

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。

第2回 **薬味**



「青み」「くさみ」が持つ薬効

ウナギにサンショウ、刺身や寿司にはワサビと、日本料理には薬味が付き物です。主役ではないのに料理に欠かすことができません。ニンニク、ニラなど独特のくさみがある薬味には、殺菌作用や免疫力アップなどの薬効があることも知られています。ニンニクは、古くは蒜(ひる)と呼ばれました。万葉集にも「蒜の二杯酢で鯛が食べたい」と歌われていて、平安時代にはニンニクが薬味として使われていたことがわかります。

七味唐辛子は和の辛味

和食の辛味といえばワサビやカラシ。薬味に使えば辛さで食欲も増します。辛さではワンランク上の

唐辛子は、安土桃山時代に日本に伝来しました。しかし刺激が強すぎて新鮮な素材を生かす日本料理にはあまり受け入れられなかったようです。それでも江戸時代になると、唐辛子に麻の実やサンショウ、黒ゴマなどを加えたマイルドな辛さの七味唐辛子が開発され、各地で売り出されて評判となりました。

香味が味を鮮やかにする

これから冷ややっこやそうめんの季節です。さっぱりした料理こそ薬味の出番。青ジソやミョウガ、ネギやショウガの香りで、味が深く鮮やかになります。まだまだありますよ。消化を助けるサンショウ、ビタミン豊富なスダチを絞って、最近流行のパクチーはいかがですか？ 薬味で料理をおいしく楽しみましょう。

CONTENTS

NO.385 | 令和元年7月号

- 02 特集1 ラジオ体操
- 05 QUPIO Plusと一緒に夏の健康づくりに挑戦
- 06 特集2 骨細胞
- 08 特集3 シティ・ホール診療所が移転しました
- 10 「医療費のお知らせ」を配付します
- 12 ジェネリック医薬品を使ってみませんか？
- 13 森林セラピーで健康づくりと自然体験
- 14 清瀬運動場へ行こう！
- 15 初心者向けテニス講習会を開催します
- 16 子供が生まれるとき

- 17 被扶養者の抹消申告は速やかに！
- 18 職場の健康づくりを応援します
- 20 節目ドック・女性ドックキャンペーン
- 21 生活習慣病健診・特定健診 申込受付中
- 22 今年度定年退職される方へ年金制度のご案内
- 23 育児休業・介護休業中は貸付金の償還猶予が受けられます
- 24 平成30年度 決算の概要
- 28 ホテルアジュール竹芝のご案内
- 31 アジュール竹芝健診センター



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。

KYOSAI だより

NO.385

令和元年7月18日発行

発行 東京都新宿区青山三丁目十七番一号 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 7月 NO.385

ラジオ体操を取り入れていた日本代表選手の競技は？

2ページで解説します

特集1 **ラジオ体操**

計算し尽くされた究極の運動！

特集2 **未病 骨細胞**

特集3 **シティ・ホール診療所がリニューアル！**



■ QUPIO Plusと一緒に夏の健康づくりに挑戦

■ 「医療費のお知らせ」を配付します

■ ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

■ 都共済があなたの職場の健康づくりを応援します

●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

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。

ラジオ体操を取り入れていた日本代表選手の競技は？

健康とスポーツ 2020

新体操

試合会場で一斉にラジオ体操

以前(7~8年前)、新体操日本代表の中には、コンディションを整えるためにラジオ体操を取り入れていた選手がいました。ラジオ体操には、全てのスポーツに共通する重要な動きが凝縮されているからです。しかし、世界選手権など海外の試合会場で一斉に行くと、ラジオ体操を知らない海外選手から不思議そうな目で見られるそうです。

ラジオ体操の歴史

日本でラジオ体操が始まったのは1928年のことです。昭和天皇御即位の大礼を記念し、通信省簡易保険局(現在のかんぽ生命)が主体となり開始しました。その後、1951年に体操の元五輪選手など運動の専門家らが一つ一つの動き方について研究を重ね、現在のラジオ体操第1を制定。すぐに日本中でブームとなり、翌年にはラジオ体操第2が制定され、現在まで引き継がれています。

みんなで体操プロジェクト

東京都では「みんなでラジオ体操プロジェクト」を実施しています。東京2020大会の期間中を重点期間とし、全国にラジオ体操の実施を推進する予定です。

ラジオ体操をする最適な時間は朝！ 全身に血液が巡り、脳や体がスッキリと目覚めますよ。

特集 ①

ラジオ体操

計算し尽くされた究極の運動!

ラジオ体操は、健康で美しい体づくりのために研究・開発された優れた全身運動です。今回はその魅力と、ラジオ体操第1の中から体のゆがみを整える効果のある運動の組合せをご紹介します。

ラジオ体操第1をおさらい!

まずは13の運動の流れを確認しましょう。

1 伸びの運動 	2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
3 腕を回す運動 	4 胸を反らす運動
5 体を横に曲げる運動 	6 体を前後に曲げる運動
7 体をねじる運動 	8 腕を上下に伸ばす運動
9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動 	10 体を回す運動
11 両脚で跳ぶ運動 	12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
13 深呼吸 	

ラジオ体操はなぜスゴイ?

左右均等の動きで体のゆがみが取れる

左右均等に体を動かすため、継続すると体のゆがみが取れ、姿勢が良くなるだけでなく、肩凝りや腰痛を改善する効果があります。

約3分だから気軽にできる

ラジオ体操は第1、第2ともに所要時間は約3分。特別な道具も必要としないため、無理なく続けられます。

全身の筋肉と関節を使う

普段、動かさない筋肉や関節を動かすため、体の老化を防ぎ、若々しい体をキープできます。美脚やバストアップなどにも効果的。

内臓の働きが活性化

回旋やねじる運動など、腹部の筋肉を刺激する動きが内臓の働きを促進。便秘解消の効果も期待できます。

ラジオ体操の効果を高めるポイント

1 自己流ではなく正確に

ラジオ体操の動きにはそれぞれ細かい狙いがあるため、正確に行うことで効果がアップします。

2 動かしている筋肉を意識する

筋肉は脳からの命令を受けて動くため「どの筋肉を動かしているか」を意識すると、運動効果が一層高まります。

3 テキパキと元気良く

メリハリをつけて行うことでストレッチ効果がアップします。

体のゆがみを整える ラジオ体操をピックアップ!

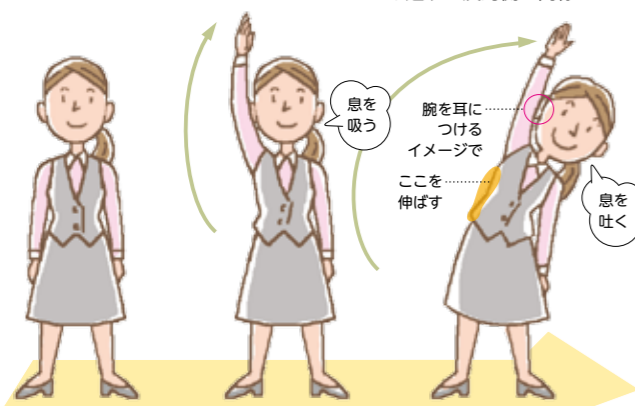
ラジオ体操を通して行う時間がないときは、次の3つの運動で体のゆがみだけでも整えましょう。

ラジオ体操第1-5 体を横に曲げる運動



脇を真横に伸ばして脊椎を動かすことで、体のゆがみを和らげます。

- 足を肩幅に開いて立つ
- 腕から動かし始める
- 右腕を真横から勢よく振り上げ、上半身を左に曲げる。一度体を起こして右腕を戻したら、再び右腕を上げて体を左に曲げる。①～③を2回繰り返す。反対側も同様に

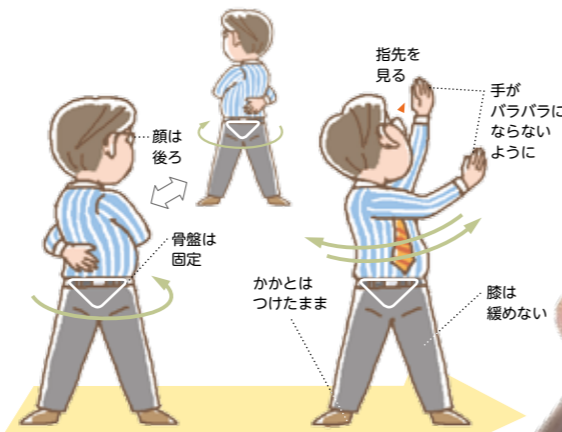


ラジオ体操第1-7 体をねじる運動



脊椎を回旋させて柔軟性を上げ、ゆがみのない若々しい体をキープします。

- 足を開いて立ち、腕の力を抜いて上体を左→右→左→右の順でねじる
- 腕を左斜め上に大きく2回振り上げたら、一度上体を正面に戻す。①～②を反対側で繰り返す



ラジオ体操第1-10 体を回す運動

上半身を回して脊椎の柔軟性を上げ、ゆがんだ体をリセットします。

両腕を右肩の高さに上げたら、円を描くように腕を振りながら、右から左へ大きく回す。1周半回して腕が斜め上まで来たら、逆方向に回していく。これを2回繰り返す



※途中で体調が悪くなったり痛みが生じたりした場合は、一旦中止して専門医にご相談ください。
※体調に不安のある方や持病がある方は、必ず医師の許可を得てから行ってください。

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

<https://www.qupioplus.jp/user/>

健康情報提供サービス 新規採用者の方には7月下旬に認証コード等通知ハガキを送付します。

QUPiO+と一緒に夏の健康づくりに挑戦!

新たにリニューアルされた「QUPiO Plus」にはログインされましたか? QUPiO Plus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 Plus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。



東京都スポーツ推進大使 ゆりーと

みんなでラジオ体操キャンペーン

日常生活の中にラジオ体操を取り入れ、体を動かす機会を増やしましょう。



イメージキャラクター ラタ坊

開催期間 7月24日(水)～9月6日(金)

参加対象 QUPiO Plus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 Plusへログインし、TOP画面上部にあるエントリー受付中のイベントから参加登録

ルール 期間中毎日の実施状況と体重をQUPiO Plusに入力

記録画面



エントリー受付画面



イベントでQUPiO Plusポイントがたまります!

イベントポイント	通常ポイント
ア) 1日以上 記録 : 100P	毎日のログイン : 5P/1日につき
イ) 30日以上 実施 : ア+50P	歩数等の記録入力 : 2P/1日につき
ウ) 30日以上体重を入力 : イ+50P	

ログイン方法

1 初めてログインされる方

都共済ホームページに掲載している「QUPiO Plus初回ログインの流れ」をご覧ください

スマートフォン用 QRコード



2 二回目以降のログイン

① QUPiO Plusにアクセス 検索サイトやQRコードから

スマートフォン用 QRコード



② QUPiO Plusにログイン

ID ---- ID/PWを準備
PW ---- 分らない場合は、
サポート窓口に電話
で連絡

今すぐ QUPiO PlusにGO!

ポイントのため方・使い方は他にもいろいろ!

QUPiO Plusの利用等	健診の結果(年次)	交換できる健康グッズの一例
初回ログイン 200p	健診の受診 100p	500P 歯間ブラシ
日次ログイン 2p	非肥満 200p	2000P 歩数計
歩数等の記録(日次) 5p	血糖が正常値 200p	5500P フードメーカー
メルマガ配信設定(月次) 5p	血圧が正常値 200p	13000P スポーツウォッチ
ウォーキング大会参加 100p	脂質が正常値 200p	
	タバコを吸わない 100p	

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。詳細はQUPiO Plusにログインしてご確認ください。

QUPiO Plus 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 受付時間: 月曜～土曜の9:00～18:00
TEL.0120-818-448

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)」

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 57-417

未病*

健康でもないが
病気でもない状態のこと。

未病 [のうちに 健康な状態に戻す、
になる前の健康な状態を保つ
ことが重要であるとの考え方。]

チェック

「骨」の状態

Check!

あなたは未病？

- 家族に骨粗しょう症の人がいる
- 小柄で細身の体型だ
- ささいなことで骨折したことがある
- 運動不足だ
- 過度なダイエットをしたことがある

1つでも がついたあなたは、もしかすると

骨粗しょう症予備群で、
未病 かもしれません。

骨と未病の関係

骨の状態から見た場合、「骨粗しょう症予備軍群」の人は、既に未病といえます。

骨粗しょう症予備群とは、骨粗しょう症一步手前の、骨がかなり弱くなっている状態(骨密度の低下)のことです。

近年は、男女問わず30代から骨が弱くなる人が見られるようになりました。

ポイント 年齢や性別に関係なく
骨を強くする生活習慣を
心掛けることが大切です。

【骨細胞】

性別や年齢を問わず、骨が弱くなる人が増えています。
骨の状態は全身の臓器や見た目の若々しさに影響します。
今日から骨を強くしていきましょう！



骨の新陳代謝について知っておこう



骨は、血液や皮膚などと同じように新陳代謝をしています。これは、骨を壊す「破骨細胞」の刺激を受けて「骨芽細胞」が活性化し、血液中のタンパク質やカルシウムを利用して骨を作る「骨代謝」の働きによるものです。健康な若者なら約2年、高齢者も約5年で全身の骨が古いものから新しいものに入れ替わります。この骨代謝のバ

骨が弱くなる原因は？

バランスの悪い食生活

偏食をしたり、「年を取ったから」と粗食にしたりすると、骨代謝に必要なカルシウムやビタミンD、K、タンパク質などが不足することがあります。

無理なダイエット

女性はBMI（肥満度の指標）18.5未満の痩せ過ぎの状態になると、生理不順や無月経を招きます。若くても閉経時と同様に女性ホルモンが不足し、骨が弱くなり骨粗しょう症につながります。

運動不足

骨も筋肉と同じで、鍛えれば強くなりますが、何もしないと弱くなります。運動で骨に適度な負荷や刺激を与えれば、骨代謝が上がり、骨が強くなっていきます。

過度な紫外線対策

紫外線に当たると体内で骨作りに必要なビタミンDが生成されません。食事からよりも、紫外線によって生成されるビタミンDの方が多いため、過度なUV対策はビタミンD不足を招きます。

たばこ

たばこはカルシウムの吸収を妨げるため、骨を弱くするリスクになります。



加齢

性別を問わず45歳前後から骨代謝が低下し骨が弱くなっていきます。しかし日頃から骨代謝を上げる生活を送ればいつまでも新しく元気な骨が作られます。年齢を理由に諦めないことが大切です。

骨の新陳代謝



骨を強くして 全身を若々しく!

食事

骨を強くする

カルシウム

骨の主成分でありながら体内で合成できないため、食事から取る必要があります
サケの中骨缶、牛乳、ヨーグルト、高野豆腐など

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける作用があります
サケの切り身、ウナギ、イワシの丸干し、サンマ、キクラゲなど

ビタミンK

骨にカルシウムを沈着させる作用があります
納豆、モロヘイヤ、ホウレン草、ブロッコリー、ニラなど

タンパク質

丈夫でしなやかな骨作りに役立ちます
肉、魚、大豆製品、乳製品、卵など

マグネシウム

丈夫な骨を維持します
きな粉、大豆、油

亜鉛

カキ(貝)、牛肉、ワカメ

カロテノイド

ニンジン、トマト、温州みかん

運動

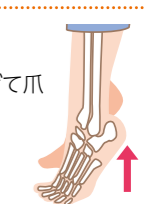
骨を強くする

かかと落とし

1 両足をそろえてまっすぐ立つ



2 かかとを上げて爪先立ちになる



3 勢いよくストンとかかとを落とす



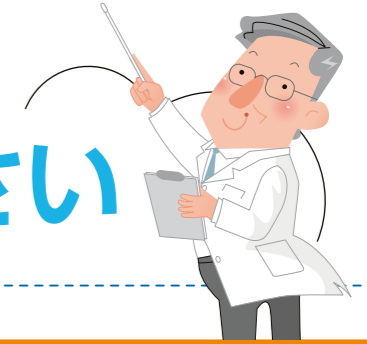
ポイント

- 1セットを10回で、1日5セット行う
- かかとに少し響くくらいの衝撃を与える
- 体が不安定になる場合は机などにつかまる
- 体に痛みを感じた場合は中止する

*未病 自覚症状の有無には個人差があり、検査で異常と判明しないこともあります。新しい概念であることから、明確な定義は未確立ですが、未病のうちに健康な状態に戻す、あるいは、未病になる前の健康な状態を保つことが重要であるという考え方が、医療現場で広がっています。

監修：山王メディカルセンター女性医療センター 医師/藤田医科大学病院 国際医療センター FUJITA EXECUTIVE CLUB 客員教授 太田 博明 先生

移転が完了
しました!



新しくなったシティ・ホール 診療所をご利用ください

都共済の診療所、シティ・ホール診療所は、5月15日に都庁第二本庁舎17階北側へ移転しました。新たな治療装置も増え、更に便利になったシティ・ホール診療所にぜひお越しください。

ここが **変わった1**

～17階北側へ移転～

第二本庁舎17階南側から、同階北側へ移転しました。それに伴い、ご利用いただくエレベーターも変わりました。

移転前 ▶ 南側エレベーター

移転後 ▶ 北側エレベーター

ここが **変わった2**

～自動牽引装置～

自動牽引装置について

牽引装置とは、特に整形外科の疾患に広く応用され、特に腰痛症や骨折に対して用いられています。本装置で持続的に牽引することによって、筋肉の「れん縮」を取り除いたり、骨折や脱臼などを整復したりできます。

今回導入した装置は、従来の装置に比べ、リラックスした姿勢で牽引治療を受けることが可能となりました。

シートに座っていただくだけで理想的な牽引ポジションへ稼働し、腰椎及び頸椎の治療を効率的に行うことができます。

また「座席が倒れます」などの動作状況や治療手順を音声で案内しますので、初めての方でも安心して牽引治療を受けることが可能です。

さらに、「自然の音」を素材にしたリラクゼーションサウンドを採用したことで、よりリラックスした状態での治療が期待できます。



診療受付時間

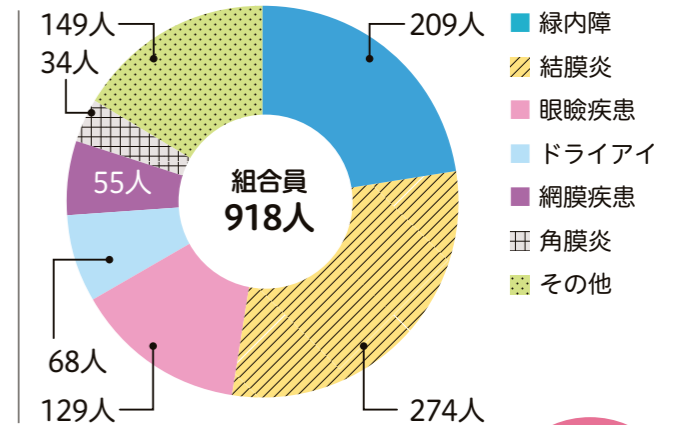
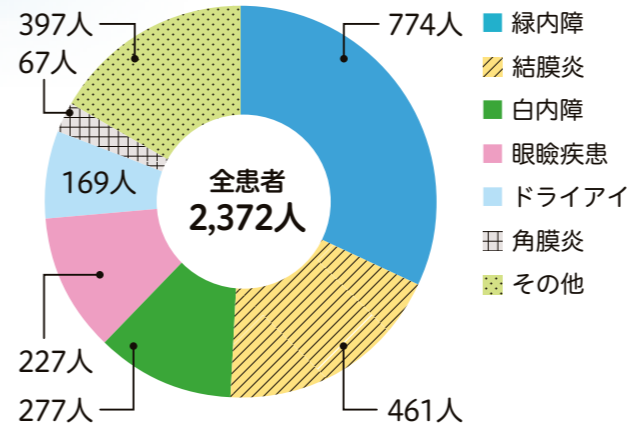
移転後も、受付時間は変わりません。便利な昼休み診療（12時30分から）も引き続き行っています。

午前 ▶ 8：45～11：00

午後 ▶ 12：30～15：45

眼科からのお知らせ ～眼科患者統計から～

平成30年度 眼科患者数（延べ）



平成30年度の当診療所の眼科患者統計によると、全患者数の約3分の1が緑内障でした。

当診療所の患者の特徴として、若年層（特に未成年者）の受診がほとんどなく、比較的高齢の患者が多い傾向にあります。

加えて、慢性疾患である緑内障患者は、再診の回数が増える傾向があります。そのため、全患者に占める緑内障の患者数割合が大きくなり、当診療所では約3分の1を占めていると考えられます。

ちなみに、国内では40歳以上の20人に1人が緑内障の患者であるというデータも報告されています。

一方で、共済組合員の患者は65歳以下ですので、緑内障患者の割合がやや少なく、ものもらいなどまぶたの疾患が多い傾向にあります。ま



眼科 医師
秋澤 尉子

た、事務職が多いため、ドライアイの割合が高いという傾向も見られました。

この統計結果から、眼科医として緑内障と（アレルギー性を含めた）結膜炎の知見を更に深め、疾病統計による感染性結膜炎の流行傾向を早めに察知して、早めの警報を出すなど診療に役立てていきたいと考えています。

秋澤医師からのワンポイントアドバイス

- 感染性結膜炎は、眼脂や涙を通して感染が拡大するので、感染してしまったらご自分の手を良く洗って、他の人にうつさないようにすることが重要です。

気になる症状があれば受診をお勧めします。
眼科の専門医がお待ちしております。
※診療日については都共済ホームページをご覧ください。

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

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」(封書)を配付します

病気の予防・健康づくりの参考に

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が第一の目的です**。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]**
令和元年7月下旬～8月中旬
(平成30年11月～平成31年4月受診分)
- [2回目]「医療費控除の明細書」対応用**
令和2年1月下旬～2月中旬
(平成31年1月～平成31年4月受診分)
(令和元年5月～令和元年10月受診分)
※平成31年1月～4月受診分(4か月分)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。

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、令和元年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。**

※イメージ図

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	31.4	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	31.1	2	シティ薬局	10,000	7,000	0	3,000		0
共済 康子	歯科 外来	31.1	3	東新歯科	4,000	2,800	0	1,200		0
共済 健	接骨 外来	30.12	2		4,500	3,150	0	1,350		0
共済 幸恵	医科 入院	30.11	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か月後に都共済に届きますが、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取りまとめによって行われるため、施術所名は記載されません。

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 所得制限のため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.41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

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るか。
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。

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：令和元年8月1日～8月31日
(土日・祝日及び8月15日を除く)
受付時間：9:00～17:15 ☎ 0120-45-1158

●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

まずは「お試し」から

ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

都共済では今年度も、組合員及び被扶養者で、平成31年4月又は令和元年5月に14日以上の特薬を受けた方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が大きい方を対象にお知らせをお届けします。

この機会にぜひ、ご家族と一緒にジェネリック医薬品への切替えをご検討ください。

「ジェネリック医薬品への切替えのお知らせ」をお届けします

配布時期

令和元年8月下旬

東京都職員共済組合からの重要なお知らせ

〒162-0052 東京都新宿区戸山3-17-1 東京都戸山庁舎1階
東京都職員共済組合事務局 年金保険部医療保険課
電話:03(3232)4723(直通)

このお知らせに関するお問い合わせは
ヘルプデスク [受付期間]2019年9月2日～2019年9月30日迄
[受付時間]9:00～17:00(土・日・祝日を除く)
電話:0120-216643(通話料無料)

あなたにかかったお薬代 **19,740円**
共済組合負担分: 46,060円

切替後 **ジェネリック切替後のお支払額は...**
9,021～10,248円
共済組合負担分: 21,049～23,912円

2019年04月～05月の処方実績 | ジェネリック医薬品に切り替えた場合

ジェネリック医薬品への切り替えについて

- ジェネリック医薬品とは「家計にも共済にもやさしいお薬」です**
新薬の特許が切れて、後発メーカーが同等の効能及び効果がある医薬品として、新たに製造・販売する医薬品です。開発費がかかっていない分、新薬に比べて低価格で販売されていますので、「家計にも共済にもやさしいお薬」といえます。
- いきなりジェネリック医薬品に切り替えるのは心配...という方には「お試し調剤」もあります**
「後発医薬品分割調剤」（いわゆる「お試し調剤」）という制度があります。例えば4週間分の薬のうち、まず1週間だけ調剤してもらい、問題がなければ残りの3週間分を調剤してもらうものです。詳しくは薬剤師にご相談ください。

都共済では、ジェネリック医薬品の利用促進に向けた取組をしています。

- 平成30年4月以降に交付している組合員証等は、ジェネリック医薬品を希望する旨の表示がされています。
- 平成30年3月以前に交付した組合員証等をお持ちの方については、ジェネリック医薬品希望シールを配布しています。配布を希望される方は、所属の共済事務担当者にご相談ください。

平成30年4月以降に交付している組合員証等

本人(組合員) 東京都職員共済組合 組合員証 番号 12345678
氏名 東京 太郎 性別 男
生年月日 年 月 日 年 月 日
発行期間 年 月 日 年 月 日
発行所 東京都職員共済組合 32130213 TEL:03-3232-4723
東京都職員共済組合 19980

ジェネリック医薬品を希望する旨の表示をあらかじめ印字しています。

※ジェネリック医薬品を希望しない方には、表示を隠す旨のシールも配布しています。

平成30年3月以前に交付した組合員証等

本人(組合員) 東京都職員共済組合 組合員証 番号 12345678
氏名 東京 太郎 性別 男
生年月日 年 月 日 年 月 日
発行期間 年 月 日 年 月 日
発行所 東京都職員共済組合 32130213 TEL:03-3232-4723
東京都職員共済組合 19980

ジェネリック医薬品を希望します
余白部分に「希望シール」をお貼りください。

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品についてはこちら
都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ ジェネリック医薬品について

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ **03-3232-4723**

森林セラピー® 参加者募集! ~健康づくり&自然体験~

奥多摩町コース

8月23日 金 対象:小学生以上 募集人数:21人

日帰り 奥多摩いこいの路& ヤマメのつかみ取り体験

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

10:10 奥多摩駅集合 → ガイダンス → ヤマメのつかみ取り → 昼食 → 奥多摩いこいの路(大人) → 水棲生物観察(子供) → ヤマメの塩焼き試食 → 16:20 奥多摩駅解散 (歩行距離約5km)

つかみ取り

8月31日 土 対象:中学生以上 募集人数:21人

日帰り 【第8回】登記トレイル森林セラピー & 藍の生葉染め体験(シルクのストール使用)

参加費 ①組合員②被扶養者 5,000円
③2親等以内の家族 7,000円

9:30 奥多摩駅集合 → ガイダンス → ガイドウォーク(登記トレイル) → 昼食 → 藍の生葉染め(刈取り・染色) → 16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離約2km)

生葉染めイメージ

檜原村コース

日帰り 【第8回】九頭竜神社秋祭り見学&温泉 **9月8日 日** 対象:小学生以上 募集人数:16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 → ガイダンス → ガイドウォーク(大滝の路) → 昼食 → 九頭竜神社秋祭り見学 → 温泉入浴 → 17:00 武蔵五日市駅解散 (歩行距離約3km)

九頭竜神社秋祭り

宿泊 檜原村コース【宿泊①】 **9月15日 日 ~ 16日 月・祝** 対象:小学生以上 募集人数:16人

檜原村文化巡り&温泉 ※2人以上でお申込みください。

参加費 ①組合員 ②被扶養者 12,900円(7,000円) ③2親等以内の家族 22,900円(17,000円)

[1日目]

- 10:00 武蔵五日市駅集合
- ガイダンス
- 弘沢の滝
- 昼食
- 檜原村郷土資料館
- 神戸岩(自然散策)
- 17:00 チェックイン
- 20:00 五社神社の獅子舞見学又は星空観察

[2日目]

- チェックアウト(セラピーロード:大滝の路)
- ガイドウォーク(都民の森内)
- 昼食
- 温泉入浴
- 17:00 武蔵五日市駅解散

(歩行距離 約5km) **大滝の路**

参加資格 ①都共済の組合員 ②都共済の被扶養者 ③(助成金対象外) ①又は②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。

申込方法 WEBフォームからお申込みください!
(WEBフォームが利用できない方は各コースのお問合せ先で電話でお申込みください)
詳細につきましては、都共済ホームページ又は各所属宛てにお送りする通知文をご覧ください。

申込期限:コースによって異なります

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

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

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

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**

野球やサッカー、テニスを楽しもう！

清瀬運動場は天然芝の野球場が2面あり、芝生部分を利用してサッカーも楽しめます。また、テニスはオムニ(砂入り人工芝)コート(6面)で気持ち良くプレーできます。



申込方法

土・日・祝日に利用する場合

「所定の往復はがき」(清瀬運動場の他、厚生課保健施設担当(03-3232-4751)や都共済ホームページでも入手可能)でお申込みいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月分を抽選します(例:12月と1月に使用する場合に11月10日必着です)。

■都共済HP 組合員ページ ▶ 各種様式 ▶ p.福祉事業 ▶ 清瀬運動場使用申込書(往復はがき)



抽選後は抽選月の15日9:00から清瀬運動場へ電話で申込みができます。

平日に利用する場合

利用日の2か月前の同日(休みの場合は翌日)から清瀬運動場へ電話で申込みができます。

空き状況やお問合せ、キャンセルなどのご連絡は清瀬運動場の下記連絡先に直接お電話をしてください。

利用の際は組合員証又は共済施設利用証の提示をお願いいたします。

住所 東京都清瀬市竹丘3-10-5

交通のご案内 西武池袋線「清瀬」駅(南口)からバス(久米川駅行き)で「全生園南」下車徒歩2分
西武新宿線「久米川」駅からバス(清瀬駅行き)で「全生園南」下車徒歩2分

清瀬運動場は「TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業」の貸出施設です

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 施設のごあんない ▶ スポーツ施設 ▶ 清瀬運動場



お問合せ先 清瀬運動場 ☎ 042-492-5445 (受付時間9:00~17:00)

箱根路開雲からのお知らせ

箱根路開雲は9月1日(日)から17室にて一部営業を再開します。予約受付を開始していますので、詳しくはホームページをご覧ください。

箱根路開雲
公式ホームページ



お問合せ先 箱根路開雲 ☎ 0460-85-6678 (受付時間9:00~18:00 年中無休)

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年となりました。都共済ではこれを契機に組合員の皆さんが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。前回大変好評だった、初心者向けテニス講習会を再び開催します。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、ラリーやゲームができるようになる~

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



前回参加者の声

- 楽しく教えていただいて、テニスを好きになりました! ありがとうございます。(30代女性)
- スマートテニスセンサーで、自分のフォームがよく分かり、テニスラケットの当たっているスポットも分かってよかったです。(40代男性)



前回の様子

開催概要

●場所	清瀬運動場テニスコート
●日時	令和元年10月19日(土)~11月9日(土)の毎週土曜日(計4回) 10:00~12:00(受付9:30~) ※予備日11月16日・23日
●申込対象	以下の条件を満たす15歳以上の初心者又は初級者 ※初心者=テニス経験なし、又はそれと同等のレベルの方 ※初級者=ラリー・ゲーム等ができるレベルに基本スキルを身に付けたい方 ○全日程に参加できること ○東京都職員共済組合の組合員及びその被扶養者 又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及びその被扶養者
●定員	24人(最少催行人数6人)
●参加費	税込1,000円 銀行振込[※振込手数料参加者負担]
●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回の申込みにつき、2人まで可

宛先	r-houjin2@s-renaissance.co.jp
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(○か月)

申込期限
8月31日(土)

※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。また、参加者決定に当たっては初心者の方を優先とします。

■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
03-5600-5451 (平日10:00~17:30)

「都共済テニスイベントの件」とご記載又はお伝えください。

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ お知らせ【スポーツ施設】 ▶ 初心者テニス講習会のご案内



お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

出産費の給付の手続きをお知らせします 子供が生まれるとき



- 確認!**
- 1 「出産費」**
組合員が出産したときに支給されるもの
 - 2 「家族出産費」**
組合員の被扶養者が出産したときに支給されるもの
 - 3 医療機関等での支払には、3つの方法がある!**

都共済からの支給額

法定給付 **42万円** (産科医療補償制度掛金16,000円含む) + 附加給付 **5万円** (都共済独自の給付)

出産費・家族出産費の請求方法

支払方法 ① 直接支払制度

組合員と医療機関等の合意に基づく請求によって、都共済が法定給付分の出産費を医療機関等に支払う制度です。

必要書類を提出した組合員には、出産した医療機関等の審査終了後、附加給付を支給します(審査終了まで2~3か月かかります。)

必要書類

- 出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)
- 出産費用明細書・領収書の写し(注)

(注) 出産費、出産児数、分娩料(妊婦合計負担金)、代理受取額、産科医療補償制度掛金の金額、産科医療補償制度加入印が確認できる領収書等が必要です。

出産費用が50万円の場合、「50万円-42万円=8万円」を窓口で支払います。

領収・明細書

患者ID 0123456789 発行日 平成00年00月00日

氏名 共済 花子 医療法人 ○○会

出生年月日 昭和60年 4月 1日 医療機関名 ○○産科婦人科医院

出産年月日 平成30年 5月 10日 医療機関所在地 東京都新宿区〇〇1-2-3

出産児数 1人 電話番号 03-0000-0000

入院日数 7日

明細内訳	入院料	室料差額	分娩料	分娩料	新生児管理保育料	産科医療補償制度
	127,100	0	0	203,600	40,000	16,000
	検査・薬剤料	処置・手術料	その他	一部負担金		
	5,840	0	19,560	24,300		

合計内訳

妊婦合計負担額	436,400	代理受取額	420,000
---------	---------	-------	---------

産科医療補償制度加入印

支払方法 ② 受取代理制度 (対象医療機関が少ない)

医療機関等が組合員に代わって、法定給付と附加給付の出産費を都共済から受け取る制度です。法定給付と附加給付の合計額(47万円)が、出産費用を上回るときの差額は、組合員に直接支給します。

重要 この制度を利用するには、都共済に対して、出産予定日の2か月前から出産までの間の事前申請が必要です。

必要書類

- 出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)
- 出産育児一時金等支給申請書(受取代理用)

支払方法 ③ 上記制度を利用しない場合 (窓口全額支払)

組合員へ法定給付と附加給付の合計額(47万円)を支給します。

当組合が5日までに決定したときは当月25日、20日までに決定したときは翌月10日に原則支給します。

請求時は、出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)に出産に関する医師・助産師の証明が必要です。

なお、被扶養者として認定後6か月以内に出産した場合等は、「出産費の請求に係る証明書」が必要です。

各制度の詳細はこちら
[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷[年金と医療保険](#)▷[短期給付の手続](#)▷[出産したとき](#)
 又は共済ハンドブックP.47



お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

認定基準額に注意して 被扶養者の抹消申告は速やかに!

被扶養者の就職などに伴い、「主として組合員の収入により、生計を維持」された状態でなくなり、被扶養者の認定要件を欠くに至った場合は、速やかに所属の共済事務担当者を通じて抹消の申告をし、被扶養者証を返却することが必要です。抹消日以降、被扶養者証を使用して医療機関等を受診していた場合は、後日都共済に医療費等を返還していただくことになります。

収入が基準額を超過したことによる遡及抹消が増えています。就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、**認定基準額**の超過にご注意ください。

- **認定基準額**…年額130万円(月額108,334円)
ただし、公的年金等を受給する60歳以上の者等は年額180万円(月額150,000円)
- 共済ハンドブックP.17及び都共済ホームページに、「被扶養者認定要件自己チェック表」を掲載しています。併せてご確認ください。

よくある抹消のケース

ケース	事例	抹消日
1	就職のため認定基準額を超える収入が見込まれる	就職日 ● 就職先の健康保険の被保険者となる場合は、収入額にかかわらず就職日で抹消となります。
2	月収が変動するものの、収入の3か月平均が認定基準月額以上となり、その後も同等の収入が見込まれる	4か月目の初日 【下図参照】 ● 過去1年間の収入が認定基準年額を超過した場合は、3か月平均が月額基準を超えた月の翌月の初日が抹消日となります。 ● パート等であっても、当初から認定基準額を超える条件で雇用された場合には、ケース1同様に就職日が抹消日となります。
3	雇用保険(日額3,612円以上)を受給する	支給開始日 ● 抹消日は、振込日ではありません。
4	不動産収入が認定基準額を超過した	確定申告書受付日 ● 収入額は、所得税法上の所得とは異なります。
5	年金額の改定のため認定基準額を超過する	年金決定(改定)通知を受けた日 ● 認定基準額を超過する年金の通知を受けた日が抹消日となります。

ケース2 パート等の収入変動による抹消の考え方の例

アルバイトで月によっては月額基準額を超える場合はどうなるの?

収入例	4月	5月	6月
100,000円	100,000円	80,000円	150,000円

3か月(4月~6月)の収入平均 **110,000円** 認定基準額を超えている。

その後も同等の収入が見込まれる場合には、4か月目の初日(この例の場合では7月1日)が被扶養者資格の抹消日となります。

ご注意ください!

夫婦共同で子供を扶養している場合や他の扶養義務者がいる場合(父母、孫等を扶養している場合)、被扶養者本人の収入だけでなく、組合員以外の扶養義務者の収入の変動のため抹消となる場合があります。

● 詳細は、共済ハンドブックP.14~17をご参照の上、所属の共済事務担当者へお問合せください。

[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](#)



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

都共済があなたの職場の健康づくりを応援します！無料

専門講師の話を皆さんの職場で——。都共済では、皆さんがいきいき働くためのお手伝いをしています。昨年度の申込件数は344件（前年度 301件）で、年々、件数が増えています。様々な講座を用意していますので、安全衛生を担当する人に希望を伝えてみてはいかがでしょうか。

運動・食事・生活習慣病予防

医療現場で実績を積んだ講師による生活習慣改善プログラム



- 肩こり・腰痛予防の食事と運動（マッサージ師&栄養士）
- 「腸食」・「腸活」 de “絶好腸”（栄養士）**NEW!**
- がんを遠ざける！ 健康ウォーキング（健康運動指導士）
- 血糖値改善セミナー（医師）**更に充実**

その他多数

スポーツクラブインストラクター等による体験型・参加型の健康づくりプログラム



- からだマネジメントセミナー（認定インストラクター）
- 睡眠&リラックス（健康運動指導士等）
- 目・肩リフレッシュ（健康運動指導士等）
- 万能！ ミニボール（健康運動指導士等）

人気です

メンタルヘルス

こころの健康づくりのコツを紹介

- こころのセルフケア（心理カウンセラー）

組織のメンタルケア実践講座

- 職場のメンタルヘルス（管理監督者向け）（心理カウンセラー）

ストレスチェックを踏まえた職場の環境改善に

- 職場の環境改善セミナー（産業カウンセラー等）



測定（筋肉量・体脂肪量等）

3ステップで健康アドバイス

- からだ測定&アドバイス（健康運動指導士等）



詳しい結果票を
プレゼント

一人たった
10分！
忙しい職場でも
利用されています

禁煙

熱い講義で

吸う人、吸わない人双方に役立つ

オススメ

- 受動喫煙に対する正しい知識（医師）



話題の加熱式
たばこの最新
情報も詳しく
解説！

歯と口の健康セミナー

測定や実習の多い充実した講座

- 歯と口の健康セミナー（歯科衛生士）



細菌数測定 役立つサンプル付き

歯周病菌が全身の健康に及ぼす影響を分かりやすくご案内

いずれのテーマも所定の申込書が必要です

部・課・事業所等の単位でお申込みください

- 通知文（平成31年4月18日付31共事健第91号）
今年度のプログラム一覧、申込方法、申込先等をご案内しています。都共済ホームページからもご覧いただけます。

通知文の確認や申込書のダウンロードはこちら
[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷
[健康づくり・がん対策](#)



担当者必読！

『職場の健康づくり ノウハウブック』 をご活用ください！



健康的な職場をつくるためのノウハウを様々な事例に基づき解説しています。

健康づくりの取組を推進する際の参考書としてぜひご活用ください。

『職場の健康づくりノウハウブック』はこちら
[都共済ホームページ](#)▷[事務担当者ページ](#)▷
[職場の健康づくり](#)



都共済スタッフが親身になって職場のお役に立ちます。まずはご相談を。
電話（下記参照）・メール（S9000062@section.metro.tokyo.jp）いずれでも
対応いたします。



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

がんや生活習慣病の早期発見のため

人間ドックを受診しましょう

退職予定の方は
退職日までに申請してください。



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。

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	定年等のため退職する方
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1回です。		
申込方法	①医療機関に直接予約 ※受診日の3週間前まで ②ベネフィットワン・ヘルスケアに受診券発行依頼 ※受診日の2週間前まで (依頼先はP.21参照)		
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	アジュール竹芝総合健診センター又は 東京都教職員互助会三楽病院	

満45・50歳の「節目ドック」

年度内に満45歳、満50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者の方は人間ドック受診時の助成額が30,000円(※)となります。

(大変混み合いますので、早めの受診をお勧めします!)

※アジュール竹芝総合健診センター、東京都教職員互助会三楽病院で12月までに受診する場合のみ

受診は
12月31日まで
(各機関年末
休業あり)

女性ドックキャンペーン

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・永年勤続助成との併用はできません。

※女性ドックA・Bを受診される方で節目ドック対象の方は、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。

受診は
12月31日まで
(各機関年末
休業あり)

医療機関・自己負担額(助成金、キャンペーン適用後)	電話番号	消費税	女性ドックA	女性ドックB
アジュール竹芝総合健診センター	03-3437-2701	8%	13,716円	2,160円
		10%	13,970円	2,200円
東京都教職員互助会三楽病院	03-5282-8331	8%	10,200円	6,960円
		10%	11,000円	7,700円
立川中央病院附属健康クリニック	0120-137-322	8%	16,680円	5,880円
		10%	17,600円	6,600円

※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。

・アジュール竹芝はとても丁寧に診察して下さり、素晴らしいと思いました。
・三楽病院はスタッフが親切で安心して受診できました。
・多摩地域に住んでいるので立川中央病院は近くて便利でした。



申込方法 通常の間ドック利用方法と同様

※受診券の自己負担額欄には助成金(25,000円)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(約8,000円)適用後の料金が請求されます。

*都共済からの助成は年度内に人間ドック・生活習慣病健診・特定健診のいずれか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▷組合員ページ▷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▷組合員ページ▷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 ☎ 03-5320-7352又は都庁内線 57-415

ご家族(40~74歳の被扶養者)及び任意継続組合員の方へ

生活習慣病健診・特定健診 受付中!

無料

(*オプションは自己負担)

対象者のご自宅へ、「2019年度生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をお送りしました。
お得な特典もありますので、組合員の皆さまからも被扶養者の方へ健診の受診をお勧めください。

特典



年に一度は、必ず健診を受けましょう!

- ① 受診促進キャンペーン【10月31日まで!】
抽選で250人の方に、「お食事券(ホテルアジュール竹芝)」ほかプレゼントが当たります!
(詳細はご案内冊子をご覧ください。)
- ② 受診された方にはもちろんQUPiO Plus 100ポイントを付与!
(※健診結果に応じて最大900ポイントの加算あり)
※QUPiO Plusの詳細はP.5参照

健診の概要

	特定健診	生活習慣病健診	巡回レディース健診
検査項目	身体計測・血液検査・ 血圧・尿検査	特定健診の検査項目に、胸部X線・心電図・腎機能検査・ 視力・聴力検査等を追加	
申込期限	令和2年2月8日まで (*受診希望日の3週間前まで)		令和元年12月20日まで(予定) (*受診希望日の前々月20日まで)
受診期限	令和2年2月29日まで		令和2年2月27日まで(予定)
詳細	お送りした冊子又は都共済の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生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれか1回です。

健診のお申込み・お問合せ

(株)ベネフィットワン・ヘルスケア
健診予約受付センター

電話 0800-9199-028 (又は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)

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



人間ドック・特定健診
のお申込みはこちら

ここをクリック

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▷組合員ページ▷健康づくりと予防▷特定健診・特定保健指導▷2019年度「生活習慣病健診」・「特定健診」受診のご案内



お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当 ☎ 03-5320-7352又は都庁内線 57-415

今年度末(令和2年3月31日)に60歳で定年退職を迎える皆さんへ

老齢厚生年金の受給についてご案内します

受給開始年齢

今年度末(令和2年3月31日)に定年退職を迎える方(生年月日が昭和34年4月2日～昭和35年4月1日の方)の老齢厚生年金の受給開始年齢は、一般組合員は64歳、特定消防組合員の方は61歳になります。

年金の請求について

受給開始年齢になる約2～3か月前に、ご自宅に年金請求書が郵送されますので、同封の「案内」に沿って請求手続きをしてください。

老齢厚生年金と老齢基礎年金の「繰上げ受給」について

老齢厚生年金は、上記受給開始年齢より前に、60歳以降の希望する時期から繰り上げて受給を開始することができます。

ただし、繰上げを行う際には、老齢基礎年金も含め、全ての年金を同時に繰上げ請求しなければなりません。

また、年金の繰上げを行うと、年金額は1か月繰り上げるごとに0.5%の減額になり、減額された年金を生涯受け取ることになります。

繰上げ受給を希望される方は、請求手続等について都共済や年金事務所にご相談ください。

■64歳受給開始の場合 (繰上げ請求をしない)

受給開始年齢 → 64歳 65歳

老齢厚生年金64歳受給開始

老齢基礎年金65歳支給開始

■上記の方が60歳で 繰上げを請求した場合

60歳 繰上げ請求
48月

繰上げの老齢厚生年金(48月繰上げ24%減額)

繰上げの老齢基礎年金(60月繰上げ30%減額)

60月

●厚生年金に加入している場合は、賃金額に応じて、繰上げによって受給する「老齢厚生年金」は一部又は全額が支給停止となります。

【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^(注)が44年(528月)以上ある場合、65歳前に受給権が発生した老齢厚生年金について、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特例(長期在職者特例)があります。

ただし、厚生年金に加入している間は、特例による「定額部分」は全額支給停止となります。詳細につきましては、年金課までお問合せください。

(注)「公務員の在職期間」にフルタイム再任用の在職期間は算入されますが、短時間再任用の在職期間は算入されません(定年退職時に在職期間42年の方が、短時間再任用で2年間勤務されても44年にはなりません。)

老齢厚生年金の受給についてはこちら
都共済ホームページ▷組合員ページ▷
年金・医療保険▷年金



お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

貸付けをご利用の皆さんへ

育児休業中又は介護休業中の償還猶予について



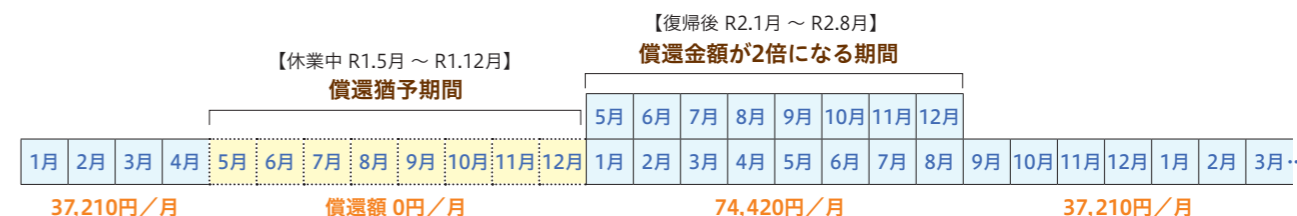
育児休業又は介護休業中の方は、以下の方法で償還猶予を受けることができます。

① 猶予方法

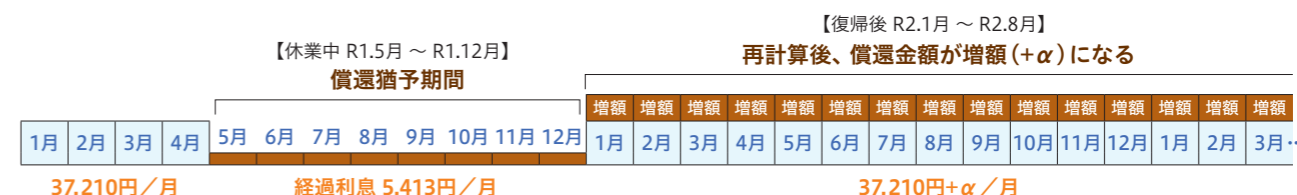
猶予方法は次の2種類から選べます。

① 猶予期間終了後、猶予した月数分は償還金を毎月2倍支払う方法

例) 毎月37,210円償還中の方が、5月から12月までの8か月償還猶予した場合
休業明けの翌年1月から8月までは毎月74,420円ずつ返済し、9月以降は37,210円ずつ返済する。



② 猶予期間中は、毎月利息のみを払い、猶予期間終了後は、未償還元金と償還残回数により再計算する方法



② 提出方法

育児休業・介護休業による貸付金償還猶予申請書(新規・変更)を所属経由で貸付課に提出。

③ 注意事項

① 猶予をお考えの場合又は、償還猶予中の方が更に延長をしたい場合、まず、償還終了日をご確認ください。残り償還期間が短いと償還猶予を受けられない場合があります。償還猶予は、いずれの方法を選択しても、休業明けから償還を再開し、猶予を受けた期間の償還額分の負担が増すことになり、また、貸付けを受けた際の償還完了日までに、償還金を全て返済しなくてはなりません。

休業して猶予を受けても、償還期間そのものが延長されることはなく、償還終了日は変更になりませんので、ご注意ください。

② 育児休業・介護休業による償還猶予中に、更に休業を延長する場合又は短縮する場合は、必ず貸付金償還猶予申請書(新規・変更)を所属経由で貸付課に提出し、期間の変更を届け出てください。所属に休業の延長又は短縮を申請しても、自動的に貸付金の猶予は変更になりません。



③ これから猶予申請をお考えの方、ご自分が償還猶予を受けられるか確認したい方は、お気軽に下記担当までご相談ください。

償還猶予についてはこちら
都共済ホームページ▷組合員ページ▷
貸付のごあんない▷育児休業中又は介護
休業中の償還の猶予



お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

平成30年度決算の概要

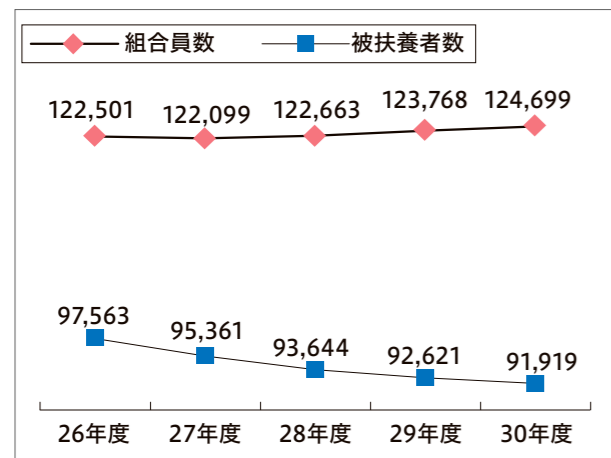
令和元年6月24日（月）に組合会が開催され、平成30年度の決算が承認されました。

総括

- 都共済では、医療保険等に関する「短期給付」、組合員の退職後の生活を支える年金に関する「長期給付」、組合員やご家族の健康で豊かな生活を支える「福祉事業」を実施しています。
- 平成30年度末の組合員数は約124,700人、被扶養者数は約91,900人となり、組合員数は微増（0.8%増）し、被扶養者数は微減（△0.8%減）しました。
- 組合員1人当たりの平均年間掛金額は998,993円で、うち68%は長期給付事業（年金）の財源となっています。

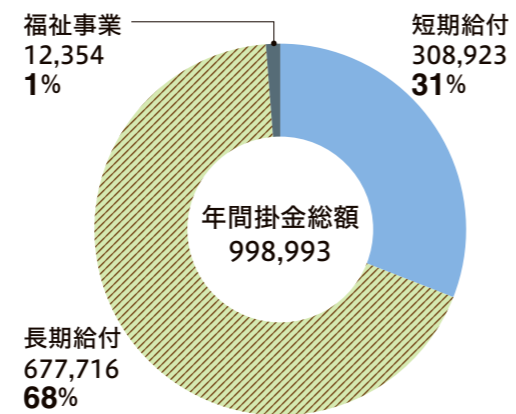
組合員数、被扶養者数の推移

(単位:人)



組合員1人当たりの平均年間掛金額内訳

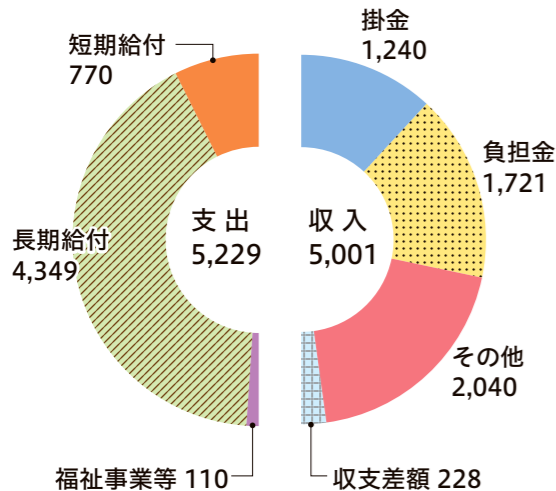
(単位:円)



- 都共済の収入は、主として組合員からの掛金と、事業主である地方公共団体からの負担金で構成されています。
- 平成30年度決算の全体収支状況は、収入額5,001億円に対し、支出額5,229億円、収支差額は△228億円で、この金額は積立金の取崩し等によって補填しました。
- 平成27年度の年金一元化以降、厚生年金交付金の収入（30実績1,674億円）と同拠出金の支出（30実績1,435億円）があることから、収入支出とも大幅に増加しています。

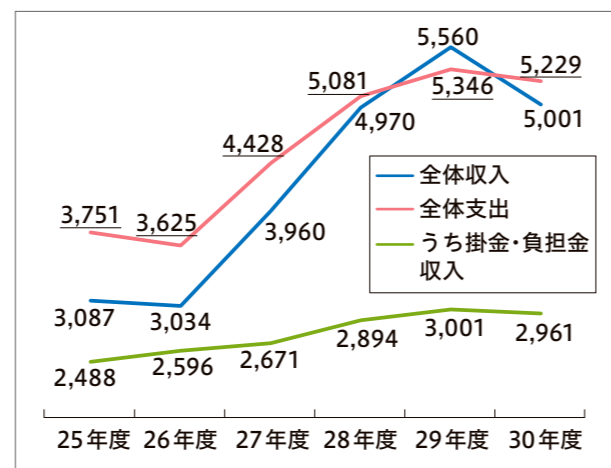
全体の収支状況

(単位:億円)



全体収入・全体支出の推移

(単位:億円)

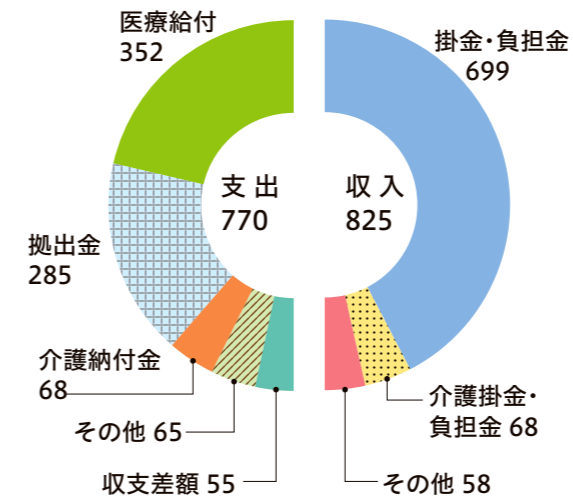


短期給付（医療保険及び介護保険）

- 収入は掛金・負担金の微増等のため全体で5億円増加しましたが、支出も医療給付や高齢者医療制度への拠出金（介護納付金を含む）の増加によって全体で45億円増加し、昨年度より収支差額（黒字）が減少（97億円→55億円）しました。
- この収支差額は将来の欠損金に備えた積立金に充当しています。
- 支出内訳では、医療給付と高齢者医療制度への拠出金と同規模である状況が続いています。
- 組合員1人当たりの医療費は、平成29年度から約2%増加しました。

短期給付の収支状況

(単位:億円)

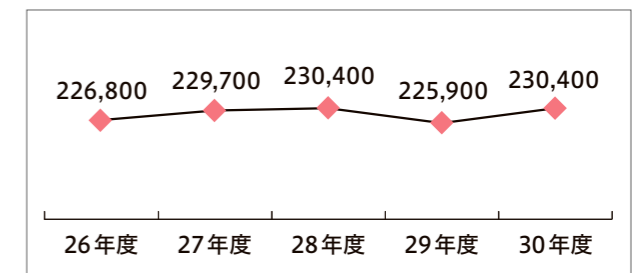


組合員への医療給付と、高齢者医療制度への拠出金等がほぼ同規模です。



組合員1人当たりの医療費の推移

(単位:円)

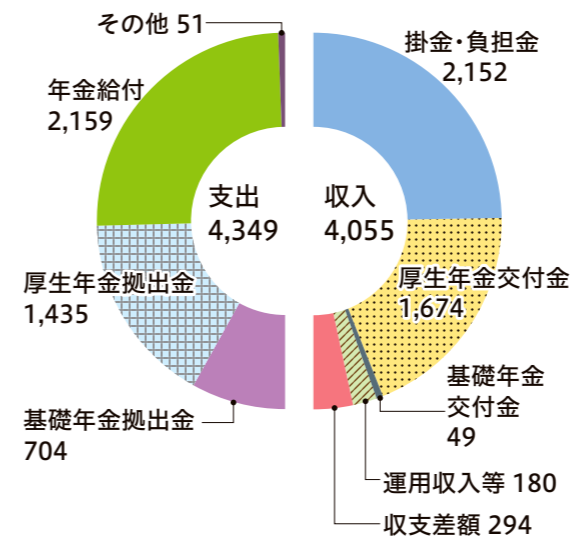


長期給付（年金）

- 年金給付による支出、また掛金・負担金による収入は、前年度から大きな増減はありませんでした。
- 厚生年金勘定への拠出金による支出は減少しましたが、厚生年金勘定からの交付金による収入も大きく減少したこと等によって、最終的な収支差額は△294億円となりました。
- 年金受給者数が増加する一方で、財政を支える組合員数は平成20年度以降、年金受給者数を下回り続けています。

長期給付の収支状況

(単位:億円)

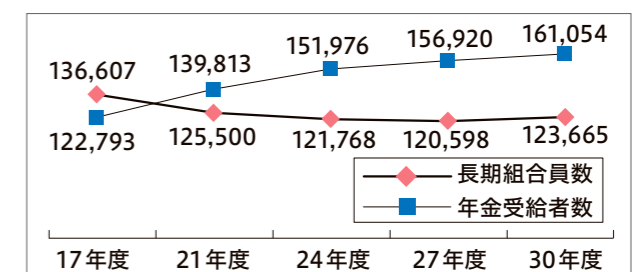


年金受給者数は増加し、組合員数は中長期的に減少傾向にあります。



年金受給者数・組合員数の推移

(単位:人)

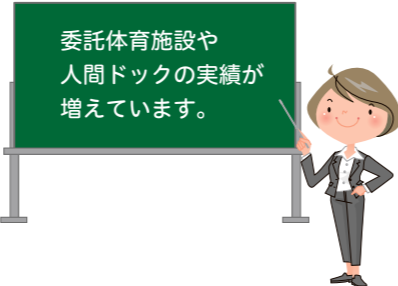
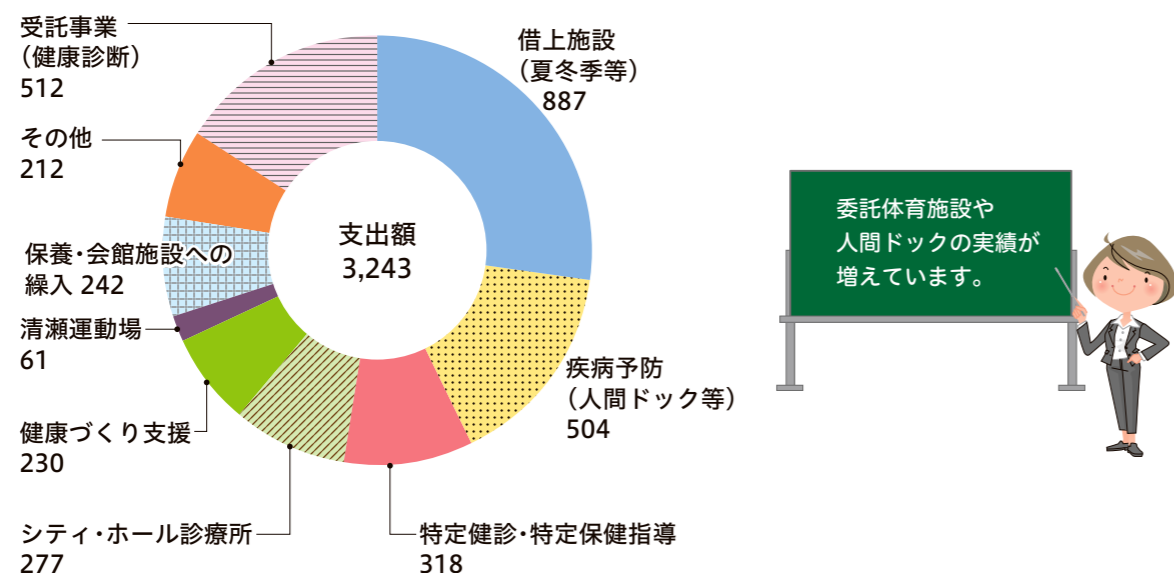


福祉事業

1 保健事業

- 組合員等の健康管理や健康の保持増進を目的として、節目ドックや女性ドックキャンペーンなどの「人間ドック利用助成」の実施のほか、運動習慣づくり支援としての委託体育施設利用、夏・冬季の委託保健施設及びリフレッシュ宿泊施設の借上げ、診療所の運営等を実施しました。

保健経理の事業別支出額 (単位:百万円)



人間ドックの健診実績 (単位:人)

区分	平成30年度	前年度増減
人間ドック	16,772	111

健康づくり支援 (単位:人)

区分	平成30年度	前年度増減
委託体育施設	215,598	30,484

特定健診・特定保健指導の実施状況 (単位:人)

区分	平成30年度	前年度増減
特定健診 (被扶養者等)	5,681	△ 300
特定保健指導	6,555	△ 164

夏・冬の委託保健施設稼働実績 (単位:箇所、人)

区分	平成30年度	前年度増減	
夏季	施設数	355	0
	利用人数	56,610	△ 1,314
冬季	稼働率	67.8%	0.1%
	施設数	359	17
冬季	利用人数	19,065	186
	稼働率	88.9%	7.0%

シティ・ホール診療所利用実績 (単位:人)

区分	平成30年度	前年度増減
延べ患者数	36,837	△ 724



2 宿泊 (保養・会館) 事業

- 箱根路開雲は、大規模改修で平成31年3月から休館したため利用者数が前年度を下回りました。
- アジュール竹芝は宿泊部門、宴会・会議部門が前年度を下回りましたが、婚礼部門、健診部門 (人間ドック)、特定健診・特定保健指導部門の利用者数は、前年度を上回りました。

箱根路開雲利用実績 (単位:人)

年間利用人数	前年度増減
28,949	△ 2,837



アジュール竹芝利用実績 (単位:人)

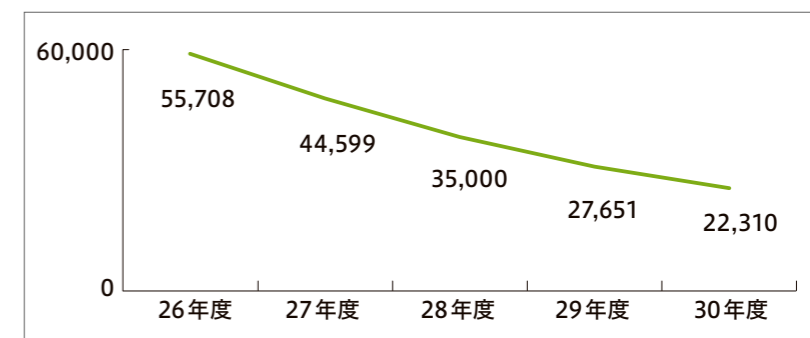
部門名	年間利用人数	前年度増減
宿泊	51,445	△ 1,542
婚礼	3,437	346
宴会・会議	55,876	△ 5,467
健診 (人間ドック)	11,129	149
特定健診・特定保健指導	705	70

3 貸付事業

- 貸付事業は、平成25年度末をもって、新規貸付を廃止しています。なお、貸付利率は平成30年1月から引き下げました。



組合員に対する貸付残高の推移 (単位:百万円)



平成31(令和元)年度の掛金率について

● 短期給付・福祉事業

短期給付・福祉事業ともに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

掛金率は据置きとなり、前年度と変更はありません。

一般組合員の掛金率

(単位:%)

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

※ 公務員の厚生年金保険の掛金率 (保険料率) は、被用者年金一元化法及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。

平成30年度決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



2019年
8月4日(日)
開催決定!

パラスポーツを見て・知って・体感しよう Vol.2

お申込み締切
8月1日(木)
18:00まで
下記電話番号
にて



車いすラグビー 体験会&トークショー

車いすラグビーの選手に競技のルールや
こだわりの「食生活」について質問しよう!

今年10月開催の国際大会「車いすラグビーワールドチャレンジ2019」を前に、競技のルールを学び、魅力を体感するスペシャルなイベントを開催! 現役選手によるトークショー、車いすラグビーの体験&選手との交流会等、夏休みの自由研究にもベストマッチ! 当日は、イベント限定のアスリートランチもご用意。こちらもぜひ、ご堪能ください。

【日時】2019年8月4日(日) 12:00~16:00 (受付 11:30~) 【会場】アジュール竹芝 14階 **天平**
※お時間変更の可能性がございます。

組合員様価格 大人 **800円** (一般 1,000円) 小学生 **500円** (一般 700円) イベント限定 (税込) **要予約**
※未就学児無料 アスリートランチ付

スケジュール (予定)

12:00 ~	受付開始	ランチタイム	アスリートランチを通して「食」を体験!
13:00 ~	オープニング	トークセッション	選手から直接競技の説明や普段の練習について聞こう
13:05 ~	トークセッション	車いすラグビー体験会	選手のデモンストレーションを間近で見て・知って・体感!
14:05 ~	体験会	交流会・記念撮影	実際に車いすに座ってみよう!
15:25 ~	交流会		

プロフィール
官野 一彦選手 (かんの かずひこ)
出身：千葉県
持ち点クラス：2.0
障害種別：サーフィン中事故での頸椎損傷
所属：埼玉 BLITZ

日本の車いすラグビー界牽引のキープレーヤー。ロンドン・リオ五輪出場。自分に課された仕事を積み重ねる試合運びと、巧手で緻密な計算高いプレーが定評のミスター・クレバー。

協力：センターポール **CENTERPOLE**

夏休みの自由研究として
アスリートについての自由研究レポートにも!

アジュール竹芝 ホームページ「イベント情報」ページへ



上記内容が変更になる場合があります。最新の詳細はアジュール竹芝のホームページをご確認の上、お申込みください。

親子で学ぶ一生モノのテーブルマナー講座 第二弾!

国際人としての プロトコールのテーブルマナー(フランス料理)編

国際化が進む中、国際交流の場は子供達にとっても身近なものになってきました。テーブルマナー講座 第二弾! 今回は、「食」を通して世界標準の公式マナー「プロトコール」を学んで頂きます。ナプキン・カトラリーの使い方等、美味しい料理を頂きながら、楽しく学べる快食講座。親子でぜひ、ご参加ください。



開催日時 2019年9月7日(土) 11:30~ (受付開始 11:00~) 会場 21階 オーシャンビューレストラン
参加費 **組合員・準組合員様価格 4,800円** (一般 6,000円)
※事前お振込制 (料金に含まれるもの: 講習費・コース料理・税金・サービス料)
定員 要予約・先着30名様 (最小催行人数10名) ※大人の方の参加も可能です。
ご予約受付 **8月28日(水)まで**

Bright Coast ブライトコースト
講師 マナーコンサルタント 食空間プロデューサー **大谷 晃**

●お申込みのお願い/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、ご入金後及び当日キャンセルをされた場合もご返金はいたしかねます。

上記イベントのご予約・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)

夏の同窓会にも最適! 夏の宴会プラン



Summer Party Plan!!

2019 7/1月 ▶ 9/30月

旬の食材を使った美味しいお料理とビール! 楽しく爽やかな時を皆さまで。

内容の一例
・夏の特別buffet、もしくは卓盛り料理
・フリードリンクメニュー (生ビール、瓶ビールお一人様1本、ワイン赤・白、焼酎またはウイスキー、ウーロン茶、オレンジジュース)
・会場使用料 (会場費、基本音響照明費込み)

組合員・準組合員様特典 飲み放題 通常2時間 → **30分延長!**

組合員・準組合員様価格 **5,000円** (一般価格 6,000円)

★2019年7月1日(月)~9月30日(月)までの特別プランです。

※表示価格はサービス料込み税別です。
※buffetスタイル30名様以上、卓盛りスタイル10名様以上から承ります。

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

3連休限定 ファミリーオータムバイキング

旬の食材を使った美味しいお料理をバイキングでお楽しみください
9/14日(土)・15日(日)・16日(月) 敬老の日
8/10日(日)・11日(月)・12日(火) サマーバイキングもご予約まだまだ受付中!

ランチ 1部 11:30~13:00 | 2部 13:30~15:00

※90分入れ替え制

組合員・準組合員様価格 (ソフトドリンク付き)	大人	2,000円	(一般価格 2,500円)
	シニア (65歳以上)	1,700円	(一般価格 2,200円)★
	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

組合員・準組合員様価格 (ソフトドリンク付き)	大人	2,400円	(一般価格 3,000円)
	シニア (65歳以上)	2,100円	(一般価格 2,700円)★
	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)



3階 おまかせ会席 **連さざなみ**

※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、3営業日前までに必ずご連絡ください。それ以降はキャンセル料がかかります。

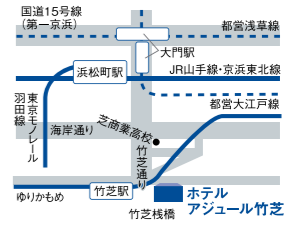
レストランのご予約・お問合せ・詳細はこちら TEL.03-3437-2320 (受付 11:00~20:00)

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。
- ◆モラル「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。





ウェディング

2019年5月 2フロア同時リニューアルオープン



14F **天平 tenpyo** (60~130名)

フロア貸切の躍動感あふれる
優雅なメインバンケット

RENEWAL OPEN

(イメージ)

飛鳥 asuka (60~130名) 13F

落ち着きのあるクラシカルな上質空間

RENEWAL OPEN

リニューアル記念特典
ブーケ&ブートニアをプレゼント

※2019年5月11日~10月31日までに新規ご成約いただいたお客様限定となります。



(イメージ)

東京ベイエリアの絶景と絶品料理でおもてなし

ご家族や親しい方とのアットホームなお披露目に
レストランプラン



※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
バンケットプラン



※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)(消費税8%込) (一般価格720,000円)

※10月以降については消費税改正後の消費税10%にて計算いたします。

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)(消費税8%込) (一般価格1,200,000円)

↓シェフおすすめの婚礼料理が無料で試食できる限定フェアを毎週開催中!! お問い合わせ見学のご予約は↓

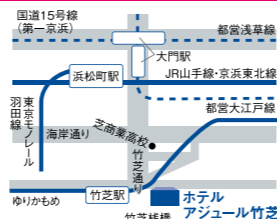
ご予約・お問合せ・詳細 (ブライダルサロン) **TEL.03-3437-2217** 夫揃い~女 平日 10:30~19:00 / 土・日・祝 10:00~20:00 火曜定休(祝日を除く) お問合せ・見学・ご予約はアジュールHP、もしくはお電話にてお申込みください。

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。



人間ドック受診は「アジュール竹芝総合健診センター」へ

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。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!



期間中は混みますので、お申込みはお早め!

期間限定 4~12月 受診(予定)

45歳 50歳 (節目ドック)

■キャンペーン料金(消費税8%時)

区分	通常料金	節目ドック料金
日帰り	10,800円	5,400円

期間限定 4~12月 受診(予定)

女性ドック
キャンペーン

■キャンペーン料金(消費税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	22,356円	13,716円
女性ドックB	組員及び被扶養者	10,800円	2,160円

※女性ドックの実施曜日は、月曜から木曜です。

- 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。

期間限定 (7~9月)

夏得キャンペーン

オプション検査が特別料金です。詳細は、下記ホームページ>お知らせ>夏得キャンペーン(オプション割引)

- 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、女性ドックの受診は避けてください。

アジュール竹芝総合健診センター

TEL 03-3437-2701(直通)
平日 8:30~17:00 土曜 8:30~14:00
ホームページ <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>



広告

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
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 新宿モビル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 受付時間 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2019年4月1日~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。*一部共済のノンフリート等級(無事故による割増引)は継承できません。*このご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「ご契約のしおり(約款)」「重要事項等説明書」などをご覧ください。詳細は取扱代理店または引受保険会社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。
(引受保険会社)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 20190418-021 SJNK19-00483 2019.04.17