以内の家族(中学生以上)27,000円 (小学生)22,000円  
 ※①組合員および②被扶養者の参加費は、助成金を差し引いた額です。  
 ※部屋数に限りがあるため、同性同士の相部屋になる場合があります。  
 ※実施日の7日前からキャンセル料が発生します。

**【18日】** 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 健康チェック・昼食(セラピー弁当)… ( 13:30 徒歩で移動)…  
 14:10 日原鍾乳洞 → ( 15:50 移動) → 15:10 チェックイン(宿泊場所：はとのす荘)(夕食後、星空観察会)  
 (歩行距離 約6km)

**【28日】** 9:00 チェックアウト(移動) → 10:00 溪流釣り体験… 12:00 昼食(お弁当)… 13:00 溪流釣り・  
 マスカみ取り → ( 14:10 移動) → 15:00 奥多摩駅解散



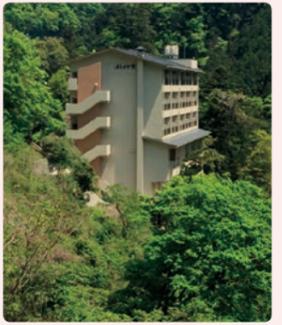
倉沢のヒノキ



日原鍾乳洞



溪流釣り



はとのす荘

## 参加者の声

- 檜原** **川遊びコース** | 自分だけで檜原に来てここまで自然を満喫できないと思うので、ツアーに参加できて良かった。ガイドが親切でとても楽しい時間を過ごせた。(40代・女性)
- 檜原** **木工体験コース** | 低学年の子でも電動のこぎりを体験できて良い経験となった。(30代・男性)
- 檜原** **木工体験コース** | 近いようで遠く、なかなか訪れる機会が無かったが、新宿から1時間程で来られたことにびっくりした。(50代・女性)
- 奥多摩** **宿泊コース** | プチ登山気分を味わえて良かった。(40代・男性)
- 奥多摩** **宿泊コース** | 一緒に参加していた他の子とすぐに仲良くなり、ニジマスのつかみ取りの競争をしたことが楽しかった。(小学生・女子)
- 奥多摩** **溪流釣りコース** | 1日中自然の中において楽しかった。(20代・女性)
- 奥多摩** **溪流釣りコース** | 良いところ取りの日帰りツアーで、とても充実していた。(30代・女性)



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**

# 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

～昼休み診療や禁煙外来による医師 のサポートも実施しています！～

## 受付時間

午前 8:45～11:00 (耳鼻咽喉科のみ～10:45) 午後 12:30～15:45 (耳鼻咽喉科のみ～15:30)

### 平成30年度 医師診療日程表

※ 皮膚科の火曜日の担当医が平成30年6月から変わりますのでご注意ください。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤
	川口	川口	木村	木村	肝臓病専門 (予約制) <sup>(注1)</sup>	木村	木村	木村	林	長江 <sup>(注2)</sup> または 林
外科 <sup>(注4)</sup>					内視鏡 <sup>(注3)</sup> (予約制)	片田				
整形外科			細谷				濱	濱	濱	濱
皮膚科	星野	星野		星野 <sup>(注8)</sup> または 田島	星野	星野	田島		星野	星野
眼科 <sup>(注5)</sup>			秋澤	秋澤	秋澤	秋澤			秋澤	秋澤
耳鼻咽喉科 <sup>(注6)</sup>	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄	永雄
歯科口腔外科 <sup>(注7)</sup>	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田
	永井	永井	永井		永井	永井	永井	永井	永井	永井
	若尾	若尾	若尾	若尾						

平成30年6月1日

- (注1) 肝臓病専門外来(予約制)は、毎週水曜日の午前中です。
- (注2) 内科の金曜日午後担当は、林：第2・4、長江：第1・3・5です。
- (注3) 上部消化管内視鏡検査(予約制)は、毎週水曜日の午前中です。この時間帯の外科の一般診療はありません。
- (注4) 理学療法(牽引等)は、火(午前)・水・木・金曜日。
- (注5) 眼科のVDT外来(予約制)は、毎週水曜日の午後です。
- (注6) 中耳炎外来(予約制)は、毎月約2回午後(予定は、診療所ホームページをご確認ください)です。この時間帯の耳鼻咽喉科の一般診療はありません。
- (注7) 歯科口腔外科は、予約の方を優先に診療しています。(予約されないと、お待ちいただいたり、応急対応となったりする場合があります)
- (注8) 皮膚科の火曜日の午後担当については必要に応じてお問い合わせください。

## VDT外来のご案内(予約制)

目が疲れる、痛む、かすむ、視力が落ちた、モノがぼやけて見えるなどの症状がある方は、ぜひご受診ください。

人間には臭覚・視覚・聴覚・味覚・触覚という5つの感覚があり、情報取得の大半は視覚によるものといわれています。普段、事務作業の多くでVDT<sup>\*</sup>を使用しますが、長時間のVDT作業は従来と異なるストレスを引き起すことが分かってきました。

平成20年の厚生労働省の労働者調査では、VDT作業で、68.6%の人が、目の疲れ・痛み、首や肩の凝りなどの身体的な疲労を訴えており、作業時間が4時間以上では、80%以上の方が疲労を訴え、作業時間が長いほどストレスが多いとの結果でした。

また、VDT作業に関する研究では、瞬きが減少することでドライアイが発症しやすくなることが分かってきています。VDT作業者のうち、女性の22%、男性の10%にドライアイを生じるとの報告もあります。

多くの職場では、健康診断でVDT検診が取り入れられていますが、検診の対象でない方や検診で異常を指摘されても2次検診を受診していない方がいます。

眼科では、職場検診とは別にどなたでもVDT検診を受けられます。持参眼鏡の適否、眼疾患の有無、治療の要否など眼科的な諸問題の解決に取り組み、これまでに白内障・ドライアイ・斜視などの眼疾患が発見された方や眼鏡不適合が見つかっています。

※VDT…Visual Display Terminal (ディスプレイ、キーボードなどで構成される機器)

**検診の主な内容** 視力(眼鏡視力)、眼圧、眼底検査、ドライアイ(涙液検査)、両眼視機能検査(斜視の有無)など



両眼視機能検査ツール

## 禁煙外来のご案内

シティ・ホール診療所では、組合員の健康管理の観点から禁煙外来を実施して、禁煙のサポートを行っています。

4月から、都の職場である庁舎の建物内は禁煙となっていますが、これを機に、禁煙について考えてみてはいかがでしょうか。

喫煙者からは「たばこを吸うと落ち着く」「イライラが解消する」などの声もありますが、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種類に上るといわれています。

禁煙を成功させるには、禁煙外来の受診がお勧めです。禁煙外来の治療では、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の測定や、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。

### 治療内容

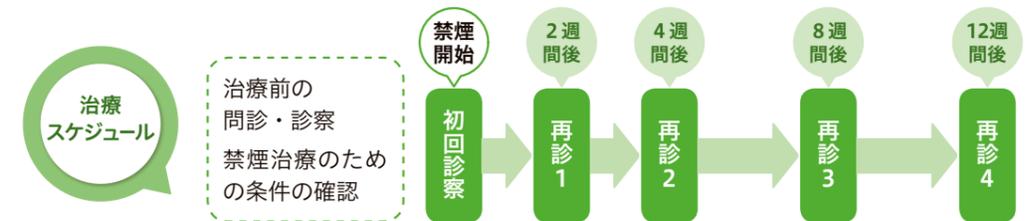
- 1 診察
- 2 呼気一酸化炭素濃度の測定
- 3 禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
- 4 禁煙補助薬の処方

### 禁煙補助薬(例)

ニコチンパッチ	バレニクリン
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬</li> <li>● 毎日1枚を皮膚に貼り、離脱症状を抑制</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ニコチンを含まない飲み薬</li> <li>● 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制</li> </ul>

### 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)



### 保険適用のための要件

- 1 ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- 2 1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上(35歳未満を除く)
- 3 直ちに禁煙を始めたいと思っている。
- 4 禁煙治療を受けることに文書で同意している。

禁煙外来は、内科の専門外来として実施しています。

当診療所へお気軽にご相談ください。

なお、初回の受診は予約制となります。(お電話で承ります)



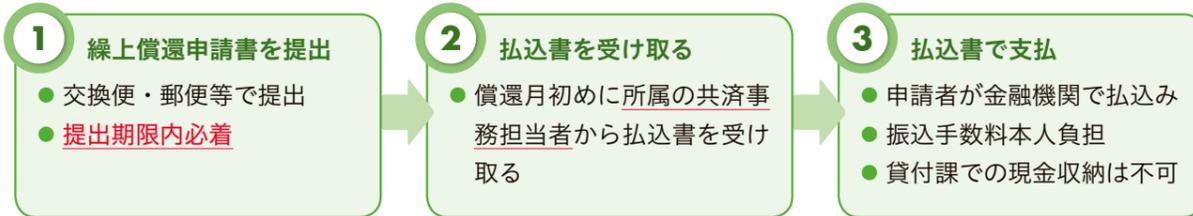
お問合せ先 シティ・ホール診療所 ☎ 03-5320-7358 または 都庁内線 63-821

# 繰上償還のご案内

貸付金を早く償還したい場合や、利息を軽減したい場合などにご利用ください！



## 繰上償還の流れ



※全額繰上償還をした場合、償還月の翌月に所属を通じて、完済通知書を送付します。

### 繰上償還日程表

償還月	申請書提出期限 (必着)	払込期限 (厳守)	
		右記以外の金融機関	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
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

#### 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共済組合ホームページ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>  
 組合員ページ → 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 (交換便または郵便)

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

#### 払込方法

<みずほ銀行・ゆうちょ銀行の場合>  
 窓口、ATM、インターネットバンキングまたはモバイルバンキング  
 <上記以外の銀行の場合>  
 窓口での文書扱いによる振込み  
 ※ATM、インターネットバンキングまたはモバイルバンキングは利用できません。

※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。

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  
定時決定

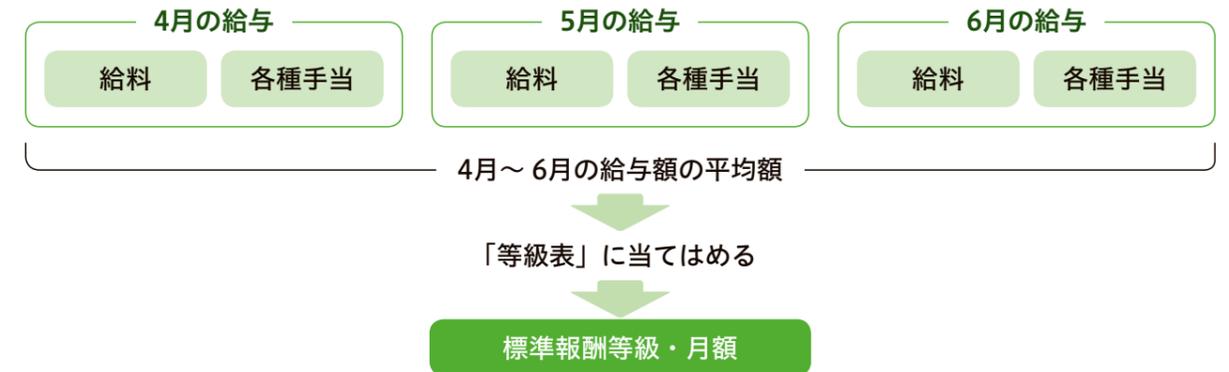
# 標準報酬月額決定

～9月からのみなさんの掛金が決まります～



掛金や給付の算定基礎となる「標準報酬月額」は、毎年1回見直しを行います。これを「定時決定」といいます。

具体的には4月から6月までの「給料と各種手当額」(給与額)の平均額で決定し、原則、その年の9月から翌年の8月まで適用します。

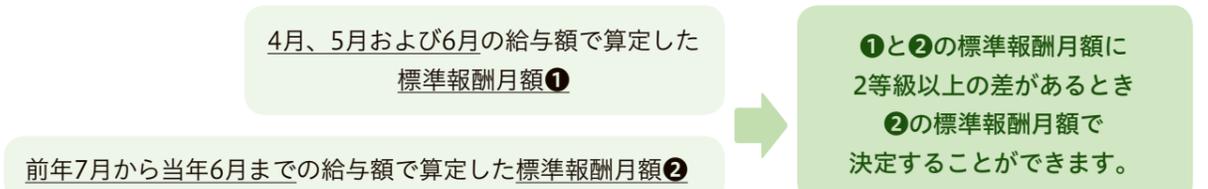


- 実績に基づいて支給されるもの、例えば3月実績の超過勤務手当を4月に支給するとされているものについては4月の給与となります。
- 休職等で給与の全部または一部が支給されていない場合など、事情により取り扱いが異なります。
- 4月に、6カ月定期代を支給された場合は、その6カ月定期代を6で除した額を1カ月分の通勤手当額とします。
- 7月から9月までの間に随時改定があった場合は、定時決定を行いません。

★定時決定では「業務の性質上、季節的に報酬が変動する場合『**保険者算定**』(定時決定の特例)」を行うことができます。保険者算定を行う場合は、課を単位とした申立書と保険者算定に同意する組合員の同意書の提出が必要です。

#### 保険者算定の条件!

- 定時決定の算定基礎となる4月、5月および6月に支給された給与額が、繁忙期または閑散期に当たり、他の期間と比べ時間外勤務手当などが多く(または少なく)支給されることによって「4月、5月および6月の3カ月間の平均により算定した標準報酬月額」が、「前年の7月から当年の6月までの1年間の給与額で算定した標準報酬月額」と2等級以上の差があること
- 繁忙(閑散)であることが例年発生すると見込まれる部署であること



#### 注意!

- 7月から9月までの間に随時改定があった場合は、その年の定時決定は行わないため、保険者算定(定時決定の特例)はできません。
- 前年の7月から当年の6月までの間に、休職等がある場合は条件が異なります。

お問合せ先 管理部会計課出納担当 ☎ 03-3232-4717

# 被扶養者の要件の確認について

## 「認定期限延長手続」とは

認定期限が設定されている被扶養者について、認定要件を満たしていることを確認する手続です。現職の組合員で該当する方には、所属の共済事務担当者から認定期限延長手続を行うよう連絡がありますので、担当者の指示に従い、速やかに手続を行ってください。

任意継続組合員で該当する方には、共済組合から認定期限延長手続に関する通知を、登録されているご住所に送付いたします。通知に従い、速やかに手続を行ってください。

## 認定期限が設定されている場合

被扶養者として認定されている方のうち、以下の方については、収入が認定基準額を超えるなど、被扶養者としての認定要件を満たさなくなる可能性が高いため、被扶養者資格に認定期限を設定しています。

**認定期限日の翌日から30日以内に、組合員の皆さんに認定期限延長申告書等を提出していただくことにより、共済組合で被扶養者の要件を確認しています。**

認定期限日とは… 被扶養者の資格の有効期限日ではなく、認定要件を満たしていることを確認する期日です。被扶養者に該当しなくなった場合は、認定期限日にかかわらず、速やかに申告してください。

check!

### 1 認定期限日 3月31日

- 事業収入のある方（個人事業や不動産賃貸等をされている場合）
- 財産収入のある方（株式取引収入や個人年金収入等がある場合）  
→主に確定申告が必要となる方

### 2 認定期限日 6月30日（または6月29日）

- 22歳を超えた子
- パート・アルバイト等就労による収入が見込まれる方
- 扶養手当が支給されない方
- 組合員と別居されている方 など

### 3 上記①、②以外の方 個々に認定期限を設定

- 雇用保険の受給が予定される方 など
- 年金受給が予定される方 など

※詳細は、所属の共済事務担当者にご確認ください。



## ～被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかにご申告ください～

被扶養者が要件を欠いた場合は、認定期限日にかかわらず、その事由が発生した時点まで遡及して被扶養者資格が抹消されます。**この場合、遡及抹消された期間に当組合から給付された医療費は、全て組合に返還していただくことになります。**

組合員の皆様には、認定期限延長手続の有無にかかわらず、被扶養者の収入等にご注意いただき、**被扶養者がその要件を欠いた場合には、速やかに組合にその旨を届け出るようお願いいたします。**

- 共済組合ホームページ（組合員ページ→「組合員・被扶養者」→「被扶養者の資格の認定・抹消」→「被扶養者の要件の確認について」）に、被扶養者認定要件チェック表（平成28年10月改定）を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックを行ってください。

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

# 組合員・被扶養者のマイナンバーの収集 および情報連携の開始時期に関するお知らせ

平成28年1月に、社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）が始まりました。**都共済においても法令に基づき、短期給付（医療給付等）の事務を行う際に、組合員本人および被扶養者の皆様のマイナンバーを収集・利用いたします。**

## 短期給付事業におけるマイナンバーの利用目的

番号法<sup>(注1)</sup>別表第1の39に規定する「地方公務員等共済組合法による短期給付若しくは年金である給付の支給若しくは福祉事業の実施又は地方公務員等共済組合法の長期給付等に関する施行法による年金である給付の支給に関する事務」に基づき利用します。

(注1)「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」

## マイナンバーの取得方法

新規採用職員など、新たに組合員・被扶養者になった方は、既に取得している組合員等と同様に、次の方法のいずれかでマイナンバーを取得します。<sup>(注2)</sup>

1

地方公共団体情報システム  
機構（J-LIS）から4情報  
（氏名、生年月日、性別、住所）を  
用いて取得



2

本人から  
個人番号を  
取得



(注2) 基本的に①の方法で取得します。しかし、住所等の情報不一致により取得できなかった場合は、②により取得します。

## マイナンバーを利用した情報連携の開始時期

開始時期 平成30年7月（予定）

お知らせ

国では、行政手続や申請を簡単にするため、マイナンバーを利用して、住民票や課税証明書などこれまで必要だった添付書類の省略化を進めています。**都共済においても、被扶養者認定等の各手続の際に、課税証明書、住民票、資格喪失証明書等の添付が省略できるようになる見込みです。**事務手続の変更の詳細については、追ってお知らせします。



情報連携とは…？

各種手続の際に、法令に基づき、異なる行政機関等の中で専用のネットワークシステムを用いて個人情報のやり取りを行うことです。

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

# 子供が生まれるとき

— 出産費の給付の手続きをお知らせします —



確認!

- ① 「出産費」… 組合員が出産したときに支給されるもの
- ② 「家族出産費」… 組合員の被扶養者が出産したときに支給されるもの
- ③ 医療機関等での支払いには、3つの方法がある!

## 共済組合からの支給額

法定給付 42万円  
(産科医療補償制度掛金16,000円含む)

+

附加給付 5万円  
(都共済独自の給付)

## 出産費・家族出産費の請求方法

### 1 直接支払制度

組合員と医療機関等の合意に基づく請求により、共済組合が法定給付分のお産費を医療機関等に支払う制度です。

必要書類を提出した組合員には、出産した医療機関等の審査終了後、附加給付を支給します。(審査終了まで2~3カ月かかります)

<必要書類>

- 出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)
- 出産費用明細書・領収書の写し(注)

(注) 出産費、出産児数、分娩料(妊婦合計負担金)、代理受取額、産科医療補償制度掛金の金額、産科医療補償制度加入印が確認できる領収書等が必要です。

出産費用が50万円の場合、  
「50万円-42万円=8万円」を窓口で支払います。

領収・明細書				
品名	数量	単価	金額	支払金額
出産費	1	420,000	420,000	420,000
家族出産費	1	50,000	50,000	50,000
合計			470,000	470,000

### 2 受取代理制度(対象医療機関が少ない)

医療機関等が組合員に代わって、法定給付と附加給付のお産費を共済組合から受け取る制度です。法定給付と附加給付の合計額(47万円)が、出産費用を上回るときの差額は、組合員に直接支給します。

<必要書類>

- 出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)
- 出産一時金等支給申請書(受取代理用)

**重要** この制度を利用するには、共済組合に対して、出産予定日の2カ月前から出産までの間の事前申請が必要です。

### 3 上記制度を利用しない場合(窓口全額支払)

組合員へ法定給付と附加給付の合計額(47万円)を支給します。

当組合が5日までに決定したときは当月25日、20日までに決定したときは翌月10日に支給します。

請求時は、出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)に出産に関する医師・助産師の証明が必要です。

●各制度の詳細は、「共済ハンドブック」または共済組合のホームページをご覧ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

# 柔道整復師、はり師、きゅう師およびあん摩・マッサージ・指圧師を受診された方に 受診内容調査を行っています

施術内容について共済組合からお尋ねします。ぜひご協力を!

共済組合では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり師、きゅう師およびあん摩・マッサージ・指圧師の施術について受診内容の調査を行っています。この調査は、受診内容が健康保険の対象かどうか、請求内容が正しいかどうかを確認するため、調査票に回答していただく方法で行います。

施術を受けたときは、必ず領収書等を受け取って保管していただき、調査票が届きましたら、回答へのご協力をお願いいたします。

※調査票の回答と施術所の記録等について相違があった場合、組合員等の方へ再度調査票を送付し、施術状況についてお尋ねする場合があります。

※この調査に対して施術所に確認していただく必要はありません。



## 健康保険の対象となる施術

### 柔道整復師の場合

#### 対象となる施術

- 急性および亜急性の外傷性のけがへの治療
- 骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷(肉離れ)など骨折、脱臼については、医師の同意が必要です。応急手当を行う必要がある場合は、この限りではありませんが、応急手当後の施術は医師の同意が必要となります。

#### 対象とならない施術

- 単なる(疲労性、慢性的な要因からくる)肩こり、筋肉疲労、五十肩や腰痛等
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みやしびれ
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 同一のけがについて、整形外科等の医療機関を受診しているとき

### はり師、きゅう師およびあん摩・マッサージ・指圧師の場合

#### 対象となる施術

- はり師、きゅう師の場合  
神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症のうち慢性病であって、はり、きゅう師の施術に医師が同意したもの
- あん摩・マッサージ・指圧師の場合  
脳出血等による片まひ、筋まひ、関節拘縮等の主にまひへの施術に医師が同意したもの

#### 対象とならない施術

- 医師の指示以外の施術(保健医療機関で治療[投薬を含む]を受けている場合)

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4730

## ～「こころの健康 チェック&アドバイス」のご紹介～



4月から5月にかけては環境の変化が大きく、ストレスがたまりやすい時期といわれています。ストレス状態が続くと心や体に不調が起きることがあります。まずは自分の今の状態をチェックしてみましょう！最近1カ月間の状態に基づいて6段階でお答えください。

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらかと言えば当てはまらない	どちらかと言えば当てはまる	ほぼ当てはまる	とてもよく当てはまる
1 気分が落ち込む	1	2	3	4	5	6
2 やる気が起きない	1	2	3	4	5	6
3 憂うつだ	1	2	3	4	5	6
4 息苦しくなる	1	2	3	4	5	6
5 身体が震える	1	2	3	4	5	6
6 動悸がする	1	2	3	4	5	6
7 すぐカッとなる	1	2	3	4	5	6
8 いつもより口調が荒い	1	2	3	4	5	6
9 何かに当たることが多い	1	2	3	4	5	6
10 身体がだるい	1	2	3	4	5	6
11 背中や腰に痛みがある	1	2	3	4	5	6
12 休んでも疲れが取れない	1	2	3	4	5	6
13 大した理由がないのに不安になることがある	1	2	3	4	5	6
14 不安を感じる場所や行動を避ける	1	2	3	4	5	6
15 ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	1	2	3	4	5	6

東京都職員共済組合「こころの健康 チェック&アドバイス」より抜粋

※このチェックリストは労働安全衛生法に基づいて年に一度実施するストレスチェックとは異なります。

### 合計点が64点以上になったあなたは…

ストレスがやや強い状態にあります。

無理をして頑張り過ぎていませんか？  
右記のような時間を積極的に取りましょう！



次ページで紹介している「都共済こころの相談」窓口もぜひご利用ください!!

### 詳しくチェックしたい方は…

共済組合ホームページの組合員ページにアクセス！

ページ下のバナーをクリック！

●下記URLからも見られます！

[https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/kenkoukanri/stress\\_check/check/top.php](https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/kenkoukanri/stress_check/check/top.php)



お問合せ先 事業部健康増進課精神保健担当 ☎ 03-5320-7765 または 都庁内線 25-270

## ご案内

～職場や家庭生活で悩みを抱えていませんか？～

### 都共済こころの相談のご案内

ひとりで悩みを抱え込んで頑張り過ぎていませんか？  
家族、友人、職場の仲間には話せない悩みがありましたら、ぜひご相談ください！

#### これまでのご相談内容例

「新しい職場になじめず、最近職場に行くのがおっくうになってきたんだけど…」



「子育ての悩みで、話だけでも聞いてほしい！」

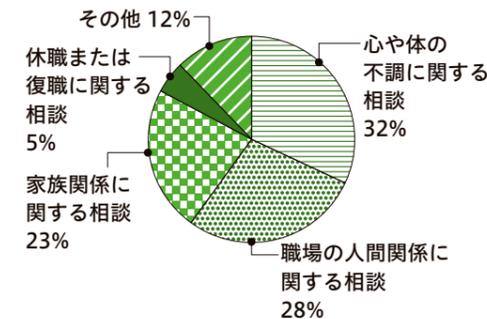


「仕事でストレスが溜まっている。ストレス対処法をアドバイスしてほしい。」

「最近どうも寝付きが悪くて、ぐっすり眠れないことが多い。近所の医療機関を紹介してほしい！」

#### 都共済こころの相談（平成28年度相談実績）

##### 相談内容の内訳



職場や家庭の人間関係のご相談だけでなく、その他さまざまにご相談を受けています。ご相談内容によって解決方法を一緒に考えています。



電話もしくは面接でご相談をお受けしております。まずはお電話ください！

誰かに話すだけでも気持ちが楽になったり、問題が整理されたりすることがあります。相談内容がまとまっていなくても結構です。都共済こころの相談では、専門の心理カウンセラーが秘密厳守で相談に応じます。

秘密は厳守します。  
ご相談は無料です。

#### 面接相談・電話相談のご案内

対象	都共済組合員およびそのご家族
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 ☎03-5320-7765 （都庁第一本庁舎 16階 健康管理室）

ご家族の方からのご相談も承っております！

面接をご希望の場合、電話でご予約をお願いします。



健康情報提供サービス

# QUPIOと一緒に健康づくりを始めませんか？

皆さん、QUPIOをご存じでしょうか？ 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。健康診断の結果など、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ます。まだ、QUPIOを利用したことのない方は、この機会にQUPIOへログインしてみませんか？

新規採用者の方には7月下旬にID等通知ハガキを送付します。  
 それ以前に利用したい方は、サポート窓口へご連絡ください。

## 1 QUPIOにログイン

共済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、QUPIOサポート窓口へ、電話またはメールで連絡

スマートフォン用QRコード  
 検索サイトから検索  
 このページ右上参照

ここからログイン  
 ログイン画面にIDとパスワードを入力

## 2 QUPIOでできること

### ■健診結果の表示

40～74歳の方は、健診結果が自動登録され、結果に応じてポイントが付与されます。(39歳以下の方はご自身で入力できます。入力すると結果に対しポイント付与)

### ■健康目標の設定・記録

健診結果を参考に「健康目標」を立て、達成に向け記録する機能があります。(記録1日5P)

### ■イベント・コミュニティ・メルマガ

健康づくりを応援するためのイベントや、利用者同士の情報交換コミュニティ、QUPIOから情報を提供するメルマガ機能があります。(イベント・コミュニティ・メルマガ参加でポイント付与)



## 3 ポイントの貯め方、使い方

貯まったポイントは50種類の健康グッズと交換できます。500Pから交換可能。組合員期間中は有効期限なし。

貯める QUPIOの利用		使う 交換できる健康グッズの一例	
初回ログイン	200p	500P	ミニヨガボール 26cm
日次ログイン	2p	2500P	帰宅困難者 防災用品
歩数等の記録(日次)	5p	7500P	座り姿勢維持シート
メルマガ配信設定(月次)	5p		
コミュニティ投稿(月次)	20p		
トラベルウォーク参加	50p～		
ウォーキング等大会参加	100p		
健診の結果(年次)			
健診の受診	100p		
非肥満	200p		
血糖が正常値	200p		
血圧が正常値	200p		
脂質が正常値	200p		
タバコを吸わない	100p		

※ポイント付与条件、グッズ交換に必要なポイント数は変更する場合があります。

QUPIOサポート窓口  
 ID・パスワードが分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  
**TEL.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 57-417

## 歩くこと、走ることから健康づくり！

～平成30年度ウォーキング・ランニング大会参加支援事業～

ウォーキング大会やマラソン等のランニング関連の大会に参加して、共済組合へ申請していただくと、QUPIOポイントが付与されます。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？



対象者	組合員と20歳以上の被扶養者
対象大会	大会の指定はありません(全国で開催される、どの大会でもOK!) ただし、大会主催者の歩歩・完走の証明が必要になります。
ポイント数	1回100ポイント 4～9月実施分1回 10～3月実施分1回 ※申請回数に上限あり(年度計2回 200Pまで)
申請方法	申請書に大会主催者の歩歩・完走を証するもの(写しで可)と大会概要が確認できる書類を添付の上、共済組合宛交換便等で送付してください。 ※原則として申請は大会参加後1カ月以内に行ってください。 ※申請書は、共済組合のホームページからプリントアウトできます。

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 57-412

## ～年金情報が知りたいあなたへ～

# (あなたの最新の年金情報を) Webで確認できます!

地方公務員共済組合協議会が提供する地共済年金情報Webサイトで、ご自身で自分の年金情報を確認することができます。年金情報は毎月更新されますので、最新の情報がご覧いただけます。まだアクセスしていない方は、ぜひご利用ください。

ご利用できる方  
 高齢厚生年金の受給開始年齢に到達していない方

確認できる内容

- ① 組合員期間
- ② 前年度の保険料納付額(長期給付に係る保険料)
- ③ 標準報酬月額および標準賞与額
- ④ 公務員共済期間に係る将来の老齢厚生年金及び老齢基礎年金の見込額
- ⑤ 給付算定基礎額残高

- 利用方法
- 1 下記アドレスにアクセスし、利用申し込みをしてください。  
 ★申し込みには基礎年金番号<sup>(※1)</sup>が必要になります。
  - 2 利用申し込み完了後、当組合から「ユーザID通知書」をご自宅宛に郵送いたします。
  - 3 ユーザIDと、あらかじめご自身で設定されたパスワード<sup>(※2)</sup>を入力してログインしてください。
- ※1 基礎年金番号は基礎年金番号通知書、年金手帳、ねんきん定期便、給付算定基礎額残高通知書等に記載されています。  
 ※2 ユーザID通知書にはパスワードは表示されません。忘れないように必ず記録・メモをしてください。

地共済年金情報Webサイト <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

節目ドックは12月まで ～30,000円助成～

# 45歳・50歳になる方は“節目ドック”の対象です



混み合いますので  
お申し込みは  
今すぐ!

## 平成30年度 人間ドック助成のご案内

がんや生活習慣病等の早期発見には精度の高い人間ドックを受診することが有効です。  
職場の健康診断を受けた方も、人間ドック助成を受けることができます。

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	定年または勧奨退職等により退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
受診期限	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 (各機関年末休業を除く)	退職日翌日の6カ月後まで ※退職日までに要申請
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1回です。		
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する年度に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。</li> <li>資格喪失後の受診はできません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職予定日の属する年度に人間ドック助成(一般・節目)を受けていないこと。</li> <li>再任用フルタイム満了者は対象外です。</li> </ul>	

## 人間ドック助成を受けられる医療機関

### ■「一般」助成の対象(55機関)

アジュール竹芝総合健診センターおよび54指定医療機関

### ■「節目ドック」「永年勤続退職予定者」助成の対象(2機関)

#### アジュール竹芝総合健診センター

- ・JR「浜松町」駅から徒歩7分
- ・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

TEL. 03-3437-2701 (直通)

#### 東京都教職員互助会 三楽病院

- ・JR「御茶ノ水」駅から徒歩3分

TEL. 03-5282-8331 (直通)

## 人間ドック利用方法

永年勤続退職予定の方は、退職日まで(必着)にFAX・郵送のいずれかで申請してください。

- 1 医療機関に直接予約する。※受診日の3週間前まで
- 2 (株)ベネフィットワン・ヘルスケアに受診券発行を依頼する。※受診日の2週間前まで

依頼先

受診券申請先 (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.happy1th.com/tokyo/> 24時間受付

TEL 0800-9199-028 (または03-6870-2610)

平日 10:00～21:00 土日祝日 10:00～18:00

FAX 089-900-8281 24時間受付

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

## 平成30年度「女性ドックキャンペーン」のお知らせ

### 乳がん・子宮がん検査を含む「女性ドック」をご利用ください!

※対象のご家族にもぜひお知らせください!

**期間** 平成30年4月～12月(各機関年末休業を除く)

**対象者** 35歳以上(年度末現在)の組合員および被扶養者

※節目ドック、永年勤続助成、ペア割キャンペーンとの併用はできません。

※節目ドック対象者の方も、自己負担額の安価な女性ドックキャンペーンをご利用ください。

**利用方法** 通常の利用方法と同様

下記のいずれかの医療機関に直接予約した上で、(株)ベネフィットワン・ヘルスケアに受診券の発行を依頼してください。

※受診券には、助成金利用後の料金が表示されますが、当日医療機関の窓口でキャンペーン適用後の料金が請求されます。

### 医療機関および自己負担額

(助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後)

医療機関名	電話番号	女性ドックA (胃X線あり)	女性ドックB (胃X線なし)
アジュール竹芝総合健診センター	03-3437-2701	13,716円	2,160円
東京都教職員互助会三楽病院	03-5282-8331	10,200円	6,100円
立川中央病院附属健康クリニック	042-526-3222	16,680円	5,880円

## 6月中旬から受付開始!

### 被扶養者・任意継続組合員の皆さんは生活習慣病健診等を「無料」\*で受けられます

(※40歳以上の方が対象)

全額助成  
(無料)

※オプションは自己負担

#### 受診案内の発送

対象となる皆様のご自宅に6月中旬頃にお送りします。  
お早めにベネフィットワン・ヘルスケアにお申し込みください。

健診の種類	検査項目
生活習慣病健診	■問診、診察 ■身体計測 ■血液検査(血糖・脂質・肝機能等)
巡回レディース健診	■血圧 ■尿検査 ■胸部X線 ■心電図 ■視力・聴力
特定健診	■問診、診察 ■身体計測 ■血液検査(血糖・脂質・肝機能等) ■血圧 ■尿検査

※平成30年4月1日に当共済組合の資格がない方は対象となりません。

※詳細は6月中旬にお送りするご案内冊子をご覧ください。

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

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当 ☎ 03-5320-7352 または 都庁内線 57-415

人間ドックの受診は、東京都職員共済組合直営の

# 「アジュール竹芝総合健診センター」へ

東京都職員共済組合では、ベイサイドホテルアジュール竹芝（東京都港区海岸）17階に、人間ドック・健診専門施設「アジュール竹芝総合健診センター」を開設しています。人間ドックを受診することで、疾病の早期発見、早期治療につながります。この機会にぜひ受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

## ■平成30年度コース別自己負担額（税込）

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【12月までの期間限定】	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

女性の方へ、女性ドックキャンペーン期間中は、同キャンペーンをご利用ください。



## ペア割キャンペーン(受診期間4月～6月)

### ■キャンペーン料金（税込）

区分	対象	通常料金	キャンペーン料金
日帰りドック	35歳以上 組合員および被扶養者	10,800円	5,400円

今年度、期間限定で、35歳以上の組合員および被扶養者の方向けに、**ペア(2人1組)で同日に受診した場合の料金を設定しました。**各人の自己負担額(税込)は左表のとおりです。なお、**節目ドック、永年勤続退職ドック、女性ドックキャンペーンを申し込まれる方はそちらが適用されます。**

## 女性ドックキャンペーン(受診期間4月～12月予定)

期間中は混みますので、お申し込みはお早めに！

### ■キャンペーン料金（税込）

区分	対象	通常料金	キャンペーン料金
女性ドックA	35歳以上 組合員および被扶養者	22,356円	13,716円
女性ドックB		10,800円	2,160円

- 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」、「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。

- 検査後は、必要に応じて専門の医療機関のご紹介などの対応を行っています。
- 腫瘍マーカー、胃がんリスクチェックなど、各種オプション検査もご用意しています。
- 30年度も、**レディースディ**(女性のみ受診日)を設定します(子宮がん、乳がん検査は女性医師が担当します)。4月～10月の第1、第3、第5木曜日と第2、第4火曜日・11月～12月の第1、第3、第5木曜日
- 妊娠中の方、授乳中から断乳後半年以内の方は子宮、乳がん検査が実施できないか正確な診断が難しいため、**女性ドックはお避けください。**

## 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



AZUR Wedding

# Wedding Fair

開催中

※日程はお問合せください



## こだわりの牛フィレ 無料試食 & 絶景体験フェア

料理にこだわりのあるおふたりにおすすめ♪ レインボーブリッジを臨む絶景とアジュール竹芝自慢の料理をご試食いただけます。

内容 ミニコース無料試食、会場見学、個別相談会  
●完全予約制 1日5組限定



## AZURまるごと見学フェア

会場見学・個別相談会 ●ご予約優先

## 少人数ウェディングフェア

会場見学・個別相談会 ●ご予約優先

## 【挙式直前】AZUR体験フェア

先輩カップルのコーディネート見学 ●ご予約優先  
会場見学・個別相談会

開催時間

平日 10:30/13:00/16:30  
土日祝 10:00/13:00/16:30

**期間限定** 組合員・準組合員様特別プラン

2018年9月末までに  
ご来館、ご成約いただくとさらにおトクに!

40名様 **700,000円**

※1名様増 14,000円 (通常価格 800,000円)

ご結婚を予定されているカップルをご紹介ください!

ご親族・お知り合いも「組合員様特典」が適用されます。

組合員様限定 ご紹介者(組合員)様と挙式カップル **それぞれに 50,000円** (50,000円相当のアジュール竹芝ご利用券) を**プレゼント!**

ご紹介いただいたカップルには**各種特典**をご用意!  
※特典内容はお問合せください。

ご予約・お問合せ・詳細はこちら

TEL.03-3437-2217 (プライダルサロン) 平日 10:30～19:00 / 土・日・祝 10:00～20:00  
お問合せ・見学・ブライダルフェア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。

## 同窓会にも最適! 夏の宴会プラン



2018 SUMMER PARTY PLAN  
7/1日 ▶ 9/30日

美味しい旬のお料理で乾杯! 楽しく爽やかな時をみなさまで。

<お料理>	<フリードリンク>
どちらかお選びください ・ブッフスタイル(30名様以上) ・卓盛スタイル(10名様以上)	ビール/ウイスキー/焼酎/日本酒 ワイン(赤・白)/オレンジジュース/ウーロン茶 ・室料、音響照明費、税・サービス料込み

組合員・準組合員様価格 **5,000円** (一般価格 6,000円)

特典 ご利用時間 **2時間30分のご利用OK!** (一般2時間)  
30分延長

宴会のご予約お問合せ TEL.03-3437-5566 (受付 10:00～19:00)

★全館休業のお知らせ 2018年6月10日(日)施設点検のため全館終日休業いたします。

## 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」)

## レインボーブリッジ、お台場の夜景を楽しむスポーツイベント

東京ベイの絶景を臨む **サンセットヨガ**

開催日時 2018年6月17日(日) 17:30～(受付17:00～)

会場 ベイサイドパティオ(3階) 定員 要予約・先着 20名様  
※雨天時は宴会場にて開催 (最少催行人数15名様)

参加費 組合員・準組合員様価格 **2,300円** (一般2,800円)  
※講習費・ミネラルウォーター・入浴料・税込み ※ヨガマットのレンタルは要予約・有料200円

講師 flow yoga 主宰 津野 智子

## 目指せ!フルマラソン完走 NewHALE × CORE DESIGN 主催 簡単テーピングでパフォーマンスアップ

開催日時 2018年7月4日(水) 19:00～(受付18:30～) ※雨天中止

会場 Run & Spa Station AZUR(18階) 定員 要予約・先着 20名様  
(最少催行人数5名様)

参加費 組合員・準組合員様価格 **2,500円** (一般3,000円)  
※講習費・入浴料・ワンドリンク・税込み

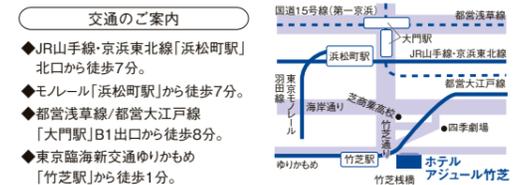
講師 コアデザイン～CORE DESIGN～代表 堀 翔太

18階 準天然光明石温泉(人工) タオル・アメニティ類 無料! 絶景満喫、都会のオアシス

上記2つのイベントの申込は ※ご利用は当日限り

2018年5月25日(金)～ ※定員になり次第締め切りとなる場合があります。

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



# 四季の宿 箱根 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。

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



箱根路開雲  
箱根湯本駅から  
徒歩8分

箱根map

箱根 夏の観光情報

箱根の夏祭り

7/31	湖水まつり	元箱根
8/3	太閤ひょうたん祭り	宮ノ下
8/5	鳥居焼まつり	箱根町
8/16	箱根強羅夏まつり 大文字焼	強羅

とうかいどう  
灯街道 -箱根湯本-

寄木の灯籠で美しくライトアップされた川沿いの遊歩道で、夕涼みのひと時を...

期間：8/1～8/31  
場所：あじさい橋～湯本橋の早川沿い  
滝通りの須雲川沿いの散歩道

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



お試しプラン「はじめての開雲」(1日3組限定)

開雲を初めてご利用いただく方に、特別優待価格プラン。



	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥9,400	¥8,300	¥7,250
金曜日	¥11,500	¥10,500	¥9,500
土曜・休前日	¥14,800	¥13,150	¥11,000

共済組合の皆様限定 少し早めの夏休みプラン

期間：7月1日(日)～24日(火)

お子様は通常子供料金の半額です！

夏休みを少し早めに取りられる方へ、通常料金から2,000円割引のお得な宿泊プランをご用意しました。



	2名1室	3名1室	4名1室	お子様
日～木曜日	¥8,400	¥7,300	¥6,250	¥3,000
金曜日	¥10,500	¥9,500	¥8,500	¥3,000
土曜・休前日	¥13,800	¥12,150	¥10,000	¥3,825

グレードアップ 国産牛陶板焼き&お寿司のスタミナ回復会席プラン

期間：6月1日(金)～8月31日(金)

夏のスタミナ回復に！  
お得な料金で味わっていただけの特別プランです。  
※夏季期間…7月25日～8月30日(土曜日除く)



料理内容

先付け・前菜・お造り・鮎塩焼き・煮物・国産牛陶板焼き・酢の物・握り寿司5貫ほか

	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
夏季	¥16,650	¥15,000	¥12,850

「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 Tel.03-3232-4748

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)のご提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

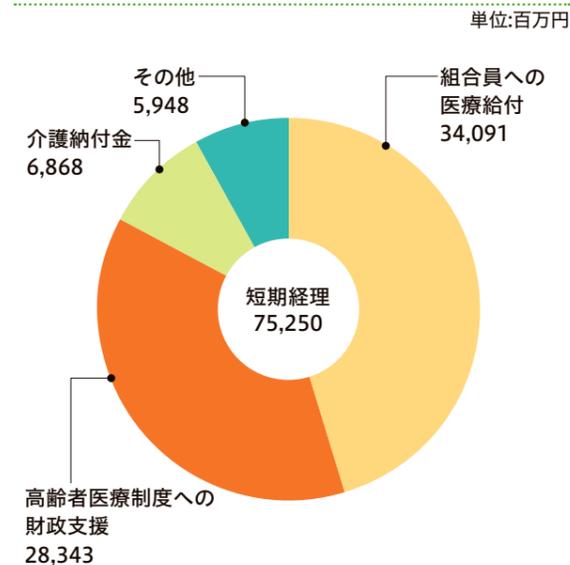
# 平成30年度事業計画および 予算のお知らせ

3月28日に開催された組合会において、平成30年度事業計画および予算案が承認されました。

## 短期給付事業

- 短期給付事業は、組合員等が病気をしたときの医療給付を行っています。
- 高齢者医療制度等を支えるため、法令に基づき、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金等を支出しています。
- 支出の約半分が、高齢者医療制度への財政支援と、介護保険制度への納付金となっています。
- その他の支出は、翌年度へ繰り越す支払準備金(5,682百万円)がほとんどを占めています。
- 医療費通知の実施や後発医薬品の使用促進等による医療費適正化の取組を進めています。

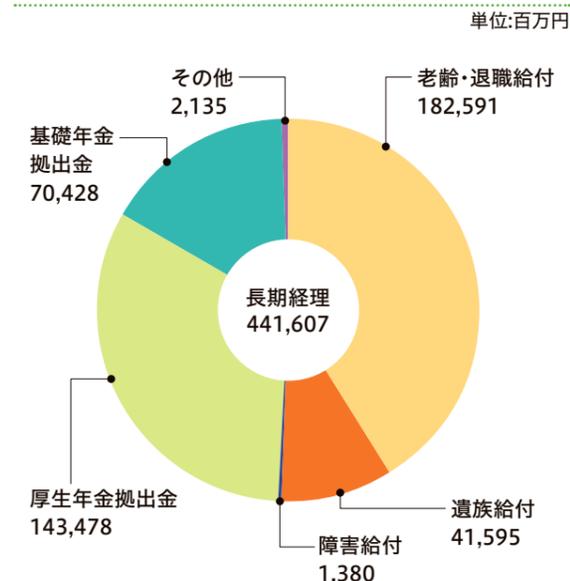
■ 短期経理の支出内訳



## 長期給付事業

- 長期給付事業は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付を行っています。
- 被用者年金一元化後、これまでの「長期経理」は「厚生年金保険経理(1・2階)」と「経過的長期経理(旧3階)」とに区分され、「厚生年金保険経理」では厚生年金拠出金の支出および厚生年金交付金の受入による財政調整も行われています。
- 平成27年10月から「年金払い退職給付(新3階)」が新設され、長期給付事業の一部として財政運営を行っています。

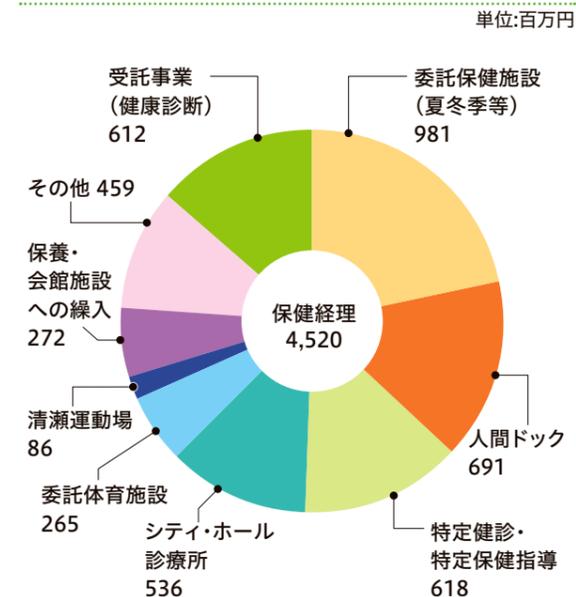
■ 長期経理の支出内訳



## 福祉事業

- 福祉事業は、特定健診・特定保健指導の推進、人間ドックや委託体育施設の助成、夏・冬季施設の借上げ、保養施設(箱根路開雲)や会館施設(アジュール竹芝)の運営等を行っています。
- 平成30年度の主な事業は次のとおりです。
  - 委託保健施設の利用対象者の範囲拡大・空室の1人利用ができる施設を充実
  - 女性ドックキャンペーン・ペア割キャンペーン等による人間ドックの利用促進
  - 委託体育施設の助成規模増(利用予定者数増)

■ 保健経理の支出内訳



■ 主な事業規模

事業	利用予定者数	
委託保健施設	夏季施設	135,700
	冬季施設	38,630
	リフレッシュ施設	20,750
	都内宿泊施設	4,560
健康づくり・疾病予防	人間ドック	22,200
	特定健診	9,000
	特定保健指導	9,100
委託体育施設	261,410	
シティ・ホール診療所	37,332	
清瀬運動場(回)	6,310	

施設	年間宿泊予定者数
箱根路開雲	29,024

施設(アジュール竹芝)	年間利用予定者数
ホテル部門(宿泊者数)	47,376
健診部門	12,469

## 掛金率

- 短期給付・介護給付・福祉事業の掛金率はともに据え置きとし、改定しません。
- 公務員共済統一で、平成30年9月から長期掛金率が引き上げとなります。

一般組合員の掛金率

区分	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

平成30年9月から  
長期掛金率引上げ

お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-3232-4711

# 東京都職員共済組合組合会議員の変更について

東京都職員共済組合組合会議員が以下のとおり変更となりました。

■新任			■退任	
氏名	所属	議員の任期	氏名	所属
佐々木 直人	東京消防庁人事部長	平成30年 4月 1日から 平成30年11月30日まで	西村 隆明	東京消防庁人事部長

# 東京都職員共済組合審査会委員の変更について

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

■新委員			■旧委員	
氏名	所属	委員の任期	氏名	所属
西山 智之	東京都総務局総務部長	平成30年 4月 1日から 平成32年12月31日まで	矢田部 裕文	東京都総務局総務部長

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ **03-3232-4704** (直通)

# 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  
**24%** 割引

もちろん  
自動ブレーキ  
装着自動車の  
割引もあります!



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

(注)警視庁、消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

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30年4月1日から31年3月31日保険開始日の契約に適用できます。平成31年4月1日以降保険開始の場合、割引率変更の可能性あります。\*(一財)東京都人材支援事業団の団体扱割引率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。\*団体扱契約として契約いただいたのは、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。\*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 20180329-010

## JEXER 「JEXERワンコイン利用キャンペーン」のご案内

気軽に  
フィットネス!

ご好評につき、  
継続実施中!

パーソナルチケット

6,480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:2019年3月末まで】

※期間内に1度のみ利用可能

新規  
登録者  
限定

すべて込みで!  
500円 (税込)

[キャンペーン期間:2018年6月1日(金)から6月30日(土)まで]

ジェクサー利用料  
通常810円(税込)

カード発行手数料  
通常540円(税込)

ご利用店舗一覧

対象店舗(予約なし)

JEXER | 大宮 | 戸田公園 | 赤羽 | 大塚 | メトロポリタン池袋 | 浦和  
| 新宿 | 四谷 | 亀戸 | 大井町 | 新川崎 | 東神奈川 | 上野

Light Gym | 保土ヶ谷 | 新宿 | 吉祥寺 | sopra | 川口 | 港北

対象店舗(予約あり)

sopra | 秋葉原 | 蒲田 | 西川口 | 武蔵小金井  
GOLF | 赤羽 | 秋葉原 | 上野 | 大塚 | 亀戸 | 錦糸町  
FUTSAL | 大井町 | 大宮 | 蒲田 | 立川 | 八王子

※利用可能時間は各店舗異なりますので、HPよりご確認ください。  
※sopraは全席(女性専用)となります。 ※Light Gymはスタッフ在任時のみ利用可能となります。

株式会社 ジェイアール東日本スポーツ

JR東日本グループ 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

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)平成29年10月2日(月)~平成30年9月28日(金)までの本コースのお預け入れ総額は、他コースの定期預金部分との合算で総額1億円までのお申し込みとなるコースでございます。

対象となる方 | ご退職またはご退職金のお受け取りから1年以内<sup>(注)</sup>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カ月へのお預入れ金額が1,000万円の場合、3カ月で得られる利息は次のとおりとなります。  
3カ月(90日の場合):  
1,000万円×年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、当初お預入れ期間(3カ月)のみとなり、満期日に同期間で自動的に継続します(継続を希望されない場合は、お手続きが必要となります)。自動継続後は継続時点の店頭表示金利が適用されます。平成30年3月19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いた場合は、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。●テレフォンバンク・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)のご印鑑をお持ちください。●法令により、銀行には、預貯金口座をマイナンバーと紐付けて管理する義務が課せられていますので、マイナンバーの届出にご協力ください。●予告なく本プランの内容を見直したり、中止したりする場合があります。

詳しくは以下までお問い合わせください。

その人を信じて、その人に託す。 Meet The Trust Bank

三井住友信託銀行

ライフアドバイザー部 特別財務相談チーム

TEL:0120-923-897

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