

もっと、**おいしく**なる話

私たちの体は、毎日の食べ物でできています。より健康によい物を、よりおいしく食べられるよう、ちょっとためになるお話をご紹介します。



戦国時代  
江戸時代

みそは戦に欠かせない兵糧だった！

医者に金を払うよりも、みそ屋に払え！

第1回 **みそ**

**みその起源**

みそは、古代中国の「醤(しょう/ひしお)」が起源だと考えられています。「醤」は、魚醤に近い発酵食品で、魚や鳥獣の肉を麹や塩、酒に漬け込んで熟成させたものです。日本で初めて「醤」の文字が見られたのは「大宝律令」(701年)でした。

**戦国時代の武将を支えた兵糧**

戦国時代、高タンパクで栄養価が高いみそは戦の兵糧として必需品でした。持ち運ぶときは干したり焼いたりするほか、即席みそ汁の具として、干し大根や芋がらを煮付けていたようです。戦国武将たちはみそを重要な食料と捉え、みそ作

りを奨励しました。伊達政宗は仙台下に日本初のみそ工場を建設して「仙台みそ」を作り、武田信玄は「信州みそ」を根付かせました。上杉謙信は「越後みそ」を作らせ、前田利家が作らせた赤みそは後に「加賀みそ」と呼ばれました。徳川家康は、拠点を江戸に移した後も出身地の三河国(今の愛知県)から八丁みそを取り寄せていたことが知られています。

**みそ文化の開花!**

江戸時代には庶民にも「みそ汁」が広がりました。「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」ということわざも生まれるほどみそは健康に良いとされ、現代ではがん予防などの効果も注目されるなど、私たちの食卓に欠かせないものとなったのです。

CONTENTS

NO.384 | 令和元年5月号

- 02 特集1 姿勢
- 06 特集2 夏のお得なホテル&旅館をしよう!
- 08 特集3 都共済の保有施設を紹介!
- 10 森林セラピー 夏期コース募集
- 12 メンタルヘルスケアには 早めの相談・受診が大切です
- 14 45歳と50歳は節目ドックの助成対象です
- 16 QUIPIOがリニューアル!
- 17 アジュール竹芝総合健診センターのご案内
- 18 ホテルアジュール竹芝からのお知らせ
- 19 あなたの最新の年金情報をWebで確認できます!

- 20 被扶養者の「認定期限延長手続」をお忘れなく!
- 21 被扶養者認定等の添付書類が一部省略できます
- 22 柔道整復師等の受診内容調査へのご協力
- 23 第三者行為(相手方の行為)による事故等の組合員証の使用について
- 24 シティ・ホール診療所からのお知らせ
- 25 定時決定と随時改定について
- 28 平成31年度 事業計画及び予算の概要
- 30 貸付けをご利用の方へ 繰上償還のご案内
- 30 組合会議員等の変更



東京都



再雇用職員、再任用職員(短時間勤務)、一般職非常勤職員の方は配布対象外です。

KYOSAI だより

NO.384

令和元年5月23日発行

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

03-3326-4706

TO YOU!

共済 **KYOSAI** だより

東京都職員共済組合   
https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/

健康とスポーツ 2020

2019 5月 NO.384

古代オリンピック、なぜ、衣服を付けなかったの? 2ページで解説します

特集1 **しせい**

理想の姿勢で 体が変わる!

特集2 夏のお得な施設案内

特集3 都共済施設紹介



45歳と50歳は節目ドックの助成対象です

森林セラピー 夏期コース募集

被扶養者の「認定期限延長手続」をお忘れなく!

標準報酬月額の時決定と随時改定について

●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月



古代オリンピック、  
なぜ、  
衣服を付けなかったの？

健康とスポーツ  
2020

当時は  
鍛え上げられた  
理想的な体が  
礼賛されていたから

遺跡から裸の絵や像が発掘

古代ギリシャの有力国「スパルタ」の王族で旅行家でもあるパウサニアスは、『ギリシア旅行記』に古代オリンピックの詳細を書き残していました。これを基に見されたオリンピア遺跡からは、裸で競技を行う男性の像や、陶器の絵が発掘されています。

文献でも諸説あり

『ギリシア旅行記』には、古代オリンピックで、ある走者が途中で腰布を落としながらも優勝したと書かれています。また、スパルタの裸の走者が連続して優勝したために、裸で競技を行う風習がギリシャ全土に広まったともいわれます。

鍛えられた美しい体が理想

古代オリンピックで衣服を付けなかったことについては、様々な学説がありますが、古代ギリシャでは、鍛えられた美しい体を理想と考えていました。当時の芸術家たちも、均整の取れた8頭身の体を「カノン(規範)」と呼んで称賛したのです。

理想的な体は姿勢から！ 姿勢が変われば、見た目だけでなく体調も良くなっていきますぞ！



# しせい 理想の姿勢で体が変わる!

デスクワークやスマホの操作など、現代人は姿勢が悪くなりがちです。それが様々な体調不良を引き起こしますが、理想の姿勢を手に入れば驚くほど健康的な体へと変わります!

あなたのしせいタイプを  
チェック

悪い姿勢の癖は  
ついていませんか？

座り姿勢での  
チェックのポイント

額から額のラインを垂直に

肩の丸まりの頂点が胸と背中の中心に来るように



背中、お尻を壁につけた状態で後頭部がつかチェック

壁と腰の間の幅を、手のひらを入れてチェック

背もたれのあるイスしかない場合は、背もたれが体の横になる向きにする

足先

あなたの「しせいタイプ」の傾向は？

チェック

● 後頭部が壁につかない、またはつきにくい人  
肩の後ろに丸まりの頂点があったら…

⇒ **首・肩** に負担がかかるタイプ

背中の真ん中あたりに丸まりの頂点があったら…

⇒ **背中** に負担がかかるタイプ

● 腰と壁のすき間が手のひらの幅よりも狭かったり広がったりする人

⇒ **腰** に負担がかかるタイプ

右ページでタイプ別の不調もチェックしてください。

- 座っているときに姿勢が悪くなることが多いから
- 良い姿勢の基本となる骨盤と背骨の存在を意識しやすいから
- エクササイズがしやすいから

なぜ座り姿勢で  
チェックするの？

## しせいタイプ別に見る体の不調

1人1種類ではなく、複数の「しせいタイプ」を併発する人もいます。

### 首・肩 に負担がかかるタイプ

首猫背

肩が丸まることで、頭だけが前に突き出たようになっている。



肩の後ろに丸まりの頂点がある！

不調が現れやすい内臓や体の部位

**心臓、肺、気管支、首、喉** …など。

喉風邪をひきやすい傾向もある。

### 背中 に負担がかかるタイプ

背中猫背

背中が丸まることで、肩が落ち、お腹の辺りが縮こまる。



背中の真ん中あたりに丸まりの頂点がある！

不調が現れやすい内臓や体の部位

**胃、肝臓、十二指腸、小腸** …など。

胃酸過多、胸やけの症状に悩む人も多い。

### 腰 に負担がかかるタイプ

腰猫背

腰を触ったとき、背骨の両側にある背筋よりも背骨が盛り上がっている人は腰猫背。



腰の部分に丸まりの頂点がある！

不調が現れやすい内臓や体の部位

**椎間板、大腸、直腸、腎臓** …など。

便秘を起こしやすい傾向があるほか、ひどい場合は椎間板ヘルニアを招くことも。

## しせいを良くするとこんな効果が！

良い姿勢をつくり、体の負担を軽減すると、様々な効果が現れます。

### 腰痛・頭痛・肩凝り の改善

腰痛や、首・肩の筋肉が緊張して起こる頭痛は、普段の悪い姿勢が原因になっている可能性があります。姿勢を良くすることで痛みが軽減されます。

### 慢性疲労 の回復

悪い姿勢によりバランスが崩れた体を放置していると、疲労が蓄積しやすくなります。姿勢を良くすることで疲れにくい体に変化！

### 月経痛 の緩和

悪い姿勢により、骨盤がゆがむと月経痛が重くなる場合があります。姿勢を良くしてゆがみを正せば緩和されることも。

### 自律神経失調症 の改善

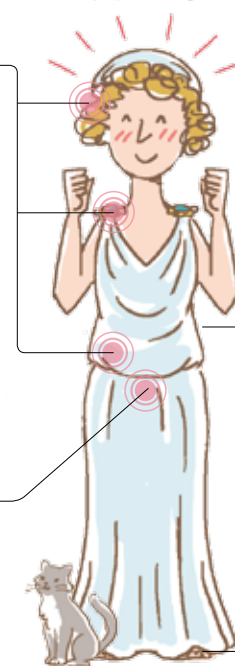
悪い姿勢は、背骨に負担をかけ、脊髄を圧迫するため、交感神経と副交感神経のバランスが崩れて自律神経失調症を招くことも。姿勢を良くすると自律神経のバランスが整います。

### 下半身 の引き締め

悪い姿勢は内臓に負担をかけ、便秘や下痢、「ぼっこりお腹」につながります。良い姿勢には下半身の引き締め効果もあるのです。

### 運動能力 UP

背骨が真っすぐになれば神経の圧迫を軽減し、体のパフォーマンスが高まります。



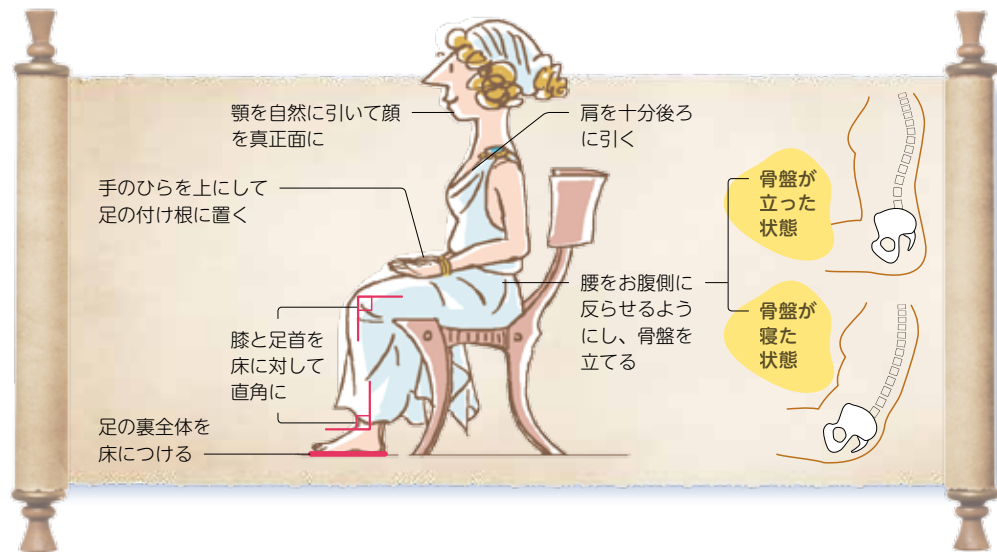


# エクササイズ Exerciseでしせいを改善!

姿勢を良くするためには、「基本姿勢」をキープする筋力と体のバランスが必要です。そのために特に意識

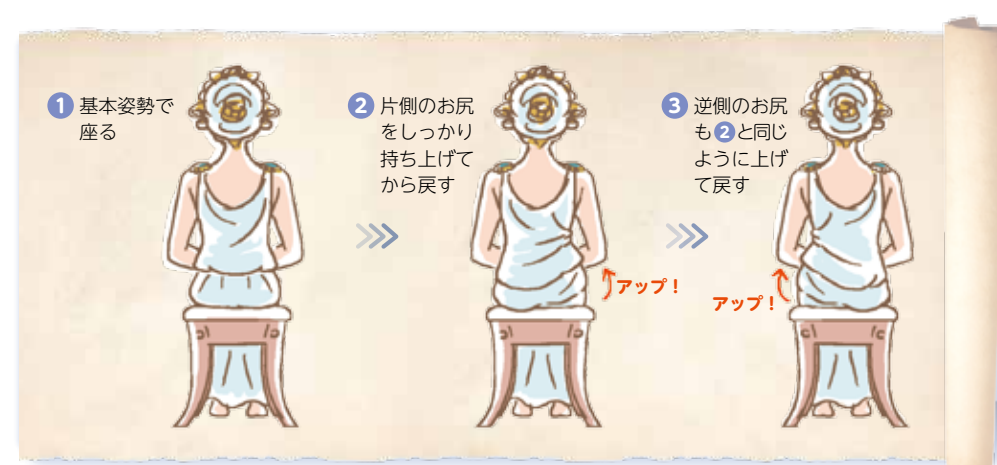
## エクササイズ ① 基本姿勢

全てのエクササイズの基本となる姿勢です。この基本姿勢を**楽に30分間キープできる筋力を目指**しましょう。骨盤を立てることも意識して。



## エクササイズ ② バランス体操

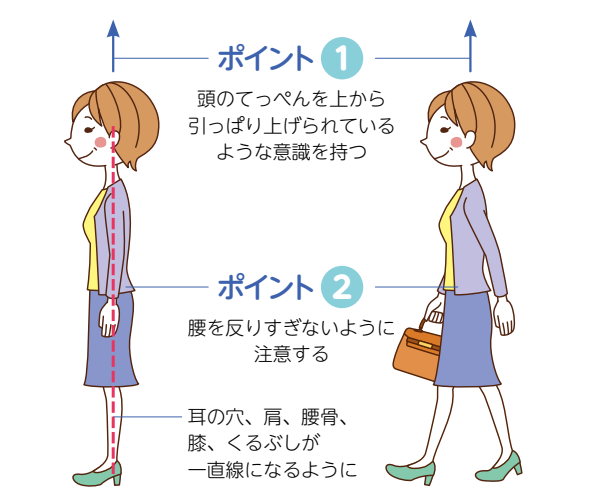
骨盤のゆがみを正すエクササイズです。頭を動かさないようにし、**左右交互に4回ずつ**行いましょう。



## Column ① 普段のこんな姿勢に注意!



## Column ② 「立つ」「歩く」はここをチェック!



したいのが、骨盤と肩甲骨の存在。これらを踏まえてエクササイズをしましょう。



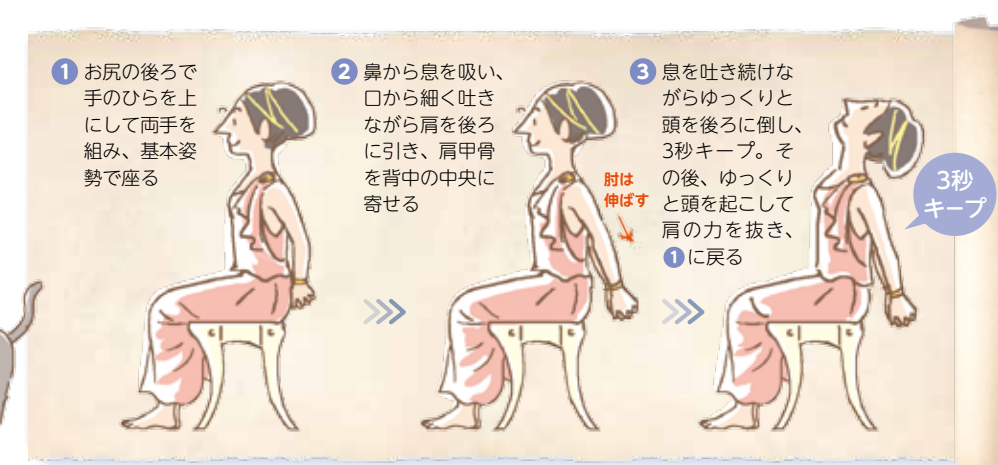
## エクササイズ ③ MAX腕回し

肩甲骨をほぐし、肩を丸めてしまう悪い姿勢の癖を改善します。**左右の手を交互に2回ずつ**行いましょう。



## エクササイズ ④ キャットレッチ

丸まってしまった肩や背骨をリセットします。腰を反り過ぎないように注意しましょう。**①～③を2回**行います。



## Recipe 食の力でカラダの中から健康に!



### 春玉ネギとベーコンの春色ミルクスープ

火が通りやすく甘みの強い新玉ネギは、じっくりコトコト煮るとさらに甘みがアップします。スナップエンドウなど、春が旬のマメ科の野菜は皮膚を強くし、体の抵抗力を高める助けになります。血流を良くする効果が期待できる新玉ネギ、胃腸に優しいキャベツなど、様々な春野菜を組み合わせてビタミン・ミネラルを補い、体の調子を整えましょう。

**材料 (2人分)**

新玉ネギ	2個	ベーコン	2枚
キャベツ	40g	ニンニク	1片
ニンジン	20g	コーン缶(ホール)	大さじ2
マッシュルーム	2個	オリーブオイル	大さじ1
グリーンピース(きから出したもの)	大さじ1	水	300ml
スナップエンドウ	6本	コンソメ顆粒	小さじ1
		牛乳	200ml
		塩、こしょう	少々

- 作り方**
- ① 新玉ネギは皮をむいてヘタを落とし、根元をくり抜く。キャベツ、ニンジンは細切り、マッシュルームはスライスする。
  - ② ベーコンは細切り、ニンニクはみじん切りにする。
  - ③ スナップエンドウとグリーンピースは熱湯でゆでる。
  - ④ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、②を炒めてニンニクの香りがしたら①の新玉ネギを入れ、焼き目をつける。
  - ⑤ ④に残りの①と水、コーン、コンソメ顆粒を加えてふたをし、20分ほど中火～弱火で煮る。
  - ⑥ ⑤に牛乳、③を加えて温め、塩、こしょうで味を調える。

編集部で作ってみました ニンニクと焼き目を付けた新玉ネギの香りが素晴らしい!

栄養監修：渥美 まゆ美



# 夏のお得な 委託保健施設 ホテル&旅館を利用しよう!

組合員の皆さんに心身をリフレッシュしていただけるよう、民間のホテルや旅館を保健施設として借り上げています。  
一人旅から家族旅行まで、様々なニーズに応える夏の施設をぜひご利用ください!

## ご利用の メリット

- 1 お得な料金**で宿泊できます!
- 2 様々なニーズ**に応える施設をご用意しています!  
最新の都市型ホテルから老舗の温泉旅館、海やプールが楽しめるホテルまで、
- 3 毎年、人気の高い施設**を厳選しています!

詳しくは

夏の施設案内  
2019  
をご覧ください



Web版  
夏の施設案内  
もご利用ください!

『夏の施設案内2019』で  
ここを **チェック!**

表紙の裏面	<b>かんたん利用ガイド</b>	施設利用の最短コースをチェック!
P.8 ページ	<b>抽選結果</b>	全ての組合員の皆さんを対象に抽選しています。今すぐ調べましょう!
P.10 ページ	<b>利用の基本情報</b>	宿泊できる日や利用できる人を確認!
P.11 ページ	<b>申込みの手順</b>	詳しい申込みの手順を確認! 早めに手続きしましょう。
P.12 ページ	<b>空室予約申込み</b>	空室がある施設は6月13日(木)から、原則として利用日の前日までいつでも予約OK!

### Web版掲載情報

空室情報や、『夏の施設案内』発行後の施設情報の変更などを随時公開!

### アクセス方法

[URL] <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>



- ▶ 都共済ホームページTOP画面の「組合員の方はこちら」をクリック!
- ▶ ログインIDを入力してログイン! ▶ 「宿泊施設」「夏の施設総合ガイド」をクリック!

## 例えば

多くの要望にお応えし、一人旅向けの施設を充実しました!

### 一人で

「自分時間」をゆったり楽しむ!



イメージ

「1人専用施設」に加え、宿泊日の2週間前から空き室予約で1人利用が可能となる「空室1人利用可能施設」を設定。温泉旅館から都市型ホテルまで、幅広い施設から選べます。

おいしい料理を食べながら、ゆっくり語り合う旅はいかがですか?

### 兄弟・姉妹・おい・めいと

料理を味わいながらのんびり!



イメージ

おいしいものを食べながら心行くまで語り合いたいときも、ぜひご利用ください。旬の食材や、その土地ならではの料理を堪能できる施設がそろっています。

障害のある方は、介助者の同行で安心の旅をどうぞ!

### 介助者と

介助者と一緒に利用できる!



イメージ

障害のある組合員の方は、介助者1名を同行していただけます。また、借上施設の部屋タイプが和室でも、洋室などに変更できる場合があります。事前に各旅行会社にご確認ください。

家族旅行には海やプールが併設された施設がお勧め!

### 家族で

海やプールで夏の思い出づくり!



イメージ

夏休みの家族旅行なら、リーズナブルに海やプールを楽しみましょう。ホテルや旅館にプールが併設された施設や、海が隣接する施設がたくさんあります。家族で思い切り楽しんでください。

『夏の施設案内2019』で  
ここを

**チェック!**

- P.28の「1人利用専用施設」や、のマークが表示された「空室1人利用可能施設」をご確認ください。
- 温泉のある施設はマークを表示しています。

- P.28～79で、のマークが表示された施設は、ヘルシーメニューや減塩などの配慮が可能です。
- のマークが表示された施設でエステやマッサージを利用するのもお勧めです。

- P.28～79で、のマークが表示された施設は、車いす用トイレや、車いすで利用できるエレベーターがあります。

- P.28～79で、のマークが表示された施設は海水浴や森林浴ができます。
- のマークが表示された施設ではプールやジムなどが利用できます。



# 新規採用職員の皆さんに

# 保有施設を紹介します



都共済では、組合員とその被扶養者の健康づくりや心身のリフレッシュのため、施設を保有し一般の料金よりお安く提供しています。ご家族や職場の仲間とぜひご利用ください。

## 東京都清瀬市「清瀬運動場」



**アクセス**  
〒204-0023  
東京都清瀬市竹丘3-10-5

西武池袋線「清瀬駅」または西武新宿線「久米川駅」から西武バスで「全生園南」下車徒歩2分

**利用方法**  
平日のご利用は電話受付、土日祝日は、はがきでの抽選です。利用時は組合員証と、抽選で利用する場合は当選はがきを持参してください。

3万㎡の広大な敷地に、天然芝と土の内野の野球場が2面、砂入り人工芝のテニスコートが6面あります。野球場は1面2時間2,000円、テニスコートは1,000円で利用できます。更衣室や温水シャワー室も完備しています。

詳しくはこちら  
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▷清瀬運動場

お問合せ先 清瀬運動場 ☎ 042-492-5445

## 神奈川県箱根町「箱根路開雲」



箱根湯本駅から徒歩8分という好立地にあり、自慢の温泉をたたえた大理石の大浴場、信楽焼の露天風呂やサウナルームがあります。客室はゆったりとくつろげる和室、ベッドと畳を併用した和洋室のほか、特別室など様々なタイプを取りそろえています。お食事は、旬の味覚を生かした和食をお楽しみいただけます。

**アクセス**  
〒250-0311  
神奈川県足柄下郡箱根町湯本521-4

小田急線・箱根登山線「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）

**利用方法**  
電話又はWEBから予約し、利用時は組合員証をフロントに提示してください。

お問合せ先 箱根路開雲 ☎ 0460-85-6678

現在改修のため休業中です。令和元年（2019年）9月1日営業再開予定！

## 東京都港区「アジュール竹芝」



**アクセス**  
〒105-0022  
東京都港区1-11-2

JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口から徒歩7分  
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

人気のベイエリアにある便利なホテル。東京湾、レインボーブリッジ、東京タワーなどが見渡せて眺望も抜群です。宿泊はもちろん、宴会・会議や婚礼にもご利用いただけます。都心のホテルとしては珍しい本格的な大浴場や、日本料理・鉄板焼・洋食・カフェの4つのレストランもあります。

**利用方法**  
電話又はWEBから予約し、利用時は組合員証をフロントに提示してください。

詳しくはこちら  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷宿泊施設▷アジュール竹芝

お問合せ先 アジュール竹芝 ☎ 03-3437-2011

## 『共済組合まるわかりガイド』を ご覧ください

新しく組合員になった方の「共済組合って何をしているの?」という疑問にお答えするための冊子を作成しました。制度や事業を分かりやすく説明したスグレモノです。都共済ホームページからダウンロードできますので、ぜひご覧ください。

詳しくはこちら  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷お知らせ【広報】▷「共済組合まるわかりガイド」を発行しました



お問合せ先 『共済組合まるわかりガイド』について 管理部総務課文書広報担当 ☎ 03-3232-4706



# 夏休みはみんなで 自然体験&健康づくり

森林セラピー夏期コースの参加者を募集します！

申込締切：6月29日 土

参加資格

- ①都共済の組合員 ②都共済の被扶養者
- ③組合員又は被扶養者に同伴して参加する配偶者及び2親等以内の家族
- (注) 再任用職員(短時間勤務)、非常勤職員等、都共済以外の健康保険組合に加入している方が参加できるのは、③に該当する場合のみです。



セラピーロード「大滝の路」(檜原村)

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。  
※奥多摩町コースは小学生金額の設定はありません。  
(参加費の助成は、日帰りコース2,000円・宿泊コース10,000円。それぞれ年度内1回限り。)

## 日帰り

### 檜原村コース

7月21日 日

【第5回】川遊び & 温泉

対象：小学生以上  
募集人数：25人

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

9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイドウォーク (大滝の路) → 昼食 → 川遊び → 温泉入浴 → 17:00 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約 3km)

7月28日 日

【第6回】川遊び & 温泉

対象：小学生以上  
募集人数：25人

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

9:00 武蔵五日市駅集合 → ガイドウォーク (大滝の路) → 昼食 → 川遊び → 温泉入浴 → 17:00 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約 3km)

8月24日 土

【第7回】木工体験 & 温泉

対象：小学生以上  
募集人数：25人

参加費 ①組合員②被扶養者 3,000円 (1,900円)  
③2親等以内の家族 5,000円 (3,900円)

9:00 武蔵五日市駅集合 → 木工体験 → 昼食 → ガイドウォーク (大滝の路) → 温泉入浴 → 17:00 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約 3km)

檜原村コースのお問合せ先

一般社団法人檜原村観光協会

TEL : 042-598-0069 MAIL : info@hinohara-kankou.jp

### 奥多摩町コース

7月21日 日

【第5回】水棲生物観察(子供)と 滝巡り(大人) & 手作りピザ

対象：小学生以上  
募集人数：21人

参加費 ①組合員②被扶養者 2,800円  
③2親等以内の家族 4,800円

10:00 奥多摩駅集合 → 収穫体験・ピザ作り・昼食 → ガイドウォーク (大人：海沢の滝 子ども：川遊び) → 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約 2km)

8月11日 日

【第6回】天空の奥集落 & 溪流釣り体験

対象：小学生以上  
募集人数：21人

参加費 ①組合員②被扶養者 5,600円  
③2親等以内の家族 7,600円

9:20 奥多摩駅集合 → 溪流釣り体験 → 昼食 (魚料理) → ガイドウォーク (奥集落) → マスの塩焼き試食 → 16:30 奥多摩駅解散 (歩行距離約 4km)

8月18日 日

【第7回】登記トレイル森林セラピー & ムササビ観察会

対象：小学生以上  
募集人数：21人

参加費 ①組合員②被扶養者 2,400円  
③2親等以内の家族 4,400円

13:30 奥多摩駅集合 → ガイドウォーク (登記トレイル) → 夕食 → ムササビ解説・食痕等の観察 → ナイトハイク (氷川渓谷) → 19:40 奥多摩駅解散 (歩行距離約 2km)

※「第8回 登記トレイル森林セラピー & 藍の生葉染め体験」は7月号でご案内します。  
※奥多摩町コースご参加後、希望者は温泉(もえぎの湯：割引券有り)まで車で送ります。(お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です。)

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

## 宿泊

※2人以上でお申込みください。

### 奥多摩町コース【宿泊①】

7月26日 金 ~ 27日 土

対象：小学生以上 募集人数：21人

『森林セラピー & ログケビンに泊まるプチキャンプ体験』

参加費 ①組合員②被扶養者 (ケビン泊)11,500円~14,000円 (テント泊) 9,500円 ~ 10,000円  
③2親等以内の家族 (ケビン泊)21,500円~24,000円 (テント泊) 19,500円~20,000円  
※お申込み人数により参加費が異なります。

- 【1日目】▶ 10:30 奥多摩駅集合  
11:50 そば打ち体験・昼食  
13:20 ガイドウォーク (いこいの路)  
16:00 チェックイン (山のふるさと村キャンプ場)  
17:30 カレー作り・夕食  
19:30 星空観察会 (歩行距離 約2km)



そば打ち体験 溪流釣り体験

- 【2日目】▶ 5:00 バードウォッチング (自由参加)  
6:30 ダッチオープンでパン作り・朝食  
9:00 溪流釣り  
11:30 昼食 (弁当)  
12:10 マスのつかみ取り  
14:10 奥多摩駅解散



ログケビン テントサイト

### 奥多摩町コース【宿泊②】

8月16日 金 ~ 17日 土

対象：小学生以上 募集人数：21人

『巨樹の里「<sup>にっぽら</sup>日原」で過ごす  
森林セラピー & 鍾乳洞見学 と 伝統の白箸作り体験』

参加費 ①組合員②被扶養者 11,000円 ③2親等以内の家族 21,000円

- 【1日目】▶ 10:00 奥多摩駅集合  
11:10 ガイドウォーク (倉沢のヒノキ)  
13:30 昼食 (弁当)  
14:10 鍾乳洞見学  
15:30 チェックイン (ねんぼう)  
18:00 夕食  
19:30 星空観察会 (歩行距離 約2km)



倉沢のヒノキ 幻想的な鍾乳洞内部

- 【2日目】▶ 9:00 ガイドウォーク (巨樹コース)  
11:30 森林館見学  
12:00 昼食 (弁当)  
12:40 白箸作り体験 (旧日原小学校)  
15:30 奥多摩駅解散

奥多摩町コースのお問合せ先

▶▶▶ 前ページ参照

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をご覧ください。

- ※ 集合場所までの交通費は各自負担です。 ※ ①組合員及び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。
- ※ 日帰りは実施日の3日前から、宿泊は実施日の7日前からキャンセル料が発生します。
- ※ 最小催行人員は、檜原村は10人、奥多摩町は6人です。
- ※ 行程は都合によって変更になる場合があります。

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



お問合せ先 事業部健康増進課健康増進担当 ☎ 03-5320-7464又は都庁内線 57-434



一人で悩んでいませんか？

# メンタルヘルスケアには 早めの相談・受診が大切です

## あなたのこころの健康度をチェックしてみよう！

強いストレス状態が続くと、心や体に不調が起きることがあります。まずは自分の今の状態をチェックしてみましょう！

最近1か月間の状態に基づいて、6段階でお答えください。

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらかと言えば当てはまらない	どちらかと言えば当てはまる	ほぼ当てはまる	とてもよく当てはまる
1. 気分が落ちこむ	1	2	3	4	5	6
2. やる気が起きない	1	2	3	4	5	6
3. 息苦しくなる	1	2	3	4	5	6
4. 動悸がする	1	2	3	4	5	6
5. 身体がだるい	1	2	3	4	5	6
6. 休んでも疲れが取れない	1	2	3	4	5	6
7. 不安を感じる場所や行動を避ける	1	2	3	4	5	6
8. ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	1	2	3	4	5	6

東京都職員共済組合「こころの健康 チェック&アドバイス」より抜粋

合計： 点

## 合計点が33点以上になったあなたは…

ストレスがやや強い状態にあります。

仕事や家庭で忙しい時期が続くと、生活習慣が乱れがちです。睡眠時間は十分に足りていますか？ また、休みの日はゆっくり休めていますか？ 疲れがたまっている時は、十分な休養が必要です。休んでも、どうも体調が思わしくない…そのような時は、専門機関への相談がお勧めです。



心と体に関する全般的な悩みは、お勤め先の相談窓口若しくは次ページの「都共済こころの相談」担当にご相談ください。なお、身体的な不調を伴う場合は、まずはかかりつけの内科や該当の診療科を受診しましょう。

## 詳しくチェックしたい方は…

都共済ホームページの組合員ページにアクセス！

※組合員用ID（職員番号）が必要です。

組合員ページ下のバナーをクリック！



①こころの健康チェック&アドバイス  
都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶  
トップページのバナーをクリック



職場の人や家族には言いにくい…そんな時

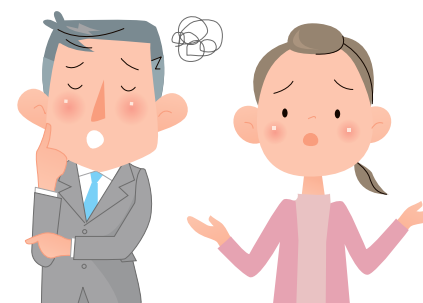
## 「都共済こころの相談」をご利用ください

秘密は厳守します。  
相談は無料です。

春は異動や昇任、子供の進学など、環境の変化が多く、ストレスを感じやすい時期と言われています。職場の同僚や家族には話づらい…そのような時は、都共済こころの相談をお気軽にご利用ください。

### こんなことで悩んでいませんか？

4月に異動してきた新しい職場になかなかなじめない。仕事に行くのがおっくうになってきたんだけど…

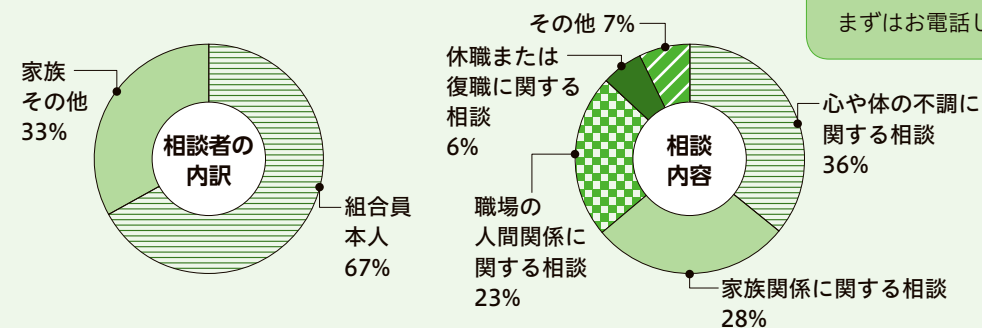


新学期になってから子供が不登校がちで親の自分も悩んでいる。話だけでも聞いてほしい

仕事が忙しく、なかなか自分の時間を持ってない。お勤めのストレス対処法を教えてください

最近どうも体調がすぐれず、寝つきが悪い。病院に行った方がよいだろうか…？

### 平成29年度相談実績



電話若しくは面接でご相談をお受けしています。まずはお電話してください！



### 面接相談・電話相談のご案内

対象	都共済組合員及びそのご家族
相談日	月曜日～金曜日（休日を除く）
相談時間	9:00～12:00 13:00～17:00
連絡先	「都共済こころの相談」担当 ☎03-5320-7765 (都庁第一本庁舎 24階 健康管理室) ※8月中旬以降は都庁第一本庁舎16階となります。

ご家族からのご相談も承っております！

面接をご希望の場合、お電話でのご予約をお願いします。

②こころの相談

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 健康づくりと予防 ▶ こころの健康 ▶ 都共済こころの相談（窓口のご案内）



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



45歳 50歳 節目ドックは12月まで ~ 30,000円助成~  
**になる方は「節目ドック」の対象です**



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

**令和元年(2019年)度 人間ドック助成のご案内**

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)の組合員及び被扶養者	年度内に満45・50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者	定年又は勸奨退職等により退職される方
助成額	<b>25,000円</b>	<b>30,000円</b>	<b>35,000円</b>
受診期限	令和2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。)	令和元年(2019年)12月31日まで (各機関年末休業を除く。)	退職日翌日の6か月後まで ※退職日までに要申請
種別	「日帰り人間ドック」「大腸人間ドック」「脳ドック」「女性ドックA」「女性ドックB」 ※ご利用は年度内にいずれかを1回です。		
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する年度に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。</li> <li>資格喪失後の受診はできません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>退職予定日の属する年度に人間ドック助成(一般・節目)を受けていないこと。</li> <li>再任用フルタイム満了者は対象外です。</li> </ul>	

**人間ドック助成を受けられる医療機関**

- 「一般」助成の対象(54機関) アジュール竹芝総合健診センター及び53指定医療機関
- 「節目ドック」「永年勤続退職予定者」助成の対象(2機関)

**アジュール竹芝総合健診センター**

- ・JR「浜松町」駅から徒歩7分
  - ・都営浅草線・大江戸線「大門」駅から徒歩10分
  - ・ゆりかもめ「竹芝」駅から徒歩1分
- TEL. **03-3437-2701** (直通)

**東京都教職員互助会 三楽病院**

- ・JR「御茶ノ水」駅から徒歩3分
- TEL. **03-5282-8331** (直通)



**人間ドック利用方法**

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

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

**依頼先**

**受診券申請先 (株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター**

**WEB** <https://kenshin.happy1th.com/tokyo/> 24時間受付  
**TEL** **0800-9199-028** (又は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



**「女性ドックキャンペーン」のお知らせ**

**乳がん・子宮がん検査を含む「女性ドック」が大変お得です!**



- 期間** 令和元年(2019年)12月まで(各機関年末休業を除く)
- 対象者** 35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者  
※節目ドック、永年勤続助成、ペア割キャンペーンとの併用はできません。  
 ※節目ドック対象者の方も、自己負担額の安価な女性ドックキャンペーンをご利用ください。
- 利用方法** 通常の利用方法と同様  
下記いずれかの医療機関に直接予約した上で、(株)ベネフィットワン・ヘルスケアに受診券の発行を依頼してください。  
 ※受診券には、助成金利用後の料金が表示されますが、当日医療機関の窓口でキャンペーン適用後の料金が請求されます。
- オプション割引(期間限定)** アジュール竹芝又は三楽病院(5・6月)、立川中央病院(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。

**医療機関及び自己負担額(助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後)**

医療機関名	電話番号	女性ドックA (胃X線あり)	女性ドックB (胃X線なし)
アジュール竹芝総合健診センター	03-3437-2701	13,716円	2,160円
東京都教職員互助会三楽病院	03-5282-8331	10,200円	6,960円
立川中央病院附属健康クリニック	0120-137-322	16,680円	5,880円

※上記は消費税8%の場合の料金です。 ※10月1日以降の受診には消費税10%が適用される予定です。消費税10%が適用される場合、上記の自己負担額は変更となります。

**被扶養者・任意継続組合員の皆さんへ  
 生活習慣病健診等を「無料」\*で受けられます**  
(※40歳以上の方が対象)



受診案内を、対象となる皆さんのご自宅に6月中旬頃にお送りします。お早めにベネフィットワン・ヘルスケアにお申込みください。

※オプションは自己負担

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

\*平成31年(2019年)4月1日に当共済組合の資格がない方は対象となりません。\*詳細は6月中旬にお送りするご案内冊子をご覧ください。

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

人間ドックについてはこちら  
[都共済ホームページ](#)▷  
[健康づくりと予防](#)▷  
[人間ドック](#)



生活習慣病健診等についてはこちら  
[都共済ホームページ](#)▷  
[健康づくりと予防](#)▷  
[特定健診・特定保健指導](#)▷  
[特定健診](#)



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



健康情報提供サービス

# QUPIOはQUPIO+にリニューアルしました!

皆さん、QUPIOをご存じでしょうか? QUPIOはインターネットを利用した健康情報提供サービスです。健康診断の結果等、コンテンツ利用に応じてQUPIOポイントがたまり、健康グッズと交換できるサービスを用意しております。

このたび、QUPIOは「QUPIO Plus」と名称も新たにリニューアルしました。この機会にぜひQUPIO Plusへログインしてみませんか?

## 1 QUPIO Plus とは? パソコンやスマートフォンを使って、健康づくりを支援します。

### ◆健診結果の表示

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

### ◆健康目標の設定・記録 (記録1日5P)

健診結果を参考に目標を立て、達成に向け記録する。

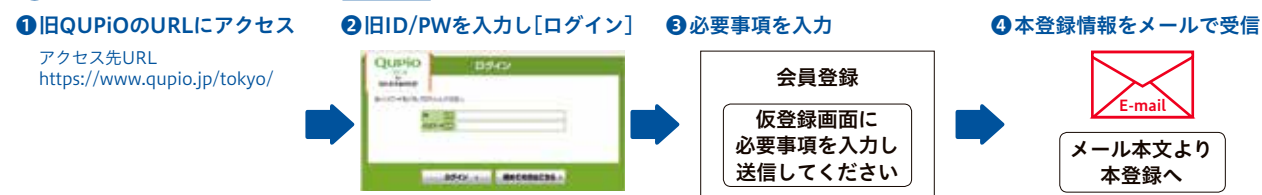
### ◆イベント・健康コラム・メルマガ (参加等でポイント付与)

健康づくりを応援するためのバーチャルイベントや、ご自身に合った健康コラムやメルマガなどの情報提供。

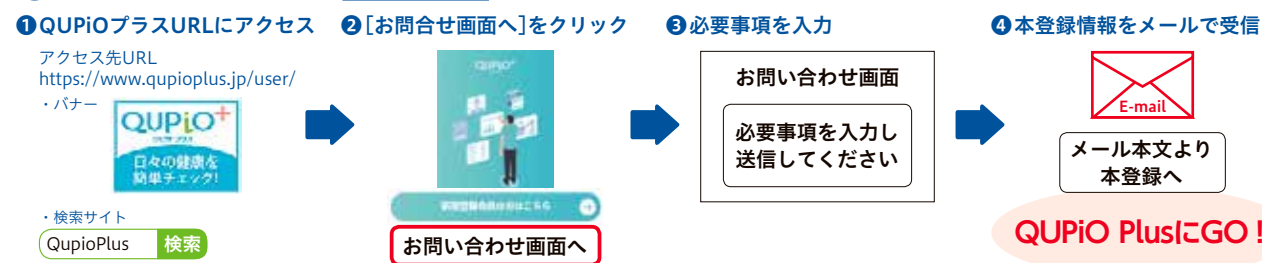


## 2 QUPIOにログイン サービスを利用するためには、まず「ログイン」が必要です。

### A 旧QUPIOのID/PWが分かる場合 旧ID/PWを使って新QUPIOにログインします。



### B 旧QUPIOのID/PWが分からない・新規登録の場合 新規にログインの手続きをします。



## 3 ポイントのため方、使い方 サービスを利用するとポイントがたまり、健康グッズと交換できます。

### ◆ためる

QUPIO Plusの利用等		健診の結果(年次)	
初回ログイン	200p	健診の受診	200p
日次ログイン	2p	非肥満	200p
歩数等の記録(日次)	5p	血糖が正常値	200p
イベント等への参加	50p～	血圧が正常値	200p
ウォーキング大会参加	100p	脂質が正常値	200p
特定保健指導対象者の参加・修了	150p～	たばこを吸わない	100p

### ◆使う

交換できる健康グッズの一例

500P	2000P	5500P	13000P
歯間ブラシ	歩数計	フードメーカー	スポーツウォッチ

※ポイント付与条件、グッズ交換に必要なポイント数は変更する場合があります。  
たまったポイントは50種類の健康グッズと交換できます。500Pから交換可能。組合員期間中は有効期限なし。

QUPIO サポート 窓口  
ID・パスワードが分からない場合やうまくアクセス・ログインできない場合は  
TEL.0120-818-448  
受付時間: 月曜～土曜 9:00～18:00

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 ▶  
健康情報提供サービス「QUPIO Plus(クピオ プラス)」



# 「アジュール竹芝総合健診センター」へ

東京都職員共済組合では、ベイサイドホテル アジュール竹芝(東京都港区海岸)17階に、人間ドック・健診専門施設「アジュール竹芝総合健診センター」を開設しています。

人間ドックを受診することで、疾病の早期発見、早期治療につながります。

この機会にぜひ人間ドックを受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

### ■令和元年(2019年)度コース別自己負担額 (消費税率8%時)

区分	日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
35歳以上 組合員及び被扶養者	10,800円	22,356円	10,800円
節目ドック対象者(45歳・50歳) 組合員及び被扶養者 【12月までの期間限定】	5,400円	16,956円	5,400円
永年勤続退職予定者	無料	11,556円	無料
その他の組合員	37,800円	49,356円	37,800円

女性ドックキャンペーン期間中は、女性ドックキャンペーンをご利用ください。



## 期間限定 4～6月 受診 ペア割キャンペーン

### ■キャンペーン料金 (消費税率8%時)

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

期間限定で、35歳以上の組合員及び被扶養者の方向けに、**ペア(二人一組)で受診した場合**の料金を設定します。各人の自己負担額(税込)は左表のとおりです。

なお、節目ドック、永年勤続退職ドック、女性ドックキャンペーンを申し込まれる方はそちらが適用されます。

## 期間限定 4～12月 受診(予定) 女性ドックキャンペーン

期間中は混みますので、お申込みはお早目に!

### ■キャンペーン料金 (消費税率8%時)

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

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

※女性ドックの実施曜日は、月曜から木曜です。

- 検査後は、必要に応じて専門の医療機関のご紹介などの対応を行っています。
- 腫瘍マーカー、胃がんリスクチェックなど、各種オプション検査もご用意しています。
- レディースデー(女性のみの受診日)を設定します。(子宮がん、乳がん検査は女性医師が担当します。)
- 妊娠中の方、授乳中から断乳後半年以内の方は、子宮、乳がん検査が実施できないか正確な診断が難しい場合がありますので、女性ドックは避けてください。

## アジュール竹芝総合健診センター

〒105-0022 東京都港区海岸一丁目11番2号

TEL	03-3437-2701(直通) 平日 8:30～17:00 土曜 8:30～14:00
URL	https://www.genkiplaza.or.jp/azur/
交通アクセス	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







東京ベイエリアの絶景と絶品料理でおもてなし

レストランプラン *Wedding* バンケットプラン



ご家族や親しい方とのアットホームなお披露目に  
※写真はイメージです



フロア貸切で過ごすプライベートウェディング  
※写真はイメージです

組員・準組員様特別価格

30名様 **660,000円**

※1名様増14,000円(60名様まで) (一般価格720,000円)

組員・準組員様特別価格

60名様 **1,080,000円**

※1名様増14,000円(120名様まで) (一般価格1,200,000円)

2019年6月末日までにご来館、お申込みいただき、2019年12月末日までに挙式・披露宴をされる組員様対象。

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)  
お問合せ・見学・ご予約はアジュールHP、もしくはお電話にてお申込みください。

3連休限定 **ファミリーサマーバイキング**

7/13日(土)・14日(日)・15日(月・祝) 海の日  
8/10日(土)・11日(日)・12日(月・祝) 山の日

ランチ 1部 11:30~13:00 | 2部 13:30~15:00

※90分入れ替え制	大人	2,000円	(一般価格2,500円)
組員・準組員様価格	シニア(65歳以上)	1,700円	(一般価格2,200円)★
(ソフトドリンク付き)	小学生	1,300円	(一般価格1,700円)
	4歳以上の幼児	900円	(一般価格1,200円)

ディナー 1部 17:30~19:00 | 2部 19:30~21:00

※90分入れ替え制	大人	2,400円	(一般価格3,000円)
組員・準組員様価格	シニア(65歳以上)	2,100円	(一般価格2,700円)★
(ソフトドリンク付き)	小学生	1,700円	(一般価格2,200円)
	4歳以上の幼児	900円	(一般価格1,200円)

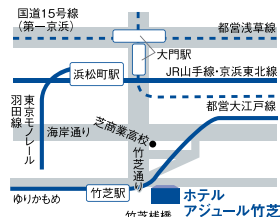
★ご年齢をご確認できるものをお持ちください。

3階 **おまかせ会席 漣さざなみ**  
※ご予約の際には店名をお伝えください。 ※料金は税込みです。 ※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。ご予約をキャンセルされる場合は、5日前までに必ずご連絡ください。

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

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。



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」)

6月 フラワーアレンジメント講座  
夏の思い出に「親子で箱庭づくり」

夏休みの自由研究の参考に

開催日時 2019年6月22日(土) 11:00~(受付10:30~)

会場 アジュール竹芝バンケットルーム ※当日会場をご確認ください。

参加費 組員・準組員様価格 1セット **3,900円** (一般4,300円)  
※事前お振込み制 ※親子で1セットお作りになります。(料金に含まれるもの:講習費・花材・税) ※花材は変更になる場合がございます。

定員 要予約・先着30名様 (最小催行人数10名様) 持ち物 持ち帰り用袋

講師・協力 フラワーネット代表 藤井晶子

ご予約受付 6月12日(水)まで

7月 和装でSweets Buffet

気軽に和装でスイーツを楽しむ日。

開催日時 2019年7月27日(土) 15:00~16:15  
★着付けレッスンご希望の方は13:30~(受付13:00~)

会場 アジュール竹芝 レストラン ※当日会場をご確認ください。

参加費 組員・準組員様価格 大人 **2,500円** (一般3,200円)  
※当日現金でのお支払い 小学生 **1,800円** (一般2,300円)  
★着付けワンコインレッスン 右記金額に追加500円 4歳以上の幼児 **1,000円** (一般1,300円)  
※和装でお越しいただけますと300円割引いたします。(料金に含まれるもの:和洋スイーツ・ソフトドリンク・税・サービス料)

定員 要予約・先着30名様 (最小催行人数20名様)  
※着付けレッスンは女性のみ対象とさせていただきます。  
※浴衣レンタル(有料)をご希望のお客は、ご予約時にお申し出ください。

ご予約受付 7月16日(火)まで

●お申込みの際のお願い/お名前・携帯電話番号・組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。

2019年 8月3日、4日 開催決定!

パラスポーツを見て・知って・体感しよう Vol.2 予告

夏休みの自由研究に 感じたことや学んだことをまとめて、自由研究のレポートに!

ウィルチェアラグビー体験会&トークショー  
ウィルチェアラグビーの選手と一緒に競技のルールと魅力を学ぼう!  
ウィルチェアラグビーは、車いすスポーツの中で、唯一タックルがルール上認められており、プレーの激しさから「マダーボール(殺人球技)」とも呼ばれています。日本の世界ランキングは、オーストラリアに次ぐ第2位となっています。(2019/1/19現在)

詳しくは6月にアジュール竹芝ホームページ、7月に共済だよりで発表します!

イベントのご予約・お問合せ・詳細 ※イベントは、定員になり次第締切となる場合があります。  
Tel.03-3437-2011 (受付 10:00~19:00) Fax.03-3437-9446 (受付 10:00~19:00)

年金情報が知りたいあなたへ  
あなたの最新の年金情報をWebで確認できます!

地共済年金情報Webサイトでは、ご自分の標準報酬月額や年金の見込額などの最新の年金情報をご自身で確認することができます。年金情報は毎月更新されますので、まだアクセスしていない方は、ぜひご利用ください。

ご利用いただける方 ①組員 ②組員であった方  
※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Webサイトをご利用いただくには 地共済年金情報Webサイト 検索  
ユーザー登録が必要です。 都共済ホームページからもアクセスできます。

https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/

利用方法 ①地共済年金情報Webサイトにアクセスして、利用申込みをしてください。  
☆申込み時に基礎年金番号<sup>(※1)</sup>、パスワード設定<sup>(※2)</sup>が必要になります。  
②利用申込み完了後、都共済から「ユーザID通知書」をご自宅に郵送いたします。(お届けまでに2~3週間程度かかります。)  
③ユーザIDとパスワードを入力してログインしてください。

※1 基礎年金番号は基礎年金番号通知書、年金手帳、ねんきん定期便、給付算定基礎額残高通知書等に記載されています。  
※2 ユーザID通知書にはパスワードは表示されません。忘れないように必ず記録・メモをしてください。

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

お問合せ先 年金保険部 年金課 ☎ 03-3232-4755



被扶養者のいる皆さんへ

# 被扶養者の「認定期限延長手続」をお忘れなく!

被扶養者として認定されている方のうち、認定期限日が到来する方がいる場合は、認定期限延長手続が必要です。手続が遅延した場合、限度額適用認定証が発行できなかったり、診療機関等とのトラブルになったりする可能性がありますので、忘れずに手続をお願いします。

## 「認定期限延長手続」とは

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

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

## 認定期限が設定されている場合

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

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

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

1 認定期限日 3月31日	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 事業収入のある方（個人事業や不動産賃貸等をされている場合）</li> <li>● 財産収入のある方（株式取引収入や個人年金収入等がある場合）</li> </ul> ⇒主に確定申告が必要となる方
2 認定期限日 6月30日(又は6月29日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 22歳を超えた子</li> <li>● パート・アルバイト等就労による収入が見込まれる方</li> <li>● 扶養手当が支給されない方</li> <li>● 組合員と別居されている方</li> </ul> など
3 上記1、2以外の方 個々に認定期限を設定	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雇用保険の受給が予定される方</li> <li>● 年金受給が予定される方</li> </ul> など

Check!



※詳細は、所属の共済事務担当者にご確認ください。

## 被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかにご申告ください

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

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

※ 都共済ホームページに、被扶養者認定要件チェック表（平成28年10月改定）を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックしてください。

被扶養者の要件の確認についてはこちら

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 組合員・被扶養者 ▶ 被扶養者の資格の認定・抹消 ▶ 被扶養者の要件の確認について



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

マイナンバーを利用した情報連携が始まっています

# 被扶養者認定等の手続に必要な添付書類の一部が省略できます!

平成30年10月9日から、都共済でもマイナンバー（個人番号）による情報連携の本格運用が開始され、被扶養者認定等の手続に必要な添付書類の一部を省略できますので、ご利用ください。

## 情報連携で添付書類を省略できる被扶養者の手続

対象手続	情報連携で省略できる書類	手続に必要な書類
認定	① 住民税所得等証明書 <sup>(※)</sup>	情報連携依頼書、同意書
	② 健康保険資格喪失証明書	情報連携依頼書
抹消（就職）	加入した健康保険証の写し	
期限延長	住民税所得等証明書 <sup>(※)</sup>	同意書

※ 確定申告をしている場合又は住民税申告をしている場合は、確定申告書又は住民税申告書の写しが必要です。

区市町村や他の医療保険者から審査に必要な情報が得られるまでに時間を要する場合があります。また、結果的に必要な情報が得られない場合もあり、その場合は、改めて書類をご提出いただくことがあります。

### 事例1 組合員が妻を被扶養者として認定する場合

省略できる添付書類 妻の住民税所得等証明書、健康保険資格喪失証明書	手続に必要な書類 情報連携依頼書、同意書（上記①を省略の場合）
--------------------------------------	------------------------------------

### 事例2 夫婦共同扶養で、子（収入あり、扶養手当なし）を被扶養者として期限延長する場合

省略できる添付書類 子の住民税所得等証明書	手続に必要な書類 同意書
--------------------------	-----------------

住民税所得等証明書を省略することができるのは、手続対象被扶養者の分に限られます。組合員及び他の扶養義務者の税情報は本人同意の有無に関わらず、情報連携による省略はできません。

### 事例3 被扶養者である子を就職のため抹消する場合

省略できる添付書類 子が加入した健康保険の保険証の写し	手続に必要な書類 特になし
--------------------------------	---------------

注意  
事項

1. 認定の場合、情報連携に先立って認定対象者の個人番号を、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から取得しています。そのため、添付書類を書面で提出した場合と比較して、さらに2週間程度の時間を要します。また、エラーにより個人番号の取得ができず、情報連携ができないケースもあります。
2. 手続対象被扶養者の住民税所得等証明書（課税（非課税）証明書等）の提出省略を希望する場合は、地方税法に基づく守秘義務との関係上、同意書が必要となります。

組合員証の貸し借り等、組合員証等を不正に使用することは、**厳重に禁止されていますので、絶対にやめてください!**



マイナンバーを利用した情報連携についてはこちら

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ お知らせ【医療保険】 ▶ 個人番号(マイナンバー)の利用目的及び取得方法について（平成29年1月1日以降に資格を取得する組合員等）



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



柔道整復師、はり師、きゅう師及び  
あん摩・マッサージ・指圧師を受診される方へ

# 健康保険適用の対象かご確認ください!

柔道整復師等の施術には健康保険適用対象外のものがありますので、  
ご注意ください。  
また、都共済が行っている医療費の適正化の取組の一環として、  
5月から受診内容調査を行っています。



## 健康保険適用対象となる施術・ならない施術

	対象となる施術	対象とならない施術
柔道整復師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷であり、内科的病気が原因でないもの</li> <li>※骨折、脱臼については、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意を得ている必要があります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● スポーツなどによる筋肉疲労</li> <li>● 単なる肩こり、慢性的な要因からくる、五十肩、腰痛及び筋肉痛等</li> <li>● 脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みやしびれ</li> <li>● 症状の改善が見られない長期の施術</li> <li>● 保険医療機関（病院、診療所等）で同じ負傷等の治療（投薬を含む。）を受けている場合</li> </ul>
はり師、きゅう師 あん摩・マッサージ・指圧師	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ はり師、きゅう師                             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 神経痛、五十肩、リウマチ、腰痛症、頸腕症候群、頸椎捻挫後遺症のうち慢性病であって、はり師、きゅう師の施術に医師が同意したもの</li> </ul> </li> <li>○ あん摩・マッサージ・指圧師                             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 筋麻痺、関節拘縮等の麻痺への施術に医師が同意したもの</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保険医療機関（病院、診療所等）で同じ対象疾患の治療（投薬を含む。）を受けている場合</li> <li>● 疲労回復や慰安を目的としてマッサージ等を受けている場合</li> </ul>

## 柔道整復師等の受診内容調査について

都共済では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師等の施術について受診内容の調査を行っています。この調査は、受診内容が健康保険の適用対象かどうか、請求内容が正しいかどうかなどについて確認します。

施術を受けたときは、必ず領収書等を受け取って保管しておき、調査票が届きましたら、お手数ですが回答へのご協力をよろしくお願いいたします。

※ この調査に対して施術所に確認していただく必要はありません。



# 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を求めると、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って、所定の手続を行った上で、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



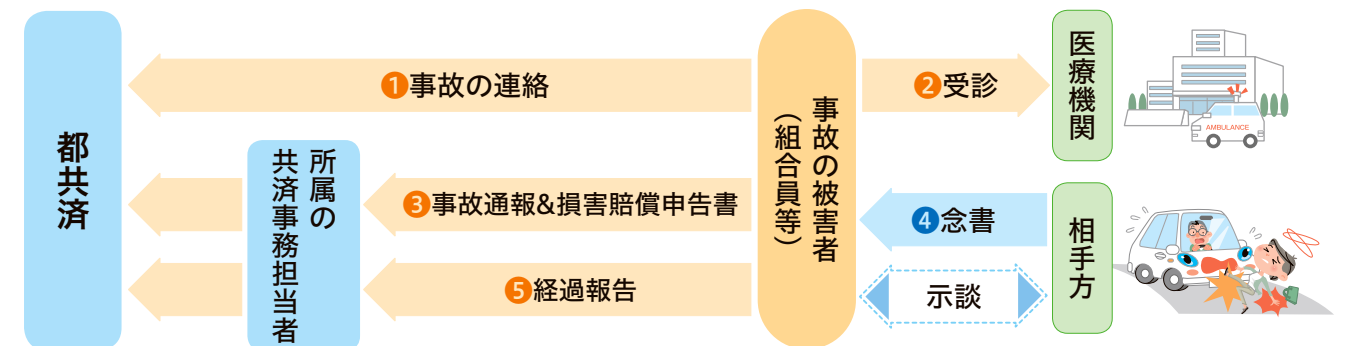
他人の飼っている動物にかまれた



## 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	示談内容によっては、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



- 制度の詳細は、「共済ハンドブック」または都共済ホームページをご覧ください。
- 原則として、都共済への連絡後に受診していただきますが、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。

健康保険適用の対象についてはこちら  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷短期給付制度▷柔道整復師、はり・きゅう師、マッサージ師の施術を受けるとき



お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

制度の詳細についてはこちら  
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



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



# 都庁第二本庁舎 シティ・ホール診療所からののお知らせ

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。

## 耳鼻咽喉科医長に齊藤真紀医師が就任しました

齊藤真紀医師

東京大学付属病院耳鼻咽喉科に入局し、関連病院での勤務を経て、今年4月から当診療所耳鼻咽喉科で診療。日本耳鼻咽喉科学会、日本耳科学会、小児耳鼻咽喉科学会に所属。



耳・鼻・喉に関する悩み事があれば、どうぞ診療所にお立ち寄りください。「受診して良かった」と思っていたら、頑張ってまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 令和元年(2019年)度 医師診療日程表

受付時間 午前 8:45～11:00 午後 12:30～15:45

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

(注1) 肝臓病専門外来(予約制)は、毎週水曜日の午前中です。  
 (注2) 内科の金曜日午後担当は、林：第2・4、長江：第1・3・5です。  
 (注3) 食事指導(予約制)は、第1・3水曜日です。  
 (注4) 上部消化管内視鏡検査(予約制)は、毎週水曜日の午前中に行っています。この時間帯の外科の一般診療はありません。  
 (注5) 理学療法(牽引等)は、火(午前)・水・木・金曜日です。  
 (注6) 眼科のVDT外来(予約制)は、毎週火曜日の午後です。  
 (注7) 中耳炎外来(予約制)は、毎月約2回午後です(予定は、診療所ホームページをご確認ください)。この時間帯の耳鼻咽喉科の一般診療はありません。  
 (注8) 歯科口腔外科は、予約の方を優先して診療しています(予約されないと、お待ちいただいたり、応急対応になったりする場合があります。)

## 診療所移転のお知らせ

都庁  
第二本庁舎17階  
北側に移転し、  
リニューアル  
オープン!

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、令和元年(2019年)5月15日に17階南側から同階北側に移転し、リニューアルオープンしました。ご受診の際は、都庁第二本庁舎北側のエレベーターをご利用ください。

ソファ、聴力検査室、ネブライザー(吸入器)等が新しくなりました。ぜひご利用ください。

診療所の移転に伴う休診期間中、利用者の皆さまには大変ご不便をおかけいたしました。

なお、所長室、医局及び事務室は令和元年(2019年)5月に15階へ一旦仮移転し、令和2年(2020年)1月に17階に戻ります。

シティ・ホール診療所についてはこちら  
都共済ホームページ▶組合員ページ▶シティ・ホール診療所



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

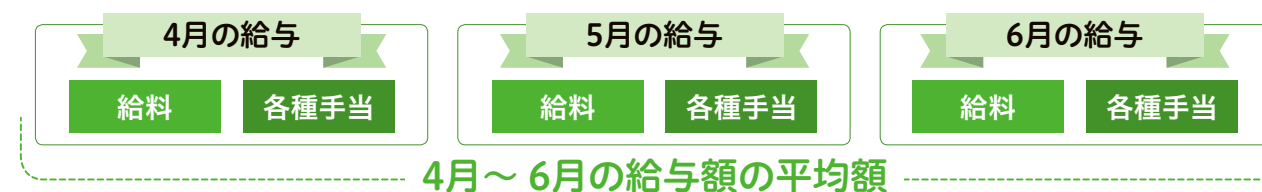
## 標準報酬月額改定

# 定時決定と随時改定について

都共済の掛金や短期給付、年金計算の算定の基礎となる「標準報酬月額」は、毎年1回見直しを行います。これを「定時決定」といいます。

また、「固定的給与(原則、勤務実績に直接関係なく月等を単位として一定額が継続して支給される報酬)」が変動すると、変動した月を基準として、以降継続する3か月間の報酬をもって計算した額により標準報酬月額が改定されます。これを「随時改定」といいます。

都・区においては、4月が定期昇給です。定期昇給により「本給」に変更があった場合は、「固定的給与の変動」に当たり、随時改定の基準の月となります。



4月～6月の給与額の平均額

「標準報酬等級表」に当てはめる

標準報酬等級・月額

定時決定

随時改定

現在適用されている標準報酬等級と  
2等級以上の差がある

7月適用の随時改定

随時改定は、翌年の8月まで、又は他の理由により発生した随時改定が適用される月の前月まで適用されます。  
(要件あり)

9月適用の定時決定

定時決定は、翌年の8月まで、又は随時改定が適用されることになった月の前月まで適用されます。

業務の性質上、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって「改定」、「決定」を行うと、著しく不当であると認められる場合は、算定の特例として「年間の給与の平均額」により「改定」、「決定」することができます。(「保険者算定」といいます。)

## 標準報酬月額算定上の主な注意点

- 実績に基づいて翌月支給とされているもの、例えば3月実績の超過勤務手当は4月に支給するものとされているため、4月の給与となります。
- 休職等で給与の全部又は一部が支給されていない場合など、事情によって取扱いが異なります。
- 4月に、6か月定期代を支給された場合は、その6か月定期代を6で除した額を1か月分の通勤手当とします。
- 7月から9月までの間に「随時改定」があった場合は「定時決定」は行いません。



## 保険者算定について

### ★「定時決定の保険者算定」を適用するための条件

- 定時決定の算定基礎月となる4月、5月及び6月に支給された給与額が、繁忙期（又は閑散期）に当たり、他の期間と比べて超過勤務手当などが多く（又は少なく）支給されることによって「4月、5月及び6月の3か月間の平均で算定した「標準報酬月額」（下図「A」）」が、「前年の7月から当年の6月」までの1年間の給与額で算定した標準報酬月額」（下図「B」）」と2等級以上の差があり、この差が、業務の性質上、例年発生するものであること。  
（例年発生しない業務で一時的な繁忙の場合は適用できません。）
- 適用することを希望する場合は、「課を単位とした申立書」と保険者算定に同意する組合員の同意書の提出をすること。

### 定時決定保険者算定の例

前年の7月から当年3月までの各月	4月	5月	6月
	固定的給与	固定的給与	固定的給与
	非固定的給与	非固定的給与	非固定的給与
	3か月平均により求められた等級「A」		
	固定的給与	固定的給与	固定的給与
	非固定的給与	非固定的給与	非固定的給与
	12か月平均により求められた等級「B」		

① 例年、業務の性質上、繁忙期で4月から6月の超過勤務手当等が多い。

② 「A」と「B」との等級が2等級以上の差がある。

※ ①と②の条件を満たしたとき、定時決定の算定の特例（保険者算定）により「B」の等級で適用することができます。

#### ■ 固定的給与

勤務実績に関係なく、月を単位として一定額が継続して支給されるもの

【例】 給料、調整額、扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当、管理職手当、単身赴任手当等

#### ■ 非固定的給与

固定的給与以外のもの

【例】 超過勤務手当、休日給、夜勤手当、宿日直手当、管理職特別勤務手当等

### 注意!

- 7月から9月までの間に随時改定があった場合は、その年の定時決定は行わないため、「定時決定の保険者算定」はできません（「随時改定の保険者算定」が適用となる場合があります。）。
- 前年の7月から当年の6月までの間に、休職等がある場合は条件が異なります。
- 人事異動により他共済（例えば教育庁勤務で公立学校共済組合員）から東京都職員共済組合員となった場合は、異動時に「資格取得時決定」を行うため、次の取扱いとなります。
  - ・ 当年の3月までに資格取得した者は対象となります。
  - ・ 当年4月から5月までに資格取得した者は、当年3月までの間に、1年間の報酬月額の平均の計算対象となる月が一月も確保されていないため対象となりません。

### ★「随時改定の保険者算定」を適用するための条件

- 定期昇給による固定的給与の変動により、通常の方法により算定した結果、随時改定に該当したとき。  
（定期昇給とは別の単年度のみの特別な昇給による改定、転居等に伴う通勤手当額の変更等による場合は適用できません。）
- 随時改定の算定基礎月となる4月、5月及び6月に支給された給与額が、繁忙期（または閑散期）に当たり、他の期間と比べて超過勤務手当などが多く（又は少なく）支給されることによって「4月、5月及び6月の3か月間の平均で算定した「標準報酬月額」（右図中「B」）」が、「4月から6月の固定的給与」と「前年の7月から当年の6月までの1年間の非固定的給与」で算定した標準報酬月額」（右図中「C」）」と2等級以上の差があり、この差が、業務の性質上、例年発生するものであること。（例年発生しない業務で一時的な繁忙の場合は適用できません。）
- 現在適用されている標準報酬月額と「前年の7月から当年の6月」までの1年間の給与額で算定した標準報酬月額」で1等級以上の差があること。
- 適用することを希望する場合は、「課を単位とした申立書」と保険者算定に同意する組合員の同意書の提出をすること。

### 随時改定保険者算定の例

#### 定期昇給による固定的給与の変動月

前年の7月から当年3月までの各月	4月	5月	6月
	固定的給与	固定的給与	固定的給与
	非固定的給与	非固定的給与	非固定的給与
	現在適用されている等級… （従前の標準報酬等級）「A」		
	20等級		
	固定的給与	固定的給与	固定的給与
	非固定的給与	非固定的給与	非固定的給与
	昇給月から引き続き3か月間の固定的給与、 非固定的給与の平均により求められた等級「B」		
	25等級		

#### ■ 通常の随時改定

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

#### ■ 随時改定の特例（保険者算定）の条件

	固定的給与	固定的給与	固定的給与
	非固定的給与	非固定的給与	非固定的給与
	【昇給以前の9か月間と昇給後の3か月間の「非固定的給与」の月平均額】と 【昇給月以後3か月間の「固定的給与」の月平均額】により求められた等級「C」		
	23等級		

① 定期昇給による 固定的給与の変動である。

② 例年、業務の性質上、繁忙期で4月から6月の超過勤務手当等が多い。

③ 「B」の等級と「C」の等級が2等級以上の差がある。

! 定時決定の特例（保険者算定）の条件と異なるところ

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

### 注意!

- 前年の7月から当年の6月までの間に、休職等がある場合は条件が異なります。
- 現在適用されている標準報酬等級「A」と、「4月から6月の固定的給与」と「前年の7月から当年の6月までの1年間の非固定的給与」で算定した標準報酬等級「C」が同等級である場合は、随時改定を行わず、現在適用されている標準報酬等級「A」のままとします。この場合で、7月及び8月も他の固定的給与の変動に基づく随時改定が発生しない場合は、9月適用の定時決定となりますので、定時決定の保険者算定の申出もできます。

### ★〈参考〉保険者算定に当たって

- 掛金の算定基礎となる標準報酬月額は、短期給付（傷病手当金や育児休業手当金など）や年金給付額の算定基礎になります。保険者算定を適用し、標準報酬月額が下がった場合は、給付の額も下がります。

※その他、詳細については、所属の担当者にご確認ください。

保険者算定についてはこちら  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
共済組合のしくみ▷掛金について



お問合せ先 管理部会計課出納担当 ☎ 03-3232-4717



組合員の皆さんへ

# 平成31年度事業計画及び予算のお知らせ

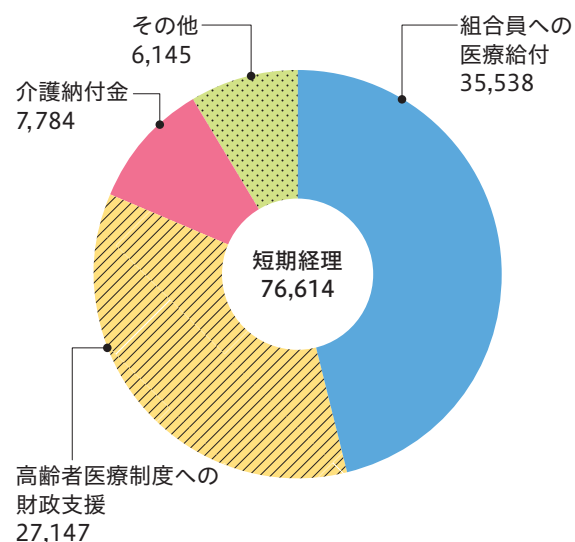
3月27日に開催された組合会において、平成31年度事業計画及び予算案が承認されました。

## 短期給付事業

- 短期給付事業は、組合員等が病気をしたときの医療給付を行っています。
- 短期給付事業を賄う「短期経理」は、全国の高齢者医療制度等を支えるため、法令に基づき、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金等も支出しています。
- この高齢者医療制度等を支えるための支出額は、「短期経理」の支出額の半分近く（約46%）を占めています。
- 医療費通知の実施や後発医薬品の使用促進等による医療費適正化の取組を進めています。

### 短期経理の支出内訳

単位:百万円

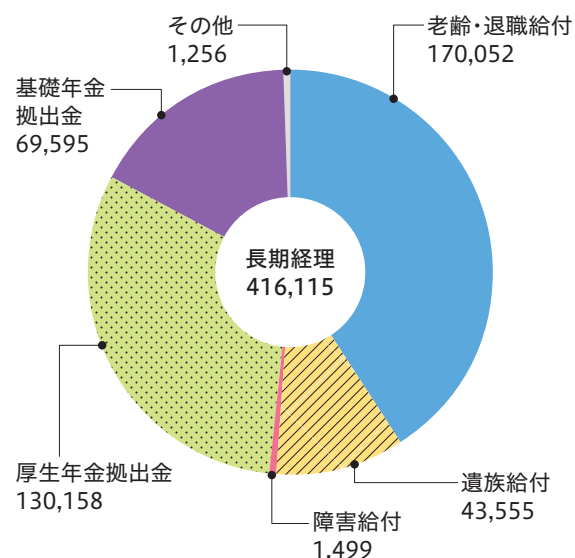


## 長期給付事業

- 長期給付事業は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付を行っています。
- 長期給付事業を賄う「長期経理」は、平成27年10月の被用者年金の一元化により、「厚生年金保険経理」(1・2階)、「経過的長期経理」(旧3階)、「退職等年金経理」(新3階)の3つの経理を合算した金額となっています。
- 長期経理の大宗を占める「厚生年金保険経理」では、厚生年金拠出金等の負担金支出と厚生年金交付金等の受入れを伴う全国規模での財政調整が行われているため、経理規模が大きくなっています。

### 長期経理の支出内訳

単位:百万円

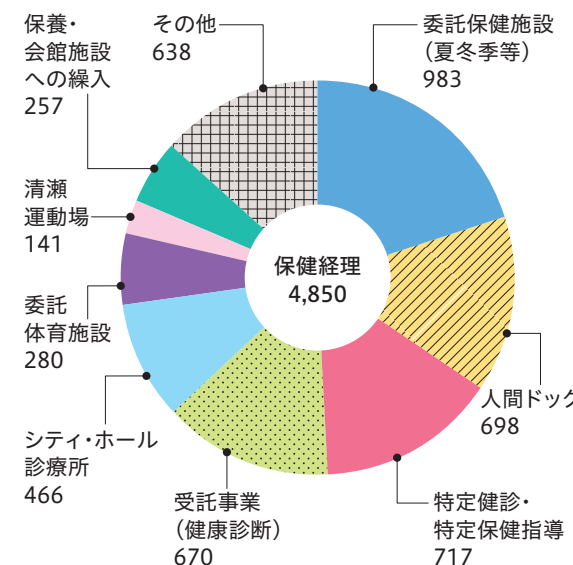


## 福祉事業

- 福祉事業は、特定健診・特定保健指導の推進、人間ドックや委託体育施設の助成、夏・冬季施設の借り上げ、保養施設（箱根路開雲）や会館施設（アジュール竹芝）の運営等を行っています。
- 平成31年度の主な事業は次のとおりです。
  - 委託体育施設の助成規模増
  - 女性ドックキャンペーン・ペア割キャンペーン等による人間ドックの利用促進
  - 清瀬運動場の施設整備
  - 箱根路開雲の令和元年（2019年）9月リニューアルオープン（一部）に向けた改修

### 保健経理の支出内訳

単位:百万円



### 主な事業規模

事業	利用予定者数	
委託保健施設	夏季施設	135,700
	冬季施設	38,630
	リフレッシュ施設	20,750
	都内宿泊施設	4,560
健康づくり・疾病予防	人間ドック	21,900
	特定健診	8,000
	特定保健指導	9,000
委託体育施設	274,490	
シティ・ホール診療所	35,032	
清瀬運動場(回)	6,310	

施設	年間宿泊予定者数
箱根路開雲	13,503

施設(アジュール竹芝)	年間利用予定者数
ホテル部門(宿泊者数)	56,741
健診部門	12,611

## 掛金率

- 短期給付・福祉事業・長期給付の掛金率は共に据置きとなります。

### 一般組合員の掛金率

(単位:%)

区分		平成31年度
短期給付	短期	4.005
	介護	0.590
福祉事業		0.176
長期給付	厚生年金	9.150
	年金払い退職給付	0.750

平成31年度予算の詳細についてはこちら  
[都共済ホームページ](#)▷[共済組合のしくみ](#)▷  
[予算・決算](#)



お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-3232-4711

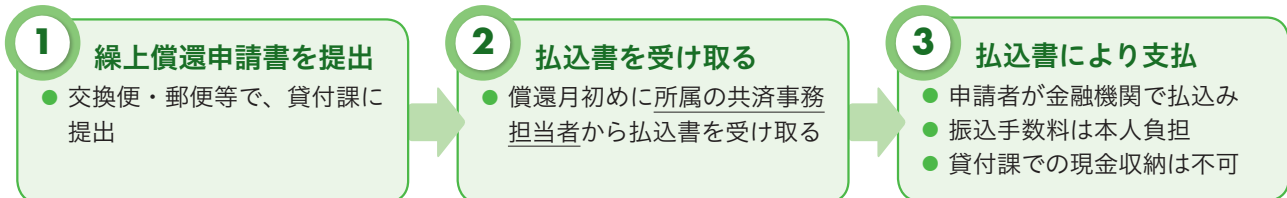


# 貸付けをご利用の皆さんへ 繰上償還について



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。

## 繰上償還の流れ



- ・繰上償還申請書は、所属の共済事務担当者又は都共済ホームページから入手してください。
- ・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
令和元年(2019年) 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)
令和2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)

**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は利用不可

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

繰上償還についてはこちら  
都共済ホームページ▶組合員ページ▶  
貸付▶繰上償還



お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

# 東京都職員共済組合組合会議員等の変更

東京都職員共済組合組合会役員が以下のとおり変更となりました。

■新任				■退任	
役職	氏名	所属	議員の任期	氏名	所属
理事	岸本 良一	東京都職員共済組合事務局長	平成31年(2019年) 4月 1日から令和 2年(2020年) 11月30日まで	黒田 祥之	東京都職員共済組合事務局長

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704 (直通)

## 東京都職員のための団体扱自動車保険!

現在の無事故等級に加えて  
**さら・に**  
**24%** 割引

初めての  
ご契約なら  
さらに大きな  
割引も!

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。

※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。

現職でも 退職後でも 安心のサポート  
(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  
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。 \*詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。 \*一部共済の無事故等級は継承できません。

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)

AD 20190219-012

## それ!! スポーツクラブルネサンスに お任せください!

今年度も  
健康診断、  
全クリア  
達成!

今年度も  
ベルトの  
穴は同じ  
でいたい!

まずは  
お近くのルネサンスに  
来て、見て、お試しください。

店舗の詳細はコチラから [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

月額固定 使いたい放題  
**Monthly 8,424** 円/月 (税込)  
コーポレート会員

- 月会費ひと月分
- 入会時の手数料 通常1,080円(税込)
- レンタル用品 **最大2ヶ月間**  
通常3,564円/月(税込)  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ  
\*月会費ひと月0円の特典は8ヶ月以上ご継続の方に限ります。

都度払い 使う毎にお支払い  
**1 Day 680** 円/回 (税込)  
コーポレート会員

- レンタル用品 **入会当日**  
通常1,600円/回(税込)  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

期間限定 **4/27(土)▶6/16(日)**

ご入会の際に必要なもの等詳細は、  
専用WEBサイトでチェック [QRコード](#)

**RENAISSANCE** お問い合わせ **03-5600-5399** 平日/10:00~17:30  
※本特典は新規入会の方に限ります。 \*一部レンタルの取り扱いのない店舗もございます。