

TO YOU! KYOSAI だより

特集 1

肝

肝臓は、
カラダの
化学工場だ！

2018 11月
NO.381



KYOSAI だより

NO.381

平成30年11月13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

03-3362-4706

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



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」「心を整えてやりたい自分になる」(Della) 等多数。夫はフランス人、2児の母。

第5回 自分でできる「やる気」コントロール -1月号-

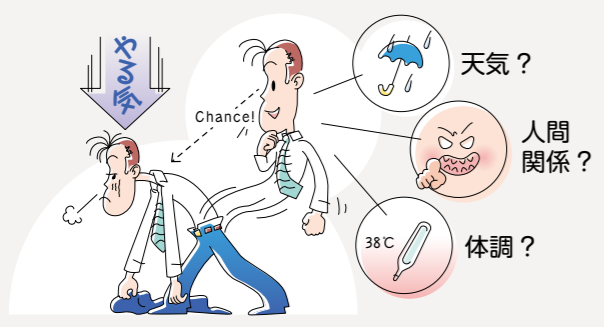
第6回 仕事で「やる気」が出ないという方に -3月号-

第4回 時には「やる気」が出ない自分を許す

6回連続講座です。第4回は

誰でも「やる気」がないときはあります。でも、仕事も生活も、やらないわけにはいかないもの。第4回は、そんな時の心の持ち方、過ごし方を考えてみましょう。

やる気が出ない時、あなたならどうしていますか？実はメンタルトレーニングの視点から見れば、ネガティブな気分になっているときこそチャンスです。「やる気のなさ」がどこから来るのか、客観的に自分を観察し、隠れた理由や意味を探ってみましょう。そうすることで、自分の本心を知ることができるだけでなく、問題のある部分を建設的に解決し、行動をコントロールする力が付きます。



やる気がない自分を許す代わりに

やる気がない時、鏡に向かって「お前はできる！」と奮い立たせたり、まるで機械のように思考を停止したりと、いろんな人がいます。そんな時は、無理に自分のやる気をかき立てたり、棚上げしたりせず、やる気の無さを認めてしまうのも一手。じっくり自分のやる気の無さを観察してみましょう。不安や恐怖、飽きなどネガティブな感情がひもづいているかもしれません。または意外と「雨だから」「髪型が決まらないから」などささいなことが理由のことも。解決するのも放置するのも、まずはその理由を探ることが大切です。

やる気がない時でも種火は残っている

どうしてもやる気が出ず、直近の対処法も見つからないなら、例えば「今日は2割できればいいや」とやる気のない自分を許す日があってもよいでしょう。そして実際に実行できたら「やる気が無いのに、がんばった」と自分を褒めてみる。やってみると小さな達成感をご褒美となって、「もう少しやってみるか」とやる気が出てきます。人間には「成長したい」「人の役に立ちたい」といった欲求の種類もあります。そんな自分の気持ちに気付ければ、それが根っこにあるかぎり、やる気は常に大きく燃やし続けなくても、種火のように残っているものなのです。

*注) やる気が出ない原因が、過度なストレスや身体的苦痛である場合は、早急に助けを求めましょう。

CONTENTS

NO.381 | 平成30年11月号

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 02 特集1 肝 | 17 清瀬運動場でテニス講習 |
| 06 特集2 糖尿病予防 | 18 地共済年金Webサイト |
| 08 特定保健指導を成功に導くポイント | 20 事故などで負傷したときは共済組合へ連絡を! |
| 10 ワンポイント健康アドバイス | 21 単なる肩凝り等は健康保険適用外です |
| 13 「職場の環境改善セミナー」を開きませんか? | 22 ジェネリック医薬品でお薬代の負担を減らしましょう |
| 14 人間ドックの手続は退職前に | 23 退職者される方の貸付金の償還について |
| 15 アジュール竹芝総合健診センター | 24 アジュール竹芝 |
| 16 シティ・ホール診療所 | 28 箱根路開雲 |
| 17 年末年始は旅先で-冬の借上げ施設- | |



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、環境に配慮した資材と工場で作られています。

特集2 糖尿病を予防しよう!

- ▶ Let's try メタボ撃退! 特定保健指導を成功に導くポイント
- ▶ ワンポイント健康アドバイス~専門講師派遣事業から~
- ▶ 新機器で苦痛なく胃カメラを アジュール竹芝総合健診センター
- ▶ Webであなたの年金情報を確認してみませんか
- ▶ レストランがリニューアル! ホテルアジュール竹芝

●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

肝臓は、カラダの化学工場だ！

肝臓は、体内でさまざまな働きを担う臓器で、多少機能が低下してもすぐには症状が出ないことから「沈黙の臓器」といわれます。自覚症状が現れたときには、既かなり肝臓の病気が進行していることが多いため、定期健診や肝臓に負担をかけない生活習慣が大切です。

肝臓の働きとは？

肝臓は体内最大の臓器です。

働きは**500以上**もあるとされ、

「体の化学工場」と例えられるほど。その中でも

重要な**3つ**の働きをご紹介します。



● 栄養の代謝

胃や腸で消化・吸収された食物の栄養素を、体に必要な物質に作り替える「代謝」を行っています。代謝された栄養素は血液中に送り出されたり、肝臓に貯蓄されたりします。

● 有害物質の解毒、薬の分解

体に有害な物質を解毒したり、薬を分解して有効な成分に変えたりします。

● 胆汁の生成・分泌

胆汁には、脂肪の消化・吸収を助け、コレステロールを体外に排出するなどの機能があります。肝臓で作られた胆汁は胆のうに一時蓄えられた後、食物を摂取することで腸内に排出されます。

健康診断で肝臓の状態をチェック！

一般的な健康診断の血液検査で、下表のような肝臓の状態を知ることができます。異常を指摘されたら自己判断せず、医療機関に相談しましょう。

(※検査結果は肝臓以外の病気によって変動することもあります)

検査項目	基準値 (A判定：異常なし)	検査から分かること
AST(GOT) (U/L)	30以下	数値が基準より高い場合は、 急性肝炎 や 慢性肝炎 、 脂肪肝 、 肝がん 、 アルコール性肝炎 などが疑われます。
ALT(GPT) (U/L)	30以下	数値が基準より高い場合は、 アルコール性肝障害 、 慢性肝炎 、 脂肪肝 、 胆汁うっ滞 、 薬剤性肝障害 が疑われます。
γ-GT(γ-GTP) (U/L)	50以下	数値が基準より高い場合は、 肝機能の低下 が疑われます。
総たんぱく (g/dL)	6.5 - 7.9	数値が基準より低い場合は、 肝機能の低下 が疑われます。
アルブミン (g/dL)	3.9以上	数値が基準より低い場合は、 肝機能の低下 が疑われます。
血小板 (10 ⁴ /μL)	14.5 - 32.9	数値が基準より低い場合は、 肝臓の繊維化 が疑われます。これが進行すると 肝硬変 に至ることがあります。

主な肝臓の病気と原因

ウイルス性肝炎

肝炎ウイルスに感染することで起きる肝臓の病気です。気付かないうちに慢性肝炎になり、肝硬変、肝がんへと進行する場合があります。

急性肝炎

主に肝炎ウイルスによって起きる急性の肝機能障害です。初期は風邪と診断されることが少なくありません。

慢性肝炎

主にB型とC型の肝炎ウイルスによって起こります。多くの場合、肝硬変に進行するまで目立った症状は見られません。

肝硬変

肝炎の進行によって肝臓が硬くなり、肝機能が低下する病気です。

肝がん

肝硬変などの進行により発症する場合があります。

アルコール性肝障害

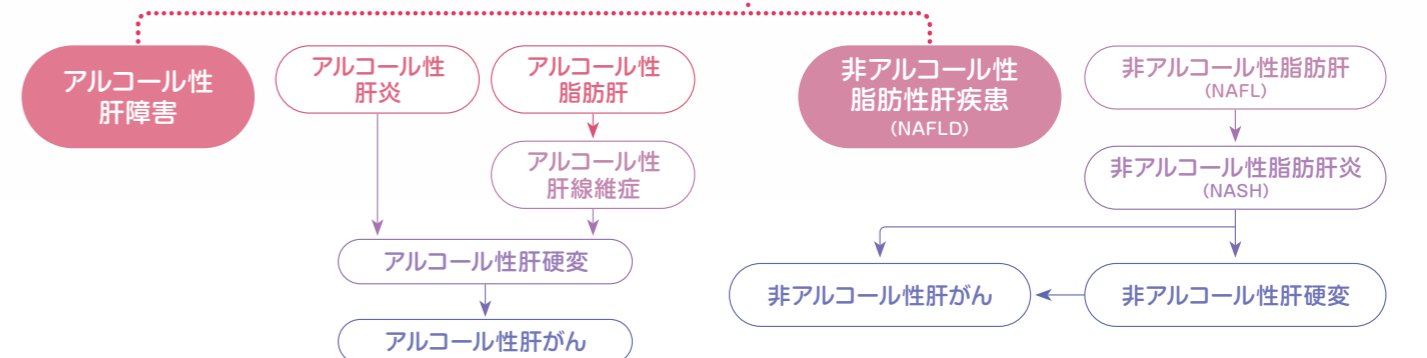
主に長年にわたる過度の飲酒によって起こります。初期の**アルコール性脂肪肝**※を放置すると、左下図のように肝臓病が進行することがあります。

非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

主に生活習慣の乱れや肥満、糖尿病などが原因で発症する肝臓病の総称です。初期の**非アルコール性脂肪肝**※を放置すると、下図のように肝臓病が進行することがあります。脂肪肝から直接肝がんへと進行することも。

※ 脂肪肝 は2種類ある！

脂肪肝とは、肝臓に多くの中性脂肪がたまった状態を指します。過剰飲酒による脂肪肝がよく知られていますが、近年は、お酒を飲まない人や、少量の飲酒をする人も脂肪肝になるケースが増えています。



肝臓病を予防しよう!

肝臓病につながる原因はいくつかありますが、中でも「ウイルス性肝炎」と「脂肪肝」は各自で予防できる可能性があります。ぜひ、今日から心掛けてみてください。

ウイルス性肝炎の予防

ウイルス性肝炎のうち、患者数が多いのは **B型** と **C型** で、どちらも **血液** や **体液** を介して **感染** します。

しかし、**常識的な社会生活を送り**、**他人の血液に直接接触** することがなければ、感染は予防することができます。

万が一感染しても **抗ウイルス薬で治療** することができるようになってきています。



他人の血液に
直接接触れない

知ってウイルス性肝炎のこと おきたい!

❖ B型肝炎について

ワクチン
があります

以前は母子感染が多かったものの、近年は国の予防対策により、ほとんど見られなくなりました。平成28年10月からは、0歳児のB型肝炎ワクチンが定期接種となっています。

❖ C型肝炎について

脂肪肝の人は
特に注意

B型に比べ感染力は高くありませんが、ワクチンはまだありません。C型肝炎の人が脂肪肝を合併すると、肝硬変への進行が早くなり、肝がんになるリスクも高いといわれています。

脂肪肝の予防

アルコール性脂肪肝について

まずは、**過度の飲酒を控える** ことが予防になります。

1日の飲酒量は、**男性 30g未満**、**女性 20g未満** (純アルコール量) であれば

肝障害を起こすことはないといわれています(個人差があるので注意)。純アルコール量は下表を参考にしてください。

アルコール量換算表

種類	アルコール度数	量	純アルコール量
ビール	5%	中瓶1本 500ml	20g
日本酒	15%	1合180ml	22g
焼酎	35%	1合180ml	50g
ワイン	12%	1杯120ml	12g
ウイスキー	43%	ダブル60ml	20g

◎参考: 国立研究開発法人 国立国際医療研究センター 肝炎情報センター
◎純アルコール量 (g) = 飲酒量 (ml) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 0.8

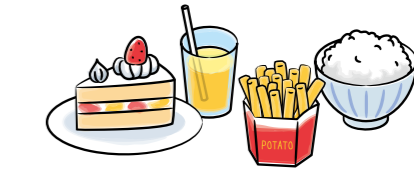
非アルコール性脂肪肝について

生活習慣の見直し が予防につながります。

食事

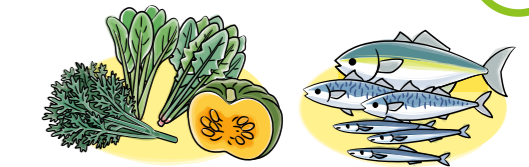
白米や揚げ物、炒め物、果物、清涼飲料水、お菓子など

取り過ぎに注意しましょう



緑黄色野菜や青魚

積極的に取りましょう



運動

体の **脂肪を燃焼** させる ため、

有酸素運動 を (ウォーキングや水泳など)

30分以上、週3~4回 行いましょう。

筋トレや
ヨガ

で **筋肉量を増やす** のも、

脂肪燃焼効果 を高めます。

きょう 今日から つくれる さい 彩菜 レシピ

肝臓にやさしい

サバのクルマみそ焼き

青魚に含まれるタンパク質と油は、肝臓の働きを助け、コレステロールの排出や血流の促進に効果的とされています。また、クルマも体によいとされる不飽和脂肪酸を含んでいるため、相乗効果が期待できます。

★材料(二人前)

サバ	2切れ	みそ	小さじ2
塩	少々	A みりん	小さじ1
酒	小さじ2	砂糖	小さじ1
ショウガ汁	小さじ1		
クルマ	大さじ1		

★作り方

- 1 サバは腹骨と中骨を取って塩をふり、5分ほど置いたら水気を拭いて酒とショウガ汁に漬ける。
- 2 クルマを粗く砕き、【A】と混ぜ合わせる。
- 3 グリルの中火で①を6分焼き、②を乗せて、中心部に火が通るまで2~3分焼く。



肝臓にやさしい

カボチャと ブロッコリーの白あえ風

豆腐の良質なタンパク質は代謝と血流をよくする助けとなります。細胞の強化に効果的なビタミン・ミネラルは、β-カロテン豊富なカボチャとブロッコリーで取りましょう。血流の促進に役立つといわれるゴマを組み合わせ、肝臓の代謝をさらに活性化!

★材料(二人前)

カボチャ	100g	木綿豆腐	100g
ブロッコリー	100g	すりゴマ	大さじ1
		しょうゆ	小さじ2
		砂糖	小さじ1
		ごま油	大さじ1

★作り方

- 1 カボチャは種とワタを取り除き、薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 ①を熱湯でゆでて水気を切る。
- 3 【A】をホイッパーで滑らかになるまで混ぜる。
- 4 ②と③をあえる。



青魚や
緑黄色野菜で
肝臓を健やかに!



糖尿病を予防しよう!

11月14日は
世界糖尿病デー!

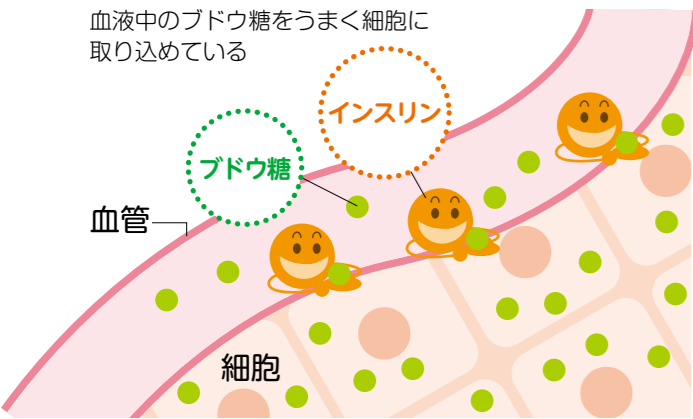
糖尿病は初期の自覚症状が少ないため、気付かないうちに重症化することが多い病気です。都共済組合員と被扶養者は、特定健診の血糖検査で、全国に比べ、基準値を超える方が多くなっています。糖尿病について知り、早期発見・早期治療に努めましょう。

糖尿病とは?

「インスリン^{*1}」というホルモンが十分に働かないため、「血糖^{*2}」の濃度(血糖値)が高くなり、血管に負担がかかる病気です。

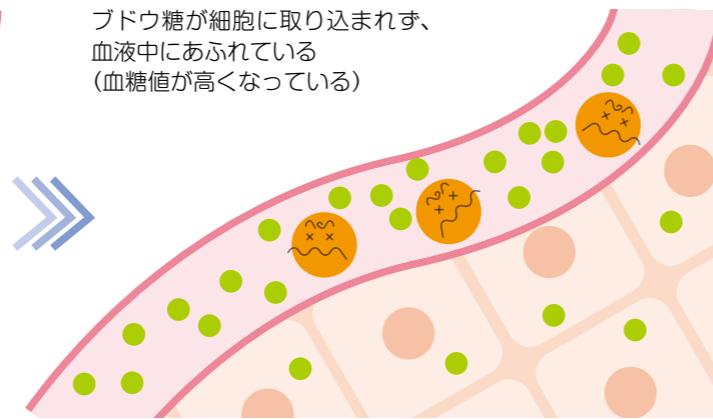
インスリンが正常に働いている状態

血液中のブドウ糖をうまく細胞に取り込めている



インスリンが十分に働かない状態

ブドウ糖が細胞に取り込まれず、血液にあふれている(血糖値が高くなっている)



※1 インスリンとは?

膵臓から出るホルモンで、全身の臓器や細胞に血糖を取り込む役割を果たしています。インスリンが十分に働かなくなると、血液中にブドウ糖があふれ、血糖値が高くなってしまいます。

※2 血糖とは?

血液中のブドウ糖のことで、ご飯などの炭水化物に含まれています。血液中に溶け込み、体を動かすエネルギー源となります。

糖尿病の特徴や原因

糖尿病は大きく分けると「1型糖尿病」、「2型糖尿病」、「妊娠糖尿病」、「その他の原因による糖尿病」があります。このうち、日本では患者の9割以上が2型糖尿病です。

1型糖尿病

- 発症年齢: 若年層に多い
- 症状: 急に症状が出て糖尿病になることが多い
- 体型: 肥満とは関係がない
- 原因: 自己免疫が関与し膵臓でインスリンを作る細胞が壊れ、ほとんど分泌されなくなる

2型糖尿病

- 発症年齢: 中高年層に多い
- 症状: 初期には症状がなく、病気が進行してから症状が出るが多い
- 体型: 肥満または過去に肥満だった人に多い
- 原因: 肥満や過食、運動不足などの生活習慣により、インスリンが十分に働かなくなる

妊娠糖尿病について

妊娠中に初めて血糖値の上昇が発見される状態を指します。母親の高血糖は赤ちゃんの高血糖を招き、さまざまな合併症を引き起こすだけでなく、出産後も母子の糖尿病などにつながります。しっかりと血糖を管理しましょう。

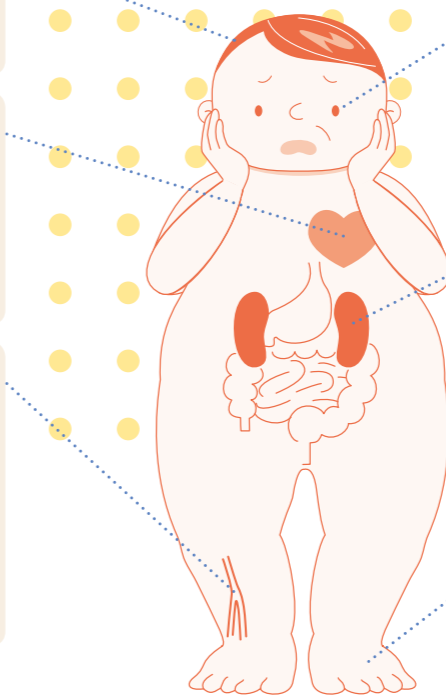
胎盤ホルモンの影響でインスリンが十分に働かず、食後の血糖値が上がりやすくなります。



怖いのは、糖尿病の「合併症」!

高血糖が続くと全身の血管に負担がかかり、さまざまな合併症を起こしやすくなります。症状が重くなれば、人工透析や失明、足の切断に至ることもあります。

糖尿病の合併症



脳梗塞

脳に栄養を運ぶ血管が詰まり、脳梗塞を起こします。

虚血性心疾患

心臓に栄養を運ぶ冠動脈が狭くなったり詰まったりすることで、狭心症や心筋梗塞を起こします。

末梢動脈疾患(PAD)

脚の筋肉に栄養を運ぶ末梢血管が狭くなって血流が悪くなり、脚にしびれや痛みが出ます。重症化すると脚の細胞が壊死し、切断しなければならないこともあります。

糖尿病網膜症

眼球の奥にある網膜の血管が傷付いたり詰まったりし、進行すると失明の原因になります。

糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体に必要なタンパク質が尿に漏れ出します。進行すると、尿が出にくくなり、人工透析が必要になります。

糖尿病神経障害

温度や痛みを感じる感覚神経や、内臓などに関わる自律神経が障害されます。

糖尿病の予防と治療

糖尿病の予防や治療には、生活習慣の改善が欠かせません。適切な食事や運動を継続し、血糖をコントロールしましょう。

食事のポイント



- 1日3食、規則正しく食べる
- よくかんでゆっくり食べ、腹8分目とする
- 脂質を控えめにする
- 野菜、海藻、キノコなど、食物繊維を多く含む食品を取る
- 食品の種類を多くし、バランスよく食べる

運動のポイント

- 1 継続して習慣にする
- 2 ウォーキングやジョギング、水泳、ラジオ体操などの有酸素運動を行う(1回20~60分で週3~5回)
- 3 腕立て伏せやスクワットなどの筋トレを組み合わせる(週2~3回)
- 4 軽く息が弾んで汗をかき、「楽である」~「ややきつい」と感じる程度を目安にする

早期発見・早期治療が大切!

早期発見・早期治療には、定期的な健康診断が重要です。都共済のシティ・ホール診療所や、共済組合専門講師派遣事業を積極的に利用しましょう。また、特定保健指導の対象者はぜひお受けください。

検査項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c	5.6% 以上	6.5% 以上

生活習慣の改善が必要な数値です
医療機関への受診が必要な数値です

Let's try!
メタボ撃退!

特定保健指導対象者(40歳以上の組合員・被扶養者)の方へ

特定保健指導利用者が 成功に導く 5つのポイント教えます

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

■ 特定保健指導とは

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

無料

ポイント① きっかけ

まずは特定保健指導を受けてみましょう。プロ(保健師・管理栄養士など)のアドバイスで何かが変わり、6カ月間のサポートも励みになります。

実現できそうな目標を設定することで、無理なく実行できた。

挑戦してみたら思ったより成果が上がってよかった。

食生活、運動習慣の改善に役立ちました。

ポイント② 食事

毎日のことなので、ささいなことの継続が効果につながりやすいのです。

節酒に取り組めてよかったです。

買い物する時もカロリーを意識しています。

野菜を食べるなど、工夫できた。



ポイント③ はかる(量る・測る) 記録する

はかるだけ、記録するだけなのに効果てきめん。「見える化」することで、効果の推移だけでなく、効果を上げるコツも見えてくるのです。

毎日体重を量り、万歩計の歩数を記入した。

健康日記をつけることで、意識が高まり、生活習慣を見直すことができた。

毎朝計測し、記入するだけで意識が変わるとは自分でも驚きでした。



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



ポイント⑤ サポーター

応援者の存在は大きいので、周りの力を借ります。もちろん支援担当者もサポーターです。

周囲から見た目で評価されたことで頑張ることができました。

家族と一緒にやることで継続できている。

定期的な支援を受けることで、気持ちが緩みそうになっても取り組みを続けることができました。



ポイント④ 運動

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

歩くこと、自転車に乗ることはストレス解消にもなります。

筋トレを継続して、体幹やバランスがよくなった。

階段の利用を心掛けている。



ワンポイント健康アドバイス

— 専門講師派遣事業からのお役立ち情報 —

皆さん、日頃から健康づくりをしていますか？ 分かっているにもかかわらず実行できないという方も多いと思います。今号では、都共済が行っている職場の健康づくりを応援する取り組み（専門講師派遣事業）のテーマから、皆さんがすぐに始められる健康づくりをワンポイントアドバイス！ できることから始めてみませんか？

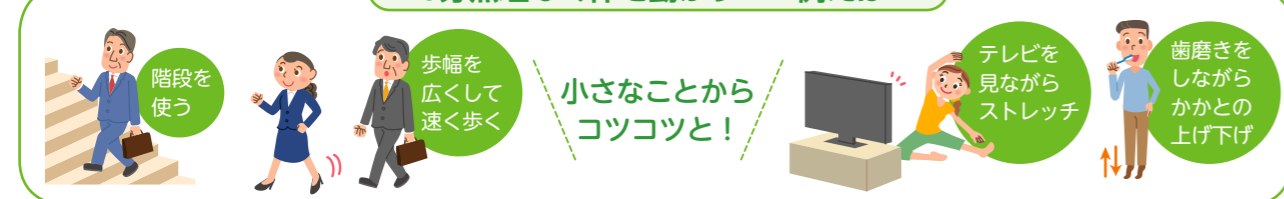
運動 今よりも10分多く体を動かしましょう！

日本では、運動不足が原因で毎年5万人の人が亡くなっている（死亡に関わる危険因子第3位）— こんなショッキングな研究結果があります。体を動かすことが健康にとっても影響していることが分かりますね。

厚生労働省では、「+10（プラス・テン）」を合言葉に、今より10分多く体を動かすことを推奨しています。普段から積極的に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどのリスクを下げることができます。今より10分多く歩くのもいいですが、忙しくて時間がない場合には「ながら運動」がおススメです。無理なく少しだけ、体を動かしてみませんか？



10分無理なく体を動かす！ 例えば…

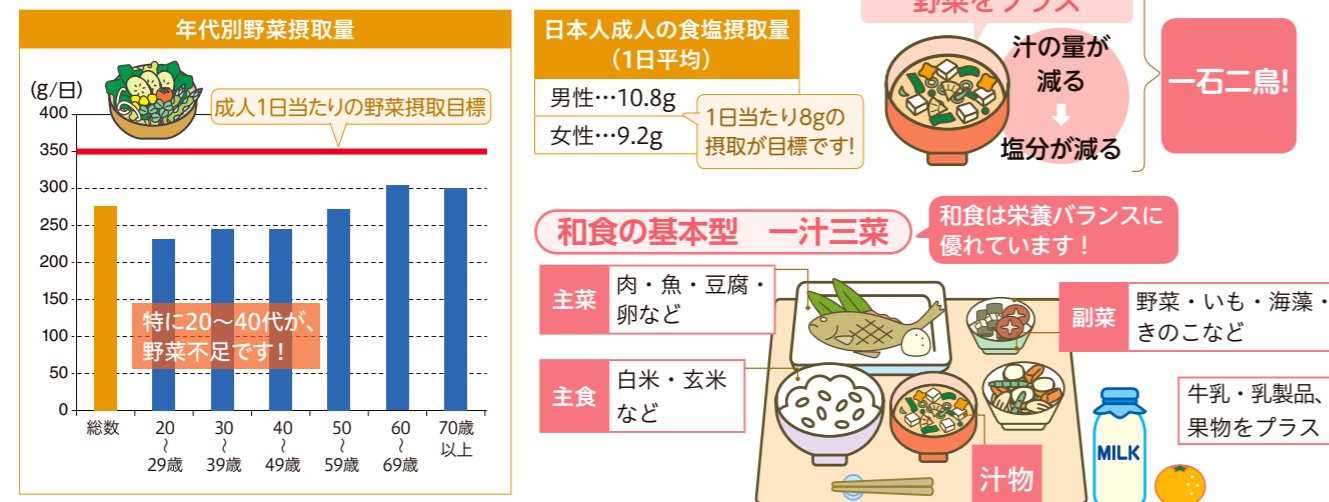


参考文献：厚生労働省「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」・「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」

食事 野菜たっぷり！ 塩分少なめ！ おいしく続けましょう。

日本人の1日の野菜摂取量はどの年代でも目標値に達していません。特に20～40代は目標量の7割程度しか食べていません。一方、塩分摂取量は、男女ともに目標値より多い結果となっています。

例えば、普段のお味噌汁を野菜たっぷり具だくさんにすれば、塩分は少なく、野菜は多く取ることができます。また、野菜や魚、肉、米によって構成される和食は、栄養バランスの優等生といわれています。料理に一工夫をしておいしくバランスのよい食事をしましょう！



参考文献：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」・「健康日本21(第二次)」・農林水産省「和食ガイドブック」・「第3次食育推進基本計画」

たばこ 知っていますか？ たばこの煙はPM2.5！

PM2.5は、大気中に浮遊する非常に小さな粒子（髪の毛の太さの30分の1程度）で、肺の奥深くまで入り込みやすく、呼吸器系や循環器系の疾患への影響に加え、肺がんのリスクの上昇が懸念されています。

たばこの煙も典型的なPM2.5です。全席喫煙の飲食店や喫煙室内のPM2.5濃度は数百 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ に及ぶこともあることが報告されています（健康に影響が生じる可能性が高くなると考えられている濃度水準は、1日平均値70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 超）。

たばこを吸っている方は、ご自身の健康だけでなく、周りの方の健康のためにも禁煙しませんか？

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット（PM2.5と受動喫煙）、環境省「微小粒子状物質（PM2.5）に関するよくある質問（Q&A）」

PM2.5濃度 数百 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ！



歯と口 歯周病は生活習慣病。まずはしっかりセルフケアを

歯周病は痛みなど自覚症状がほとんどなく、気が付かないうちに悪化してしまう、歯を失う原因第1位の怖い病気です。日々の生活習慣がこの病気の危険性を高めることから、生活習慣病の一つに数えられています。また、歯周病は糖尿病の他、全身のさまざまな病気に関わっていることが分かっています。

歯周病の直接の原因は、歯磨きが十分でないときに歯の周りに付着する汚れである歯垢（プラーク）に含まれる細菌です。これは虫歯と同様、予防が可能です。まずは今日から、丁寧に歯磨きをしましょう。

歯磨きのポイント

磨く順番を決めて、小刻みに、毛先をきちんと当てましょう

磨き残しに注意！



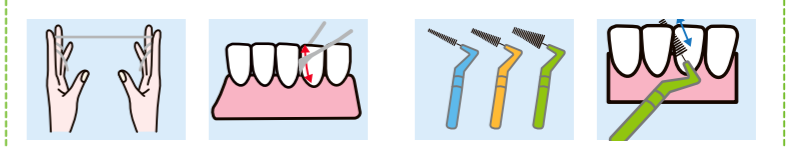
歯と歯の間のお掃除に便利です

デンタルフロス

のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れて、歯の側面をこすります。

歯間ブラシ

歯を傷めないように、歯の隙間より少し小さいものを選びましょう。歯と歯の間に優しく入れて数回動かします。



参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット（歯周疾患の症状・原因・進行）・（歯周病と全身の状態、糖尿病と歯周病の双方向性）・（歯間部清掃（デンタルフロス・歯間ブラシ）、公益財団法人 8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」・「からだの健康は歯と歯ぐきから」

糖尿病予防 ひとつとではありません！ 健康的な生活習慣を

40歳から74歳の都民の約3分の1は、糖尿病を発症しているか、その予備群というデータがあります。糖尿病は膵臓が分泌するホルモン「インスリン」の量が不足したり、働きが低下することで、血糖値が高い状態が続く病気であり、深刻な合併症を引き起こすことが問題となります。

糖尿病になりにくい生活習慣を知って、糖尿病を予防しましょう。

食事

まずは摂取カロリーの把握から始めましょう！ そして、栄養バランスに気をつけることが大切です。食物繊維の多い食事をすることで糖分の吸収が遅くなり、血糖値の急激な上昇を抑えます。

運動

食後の運動は、筋肉でブドウ糖の利用が増加し、食後の血糖値の上昇を抑えます。また、運動を続けることで、インスリンの働きがよくなります。

参考文献：日本糖尿病学会「糖尿病治療の手引き」、東京都福祉保健局「血糖値が高いとどうなるの？」

ワンポイント健康アドバイス
— 専門講師派遣事業からのお役立ち情報 —

がん予防 最先端のがん予防法! その内容は…

日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるというデータがあります。がんは日本人にとって身近な病気であり、その予防は多くの人の関心を集めるテーマです。

最先端の研究から分かった科学的な予防法（下図）をご覧ください。「感染」を除けば、いずれもごく当たり前の健康法であることがわかります。しかしながら、こうした健康的な生活を送ることが、がん予防につながるのです。さあ、今日から始めてみませんか？

もちろん、予防だけががんをすべて防ぐことはできません。定期的ながん検診を受診しましょう。

日本人のためのがん予防法

喫煙



たばこは吸わない。
他人のたばこの煙を避ける。

飲酒



飲むなら、節度のある飲酒を。

身体活動



日常生活を活動的に。

体形



適正な範囲内に。

食事



偏りなく、バランスよく取る。
・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
・野菜や果物不足にならない。
・飲食物を熱い状態で取らない。(少し冷ましてから)

感染



肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。
機会があればピロリ菌検査を。

参考文献：国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」（日本人のためのがん予防法）

健康診断 ここがスタート。健診結果を活用しましょう!

健診結果は、今のあなたの身体の状態を知る貴重な機会になります。生活習慣病は自覚症状がないことがほとんどですが、健康診断を受けることで早期発見につながります。

検査がどのような目的で行われているかを理解して、異常値が出ている場合は、生活習慣を見直したり、必要であれば医療機関を受診したりして詳しく調べましょう。



あなたの職場で専門講師がお話しします!
— 専門講師派遣事業をご利用ください —

無料

都共済では、今号でご紹介したテーマの他にも、さまざまな健康づくりについて、直接あなたの職場に専門の講師を無料派遣いたします。本庁舎だけでなく、保育園、清掃事務所、消防署など多くの事業所での健康づくりに活用されています。今年度もたくさんのお申込みをいただいています。まだ間に合います! ぜひご利用ください!



詳しくはこちら

部・課・事業所等の単位でお申込みください

- 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 ▶ 事業所の担当者の方へ

お問合せ先 **事業部健康増進課健康づくり推進担当** ☎ 03-5320-7462 または 都庁内線 57-412

管理監督者・安全衛生担当者向け

訪問健康教室
「職場の環境改善セミナー」を開催します

申込み
無料

労働安全衛生法により、ストレスチェック実施後の職場の環境改善は事業者の「努力義務」です。都共済の訪問健康教室を利用して、皆さまの職場の集団分析結果を基にした組織の環境改善に役立ててください。

大好評です!!

昨年度参加された方のアンケート内容 (一部抜粋)

・「職場で実践できる取組を見つけることができた」

・「セミナーの中で教わったストレスチェックの結果の見方や、活用方法を実践したい」

・「グループ討議の中でいろいろな事例を聞いてよかった」

(他多数)

講義内容

- ストレスチェック集団分析結果の項目ごとの解釈
- 職場の環境改善を行うことの意義について
- 環境改善の具体例の提示
- 小グループに分かれてのディスカッション
- 質疑応答

など

依頼をいただいた職場に講師が伺います。



対象

★対象となるのは、以下の条件を満たした職場です

- 都、区の事業場（島しょ部を除く）であること
 - 申込み単位で管理監督者・安全衛生担当者・その他希望する職員20～30名程度の参加が見込めること
- ※部、課、事業所などの単位でお申込みください

申込み方法

下記担当までお問合せいただいた後、都共済ホームページから申込書をダウンロードし、FAXまたは交換便にて都共済までお送りください。

■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 ▶ 事業所の担当者の方へ

都共済こころの相談のご案内

都共済（こころの相談）では、心配事やご不安なことなどのご相談を受けています。内容によっては、生活の支障について相談・解決できる関係機関をご案内します。



相談例

- 内科を受診したところ、メンタルクリニックを勧められたが、どう探せばよいか?
- 子どもが学校の集団生活になじめないが、どうすればよいか?

- ▶ 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

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

平成30年度 永年勤続退職予定者の皆さんへ

35,000円助成します!

お得な「人間ドック」は退職日までに手続きを!

定年などで退職する方は、「永年勤続退職予定者」の助成（35,000円）を受けることができます（一般助成は25,000円）。

助成を受ける場合は、**退職日までに受診券の申請が必要です**ので、ご注意ください。

永年勤続助成の概要

対象者	① 定年または勸奨により退職する方 ② 組合員期間が20年以上で退職する方 ③ 他共済組合から引き続き当共済組合員期間が通算して20年以上で退職する方
助成額	35,000円
受診期間	退職予定日の1年前から 退職日翌日の6カ月後まで
利用条件	退職年度に他の人間ドックの助成を受けていないこと

対象となる医療機関（2機関）

■ アジュール竹芝総合健診センター

電話 **03-3437-2701**（直通）
JR「浜松町」駅から 徒歩7分

■ 東京都教職員互助会三楽病院

電話 **03-5282-8331**（直通）
JR「御茶ノ水」駅から 徒歩3分

永年勤続助成の種別および自己負担額（税込）

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

オプション検査等

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

① 受診日の3週間前までに上記いずれかの医療機関に受診予約をする

※三楽病院は、専用のFAX用紙でもお申込みできます。FAX用紙は、同病院のホームページ（人間ドック）からダウンロードしてください。

<http://www.sanraku.or.jp/depart/dock.html>

※平成31年4月以降受診分のご予約は、平成31年2月より受付開始予定です。

② 受診日の2週間前までに受診券発行依頼をする

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

受診券発行依頼先

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア健診予約受付センター

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

FAX 089-900-8281

利用方法

※検査項目や手続などの詳細は、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 ▶ 組合員ページ ▶ 健康づくりと予防 ▶ 人間ドック

平成31年度に 任意継続組合員・ 再任用フルタイム勤務 になる方へ

退職後に「永年勤続退職予定者の助成」を受ける場合は、当該年度に一般の人間ドック・生活習慣病健診・特定健診の助成を受けることができません。
退職前に人間ドックを受診することをお勧めします。

※人間ドックなどの利用助成は年度内に1回のみです。

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

「アジュール竹芝総合健診センター」へ

今回は、健診センターの胃部内視鏡検査に使用する最新の検査装置の改善について、センターの八巻所長が解説します。

11月から、全て細い「胃部内視鏡」スコープを使用します!

当センターでは、平成22年から内視鏡検査を行っています。当初は口からの内視鏡検査だけを行っていましたが、2年後からは鼻からの内視鏡検査も並行して実施してきました。

鼻からの検査を希望される方が急増する最近の傾向を受け、これに対応するための検査装置を整えることが急務でした。経鼻のスコープは経口に比べ細いため、見え方に難がありましたが、最近の装置の進歩は目覚ましく、細い経鼻のスコープと経口のスコープの見え方に、ほとんど差が無くなっています。さらに、特殊な画像処理を加え、病変をより明瞭に観察することも可能になっています。

このため、当センターではスコープを全て細径の経鼻スコープにしました。経口でも経鼻でも、同じ細径のスコープで検査を行うので、今後、検査時の苦痛は相当和らぐと思います。



センター所長
八巻 悟郎



LED光源搭載の内視鏡システム「6000システム」

☆健診内容や3カ月先までの予約状況をホームページに掲載しています。

■ アジュール竹芝総合健診センタートップページ ▶ 予約状況

ご予約のお電話前にご確認ください。

☆昼食後、当日結果説明を行います。また、必要な場合はその場で速やかに専門医療機関をご紹介します。



アジュール竹芝総合健診センター

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

TEL	03-3437-2701（直通）
URL	http://www.genkiplaza.or.jp/azur/
アクセス	JR「浜松町」駅北口から徒歩7分 都営浅草線「大門」駅から徒歩8分 都営大江戸線「大門」駅から徒歩8分 ゆりかもめ「竹芝」駅から徒歩1分



シティ・ホール診療所からのお知らせ

インフルエンザワクチン接種は、毎年10月から実施しています

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行っています。診療所への予約は不要で、接種費用は3,800円です。

今年度も東京都人材支援事業団の会員の方は、助成が受けられます。事業団の助成を利用される方は、事前に取得した「助成券」と「事業団会員カード」または「モバイル会員証」の両方を持参の上、ご来所ください。

予防接種受付時間 8:45～10:30 / 12:30～15:30

※予防接種の受付時間は一般の診療時間とは異なりますので、ご注意ください。

● 予防接種の詳細について

■ 都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ シティ・ホール診療所 ▶ おしらせ

● 助成券の申請方法について

事業団機関誌「いぶき」9月号 または 「Webいぶき」

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

診療所移転のお知らせ (第1号)

シティ・ホール診療所では、都庁第二本庁舎の改修工事に伴い、移転準備を進めています。現在の都庁第二本庁舎17階南側から、平成31年5月に、同じ17階の北側へ移転する予定です。

移転先の改修工事の基本設計および実施設計が完了し、今月から改修工事を開始します。

また、工事の開始に伴い、平成30年11月14日(水)から31年5月6日(月)(予定)まで、第二本庁舎北側のエレベーターが17階で停止しなくなりますので、シティ・ホール診療所をご利用の際は、南側のエレベーターをご利用ください。



北側エレベーター
※平成30年11月14日から
31年5月6日まで17階に
は停止しません。

お問合せ先 シティ・ホール診療所 (事務室) ☎ 03-5320-7351 または 都庁内線 63-811

年末年始は気分を変えて旅先で

～冬の借上げ施設空室予約受付中～



都共済では、年末年始の期間中、良質な旅館やホテルを借り上げ、組合員の方々にお得な料金でご提供しています。

日にち、宿によってはまだ空室があります。ぜひご利用ください。

ご利用方法

- 1 全職員に配布した冊子『2018冬の施設案内』、または都共済ホームページをご覧ください。施設をお選びください。
- 2 ホームページで空室を確認し、取扱旅行社の指定営業所で直接ご予約ください。



全
359
施設

check!

■ 都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 宿泊施設 ▶ 空室情報

新規借上げ
50施設!

ペットと
泊まれる施設が
増えました!
(全7施設)

1人で泊まれる
施設が25施設!
(1人利用専用施設・
2週間前空室利用
可能施設)

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

事前告知

初心者テニス講習会を開催します

都共済では、初心者を対象としたテニス講習会を開催します。組合員などの皆さまの、健康づくりや運動習慣づくり、心身のリフレッシュのための新たな挑戦を支援します。

実施につきましては以下の内容を予定していますが、参加申込みなどの詳細は次号の共済だより(平成31年1月号)でお知らせします。

- 講習日程 平成31年2月23日(土)～3月16日(土)の毎週土曜日 午前10時～正午(計4回)
- 会場 都共済清瀬運動場テニスコート
- 申込対象者 講習の全日程に参加できる初心者(15歳以上)
- 定員 24人(申込み者多数の場合は抽選)

■ 清瀬運動場野球場利用休止のお知らせ

都共済清瀬運動場では、野球場防球ネット設置工事を行うため、下記期間中の野球場(2面とも)の利用を休止させていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

休止期間 平成31年1月10日(木)～同3月10日(日)

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

地共済年金情報Webサイトを活用して ご自分の年金情報を確認してみよう！

都共済では、組合員の皆さまに年金制度への理解を深め、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的として、「ねんきん定期便」(誕生月に送付)、「給付算定基礎額残高通知書」(年1回送付)により年金情報を提供していますが、「地共済年金情報Webサイト」なら、最新の年金情報をいつでも確認することができます。

【ご利用いただける方】 ①組合員 ②組合員であった方
 ※ただし、老齢厚生年金(公務員厚年)の受給開始年齢に達していない方に限ります。

地共済年金情報Webサイトをご利用いただくにはユーザー登録が必要です。
 地共済年金情報Webサイト 検索 <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>
 都共済ホームページからもアクセスできます。

ご利用の手順

1 利用の申込み

地共済年金情報Webサイトにアクセスし利用の申込みをします。申込みの際には、以下の情報が必要です。

- 基礎年金番号※
- 氏名 ●生年月日 ●性別
- 住所 ●電話番号

また、8字以上のパスワードを設定する必要があります。このパスワードは後日ログインをする際に必要となるので控えておくようお願いします(後日郵送されるID通知書には記載されません)。

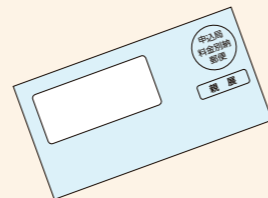
「ご利用申込みはこちら」から登録スタート!



※基礎年金番号は、基礎年金番号通知書、ねんきん定期便、給付算定基礎額残高通知書、年金手帳をご覧ください

2 ユーザー ID通知書の受領

ログインに必要な「ユーザー ID」が記載された「ユーザー ID通知書」をご自宅に郵送します。お届けするまで通常2~3週間程度の期間が必要となります。



3 ログインして利用開始

「ユーザー ID通知書」でお知らせした「ユーザー ID」とお申込み時に登録した「パスワード」を入力してログインします。なお、ログイン情報(ユーザーIDおよびパスワード)が不明になった場合は、再度利用の申込みが必要となります。



閲覧できる内容

- 1 年金見込額
- 2 年金加入履歴・加入期間
- 3 標準報酬月額等
- 4 保険料納付済額
- 5 給付算定基礎額残高履歴

閲覧できる内容のイメージ

(1 年金見込額 2 年金加入履歴・加入期間 3 標準報酬月額の場合を例に示しています)

1 年金見込額照会

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

年金見込額・試算結果ダウンロード

年金を受けられる年齢	① 63歳到達時	② 65歳到達時
老齢厚生年金	(報酬比例部分) 〇,〇〇〇,〇〇〇円	(報酬比例部分) 〇,〇〇〇,〇〇〇円 (経過的加算部分) ▲▲▲円
経過的職域加算	×××,×××円	×××,×××円
老齢基礎年金		〇〇〇,〇〇〇円
年金額合計	□,□□□,□□□円	▲,▲▲▲,▲▲▲円
加入期間合計	▲▲年▲▲月(×××月)	

◆年金受給開始が63歳の方を例にしています。

2 年金加入履歴・加入期間照会

年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で表示しています。(公務員期間のみの加入履歴などとなります。)

年金加入履歴・加入期間一覧ダウンロード

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

3 標準報酬月額等照会

過去の標準報酬月額と標準賞与額を一覧形式で表示しています。(公務員全期間を表示します。)

標準報酬月額・標準賞与額一覧ダウンロード

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

クリックすると一覧表を電子データとしてパソコンなどに保存できます。

お問い合わせ先 年金保険部 年金課 ☎ 03-3232-4755

交通事故・傷害事故などで負傷したときは 都共済への連絡をお忘れなく！

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

組合員証等使用の際に届出が必要な事故例

自動車等による事故



一方的な暴力によるけが



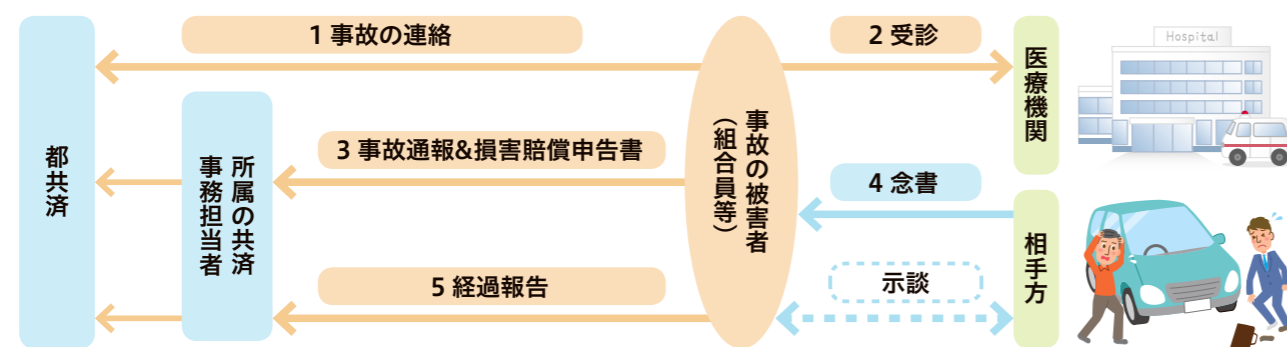
他人の飼っている動物にかまれた



交通事故・傷害事故の チェックポイント

- 1 事故相手の確認**
相手方の住所、氏名、免許証番号、電話番号などの連絡先、自動車の所有者住所・氏名、保険契約の状況などをできる限り確認し、記録しておく（営業車の場合は、会社名・代表者名なども確認）。
※相手不明の事故の場合も都共済への手続きが必要です。
- 2 警察へ連絡**
必ず警察に通報し、事故確認を受けて「交通事故証明書」の交付手続きを取る。
※自転車同士、自転車と歩行者、人同士の傷害事故についても、警察に通報してください。
- 3 医師の診察を受ける**
軽いけがでも、必ず医師の診察を受ける。
- 4 示談の際は慎重に**
不利な示談内容の場合、都共済が相手方に費用を請求できなくなるので、都共済と協議しながら進めてください。

組合員証等を使用して医療機関を受診する場合の手続き



●制度の詳細は、『共済ハンドブック』P.69～P.71または ■都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 短期給付の手続 ▶ 事故等にあつたとき をご覧ください。

●原則として、都共済への連絡後に受診していただけますが、休日・夜間等の場合は、受診後、速やかにご連絡をお願いします。

●相手方の保険会社が全額負担している場合等、届出が不要な場合があります。

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

受診内容調査および継続調査を行っています！

～柔道整復師またはあん摩マッサージ指圧師、はり師及びきゅう師を受診される方へ～

都共済では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師またはあん摩マッサージ指圧師、はり師及びきゅう師の施術を受けた組合員・被扶養者の皆さまへ調査を行い、「受診内容回答書」の提出をお願いしています。

平成30年11月から下記①「柔道整復施術療養費支給申請書」等の受診内容の、②「一定の要件にて抽出」した方を対象に受診内容調査を行い、場合によっては③「継続調査」を行っていますのでご協力をお願いいたします。

①「柔道整復施術療養費支給申請書」等とは

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

②「一定の要件にて抽出」とは

都共済が、初検、多部位、多日数等の受診内容により抽出します。

③「継続調査」とは

都共済が上記①の申請書と受診内容回答書に以下の項目の相違があった場合、受診者および施術所に対し、内容を確認します。

ア 負傷部位 イ 施術日数 ウ 負傷した原因及び場所

ご注意ください！

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

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受けるときは、 健康保険が適用されるかご確認ください！

スポーツ等による筋肉疲労、単なる肩凝り、慢性的な要因からくる、五十肩、腰痛および筋肉痛等への柔道整復師による施術は、**健康保険適用外**です。

これらの症状による受診は自費診療であり、健康保険を適用して繰り返し受診をしている方は、都共済負担分の施術料を返還することになります。

療養費の支給対象となる負傷は、外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷であり、内科的原因による疾患は含まれません。また、骨折または脱臼に対する施術については、応急手当をする場合を除き、医師の同意を得たものでなければなりません。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

ジェネリック医薬品を使って 皆さまのお薬代の負担を減らしましょう！

皆さまが使っているお薬をジェネリック医薬品に切り替えると、医療費の負担軽減につながります。ぜひ切替えをご検討ください。



ジェネリック医薬品 Q&A

Q1 ジェネリック医薬品って何だろう？

A1 ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後、他のメーカーがそれと同じ成分で製造した医薬品です。先発医薬品と比べて価格が安いのが特徴です。

Q2 先発医薬品との違いって何？ 安全なの？

A2 ジェネリック医薬品と先発医薬品の成分、効果は同じであると国が認めています。色や形などが異なる場合がありますが、効き目に差はありません。
なお、副作用情報については、先発医薬品と同様に厚生労働省と各製薬メーカーにより迅速に情報が提供されています。

Q3 普段使っているお薬にもジェネリック医薬品はあるのかな？

A3 下記の表のように、身近な医薬品にもジェネリック医薬品があります。

治療薬	先発医薬品 (例)	先発医薬品価格	1日1錠1カ月(30日間)服用すると...	ジェネリック医薬品価格 (先発薬の%)	ジェネリック医薬品価格	差額 (1カ月当たり)
花粉症治療薬	先発医薬品 (例: アレグラ錠60mg)	57.4円	1日1錠1カ月(30日間)服用すると...	12.2~30.0円 (先発薬の21~52%)	366~900円	1,356~822円
	ジェネリック医薬品					
高血圧症治療薬	先発医薬品 (例: プロプレス錠4mg)	59.9円	1日1錠1カ月(30日間)服用すると...	13.8~19.0円 (先発薬の23~32%)	414~570円	1,383~1,227円
	ジェネリック医薬品					

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

Q4 わざわざ窓口で「ジェネリックで」と伝えるのは大変かも？

A4 平成30年4月以降に交付している組合員証等は、ジェネリック医薬品を希望する旨の表示がされています。



後発医薬品を希望する旨の表示をあらかじめ印字しています。

- ジェネリック医薬品を希望しない方は、組合員証等と一緒に配布している表示を隠すシールをご利用ください。
- 平成30年3月以前に交付した組合員証等をお持ちの方については、ジェネリック医薬品希望シールを配布しています。
シールをご希望される方は、所属の共済事務担当者にお問合せください。

●「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」について、共済だより7月号で「平成30年8月下旬」としていた配布時期については、「平成31年3月上旬」となります。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4725

退職時に未償還金がある方は、 退職手当から控除されます

平成31年3月末日で退職される皆さまへ



退職時に貸付金を完済していない場合は、退職手当から残額が自動的に控除されます。控除に当たり、**借受人ご本人の手続きは不要です。**

また、退職前に完済したい場合は、**1月25日(金)**までに手続きをしてください。

■退職手当から控除される方

- ・退職時に未償還元金がある借受人 **(再任用になる方も含む)**

■退職手当からの控除額について

- ・退職手当から、未償還元金、退職後利息(1カ月分)、および期末経過利息(期末併用者のみ)が自動的に控除されます。
- ・退職時の未償還元金は、償還表の平成31年3月欄にて、ご確認ください。
- ・償還表を紛失した方は、所属の共済担当者から、所属控えの写しを受け取ってください。

■3月末に退職する方は、2月の繰上償還が最終です

- ・繰上償還申請書を**1月25日(金)**までに当組合に提出してください。

繰上償還の事例を紹介します

73,200円 返済回数 (残136回)

300万の一部繰上

402,000円の利息の支払いがなくなります

この分がお得!

33回の支払回数が圧縮されます

300万円を一部繰上償還した場合

- 1 全て「未償還元金」に充当されますので、**利息が402,000円軽減されました!**
- 2 **支払回数が33回分短縮**され、お手元の償還表の貸付期間が平成39年4月までになりました!

※貸付事例

貸付額 1,600万円
現在の残高 1,200万円
貸付期間 H26年3月~ H42年1月
返済額 例月分 73,200円・期末分 160,000円

■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 12月	11月26日(月)	12月11日(火)	12月18日(火)
平成31年 1月	12月25日(火)	1月10日(木)	1月18日(金)
2月	1月25日(金)	2月13日(水)	2月20日(水)
3月	2月25日(月)	3月12日(火)	3月19日(火)

詳細は、都共済ホームページをご覧ください。また、各種申請書も同ホームページから入手できます。
■都共済ホームページ ▶ 組合員のページ ▶ 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

リニューアルキャンペーン開催!

2018年11月15日(木) アジュール竹芝のレストランが店名も新たに生まれ変わります。

ディナータイムに1,000円以上(税・サービス料別) お食事をお召し上がりいただくと、
当ホテルのご利用券が当たるキャンペーンを開催! この機会にぜひ、当ホテルのレストランをご利用ください。

期間: 2018年11月15日(木) ~ 2019年2月28日(木)

キャンペーン期間終了後に厳正なる抽選の上、プレゼント当選者を決定いたします。 なお、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



カウンター越しには、眩い摩天楼に東京タワーが天燈のように灯る大パノラマが広がる



個室は接待などに(8名様まで)

21階

鉄板焼 天燈 Ran Tan

和牛や魚介の素材を活かし、目の前で仕上げる鉄板焼をリーズナブルな価格でご提供いたします。絶景とともに、特別な時間をお過ごしください。

営業時間 ディナー: 17:30 ~ 22:00 (L.O.21:00)



和牛・旬の魚介や野菜をご用意



目の前で焼き上げる技もメニューのひとつ



3階

おまかせ会席 漣 ~さざなみ~

伊豆七島への玄関口にも面し、遠く行き交う船の汽笛や潮風を感じられる店内は、あふれる花と緑、柔かな光が差し込む大きな窓が印象的な和の空間。日本人の心と身体に優しく、旬を感じる美しい海鮮料理をお召し上がりいただけます。

営業時間

朝食: 7:00 ~ 10:00 (L.O. 9:30)
ランチ: 11:30 ~ 15:00 (L.O.14:00)
ディナー: 17:30 ~ 22:00 (L.O.21:00)



テーブル席のほか、ライブキッチンとしても人気のカウンターも



格式ある振り炬燵式の個室

組合員様限定 リニューアルキャンペーン開催!

期間: 2018年11月15日(木) ~ 12月14日(金)

ディナー
タイム
限定

鉄板焼 天燈 Ran Tan / Bright Coast

ワインハーフボトル(スパークリング・赤・白)いずれか1本プレゼント!

※2名様以上でお食事をお召し上がりの組合員様に限らせていただきます。

ディナー
タイム
限定

おまかせ会席 漣 ~さざなみ~

料理長おすすめの一品プレゼント!

※会席・コース料理をお召し上がりの組合員様に限らせていただきます。



瑠璃色に輝く海が眩しい ランチタイム



きらめく夜景が美しい ディナータイム



どなたでも気軽に楽しめるメニューの数々



21階 オーシャンビューレストラン

Bright Coast

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)

青い海・どこまでも広がる空が眩しいランチタイム、レインボーブリッジが瞬く夜景が美しいディナータイムと、その印象はがらりと変わります。親しいお仲間とのお集まり、デートや女子会にもおすすめ。

オーシャンビューレストラン Bright Coast(ブライトコースト)の絶景とバラエティ豊かな西洋料理をお楽しみください。



明るく開放感あふれるホテルロビーのセルフ式カフェ。

無料Wi-Fiも完備、お待ち合わせやビジネスシーンに気軽にご利用いただけます。



お打ち合わせスペースにも最適

4階

カフェ アジュール

営業時間 11:00 ~ 20:00 (L.O.19:30)

レストランのご予約・お問合せ・詳細

TEL.03-3437-2320 (受付 11:00~20:00)

ベイサイドホテル アジュール竹芝

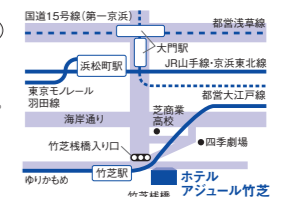
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170

http://www.hotel-azur.com/kyosai/ (パスワード「kyosai」)

交通のご案内

- ◆JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口から徒歩7分。
- ◆東京モノレール「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。

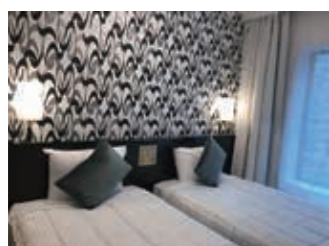


NEW! 2018年10月～
客室を順次リニューアル!

ベイサイドホテルアジュール竹芝では、これまで以上にお客様にご満足いただけるホテルを目指し、順次リニューアル工事を実施しております。
生まれ変わる当ホテルの客室にどうぞご期待ください。

リニューアルルームのご案内

1名様でゆったり空間を楽しむことも、
2名様で時間を共有することも可能な
フレキシブルタイプのお部屋です。



〈フレキシブルツイン イメージ〉

新料金(一例)	
デラックス シングル 陸側(17m)	7,500円～
ダブル (2名様ご利用時) 陸側(17m)	9,700円～
フレキシブル ツイン (2名様ご利用時) 陸側(17m)	9,700円～

※上記はすべて 室料・税・サービス料込みの1室料金です。

宿泊のご予約・お問合せ・詳細

TEL.03-3437-9431 (受付 11:00～20:00)

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
・ブッフエスタイル(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 (一般価格 8,000円/税・サービス料込み)
※ご利用は2時間・室料、音響照明費込み
※事前予約制

さらに特典 **ご利用時間 1時間延長 3時間のご利用OK!**

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

きらめき
聖夜の煌会席 予約制

期間:2018年12月21日(金)～12月24日(月・祝)

今年の聖夜は、しっとりとした和の空間で迎えませんか?
料理長 臼井淳一 イチオシの「おまかせ会席 漣 ～さざなみ～」
人気メニューをぎゅっと集めた特別会席をご提供します。



〈イメージ〉

〈お品書き〉
豊洲直送 海鮮サラダ
豊洲直送 御造り三種盛り
本鮪 間八
ボタンエビ
妻一式
イセエビ黄金焼き 雲丹乗せ
和牛ローストビーフ
旨出汁ジュレ
山葵
握り寿司五貫
本日のデザート

☆乾杯酒付

組合員様価格 8,000円
(一般価格 10,000円/税・サービス料込み)

組合員様限定
料理長おすすめの
一品プレゼント!

3階
おまかせ会席 **漣 ～さざなみ～**

時間: **1部** 17:00～19:00 **2部** 19:45～21:45
※コースは2時間制です。

レストランのご予約
お問合せ・詳細 TEL.03-3437-2320 (受付 11:00～20:00)

寒椿 ～かんづばき～

忘新年会・冬の宴に

期間:2018年12月1日(土)～2019年2月28日(木)

笑顔が集う冬の宴には あったかお鍋を囲みましょう。
凛と咲く椿が寒空を彩るように
心も身体もほっこりと温まる 冬のごちそうプランです。

4名様～
3日前までの
ご予約制



※写真は4名様分のイメージです

〈お品書き〉
先付け 柚子湯葉豆腐
前菜 季節の三点盛り
御造り 鱈平造り
季節の白身魚
甘海老
焼き物 青筋魚袖庵焼き
揚げ物 河豚と蛸の唐揚げ
鍋 味噌ちゃんこ
御食事 籠餅
口直し 本日の一品

組合員様価格 4,800円
(一般価格 6,000円/税・サービス料込み)

フリードリンク付き!
〈フリードリンク〉
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 **漣 ～さざなみ～**

営業時間:17:30～22:00 (L.O.21:00)
※ご利用は4名様から、30名様以上で貸切可能です(最大60名様まで)。
※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。

レストランのご予約
お問合せ・詳細 TEL.03-3437-2320 (受付 11:00～20:00)

和洋 **成人の日限定!**
ランチ&ディナーブッフェ (ソフトドリンク付き)

シェフが目の前で寿司や天ぷらを仕上げる
ライブキッチンが好評! 新成人の皆様は
お祝い価格でお楽しみいただけます。

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)★
祝新成人 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)



写真はすべてイメージです

※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 **漣** ～さざなみ～
日程 成人の日 2019年 1/12(土)・13(日)・14(月・祝)
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)

レストランのご予約・お問合せ・詳細 TEL.03-3437-2320 (受付 11:00～20:00)

イベントのお知らせ

フラワーアレンジメント講座

手創りで迎えるお正月『しめ縄』

お正月の玄関やお部屋を華やかに演出してくれる、大輪のダリアが印象的なしめ縄です。
輝かしく羽ばたけるような新年を迎えましょう。

開催日時 2018年12月16日(日) 11:00～ (受付10:30～)

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 3,900円** (一般4,500円)
(講習費・花材・税込み)
※お持ち帰り用袋をご持参ください。

定員 要予約・先着 20名様 ※事前お振込み制
(最少催行人数 10名様)

ご予約受付 12月5日(水)まで



〈イメージ〉

※花材は変更となる場合があります。

講師・協力
フラワーネット代表
藤井晶子

●お申込みの際のお願い/お名前・携帯電話番号・組合員証番号をお申し出ください。なお、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た場合もご返金はいたしかねます。
「しめ縄」につきましては後日、宅配便(送料はお客様のご負担・着払い)にて完成品をお送りいたします。「チョコレートロールケーキ」の配送はいたしかねます。予めご了承ください。

2019年
3月21日(木・祝)
開催決定!



協力:センターポール

パラスポーツを見て・知って・体感しよう Vol.1

THE REBOUND MOVIE & TRY 映画のあとは、競技用車いすに触れてみよう!

2015年の車いすバスケットボール全米選手権優勝までの軌跡を追ったドキュメンタリー映画「THE REBOUND」。アメリカの車いすバスケットボールクラブチーム「マイアミヒート」のプレーヤー達が、それぞれの葛藤・逆境を乗り越えチャンスを掴む様子が描かれた実話です。感動の上映会のあとは現役のプレーヤーの生の声を聞いたり、競技用車いすにも触れ、パラスポーツを体感しよう!

詳しくは共済だより1月号で発表!!

上記イベントのご予約・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/

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
オリジナリティあふれるお料理をお楽しみください。

ロンドンオリンピック
メダリスト

平野早矢香さん

講演会&卓球教室



Profile

平野早矢香さん (所属：ミキハウス)
ロンドンオリンピック卓球女子団体
銀メダリスト。全日本卓球選手権5度
優勝など、国内外の大会で活躍し、
2016年現役引退。現在はメディアで
の卓球解説や全国各地での講習会を
通じて卓球の振興に寄与。

組合員の皆様の健康の保持・増進を図るため、
『スポーツ推進企画』を開催!

ロンドンオリンピックメダリストの平野早矢香さんをお招きし、
オリンピック出場の経験など貴重なお話を聞ける講演会と、
卓球を楽しんで行うためのポイントなどを直接教えていただける
卓球教室の二本立てです!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を控え、
オリンピックを身近に感じながらスポーツ習慣づくりのきっかけに
することのできる貴重な機会です。
ご家族や職場のお仲間たちと、ぜひお越しください。

- 宿泊日 1月5日(土) ● 申込人数 1組5人まで
(1名でお申込みの場合、男女別相部屋になります)
- 卓球教室 24人(うち小中学生優先枠：8人)【先着順】
● 定員 ※講演会には定員はありません。ご宿泊の方全員にお聞きいただけます
- 参加資格 組合員同士または組合員とご家族で参加すること
- 予約受付 11月18日(日) 11:00開始 TEL：0460-85-6678

日程	1月5日(土)				
	12:00 …… 受付開始	12:30～14:10 …… 講演会	14:25～16:15 …… 卓球教室	終了後は温泉や会席料理でごゆっくりお過ごしください ※チェックインは14:00以降です。	
	料金表 ◆1名でお申込みの場合の料金はお問合せください。	2名1室	3名1室	4・5名1室	子供
	講演会のみ	¥15,800	¥14,150	¥12,000	¥7,650
	講演会+卓球教室	¥18,800	¥17,150	¥15,000	¥9,650

1月6日(日)
11:00 …… チェックアウト(終日自由行動)

- 卓球教室へお申込みになる方へ
- 動きやすい靴、服装でご参加ください。またラケットはご自身でお持ちください。
- 卓球教室の会場は箱根路開雲の会議室です。本格的な会場の仕様とは異なりますのであらかじめご了承ください。

特製アスリート弁当のご案内 (1日1食)
ご希望の方に料理長特製の[アスリート弁当](#)をご用意
(要予約、一週間前まで)

- 提供場所：2階レストラン
- 時間：11：30
- 料金：2,000円



冬のグレードアッププラン
ふぐ会席

期間：平成30年11月16日から平成31年2月27日

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

※除外日 12月30日～1月2日



料理内容

先付け、前菜、ふぐ薄造り、ふぐ唐揚げ、
ふぐちり、ぞうすい、香の物、デザート



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

【おしらせ】

施設改修について

箱根路開雲では、老朽化した設備等の更新のため、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。
また、平成31年2月27日をもって、スナック「あじさい」とリラクゼーションルームの
利用を終了させていただきます。
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。

【 共済組合等宿泊施設の相互利用の拡大について 】

平成30年度から共済組合間の申合せの改定がなされ、地方公務員共済組合の宿泊施設に限られていた利用対象施設が、以下の宿泊施設にも拡大しました。
(施設数は平成30年4月1日現在)

- 国家公務員共済組合連合会 (34施設) KKRホテル&リゾート で 検索
- 防衛省共済組合 (1施設) グランドヒル市ヶ谷 で 検索
- 私学共済事業団 (16施設) しがくのやど で 検索

利用に当たっての予約は、各施設へ直接連絡をお願いします。その際、「東京都職員共済組合」の組合員であることを伝えてください。

一般向け料金よりやや割引された優待料金(他共済組合員向け)などで利用できますが、時期や利用するプランによっては、優待料金が一般向け料金と同じという場合もありますので、ご了承ください。



“アクセスの良さが好評です”

東京消防庁スクワール麴町 3階 フリースペース「錦華」

JR中央・総武線四ツ谷駅から徒歩30秒、東京メトロ丸の内線・南北線各四ツ谷駅から徒歩2分

立食パーティープラン+フリードリンク

～ 2時間制、30名様から ～

お一人様 ￥6,000 (税込)

【 “納得”の厳選お料理10品目(一例) 】 【 “充実”のフリードリンク11品目 】

- スモークサーモンとレタスの香味和風
- コールドローストビーフの胡麻・ペパーソース
- チキン胸肉のスライス、トマト・チリソース
- 秋魚のオリーブオイルソテー、香味青紫蘇ソース
- 牛モモ肉の蒸焼き ～秋野菜添え～
- 青菜と木の子の煮浸し
- 里芋と茄子のそぼろあんかけ
- 巻き寿司盛り合わせ
- マーボー春雨と秋茄子
- フルーツの盛り合わせ

- 瓶ビール
- 日本酒
- ウイスキー
- 赤・白ワイン
- 麦・芋焼酎
- 梅酒
- ウーロン茶
- オレンジジュース
- コーラ
- ジンジャーエール
- ホットコーヒー (組合員様限定)



(※写真はイメージです)

◆◆◆◆◆ ご予約・お問合せ ◆◆◆◆◆

TEL 03-3234-8739 FAX 03-3234-8738

E-mail eigyo@square.or.jp URL http://www.square.or.jp

〒102-0083東京都千代田区麴町6-6

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
約

もちろん
自動ブレーキ
装着自動車の
割引もあります!

ドライブレコーダーの
特約もあるんだ!



- 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あります。(一財)東京都人材支援事業団の団体扱割引率は団体の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され、見直される場合があります。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。*一部共済の無事故等級は継承できません。*このご案内は概要です。詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。

人材支援事業団の団体扱は下記の8社で取扱っています。
損害保険ジャパン日本興亜(株)、東京海上日動火災保険(株)、三井住友海上火災保険(株)、あいおいニッセイ同和損害保険(株)、共栄火災海上保険(株)、楽天損害保険(株)、日新火災海上保険(株)、AIG損害保険(株)
AID 20180807-035

海と山に囲まれた高台にあり、湯河原の良質な温泉と料理が自慢の宿



料理一例



温泉



食事処

客室



外観

皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております

湯河原温泉理想郷
グリーンプール湯河原

神奈川県足柄下郡湯河原町宮上261

ご予約・お問合せ TEL 0465-63-9710
(AM9:00~PM7:00)

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:2019年9月30日(月)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^(※))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。
ねんきん定期便をご本人が持参の上、ライフプランの相談をすると3カ月+年0.10%金利を上乗せいたします。
(注)2018年10月1日(月)~2019年9月30日(月)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*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。2018年9月18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)・お振り込みなど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とメールアドレスの登録が必要となります。●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思われる場合に限り、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。●スマートフォン・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。 *Trust 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)