

TO YOU! KYOSAI だより

特集 1

腰

その腰痛、見逃さないで!



特集 2 生活習慣病における 医療費の状況 ～予防と早期発見がカギ～

- スポーツクラブ初回100円キャンペーン
- 秋の森林セラピー 参加者募集
- 秋季リフレッシュ宿泊施設受付中
- 10月から!インフルエンザワクチン接種
- 標準報酬月額「随時改定」の算定の特例が開始されます

KYOSAI だより

NO.380

平成30年9月12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

03-3322-4706

連載

田中ウルヴェ京の
あなたの「やる気」を元気にする

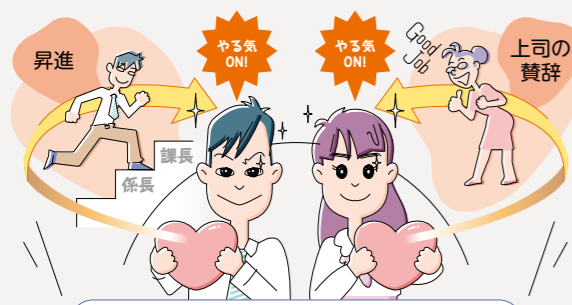
メンタルマネジメントのコツ

- 第4回 時には「やる気」が出ない自分を許す -11月号-
- 第5回 自分でできる「やる気」コントロール -1月号-
- 第6回 仕事で「やる気」が出ないという方に -3月号-

6回連続講座です。第3回は

第3回 偽りの「やる気」に惑わされないために

仕事をするために欠かせない「やる気」。しかし、表層だけにとらわれると迷走することにも!? 第3回は、そのリスクや回避策について考えてみましょう。



「根っこ」を意識することが大切

あなたにとって、やる気が出ることは何ですか? 昇進や昇給? それとも上司や同僚に褒められること? 確かに外部からの評価や報酬は分かりやすく、気持ちが「アがる」のも事実です。しかし、その裏側にはもっと大切なものがあることに、気が付いているでしょうか。うっかり「偽りのやる気」に惑わされないよう、自分の内側をしっかりと見つめ、「本当のあなた」を知っておきましょう。

やる気の源泉の「根っこ」を知っておこう

前回、やる気の源泉には、他者の評価やお金などの外的なもの、好奇心や成長欲求などの内的なものがあると紹介しました。やりがいに関する理論は多様にあり、内面的か外的かにこだわる必要はありません。どちらにしても大切なのは、あなた自身のやる気の源泉がどこにつながるのか、自分でしておくことです。例えば「上司の賛辞」がうれしくてやる気になったなら、なぜうれいいのか>努力が認められたから>こだわっている部分だから、と深掘りするうちに「丁寧に仕事をしたい自分」に気付くでしょう。

根っこのない「やる気」は迷走のもと

なぜ「根っこ」を知っておくべきなのか。それは人間が誤解(認知のゆがみ)をする生き物だからです。例えば、前述の「上司の賛辞がうれしい」の「根っこ」が仕事へのこだわりにつながると知っていれば、叱咤されても「それなら、やり方を変えよう」と気持ちを切り替えられます。しかし、表層的な「褒められること」にとらわれてしまうと、叱咤されればやる気は損なわれ、仕事の質より上司の機嫌を重視するようになるかもしれません。やる気を迷走させないためにも、自分の価値観や気持ちを深掘りする時間を設けましょう。

CONTENTS

NO.380 | 平成30年9月号

- | | |
|---|------------------------------|
| 02 特集1 腰 | 18 標準報酬月額「随時改定」の算定の特例が開始されます |
| 04 特集2 医療費の状況 | 19 給付算定基礎額残高通知書を送付します |
| 06 ご家族・任意継続組合員の皆さま
健康診断のお申込みはお済みですか? | 20 平成29年度長期給付積立金の運用 |
| 07 特定保健指導で脱メタボ! | 22 アジュール竹芝 |
| 08 QUPIOを活用して運動を楽しむ秋を! | 24 箱根路開雲 |
| 09 スポーツクラブでパーソナルトレーニング体験 | 26 年末残高証明書・繰上償還について |
| 10 スポーツクラブ初回100円キャンペーン | 27 公費の医療助成の対象者は共済組合に届出を |
| 12 秋の森林セラピー 参加者募集 | 28 家族の介護が必要になったときには |
| 14 秋季リフレッシュ宿泊施設受付中 | 29 育児・介護手当金の給付上限額改定 |
| 15 早期発見が鍵! 女性ドックキャンペーンのご案内 | 31 理事長就任あいさつ |
| 16 禁煙のお勧め | 31 人事異動に伴う組合会議員、役員、審査会委員の変更 |
| 17 インフルエンザワクチン接種・中耳炎外来のご案内 | 任期満了に伴う互選議員選挙の実施 |



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 APP P-A10005 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。

腰 その腰痛、見逃さないで!

腰痛は、性別や年齢を問わず多くの人が抱えている症状です。悪化すると日常生活が制限され、体力や筋力の低下を招きます。現時点で痛みがなくても、条件が重なれば誰でもなり得ます。腰痛の基礎や、日常生活に存在するリスクを知り、予防や改善を心掛けましょう。

知っておきたい「腰痛」の基本

今号では、よくある腰痛の症状などをご紹介します。放置すると危険な腰痛もあります。気になることがあれば、自己判断せずに、早めに整形外科を受診しましょう。

病名や診断名ではなく、急性の腰痛全般を指す通称です。さまざまな原因が考えられるため、なかなか改善しない、しびれがあるなど心配な点があれば放置しないこと。

ぎっくり腰



腰椎椎間板ヘルニア

背骨をつなぎ、クッションの役割をしている「椎間板」が脱出し、神経を圧迫します。腰やお尻が痛んだり、脚にしびれや痛みが生じたりします。

椎間板や背骨、椎間関節から突出した骨などが神経を圧迫します。安静時はほとんど症状がありませんが、背筋を伸ばして立ったり歩いたりすると、足にしびれや痛みが出ます。ヘルニアに比べ、中高年に多いといわれます。

腰部脊柱管狭窄症



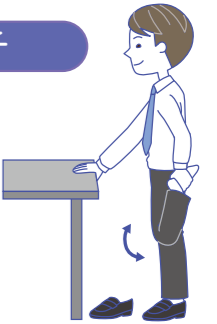
職場でできる! 腰痛予防 & 改善ストレッチ

日頃から体の筋肉や関節を柔軟にし、腰痛を予防・改善しましょう!

※「職場における腰痛予防対策指針」(厚生労働省/2013年改訂)より抜粋
※安定した椅子や机を利用し、安全を確保した上で、無理のない範囲で行ってください。

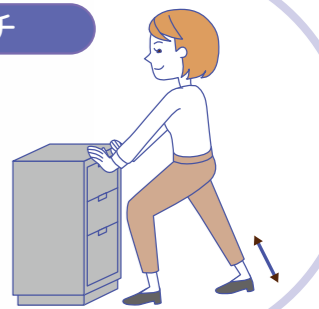
太もも前側のストレッチ

- ①左手で左足を持ってお尻に引きつけ、太もも前側を伸ばす。
 - ②20～30秒間維持する。
 - ③右足も同様に行う。
- *左右1～3回繰り返す。



ふくらはぎのストレッチ

- ①足を前後に開き、後ろに引いた足のふくらはぎを伸ばす。
 - ②20～30秒間維持する。
 - ③反対の足も同様に行う。
- *左右1～3回繰り返す。



太もも後ろ側のストレッチ

- ①階段で手すりにつかまり、足を前後に開いて、前に出した足の太もも後ろ側を伸ばす。
 - ②20～30秒間維持する。
 - ③反対の足も同様に行う。
- *左右1～3回繰り返す。



日常生活に潜む腰痛のリスク

腰痛は、日常生活のさまざまな要因が複合的に関与して発症・悪化します。現在、腰痛を抱えているかどうかにかかわらず、日頃から下記の動作や環境、状況が積み重ならないように注意しましょう。

- | | | |
|---|---|---|
| 重量物の取り扱い
重い物を持ち上げる・運ぶ | 振動
車などで、腰や全身に長時間振動を受ける | 体格・筋力・年齢・性差など
作業内容に体格や筋力、年齢などが合っていない |
| 長時間の静的作業姿勢
同じ姿勢を長時間続ける | 温度など
寒冷または多湿な環境に身を置く | 急激または不用意な動作
予期しない急な動きをする |
| 不自然な姿勢
前屈やひねりなど、不自然な動きをする | 床、照明、設備など作業空間の状況
滑る・暗いなど、転倒や急な動作をする危険のある環境で作業する | 心理・社会的要因
職場での対人トラブル・職務内容と能力が見合っていない・心理的負荷が大きいなど |
| 既往症・基礎疾患
腰痛の既往症、婦人科疾患などの基礎疾患がある | 勤務条件など
十分な休息が取れていない | |

毎日の動作や姿勢に気を付けて、腰痛のリスクを回避しよう!

腰痛は、何か一つの対策を行うことで完全に防げるものではありませんが、なるべく発症・悪化しないよう、何気ない動作や姿勢に注意することが大切です。

持ち上げる・拾うなどの動作

前かがみの姿勢を避け、膝を曲げて対象物と体を近づけましょう。床に落ちた物を拾うなど、ちょっとした動作も同様です。



座り方

腰や背中を丸くしていると、腰に負担がかかります。座面に対して腰の角度を90度にして座りましょう。足の裏全体を床に着け、体を安定させることも忘れずに。



生活習慣病における医療費の状況

～予防と早期発見がカギ～



共済組合では、組合員の皆さまの健康づくりを支援し、また今後の医療費の適正化を目指すため、診療報酬明細書(レセプト)のデータから医療費を分析しています。

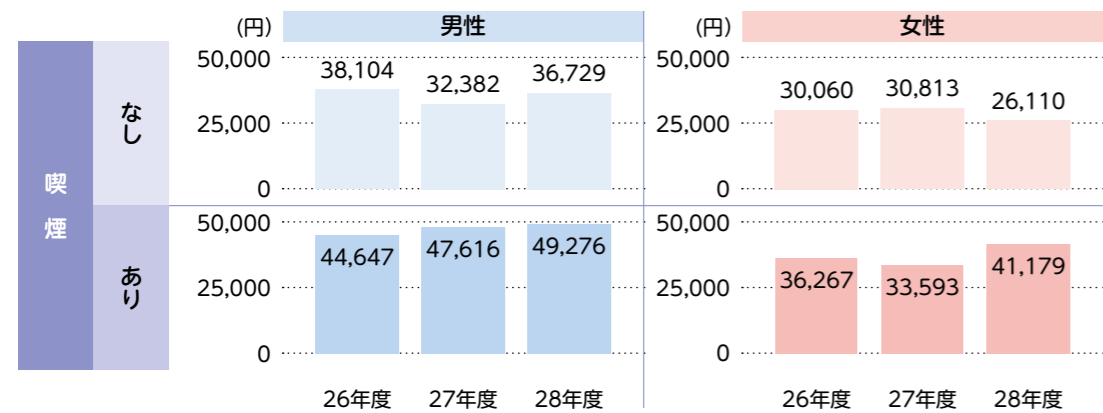
本紙7月号では、医療費と疾病の状況についてお知らせしました。今号では、皆さまの医療費の状況に関する特集第2弾として、「生活習慣病のリスクが医療費に与える影響」についてご紹介します。

※都共済ホームページに「平成29年度「医療費分析報告書」概要について」を掲載しています。こちらも併せてご参照ください。
 (■都共済ホームページ▶組合員ページ▶共済組合からのお知らせ▶【医療保険】平成29年度「医療費分析報告書」概要について)

生活習慣は医療費に影響します

平成23年度における生活習慣等に関する健診結果と、当該健診受診者の3～5年後(平成26～28年度)の生活習慣病に関連する1人当たり医療費について見ると、喫煙については、男女問わず3～5年後の全ての年度において、「喫煙あり」のグループが「喫煙なし」のグループよりも医療費が高い結果となりました。また、運動習慣なしの場合は、ありの場合と比較して1人当たり医療費が高い結果となりました。将来の医療費負担を軽減していくためにも、日頃からの健康管理が大切です。

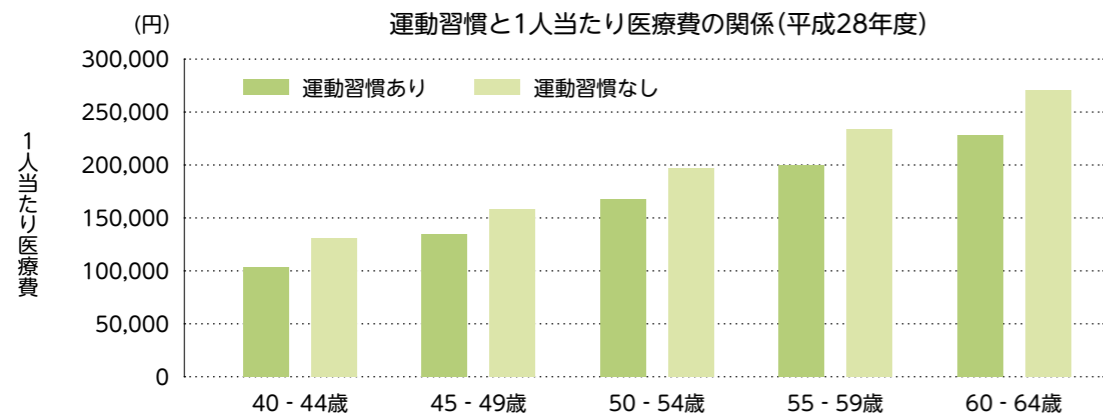
生活習慣(喫煙)による3～5年後の1人当たり生活習慣病医療費(平成26～28年度)



運動の習慣が大切なんだね!



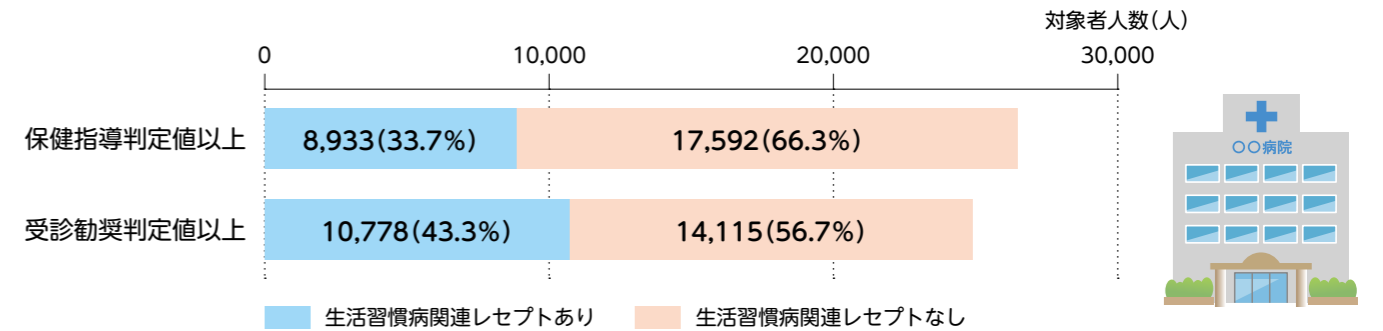
運動習慣と1人当たり医療費の関係(平成28年度)



要医療と判定された方は早めに受診しましょう

健診レベル判定値と生活習慣病による医療機関受診の状況を見ると、医療機関への受診が推奨される「受診勧奨判定値以上」の方の半数以上が医療機関を受診していない(生活習慣病関連レセプトがない)ことが分かりました。生活習慣病を放置しておく、自覚症状がないまま、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳血管疾患などの深刻な疾患を引き起こす原因となります。健診結果で要医療となった方は、早めに医療機関を受診しましょう。

健診レベル判定と医療機関受診状況(構成員全体)(平成28年度)

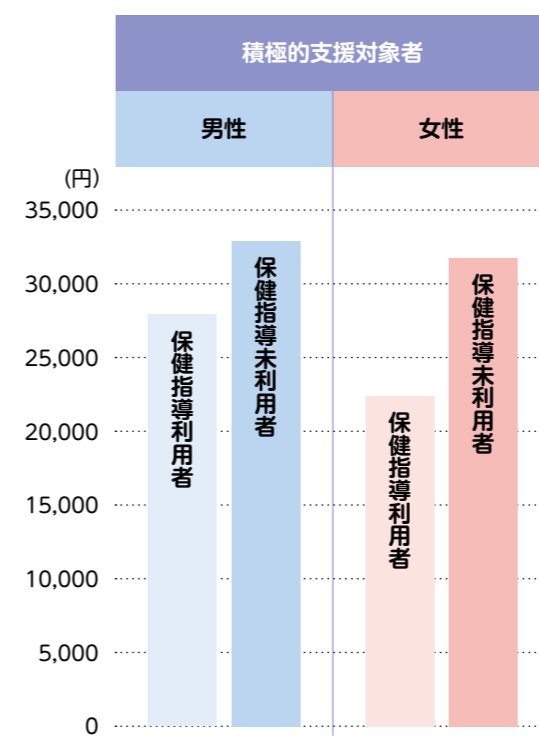


特定保健指導を利用すると医療費は低くなっていきます

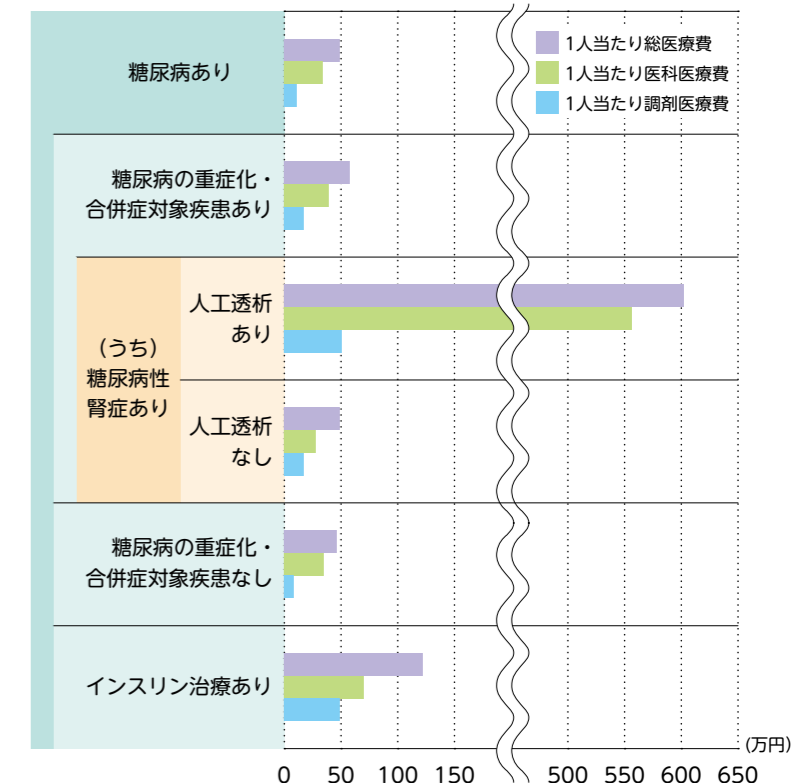
平成27年度の特定保健指導(積極的支援)対象者について、翌28年度の生活習慣病3疾患(糖尿病、脂質異常症、高血圧性疾患)の1人当たり入院外医療費を見ると、男性の40～64歳全体では4,934円、女性の40～64歳全体では8,413円、利用者の1人当たり医療費が未利用者よりも低くなっています。また、生活習慣病が重症化すると、医療費が大幅に増加する場合があります。生活習慣病の予防、早期発見は個人の医療費負担の軽減につながりますので、ぜひ特定保健指導を利用して、日頃の生活習慣を見直すきっかけにしてください。

▶ 特定保健指導については本紙P.7へ

平成27年度特定保健指導の利用状況別の生活習慣病3疾患に係る1人当たり入院外医療費(平成28年度)



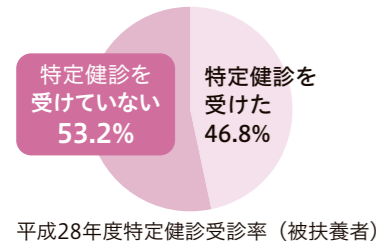
生活習慣病の重症化と医療費(糖尿病)(平成28年度)



40～74歳のご家族（被扶養者）と任意継続組合員の皆さまへ

健康診断のお申込みはお済みですか？

—被扶養者の2人に1人は特定健診を受診していません—



特定健診を受診した被扶養者は46.8%と半数を超えていないのが現状です。対象となる方のご自宅へ冊子『平成30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。組合員の皆さまからも、大切なご家族に健診受診をお勧めください。

ご家族も年に一度は健康チェックを！



キャンペーン実施中！10月31日（水）まで

健診を申し込んだ方などの中から**抽選で100名**にすてきなグッズをプレゼント！
（パート先などでの健診結果を送付いただいた方は、もれなくクオカード（500円分）の謝礼があり、さらに抽選キャンペーンの対象になります）

キャンペーン賞品

- 活動量計（20名）
（タニタ カロリズムエキスパートプラス AM-143）
- 東京2020公式オリジナルトートバッグ（20名）
- クオカード500円分（60名）

年度内に1回いずれか1つをお選びください

無料 **特定健診**
生活習慣病早期発見のための検査項目（問診・身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査等）
※お近くの医療機関でも「特定健診」を受診できます。

無料 **生活習慣病健診「巡回レディース健診」**
ホテルや公的会館などの女性専用会場で、快適・スピーディーに受診できます（一部男性専用会場あり）

無料 **生活習慣病健診（医療機関）**
特定健診の検査項目に加えて、胸部X線、心電図検査、視力・聴力検査など

助成あり **人間ドック**
がんや生活習慣病等の早期発見には精度の高い人間ドックがお勧めです。お得な「女性ドックキャンペーン」もぜひご利用ください（本紙P.15参照）

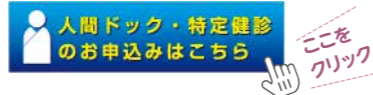
お申込み先

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア健診予約受付センター

電話 0800-9199-028（または03-6870-2610）
平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～18:00（年末年始を除く）

FAX 089-900-8281

WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>
都共済ホームページからもアクセスできます。



※詳細はお送りした冊子または都共済ホームページをご覧ください。
■都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 健康づくりと予防 ▶ 特定健診・特定保健指導

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**57-437**

平成30年度のメタボリックシンドローム改善・予防支援（特定保健指導）が始まります

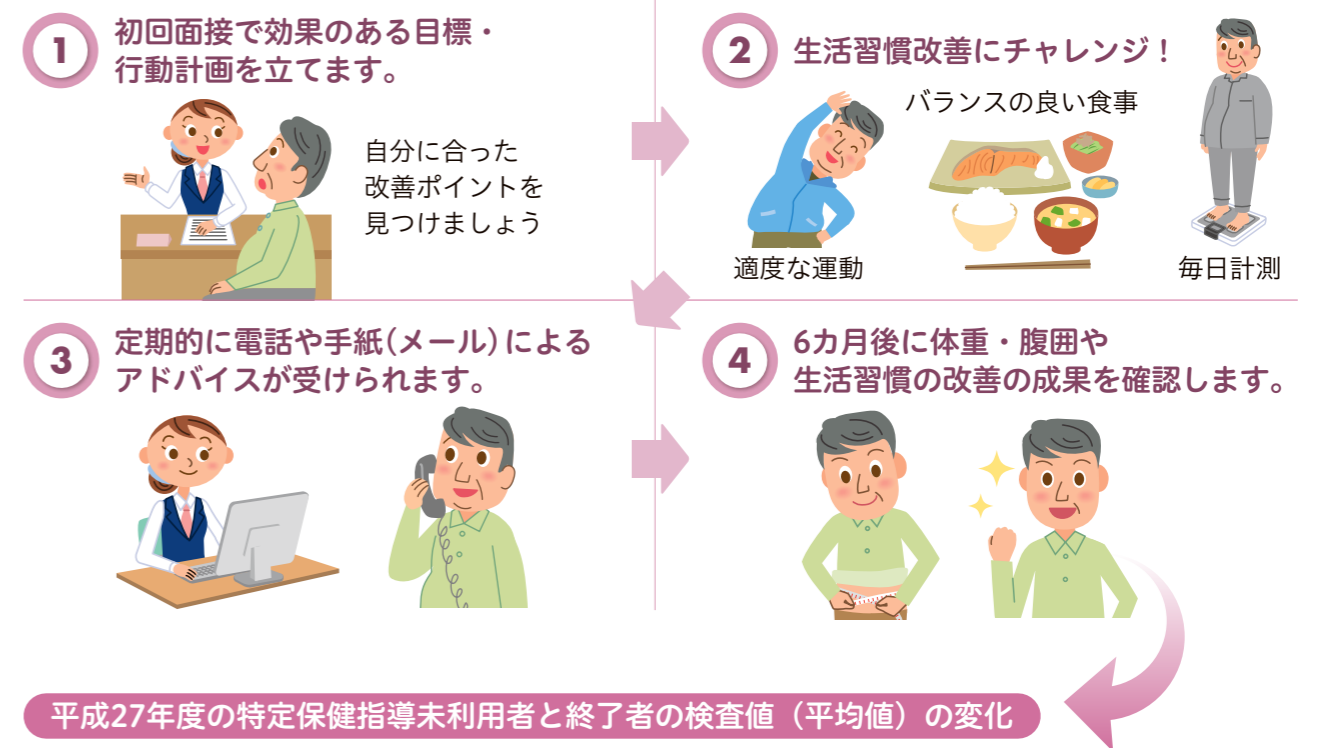
太っている＝メタボではありません!!

Let's try!
メタボ撃退!

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常を複数併せ持った状態をメタボリックシンドロームといいます。**動脈硬化を飛躍的に進行させ、そのまま放置すると心筋梗塞や脳卒中など重篤な疾患に…。メタボリックシンドロームは、食事や運動などの生活習慣の改善により予防が可能です。**

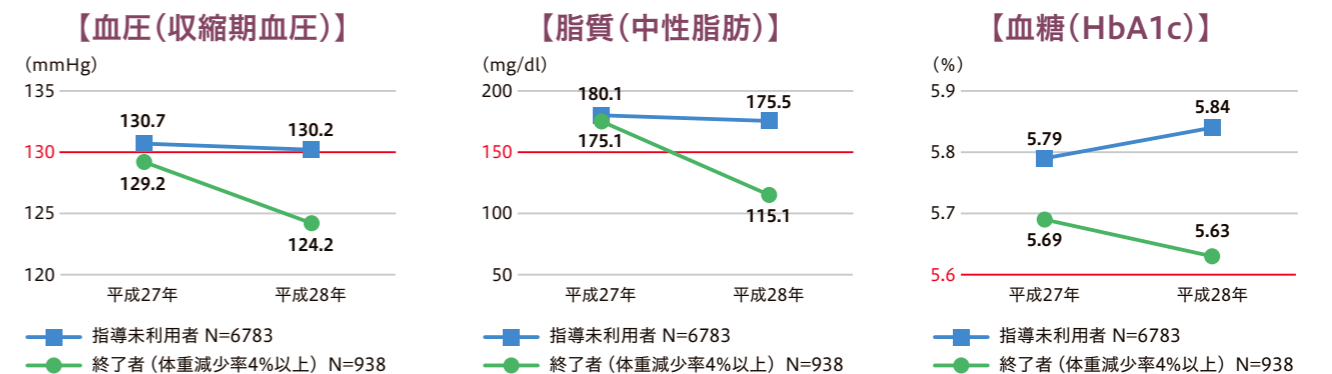
40～74歳の特定保健指導の対象者の方には、順次ご案内をお送りしています。健康づくりのプロ（保健師、管理栄養士など）と一緒に、生活習慣の改善ポイントを見つけて、**今年こそ脱メタボ**を！

特定保健指導の流れ



平成27年度の特定保健指導未利用者と終了者の検査値（平均値）の変化

初回面接から体重が4%以上減少していると、血圧値や中性脂肪などの健診データの改善がさらに期待できます。赤字は保健指導判定値です。



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**

健康情報提供サービス

QUPIOを活用して、運動を楽しむ秋を!

東京2020大会に向けて、健康づくりの気運を醸成していきましょう

QUPIOは、健康診断の結果分析など、さまざまなコンテンツ利用に応じてQUPIOポイントが貯まり、健康グッズと交換できる健康情報提供サービスです。このたび、夏季に実施したラジオ体操キャンペーンに続き、毎年恒例の「秋のウォーキングイベント」を開催します。楽しみながら運動習慣を継続し、東京2020大会を元気に迎えましょう!



「ウォーキング」&「体重測定」45日チャレンジ

開催期間 10月15日(月)～11月30日(金)

ルール 毎日の歩数または体重をQUPIOに入力

参加対象 QUPIOのログインIDを保有する組員・被扶養者の方

参加方法 QUPIOへログインし、「専用アイコン」からイベント参加登録

イベントでQUPIOポイントが貯まります!

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

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

チーム内「ウォーキング対抗戦」も同時開催します!

職場や家族の仲間とグループを作り、歩数を競い合う恒例の人気イベントです。登録方法等の詳細についてはQUPIO画面でご案内します。

イベント参加方法

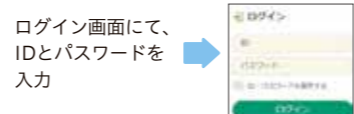
①QUPIOにアクセス

検索サイトやQRコードからアクセス



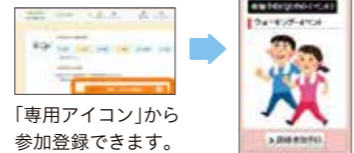
②QUPIOにログイン

ID/PWを準備
分からない場合は、サポート窓口に電話で連絡



③参加登録

期間中、トップ画面に専用ボタンが表示されます。



QUPIOにログインする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、こちらの窓口へどうぞ

QUPIOサポート窓口

電話 **0120-818-448**

受付時間：月曜～土曜の9:00～18:00

各地のウォーキング・ランニング大会にも参加してみよう!

全国各地で開催されているウォーキングやマラソンなどの大会に参加し、共済組合に申請するとQUPIOポイントを獲得できます。ウォーキングイベントのこの機会に、家族や職場の仲間と参加してみませんか?

(申請方法など詳細は都共済ホームページをご覧ください)

■都共済ホームページ ▶ 組員ページ ▶ 健康づくりと予防 ▶ 特定検診・特定保健指導

対象大会

大会の指定は無し

(ただし、申請には完歩・完走の証明が必要です。)

獲得ポイント

1回につき100ポイント

4～9月実施分1回

10～3月実施分1回

年度計2回200ポイントまで

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

スポーツクラブで パーソナルトレーニングを 体験してみよう



「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」

1,000円で
ご利用いただけます!

パーソナルトレーナーがマンツーマンで60分間指導します。専門家の指導に基づいた効果的な運動方法などを体験してみませんか。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 組員と20歳以上の被扶養者

利用料金

1,000円 (税込、当日の施設利用料込)
(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
→**会員証発行手数料が無料です。**
- 既に都度利用でスポーツクラブをご利用の方
→**利用料金1,000円には施設使用料(都度利用680円^(注))が含まれます。**
(注) 施設により料金が異なりますが、多くの施設で680円です。

利用方法 (チケット利用は年度内1回限り)

予約 スポーツクラブに予約する。

当日 右の「チケット」と「組員証・被扶養者証」を施設窓口に提示する。

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	組員番号
利用者氏名	利用者生年月日
組員氏名	組員生年月日
組員所属	

- 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



4210000000000000102

ジェクサー・フィットネスクラブ 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：ご希望の施設へ来店し、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://ssltemp-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 各店ホームページにて連絡先をご確認ください。

※当プログラム実施施設は都共済ホームページの委託体育施設一覧をご覧ください。
※委託体育施設の中でもセントラルスポーツ・コナミススポーツクラブ・ゴールドジムは対象外です。
※2回目以降、同様のプログラム利用をご希望される場合、各スポーツクラブ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ことがあります。

利用方法などの詳細は、[都共済ホームページ](#) ▶ [組員ページ](#) ▶ [施設のご案内](#) ▶ [スポーツ施設](#) ▶ [委託体育施設の「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」の利用](#) についてをご覧ください。

お問合せ先 事業部健康増進課健康増進担当 ☎ 03-5320-7464 または 都庁内線 57-411

スポーツクラブ 初回100円 キャンペーン

新規会員
限定

共済組合では、スポーツクラブ（委託体育施設）の利用料金の助成を行い、組合員および被扶養者の皆さまの健康づくりを応援しています。

10月～11月の2カ月間限定で、初回利用料金が100円になるキャンペーンを実施します。

スポーツクラブを利用したことがない方も、お得に試せるこの機会に、健康習慣を始めましょう！



自分のペースで



ご家族と同僚と

キャンペーン期間：平成30年10月1日(月)～11月30日(金)

キャンペーン実施内容

実施クラブ	東京アスレティッククラブ (TAC)・セントラルスポーツ・東急スポーツオアシス・ルネサンス・ゴールドジム・ジェクサーフィットネスクラブ ※コナミスポーツは除きます。
実施施設	各スポーツクラブのうち、右ページ (P.11) に記載の施設 ※この他の施設ではキャンペーンを実施していません。 ※24時間店舗、早朝夜間利用可能店舗はフロント受付可能時間のみ利用できます。
対象者	新規で法人会員に登録（会員証作成）する組合員・被扶養者 (TACサンブラザースポーツスペースは会員登録を要しないので、初めて利用する組合員・被扶養者) ※既に会員登録済みのクラブでは、利用できません。 ※利用当日に会員証を作成しない方は、100円キャンペーンを利用できません。
利用料金	100円(税込) (法人会員登録当日 (TACサンブラザースポーツスペースは初回利用当日) のみ)
会員登録	キャンペーン期間中は、 会員証発行手数料が無料
利用方法	①右ページ (P.11) の利用券に必要事項を記入して、キャンペーン実施施設に提出 ②各クラブの法人会員に登録する (TACサンブラザースポーツスペースは所定用紙へ記入) ③キャンペーン料金 (100円) を支払って、ご利用開始 ※利用券と併せて、組合員証・被扶養者証 (保険証) を必ず提示してください。 ※利用券は、各スポーツクラブで1回だけ利用できます。 ※利用券は、都共済ホームページに掲載のものを印刷してご使用いただけます。 ■都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 共済組合からのお知らせ ▶ 【スポーツ施設】平成30年度スポーツクラブ「100円キャンペーン」のお知らせ

100円キャンペーン利用後も、1回ごとの利用（都度利用）として続けることができます！

多くの施設が680円でお使いいただけます！

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

キャンペーン実施施設

クラブ名	施設名
東京アスレティッククラブ (TAC)	中野、サンブラザースポーツスペース
セントラルスポーツ	南青山、天王洲、自由が丘、目黒、大森、用賀、成城、下北沢、上池袋、東十条、南千住、西台、ときわ台、保谷、竹の塚、西新井、青砥、京成小岩、葛西、八王子、東青梅、西東京、府中、成瀬、福生、清瀬、大宮宮原、川口前川、小手指、越谷、志木、桶川北本、新三郷、千葉、ポートスクエア、長沼、稲毛海岸、市川、本八幡、館山、谷津、柏、流山、おおたかの森、八千代台、我孫子、新浦安、能見台、トレッサ横浜、慶應日吉、東戸塚、二俣川、長津田みなみ台、戸塚、緑園都市、市ヶ尾、新川崎、武蔵小杉、溝ノ口、平塚、藤沢、湘南LT、前橋、高崎、日立、宇都宮
東急スポーツオアシス	聖路加ガーデン、青山、新宿、本駒込、多摩川、雪谷、十条、赤塚、金町、南大沢、武蔵小金井、浦和、川口、南越谷、戸塚、港北、武蔵小杉、横須賀、本厚木、相模原、習志野
ルネサンス	曳舟、両国、亀戸、北砂、三軒茶屋、経堂、早稲田、赤羽、光が丘、石神井公園、練馬高野台、富士見台、北千住、青砥、仙川、西国分寺、国立、東久留米、ひばりヶ丘、東伏見、浦和、春日部、蕨、北戸田、北朝霞、幕張、稲毛、土気あすみが丘、野田、佐倉、浦安、新浦安、横浜、天王町、港南台、港南中央、橋本、淵野辺、相模大野、大和、海老名、水戸、竜ヶ崎、ユーカリが丘
ゴールドジム	四ツ谷東京、銀座東京、銀座中央、南青山東京、浜松町東京、イースト東京、サウス東京、サウス東京アネックス、原宿東京、表参道東京、渋谷東京、代々木上原東京、ウエスト東京、東中野東京、ノース東京、北千住東京、八王子東京、府中東京、町田東京、笹塚東京、国立東京、原宿東京ANNEX、南大沢東京、曳舟東京、東陽町スーパーセンター、大宮さいたま、さいたまスーパーアリーナ、新所沢埼玉、幕張千葉WBG、幕張千葉アネックス、行徳千葉フィットネスセンター、行徳千葉アスレチックセンター、本八幡千葉、成田千葉、津田沼千葉、柏千葉、浦安千葉、南船橋千葉、戸塚神奈川、溝の口神奈川、横須賀神奈川、湘南神奈川、厚木神奈川、仙台宮城、仙台サンブラザ、郡山福島、名古屋金山、名古屋栄、安城コロナワールド、京都烏丸、京都二条、京都今出川、栗東滋賀、梅田大阪、十三大阪、大阪中之島、高槻大阪、神戸元町、新神戸兵庫、博多福岡、コマーシャルモール博多
ジェクサーフィットネスクラブ	四谷、上野、亀戸、大井町、新宿、池袋、大塚、赤羽、大宮、川口、戸田公園、浦和、東神奈川、保土ヶ谷、港北、新川崎

切り取り線

東京都職員共済組合 100円 キャンペーン利用券

クラブ名 _____ 施設名 _____
利用日 ____年__月__日 利用料：100円(税込)

組合員氏名:
組合員番号:
組合員所属:
利用者氏名:
利用者生年月日: _____年__月__日

※1人1回初回登録時のみ利用可です。
※法人利用会員証を作成の上、ご利用ください。既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。
(※会員証の発行手数料無料)
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。
有効期限：2018年10月1日から2018年11月30日まで

東京都職員共済組合 100円 キャンペーン利用券

クラブ名 _____ 施設名 _____
利用日 ____年__月__日 利用料：100円(税込)

組合員氏名:
組合員番号:
組合員所属:
利用者氏名:
利用者生年月日: _____年__月__日

※1人1回初回登録時のみ利用可です。
※法人利用会員証を作成の上、ご利用ください。既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。
(※会員証の発行手数料無料)
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。
有効期限：2018年10月1日から2018年11月30日まで

秋の森林セラピー® 参加者募集!!

紅葉のピークを迎える森の中を歩いて、心も体もリフレッシュ。ぜひ、ご家族や職場の皆さまでご参加ください。

奥多摩町コース 日帰り 檜原村コース

10月28日 日 対象：中学生以上 募集人数：24人

【第9回】海沢滝巡り

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 →
10:50 ガイドウォーク(海沢林道) → 12:40 昼食(セラピー弁当) →
13:20 ガイドウォーク(海沢の滝) → (15:00 移動) →
15:30 健康チェック → 15:50 奥多摩駅解散 (歩行距離 約5km)

11月17日 土 対象：中学生以上 募集人数：24人

【第10回】奥多摩湖いこいの路 全線12km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

8:50 奥多摩駅集合 → 9:00 ガイダンス・健康チェック →
(9:30 移動) → 10:00 ガイドウォーク(いこいの路) →
12:30 昼食(おにぎり弁当) → 13:00 ガイドウォーク(いこいの路) →
15:30 健康チェック → (15:50 移動) →
16:40 奥多摩駅解散 (歩行距離 約12km)

11月23日 金・祝 対象：小学生以上 募集人数：24人

【第11回】そば打ち体験 ()内は小学生の金額

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

10:00 奥多摩駅集合 → (10:00 移動) → 10:50 ガイダンス・健康チェック →
11:20 そば打ち体験・昼食(手打ちそば) →
12:50 ガイドウォーク(いこいの路) → 15:10 健康チェック →
(15:30 移動) → 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離 約3km)

12月1日 土 対象：中学生以上 募集人数：24人

【第12回】鳩ノ巣渓谷 & はとのす荘ランチ

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 → 10:20 ガイダンス・健康チェック →
(10:50 移動) → 11:10 ガイドウォーク(鳩ノ巣渓谷) →
12:50 昼食(はとのす荘・パスタランチ) →
13:50 ガイドウォーク(白丸湖畔遊歩道) →
15:50 健康チェック → 16:10 奥多摩駅解散(歩行距離 約4km)

※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)

10月20日 土 対象：中学生以上 募集人数：16人

【第7回】古民家ヨガ & 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 →
(9:30 移動) → 10:00 ヨガ → (11:30 移動) →
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3km)

10月27日 土 対象：中学生以上 募集人数：16人

【第8回】紅葉狩り & 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 →
(9:30 移動) → 10:30 ガイドウォーク(都民の森内) →
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5km)

11月3日 土 対象：中学生以上 募集人数：16人

【第9回】滝巡り & 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 →
(9:30 移動) → 10:00 滝巡り → 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4km)

11月23日 金・祝 対象：中学生以上 募集人数：16人

【第10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 →
(9:30 移動) → 10:00 座禅とお茶(玉傳寺) →
(11:30 移動) → 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3km)

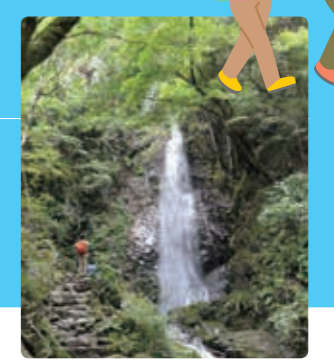
宿泊 檜原村コース② 対象：中学生以上 募集人数：15人

11月17日 土 ~ 18日 日 『払沢の滝と北谷を巡るガイドウォーク』

参加費 ①組合員・②被扶養者 13,520円
③2親等以内の家族 23,520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可能性があります。

- 【1日目】**
- 10:00 武蔵五日市駅集合
 - 10:30 ガイドウォーク(払沢の滝)
 - 11:45 昼食(セラピー食)
 - 12:30 ガイドウォーク(神戸岩)
 - 14:00 ガイドウォーク(重要文化財小林家住宅)
 - 16:00 チェックイン(三頭山荘)
- (歩行距離 約2km)
- 【2日目】**
- 9:00 チェックアウト
 - 9:30 ガイドウォーク(都民の森)
 - 12:00 昼食(セラピー食)
 - 13:30 温泉入浴(数馬の湯)
 - 15:50 武蔵五日市駅解散
- (歩行距離 約3km)



払沢の滝



重要文化財 小林家住宅



三頭山荘別館

参加資格

①都共済の組合員 ②都共済の被扶養者
③上記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。

日帰り・宿泊共通
申込期限：10月5日 金

コースにより申込み方法が異なります。(日帰り・宿泊共通)

奥多摩町コース 専用の申込みフォームによるお申込み(フォームを利用できない方は電話でお問合せください。)

檜原村コース 郵送またはメールによるお申込み

申込み方法

詳しい申込み方法は、都共済ホームページ掲載の案内チラシまたは各所属宛てにお送りする通知文をご覧ください。

■都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 健康づくりと予防 ▶ 健康づくり・がん対策 ▶ 森林セラピー利用助成

※お申込み多数の場合は、抽選となります。抽選結果は、申込締め切り日から1週間程度でお知らせいたします。



都共済ホームページ
「森林セラピー利用助成」
ご案内ページ

※集合場所までの交通費は各自負担です。 ※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(昼食代含む)。
※助成金は、日帰り・宿泊、それぞれ1年度1回限りです。(助成額：日帰り2,000円・宿泊10,000円)
※1年度に複数回の参加も可能ですが、2回目以降は助成金対象外です。
※各募集時期に対してのお申込みは、日帰り・宿泊それぞれ1回に限りです。(別々にお申込みください)
※実施日の3日前から(宿泊は7日前から)キャンセル料が発生します。 ※最小催行人員は6名です。 ※行程は都合により変更になる場合があります。

コース内容についてのお問合せ先

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

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

11月 あなたはどこの紅葉を満喫しますか？

10月 ～秋季リフレッシュ宿泊施設(10月開設)受付中～

共済組合では、厳選された良質な宿を「リフレッシュ宿泊施設」として借り上げ、組合員の方々にリーズナブルな料金で提供しています。現在、秋季施設(10月開設)を受付中です。ぜひご利用いただき、余暇をお楽しみください。

 <p>奥多摩 (TOKYO)</p> <p>JTB 奥多摩の風 はとのす荘</p>	 <p>三津浜 (SHIZUOKA)</p> <p>近畿日本ツーリスト 松濤館</p>
 <p>越後湯沢温泉 (NIIGATA)</p> <p>日本旅行 ホテル双葉</p>	 <p>強羅温泉 (KANAGAWA)</p> <p>小田急 季の湯 雪月花</p>
 <p>水上温泉 (GUNMA)</p> <p>京王 源泉湯の宿 松乃井</p>	 <p>日光 (TOCHIGI)</p> <p>東武 日光金谷ホテル</p>

申込みの流れ

- 1 行きたい宿を見つけ、開設日*を確認する
- 2 【受付開始日】
取扱旅行社指定の申込み先*へ電話(～14:00)
注)申込み多数の場合は抽選となります。
【受付開始日以外】
空室確認*の上、指定営業所*で予約(電話または窓口)
- 3 「委託保健施設使用申込書」*と「組合員証(保険証)」
を持参し、指定された支店・営業所等で手続き

*都共済ホームページを確認してください(空室状況は、指定営業所でも確認できます)。

上記に加えて、秋季施設10施設・週末施設17施設もあります!!

秋季施設は、紅葉に合わせて施設ごとに設定日が異なります。施設詳細・設定日・料金などは都共済ホームページでご確認ください。

■都共済ホームページ ▶ 組合員ページ
▶ 宿泊施設 ▶ リフレッシュ宿泊施設

- 10月宿泊分…空室受付中
- 11月宿泊分…受付開始日10月1日(月)

注)受付開始日とその翌日以降で申込み方法が異なりますのでご注意ください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

～毎年10月はピンクリボン月間です～

乳がん・子宮がん検診の受診には「女性ドックキャンペーン」がお勧めです!

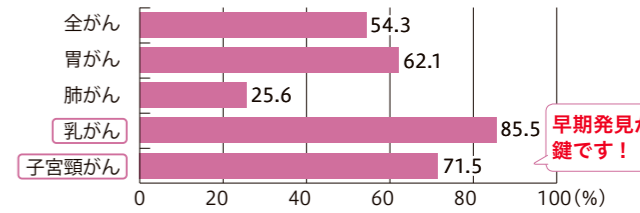
ご自身とご家族の未来のために、女性ドックを受診しましょう。



12月実施分まで

乳がん・子宮がんは早期発見することにより、高確率での治療が可能です。昨年度から拡充した「女性ドックキャンペーン」の“女性ドック”には、乳がん・子宮がん検査も含まれています。定員になり次第終了しますので、お早めにお申込みください!

●がんの治療実績(5年相対生存率)



早期発見が鍵です!

出典:厚生労働省 「平成28年度 がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン」

女性ドックの検査項目

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



キャンペーンの内容

- 期間** 4～12月実施分(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・永年勤続助成との併用はできません。
※節目ドック対象の方も、自己負担額の安価な女性ドックキャンペーンをご利用ください。
- 申込み方法** 医療機関に予約し、(株)ベネフィットワン・ヘルスケア(本紙P.6参照)に受診券発行依頼

医療機関別自己負担額

(人間ドック助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後)

この金額で受診できます。(オプションは別途自己負担)

	アクセス	電話番号	女性ドックA (胃x線あり)	女性ドックB (胃x線なし)
アジュール竹芝 総合健診センター	JR「浜松町」駅から 徒歩7分	03-3437-2701	13,716円	2,160円
東京都教職員互助会 三楽病院 ^(※)	JR「御茶ノ水」駅から 徒歩3分	03-5282-8331	10,200円	6,100円
立川中央病院附属 健康クリニック	JR「立川」駅から 徒歩5分	042-526-3222	16,680円	5,880円

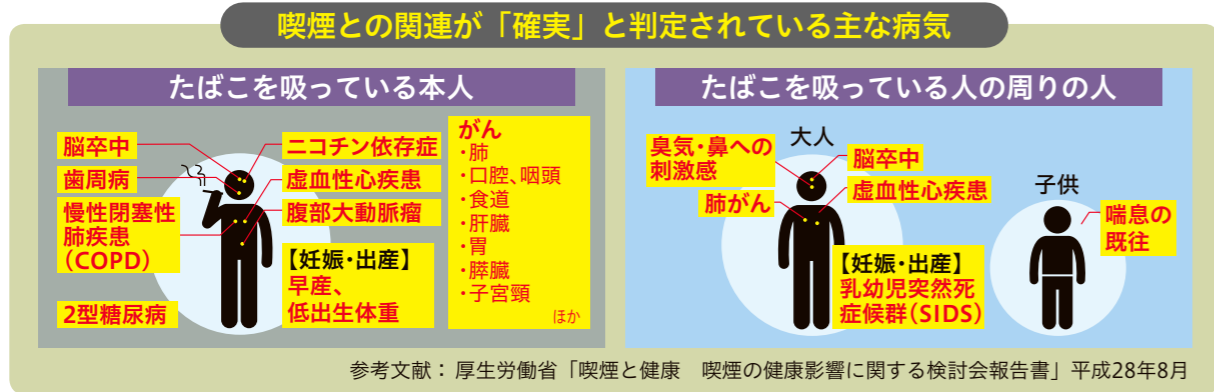
※三楽病院は、予約の電話がつながりにくい場合、専用のFAX用紙でもお申込みできるようになりました。三楽病院専用のFAX用紙は同病院のホームページ(人間ドック)(<http://www.sanraku.or.jp/depart/dock.html>)からダウンロードしてください。

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

たばこをやめると 体にいいことがたくさんあります

がんだけじゃない！ 喫煙による健康への影響

喫煙による健康への悪影響は、肺だけにとどまらず、全身に及びます。これは、たばこの煙に含まれる有害物質が血液を通じ全身を巡るためです。この煙は、たばこを吸わない周囲の人にも大きなダメージを与えます。



禁煙をすると、体にいいことが こんなにあります

禁煙は、病気の有無や年齢を問わず、健康改善の効果が期待されます。たばこをやめた時点から、さまざまな効果を実感できますので、長年たばこを吸っていても、禁煙をするのに遅過ぎることはありません！

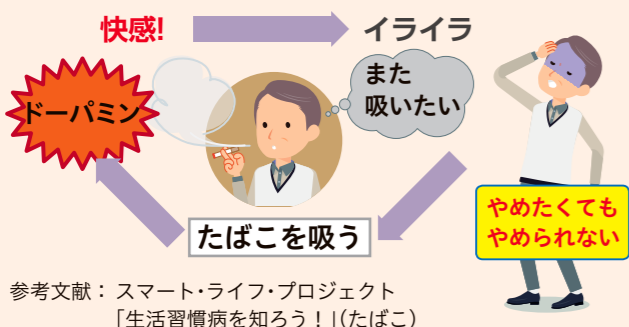
健康改善	禁煙数日後	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
	2週間～3カ月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
	1カ月～9カ月後	咳や息切れが改善する。スタミナが戻る。
	1年後	肺機能の改善がみられる。
	2～4年後	虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に減少する。
	5～9年後	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
	10～15年後	さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルに近づく。

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット (喫煙「禁煙の効果」)、イギリスタバコ白書「Smoking Kills」、1998/IARC がん予防ハンドブック11巻、2007

でも、なかなかやめられない… ニコチン依存症のメカニズム

たばこを吸うと、ニコチンがわずかに数秒で脳に到達
→快感を生み出すドーパミンが過剰放出される

しばらくするとニコチン濃度が下がる
→禁断症状が出て、たばこが吸いたくなる



そんなあなたへ

お勧めします、禁煙外来！

禁煙外来を利用すると、医師の指導を受け、禁煙補助薬を使用することで、より楽に、確実に禁煙ができます。

また、一定の条件を満たせば、医療保険が適用されます。

探してみましょう！ 身近な禁煙外来
禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版 (ニコチン依存症管理料算定医療機関)
作成：一般社団法人 日本禁煙学会
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

都庁で禁煙外来を実施中です！

【お問合せ先】
シティ・ホール診療所 内科受付
☎03-5321-1111 (都庁代表) 都庁内線63-825

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

■お昼休みも診療しています (12:30～)

診療科目：内科、外科（整形外科）、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科

受付時間：8:45～11:00 (耳鼻咽喉科は10:45まで)

12:30～15:45 (耳鼻咽喉科は15:30まで)



10月からインフルエンザワクチン接種を開始します

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行います。接種に当たっての予約は必要ありませんが、予防接種の受付時間は一般診療の受付時間と異なりますのでご注意ください。

予防接種受付時間	8:45～10:30	12:30～15:00
予防接種料金	3,800円	

また、今年度も東京都人材支援事業団の会員の方は助成が受けられますので、詳しくは、事業団機関誌「いぶき」9月号をご参照ください。その他、都共済ホームページの組合員用ページに詳細を掲載する予定ですので、ご参照ください。

お問合せ先

シティ・ホール診療所(受付)
電話 03-5320-7358
都庁内線 63-821

中耳炎外来のご案内

耳のさまざまな症状が中耳炎を原因として起きていることがあります。シティ・ホール診療所では中耳炎外来を毎月2回午後に行っています (予約制)。受診方法は耳鼻咽喉科にお問合せください。

たかが中耳炎、されど中耳炎…

●中耳炎になると、鼓膜にさまざまな変化が起き、痛みや発熱のほか、難聴やめまいを引き起こすことがあります。

- ・孔 (あな) がある
- ・くぼんでいる
- ・肉芽がある
- ・水が溜まる
- ・拍動する
- ・水泡ができる
- ・カビが生える など

●中耳炎になった場合の自覚症状。

- ・耳が痛い
- ・耳だれ
- ・聞こえが悪い
- ・耳鳴りがする
- ・音が響く
- ・音が割れて聞こえる
- ・耳が詰まった感じがする など

治療法はケースにより異なります。シティ・ホール診療所の中耳炎外来では、耳科学の専門家である野村恭也医師が診察いたします。自覚症状がある方は一度ご相談ください。



お問合せ先

シティ・ホール診療所
耳鼻咽喉科
電話 03-5321-1111 (都庁代表)
都庁内線 63-841

～標準報酬月額～

「随時改定」の算定の特例（保険者算定）が開始されます

これまで、定時決定のみ適用となっていた算定の特例（通常の方法によって算定したとすれば著しく不当であると認められるとき、年間報酬の平均により算定した標準報酬を適用できるという保険者算定）が、平成30年10月から随時改定においても新たに適用されることとなります。

本取扱いは平成30年10月施行ですが、改定の条件が定期昇給であるため、原則4月が定期昇給である東京都および特別区において実際の適用は、平成31年7月改定からとなります。詳細については、既に所属に送付している通知をご覧ください。

随時改定の事例

定期昇給による固定的給与の変動月が4月であるとき

前年の7月から当年3月	4月	5月	6月
	非固定的給与 固定的給与	非固定的給与 固定的給与	非固定的給与 固定的給与

■通常の随時改定

従前の標準報酬等級が「20等級」、定期昇給により固定的給与の変動があった月から引き続き3カ月間の報酬で算定した標準報酬等級が「25等級」であり、2等級以上の差となるため25等級で7月から「随時改定」（通常の「随時改定」）が適用される。

現在適用されている等級…
「従前の標準報酬等級」

20等級

非固定的給与	非固定的給与	非固定的給与
固定的給与	固定的給与	固定的給与

昇給月から引き続き3カ月間の固定的給与、非固定的給与の平均により求められた等級「A」

25等級

■随時改定の特例（保険者算定）の条件

- ① 定期昇給による固定的給与の変動である。
- ② 例年、業務の性質上、この時期が繁忙期で超過勤務手当等が多い。
- ③ 「A」の等級と「B」の等級が2等級以上の差がある。

非固定的給与	非固定的給与
固定的給与	固定的給与

【昇給以前の9カ月間と昇給後の3カ月間の「非固定的給与」の月平均額】と【昇給月以後3カ月間の「固定的給与」の月平均額】により求められた等級「B」

※ 23等級

定時決定の特例（保険者算定）の条件と異なること

※4月が昇給期であるときの7月適用の随時改定は、①、②、③の条件を満たした場合、随時改定の特例（保険者算定）により「B」の23等級で適用することができます。

なお、保険者算定を希望する場合は、所属長による「申立書」と組合員本人による「同意書」の提出が必要となります。

注意

- 随時改定の保険者算定の取扱いは、次の場合は対象外です。
- ① 単に固定的給与が増額となりその結果「A」と「B」とで2等級以上の差が生じる場合
 - ② 定期昇給とは別の単年度のみの特例昇給による改定、例年発生しない業務の一時的な繁忙と昇給時の重複、転居等に伴う通勤手当額の変更によるとき

お問合せ先 管理部会計課出納担当 ☎ 03-3232-4717

年金払い退職給付

給付算定基礎額残高通知書を送付します

～前年度までに積み立てた給付算定基礎額等についてお知らせするもので、今年度は10月（年1回）に、ご自宅宛てに圧着ハガキで送付します。～

年金払い退職給付と給付算定基礎額

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

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

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



給付算定基礎額残高通知

1 | 通知内容

①		②		③		④	
標準報酬月額	付与率	付与額	利息	給付算定基礎額	標準報酬月額	付与率	付与額
126205	0.320%	40385.60	0	126205	126205	0.320%	40385.60
4月	380000	5700	36	131941	380000	5700	36
5月	380000	5700	37	137678	380000	5700	37
6月	380000	5700	41	151969	380000	5700	41
7月	380000	5700	42	157711	380000	5700	42
8月	380000	5700	44	163455	380000	5700	44
9月	380000	5700	46	169201	380000	5700	46
10月	380000	5700	0	174901	380000	5700	0
11月	380000	5700	0	180601	380000	5700	0
12月	1140000	17100	0	197701	1140000	17100	0
1月	380000	5700	0	203401	380000	5700	0
2月	380000	5700	0	209101	380000	5700	0
3月	380000	5700	0	214801	380000	5700	0
平成28年度末		126205					
今年通知額		88350					
利息額		246					
今回通知額		214801					
年金払い退職給付加入期間		平成29年4月～平成30年3月					
付与率		1.500%					
標準利率（年率）		0.320%					

① 標準報酬月額	付与額の基礎となる標準報酬の額 期末手当月は、期末手当額等も合算
② 付与額	標準報酬月額に付与率を乗じた額
③ 利息	前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に標準利率（1月換算）を乗じた額
④ 給付算定基礎額残高	付与額と利息の合計額
⑤ 平成28年度末	平成28年度末における給付算定基礎額残高
⑥ 付与額累計	各月の付与額の累計
⑦ 利息額	各月の利息の累計
⑧ 今回通知	平成29年度末の付与額と利息の累計
⑨ 年金払い退職給付加入期間	平成27年10月以降の組合員期間
⑩ 付与率	付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率
⑪ 標準利率	利息を求めるための年率

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

2 | 通知対象者

平成30年3月31日時点において、平成27年10月以降（27年10月1日に引き続き期間を含む）の組合員期間が1年以上ある、

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

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

- 長期給付事業（年金）は、近年、財政を支える組合員数よりも、年金受給者のほうが多く、この状況はますます深刻化していくものと考えられており、厳しい財政状況が続いています。都共済では、将来の年金支給に備える長期積立金について、リスクを分散し安全かつ効率的な資金運用に努めています。
- 平成27年10月に行われた被用者年金一元化に伴い、これまでの長期経理が厚生年金保険経理（旧1・2階）と経過的長期経理（旧3階）に分けられ、また年金払い退職給付（退職等年金経理）が導入されたことから、現在3経理で長期給付積立金を運用しています。
- 平成27年10月以降は、都共済全体で共通の基本ポートフォリオ（資産構成割合）を定めており、都共済においても、新しい基本ポートフォリオに則った運用を行っています。

厚生年金保険経理・経過的長期経理の基本ポートフォリオ

	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式
構成比	35%	25%	15%	25%
許容乖離幅	±15%	±14%	±6%	±12%

注) 退職等年金経理の基本ポートフォリオは国内債券100%。

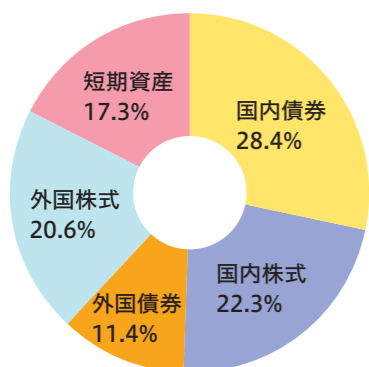
① 資産区分別資産額

(平成30年3月31日現在時価：億円、%)

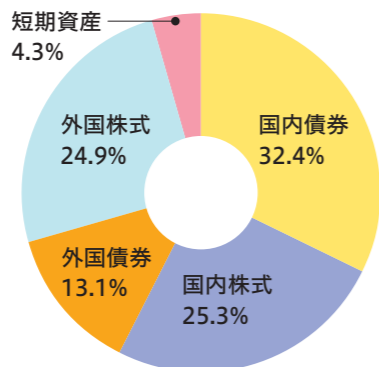
資産区分	厚生年金保険		経過的長期		退職等年金	
	時価総額	構成比	時価総額	構成比	時価総額	構成比
国内債券	857	28.4%	817	32.4%	273	91.7%
国内株式	672	22.3%	637	25.3%	0	0.0%
外国債券	343	11.4%	330	13.1%	0	0.0%
外国株式	622	20.6%	626	24.9%	0	0.0%
短期資産	522	17.3%	109	4.3%	25	8.3%
合計	3017	100.0%	2519	100.0%	298	100.0%

注) それぞれの項目は単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しません。短期資産とは、現金および定期預金で、年金給付に備えて用意している資金です。短期資産を除いた資産構成割合は、ほぼ基本ポートフォリオの構成比になっています。

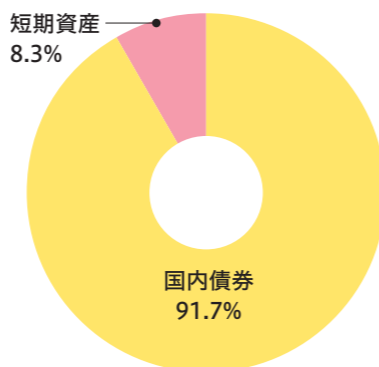
厚生年金保険



経過的長期



退職等年金



② 運用実績

- 平成29年度の株価は、国内外の好調な経済指標を背景に年末にかけて上昇基調になりました。特に米国で実質減税となる税制改革法案が12月に成立したことから、米国株価は最高値を更新する場面も見られました。しかし、年明け以降は、米国長期金利の急上昇や米中貿易摩擦を背景に株価は乱高下しました。また主要国の債券は、不透明な世界情勢を受けて6月にかけて利回りが低下（価格は上昇）する場面もありましたが、良好な景気動向と金融政策への思惑により利回りは上昇（価格は下落）基調になりました。
- その結果、平成29年度の実現収益率及び修正総合収益率は以下のとおりとなりました。

(単位：%)

	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金
実現収益率	5.14%	5.24%	0.40%
修正総合収益率	6.10%	6.72%	—

年金運用Q&Aコーナー

質問①

基本ポートフォリオ（資産構成割合）を定めて運用しているのはなぜですか。



回答

年金積立金を皆さまの利益のために長期的な観点から安全かつ効率的に運用するため、リスク・リターンなどの特性が異なる複数の資産に適切に分散して投資することを基本とし、長期的な視点から基本ポートフォリオを定めて、年金積立金を管理、運用しています。この基本ポートフォリオは、都共済を含め各種地方公務員共済組合で共通のものとなっています。

質問②

実現収益率と修正総合収益率の違いはどのような点ですか。

回答

実現収益率は、運用により皆さまへの給付に使うことができる資金をどのくらい新たに生み出したかを現金ベースで把握したのようになります。一方、修正総合収益率は、時価ベースの資産額の変化を把握したのようになります。したがって、平成29年度の実現収益率とは、平成30年3月末の時価を反映したのようになります。



※平成29年度の詳しい運用状況につきましては、都共済ホームページに掲載しております。

■都共済ホームページ ▶ 共済組合のしくみ ▶ 資金運用関係 ▶ 組合積立金の運用状況

お問い合わせ先 管理部財務課資金運用担当 ☎ 03-3232-4712



Stay & Restaurant

2018年9月2日(日)～11月29日(木)
10月はハッピー・ハロウィンキャンペーンも対象!

組合員様限定 **〈期間限定〉日曜日～木曜日のチェックイン限定 3食付き宿泊プラン**
AZURプレミアムステイ24

アジュール竹芝でのプレミアムな24hステイをお楽しみいただけるプランが登場!
例えば、到着日のディナーに鉄板焼き、朝食は和の空間で和・洋ブッフェ、昼食はお好きなレストランを選べるランチと、食も満喫! もちろん「天空の湯」のご利用付き。ゆったりとホテルステイをお楽しみいただけます。

到着日ディナー
東京タワーを眺めながら鉄板焼きに舌鼓
21階 鉄板焼き 肴 sou
ディナー/17:30～22:00(L.O.21:00)

翌日の朝食
一日の始まりは朝食から! 和・洋ブッフェ
3階 おまかせ会席 七つ海
朝食/7:00～10:00(L.O.9:30)

翌日のランチ
選べるランチチケット付き
21階 イタリアン レストランテ ポルトファアロ
ランチ/11:30～15:00(L.O.14:00)
3階 和食 おまかせ会席 七つ海
ランチ/11:30～15:00(L.O.14:00)
3階 カフェ レルブ
ランチ/11:00～14:00
※平日はブッフェ形式でございます。

組合員2名様でご利用時の1名様価格
12,790円～
(料金一例:セミダブル陸側をご利用の場合。)
※お部屋タイプにより価格が異なります。
(プランに含まれるもの:朝食、昼食、夕食/入浴施設「準天然光 明石温泉(人工)天空の湯」のご利用、室料・税・サービス料込み)
組合員様特典 乾杯ドリンク1杯サービス(ディナータイム限定)

ホテル18階 準天然温泉 **「天空の湯」**
ジャグジーなど2種類のお風呂のほかサウナ、リラクゼーションも併設しております。
※海側の雄大なベイビュー、東京タワーを臨むシティービューをお楽しみいただけます。週ごとに男湯・女湯が入れ替わります。

ご注意事項 ※この宿泊プランは2名様以上から。ご予約受付は、ご利用日の3営業日前(土日祝除く)15:00まで。※上記期間内であっても、レストラン、客室の予約状況により、ご希望に沿えない場合がございます。 ※お支払いは現地決済。キャンセルされる場合、ご利用日の3日前より別途キャンセル料を承ります。 ※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。 ※チェックイン・チェックアウトは12時です。また、レストランのご利用時間にもご注意ください。

宿泊のご予約・お問合せ・詳細はこちら **TEL.03-3437-9431** (受付 11:00～20:00)

Wedding ご家族や親しい方とアットホームなお披露目に

2019年1月～3月限定 ファミリープラン

組合員様特別価格
10名様 **415,000円**
※1名様増 14,000円 (28名様まで) (一般 520,000円)

2018年10月1日～2018年12月末日までにご来店、お問合せいただき、2019年1月1日～2019年3月31日までに 挙式・披露宴をされる組合員様

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・プ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込みください。

忘新年会プラン
2018-2019 WINTER Party Plan
2018 11/1 木 ▶ 2019 2/28 木
※写真はすべてイメージです

美味しい旬のお料理で乾杯! 楽しいひとときを皆さままで。
フリードリンクも3時間ご利用OK!

<お料理> どちらかお選びください
・ブッフェスタイル(30名様以上)
・卓盛スタイル(10名様以上)

<フリードリンクメニュー>
ビール/ウイスキー/焼酎/ワイン
オレンジジュース/ウーロン茶

組合員様価格 7,000円 ※事前予約制 (一般価格 8,000円/2時間)
・室料、音響照明費、税・サービス料込み

さらに特典 1時間延長 **3時間のご利用OK!**

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

秋桜 ～こすもす～

秋の特別プラン 2018年9月1日(土)～11月30日(金)限定 **2名様～ 完全予約制**

茜空に響く百舌鳥の声、そよぐ可憐な秋桜 実りの秋を満喫いただける「七つ海」秋限定の特別プランです。

口直し	御食事	揚げ物	煮き物	御造り	前菜	先付け	〈フリードリンクメニュー〉
本日二品	鳥賊炭焼き	秋の味覚	海老手頭 鱈 芥子鮎	鱈 叩きぼん酢	紅鮭 菊花巻	穴子 八幡巻	瓶ビール
							日本酒
							焼酎
							ウイスキー
							サワー 6種
							ソフトドリンク 5種

3階 おまかせ会席 七つ海 **4,800円** (一般 6,000円) (税・サービス料込み)
営業時間 デイナー:17:30～22:00 (L.O.21:00)
※コースは2時間制、ご予約・人数変更は3営業日前(土日祝除く)まで承ります。 ※30名様以上で貸切可能です(最大60名様まで)。

レストランのご予約、お問合せ・詳細はこちら **TEL.03-3437-2320** (受付 11:00～20:00)
※ブッフェにつきましては混雑が予想されますので、事前のご予約をお勧めします。

イベントのお知らせ

第2弾! 大人気の新感覚インテリア「Herbarium」を作ろう!
秋色インテリアづくりにトライ!

きれいなガラス瓶に秋色カラーのお花や実などを詰めこんで、オリジナルのハーバリウムを作ってみませんか?
※材料が変更となる場合があります。

開催日時 2018年10月14日(日) ※デザインをお選びください。
①秋のランダムフラワー 10:30～(受付10:00～)
②ドライフルーツボトル 13:30～(受付13:00～)

会場 アジュール竹芝 バンケットルーム

参加費 **組合員様価格 3,600円**
(一般4,500円) ※事前お振込み制 (料金に含まれるもの:講習費・花材・税・サービス料)

定員 要予約・先着 各回15名様 (最少催行人数 5名様)

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

講師 野沢 若菜さん
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)

ご予約受付 10月4日(木)まで

●お申込みの際のお願い / お名前・お電話番号・メールアドレス・組合員証番号をお申し出ください。メールのドメイン指定をご確認いただき、@tkp.jpが受信できるように設定をお願いします。
●お支払い・キャンセルにつきまして / 振込手数料はお客様にご負担いただいております。また、ご入金後のキャンセルおよび当日お休みされる場合もご返金はいたしかねます。ハーバリウムにつきましては後日、宅配便にて完成品をお送りいたします。なお、その場合のデザインはおまかせ、送料はお客様のご負担(着払い)とさせていただきます。予めご了承ください。

上記2つのイベントのご予約・お問合せ・詳細 **TEL.03-3437-2011** (受付 10:00～19:00)
※イベントは、定員になり次第締切となる場合があります。

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」)

和洋 ランチ&ディナーブッフェ

体育の日・勤労感謝の日限定!
シェフが目の前で寿司や天ぷらを仕上げる (ソフトドリンク付き)
ライブキッチンが大好評! 小さなお子様からご年配の方までお楽しみいただけます。

組合員様価格
大人 **1,800円** (一般価格2,300円)
シニア (65歳以上) **1,600円** (一般価格2,000円)★
小学生 **1,200円** (一般価格1,500円)
4歳以上の幼児 **800円** (一般価格1,000円)

※料金は税込みです。★年齢を証明できるものをお持ちください。

会場 3階「おまかせ会席 七つ海」
日程 体育の日 10月6日(土)・7日(日)・8日(月・祝)
勤労感謝の日 11月23日(金・祝)・24日(土)・25日(日)
営業時間 ランチ 11:30～15:00 (L.O.14:00)
ディナー 17:30～22:00 (L.O.21:00)

TEL.03-3437-2320 (受付 11:00～20:00)
※ブッフェにつきましては混雑が予想されますので、事前のご予約をお勧めします。

ワイン&グルメ講座 新酒収穫祭

今年もボージョレヌーボーの季節がやってきました。フレッシュでフルーティーな新酒3種と料理のマリアージュの夕べ。収穫のお祝いを皆様と共に解禁日にお楽しみいただけます。

開催日時 2018年11月15日(木) 19:00～(受付18:30～)
会場 レストランテ ポルトファアロ(21階)
参加費 **組合員様価格 6,400円** (一般8,000円) ※事前お振込み制 (料金に含まれるもの:お料理・お飲物・税・サービス料)
定員 要予約・先着 40名様 (最少催行人数 20名様)

ナビゲーター 大谷 晃さん
ボジョレーワイン騎士

料理 リストランテ ポルトファアロ料理長 稲葉 克夫

ご予約受付 11月5日(月)まで

上記2つのイベントのご予約・お問合せ・詳細 **TEL.03-3437-2011** (受付 10:00～19:00)
※イベントは、定員になり次第締切となる場合があります。

交通のご案内

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

都営浅草線 都営大江戸線 芝草葉 高校 四季劇場 竹芝橋 竹芝駅

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ルティあふれるお料理をお楽しみください。

秋のグレードアッププラン 松茸会席 9/1^土~10/31^水

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

宿泊日 | 9月1日(土)~10月31日(水)

■ 料金	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

料理内容

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



女子旅プラン ~女子に嬉しい6特典付~ 平成31年2/27^水まで

女性限定 仲の良いお友達と箱根の温泉で ゆったり日頃の疲れを癒やしませんか? 女性にうれしい特典もたくさんご用意してお待ちしております!

宿泊日 | 平成31年2月27日(水)まで

■ 料金	2名1室	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥11,900	¥10,800	¥9,750
金曜日	¥14,000	¥13,000	¥12,000
土曜・休前日	¥17,300	¥15,650	¥13,500

特典

- 女性にうれしい資生堂のアメニティセット(化粧落とし、洗顔料、化粧水、乳液)
- ご夕食はゆったりお部屋食 ● スパークリングワインサービス
- 食後に料理長が厳選したおしゃれな珍味おつまみセットサービス
- カラフルな湯上がり足袋プレゼント
- 小物の持ち運びが便利なおしゃれな和柄巾着プレゼント



同期会・同窓会プラン (6名様以上) 職場やご友人の方たちとの旅行にもおすすめです

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

■ 料金	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

特典

- 幹事さま1名無料ご招待
- 当館スタッフが撮影する記念写真を全員にプレゼント



上記プランは組合員さまがご宿泊の場合、同伴される方も組合員料金でお泊まりいただけます。詳しくは開雲フロントまで。
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

箱根路開雲

ご愛顧感謝企画!

組合員さま
限定

ワンドリンク・サービス

平成30年11月30日(金)まで

昭和58年4月に開業し、今年開業35周年を迎えた箱根路開雲から、長年ご利用いただきました皆さまへ、

ワンドリンクをサービスでご提供いたします!!

右上のサービス券を切り取り、宿泊当日チェックインの際、フロントにお持ちください。



サービス券
開雲ご愛顧感謝企画

ワンドリンク・サービス
平成30年11月30日(金)まで

箱根路開雲フロントまで
【コピー不可】

【 箱根路開雲からのお知らせ 】

■ 年末年始期間の利用について

箱根路開雲の年末年始期間(12月30日~1月2日)のご予約は、冬の施設の抽選結果に応じた予約開始日を特別に設定し、電話予約の受付を行います。受付開始日時は、10月中旬発行予定の「共済だより 冬の施設案内」をご覧ください。



■ 改修工事について

箱根路開雲では、老朽化した設備の更新等のため、大規模な改修を行います。改修に伴う休館は、平成31年3月1日から同年8月31日までの予定です。皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

■ 運営事業者の交代について

平成31年3月1日からの運営事業者が、株式会社一の湯に変わります。400年近く続く箱根の老舗旅館としてのノウハウを活かしてサービス向上に努めますので、よろしくお願いいたします。



「年末残高等証明書」を送付します



所得税の特別控除を受けるために必要な、住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書（以下「証明書」という）を、所属を通じて送付します。

● 交付対象者

平成19年1月から平成26年3月までに住宅貸付を受け、貸付金の償還期間が10年以上の方

● 送付予定日

平成30年10月15日（月）

● 証明書の再交付申請

次の方は、「年末残高証明願」を貸付収納担当に提出し、証明書の再交付を受けてください。

- ・「交付対象者」以外で、特別控除の対象になる場合
- ・平成30年10月以降に一部繰上償還をする場合
- ・証明書を紛失した場合

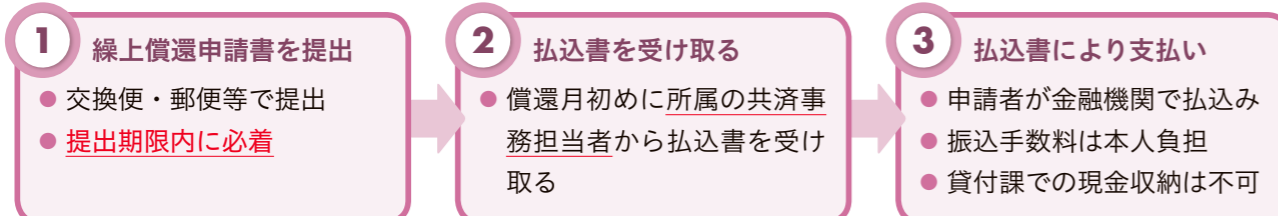
※住宅借入金等特別控除制度に係るご相談は、居住地を管轄する税務署にお問合せください。

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



■ 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
平成30年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

各種申請書は、都共済のホームページから入手できます。(■都共済ホームページ▶組合員ページ▶各種様式▶q.貸付事業)

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

公費の医療費助成の認定を受けたとき・受けられなくなったときは共済組合にお知らせください

公費の医療費助成制度とは

国または地方公共団体が、法律や条例などに基づき特定の対象者に対して医療費の自己負担分を助成する制度です。

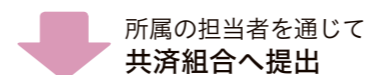
公費の医療費助成の例



●助成内容等の詳細は、お住まいの区市町村や保健所などへお問合せください。

このようなときは共済組合に必ず届け出てください

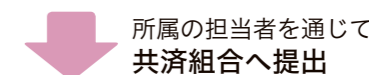
新たに公費の医療費助成の認定を受けたとき
(新規、再認定、更新時の助成内容変更など)



所属の担当者を通じて
共済組合へ提出
「公費医療助成認定 該当者届」
(注1)の場合は、提出は不要です。

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

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



所属の担当者を通じて
共済組合へ提出
「公費医療助成認定 非該当者届」

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

(注1) 乳幼児医療(乳)、義務教育就学児医療(子)の公費については、共済組合の届出を一部不要としています。提出不要となる対象は、下表のとおりです。

ただし、所得制限により助成が受けられなくなった場合は「非該当者届」、所得制限が見直され助成が受けられるようになった場合は「該当者届」の提出がそれぞれ必要です。

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

(注2) 関東地方…東京都と神奈川、埼玉、群馬、栃木、茨城、千葉の各県

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

●届出用紙は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶各種様式▶K.公費の医療費助成の認定を受けたとき・受けられなくなったとき▶01.公費医療助成認定 該当者・非該当者届からご自身でダウンロードするか、所属の共済事務担当者から「平成30年4月版短期給付請求書等様式集」P.115の用紙の写しを受け取って使用してください。

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

家族の介護が必要になったときには？

—介護休業手当金の請求手続をお知らせします—

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

check!

1 要介護状態

- 負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上の期間にわたり日常生活を営むのに支障があり、介護を必要とする状態

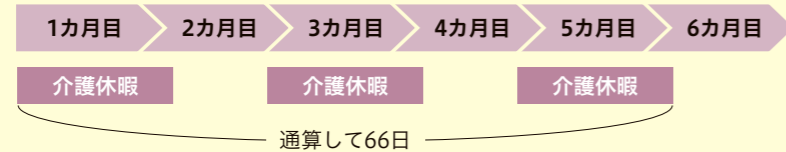
2 家族の範囲

- 組合員との同居要件を問わない
配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、孫および兄弟姉妹
- 組合員との同居要件が必要
父母の配偶者（継父母）、配偶者の父母の配偶者（配偶者の継父母）
子の配偶者（子の嫁や婿）、および配偶者の子で養子でない人



3 支給期間

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



育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が改定されました

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

育児休業手当金			介護休業手当金		
育児休業期間	標準報酬月額	給付上限額 (給付日額)	介護休業期間	標準報酬月額	給付上限額 (給付日額)
180日に達する日まで (給付率67%)	470,000円 以上	13,695円	平成28年8月1日以降開始 (給付率67%)	500,000円 以上	15,075円
181日以降 (給付率50%)	470,000円 以上	10,220円	—	—	—

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

広告

介護休業手当金 Q & A

Q1 支給日数は？

- A1 支給期間内において、**各月の週休日（例：土・日曜日）を除いた平日のうち、実際に介護休暇を取得した日数**となります。勤務形態により、土・日曜日以外が週休日となる場合は該当する日になります。
- (注1) 各月ごとに介護休暇を終日取得した日となります。(介護休暇を半日や時間単位で取得した日を除きます)
(注2) 祝日法による休日や12月29日から翌年1月3日までの年末年始休日のうち、平日となる日において、給料が減額されていれば、支給対象日となります。

Q2 支給額は？

- A2 支給期間内において、介護のため勤務に服さなかった期間1日につき、**標準報酬日額^(※) × 67/100 (円未満切捨)** となります。
- ※標準報酬日額 = 標準報酬月額 × 1/22 (10円未満四捨五入) ただし、1日当たりの給付上限額は、本紙P.29の額になります。

Q3 請求手続は？

- A3 「**介護休業手当金請求書**」（短期給付請求書等様式集・平成30年4月版）により、所属の共済事務担当者を通じて申請してください。

介護休暇は6カ月取得できますが、介護休業手当金が支給されるのは、実際に介護休暇を取得した日数分で、通算して66日を超えない期間です。制度の詳細は、共済ハンドブックP.61、62または**都共済ホームページ** ▶ **組合員ページ** ▶ **各種様式種類一覧**をご覧ください。



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

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140余年。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。

お問い合わせ、資料請求は
古河林業 特販部 丸の内ギャラリー

☎ **0120-70-1281**

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-2-3 丸の内仲通りビル1F
TEL.03-3201-5061(代) FAX.03-3201-5081
E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp

担当: **高田**

東 京・神奈川・埼玉・千葉・栃木・三重県にモデルハウスがございますので、ぜひお問い合わせください。

木で建てる家。
木で育つ家族。

【柱】
秋田杉・伊勢松

【土台】
青森ヒバ

家を支える3大構造には、適材適所に選び抜いた良質な国産木材を採用。

【梁】
岩手カラマツ

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

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。



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>

(注)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。

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
ホームページなら24時間受付中 東京エイド 検索

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がります。(一財)東京都人材支援事業団の団体扱割増率は団体の「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)、楽天損害保険(株)、日新火災海上保険(株)、AIG損害保険(株)
AID 20180614-025

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

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)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もございます。

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^(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30年6月25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。●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)

就任のごあいさつ



7月9日付けで東京都職員共済組合の理事長に就任いたしました多羅尾光睦です。

少子高齢化の急速な進展に伴い、年金受給者数が組合員数を大きく上回るなど、当組合を取り巻く状況は厳しさを増しています。

このような状況を踏まえ、当組合は、平成29年度に策定した「共済事業プラン2017」に基づき、組合員とご家族一人ひとりが元気でいきいきと

した毎日を送ることができるよう、皆さまの安心と健康生活をサポートする施策を積極的に推進しております。

今後も、皆さまの期待と信頼に応えるとともに、その使命を着実に果たしてまいりますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

東京都職員共済組合
理事長 多羅尾 光睦

東京都職員共済組合組合会議員等の変更

東京都職員共済組合組合会議員および役員が以下のとおり変更となりました。

■新任

役職	氏名	所属	議員の任期
理事長	多羅尾 光睦	副知事	平成30年7月9日から平成30年11月30日まで
理事	遠藤 雅彦	総務局長	平成30年7月9日から平成30年11月30日まで
議員	瀧 康弘	文京区副区長	平成30年7月6日から平成30年11月30日まで

■退任

役職	氏名	所属
理事長	川澄 俊文	副知事
議員	石川 義夫	足立区副区長

東京都職員共済組合組合会平成30年互選議員選挙

本年11月30日に任期満了となる「互選議員(組合員の皆さまからの選出議員)」の選挙を下記のとおり実施する予定です。

- 立候補届出 平成30年10月29日(月)から11月2日(金)まで
- 選挙の日時 平成30年11月16日(金) 9:00~15:00
- 投票所 各投票管理者(各所属所共済事務担当課長)が設置する場所

- ・平成30年10月26日付東京都公報に詳細を公告する予定です。
- ・立候補者が定数を超えない選挙区では「無投票当選」となります。

詳しい内容については、下記にお問合せください。

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704