

メンタルマネジメントのコツ



田中ウルヴェ京 (たなかウルヴェ・みやこ)
メンタルトレーニング上級指導士/
国際オリンピック委員会 (IOC) マーケティング委員

ソウル五輪シクロ・デュエット銅メダリスト。米国大学院修士。専門はトップフォーマーのメンタル。年間を通してストレスマネジメントやモチベーションに関する企業研修や講演を行う。著書「99%の人がしていないたった1%のメンタルのコツ」(ディスカヴァー)、監修CD「10分間メディテーション」「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。



最終回です。

第6回 あなたらしさが「やる気」の源泉

仕事にやる気が出ないときは「好きなことだけなら幸せなのに」と思いがち。しかし、どうやらそうではなさそうです。第6回では「やる気が出る仕事」について考えます。



出典: Ikigai: The Japanese secret to a long and happy life

人間が最も情熱的に取り組めるものとして、「IKIGAI(いきがい)」が欧米で注目されています。日本人にはなじみ深い言葉ですが、LOVE(好きなこと)、GREAT AT(得意なこと)、PAID FOR(稼げること)、NEEDS(世界が求めること)の4つの輪が重なる「真ん中」にあり、それに取り組む時に最もやる気が湧き、幸せで成果も上がると考えられています。IKIGAIは人それぞれ。「自分らしさ」がやる気の源泉といえるでしょう。

仕事をIKIGAIに近づけていくために

「仕事がIKIGAIです」と胸を張って言える人はそう多くはいないでしょう。しかし、4つの輪のうち、2つ、3つなら重なっているかもしれません。その部分を意識することでやる気を奮い立たせることも、まだ残る「もやもや」を払拭するために行動することも、どちらも大切です。例えば、好きなことで役に立ち、報酬をもらえることに感謝しつつ、得意と言えないならスキルを磨くための勉強をすれば、よりIKIGAIに近づきます。いずれも、あなた自身の内面に問いかけ、「4つの輪」における「本当のあなたらしさ」に気づくことからなすべきことが決まります。

*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。

人生における納得感を手に入れる

人生の多くを占める仕事にIKIGAIになれば理想的でしょう。それが困難だと、欠けた部分を他で埋めようとする場合があります。例えば、趣味の充実が仕事へのやる気を保持することもあるでしょう。一方「好きなことなど存在しない!」と決めて「苦手なことをするのが好き」という人もいるのは事実です。どんな時も自己欺瞞に陥らず、意識し納得した上での建設的な行動が大切です。6回にわたり、やる気を軸にメンタルトレーニングを紹介してきましたが、あなたらしい人生をつくる一助になれば幸いです。

連載は今回で終了です。ご愛読ありがとうございました。

KYOSAI だより

NO.383

平成31年3月14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

03-3326-4706

TO YOU!

KYOSAI だより

共済

特集1

筋肉

いつまでも自分の足で歩く!



特集2

ジェネリック医薬品インタビュー

特集3

シティ・ホール診療所

- ご家族の構成等が変わったら速やかに手続きを!
- スポーツクラブで健康習慣を始めませんか
- 退職者の皆さまへ～年金の手続等のご案内～
- 新緑に癒やされる 春の森林セラピー

CONTENTS

NO.383 | 平成31年3月号

- 02 特集1 筋肉
- 06 特集2 ジェネリック医薬品インタビュー
- 08 特集3 シティ・ホール診療所
- 10 シティ・ホール診療所移転のお知らせ
- 10 この春QUPIOがリニューアル!
- 11 まだ間に合います! 特定保健指導のご案内
- 11 施設での喫煙の取扱いについて
- 退職者向け
- 12 医療保険の手続をお忘れなく!
- 14 年金の手続のご案内
- 15 ご家族の構成等が変わったら速やかに手続きを!
- 16 春の森林セラピー 参加者募集
- 18 スポーツクラブで健康習慣を始めませんか
- 平成31年度のご案内
- 20 人間ドック助成
- 22 リフレッシュ宿泊施設
- 24 繰上償還日程
- 25 掛金率
- 25 年金払い退職給付に係る基準利率等および財政状況
- 26 ホテル アジュール竹芝からのご案内
- 27 アジュール竹芝総合健診センター

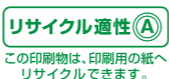


TOKYO 2020

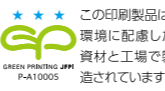


TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES

東京都



リサイクル適性 (A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で作られています。

筋肉

いつまでも自分の足で歩く！

長寿化により筋力や骨などが衰え、立つ、歩くなどの機能が低下する「ロコモティブシンドローム」になる人が増えています。エレベーターやエスカレーター、車など、移動手段が便利になった現代において、人は足腰を使う機会が少なくなりました。いつまでも自分の足で歩けるよう、年齢に関係なく、今から対策をしていきましょう。

出典・転載／ロコモチャレンジ公式WEBサイト
2015年度版ロコモパンフレット

「ロコモティブシンドローム」の

まずは「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」について、基本的なことを知っておきましょう。

基礎知識

「ロコモティブシンドローム」とは？

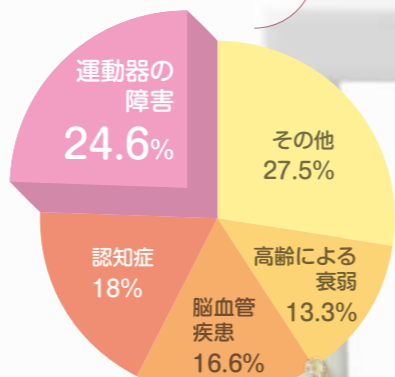
骨、関節、筋肉、神経などで構成される「運動器」の衰えにより、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を指します。これが進行すると日常生活にも支障が生じ、将来、介護が必要になるリスクが高くなります。

厚生労働省の「国民生活基礎調査」(2016年)によると、要支援・要介護になった原因の24.6%が運動器の障害だということが分かっています。(右上円グラフ)

若いうちは関係ない？

骨量や筋肉量のピークは20～30代で、40代以降は量が減っていきます。若いうちから適度な運動や適切な栄養を取るなどし、骨や筋肉を強く丈夫にしておくことが大切です。

要支援・要介護になった原因



厚生労働省
2016年国民生活基礎調査より改変



なぜ

ロコモになる？

ロコモに関する要因や症状の一部をご紹介します。当てはまるものがある人は改善しましょう。



運動習慣のない生活

普段から運動をしていない人は、徐々に運動器が衰えていきます。エレベーターやエスカレーター、車などを多用することも、運動器が衰える要因になります。なるべく自分の足で歩きましょう。



痩せ過ぎ・肥満

痩せ過ぎの人は、骨や筋肉が弱くなります。逆に、肥満の人は腰や膝の関節に大きな負担がかかります。関節軟骨は一度すり減ると修復が難しい部分です。



痛みやだるさの放置

腰痛や膝痛、ケガによる痛みなどを放置していませんか。運動器が少しずつ衰える原因になるだけでなく、重い病気が隠れていることもあります。



過度なスポーツ

スポーツで体を酷使したり、乱れたフォームでプレーをしたりしていると、思わぬケガをし、運動器に大きなダメージを与えてしまうことがあります。

ロコモかどうかテストしよう！

Test

ロコモ度テスト

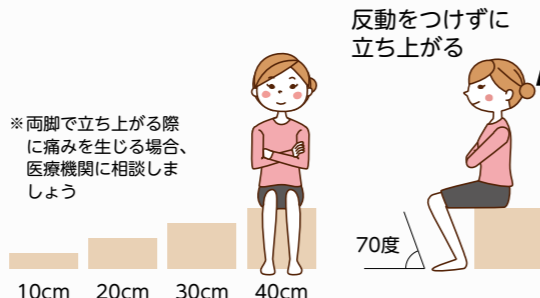
10、20、30、40cmの台を用意し、両脚または片脚で立ち上がれるかどうかで「下肢筋力」を調べます。

立ち上がりテスト

- * 注意点 ○無理をしないよう気を付けましょう
- テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください
- 反動をつけると後方に転倒し危険です

★両脚の場合

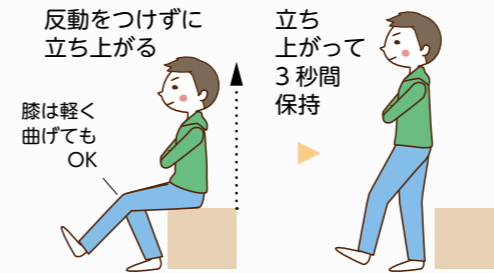
- 40cmの台に両腕を組んで座る
- 両脚を肩幅くらいに広げ、床に対してすねが70度(40cmの場合)になるようにする
- 反動をつけずに立ち上がり、3秒保持する



*両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう

★片脚の場合

- 両脚で40cmの台から立ち上がった後、片脚でテストをする
- 両脚のときと同じ姿勢で座り、左右どちらかの足を上げる
- 足を上げたまま反動をつけずに立ち上がり、3秒保持する



ロコモ度判定方法

ロコモ度 1

どちらかの脚で40cmの高さから立ち上がれない

日常生活に必要な筋力やバランス力の低下が始まっています。適度な運動をし、適切な栄養を取りましょう。

ロコモ度 2

両脚で20cmの高さから立ち上がれない

立つ、歩くなどの機能が低下が進行しており、自立した生活ができなくなるリスクが高くなっている状態です。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性があるため、整形外科を受診しましょう。

*ロコモチャレンジ公式WEBサイトに、より詳しいロコモ度テストと判定方法が紹介されています。

<http://locomo-joa.jp>

ロコモを予防しよう!

出典・転載/ロコモチャレンジ公式WEBサイト、2015年度版ロコモパンフレット

要支援や要介護は、自分だけでなく家族や周囲の人にもさまざまな影響を与えます。いつまでも自立した生活ができるよう、今からロコモを防ぐ生活に切り替えましょう!

「ロコトレ」で元気な足腰を維持しよう!

ロコモを防ぐための、簡単なトレーニング「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」をご紹介します。無理せず自分のペースで行い、継続することが大切です。

バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

1日の目安 左右1分間ずつ、1日3回

転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行いましょう

床につかない程度に、片脚を上げます



ポイント Point

- 姿勢をまっすぐにして行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、両手や片手をついて行いましょう。



指をついただけでもできる人は、机に指先をついて行いましょう

下肢筋力をつけるロコトレ スクワット

1日の目安 深呼吸するペースで5～6回、1日3回



爪先は30度ずつ開く



膝が出ないように注意

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、爪先を30度くらいずつ開きます

- 2 膝が爪先より前に出ないようにし、さらに膝が足の人さし指の方向に向くように注意しながら、お尻を後ろに引くように体を沈めます



机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います

スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて「立つ」「座る」の動作を繰り返します

ポイント Point

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行ってください。

きょう 今日から つくれる さい 彩菜 レシピ

体作りをサポートする

鶏胸肉の親子丼

余分な脂肪が少なく体の回復力を高める鶏の胸肉を、代謝を高める助けをしてくれる玉ネギと組み合わせて。良質なタンパク質である卵も追加して体作りに必要なタンパク源をしっかり補います。卵は入れてからひと煮立ちするまで混ぜすぎないようにすると、ふっくらした卵とじになります。

★材料(2人分)

- 御飯 400g
- 鶏胸肉 1枚
- 片栗粉 適量
- 玉ネギ 1/2個
- 麵つゆ(3倍希釈) 100ml
- 水 200ml
- 卵 2個
- 青ネギ(小口切り) 大さじ2



★作り方

- 1 鶏胸肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をはたく。
- 2 玉ネギはスライスする。
- 3 鍋に麵つゆと水を入れて熱し、①と②を入れて5分程中火で煮る。
- 4 卵を割りほぐして③に回し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 5 器に御飯を盛り付けて④をかけ、青ネギを乗せる。

体作りをサポートする

メカブ納豆の温泉卵とキムチあえ

高タンパク低脂肪で、手軽に使える発酵食品である納豆と、温泉卵で体作りに欠かせない良質なタンパク質を補給で。代謝を助けるミネラルであるメカブも混ぜ合わせます。メカブ同様、腸内環境を整える助けとなる発酵食品、キムチを味のアクセントに。キムチの量で味を調節してください。

★材料(2人分)

- メカブ 80g
- 納豆 2パック
- 温泉卵 2個
- キムチ 100g



★作り方

- 1 納豆を混ぜる。
- 2 器にメカブ、納豆、キムチを盛り付け温泉卵を乗せる。

タンパク質で筋肉を強く!



ジェネリック医薬品を味方に

コマーシャル等で耳にするようになった「ジェネリック医薬品」。「言葉は聞いたことがあるけど、どのような薬なのか詳しくは分からない」、「これまでの薬と何が違うの?」そんな疑問をお持ちの方も多いかと思います。そこで今回は、現在、大学等で医学について教鞭を執り、ジェネリック医薬品品質情報検討会のメンバーとしてもご活躍されている武藤先生に、フリーアナウンサーとして活躍する関谷亜矢子さんとことん伺いました。

INTERVIEW



ジェネリック医薬品は
子供にも安心して
使っていたただけるんですよ。

01 ジェネリック医薬品の推進に関してよく耳にするようになりましたが、なぜ取り組みが盛んになったのでしょうか?

大きな要因は価格です。昨今、日本における国民医療費は総額40兆円を超えていて、大変な問題になっていますが、その中の医薬品費というのが7兆円以上*なんです。ジェネリック医薬品の普及が進むことで、年間にして1兆3000億円くらい節減できるんです。そういうことで国も熱心にジェネリック医薬品を推進しているというわけです。

むとう まさき
武藤 正樹 プロフィール

1949年神奈川県川崎市生まれ。1974年新潟大学医学部卒業、1978年新潟大学大学院医科学研究科修了。現在、国際医療福祉大学大学院教授(医療福祉経営専攻、医学研究科公衆衛生学専攻)、国際医療福祉大学教授(医療マネジメント学科)、ジェネリック医薬品品質情報検討会メンバー等を兼任。

02 そもそもジェネリック医薬品とはどのようなお薬ですか?

先発医薬品(新薬)の開発には数100億~1000億円近くの経費がかかります。中には開発期間が20年もかかるものもあるんです。新薬メーカーは経営上、そのコストを回収しなければなりません。ですので、市場で独占的に販売することができる、「特許期間」というものが定められているのです。特許が失効すると、その有効成分を使用した薬に関してはどの医薬品メーカーでも作れるようになります。そのようにして開発されたのがジェネリック医薬品です。

03 後発とか、安い、と言われると、「訳あり品?」「アウトレット?」というイメージになる方もいるかと思うのですが、そのような懸念は全くないのでしょうか。

医療医薬品の国の承認というのは非常に厳しくなっています。新薬でも承認をされた時から、今現在までさまざまな製品改良をされており、その度に試験を行います。添加剤が変わる、または剤形(形状)が変わるとなると、薬の成分が変わるため、効き目や吸収のされ方にも影響を与えることがあるんです。ですから、新薬も添加剤が変わる場合には、実際に治験者に服用してもらうことになっています。その結果が厚労省に認められないとジェネリック医薬品は市場に出すことができないのです。つまり、先発医薬品もジェネリック医薬品も同じ厳しい試験を受けて世に出てくるので、効き目や安全性を心配する必要はありません。

04 ジェネリック医薬品への切り替えが不安な場合、お試しのよう制度はあるのでしょうか?

ジェネリック医薬品に限ったことではないのですが、例えば最初から新しい薬を30日分出すと、患者さんそれぞれの体質もありますから、副作用で服用を続けることが難しくなる場合があります。

しかし合わないから、と一度処方した薬を返品することはできません。そういう時に役に立つのが「分割調剤」という制度です。薬局で希望すれば、最初に1週間分の薬を試しながら服用することができます。服用後、問題がなければ残りの日数分の薬をいただく。この制度を利用すれば、もし薬が合わなくても「20日分、飲めなくなっちゃった」というように多量の薬が無駄になってしまうことはありません。

05 ジェネリック医薬品にも種類があると伺いましたが、具体的にはどのような種類があるのでしょうか?

ジェネリック医薬品には、「オーソライズドジェネリック」という種類があります。これは、ジェネリックメーカーが先発医薬品を開発したメーカーから、特許が失効する前に薬のライセンスを買取り、有効成分や添加物など、全く同じ処方で作った薬のことを指します。先発メーカーが「オーソライズド=お墨付き」を与えたジェネリック医薬品、というわけです。「オーソライズドジェネリック」は略して「AG」と呼ばれ、現在かなり普及しています。薬局で「AGありますか」と聞くと、先発医薬品と同じ成分でかつ価格が安いジェネリック医薬品を受け取ることができます。

06 お子様も安心して服用できますか?

先発医薬品と同じように使って大丈夫です。ただ、住んでいる自治体によっては「小児医療費助成制度」というものがあります。自費負担でなければ、少し高価でもなじみのあるブランド品、つまり先発医薬品を選ばれる保護者が多く、ジェネリック医薬品が子供に普及していないのが現状です。しかし、この制度によって免除された医薬品費は結果、国全体の負担となるので、医療費の増加につながっているんです。

ジェネリック医薬品は子供向けに製品改良されているものが多いので、子供にも使っていたきたいんです。

ジェネリック医薬品の使用は
医療費節減、社会貢献にも
つながるんですね。



せきや あやこ
関谷 亜矢子 プロフィール

1964年東京都渋谷区生まれ、神奈川県茅ヶ崎で育つ。1988年国際基督教大学教養学部卒業。同年アナウンサーとして日本テレビに入社。日本テレビ「ジパングあさ6生情報」「スポーツMAX」他、主にスポーツ番組を担当。2000年に退社。現在、フリーアナウンサーとしてTOKYO MX「バラいろダンディ」BS-TBS「霞が関からお知らせします2018」他MCやイベント司会等で活躍中。

07 ジェネリック医薬品のメリットを改めて教えてください。

一番は安さでしょうね。先発医薬品に比べ開発経費がかかっていないぶん、ジェネリック医薬品は安く販売することができます。これにより患者さんも自己負担が軽減できますし、国の医療費も節減できるわけです。同時に先発医薬品の欠点等を改良することができますので、より良くなっているもの、飲みやすくなっているものもジェネリック医薬品には多いんです。

患者さんの負担が減り、国の医療費も節減できる、ジェネリック医薬品の使用は社会貢献につながるんですね。今後、ジェネリック医薬品の普及率が上がることを期待したいと思います。本日は詳しいお話ありがとうございました。

お知らせ

都共済では、先発医薬品をジェネリック医薬品に切替えた場合の差額が大きい方に対して「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」を、3月上旬にお届けします。通知をきっかけに、ご家族でジェネリック医薬品について話し合う機会とするのもいいですね。

シティ・ホール
診療所って？

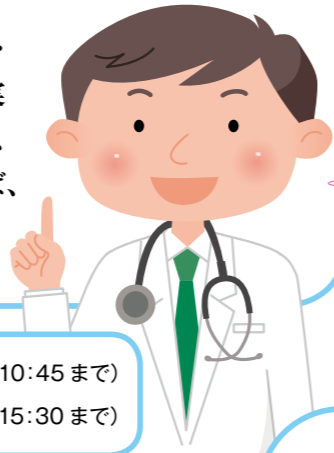
- 紹介状や予約がなくても受診できます (一部専門外来を除く)。
- 経験豊富なベテラン医師が対応するため、安心して相談できます。
- 内科、外科(整形外科)、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科の6科がそろった総合的な診療所です。
- 組合員以外の一般の方も受診可能です。

都庁第二本庁舎 17階

気になる症状があれば…

シティ・ホール診療所へ！

都庁の中にある身近な医療機関、「シティ・ホール診療所」。診療科目や医師が充実しており、薬局も併設されているため、とても便利です。気になる症状があれば、気軽に相談してみましょう。



身近な主治
医として、
ぜひご活用
ください！

診療
受付時間

8:45~11:00 (耳鼻咽喉科 10:45 まで)
12:30~15:45 (耳鼻咽喉科 15:30 まで)

お昼休みも
どうぞ！

利用する
メリットは？

● お昼休みも
受診可能！

午後は12時30分から受け付けているため、昼休みの時間を利用して受診することができます。

● 専門外来などを
設置

禁煙外来、肝臓病専門外来、中耳炎外来、VDT外来などの専門外来を設置しています。

インフルエンザワクチンの予防接種も行っています。

● 薬局を併設！

診療所内に薬局があるため、その場で薬がもらえます。改めて薬局に行く必要がありません。
後発医薬品(ジェネリック医薬品)の導入も進めています！

その場で
お薬がもらえます！

こんな症状があったら、**お気軽に**ご利用ください！

Q 以前から便秘気味です。
何科を受診したら
よいですか？

A

内科にお越しください。
便秘の原因には、偏った食事や不規則な生活、運動不足など、さまざまな原因が考えられます。中には重大な病気が隠れていることも。安易に便秘薬を飲む前に、一度ご相談ください。

Q スギ花粉症で、市販薬を服用しています。耳鼻科を受診して薬を処方してもらったほうがよいのでしょうか。

A

耳鼻咽喉科では、ドラッグストアで販売されていないお薬も処方しています。現在の症状やご本人の体質に合わせ、いくつか試していただくことができますので、市販薬の効果が感じられない場合はご相談ください。

Q 歯が痛かったのですが、しばらくすると治りました。日に三度は歯磨きもしているし、見た目に異変はありません。このまま様子を見ておけばよいでしょうか。

A

どんなに丁寧に歯を磨いても、汚れは残ってしまうものです。また、知らないうちに歯周病が進んでいる場合があります。年に1~2回は歯科医のチェックを受けましょう。

当診療所には常勤の専門医・歯科衛生士がおり、お昼休み(12時30分から)にも開いていますので、ぜひお越しください。

Q 最近、目の疲れやかすみ、目の乾きを感じるようになりました。パソコンをよく使うせいでしょか。

A

パソコンなどの機器を使う人の多くが目の疲れや痛み、首や肩の凝りなどの身体的疲労を訴えています。

眼科のVDT外来をご予約いただき、一緒に対策を考えましょう。

Q いずれたばこをやめようと思うのですが、気分転換にもなるし、特に体調も悪くないので、なかなかきっぱりできません。

A

禁煙をすると喫煙による病気のリスクを低下させることができますが、非喫煙者と同じレベルまで近付けるには10~15年かかる場合もあります。なるべく早く禁煙を始めたほうがよいので、まずは禁煙外来をご予約ください。

Q 何とかメタボを解消したいのですが、相談に乗ってもらえますか。

A

まずは内科を受診してください。その上で必要に合わせて「栄養指導」をします。
管理栄養士が、皆さんの生活習慣や食生活に合わせた指導を行います。

診療所移転のお知らせ (第3号)



移転時期および移転内容

都庁第二本庁舎の改修工事に伴い、シティ・ホール診療所は、平成31年(2019年)5月に17階南側から同階北側に移転します。

所長室、医局および事務室は5月に15階へ、いったん仮移転し、平成32年(2020年)1月に17階に戻ります。

移転に伴う診療休止

シティ・ホール診療所の移転に伴い、次の診療休止期間を設けます。
 診療休止期間(予定) 4月24日(水)～5月14日(火)
 なお、移転工事の影響により、一部診療の休止期間が変わる可能性があります。

エレベーターのご案内

改修工事により南側または北側のエレベーターが17階で停止しない期間があります。シティ・ホール診療所をご利用の際は、次のエレベーターをご利用ください。
 診療所移転前(4月23日(火)まで) 南側エレベーター
 診療所移転後(5月15日(水)から) 北側エレベーター

診療所の移転により、利用者の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

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

お知らせ

健康情報提供サービス



4月1日(月)から4月下旬まで休止(予定)

*** 2019年春 ***
リニューアルオープン

これまで以上に、組合員の皆さまの健康増進のお役に立つ情報提供サービスとして生まれ変わります。

詳細については、都共済ホームページまたは、QUPiOに登録済みのメールを通じて、随時ご案内いたします。

まだ、QUPiOを利用したことがない方は、この機会にぜひログインしてみてください。

リニューアル内容(例)

- 5年後の生活習慣病発症率(%)の表示
- 食事の記録にカロリー計算を追加

QUPiOとは……

QUPiOはインターネットを利用した健康情報提供サービスです。健康診断の結果など、組合加入者一人一人に個別性の高い健康情報をお届けします。コンテンツ利用に応じて健康ポイントがたまり、お好きな健康グッズと交換できます。

これまで獲得したポイントは……

ポイントプログラムは継続します。これまで獲得したポイントは、リニューアル以降も引き続きご利用いただけます。

お問合せ先 **QUPiOサポート窓口** TEL:0120-818-448 受付時間：月曜～土曜の9:00～18:00



対象の方には通知書を送付

～特定保健指導のご案内～

Let's try!
メタボ撃退!

特定保健指導は平成31年(2019年)5月31日までお申込みができますので、直接、下記の保健指導機関にお問合せください。

(医社)こころとからだの元氣プラザ

☎03-5835-5656

(電話受付：月～金9:00～17:00)

【会場】こころとからだの元氣プラザ
 (JR・都営地下鉄・東京メトロ飯田橋駅徒歩1分)

【保健指導実施時間】

月～土9:00～17:00(土曜は不定期)

- 医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士の専門チームが支援します!

(医社)同友会

☎03-5803-2831

(電話受付：月～金9:00～17:00)

【会場】春日タワービル6階
 (都営地下鉄春日駅徒歩1分・東京メトロ後楽園駅徒歩8分)

【保健指導実施時間】

月～金9:00～17:00、土曜のみ～12:00

- 未来のあなたが笑顔でいるために、無理せず続けられる生活改善をサポートします!

(一財)日本がん知識普及協会

☎03-6268-0216

(電話受付：月～金9:00～17:00)

【会場】日本がん知識普及協会付属
 有楽町電気ビルクリニック
 (JR有楽町駅徒歩1分)

【保健指導実施時間】

月～金9:00～17:00

- 健診結果から、あなたに合った改善方法でサポートします。

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア

☎0120-383-317

(電話受付：月～金9:00～17:00)

【会場】ベネフィットワン・ヘルスケア
 (東京メトロ大手町駅徒歩1分・JR東京駅徒歩3分)
 他、都内各所、首都圏等の会場もあります。

【保健指導実施時間】

9:00～17:00(曜日は会場により異なります)

- 対象者45万人以上に保健指導を実施してきた専門機関です! 昨年の修了者の約70%が減量に成功!!

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

箱根路開雲、アジュール竹芝、清瀬運動場での喫煙の取扱いについて(お知らせ)

下表の「禁煙の場所」では、紙巻たばこ等のほか、加熱式たばこ、電子たばこも吸うことを禁止いたします。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

施設	喫煙できる場所	禁煙の場所	変更時期
箱根路開雲	喫煙ブース(1階と2階に設置)	喫煙できる場所を除く全て	平成31年(2019年)9月1日
アジュール竹芝	喫煙場所(3階に設置)、喫煙客室		実施済み(変更なし)
清瀬運動場	喫煙場所(テニスコートの近くに設置)		平成31年3月10日

箱根路開雲の一時休館について

箱根路開雲は、改修工事のため一時休館しております。営業再開は平成31年(2019年)9月1日を予定しております。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。

お問合せ先 事業部厚生課保養担当 ☎ 03-3232-4748

平成31年3月に退職を迎える方(年度末60歳以上)の年金の手続について



退職後の立場に応じて、手続が異なります。以下を確認し、必要な場合、手続をしてください。

① 定年退職をする方(特定消防組合員を除く)

年金の受給権発生日は、**63歳に達する日**(63歳の誕生日の前日)です。

年金の名称	退職共済年金(経過的職域)	老齢厚生年金(公務員厚生年金)	
請求手続	「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」を、 受給権発生日到達の約3カ月前に、ご本人宛てに送付します。 請求書は、都共済または日本年金機構(最後に加入していた実施機関)からお送りします。		
年金請求書の提出先	都共済または年金事務所(「ワンストップサービス」により請求書はどこの実施機関でも受け付けます)		
年金の決定と支給	請求書記載内容等の確認終了から、 おおむね3~5カ月後に年金額を決定し、年金証書をご本人宛てに送付します。 初回の支給は、年金決定後となります。その後は、偶数月の15日(年6回)に指定の口座に振り込みます。年金は後払いであり、偶数月の15日(年6回)にその前月までの2カ月分の年金が支給されます(初回の支給については、奇数月になる場合もあります)。		
再就職した場合	再任用フルタイム職員/ 他の共済組合員として再就職 (公務員厚生年金に加入)	全額支給停止	在職老齢年金の支給
	再任用短時間職員、民間会社再就職(一般厚生年金に加入)/ 国会議員・地方議会議員	全額支給	※詳しくは右の「在職老齢年金とは」をご覧ください。

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

受給している年金により手続が異なります。

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

- 改定通知書の送付は7月上旬以降となる見込みです。改定されるまでは、現在の年金額での支払となりますが、さかのぼって支給額を精算します。
- 長期在職者特例(加給年金額加算)や障害者特例を適用する場合は請求等が必要です。

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

在職老齢年金とは

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

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

- 各月の支給停止額は、次の方法で計算されます。

【64歳まで】

(平成31年4月から)

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

標準報酬月額+標準賞与月額の合計額が47万円以下の場合の計算式です。
47万円を超える場合の計算式は「共済ハンドブック 平成29・30年度」のP.96をご覧ください。
(ただし、ハンドブックは46万円(30年度)となっています。)

【65歳から】

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

(注) 28万円および47万円は平成31年度の基準額です。賃金や物価の変動に応じて毎年見直されます。
(30年度はそれぞれ28万円、46万円となっています。)

【用語の説明】

基本月額とは

退職共済年金額(年額)
+
老齢厚生年金額(年額)

から
・職域年金相当部分
・加給年金額
・経過的加算額

を差し引いた額の12分の1の額

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

標準報酬月額とは

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

標準賞与月額とは

支給停止の対象となる月以前1年間の期末勤労手当等総額の12分の1の額

※ 実際には各場合の計算額を年額で計算して12で除します。

忘れずに手続を!

被扶養者(配偶者)の年金加入

国民年金は、60歳未満の方は加入が義務付けられています。
組合員の被扶養者に認定されている配偶者(60歳未満)は、「国民年金の第3号被保険者」になっていますが、組合員が東京都職員共済組合の組合員の資格を喪失すると同時に「国民年金の第3号被保険者」の資格を喪失することになります。
組合員が退職後、65歳未満で再任用フルタイム職員、再任用短時間職員、民間会社再就職等により被用者年金に加入する場合は、配偶者は「国民年金の第3号被保険者」となりますが、それ以外の場合は「国民年金の第1号被保険者」に加入する必要があります。お住まいの区市町村で手続をしてください。

【組合員期間が44年以上ある場合の特例について】~長期在職者特例~

公務員の在職期間(再任用短時間を除く)が44年(528月)以上ある場合、老齢厚生年金が支給されている方については65歳になるまでの間、「定額部分」(老齢基礎年金相当額)が加算されるという制度があります。
ただし、厚生年金加入期間中はこの加算は支給停止となるので注意してください。
詳細につきましては、年金課までお問合せください。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

退職を迎える皆さんへ

退職時の医療保険の手続をお忘れなく!

退職により組合員資格を喪失するときは速やかに組合員証等を返却してください。また、退職後、任意継続組合員を希望される方は期限までに手続を完了してください。

退職時には、組合員証（健康保険証）を必ず返却してください!

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

①退職時（※1）にご返却いただくものについて

（※1）退職派遣者及び公立学校共済等への転出者を含む。ただし、再任用フルタイム職員になる場合を除く。

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

【返却先】 所属の共済事務担当者

②退職時の手続について

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

●退職後は、他の医療保険制度に加入する手続を行ってください。

任意継続組合員のお手続はお早めに!

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

3月31日付退職者の任意継続組合員資格取得手続について

事前受付の申込みをした方 ^(※2)	<ol style="list-style-type: none"> 3月下旬に都共済から所属へ掛金の「払込書」を送付します。 所属で「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください。 その領収書を所属の共済事務担当者に提示して、今までの組合員証と引き換えに「任意継続組合員証」を受け取ってください。
事前受付の申込みをしなかった方	<ol style="list-style-type: none"> 申請書等を所属の共済事務担当者を通じて、3月27日(水)までに都共済に提出してください。 4月2日(火)以降に都共済の資格担当窓口(新宿区戸山3-17-1)にお越しください。 資格担当窓口で「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください (※掛金の払込みは4月19日(金)まで(厳守))。 その「領収書」を都共済の資格担当窓口で提示して、今までの組合員証と引き換えに「任意継続組合員証」を受け取ってください。

(※2) 所属の共済事務担当者を通じて都共済に3月1日(金)までに申込書類を提出いただいた方です。

- 「退職後の医療制度」及び「任意継続組合員制度」については、共済だより1月号P.12~13や共済ハンドブックP.191~193等でご確認ください。
- ご質問やご不明な点がある場合は、所属の共済事務担当者へお問合せください。

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

ご家族のいる皆さんへ

ご家族の構成等が変わった方は速やかな手続をお願いします!

扶養している家族の構成や収入などが変わったときには都共済への手続が必要です。手続漏れや書類不備があると医療費返還や認定等の遅れにつながりますのでご注意ください。年度末・年度始めは手続が集中するため、お早めに所属の共済事務担当者にご相談ください。



その1 被扶養者が就職や別居した場合は、手続をお忘れなく!

就職したとき

4月は扶養している子の就職など、被扶養者の抹消手続が集中する時期ですが、例年、抹消手続漏れが数多く発生しています。被扶養者が就職した場合には、忘れずに被扶養者の抹消手続を行ってください。試用期間中であっても、認定基準額以上の収入がある場合には、抹消手続を行う必要があります。

別居したとき

4月は大学等へ入学される方も多くなります。進学に伴い組合員と別居となる被扶養者の扶養を継続する場合は、都共済へ別居再認定等の手続を行うとともに、組合員から被扶養者に対し、別居扶養の必要額を毎月送金する必要があります。別居に伴う手続等の具体的な内容については、所属の共済事務担当者にお問合せください。



その2 書類不備による再提出防止のため、必ず所属担当者への事前相談・確認をお願いします!

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

特に被扶養者の認定等の手続については、申請書等の記入内容および添付書類に不備がある場合、書類の再提出等が必要となり、被扶養者証の発行までに大変時間がかかります。認定手続中は仮の被扶養者証を発行することはできません。手続中に医療機関等を受診する場合は、医療費の全額を窓口でお支払いいただき、手続完了後に家族療養費として請求してください。

また、平成30年10月9日から、認定・抹消等の手続において、マイナンバーを利用した情報連携により添付書類の一部が省略できるようになりました。書類省略を希望する方は、手続を円滑に進めるため、必ず所属の共済事務担当者に事前に相談し、必要書類の有無や記入方法の確認をお願いします。

■マイナンバーを利用した情報連携により省略可能な書類

対象事務	省略できる添付書類	備考
認定(期限延長含む)	住民税所得等証明書(課税(非課税)証明書等)	認定を受ける被扶養者の同意書が必要
	今まで加入していた健康保険の資格喪失証明書	
(被扶養者の就職による)抹消	加入した健康保険証の写し	

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

多摩の自然に触れて 森林セラピー[®] を体験してみませんか？

森林セラピーとは、科学的に検証された「森林浴効果」のことです。

都共済の森林セラピーの おすすめポイント

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



平成31年度 実施予定

※実施日・コース内容は、都合により変更になる場合があります。

奥多摩町コース			掲載号	檜原村コース			掲載号
第5回	7月21日(日)	水棲生物観察と滝巡り&手作りピザ	5月号	第5回	7月21日(日)	川遊び & 温泉	5月号
宿泊①	7月26日(金)~27日(土)	森林セラピー & プチキャンプ体験		第6回	7月28日(日)	川遊び & 温泉	
第6回	8月11日(日)	天空の奥集落 & 溪流釣り体験		第7回	8月24日(土)	木工体験 & 温泉	
宿泊②	8月16日(金)~17日(土)	森林セラピー & 鍾乳洞見学と伝統の白著作体験		第8回	9月8日(日)	九頭竜神社秋祭り見学 & 温泉	7月号
第7回	8月18日(日)	森林セラピー & ムササビ観察会		宿泊	9月15日(日)~16日(月・祝)	檜原村文化巡り & 温泉	
第8回	8月31日(土)	森林セラピー & 藍の生葉染め体験	9月号	第7回	10月26日(土)	紅葉狩り & 温泉	9月号
第9回	10月20日(日)	鳩ノ巣渓谷 & 奥多摩ブランド「治助芋」御膳		第8回	11月16日(土)	滝めぐり & 温泉	
第10回	10月26日(土)	天空の奥集落 & 溪流釣り体験		第9回	11月23日(土)	座禅体験 & 温泉	
第11回	11月17日(日)	奥多摩湖いこいの路&そば打ち体験					
第12回	11月30日(土)	白丸湖畔 & カフェランチと味噌作り体験					

★小学生が参加できるコース(その他のコースは中学生以上が対象)

このような装備で行けるようです。簡単に準備できるものばかりですね。



森林セラピー参加のコツ

■服装・持ち物のポイント

ウェア

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

シューズ

次のようなトレッキングシューズがお勧めです。

- くるぶしまでカバーできる
- ひも結びなどで履き心地が調節できる
- 通気性がよい ●滑りにくい ●爪先に少し余裕がある
- 靴底のクッションがよい

また、靴下はウールやアクリルのものがよいでしょう。

帽子、手袋(軍手) ケガを防ぎます。

リュックサック

手がふさがらないように、荷物は背負います。容積15リットル程度のデイパックで十分です。

その他

- タオル ●着替え
- ペットボトルまたは水筒
- 救急セット(ばんそうこうや消毒薬など)
- 共済組合員証
- ビニール袋(ごみ持ち帰り用)

疲れにくい上手な歩き方

出発前にはウォーミングアップの体操を



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

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

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

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

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

2コースで多彩な催し 新緑に癒やされる、春の森林セラピー

申込締切
4月13日

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

奥多摩町コース

組合員・被扶養者の参加費は、助成金を差し引いた額。()内は小学生の金額。

檜原村コース

5月11日 土

対象：中学生以上
募集人数：21人

【第1回】森林ヨガ&森のシエスタ

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

10:00 集合(奥多摩駅)→ガイドウォーク→昼食→シエスタ・ヨガ→15:40 解散(奥多摩駅) (歩行距離約2km)

5月19日 日

対象：中学生以上
募集人数：21人

【第2回】新緑のむかし道 & 奥多摩湖一望の古民家でジビエランチ

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

9:20 集合(奥多摩駅)→ガイドウォーク→昼食→ガイドウォーク→15:20 解散(奥多摩駅) (歩行距離約4km)

5月25日 土

対象：小学生以上
募集人数：21人

【第3回】登計トレイル森林セラピー & 身近な植物を使った染め物体験

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

10:00 集合(奥多摩駅)→草木染め素材集め・ガイドウォーク→昼食→ガイドウォーク・染め物体験→16:00 解散(奥多摩駅) (歩行距離約2km)

6月1日 土

対象：小学生以上
募集人数：21人

【第4回】巨樹探訪「倉沢のヒノキ」& 日原鍾乳洞

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

10:00 集合(奥多摩駅)→ガイドウォーク→昼食→日原鍾乳洞→15:50 解散(奥多摩駅) (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)まで車でお送ります。(お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です)

奥多摩町コースのお問合せ先
一般財団法人おくたま地域振興財団
TEL: 0428-83-8855 MAIL: info@okutama-therapy.com

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

申込方法

全てのコースがWEBフォームからお申込みできるようになりました!! (WEBフォームが利用できない方は各コースのお問合せ先に電話でお申込みください) 詳しい申込方法は、都共済ホームページ掲載の募集案内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「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。 ※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。 ※最少催行人員は6名です。 ※行程は都合により変更になる場合があります。

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



NEWS

○東急スポーツオアシスの法人会員月会費利用ができるようになります!(平成31年4月から)

通常の月会費よりお得な料金で月会費利用が可能です。詳しくは都共済ホームページのお知らせまたは店頭でご確認ください。

○新形態店舗が続々仲間入り!

通常のスポーツクラブ店舗に加え、サイクルスタジオ・ライトジム・フットサルクラブ・女性専用スタジオ・天然温泉が利用できるクラブ等、さまざまな形態の店舗の利用が可能です(一部利用条件付き)。

詳しくは都共済ホームページのお知らせまたは各クラブサイトをご覧ください。

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

★月1回や週1～2回程度の利用でも、利用の都度、1回ごとに料金を支払うので無駄がありません。

特徴2 利用できるスポーツクラブは7クラブ。関東エリアに約450の施設があります。

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

スポーツクラブは
都共済ホームページで簡単検索!

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

初めて利用する方の手順の流れ

会員証発行 まずは、利用したいクラブの窓口で会員証を作しましょう!
・ 手順の際は、**組合員証(保険証)**をご持参ください。
・ 会員証を作成できるクラブは、都共済ホームページで確認ください。

**会員証提示
料金支払い** 会員証を提示して料金を支払います。

運動開始! ロッカールームで着替えて運動開始!
各クラブともスタッフが施設やトレーニングマシンの使い方などを丁寧に説明してくれます。

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



ご利用の注意点

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

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

都共済スポーツクラブパーソナルチケット

都共済が5,480円助成します。
ご利用の自己負担は1,000円!

自分に合ったトレーニング方法を知りたい。もっと効果的なトレーニングがしたい。目的に合わせて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。スポーツクラブの都度利用と併せて、健康づくりにご活用ください。



■実施期間

平成31年4月1日(月)～平成32年(2020年)3月31日(火)

■対象者

組合員と20歳以上の被扶養者

■利用料金(都共済助成後の額)

1,000円(税込、当日の施設利用料込)

(都共済助成額: 5,480円。年度内1回限りです)

- 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「組合員証・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31年4月1日(月)～平成32(2020年)3月31日(火)

利用料金 1,000円(税込、当日の施設利用料を含む。)

対象者 組合員と20歳以上の被扶養者

クラブ名	施設名
利用日	年 月 日
組合員番号	
組合員氏名	
組合員生年月日	年 月 日
組合員所属	
利用者氏名	
利用者生年月日	年 月 日

- 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、**組合員証・被扶養者証(保険証)**をご持参ください。
- このチケットのご利用は**年度内1回限り**です。
- ※ 2回以上のご利用があった場合、共済組合助成額を加えた全額が自己負担となります。

●ご利用にあたって

- ・ 医師等により運動を禁じられておらず、スポーツクラブの利用に支障が無いとの自己責任における申告に基づきご利用ください。
- ・ キャンセル、変更等のご連絡は早めをお願いします。

利用可能スポーツクラブ

- 東京アスレティッククラブ
- 東急スポーツオアシス
- ルネサンス
- ジェクサー・フィットネスクラブ



4210000000000000102

東京都職員共済組合

契約スポーツクラブ(4社)	対象施設数	予約方法等
東京アスレティッククラブ	2施設	ご希望の施設に直接電話予約 ・ TAC中野 03(3384)2131 ・ TACサンプラザスポーツベース 03(3388)1175
東急スポーツオアシス	21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.sportsoasis.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://sslemp.s-re.jp/em/pg/frlogin.php)でご希望の日時・トレーナーを「60分」予約
ジェクサー・フィットネスクラブ	14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でき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 ▶ 組合員ページ ▶ 施設のご案内 ▶ スポーツ施設 ▶ 委託体育施設の「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」の利用についてをご覧ください。

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

平成31年度「人間ドック助成」のお知らせ

予約しやすい4月・5月の受診がお勧めです。年内受診をご希望の方はお早めにお申込みいただかないと予約できないことがありますのでご注意ください！

平成30年度に定年退職等を迎える方は、申請期限が迫っています！

平成31年度人間ドック助成の概要

区分	一般	節目ドック	永年勤続退職予定者
対象者	35歳以上(年度末現在)の組合員および被扶養者	年度内に満45・50歳の誕生日を迎える組合員および被扶養者	定年等により退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
種別	日帰り人間ドック、大腸人間ドック、脳ドック、女性ドックA、女性ドックB ※ご利用は年度内にいずれかを1回のみです。		
受診期間	平成32年(2020年)3月31日まで (医療機関によっては、期限が早まる場合があります)	平成31年(2019年)12月31日まで (年末を除く)	退職予定日の1年前から退職日翌日の6カ月後まで ※退職日まで(必着)に申請が必要です。
医療機関	アジュール竹芝総合健診センター 他53指定医療機関		

平成31年4月以降受診の人間ドック利用方法

① 医療機関に直接予約する
※受診日の3週間前まで

② 受診券発行依頼をする
※受診日の2週間前まで

3月中の依頼先
4月受診分のみ(注1)受付

3月までの受診券発行依頼先

(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)

平日 10:00~21:00 土日祝日 10:00~18:00

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

4月以降の依頼先

決定後、共済組合のホームページおよび所属経由でお知らせします。

(注1) 平成30年度永年勤続退職予定者の助成については、受診月に関わらず受け付けます。

平成31年度 お得なキャンペーンのお知らせ

予約しやすい4・5月の受診がお勧め！

対象：35歳以上の組合員・被扶養者

※ 節目ドック、永年勤続助成、他のキャンペーンとの併用は不可

女性ドックキャンペーン(注2)

女性ドックAまたはBを受診する方に、人間ドック助成金25,000円の利用に加えて約8,000円割引

期間	平成31年4月～12月
対象医療機関	アジュール竹芝、三楽病院、立川中央病院

ペア割キャンペーン

2人1組で同日に日帰り人間ドックを受診する方に、人間ドック助成金25,000円の利用に加えて約5,000円割引

期間	平成31年4月～6月
対象医療機関	アジュール竹芝のみ

お得なオプション割引があります！

(注2) アジュール竹芝または三楽病院(4~6月)、立川中央病院(4・5月)で女性ドックを受診し、かつ、割引対象となるオプションを申し込まれる方は、お得なオプション割引があります。詳細は、都共済ホームページをご覧ください。

※ 都共済からの助成は年度内に1回のみです。

検査項目や手続などの詳細は、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

平成31年度 東京都職員共済組合 人間ドック直営・指定医療機関一覧(消費税率8%時)

※下記は消費税率8%の税込み料金です。

※10月1日以降の受診には消費税率10%が適用される予定です。消費税率10%が適用される場合、下記の契約料金は変更となります(助成額は変更ありません)。

新はH31年度から新規追加、変は変更、赤字は金額変更

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

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

所在地	人間ドック医療機関名	電話番号	種別及び契約料金(円)								
			日帰りドック	大腸ドック		脳ドック	女性ドック(※1)		乳房検査方法		
			料金	大腸検査方法	女性ドックA		女性ドックB				
港(直営)	アジュール竹芝総合健診センター	03(3437)2701	一般	35,800円	—	—	—	47,356円	35,800円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			節目	35,400円	—	—	—	46,956円	35,400円		
			永年	35,000円	—	—	—	46,556円	35,000円		
			35歳未満	37,800円	—	—	—	49,356円	37,800円		
千代田	東京都教職員互助会三楽病院	03(5282)8331	一般	37,800円	43,200円	内視鏡のみ	43,200円	43,200円	39,960円	マンモグラフィのみ	
			内幸町診療所	39,960円	—	—	39,960円	52,920円	47,520円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			ここからだの元氣プラザ	37,800円	46,286円	内視鏡、バリウム選択可	40,423円	50,004円	41,143円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			東都クリニック	39,744円	55,296円	内視鏡のみ	47,196円	51,300円	44,172円	超音波、マンモグラフィ選択可	
中央	聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター	03(5550)2400	62,640円	—	—	—	76,680円	—	超音波、マンモグラフィ選択可		
港	芝パーククリニック	03(3434)4485	一般	41,040円	—	—	—	—	—	—	
			芙蓉診療所	43,200円	—	変	—	54,000円	—	—	
			金目メディカルクリニック	39,960円	46,440円	内視鏡のみ	—	48,060円	—	—	
			新宿健診センター	39,960円	—	—	—	46,440円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
新宿	楠樹記念クリニック	03(3344)6666	一般	42,120円	—	—	—	45,360円	52,920円	42,120円	超音波、マンモグラフィ選択可
			新宿三井ビルクリニック	37,800円	42,120円	内視鏡、バリウム選択可	—	46,440円	35,640円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			春日クリニック(同友会)	41,040円	—	—	45,360円	60,480円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
			浅草クリニック	43,200円	—	—	49,422円	—	42,223円	超音波のみ	
台東	永寿総合健診・予防医療センター	03(3833)7351	一般	43,200円	—	—	—	45,360円	54,000円	43,200円	超音波、マンモグラフィ選択可
			鶯谷健診センター	43,200円	72,360円	内視鏡のみ	43,200円	52,920円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			がん研究会有明病院健診センター	63,000円	—	—	—	—	—	—	
			東京品川病院総合健診センター	40,500円	—	—	45,900円	—	—	—	
大田	牧田総合病院 人間ドック健診センター	03(3751)3489	一般	36,720円	—	—	—	40,500円	52,920円	41,040円	マンモグラフィのみ
			フェニクスメディカルクリニック 人間ドックセンター	41,040円	41,040円	内視鏡、バリウム選択可	36,504円	54,000円	41,040円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			桜成病院 健康管理室	43,200円	42,552円	バリウムのみ	54,000円	52,920円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			河北総合病院健診センター	39,096円	—	—	50,544円	41,904円	—	マンモグラフィのみ	
豊島	サン虎の門クリニック	03(3988)1862	一般	37,800円	—	—	—	48,600円	48,600円	39,960円	超音波、マンモグラフィ選択可
			平塚青腸クリニック	39,960円	39,960円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
			池袋藤久ビルクリニック	41,040円	43,200円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
			池袋ロイヤルクリニック	42,120円	54,540円	内視鏡のみ	—	—	—	—	
北	東京北医療センター	03(5963)3315	一般	41,040円	—	—	—	—	—	—	
			愛誠病院	37,260円	40,500円	内視鏡のみ	41,580円	—	—	—	
			板橋中央総合病院	41,040円	—	—	—	—	—	—	
			練馬 スズキ病院	38,340円	38,880円	内視鏡のみ	38,880円	—	—	—	
八王子	仁和会総合病院	042(644)3721	一般	38,880円	42,120円	バリウムのみ	—	—	—	—	
			立川中央病院附属健康クリニック	37,800円	—	—	40,500円	49,680円	38,880円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			立川 国家公務員共済組合連合会 立川病院健診センター	44,280円	—	—	49,680円	—	—	—	
			三鷹 野村病院予防医学センター	41,040円	—	—	—	43,200円	—	—	
町田	多摩丘陵病院	042(797)1512	一般	37,800円	42,120円	バリウムのみ	43,200円	—	—	—	
			小金井 桜町病院	42,120円	—	—	—	—	—	—	
			小平 公立昭和病院	49,680円	—	—	—	—	—	—	
			多摩 聖ヶ丘病院	39,960円	—	—	—	51,840円	41,040円	超音波、マンモグラフィ選択可	
あきる野	あきる野台病院	042(559)5449	一般	40,640円	—	—	—	—	—	—	
			横浜総合健診センター	41,040円	—	—	—	—	—	—	
			横浜 金沢健診クリニック	37,800円	—	—	37,800円	—	—	—	
			川崎 新百合健康管理センター	39,420円	—	—	—	47,725円	37,443円	マンモグラフィのみ	
相模原	アルファメディック・クリニック	044(511)6116	一般	39,960円	45,360円	内視鏡のみ	45,360円	—	—	—	
			JA健康管理センターさがみはら	39,960円	—	—	44,280円	49,680円	44,280円	超音波、マンモグラフィ選択可	
			藤沢 藤沢総合健診センター	43,200円	47,520円	バリウムのみ	49,680円	46,440円	43,200円	超音波のみ	
			千葉 井上記念病院	38,880円	—	—	—	—	—	—	
千葉	船橋 花輪クリニック	047(422)2202	一般	41,040円	—	—	—	45,900円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
			柏 柏健診クリニック	41,040円	48,600円	内視鏡のみ	39,960円	—	—	—	
			さいたま 大宮公立病院	38,880円	—	—	—	42,120円	—	—	
			埼玉 川口 済生会川口総合病院健診センター	42,660円	—	—	48,816円	54,000円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
埼玉	八潮 八潮中央総合病院健診センター	048(998)8001	一般	38,000円	—	—	—	—	—	—	
			上尾 上尾中央総合病院	37,800円	—	—	58,320円	—	—	—	
			茨城 牛久 牛久愛和総合病院	39,960円	—	—	—	—	—	—	
			山梨 笛吹 石和温泉病院	38,340円	—	—	—	42,120円	31,320円	超音波、マンモグラフィ選択可	

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

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

※ 東京医科大学病院健診予防医学センターおよび船橋中央病院は指定解除しました。

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶健康づくりと予防▶人間ドックをご覧ください。

平成31年度 リフレッシュ宿泊施設のご案内 人気施設・新規施設がもりだくさん!!

人気ホテルから老舗旅館まで、厳選良質な施設を取り揃えました。今年度は新規施設も積極的に取り入れています。“家族と”“同僚と”ぜひ利用してみてください。

平成31年度 CHECK POINT!! JTBの「申込受付方法」を変更します。

従来	平成31年度	
利用希望日の属する月の前月の1日(1日が土日、祝日の場合は翌営業日)の14時までに申込みを受付して、抽選する(翌日以降は受付順)	JTB以外の旅行社	従来どおり
	JTB	利用希望日の属する月の前月の1日からさかのぼって1週間(1日は14時まで)を受付期間として、この間に申込みがあった者を対象に、1日に抽選する(翌日以降は受付順)

(例) 5月利用の場合の申込み (JTB以外の旅行社)→4月1日(月)14時まで (JTB)→3月25日(月)～4月1日(月)14時まで
 詳細は ■都共済ホームページ▶組合員ページ▶宿泊施設 をご覧ください。

◆平成31年度 開設施設一覧◆

取扱旅行社	都県	地区名	施設名	定員
JTB	栃木県	日光	日光千姫物語	6
	群馬県	伊香保温泉	岸権旅館	5
	東京都	奥多摩	奥多摩の風 はとのす荘	4
	山梨県	清里	清里高原ハイランドホテル NEW!	3
	山梨県	河口湖温泉	若草の宿 丸栄	5
	神奈川県	奥湯河原温泉	山翠楼SANSUIROU	5
	静岡県	蓮台寺・相玉	里山の別邸 下田セントラルホテル NEW!	5
	静岡県	熱海温泉	古屋旅館	5
	静岡県	北川温泉	望水	5
	静岡県	修善寺温泉	湯回廊 菊屋	4
近畿日本ツーリスト	栃木県	鬼怒川温泉	鬼怒川温泉 山楽	5
	千葉県	犬吠埼	別邸 海と森	6
	山梨県	笛吹川	フルーツパーク富士屋ホテル	4
	山梨県	西山温泉	「源泉掛け流しの宿」慶雲館	5
	静岡県	伊豆長岡温泉	三養荘	4
	静岡県	伊東温泉	青山やまと	5
	静岡県	熱海温泉	ホテルニューアカオ NEW!	5

取扱旅行社	都県	地区名	施設名	定員
JTB	千葉県	安房小湊	満ちてくる心の宿 吉夢 NEW!	4
	神奈川県	強羅	ホテルリゾーピア箱根 NEW!	5
近畿日本ツーリスト	山梨県	河口湖温泉	ホテル美富士園 NEW!	6
	群馬県	伊香保温泉	塚越屋七兵衛 NEW!	5
	神奈川県	小涌谷温泉	箱根小涌園 天悠 NEW!	4
日本旅行	長野県	上林温泉	上林ホテル仙壽閣 NEW!	4
	石川県	和倉温泉	加賀屋(客殿)	5
小田急トラベル	神奈川県	強羅温泉	季の湯 雪月花	3
	神奈川県	小涌谷温泉	水の音 水花の庄 NEW!	3
	静岡県	御殿場	マースガーデンウッド御殿場	3
京王観光	千葉県	木更津温泉	龍宮城スパ・ホテル三日月(春のみ)	4
	千葉県	勝浦温泉	勝浦ホテル三日月	5
	栃木県	日光湯元温泉	奥日光小西ホテル(秋のみ)	5
	群馬県	水上温泉	源泉湯の宿 松乃井	6
東武トップツアーズ	栃木県	中禅寺温泉	中禅寺金谷ホテル	3
	栃木県	日光	日光金谷ホテル	3
	栃木県	鬼怒川温泉	きぬ川ホテル三日月 NEW!	5

週末施設

春季・秋季施設

NEW! 平成31年度リフレッシュ宿泊施設 新規開設の施設

平成31年度は週末・春秋合わせて12施設が新たに開設します!



JTB
清里高原ハイランドホテル



JTB
里山の別邸 下田セントラルホテル



近畿日本ツーリスト
ホテルニューアカオ



JTB
満ちてくる心の宿 吉夢



JTB
ホテルリゾーピア箱根



近畿日本ツーリスト
ホテル美富士園



近畿日本ツーリスト
塚越屋七兵衛



近畿日本ツーリスト
箱根小涌園 天悠



日本旅行
上林ホテル仙壽閣



小田急トラベル
水の音 水花の庄



京王観光
勝浦ホテル三日月



東武トップツアーズ
きぬ川ホテル三日月

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

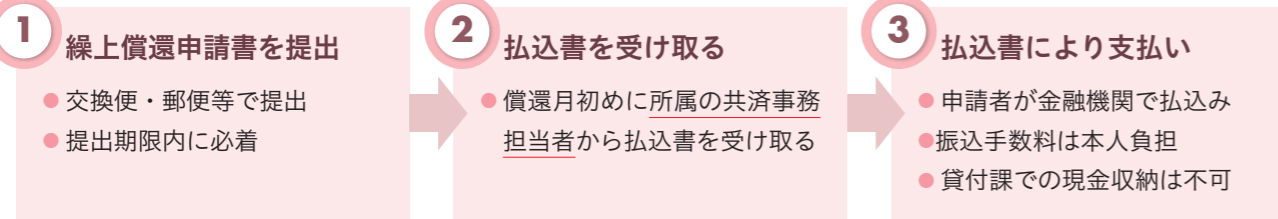
平成31年度 繰上償還の日程について

貸付金を早く償還したい場合や、利息を軽減したい場合等に、ぜひ繰上償還をご利用ください。

繰上償還の手数料はかかりません！



繰上償還の流れ



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

繰上償還日程表

償還月	申請書提出期限(必着)	払込期限(厳守)	
		右記以外の金融機関	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
平成31年 4月	3月 25日(月)	4月 11日(木)	4月 18日(木)
5月	平成31年度については、受付できません。		
6月	5月 27日(月)	6月 12日(水)	6月 19日(水)
7月	6月 25日(火)	7月 11日(木)	7月 19日(金)
8月	7月 25日(木)	8月 13日(火)	8月 20日(火)
9月	8月 26日(月)	9月 11日(水)	9月 19日(木)
10月	9月 25日(水)	10月 10日(木)	10月 18日(金)
11月	10月 25日(金)	11月 8日(金)	11月 15日(金)
12月	11月 25日(月)	12月 11日(水)	12月 18日(水)
平成32年(2020年) 1月	12月 25日(水)	1月 10日(金)	1月 20日(月)
2月	1月 27日(月)	2月 12日(水)	2月 19日(水)
3月	2月 25日(火)	3月 12日(木)	3月 19日(木)

繰上償還申請書について

所属の共済事務担当者または都共済ホームページ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](#) ▶ [05.繰上償還申請書](#)

払込方法

〈みずほ銀行・ゆうちょ銀行の場合〉
 窓口、ATM、インターネットバンキング等
 〈上記以外の金融機関の場合〉
 窓口での文書扱いによる振込み
 ATM、インターネットバンキング等は利用不可

借換えをする場合の注意点

融資実行日は、払込書の受け取りから上記払込期限内に設定してください。

繰上償還申請書の提出先(交換便または郵便)

東京都職員共済組合事業部貸付課貸付収納担当
 〒162-0052 東京都新宿区戸山3-17-1

※当組合の新規貸付は平成25年度で終了しました。現在新たな貸付けは行っていません。

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

平成31年度の掛金率について

平成31年度の掛金率は以下のとおり予定しています。なお、正式には3月末の組合会で決定されます。

短期給付・福祉事業の掛金率

平成31年4月からの掛金率は据置きとなり、前年度と変更はありません。

長期給付の掛金率

平成31年4月からの掛金率は据置きとなり、前年度下期と変更はありません。

一般組合員の掛金率

区分	平成31年度	平成30年度	
		9月～3月	4月～8月
短期給付	短期	4.005%	4.005%
	介護	0.590%	0.590%
福祉事業		0.176%	0.176%
長期給付	厚生年金	9.150%	9.150%
	年金払い退職給付	0.750%	8.993%

※公務員の厚生年金保険の保険料率(掛金率)は、被用者年金一元化法および厚生年金保険法の規定に基づき、平成30年9月まで段階的に引上げが行われ、民間会社の会社員等の厚生年金保険料率に統一されました。

お問合せ先 **管理部財務課計理担当** ☎ **03-3232-4711**

地方公務員共済組合連合会ホームページでご覧いただけます 年金払い退職給付に係る基準利率等 および財政状況

平成27年10月に施行された被用者年金一元化法により、職域年金相当部分が廃止され、年金払い退職給付制度が創設されました。この制度における年金給付の原資となる給付算定基礎額のうち、利子の額を計算する際に用いる「基準利率」(※1)および年金額の計算をする際に用いる「年金現価率」(※2)については、地方公務員共済組合連合会の定款により定めることとなっており、毎年10月に改定されています。

また、年金払い退職給付制度の年金財政方式は、将来の給付に要する費用を事前に積み立てておき、積み立てた資金から年金を支給する方式を採っていますが、この積立状況を把握するための作業(財政再計算)を行っています。

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに、年金払い退職給付制度における、基準利率等や財政状況について、最新の情報を掲載しています。

今後、これらの関連情報等を掲載していきますので、ぜひご覧ください。

<http://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

[地方公務員共済組合連合会](#) [検索](#)

(※1) 基準利率 年金払い退職給付の額の算定基礎となる給付算定基礎額のうち、利子の額を求めるための率です。国債利回り等を勘案して設定します。
 (※2) 年金現価率 終身年金現価率と有期年金現価率があります。死亡率の状況や見通し(終身の場合)および基準利率等を勘案して、終身(有期退職年金の場合は支給算月数)にわたり、おおむね一定額の年金を支給することとした場合の年金額を計算するための率です。

お問合せ先 **年金保険部年金課** ☎ **03-3232-4755**



アジュール竹芝×こどもの日
ゴールデンウィーク **GW期間限定! 4月27日(土)～5月5日(日)**

上記GW期間中にチェックインされたお子さま連れの組合員さま全員対象!!
駄菓子詰め合せを一つプレゼントいたします。

宿泊料金について 宿泊料はフレキシブルツインを2名さまのご利用で9,700円(1名さま4,850円)～
※料金は税・サービス料込み。食事代は含まれません。お子さまは中学生以下が対象となります。

フレキシブルツイン イメージ

宿泊のご予約・お問合せ・詳細はこちら **TEL.03-3437-9431**

昭和の日連休限定! (ソフトドリンク付き)
ランチ&ディナーbuffet

料理長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! 小さなお子さまからご年配の方ま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)★
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。

日程 4/27(土)・28(日)・29(月・祝) 昭和の日

営業時間
ランチ 1部 11:30～13:00
2部 13:30～15:00
ディナー 1部 17:30～19:00
2部 19:30～21:00

※上記時間帯、90分の入れ替え制となります。
※混雑が予想されますので、事前のご予約をお勧めいたします。
※ご連絡がなくご予約時刻より15分以上遅れた際はキャンセルとさせていただきます。
※ご予約時刻より15分以上遅れた際はキャンセルとさせていただきます。

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) 3階

雲雀 ～ひばり～
さわやかな春の宴に

期間: 2019年3月1日(金)～5月31日(金)※
2名さま～3日前までのご予約制

春のうらかな陽射しの中、優雅に飛び回る雲雀のさえずりを感じる季節限定の会席プランです。

前菜 (お品書き)
茹蚕豆 茹鶏豆 釜島豚酢味噌掛け うり御浸し
御造り 桜鯛薄造り
焼き物 鱈袖庵焼き
炊き合わせ 落・菊・飯蛸・麩新緑鮎
揚げ物 桜海老かき揚げ 野菜二点
御食事 散らし鰯 味噌椀
水菓子 桜ぶりん 桜餅

組合員さま価格 **4,800円** (フリードリンク付き!)
(一般価格 6,000円/税・サービス料込み)
営業時間: 17:30～22:00 (L.O.21:00)

※4月27日(土)～29日(月・祝)は、左記buffet開催のため除外日となります。
※ご利用は2名さまから、30名さま以上で貸切可能です(最大60名さままで)。
※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。

おまかせ会席 **連さざなみ**

歓送迎会プラン
Spring Party Plan!!

2019 3/1(金)～5/31(金)

新たな門出、出会いの春に最適なプランをご用意しました。

お料理 どちらかお選びください
・buffestail(30名さま以上) ビール/ウイスキー/焼酎/ワイン
・卓盛スタイル(10名さま以上) オレンジジュース/ウーロン茶

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

組合員さま価格 **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 **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)

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。
◆モルレ「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。

人間ドックの受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ

毎年4月～6月は、気候も穏やかでゆったりとご受診いただけるお勧めの時期です。オーシャンビューフロアで心と体のチェック&リフレッシュをしてはいかがでしょうか。

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

※平成31年度節目ドック対象者および平成30・31年度永年勤続退職予定者について詳細はP.20をご覧ください。
※人間ドック・女性ドックキャンペーンおよびコースの詳細は、下記ホームページ▶「健診のご案内」▶「コースのご案内」をご確認ください。

イベントのお知らせ

端午の節句 お祝い膳を作ろう!
～日本料理のプロから技を習おう!～

男の子の誕生と成長を祝う端午の節句 せっかくなら手作りのお料理で迎えませんか?
日本料理のプロから、コツや技を習って心に残るお祝いに!

協力・講師 連～さざなみ～ 料理長 白井 淳一

メニュー 柏餅やちまき、鯉(ぶり)や鱈(すずき)の出世魚、勝男にちなんだ鯉、定番の縁起物である海老や豆などを予定。

開催日時 2019年4月21日(日)11:30～(受付11:00～) 定員 要予約・先着25名さま (最少催行人数10名さま)
会場 アジュール竹芝 3階 おまかせ会席 連～さざなみ～ 持ち物 エプロン
参加費 組合員さま価格 **5,000円** (一般6,500円) ※事前お振込み制(料金に含まれるもの:講習費・お祝い膳・税・サービス料)

ご予約受付 4月7日(日)まで

●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。

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。

女性ドックおよび子宮がん・乳がん検査をご希望の方へ ●妊娠中の方、授乳中から断乳後半年以内の方は、子宮がん、乳がん検査が実施できないか正確な診断が難しい場合がありますので受診は避けてください。

春得キャンペーンのご案内 4月～6月限定! オプション検査が特別料金です!

◆腫瘍マーカーとピロリ抗体検査のセット割引【血液検査】(対象の検査項目から自由に選択できます。)
◆甲状腺刺激ホルモン (TSH・FT4セット)【血液検査】 ◆HPV (ヒトパピローマウイルス)【婦人科オプション】
◆胃がんリスクチェック (ピロリ・ペプシノゲン)【血液検査】 ◆骨密度測定 (前腕)

詳細は、下記ホームページ▶「お知らせ」▶「春得キャンペーン(オプション割引)」をご確認ください

アジュール竹芝総合健診センター | ホームページはこちら▶ <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>
TEL: 03-3437-2701 月～金 8:30～17:00 / 土 8:30～14:00

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

今春より開始するチケットの一般販売のお申込みにはTOKYO 2020 IDが必要です！

TOKYO 2020

いよいよやってくる。

あの限界を超えたプレーも。
あの常識を破ったパフォーマンスも。
選手だけでは、きっと成し遂げられなかった。

みんなの熱気が、選手の勇気になって
みんなと選手が、ひとつになる時
4年に1度の舞台が、できあがるんだ。

さあ、つくろう。歓声に包まれる会場を。
さあ、つくろう。奇跡が生まれる東京を。

ただの観客じゃない。
ぼくらは奇跡をつくる、1人なんだ。

奇跡をつくる、1人になろう。



登録はカンタン！今すぐアクセス！
TOKYO 2020 ID

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 チケットカスタマーセンター
0570-00-2020 (有料) 受付時間：9:00～18:00 土日祝日、年末年始を除く

♡ (株)ブライダルは都庁にお勤めの皆様の「結婚」を応援します。

40年の実績

当社は都庁に近く立地し、これまで数多くの方々のお世話をさせて頂き、特に都職員の皆様には平成15年より「都職員コース」を設け、多くの方にご利用頂いております。この共済だよりを見たとおっしゃってくだされば、都職員、23区役所、消防庁の方は特典付き(登録料50%OFF)にて、お世話させていただきます。

都職員コース

登録料 **50% OFF**
ブライダルコース ¥226,800▶¥210,600 etc.
エクセレントコース ¥388,800▶¥372,600 etc.

価格は登録料・会員サポート費・月会費(12回分)の税込総額です。



株式会社 **ブライダル** 東京本社 〒163-0528 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル28F
Network 東京・湘南・豊橋・名古屋
お問い合わせ (月曜定休) ☎ 0120-415-412 ホームページ <http://www.bridal-vip.co.jp>



- 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、たくさんの方の木の成長を見つめてきました。今では、日本の木をつかうプロフェッショナルとして蓄積された幅広い知識と、確かな実績を生かし住宅建築の分野でも、数多くのご支持をいただいております。



木で建てる家。 木で育つ家族。

お問い合わせ、資料請求は
古河林業 特販部 丸の内ギャラリー
☎ 0120-70-1281
〒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

家を支える3大構造には、
適材適所に選び抜いた
良質な国産木材を採用。
【柱】 秋田杉・伊勢桧
【梁】 岩手カラマツ
【土台】 青森ヒバ

まとめてお手元に入った退職金...どのように運用していくのか、お決まりですか？

今なら
もらえる！

退職金ご相談 プレゼント実施中!!

ご来店のうち、
ご退職者特別プランをはじめとした
退職金運用等のご相談をいただいたお客さまに

全店
先着3,000枚



ピーターラビット™ オリジナルイヤープレートを プレゼントいたします。(お一人さま1枚限り)



ピーターラビット™
オリジナルイヤープレート

※当社所定のアンケートをご記入いただけます。

【ご利用にあたっての注意事項】 ●在庫がなくなり次第、終了となりますので、お早めにご来店ください。●併用できないキャンペーン・プラン、提携によるポイント提供サービスがございます。●やむを得ない事情等により、事前に告知することなく変更あるいは継続、終了することがあります。

窓口が混み合う場合がございます。来店の予約も承っておりますので、事前にご予約いただくことをおすすめいたします。

BEATRIX POTTER™ © FrederickWarne & Co., 2019

※画像はイメージです。

特別に金利上乘せ
いたします!

ご退職者特別プラン

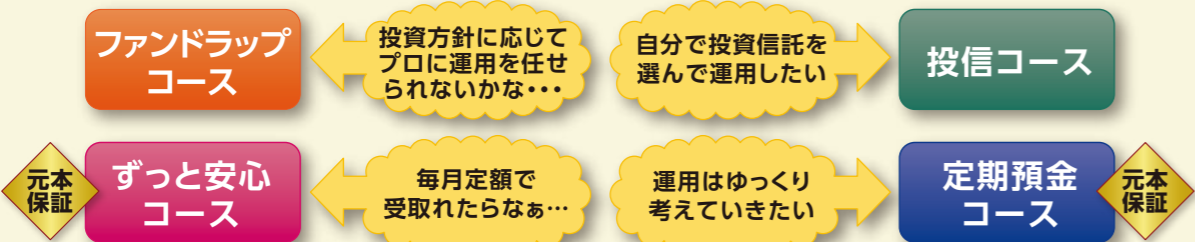
期間：2018年11月1日(木)～2019年10月31日(木)

三菱UFJ信託銀行は、皆さまのニーズに合わせて、
大切な退職金を守り育てる4つのコースをご用意してお待ちしております。

全コース共通 退職金以外のご資金もご利用いただけます!

- ご退職日またはご退職金のお受取日から**2年以内のお客さま**がご利用可能!
- ご退職者特別プランをご利用いただくと、**ご家族さまも**ご利用可能!

このような方にオススメです!



「ご退職者特別プラン」について、くわしくは専用サイトでご確認ください。

三菱UFJ信託銀行 検索
または、www.tr.mufg.jp

トップ画面上部の
「お取引先社員・職員さま」
ボタンをクリック

ユーザーID: toshoku
パスワード: 10162



MUFG 三菱UFJ信託銀行

2018年12月18日現在

保険のことなら
東京エイドセンターに
お任せください。

東京エイドセンターならホームページから
見積り・資料請求ができます。

東京エイド 検索

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

新しく
加入される方の
割引も
拡大しています。

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

お問い合わせは 東京エイドセンター 自動車保険部
0120-615-810 平日 9:00~17:00

*上記団体扱割引は2020年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用できます。 *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続できません。
*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 20181220-057

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

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か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か月+年0.10%金利を上乘せいたします。
(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 退職またはご退職金のお受取りから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か月 年0.90% (税引後 年0.717%)

例えば、上記スーパー定期3か月へのお預入金額が1,000万円の場合、3か月で得られる利息は次のとおりとなります。
3か月(90日の場合):
1,000万円×年0.90%×90日/365日=22,191円(税引前利息)、22,191円-4,507円(税金)=17,684円(税引後利息)
●上記金利の適用は、当初お預入期間(3か月)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。2019年1月4日現在の店頭表示金利:スーパー定期(3か月)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き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乘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。●テレフォンバンク・インターネットバンキング・ATMでのお取引は対象外です。●新規口座開設の際は、本人確認書類(運転免許証・旅券(パスポート)など)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。●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)