

# TO YOU!

# KYOSAI だより

KYOSAI だより

NO.382

平成31年1月17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

03-3262-4706

特集 1

# 心

「心」と上手に  
付き合おう

2019 1 月  
NO.382



特集 2

## ベイサイドホテル アジュール竹芝 体験ルポ

- 今年度2回目の「医療費のお知らせ」を配付します
- 退職者の皆さまへ～退職後の医療保険等のご案内～
- 清瀬運動場でテニス教室を開催
- まだ間に合います！今年度の「生活習慣病健診」「特定健診」
- 夫婦共同扶養における認定要件をご確認ください

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

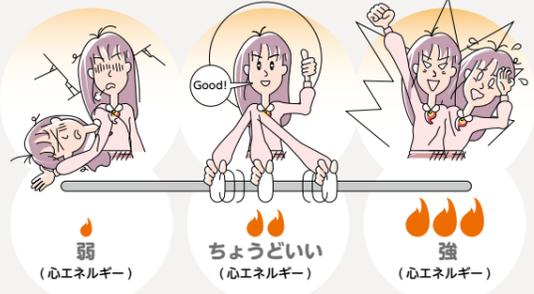
第6回

仕事で「やる気」が出ないという方に  
—3月号—

第5回

### 自分でできる「やる気」コントロール

プレッシャーやストレスでやる気が起きないという人は少なくありません。第5回では、そんなときにも自身のやる気をコントロールする方法について紹介します。



優秀なアスリートのように、どんなに厳しい状況でも、やる気を失わずに最高のパフォーマンスを出せる人がいます。その強さの秘密は、心の自己管理能力である「メンタルマネジメント」。決して生まれながらの能力ではなく、日々のメンタルトレーニングによって修得することが可能です。そのベースとなるのは、自らの心身を見つめ、ベストな状態に調整できる力です。

#### 心を訓練するメンタルトレーニング

メンタルトレーニングと聞くと「強靱な精神力」を想像する人もいでしょう。しかし、常に強くあるのは無理なこと。落ち込んだり、発奮したりと変化の中で、しかるべき時に「ちょうどいい状態」に整える調整力が大切です。そのためには、自分を観察し、どのような刺激がどのような感情を引き起こすのか、そして最適な対処法は何か、「自分を知って対処する術」を覚えましょう。コツは心の動きを可視化すること。日記や独り言などで、起きたことと感じたこと、対処とその結果を客観的に捉えることが有効です。

\*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。

#### 心身相関として身体から働きかける方法

心をコントロールするスキルの1つとして、身体からアプローチする方法も覚えておきたいもの。身体状態は心に大きな影響を及ぼします。例えば、身体が疲れているとストレス過敏でやる気も失いがちです。そこで良い睡眠や姿勢、呼吸法やピラティスなど、体を整えることで心を整えるというわけです。自らを知り、心身を整えるのはメンタルトレーニングでもベースの部分。ここをしっかりと押さえることで、目標に向かう力を育み、集中力や緊張感のコントロールなど、やる気に直結する訓練の効果も上がります。



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

ソウル五輪シノー・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。

### CONTENTS

NO.382 | 平成31年1月号

- 02 特集1 心
- 06 特集2 アジュール竹芝 体験ルポ
- 08 アジュール竹芝からのお知らせ
- 10 医療費のお知らせ
- 12 退職後の医療保険はどうなるの？
- 14 退職者の方へ「共済施設利用証」をお届けします
- 15 箱根路開雲
- 16 今年度の人間ドック助成の申込期限は間もなくです
- 17 被扶養者・任意継続組合員向け生活習慣病健診・特定健診のご案内

- 18 シティ・ホール診療所からのご案内
- 19 アジュール竹芝総合健診センター
- 20 清瀬運動場でテニス教室を開催します
- 21 QUPIOと一緒に「ヘルスアップ30日チャレンジ」
- 22 夫婦共同扶養における認定要件
- 23 確定申告者の収入確認を忘れずに！
- 24 互選議員選挙の結果
- 26 貸付課からのご案内
- 31 理事長から新年のごあいさつ



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。

# 心

## 「心」と上手に付き合おう

最近、疲れやストレスはたまっていませんか？ 私たちが生き生きと働き、充実した日々を過ごすには、自分の心と上手に付き合っていくことが大切です。今や国としても対策に取り組み始めた「心の健康(メンタルヘルス)」について特集します。

### 「メンタルヘルスケア」の

#### 基礎知識

「なんとなく」は知っていても、きちんと説明するのは難しい、基礎的なことを理解しておきましょう。

### 「メンタルヘルス不調」とは？

簡単に言えば「心の病気」のことで誰にでも起こりえます。重い精神疾患だけでなく、ストレスや強い悩み、不安などにより、私たちの日常生活において心身の健康や社会生活に影響を与える可能性のある状態を幅広く含んでいます。

ポイント

誰にでも起こる可能性があります！

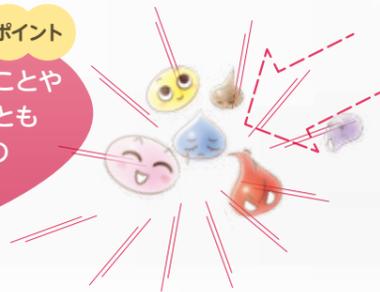


### そもそも「ストレス」とは？

「外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態」のことです。天候や騒音、病気や睡眠不足、過重労働、いろいろな感情など、日常のさまざまな刺激がストレスの原因になります。ストレスによる心身の不調が長引くと、メンタルヘルス不調を起こすことがあります。

ポイント

うれしいことや楽しいこともストレスの原因に！



チェックしてみよう！

多くチェックが付いたら、メンタルヘルス不調の初期サインの現れかもしれません

## こんなこと、ありませんか？

メンタルヘルスケアで大切なのは、初期サインに気付くことです。自分自身や周りの人に、以下のような症状や変化がないかチェックしてみましょう。

### ※ 自分自身の気になる症状

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気が済まない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

ポイント

誰にでもある軽い不調がメンタルヘルス不調につながる場合があります。時々上記の点をチェックし、初期サインに早めに気付けるようにしましょう。

### ※ 周囲の人が気付きやすい変化

- 服装が乱れてきた
- 急に痩せた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

ポイント

気になる変化が続く人がいる場合は、体調などについて聞いてみましょう。

出典：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first03\\_1.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first03_1.html)

## 心と体の症状から知るメンタルヘルス不調

メンタルヘルス不調には多くの種類があり、人によって症状も治療法も異なります。ご紹介する内容はあくまで一例ですので、自己判断をせず、気になる症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。

#### \* 心身の症状

体の疲れやだるさが取れない

寝つけない、何度も目が覚める

おいしく食べられない、食欲がない

不安や緊張が強い、突然動悸がする

ミスや遅刻、ぼんやりすることが増える

#### \* 考えられるメンタルヘルス不調の可能性

十分な休息を取っても改善しない場合は、うつ病や適応障害、不安障害などが考えられます

症状が毎晩続き、長期間にわたるときは不眠症が考えられます

数日以上にわたり食事が進まず、特に身体疾患がない場合は、うつ病や摂食障害などが考えられます

長期間にわたる不安や緊張、突発性の動悸などがある場合は、不安障害やパニック障害などが考えられます

頻繁に見られる場合は、うつ病や統合失調症などが考えられます

#### \* セルフケア&職場や家庭でできるサポート

まずはしっかりと休息を取ることが大切です。それでも長い間、疲れの症状が出る場合は医療機関を受診しましょう

眠るのにふさわしい時間帯や環境を整えましょう。それでも眠れず、困っていることがあれば医療機関を受診しましょう

まずはかかりつけ医や内科を受診し、もともと飲んでいる薬の影響や身体疾患がなければ精神科を受診しましょう

「気にしすぎ」、「性格的なもの」などと見過ごされがちです。気になる場合は医療機関を受診しましょう

自分で気付くのは難しいため、人に指摘されたら症状を書き留めてみましょう。周囲の人は本人の話をよく聞き、本人が納得したら医療機関の受診を勧めてください

# 早めのセルフケアを心がけよう

メンタルヘルスケアで大切なのは、何よりも疲れやストレスをためないことと、早めの相談・受診です。セルフケアの方法と、医療機関の受診の仕方をご紹介します。



## 医療機関への相談や受診について

実際に医療機関を受診するにはどうしたらいいのでしょうか。身近な支援体制や、相談・治療のポイントをご紹介します。

無料

### 都共済こころの相談

- 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 03-5320-7765

### 医療機関の探し方・選び方は？

まずは、「都共済こころの相談」に相談しましょう。専門の心理カウンセラーが、秘密厳守でさまざまな心配事や不安などの相談を受けています。内容によって、地域の医療機関や関係機関につながります。

### 症状の伝え方は？



主治医やカウンセラーに、自分の心の状態を伝えるのは意外と難しいものです。うまく話せそうになかったら、事前に内容を書き出しておくのもよいでしょう。

### 治療で注意することは？



メンタルヘルス不調は、回復まである程度の期間を要したり、再発したりすることが少なくありません。良くなったと思っても、自己判断で服薬や通院をやめないことが大切です。

### 治療の方法は？



服薬が効果的な場合もあれば、カウンセリングや心理療法が効果的な場合もあるなど、症状によって治療法はさまざまです。

### 早めの相談・受診を!



## ストレスをためない 考え方&暮らし方

今日からできる、メンタルヘルスケアのコツをご紹介します。

### 自分の「ストレスサイン」を知ろう



ストレスを感じると、眠れなくなる、イライラする、頭や腰が痛くなる、耳鳴りがするなど、人それぞれ何かしら症状が出るものです。自分特有のストレスサインを知り、気付いたら早めの休息や気分転換を!

### 生活習慣を整えよう



心身の健康には、規則正しい食事や睡眠、適度な運動習慣も大切です。その上で、ストレスを感じたときに気分転換やリラックスできる時間を持つようにしましょう。

### 考え方や見方を変えてみよう



「〇〇でなければならない」などの固定的な考え方は、ダメな点ばかりが気になり、ストレスがたまりやすくなるもの。できていることや、うまくいっている部分にも目を向けると、気持ちが少し楽になることも。

### 誰かに相談してみよう



ストレスを一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になったり、問題が整理できたりすることがあります。ただし、心身の不調が続くときは医療機関の専門家に相談を。

きょう 今日から つくれる さい 彩菜 レシピ

#### ほっと一息つく スープ

### サバみそ缶と根菜の豆乳スープ

人気のサバみそ缶を汁ごと使うことで、サバの栄養とうま味を手軽に取ることができます。また、サバや豆乳、ニンジンに含まれる栄養素(ビタミンB6、ナイアシン、トリプトファン)には、眠りに効果があるといわれています。栄養たっぷりのスープで心を休ませましょう。

#### ★材料(2人分)

- |      |        |       |                 |
|------|--------|-------|-----------------|
| ゴボウ  | 10cm   | スプラウト | 適量              |
| ニンジン | 1/4本   |       |                 |
| 水    | 100ml  |       |                 |
| みそ   | 小さじ1/2 | A     | サバみそ缶 1/2缶(70g) |
| 油    | 小さじ1   |       | 豆乳 100ml        |



#### ★作り方

- ゴボウ、ニンジンは縦半分から斜め切りし、ゴボウはさっと水にさらす。
- 小鍋に油を入れて熱し、①を炒めてから水を加えて煮る。火が通ったら【A】を加え、サバを軽くほぐす。
- 全体が温まったらみそを溶き、盛り付けた後、スプラウトを飾る。

#### ほっと一息つくスイーツ

### ミカンクランブル

「クランブル」とは、小麦やバター、砂糖などを混ぜ、そばろ状にした生地のことです。手で練り過ぎないのがサクサクに仕上げるコツ。

ミカンの香りにはリラックス効果があり、アーモンドには眠りを促す成分が含まれているといわれます。食感も楽しい手作りスイーツで気分転換をしましょう。

#### ★材料(2人分)

- |     |      |     |               |
|-----|------|-----|---------------|
| ミカン | 2個   | 薄力粉 | 30g           |
| リンゴ | 1/2個 | A   | アーモンドパウダー 30g |
| バター | 30g  |     | グラニュー糖 30g    |



#### ★作り方

- バターは1cm角に切り、【A】とボウルに入れる。
- バターをつぶしながら全体をなじませ、そばろ状になったら冷蔵庫で10分ほど冷やす。
- ミカンは1房ずつほぐし、リンゴは皮をむいて小さめの1口大に切る。
- 器に③を入れて②を乗せ、200度のオーブンで約25分、焼き色が付くまで焼く。

おいしく食べて 気分転換&リラックス!



ベイサイドホテル

# アジュール竹芝

BAYSIDE HOTEL  
AZUR  
takeshiba

## 体験ルポ

東京湾とレインボーブリッジを楽しめる部屋や東京タワーの眺望を楽しめる希少な部屋もあるホテル「アジュール竹芝」。

組合員だけのシークレットプランがあると聞き、体験ルポに行ってきました！



組合員しか利用できないスペシャルなプランなんだって！

※予約方法等詳細はP.8へ



優雅な24時間の締めくくり。竹芝ふ頭を出入りする大小の船も間近に見られる。

海沿いのエントランスをお散歩

ホテルの和洋buffetで朝食！

新鮮サラダやお総菜や炊き立てのご飯などバラエティ豊か。

お部屋タイプの一例

※海側と陸側で料金が異なります。  
※随時改装中につき、改装前のお部屋になる場合もございます。



ゆとりのあるワークデスクと、50型大型液晶テレビを壁掛けで完備します！

## 快適なお部屋でゆったりとくつろぐ

過ごしやすさと機能性を追求したお部屋にリニューアル中！

ベッドには自然な寝姿勢をサポートする高級マットレスを使用。大きな窓からの眺めも美しく、まるでリゾートホテルにいるような気分になれます。



副総支配人 矢野克己さん



2700粒のスワロフスキーエレメントが輝くヴァージンロード。

## ウェディングもおすすめ！

海辺のガーデンチャペルや、芝大神宮での挙式など、幅広いニーズに応えてくれます。組合員には充実した特典付き。挙式や披露宴、ゲストの宿泊、二次会など、ホテルならトータルに活用できるからうれしい！



例えばこんな24時間

チェックイン

ホテルで洋食ランチ！

※ランチのご利用は到着日または翌日のどちらかをお選びいただけます。

ホテル周辺で楽しむ

増上寺や旧芝離宮恩賜庭園、東京タワーなど観光スポットがたくさん。

ホテルで鉄板焼きディナー！

「天空の湯」で癒やされる

お部屋でのんびり



朝食・昼食・夕食の3食に加え、夜景が見渡せる準天然温泉や、一新されたお部屋など、ホテルをまるごと楽しめるプランです。12時のチェックインから、翌日12時のチェックアウトまで、24時間たっぷりとお部屋の空間を味わえます。



窓いっぱいにレインボーブリッジが望める開放的なレストランでおしゃれにランチ。



お肉はとってもやわらかくてジューシー！和牛リブロースならではの甘みも美味ですよ！

鉄板焼 天燈 Ran Tan 秋山智美さん

## ディナーは豪華に鉄板焼きコース

リッチな鉄板焼きコースと、ホテル最上階から望むダイナミックな夜景が楽しめます。旬の野菜や魚介、和牛肉を絶妙な焼き加減で調理する焼き手のパフォーマンスにも目を奪われるはず！シェフのオリジナルソースや、他店にはないニンニクの使い方など、料理を彩る工夫も満載。飲み物に合わせて料理の味付けを微妙に変えてくれます。



※浴場は陸側と海側にあり、週替わり(月曜日)で男湯・女湯を入れ替えます。

## 準天然光明石温泉(人工)「天空の湯」でリラックス

都心のホテルとしてはまれな、本格的な大浴場です。

10種類以上のミネラル成分が溶け込んだお湯は、肩こりや冷え性、疲労回復などに効果あり！ジャグジー風呂やサウナ、休憩用ラウンジでゆっくりと疲れを癒やしましょう。

ホテル18階からの絶景もご堪能ください！



マーケティング担当 塩川友利さん



レストランリニューアルキャンペーン対象! 当ホテルのご利用券が当たります!

1月3日(木)~2月28日(木) **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ステーキ、朝食は和の空間で和・洋buffe、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ステーキに舌鼓

**翌日の朝食** 一日の始まりは朝食から! 和・洋buffe

**12:00 チェックアウト** 翌日のランチ 選べるランチチケット付き

**21階** オーシャンビュー レストラン Bright Coast  
ランチ/11:30~15:00(L.O.14:00)

**3階** おまかせ会席 漣 ~さざなみ~  
ランチ/11:30~15:00(L.O.14:00)

※3階「漣~さざなみ~」ランチ&ディナーbuffe開催日の2月10日(日)・11日(月・祝)は対象外となります。

※ご利用になる曜日により、メニューが変わる場合がございます。また、一部対象外のメニューがございます。詳しくは各店舗にお問合せください。

または、**チェックイン ▶ 到着日ランチ ▶ 到着日ディナー ▶ 翌日の朝食 ▶ チェックアウト**

客室は順次リニューアル中!

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)

ホテル18階 準天然温泉 **絶景! 「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ビューをお楽しみいただけます。週ごとに男湯・女湯が入替わります。

**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)

6月30日までの期間限定

## ファミリープラン Wedding

ご家族や親しい方とアットホームなお披露目に

**組合員様特別価格**

10名様 **415,000円** (一般 520,000円) ※1名様増14,000円(28名様まで)

2019年6月30日までに 挙式・披露宴をされる組合員様

**プラン内容** お料理・お飲物、新郎新婦衣装、新郎新婦美容着付、挙式料、カラコーディネット料、装花料、スタジオ写真撮影(2ポーズ)他

**組合員様限定特典** 引き出物10% OFF 引菓子5% OFF 両親衣装レンタル30% OFF 新郎新婦ご宿泊一泊プレゼント 列席者ご宿泊優待

ご予約・お問合せ・詳細 (ブライダルサロン) **TEL.03-3437-2217**  
平日 10:30~19:00 / 土・日・祝 10:00~20:00 火曜定休(祝日を除く)

建国記念の日&春分の日限定! (ソフトドリンク付き)

## ランチ&ディナーbuffe

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! 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 漣 ~さざなみ~

**日程** 建国記念の日の3連休 & 春分の日  
2/9日・10日・11日 3/21日(水)

**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)

※混雑が予想されますので、事前のご予約をおすすめいたします。

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)

レストランリニューアルキャンペーン開催中! 2月28日(木)まで

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した。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しております! 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。

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。

イベントのお知らせ

パラスポーツを見て・知って・体感しよう Vol.1

**THE REBOUND** [ザ・リバウンド] **映画上映&体験会** **MOVIE & TRY**

2015年、アメリカの車いすバスケットボールチーム MIAMI HEAT の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』。迫力と感動の上映会のあとは、現役トップアスリートのデモンストレーションやトークショーも開催。競技用車いすに触れたり、ミニゲームにもチャレンジ! 2020年を前にパラスポーツを体験しよう!

【日時】2019年3月21日(木・祝) **13:30~** (受付 12:30~)

【会場】アジュール竹芝 14階 **大宴会場 天平**

**組合員様価格** 大人 **1,000円** (一般1,500円) 小学生 **800円** (一般1,000円) **要予約**

※おやつタイム屋台のご利用はチケット料金には含まれません。 ※未就学児は無料。

予約開始 1月19日(土) 10:00より 下記電話番号にて

**スケジュール**

12:30~ 受付  
13:30~ 映画上映  
14:40~ トークショー  
15:30~ 体験会 & おやつタイム  
16:30 終了予定

**トークショー**  
バスケットボールチーム東京エクセルシスの現役選手と車いすバスケットボール選手のトークショーを開催。選手等の詳細はアジュール竹芝のホームページをご確認ください。

**体験会**  
会場内にバスケットゴールを設置。選手によるデモンストレーションを見て、実際の競技用車いすに乗って動かしてみよう!

**おやつタイム**  
TOTTI CANDY FACTORY のわたあめが原宿からアジュール竹芝へやってきます。会場限定の3色わたあめをご用意しました。会場前の窓から見える選手村を背景に、限定カラーわたあめと記念写真を撮ろう!

司会者/岸田 彩加

【協力】 **TOKYO EXCELLENCE** 東京エクセルシス **CENTERPOLE** センターポール

その他にも **軽食の屋台** をご利用しています!

入学や就職のお祝い!

## ハーバリウムボトル&ボールペンを作ろう!

揺れるお花に癒される、ハーバリウムのボトルとボールペンを作りましょう。書くのが楽しくなりそうなかわいらしいお花が手元にきらり。ボトルとおそろいがうれしい、プレゼントにも自分へのご褒美としてもおすすめです。

**開催日時** 2019年2月23日(土)13:30~(受付13:00~) **定員** 要予約・先着15名様(最少催行人数5名様)

**会場** アジュール竹芝 バンケットルーム **持ち物** はさみ、持ち帰り用袋

**参加費** **組合員様価格 3,900円** (一般4,500円) **ご予約受付** 2月13日(水)まで

※事前お振込み制(料金に含まれるもの:講習費・花材・消費税)

●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。「ハーバリウムボトル&ボールペン」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。(デザイン等はおまかせとなります。)ご了承ください。

講師 **野沢 若菜**  
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) 主宰

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」)

**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。
- 東京モーター/羽田線 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。

国道15号線(第一京浜) 都営浅草線 都営大江戸線 芝浦駅 都営浅草線 都営大江戸線 芝浦駅 都営浅草線 都営大江戸線 芝浦駅 都営浅草線 都営大江戸線 芝浦駅

# 受診歴のある全ての組合員世帯の皆さまに「医療費のお知らせ」(2回目)を配付します

## 医療費控除の明細書として使用できます

組合員の皆さまの世帯ごとに医療費(全件)のお知らせを年2回、職場を通じてお届けしています。受診内容に誤りがないかご確認ください(万一、架空請求等、誤りがあれば、都共済にご連絡をお願いします)。このお知らせは、**健康や医療に対する理解を深めていただくことを第一の目的としています**。ご自身やご家族の健康について考えてみましょう。

(医療機関を受診していない組合員世帯、任意継続組合員の方への配付はありません)

### 配付時期

#### 【1回目】配付済

平成30年7月下旬～8月中旬  
(平成29年10月～平成30年3月受診分)

#### 【2回目】「医療費控除の明細書」対応用

平成31年1月下旬～2月中旬  
(平成30年1月～平成30年10月受診分)  
※平成30年1月～平成30年3月受診分(3カ月分)については、1回目の「医療費のお知らせ」と重複しています。

#### 《変更点》

医療費控除の申告に使用できるように、2回目の通知対象期間を変更し、利便性の向上を図りました。

(参考)  
平成29年度2回目配付の「医療費のお知らせ」  
(平成29年4月～平成29年9月受診分)

### ご注意ください

- 「医療費のお知らせ」は、「医療費控除の明細書」として使用できます。
- レセプト到達時期の関係上、平成30年11月・12月受診分は領収書を基にご自身で作成してください。
- 再発行はできませんので、大切に保管してください。
- データが実際と異なる場合がありますので、医療機関が発行する領収書も併せて保管してください。
- 医療費控除の申告に関することは、**税務署にお問合せください。**

## 医療費のお知らせ

共済 健様  
医療費総額と医療費内訳についてお知らせいたします。

委任先番号	所属所名						組合員番号			
01234567	〇〇事務所						99999999			
受診者氏名	診療区分	診療年月	日数	医療機関名等	医療費総額(円)	共済負担額(円)	公費負担額(円)	窓口負担額(円)	附加給付(円)	高額療養費(円)
医療費合計					2,288,360	1,601,852	1,350	685,158	75,084	579,524
共済 健太	医科 外来	30.10	2	医療法人社団 共済会 都病院	4,500	3,150	1,350	0		0
共済 健太	調剤 外来	30.10	2	シティ薬局	10,000	7,000	0	3,000		0
共済 康子	歯科 外来	30.8	3	東新歯科	4,000	2,800	0	1,200		0
共済 健	接骨 外来	30.4	2		4,500	3,150	0	1,350		0
共済 幸恵	医科 入院	30.1	21	日本病院	2,265,360	1,585,752	0	679,608	75,084	579,524

1 医療費総額は治療に要した総額です。  
2 窓口負担額には入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれておりません。  
3 公費助成があった場合、公費負担の制度は自治体によって異なり、それぞれの内容をシステム上反映させるのが困難なため、0円と表示しています。  
4 附加給付・高額療養費は窓口で一定額以上を支払った分について、共済組合から組合員指定の口座に振り込んだものです。

**Q1** 対象期間に受診した医療機関名が記載されていない。

**A1** 通常、診療報酬明細書(レセプト)は受診月から3カ月後に共済組合に届きますが、医療機関の事務処理上、それ以上かかる場合があります。この場合には「医療費のお知らせ」に間に合わないことがあります。

**Q2** 医療機関名が記載されていない。

**A2** 療養費・家族療養費等の現金給付は医療機関名が記載されません。また、柔道整復師等の施術費についても、診療区分として「接骨」「はり灸」「マッサージ」と表示されますが、都共済への請求の多くが所属団体のとりまとめにより行うため、施術所名は記載されません。

**Q5** 同一月内に世帯で合算されて給付された高額療養費はどのように表示されますか。

**A5** 高額療養費の額は、案分されてそれぞれ給付の対象となる医療費ごとに記載されます。  
※共済ハンドブックP.33を参照。

**Q3** 子供医療費助成制度の対象外になったため窓口で3割自己負担したが、窓口負担額が0円になっている。

**A3** 所得制限により助成が受けられなくなった場合には、その時点で、「公費医療助成認定非該当者届」の提出が必要となります。未提出の場合は至急提出してください。  
※共済ハンドブックP.40を参照。

**Q4** 窓口負担額が窓口で支払った額より少ない。

**A4** 窓口負担額には保険適用外費用が含まれません。  
【保険適用外費用の例】  
差額ベッド代、歯の矯正、予防注射、自由診療分 等

## お知らせ

### ■「公費負担診療」にかかる表示について

- 公費助成があった場合、**公費負担の制度は自治体によって異なり、それぞれの内容をシステム上反映させるのが困難なため、0円と表示しています。**
- 「公費医療助成認定該当者届」の内容で非該当となった場合は、届出が必要となります(Q3参照)。

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

### ■表示内容について

- 医療費のお知らせは、医療機関から都共済に送付される診療報酬明細書(レセプト)に基づき、お知らせしています。
- 表示内容は、基準日現在に事務処理したのまでを反映させたものです。
- 以下の場合、窓口負担額は窓口で3割負担した場合でも、0円と表示されます。  
①公務災害の申請中  
②第三者加害行為に該当する場合(組合員証の使用を承認している場合を除く)

### ■柔道整復師等の施術費について

- ご質問がある場合は、下記までお問合せください。

〈都共済コールセンター〉  
受付期間：平成31年2月1日～3月2日(30日間)  
(土日・祝日除く)  
受付時間：9:00～17:15 ☎ 050-3850-9372

●今後、「医療費のお知らせ」が不要な方は、被扶養者の方を含めて医療保険担当までご連絡ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4723

# 退職時には組合員証等を必ずご返却ください！

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

## 組合員証等は退職時に必ず返却を！

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

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

再就職する場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●再就職先の健康保険の被保険者                     <ul style="list-style-type: none"> <li>※再任用フルタイム職員となる場合は「東京都職員共済組合の一般組合員」となります。</li> <li>※再任用短時間職員となる場合は「協会けんぽ」の被保険者となります。</li> <li>※再就職先に健康保険の適用がない場合は、再就職しない場合と同様の取扱いとなります。</li> </ul> </li> </ul>
再就職しない場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>●東京都職員共済組合の「任意継続組合員」（制度の詳細は右ページ）</li> <li>●居住地の区市町村の「国民健康保険の被保険者」</li> <li>●家族が加入する「健康保険の被扶養者」</li> </ul> <p style="font-size: small;">※退職後の健康保険制度の詳細は、共済ハンドブックP.191をご覧ください。</p>

## 各保険制度の特徴

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

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

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

# 任意継続は早めの加入手続を！



退職者の方で一定の要件を満たす場合は、任意継続組合員になることができます。退職日の翌日から**19日以内**に掛金の払い込みを含め手続が完了していることが必要です。

## 任意継続組合員制度とはこんな制度です！

### 対象者

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

### 給付内容

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

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



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

### 掛金

退職時の標準報酬月額に掛金率を掛け合わせて算出します。

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

(注2) 任意継続掛金の計算基礎となる退職時の標準報酬月額には上限額があります。平成30年度の上限額は440,000円です。平成31年度上限額は平成31年3月に決定されます。

(注3) 平成30年度の掛金率です。平成31年度の掛金率は、平成31年3月に決定されます（今までの自己負担分にプラスして、雇用主（地方公共団体）の負担分も本人が負担することとなります）。



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

### 加入期間

最大2年間

### 加入手続はお早めに！

年度末退職者の任意継続組合員の加入手続は、各所属において、事前申込みを受け付けます。手続の詳細は1月中に所属にご案内します。詳しい手続方法については、2月以降に所属の共済事務担当者にお問合せください。期日を過ぎた場合、加入できませんので、お気を付けください。

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

お問合せ先 掛金に関すること 管理部会計課出納担当 ☎ 03-3232-4717

退職を迎える方、任意継続組合員を終了する方へ

引き続き、皆さまのご利用を  
お待ちしております



# 「共済施設利用証」をお届けします

在職中、ご愛顧いただきました下記の共済施設は、退職<sup>(※)</sup>後も引き続きご利用いただけます。平成30年度末で退職により組合員資格を喪失される方で、10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方に、「共済施設利用証」および「施設の利用案内(パンフレット)」をお送りいたします。

(※) 任意継続組合員を終了する方も含まれます。

## 「共済施設利用証」のお届けについて

お届け時期	
●平成31年3月末で退職される方 (再任用短時間職員になる方を含む)	同年5月末頃まで
●平成31年3月末で 任意継続組合員の期間が満了となる方	同年3月末頃まで



- 「共済施設利用証」を提示することで、準組合員料金の適用を受けることができます。  
詳しくは、同封する「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。
- 退職後、住所が変更になる場合は、3月末までに下記担当にご連絡ください。

## お得なプランも随時お届けします!

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

## 以下の方へは「共済施設利用証」を発行しません

- 再任用フルタイム職員になる方
  - 任意継続組合員になる方
- 引き続き都共済の組合員として施設を利用できます。組合員料金が適用されますので、従来どおり組合員証を提示して利用してください。
- 上記以外の退職者の方で、10年以上の組合員期間があり、共済組合年金の受給権(障害共済年金等)が発生した方は下記担当にご連絡ください。

## 「共済施設利用証」で退職後もお得に利用できる施設

**箱根路 開雲**  
共済ハンドブックP.152~156  
箱根湯本駅から徒歩8分。  
箱根散策の拠点としても便利です。  
(平成31年3月から8月まで休館)



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

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



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

上記施設のほか、「地方職員共済組合」「公立学校共済組合」「警察共済組合」「全国市町村職員共済組合連合会」「市町村職員共済組合」「都市職員共済組合」「国家公務員共済組合連合会」「防衛省共済組合」「日本私立学校振興・共済事業団」など、他共済等の宿泊施設を引き続き相互で利用できます。(「共済施設利用証」が必要です)  
詳細は 都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 宿泊施設 ▶ 公務員共済組合等相互利用施設 をご覧ください。

お問合せ先 事業部厚生課保養担当 ☎ 03-3232-4748

# 四季の宿 箱根路 開雲 宿泊プランのご案内

箱根七湯を代表する箱根湯本の温泉と、四季折々の旬の食材を使ったオリジナリティあふれるお料理をお楽しみください。

新春!!

## 開雲特別感謝プラン 1/3(木)~2/27(水)

長年ご愛顧をいただいている組合員の皆さまに感謝の意を込め、  
期間限定で特別料金の感謝プランをご用意しました。

■料金

	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



## 冬のグレードアッププラン ふぐ会席 | 平成31年2月27日(水)まで

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。



■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

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

## 施設改修のお知らせ

箱根路開雲は、開館以来35年が経過しました。老朽化した設備の更新のため、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日までを予定しております。  
また、平成31年2月28日の営業はチェックアウトまでとさせていただきます。  
営業再開は平成31年9月1日を予定しており、個人利用の場合の予約開始は、平成31年6月1日を予定しております。なお、電話番号は変わりません(下記のままです)。  
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。



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

無料  
(オプションは自己負担)

# 40歳以上の被扶養者および任意継続組合員の皆さまへ まだ間に合います！ 平成30年度「生活習慣病健診」「特定健診」

生活習慣病の早期発見には、定期的に健診を受けることが大切です。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。お申込みをお急ぎください。

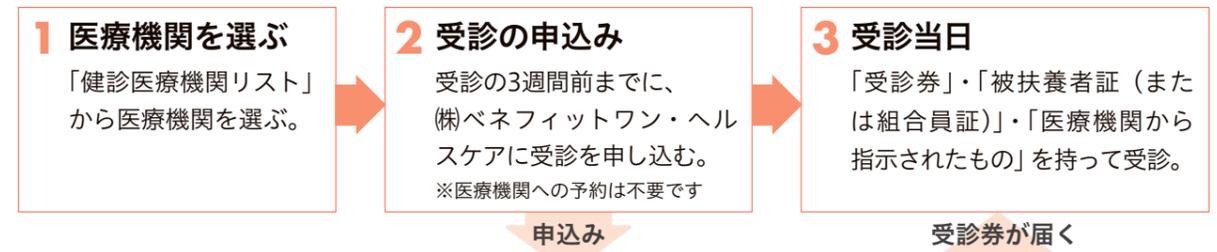
**パート先等で健診を受けた方へ**  
平成31年2月28日までに健診結果等をお送りいただいた方に、クオカード(500円分)をプレゼント！  
※検査項目に不足のない方のみ

申込期限	平成31年2月 7日 (木)
受診期限	平成31年2月28日 (木)

※巡回レディース健診の申込みは締め切りしました

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

## お申込みから受診の流れ



**健診のお申込み先（下記いずれの方法でも可）**

**株式会社 ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター**

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

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

FAX 089-900-8281 (24時間受付) 郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

年一度は健康診断を必ず受診しましょう！

- ◎生活習慣病の前触れには、自分では気づきにくい  
生活習慣病は自覚症状がなく進行していることも。
- ◎健康管理と病気の予防につなげましょう  
定期的に健診を受診し、病気の芽を見つけ改善につなげましょう。
- ◎病気の予防や早期発見は、節約につながります。  
治療にかかる時間やお金の節約にもつながります。

※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  
※都共済からの助成は、生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれかを年度内に1回のみです。  
※人間ドックの受診をご希望の方は、本紙P.16をご覧ください。

# 平成30年度「人間ドック助成」の 申込期限が近づいています！

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

人間ドックの助成を利用するには、事前に受診券の発行依頼が必要です。

**(1) 一般** <35歳以上の組合員および被扶養者の方>

医療機関▶「アジュール竹芝総合健診センター」または「指定医療機関（54機関）」

医療機関への予約	平成31年3月2日（土）まで	※平成31年3月31日まで受診を受け付けていない医療機関もあります。お早めの予約および受診をお願いします。
受診券の発行依頼	平成31年3月9日（土）まで	

**(2) 永年勤続退職予定者** <今年度に定年退職等を迎える方>

医療機関▶「アジュール竹芝総合健診センター」または「東京都教職員互助会三楽病院」

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

※退職後の受診券申請はできませんので、ご注意ください。  
※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>)

## 人間ドック利用方法

1 医療機関に直接受診予約する。  
※受診日の3週間前まで

2 右記へ受診券発行依頼をする。  
※受診日の2週間前まで

**受診券発行依頼先**  
(株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター

WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>  
TEL 0800-9199-028 (または03-6870-2610)  
FAX 089-900-8281  
郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

(1) 一般の方  
→WEB・TEL・FAX・郵送のいずれかで

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

4～6月は予約が取りやすくお勧め!

## 平成31年度の人間ドックは4月～6月の受診がお勧めです

平成31年度の人間ドックの受診予約について			
医療機関名	医療機関での予約受付	受診券申請受付	注意事項
アジュール竹芝総合健診センター TEL03-3437-2701 (直)	平成31年2月1日 (金) AM8:30から	平成31年3月から	受診券申請は、3月中は4月受診分のみ受け付けます。 ※平成30年度永年勤続助成の申請は受診月によらず受け付けします。
東京都教職員互助会 三楽病院 TEL03-5282-8331 (直)	平成31年2月1日 (金) AM10:00から	((株)ベネフィットワン・ヘルスケア)	
その他の契約医療機関	医療機関により異なります。		

**NEWS 平成31年度人間ドックキャンペーン(予定)のお知らせ**

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

※平成30年度と同内容で実施予定ですので、お早めにお申込みください！  
※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

※都共済からの助成は、いずれかを年度内に1回です。  
※詳細は都共済ホームページをご覧ください。

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当 ☎ 03-5320-7466 または 都庁内線 57-437

# 都庁第二本庁舎 シティ・ホール診療所からのお知らせ

昼休みも診療

都共済の医療機関であるシティ・ホール診療所では、昼休みも12時30分から診療しています。気になる症状等がありましたらぜひ一度ご利用ください。

## 食事面からメタボ改善にチャレンジしてみませんか

シティ・ホール診療所では、月2回（第1、第3水曜日）に予約制で栄養指導を行っています。健康診断で気になる結果が出てそのままにいませんか？管理栄養士が一人一人のライフスタイルや病気に合わせて食事栄養面からアドバイスし、必要に応じて継続して支援します。ご希望の際は、内科医師にご相談ください。

**予約時間** 9:30 ~ 11:30  
13:30 ~ 15:30

### 【プログラム】

- 内科を受診 → 医師から栄養指導依頼
- 栄養指導予約（電話でも予約可能）
- 初回栄養指導（1時間） → 2回目予約
- 2回目栄養指導（30分） → 3回目予約
- 3回目栄養指導（30分） →

### 管理栄養士の紹介

昨年11月から太田和江管理栄養士が栄養指導をしています。

太田さんは、東京家政学院大学家政学部卒業後、管理栄養士の免許を取得し、医療機関や企業で長期間栄養指導に携わりました。

業務の傍らNR（栄養情報担当者）・サプリメントアドバイザー、健康運動指導士に登録するなど活躍の幅を広げ、日本料理の研究もしています。



日頃感じています食生活の疑問など、お気軽にお話しください。お待ちしております。

## 花粉症の症状は、出ていませんか

風邪をひいたわけでもないのに、鼻がムズムズしたり、詰まったり、くしゃみや鼻水が出てしまう。目や皮膚がかゆくなったり、喉がイガイガしたり、せきやたんが多くなる、こんな症状は出ていませんか。



### 原因・症状

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

### 対処法

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

## 診療所移転のお知らせ（第2号）

前号でもお知らせしたとおり、シティ・ホール診療所は、都庁第二本庁舎の改修工事に伴い、現在の都庁第二本庁舎南側から、平成31年5月に、同じ17階の北側へ移転する予定です。

また、工事に伴い、第二本庁舎北側のエレベーターが、平成31年5月6日（火）まで、17階で停止しますので、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。

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

# 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

オーシャンビューフロアで  
こころとからだのチェック&リフレッシュ

## 今年3月に永年勤続で退職される皆さまへ

受診は退職後  
6カ月以内まで  
可能

### 退職日までに「受診予約」と「受診券発行依頼」をお済ませください

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

退職後も健康的な生活を送るために、この機会に人間ドックで体のチェックを行いましょう。なお、退職日までに受診予約（平成31年4月以降受診分は2月1日から受付開始）と受診券発行が依頼済みであれば、退職日翌日から6カ月後までの受診が可能です。

### ■永年勤続退職予定者の料金表

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

■女性ドックA… 日帰りドック検査項目のうち「腹部超音波検査」を除き、「婦人科」「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。

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



## 平成31年度分の予約受付は、2月1日から

平成31年度の人間ドック受診の予約受付は平成31年2月1日（金）からです。

毎年4月にご希望の日時の予約が比較的取りやすくなっています。

早めのご予約をお待ちしています。

また、レディースデー（女性のみが受診できる日）も設定する予定です。

当日の婦人科・乳房検査は原則女性医師・女性検査技師が対応します。

日程につきましてはお電話でお問合せください。

アジュール竹芝の  
人間ドック受診は  
特に4月がおすすめ!



## 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	<a href="http://www.genkiplaza.or.jp/azur/">http://www.genkiplaza.or.jp/azur/</a>
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



# 初心者テニス講習会

**参加者募集!!**



いよいよ2020年東京オリンピック・パラリンピックまで1年半となりました。東京都職員共済組合ではスポーツ気運の醸成と運動習慣を身に付けるための新たな挑戦を支援しています。今回は初心者向けテニス講習会を企画しました。ぜひこのチャンスを活用してください!

## ルネサンスのコーチに教わる、楽しいテニス!

～ラケットを持つのが初めてでも、ボールを打ち返せるようになる～

世界初! 『スマートテニスレッスン』

本講習会で体験可能!

全国のルネサンステニススクールで実施中のSmart Tennis Sensorを用いたレッスン。効果的にテニスが上達!!

スマートテニスレッスン



講習会内容	1回目	基本姿勢、ラケットとボールに慣れる
	2回目	ボールコントロール練習
	3回目	スマートテニスレッスン
	4回目	ラリー、ゲーム

※スマートテニスレッスンの時期と内容は変更になる可能性があります。

### 開催概要

●場所	清瀬運動場テニスコート
●日時	平成31年2月23日(土)～3月16日(土) の毎週土曜日(計4回) 10:00～12:00 (受付 9:30～)
●申込対象	以下の条件を満たす15歳以上の <b>初心者</b> ※初心者=初めてラケットを持つ方・またはそのレベル ○全日程に参加できること ○東京都職員共済組合の組合員およびその被扶養者 または一般財団法人東京都人材支援事業団の派遣事業適用職員およびその被扶養者
●定員	24名 (最少催行人数6名)
●参加費	税込1,000円 銀行振込 [※振込手数料参加者負担] 振込み先等は当選者にご連絡いたします。
●その他	テニスラケット、ボールは貸し出します。動きやすい服装、運動靴でご参加ください。

### 申込方法

メールで下記内容をお送りください。※1申込につき、**2名まで可**

宛先	<a href="mailto:r-houjin2@s-renaissance.co.jp">r-houjin2@s-renaissance.co.jp</a>
件名	都共済テニスイベント申込み
本文	1.申込者氏名、2.生年月日、3.組合員番号、4.組合員名、5.住所、6.電話番号、7.Eメール、8.テニス経験 (○カ月)

※受信確認・当落通知メールをお送りしますので、[r-houjin2@s-renaissance.co.jp](mailto:r-houjin2@s-renaissance.co.jp)を受信できるように設定をお願いいたします。

※お申込み多数の場合は、抽選となります。抽選結果は申込期限から1週間程度でお知らせいたします。

**申込期限**  
1月31日(木)

### 本講習会についてのお問合せ先

株式会社ルネサンス 健康経営推進部 担当 関、藤永  
[r-houjin2@s-renaissance.co.jp](mailto:r-houjin2@s-renaissance.co.jp)  
03-5600-5451 (平日10:00～17:30)

「都共済テニスイベントの件」とご記載またはお伝えください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

組合員・被扶養者の健康づくりを応援するインターネット・サービス

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

健康情報提供サービス

# QUPIO 始めよう! 健康づくりスタート宣言

QUPIOは、インターネットを利用した健康情報提供サービスです。皆さんログインはお済みでしょうか? 新年を迎え、目標を新たに健康づくりに取り組まれる方も多いのではないのでしょうか? 一朝一夕では成し得ない健康への道のりですが、QUPIOと一緒に取り組んでいきましょう

## 生活習慣を見直そう! 「ヘルスアップ30日チャレンジ」

ご自身で掲げた目標達成に向けて、生活習慣を記録するイベントです。

開催期間	1月7日(月)～2月11日(月)
ルール	期間中毎日、目標達成の可否をQUPIOに入力
参加対象	QUPIOのログインIDを保有する組合員・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

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

ご自身の状況に合わせて改善したい項目の目標を設定しましょう!

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

イベントでQUPIOポイントが貯まります!

■ イベントポイント	
ア) イベントへの参加登録と目標設定	50P
イ) 1日以上、記録を入力	100P
ウ) 全30日間の記録を入力	イ+50P
■ 通常ポイント	
毎日のログイン+入力	7P/1日につき
コミュニティへの投稿	20P/期間中1回



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

開催期間 2月18日(月)～3月10日(日)

必要なポイント(例)	歩数計(活動量計付) 12345 交換に必要なポイント数 1500 → 1350p	ヨガマット 交換に必要なポイント数 3000 → 2700p
------------	--	--------------------------------------

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

**注意事項**  
キャンペーン終了後の3月11日～31日は、通常ポイントでのグッズの交換もできません。(30年度のグッズ交換申込みの最終日は3月10日となり、31年度は4月より通常ポイントでの交換を開始する予定です)

### QUPIOログイン方法

ID ---- PW ----

都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、サポート窓口へ電話またはメールで連絡

検索サイト  
クピオ 東京都 検索

スマートフォン用QRコード

QUPIOサポート窓口 ID・パスワードが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 ☎ 0120-818-448 受付時間: 月曜～土曜の9:00～18:00

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

## 被扶養者の資格要件の確認

・ 子供を共同扶養している場合 ・

## 配偶者との収入比較をお願いします

— 夫婦の共同扶養における認定要件 —

## 注意点!

- 夫婦が共同して子を扶養する場合、原則として、健康保険上は年間収入<sup>(※1)</sup>が多い方の扶養となります。
- 夫婦の収入が逆転した場合には、扶養している子について、被扶養者の扶養替え（抹消手続）が必要となる場合があります。<sup>(※2、3)</sup>
- 夫婦が共同して子を扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等により、それぞれの収入をご確認ください。

※1 収入比較の対象には、給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、全ての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、各種控除は加味せず、通勤手当等の非課税収入が含まれます。

※2 収入が逆転した場合でも、その収入差が、収入の多い方の10%以内である場合や夫婦共に都共済組合員である場合（子に扶養手当が支給される場合を除く）には、扶養替え（抹消手続）は必要ありません。

※3 扶養手当が支給されていた子について、主たる扶養者の変更により、扶養手当が不支給となった場合には、扶養替え（抹消手続）の必要があります。

## 具体的な事例

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

CASE 1	健康保険資格	収入（平成30年）	子の扶養状況
夫	都共済組合員	700万円	子（23歳、扶養手当なし）1人を扶養
妻	民間企業健康保険	800万円	

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



CASE 2	健康保険資格	収入（平成30年）	子の扶養状況
夫	都共済組合員	700万円	子（23歳、扶養手当なし）1人を扶養
妻	民間企業健康保険	750万円	

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

CASE 3	健康保険資格	収入（平成30年）	子の扶養状況
夫	都共済組合員	800万円	
妻	都共済組合員	700万円	子（23歳、扶養手当なし）1人を扶養

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

※被扶養者の抹消手続は、速やかにお願いします。

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

## 必要書類等の詳細は

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

## 被扶養者の資格要件の確認

・ 収入のある家族を扶養している場合 ・

## 事業収入等が超過した場合は抹消手続が必要です!

被扶養者に事業収入や不動産収入、財産収入等がある場合は、必ず確定申告書等<sup>(1)</sup>により収入額をご確認ください（平成31年は2月18日から3月15日までが所得税の確定申告期間です）。

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

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

## 確認のポイント

- 共済組合が行う被扶養者の認定手続や要件確認、抹消手続の際、税務署収受日付印（電子申告の場合は申告受付日の印字）のある確定申告書（写）が必要です。被扶養者に事業収入等がある場合は、必ず確定申告日が確認できるよう、お手続をお願いいたします。  
また、確定申告の必要ない特定口座による株式等譲渡収入等も収入に含まれます。この場合は、1年間の売買の経過が確認できる証券会社が発行する年間取引報告書等により収入額をご確認ください。
- 被扶養者の認定基準額：年額130万円未満  
ただし、障害を支給事由とする公的年金等を受給する方および公的年金等を受給する60歳以上の方は年額180万円未満（退職金や土地の売却代金等一時的な収入を除きます）。
- 収入 = 総収入金額 - 控除可能な必要経費  
収入は、給与や事業収入、不動産収入等収入の種類ごとに計算し、マイナスとなった場合はその収入を「0」としてその他の収入と合算します。

## 被扶養者認定における必要経費（例）

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

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



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

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

# 東京都職員共済組合 組合会議員等について

東京都職員共済組合組合会議員および役員は、昨年11月30日に任期満了により、下記の方々が新たに就任しました。任期は、平成30年12月1日から平成32年11月30日までです。

任命議員			互選議員		
役職	氏名	所属	役職	氏名	所属
理事長	多羅尾 光睦	東京都副知事	理事	鎌滝 裕輝	東京都庁職員労働組合書記長
理事	黒田 祥之	東京都職員共済組合事務局長		関根 範明	東京都庁職員労働組合執行委員長
理事	遠藤 雅彦	東京都総務局長		水野 友晴	東京都庁職員労働組合中央市場支部支部長
	武市 敬	東京都財務局長	理事	吉川 貴夫	特別区職員労働組合連合会執行委員長
監事	志賀 徳壽	特別区人事・厚生事務組合副管理者	監事	小宮山 勉	特別区職員労働組合連合会執行委員
理事	田中 秀司	港区副区長		児玉 治	北区職員労働組合委員長
	瀧 康弘	文京区副区長		堀内 俊男	板橋区職員労働組合書記長
	山手 斉	東京都交通局長	理事	福田 智	東京交通労働組合書記長
	中嶋 正宏	東京都水道局長	理事	諸隈 信行	全水道東京水道労働組合書記長
	佐々木 直人	東京消防庁人事部長		大森 正基	東京消防庁人事部厚生課厚生係長

学識経験監事	武藤 弘道
--------	-------



**鎌滝 裕輝** 当選1回 所属 東京都庁職員労働組合書記長

今回初めて互選議員に選出されました。どうぞよろしくお願いいたします。

都共済は、都に働く職員やその家族の健康を維持する上で重要な役割を果たしています。職場の共済組合員を代表する立場で、皆さまが安心して年金制度や医療保険制度、福祉事業などを活用できるように充実させてまいります。また共済事業についても、未永く継続し、発展していけるように尽くしてまいります。



**関根 範明** 当選3回 所属 東京都庁職員労働組合執行委員長

互選議員に再選していただきました。よろしくお願いいたします。

共済組合が行う、年金・医療保険・福祉事業は、私たち組合員とその家族の健康や生活を支えるために不可欠です。また、高齢化社会が進む中でその重要性は一層増しています。

私は、将来にわたって共済制度が健全に維持・運営され、組合員とその家族が安心して生活ができるよう力を尽くしていきます。



**水野 友晴** 当選1回 所属 東京都庁職員労働組合中央市場支部支部長

この度初めて互選議員に選出されました。よろしくお願いいたします。

共済組合の事業は、短期給付事業・長期給付事業・福祉事業と、どれをとっても、組合員の方々には重要なものばかりです。組合員の皆さまの現在および将来について、安心して生活が送れるよう、皆さまのニーズを聞きながら奮闘してまいります。



**吉川 貴夫** 当選4回 所属 特別区職員労働組合連合会執行委員長

互選議員に再任いただきました。よろしくお願いいたします。

共済組合が担う年金・健康保険・福祉事業は、都に働く職員と家族の生活に極めて大きな役割を果たす事業です。しかし、共済組合が担う年金・健康保険事業等をめぐっては、制度の改悪が続いており、特に医療給付費を後期高齢者医療等の拠出金が上回る事態に至っていることは、共済組合短期給付事業の存在意義にも関わる重大な問題と受け止めています。引き続き、大きな課題が山積していますが、組合員と家族が安心して生活できるよう共済組合事業の維持・改善に向け、奮闘していく決意です。



**小宮山 勉** 当選1回 所属 特別区職員労働組合連合会執行委員

今回初めて互選議員に選任されました。短期給付（健康保険）や年金制度、福利厚生などは、職場での生活だけでなく、リタイア後の生活を支える大切なものです。世代によって共済組合に求めるものには相違があるかもしれませんが、その最大公約数を導くために、現場で働く人の目線で関わっていきたいと思います。



**児玉 治** 当選1回 所属 北区職員労働組合委員長

この度は互選議員に選出していただきました。よろしくお願いいたします。

共済組合の事業は、医療・年金その他、組合員の人生にとってとても大切なものばかりです。定年制延長に向けた動きなど課題が山積する中、組合員の皆さまが健康で安心して生活できるよう、精いっぱい頑張っていく決意です。



**堀内 俊男** 当選2回 所属 板橋区職員労働組合書記長

共済年金が厚生年金と統一されて3年が過ぎました。職域加算部分を廃止し、年金や健康保険料が標準報酬月額で算定され、大きな戸惑いや不安を感じたのではないのでしょうか。

賃金ペア以上に毎年掛け金が引き上げられて生活は苦しくなるばかりです。

共済組合は、組合員や家族の生活安定と福祉向上を目的としています。安倍政権の自助自立による社会保障制度改悪が進む中で、声を上げていく議員団の一員として頑張ります。



**福田 智** 当選2回 所属 東京交通労働組合書記長

互選議員に再選していただきました。よろしくお願いいたします。

都共済事業は私達、都に働く者の生活にとって必要不可欠な存在です。

今年は消費税率を引き上げることも決まっており、生活環境は厳しさが増すことが予想されます。そのような中において、職員の福利厚生事業に対する要求に応えられるように精いっぱい頑張っていきます。



**諸隈 信行** 当選3回 所属 全水道東京水道労働組合書記長

引き続き、互選議員に選出されました。よろしくお願いいたします。

社会保障費や防衛費などが膨らみ、国の予算は相当な額になると考えられます。消費増税で賄いきれない財源確保に対し、社会保障制度の改悪とともに、地方財政と地方公務員に対する攻撃が強化される情勢です。社会的弱者の切り捨てと格差の拡大を許さず、誰もが安心して働き、生きていくためには、共済制度の充実が必要です。その実現に向けて奮闘いたします。



**大森 正基** 当選2回 所属 東京消防庁人事部厚生課厚生係長

2017年4月に互選議員に選出され、この度再選となりました。引き続き、よろしくお願いいたします。

職員共済組合は、さまざまな給付事業や福祉事業など、組合員とご家族が生活を送る上で大切な事業を実施しており、共済組合が果たすべき役割は今後ますます大きくなっていると感じております。限りある財源が組合員の皆さまに有効に活用され、組合員のニーズが共済組合の施策・事業に反映されますよう精いっぱい頑張っています。

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

# 貸付けをご利用の方へご案内です 重要

平成31年3月末に退職される借受人の方で償還金がある場合は、退職金から控除されます。このことに関連してお問合せの多い内容などについてご紹介します。

## 退職金からの未償還金控除について よくある質問をまとめました

**Q1** 退職するに当たり、何か手続は必要ですか？

**A1** **ご本人の手続は不要です。**退職手当から未償還元金と利息が、自動的に控除されます。ただし、控除額が退職手当を超えた場合は、払込書をお送りしますので、金融機関で不足分をお支払いください。



**Q2** 退職手当から控除される前に完済したいのですが、どうすればよいですか？

**A2** 繰上償還申請書を平成31年1月25日（金）までに、交換便等で当組合まで提出してください。なお、**退職する3月は繰上償還ができません。**

1/25（金）  
必着

申請書を  
提出する

2月上旬

所属の担当者から  
払込書を受け取る

みずほ銀行・ゆうちょ銀行…2/20（水）  
上記以外の金融機関…2/13（水）

金融機関で  
お支払い

※申請書はこちらから入手してください

■都共済ホームページ▶組合員ページ▶各種様式▶q.貸付事業

**Q3** 団体信用生命保険料の引き落とし口座は、退職後すぐに解約してもよいのですか？

**A3** 団信の加入者が、退職により完済した際は保険終了となり、団信保険料を返還する場合がありますので、5月末日頃まで**口座の解約はしないでください。**

## 貸付金により取得した不動産を売却等することは禁止されています

都共済の住宅貸付は、組合員が自己の住宅を取得するための資金を貸付け、組合員の福祉向上を図ることが目的です。**貸付金の償還完了前に、貸付金で取得した不動産を第三者に譲渡や貸与等することは貸付規則違反となり、即時全額償還をすることになります。**詳しくは、共済ハンドブック（P.187）または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▶貸付▶住宅貸付金の借受中に制限される行為

なお、既に譲渡等をしている場合は、下記担当までご連絡をお願いします。



お問合せ先 **事業部貸付課貸付収納担当** ☎ **03-3232-4743**

# 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会チケット購入のために TOKYO 2020 IDをご登録ください

今春開始のチケットの一般販売のお申込みにはTOKYO 2020 IDが必要です！

奇跡をつくる、1人になろう。

TOKYO 2020  
**TICKET**  
ID登録受付中

公式チケット販売サイトでのチケット購入には、TOKYO 2020 IDの登録が必要です。  
IDを登録すると、チケット情報をはじめ、イベント、公式ライセンス商品、ボランティアなどの最新情報がメールマガジンで届きます。

登録はカンタン！今すぐアクセス！  
**TOKYO 2020 ID**

公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会

お問合せ先

公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 お問い合わせ窓口

☎ **0570-09-2020** (有料)受付時間：9:00～17:00 土日祝日、年末年始を除く

広告

特別区職員互助組合 組合員の皆さまへ 1月は年に1度の申込み期間です！

1月9日 平成31年度 **団体契約損害保険の募集開始**です

詳細は募集パンフレット「団体契約保険のご案内」をご覧ください

<p><b>入院・手術への備え</b></p> <p>病気・ケガによる入院・手術の補償 <b>入院サポート保険</b> (医療保険基本特約・疾病保険特約・傷害保険特約セット 団体総合保険)</p> <p>入院サポート保険の上乗せ <b>がん補償充実特約</b> (医療保険基本特約・がん保険特約セット 団体総合保険)</p>	<p><b>ケガへの備え</b></p> <p>ケガ(国内・国外問わず)と賠償責任の補償 <b>傷害保険</b> (普通傷害保険・家族傷害保険・交通事故傷害保険・ファミリー交通傷害保険)個人賠償責任補償付</p>	<p><b>仕事ができなくなった場合に所得を補償する保険</b></p> <p>病気・ケガにより仕事ができなくなった場合の所得を補償 <b>療養プラン</b> (所得補償保険)</p> <p>療養プランの補償期間上乗せ <b>長期療養プラン</b> (団体長期障害所得補償保険)</p>
--	--	---

平成32年3月で退職(再任用除く)予定の方は、**今回が新規加入の最後のチャンス!** **現職の間に加入されますと**

入院サポート保険およびがん補償充実特約は **74歳**まで **継続加入**ができます。  
傷害保険は **70歳**まで

団体契約損害保険引受幹事会社 損害保険ジャパン日本興亜株式会社(連絡先:東京公務開発部営業開発課 TEL.03-3349-5420 平日の9:00~5:00)  
この案内は、概要を説明したものです。詳しい内容につきましては、下記取扱代理店または幹事保険会社までお問い合わせください。

特別区職員互助組合団体契約損害保険指定代理店 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 3-5-1 東京区政会館15階  
TEL. **0120-881-973** (受付時間:平日9:00~17:00) FAX. **03-3263-3188**  
SJK18-08075(2018年9月26日作成)

**(有)共済企画センター** 営業日・営業時間 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで(土曜・日曜・祝祭日・年末年始は休業)  
引受保険会社: 損保ジャパン日本興亜 東京海上日動 三井住友海上 あいおいニッセイ同和  
有限会社共済企画センターは、23区及び職員の皆様のための代理店です。収益の多くを区行政などに御立ていただいております。

有限会社共済企画センターのホームページはこちらから! 共済企画 検索 スマホはこちらから▶

# マイカーローンキャンペーン

平成30年12月3日～  
平成31年3月29日まで

店頭金利より0.55%引下げ

キャンペーン金利

店頭金利(平成30年11月15日現在)  
変動年1.95% ▶ 年1.5% ▶ 年1.4%  
(固定) (年2.1%) (年1.8%) (年1.70%)

- 限度額：500万円
- 返済期間：最長5年(固定)・最長10年(変動)

AEB(衝突被害軽減ブレーキ)搭載車種  
利用分量配当でお利息の一部を返還!

●マイカーローン変動金利(AEB搭載車)のイメージ 変動年1.40%

利用分量配当(年率換算値) ▲0.14%

実質ご負担金利<sup>注1)</sup>  
年1.26%

利用分量配当を加味すると実質、変動1.26%

WEB事前審査



TEL 03-3349-1402

☆支払い後3ヶ月以内の自家用車購入にも利用可能です。☆借入にあたり、支払先への直接振込となります。☆AEBとは、衝突被害軽減ブレーキのことです。☆AEB搭載車のみが最優遇金利の対象です。☆詳細については、お電話か窓口でご確認ください。☆金融情勢の変化等に伴い、金利や商品内容が変更になる場合があります。☆店頭やホームページで返済額を試算致します。

# 教育キャンペーン! 平成31年1月4日～4月26日まで

## 教育ローン

塾や予備校、私立小中学校の学費にも

保証料なし 適用金利  
変動年2.20% ▶ 年1.75%  
(平成30年11月15日現在)

- 限度額：500万円
- 返済期間：最長10年(元金据置の場合は最長16年)
- 資金使途：教育資金・奨学金の借換など。

●教育ローン変動金利のイメージ 変動年1.75%

利用分量配当(年率換算値) ▲0.175%

実質ご負担金利<sup>注1)</sup>  
年1.575%

利用分量配当を加味すると実質、変動1.575%

WEB事前審査



## 教育カードローン

コンビニATM等で、お借入・ご返済可能

保証料含む 適用金利  
変動年3.4% ▶ 年2.95%  
(平成30年11月15日現在)

- 限度額：500万円(勤続年数により、ご利用上限額が異なります。)
- 資金使途：高校～大学院までの教育費・在学中の生活費や留学費など

当組合の住宅ローンをご利用中の場合、キャンペーン金利より

さらに0.5%金利優遇!!

※実質ご負担金利に関する注意事項  
注1)お客様にご負担いただく実質的な金利は、マイカーローン(AEB搭載車の場合)1.26%、教育ローン1.575%となります。利用分量配当(年率換算値)はお支払いいただいたお利息のうち10%を返還したものととしてその金額を年率換算して表示しています。実質ご負担金利は、利用分量配当実績及び金融情勢により変動する場合がございます。

★金融情勢の変化等に伴い、金利や商品内容が変更になる場合があります。★上記商品の詳細は、お電話か窓口にご確認ください。☆店頭やホームページで返済額を試算致します。☆店頭に説明書をご用意しております。

お利息の一部を返還! 「利用分量配当」 決算で剰余金が生じた場合、お支払いいただいたお利息の一部を配当金として返還しています。なお、業績により配当がつかない場合もあります。平成30年度7月実施分は10%でした。

皆様とともに歩み創り79年  
東京都職員信用組合  
融資課

TEL 03-3349-1402 都庁内線 63-743  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階北側  
<http://www.toshokushin.co.jp>

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<sup>※</sup>)をスーパー定期3カ月にお預け入れいただく、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カ月十年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 退職または退職金のお受け取りから1年以内<sup>※</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。2018年10月15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ません。当社がやむを得ない事情があると認めた場合に限り、中途解約に応じることがあります。中途解約の場合、当社所定の中途解約利率が適用されます。●他の金利サービスや金利上乗せとの併用はできません。●元本保証の商品です。●預金保険制度の対象です。お一人さまあたり、決済用預金を除く預金保険の対象となる預金等元本1,000万円までとその利息が保護されます。●定期預金の詳しい商品内容については店頭またはホームページの説明書をご覧ください。●テレフォンバンキング・インターネットバンキング・ATMでのお取引は対象外です。●新規口座開設の際は、本人確認書類(運転免許証・旅券(パスポート)など)と印鑑をお持ちください。●法令により、銀行には、預金口座をマイナンバーと紐付け管理する義務が課せられています。●予告なく本プランの内容を見直ししたり、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  
ライフアドバイザー一部 特別財務相談チーム  
三井住友信託銀行 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)

全店駅ちかのジェクスーフットネスクラブ!  
1月～3月 実施! ビゴスタンプラリー キャンペーン

抽選で豪華商品が当たる!

利用回数によって 素敵な特典をご用意!!

好評実施中! 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円のジェクスー利用料も  
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

JEXER 店舗一覧

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

Light Gym  
| 保土ヶ谷  
sopra(女性専用)  
| リリア川口 | マチノマ大森  
| 港北

各店のお問い合わせは会員専用ホームページをご覧ください

JEXER JR東日本スポーツ株式会社  
TEL 03-3980-8671「窓口」[9:30～18:20(土・日・祝・年末年始・休)]

# 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

さらさら  
**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!

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 20181002-041

## 東京都職員共済組合員の皆様 平成30年度 人間ドックオプションキャンペーンのご案内

～当院からのご案内～ 通年でご受診可能です

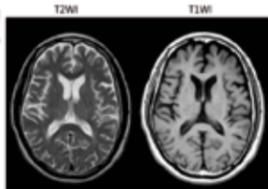
ご受診できる健診一覧	脳ドック	ご料金：¥23,060 (組合員様)
	人間ドック	ご料金：¥14,960 (組合員様)
	大腸人間ドック	ご料金：¥21,440 (組合員様)

～キャンペーンのご案内～

1・2・3月人間ドック受診限定!

脳MRI検査

ご料金：¥19,440 (定価) → ¥0



脳MRI検査では、脳梗塞や脳腫瘍、脳の萎縮の有無がわかります。初期の段階で発見する事で、投薬治療が可能になる疾病もあります。是非この機会にご受診下さい。

※必ず、ドックへの追加オプションとしてご用意下さい

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック

〒160-0023  
東京都新宿区西新宿7-5-25 西新宿プライムスクエア2階  
Tel:03-3365-5521 Fax:03-3365-5520

HP: <http://www.kmc.or.jp>

JR新宿駅西口より 徒歩約10分  
JR大久保駅南口より 徒歩約5分  
西武新宿駅より 徒歩約5分



新年明けまして  
おめでとうございます



組合員ならびにご家族の皆さまには、新たな希望を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、年金や医療費などの給付事業、健康づくりや宿泊助成などの福祉事業を通じて、皆さまの生活の安定と福祉の向上に取り組んでまいりました。

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

当共済組合の年金受給者数は組合員数を上回り、年々その差が拡大し続けるなど厳しい運営が見込まれております。また、我が国においては、社会保障の充実・安定化と、そのための安定財源の確保と財政健全化の同時達成を目指すとした「社会保障と税の一体改革」のもと、年金、高齢者医

療や介護保険などの社会保障制度改革が進められているところです。

こうした状況を踏まえ、当共済組合は、中長期的視点に立って、共済事業を効果的・効率的に推進するため、平成29年度に策定いたしました「共済事業プラン2017」に基づき、限られた財源を有効に活用しながら、組合員とご家族の皆さまが将来に希望を持ち、心身ともに健康で安心な生活を送るために必要な施策を引き続き着実に実施してまいります。

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

平成31年元旦  
東京都職員共済組合  
理事長 多羅尾 光睦