

あなたに役立つ情報がいっぱい!

年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

KYOSAI

だより

2022年3月
No.401



特集①

「睡眠の質」を高めて
快眠を
手に入れよう!

表紙について、組合員の皆さまの
働く姿をイメージしたイラストを掲載します。



東京都職員共済組合

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



hint 01



時間だけでなく「熟眠度」を重視!

日本人の睡眠時間は**6時間以上8時間未満**が約6割(成人の場合)で、世界的に見ても睡眠時間が少ないといわれています。心身の健康を維持し、長寿の人の割合が最も高いのは**7時間前後**とされていますが、個人差があるので日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠がとれていることが重要です。時間も大切ですが熟眠感を重視しましょう。

また、夜の睡眠時間は加齢とともに減っていくのが自然です。年をとったら若い頃より少し睡眠時間が短くなっても、気にしなくて大丈夫。高齢になると朝型化も進みます。

特集①

「睡眠の質」を高めて快眠を手に入れよう!

長引く新型コロナウイルス感染症。自粛やテレワークによって「よく眠れない」という悩みを抱える人もそんな悩みを解消し、気持ち良く眠るためのヒントをご紹介します。

ワークなど、さまざまな生活様式の変化に多いのではないのでしょうか。トをご紹介します。

監修:睡眠評価研究機構代表
医学博士 白川 修一郎



hint 03



生活習慣病にも影響する「睡眠の質」

睡眠が短い人や睡眠の質が悪い人は肥満になりやすく、高血圧や糖尿病になるリスクも高いことがわかってきました。病気になるためにも良い睡眠をとることが大切です。

また、睡眠中に激しいびきをかいていたり、眠っても疲れがとれなかったり、心の悩みも含め様々な理由で眠れていないと感じたら、一度医師に相談してみることをおすすめします。

Check point!

睡眠時間が5時間未満の場合、99%の成人において健康被害や交通事故のリスクが増大します。過去24時間の睡眠時間が7時間以上の人と比べ、5時間未満の人では、交通事故を引き起こすリスクが4倍以上になるという報告も。



hint 02

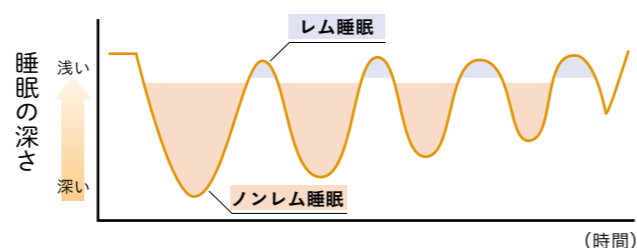


「眠りはじめ」が睡眠の質を左右する

実は、人は寝ている間にずっと同じ状態で眠っている訳ではなく、**ノンレム睡眠**と**レム睡眠**という二つのサイクルを約90分周期で繰り返しています。ノンレム睡眠は脳も休ませる深い眠りを含み、まず眠りはじめに訪れます。ノンレム睡眠が終わると今度は一見すると浅く見える眠りであるレム睡眠に移行。明瞭な夢はこのレム睡眠のときにみえています。

最初の3~4時間を熟睡できれば良質なノンレム睡眠がとれるので、睡眠の質もぐっと上がります。成長ホルモン(新陳代謝を促し、美容やアンチエイジングにも有効)の分泌も活発で、睡眠の中でもっとも大切にしたい時間帯です。

睡眠サイクル



Check point!

レム睡眠すべてが浅い睡眠というわけではなく、状態によっては目覚めさせるのが困難なこともあります。また、ノンレム睡眠であっても夢をみていることも。



朝は体内時計をリセット

朝はだるくて起きにくい、食が進まない...というときは、起床時や午前の早い時間(9時までが目安)までに日光を浴び、体内時計をリセットしてみましょう。朝食を食べることも体を目覚めさせるのに有効です。生活にメリハリをつければ夜も自然と入眠しやすくなり、睡眠の質も上がります。



正しい入浴方法でより良い眠りを

深部体温(体の中の体温)が下がっていく状態にあると、自然な入眠が可能です。そのため、入浴する時間帯により温度や湯に浸かる長さを調節することがポイントになります。夕方なら熱めの湯に、寝る2時間くらい前ならぬるめの湯に浸かりましょう。

夕方や帰宅後すぐの入浴なら...



夕方(午後5時~7時頃)に熱めの湯(42°C程度)に5~10分浸かる

夏や冬などは冷暖房機の使用などで体温調節も狂いがち。夕方熱めの湯に入ることで、体温調節機能をリセットすることができます。このときに上がった深部体温は、食事をしたりとくつろいで過ごしたりしているうちに、就寝時にはちょうど良い温度に下がっていき、寝つきが良くなります。

食後や夜遅めの入浴なら...



寝る2時間くらい前にぬるめの湯(38°C~40°C程度)に10~20分浸かる

入浴によって寝る2時間くらい前に一度少し体温を上げ、徐々に深部体温が下がるようにすると寝つきが良くなります。

眠りの質を低下させるこんな行動には注意!

寝酒

寝酒は一時的に寝つきが良くなることもあります。血中濃度が下がるとリバウンドもあり利尿作用も働くので夜中に目が覚めてしまうことも。睡眠の質を悪くしてしまうので、摂取する場合は、寝る3時間前までにしましょう。



カフェイン摂取

カフェインはコーヒー、緑茶、ウーロン茶、紅茶、カフェイン含有の栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれています。摂取してから睡眠に悪影響を与えるのは3時間程度とされますが、個人差もあるので夕方以降は控えめにした方が良いでしょう。



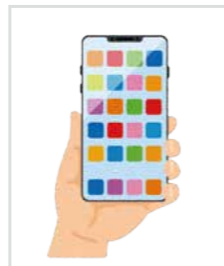
激しい運動

寝る30分～1時間前にストレッチなど軽めの運動をすることは快眠を促しますが、激しい運動は脳や体を興奮させて眠りにくくなるので逆効果です。



パソコン・スマートフォン

寝る直前までテレビやパソコン、スマートフォンなどを使用すると、脳や交感神経系を刺激するため寝つき難く睡眠の質が悪くなります。その他、就寝前の喫煙や夜食、明るすぎる照明を浴びることも避けるようにしましょう。



快眠をサポートする睡眠アプリも要チェック!



スマートフォンの睡眠アプリには、起床時間をセットして寝ると近似の時間で一番起きやすい状態のときに、アラームが鳴って起こしてくれるものなどがあります。その他にも眠りやすい音楽を流すものなど、さまざまなアプリがあるので上手に使ってみるのも良いでしょう。

ご参考に!

快眠アドバイス

- 休日でも起床や就寝の時間を平日と変えず一定にすることで、睡眠のリズムを保ちやすくなります。
- 日中の眠気がつらいときは、午後3時までに50歳未満なら15～20分、50歳以上なら30分前後の昼寝をするのがおすすです。仕事なら昼休みを活用しましょう。眠気がとれ、夜の睡眠も邪魔しません。
- 日中に適度な運動をすると寝つきが良くなり、良い睡眠がとりやすくなります。
- 夜は自分なりのリラックサ法(軽いストレッチ、音楽を聴くなど)で心身の緊張をほぐし、眠りやすい状態をつくりましょう。
- 眠れないときはずっと寝床にいるより、一度起きて眠くなってから寝床に入る方が睡眠の質が良くなります。



良い睡眠で、体も心も健康を保ちましょう

参考文献:
http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000042751.pdf
厚生労働省 e-ヘルスネット情報提供 休養・こころの健康「健やかな睡眠と休養」「睡眠と健康」
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart 他

睡眠の重要性を認識しよう

“ コロナの影響もあり、不眠から心身のバランスを崩して心の病を発症することも。注意すべき不眠の症状について解説します。 ”

上島 国利

国内のうつ病治療の権威。日本うつ病学会を設立し初代理事長を務める。うつ病治療に関する著書も多数執筆。専門は精神薬理学、うつ病、不安障害



「不眠」と「心の病」には密接な関係がある?

不眠は、心の病に苦しむ人に高い頻度で現れる症状です。うつ病になると、他の症状と並行して8～9割の人に不眠の兆候があらわれるようになります。

不眠症とは、眠る時間があり環境も整っているのに、入眠や睡眠の維持ができない状態が1か月以上続き、全く熟眠感が得られないことで本人が苦痛を感じたり、疲労感や注意力の低下などから社会生活や仕事に支障をきたすなどにより、日中のQOL(生活の質)が下がってしまう状態をいいます。

不眠は周囲から見てもわかりやすく、家族や職場の人にも「ちゃんと眠れてる?」と声がかかりやすい症状だと思います。心の病の指標のひとつとして、ぜひ不眠に注意してみてください。

働く人が気をつけたい不眠の症状とは?

日本は先進国の中でも睡眠時間が少なく、また世間には睡眠の大切さよりも、睡眠を削ってでも仕事や勉強をすることを美德とする風潮がまだ残っているといえます。しかし、過重労働によっておこる睡眠不足や心身の疲労の蓄積が、心の病の誘因と考えられるケースは非常に多いのです。

厚生労働省も、心身の健康に影響を与える睡

眠について、正しい理解とよい睡眠をとるための指針としてもらうべく「健康づくりのための睡眠指針2014」を策定しています。働く人については、「勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を」という項目をあげ、睡眠不足による仕事の効率の低下や、事故の危険に注意を促しています。

不眠が続くと疲労はとれにくくなり、心のバランスを崩す要因にもなります。睡眠の重要性をしっかりと認識して、不眠が気になる人は、眠くなってから寝床に入ること、睡眠は時間の長さよりも熟眠感を重視し、朝起きたらカーテンを開けて眠りと目覚めのメリハリをつけることなど、睡眠環境を整えることを心がけましょう。忙しい人もまずは睡眠の確保に努めていただきたいと思います。

よい睡眠は健康な日々を送るために欠かせません。心の状態は睡眠によく現れますので、心の病に気づききっかけにしてください。





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。

- 共済の森林セラピーのお勧めポイント**
- 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！



令和4年度実施予定

★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) ※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。

| 共済だより掲載号 | 奥多摩町コース | | | | 共済だより掲載号 | 檜原村コース | | | |
|----------|---------|---------------------|--------------------------|---|----------|--------|-----------|---------------|---|
| 5月号 | 第5回 | 8月7日(日) | 登山トレイル昔ウォッチングとテラリウムづくり | ★ | 5月号 | 第5回 | 7月31日(日) | 山の清流で川遊び&温泉 | ★ |
| | 第6回 | 8月8日(月) | 湖畔の小道と浮橋&溪流釣り | ★ | | 第6回 | 10月22日(土) | 秋の三頭山登山&温泉 | |
| | 第7回 | 8月18日(木) | 奥多摩湖いこいの路&奥多摩やまのつかみ取り | ★ | 9月号 | 第7回 | 11月5日(土) | 座禅体験とお寺カフェ&温泉 | |
| | 第8回 | 8月27日(土) | 登山トレイル&藍の生葉染め体験 | | | 第8回 | 11月19日(土) | 秋の滝巡り&温泉 | ★ |
| | 宿泊第2回 | 8月5日(金)~8月6日(土) | 森林セラピー&ログケビンに泊まるプチキャンプ体験 | ★ | | | | | |
| 9月号 | 宿泊第3回 | 8月12日(金)~8月13日(土) | 森林セラピー&ログケビンに泊まるプチキャンプ体験 | ★ | | | | | |
| | 第9回 | 10月23日(日) | 奥多摩湖いこいの路&そば打ち体験 | ★ | | | | | |
| | 第10回 | 11月12日(土) | 湖畔の小道と浮橋&陶芸体験 | ★ | | | | | |
| | 第11回 | 11月20日(日) | むかし道と奥多摩湖見はらしの丘 | ★ | | | | | |
| | 宿泊第4回 | 10月15日(土)~10月16日(日) | 森林セラピー&ログケビンに泊まるプチキャンプ体験 | ★ | | | | | |



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
●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。



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。

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15L程度のデイバックで十分です。

その他
●タオル ●着替え ●ペットボトル又は水筒
●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)

参加者の声

- 「気分がリフレッシュできました。また参加したいです。」
- 「久しぶりに自然と触れ合えて嬉しかったです。」
- 「コロナの関係でなかなか旅行に行けなかったため、子供がとてもよろこんでいました。」
- 「緑が豊かで、とても気持ちが良いです。年に何回かは来たいと思います。」
- 「お弁当がおいしかった。」
- 「とても親切に案内して頂き、ありがとうございました。」

森林セラピー®参加者募集!

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。)

申込締切
4月5日(火)

奥多摩町コース

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
☎0428-83-8855 ☒info@okutama-therapy.com
★奥多摩町コースの集合解散場所は奥多摩駅となります。

5月7日(土) 対象:中学生以上 募集人数:16人
【第1回】登山トレイル森林ヨガと森のシエスタ
参加費 ①23,000円 ③6,200円
【10:00】集合⇒ガイドウォーク(登山トレイル)⇒昼食・森のシエスタ⇒森林ヨガ⇒【15:40】解散 (歩行距離:2km)

5月15日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【第2回】鳩ノ巣渓谷と白丸湖畔&藍染めTシャツ体験
参加費 ①26,000円 ③9,200円
【9:20】集合⇒ガイドウォーク(鳩ノ巣渓谷)⇒昼食⇒藍染め体験⇒【15:10】解散 (歩行距離:3km)

5月22日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【第3回】むかし道&溪流釣り
参加費 ①26,300円 ③9,500円
【9:20】集合⇒ガイドウォーク(むかし道)⇒昼食⇒溪流釣り⇒魚の処理・塩焼き試食⇒【16:10】解散 (歩行距離:5km)

6月4日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【第4回】倉沢のヒノキと日原鍾乳洞
参加費 ①22,500円 ③5,700円
【10:00】集合⇒ガイドウォーク(倉沢のヒノキ)⇒昼食⇒鍾乳洞見学(日原鍾乳洞)⇒【15:20】解散 (歩行距離:3km)

5月28日(土)~5月29日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【宿泊第1回】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 4名申込 ①29,500円、③23,000円 3名申込 ①210,500円、③24,000円 2名申込 ①212,000円、③25,500円
1日目:【9:30】集合⇒そば打ち体験・昼食⇒ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)⇒夕食・朝食の準備⇒チェックイン⇒カレーづくり・夕食⇒ナイトハイク
2日目:朝食づくり・朝食⇒チェックアウト⇒溪流釣り⇒昼食⇒溪流釣り⇒魚の処理⇒塩焼き試食⇒【15:00】解散 (歩行距離:3km)

★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。

- 参加資格**
- ① 都共済の組合員
 - ② 都共済の被扶養者
 - ③ 上記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)都共済以外の健康保険組合に加入している方(再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員等)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にお電話ください。

詳しい申込み方法は、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。

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

森林セラピー 検索



(該当ページ)

※ 集合場所までの交通費は各自負担です。 ※ ①②の参加費は、助成金を差し引いた額(昼食代等含む)。
※ 各募集時期に奥多摩町コース・檜原村コース両方への申し込みが可能です。
※ 助成金の利用は、各コースで日帰り・宿泊プランの利用が同一年度内1回ずつ可能です。(助成金額は、日帰り:3,200円、宿泊:13,500円です。)
※ 同一年度内に複数回の参加も可能ですが、各コースでの各プラン2回目以降は助成金対象外となります。
※ 奥多摩町コースの場合、日帰りは実施日の3日前、宿泊は7日前からキャンセル料が発生します。檜原村コースの場合、日帰り・宿泊ともに実施日の7日前からキャンセル料が発生します。
※ なお令和4年度は檜原村コースの宿泊プランの設定はございません。 ※ 最少催行人員が各回に設定されています。御了承ください。
※ 行程は都合により変更になる場合があります。 ※ なお森林セラピーの中止等に伴う、代替措置は行いませんので、予め御了承願います。

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57-411

35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さまへ

令和4年度「人間ドック助成」のお知らせ

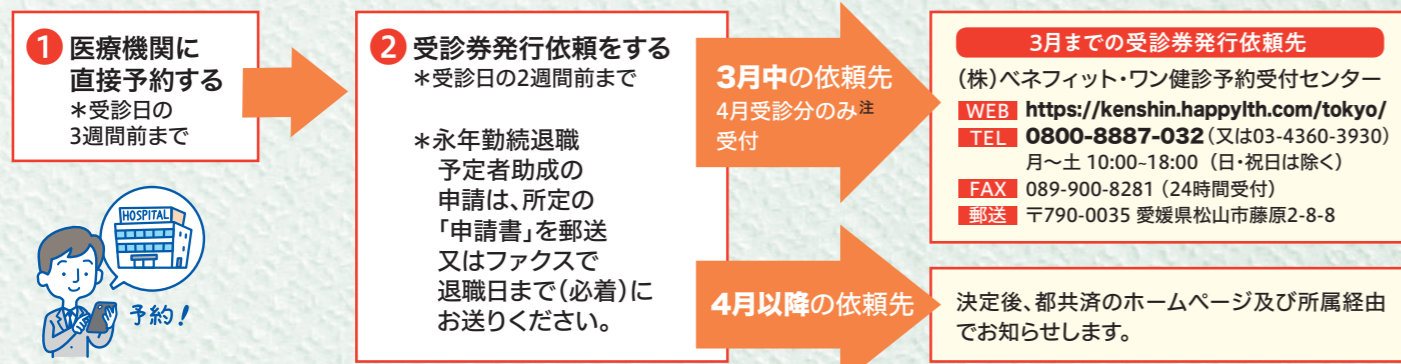
4～6月の受診がぜひお勧めです(お得な新規キャンペーンもあります)。秋以降は大変混み合い予約できないことがあります。

令和4年度人間ドック助成の概要

今年度(令和3年度)に
定年退職等を迎える方は、
申請期限までとわずかです!

| 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 | 令和5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4年12月31日まで (年末等を除く。) | 退職予定日の1年前から 退職日翌日の6か月後まで ※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 55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 | |

令和4年4月以降受診の人間ドック利用方法



(注) 今年度(令和3年度)永年勤続退職予定者の助成については、受診月にかかわらず、令和4年3月まで受け付けます。
(申込は必ず退職日までに行ってください。また、日程変更する場合も、退職日までに変更後の受診日を確定(医療機関及びベネフィット・ワンに連絡)してください。)

令和4年度 お得なキャンペーンのお知らせ 4～6月の受診がお勧めです!

対象: 35歳以上(令和4年度末現在)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

**NEW!! 早期割引
キャンペーン**

合計約**28,000円**
を助成!

日帰り人間ドック・大腸人間ドック・脳ドックを受診する方に、人間ドック助成金25,000円に加えて約3,000円割引

○期間: 令和4年4月～6月
○対象医療機関: アジュール竹芝(日帰り人間ドックのみ) 三楽病院

**ペア割
キャンペーン**

合計約**30,000円**
(1人当たり)を助成!

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円に加えて約5,000円割引

○期間: 令和4年4月～6月
○対象医療機関: アジュール竹芝のみ

**女性ドック
キャンペーン**

合計約**33,000円**
を助成!

女性ドックA又はBを受診する方に、人間ドック助成金25,000円に加えて約8,000円割引

○期間: 令和4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

*都共済からの助成は年度内に1回のみです。*都共済の組合員・被扶養者の資格喪失後の受診はできません。
*任意継続組合員及び被扶養者も助成を利用できますが、その場合は、同年度内の特定健診・生活習慣病健診は受診できません。
*検査項目や手続などの詳細は、都共済ホームページをご覧ください。

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**

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

人間ドックの概要 検索



(該当ページ)

令和4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】

令和4年度から新規追加は 【助成額】
令和4年度から変更は

| | |
|------|---------|
| 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) | | | |
| | | | 料金 | 大腸検査方法 | 料金 | 大腸検査方法 | | 女性ドックA | 女性ドックB | 乳房検査方法 | |
| 港(直営) | アジュール竹芝総合健診センター(※2) | 03(3437)2701 | 一般 | 36,000円 | — | — | — | — | 47,770円 | 36,000円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| | | | 節目 | 35,500円 | — | — | — | — | 47,270円 | 35,500円 | |
| | | | 永年 | 35,000円 | — | — | — | — | 46,770円 | 35,000円 | |
| | | | 35歳未満 | 38,500円 | — | — | — | — | 50,270円 | 38,500円 | |
| 千代田 | 東京都教職員互助会三楽病院(※2) | 03(5282)8331 | 38,500円 | 44,000円 | 内視鏡のみ | 44,000円 | — | 44,000円 | 40,700円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 内幸町診療所 | 03(3501)5567 | 40,700円 | — | — | — | — | 40,700円 | 53,900円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | ここらからだの元氣プラザ | 03(5210)6622 | 38,500円 | 48,683円 | 内視鏡、バリウム選択可 | 41,171円 | — | 50,930円 | 41,905円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 東都クリニック | 03(3239)0302 | 40,480円 | 56,320円 | 内視鏡のみ | 48,070円 | — | 52,250円 | 44,990円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| 中央 | 日本大学病院健診センター | 03(3293)1701 | 53,350円 | 62,700円 | 内視鏡のみ | 79,200円 | — | 59,950円 | 51,700円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 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 | 63,800円 | — | — | — | — | 78,100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 | 42,900円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| | 芙蓉診療所 | 03(3350)6731 | 44,000円 | — | — | — | — | 55,000円 | — | — | |
| 新宿 | 金内メディカルクリニック | 03(3365)5521 | 41,800円 | 48,400円 | 内視鏡のみ | 50,050円 | — | — | — | — | |
| | 明治安田新宿健診センター | 03(3349)2731 | 40,700円 | — | — | — | — | 41,800円 | 47,300円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 楠樹記念クリニック | 03(3344)6666 | 42,900円 | — | — | — | — | 46,200円 | 53,900円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| 文京 | 新宿三井ビルクリニック | 03(3344)3311 | 38,500円 | 42,900円 | 内視鏡、バリウム選択可 | — | — | 47,300円 | 36,300円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 春日クリニック(同友会) | 03(3816)5840 | 41,800円 | 68,750円 | 内視鏡のみ | 46,200円 | — | 63,800円 | 58,300円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| 台東 | 浅草クリニック | 03(3876)3600 | 44,000円 | — | — | — | — | — | 50,338円 | 43,005円 | 超音波のみ |
| | 永寿総合健診・予防医療センター | 03(3833)7351 | 44,000円 | — | — | — | — | 46,200円 | 55,000円 | 44,000円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| 江東 | 鷺谷健診センター | 03(3873)9161 | 44,000円 | 73,700円 | 内視鏡のみ | 44,000円 | — | 53,900円 | 45,100円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | がん研有明病院健診センター | 03(3570)0503 | 71,300円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| 品川 | 東京品川病院総合健診センター | 03(3761)4260 | 41,250円 | — | — | — | — | 46,750円 | — | — | |
| | 牧田総合病院人間ドック健診センター | 03(6428)7489 | 37,400円 | — | — | — | — | 41,250円 | 49,500円 | 37,400円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| 渋谷 | フェニックスメディカルクリニック | 0120(063)0663 | 41,800円 | 41,800円 | 内視鏡、バリウム選択可 | 37,180円 | — | 55,000円 | 41,800円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 佼成病院 健康管理室 | 03(5340)5102 | 49,500円 | 43,340円 | バリウムのみ | 55,000円 | — | 53,900円 | 45,100円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| 杉並 | 河北健診クリニック | 03(5377)2511 | 39,820円 | — | — | — | — | — | 51,480円 | 42,680円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| | サン虎の門クリニック | 03(3988)1862 | 38,500円 | — | — | — | — | 49,500円 | 49,500円 | 40,700円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| 豊島 | 平塚胃腸クリニック | 03(3984)4316 | 40,700円 | — | — | — | — | 40,700円 | — | — | |
| | 池袋藤久ビルクリニック | 03(5951)1201 | 41,800円 | 44,000円 | 内視鏡のみ | — | — | — | — | — | |
| 北 | 池袋ロイヤルクリニック | 03(3989)1112 | 42,900円 | 55,550円 | 内視鏡のみ | — | — | 55,550円 | 41,250円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 東京北医療センター | 03(5963)3315 | 41,800円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| 板橋 | 板橋中央総合病院 | 03(3967)1327 | 41,800円 | — | — | — | — | 44,000円 | — | — | |
| | スズキ病院 | 03(3557)3003 | 39,050円 | 39,600円 | 内視鏡のみ | — | — | 39,600円 | — | — | |
| 練馬 | 仁和会総合病院 | 042(644)3721 | 39,600円 | 42,900円 | バリウムのみ | — | — | — | — | — | |
| | 東海大学医学部付属八王子病院 | 042(639)1177 | 39,600円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| 立川 | 立川中央病院附属健康クリニック | 0570-032220 | 38,500円 | 58,300円 | 内視鏡のみ | 41,250円 | — | 50,600円 | 39,600円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 野村病院予防医学センター | 0422(47)8811 | 41,800円 | — | — | — | — | 44,000円 | — | — | |
| 町田 | 多摩丘陵病院 | 042(797)1512 | 38,500円 | 42,900円 | バリウムのみ | 44,000円 | — | 44,000円 | — | — | |
| | 小金井 桜町病院 | 042(383)4111 | 42,900円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| 小平 | 公立昭和病院 | 042(466)1800 | 50,600円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| | 多摩 聖ヶ丘病院 | 0120(034)2111 | 42,900円 | — | — | — | — | — | 55,000円 | 44,000円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| あきる野 | あきる野病院 | 042(559)5449 | 41,393円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| | 横浜総合健診センター | 045(461)1230 | 41,800円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| 横浜 | 神奈川県予防医学協会 | 045(641)8502 | 45,100円 | — | — | — | — | 65,780円 | 54,780円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 | |
| | 新百合健康管理センター | 044(959)3121 | 40,150円 | — | — | — | — | 50,600円 | 40,150円 | マンモグラフィのみ | |
| 川崎 | アルファメディック・クリニック | 044(511)6116 | 40,700円 | 46,200円 | 内視鏡のみ | 46,200円 | — | — | — | — | |
| | JA健康管理センターさがみはら | 046(229)3731 | 40,700円 | — | — | — | — | 45,100円 | 50,600円 | 45,100円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| 相模原 | 藤沢総合健診センター | 0466(23)3211 | 44,000円 | 48,400円 | バリウムのみ | 50,600円 | — | 47,300円 | 44,000円 | 超音波のみ | |
| | 井上記念病院 | 043(245)8811 | 39,600円 | — | — | — | — | 44,000円 | — | — | |
| 千葉 | ポートスクエア柏戸クリニック | 043(245)6051 | 41,800円 | — | — | — | — | 49,500円 | 61,600円 | 47,300円 | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| | 花輪クリニック | 047(422)2202 | 41,800円 | — | — | — | — | — | 46,750円 | — | 超音波、マンモグラフィ選択可 |
| 柏 | 柏健診クリニック | 0120(154)1119 | 41,800円 | 49,500円 | 内視鏡のみ | 40,700円 | — | — | — | — | |
| | 大宮共立病院 | 048(686)7155 | 39,600円 | — | — | — | — | 42,900円 | — | — | |
| さいたま | 大宮シティクリニック | 0570-039489 | 44,000円 | 61,600円 | 内視鏡のみ | 53,900円 | — | — | — | — | |
| | 川口 済生会川口総合病院健診センター | 0570(08)2211 | 44,000円 | — | — | — | — | 50,050円 | 56,100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 | 048(998)8001 | 39,600円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| | 上尾 上尾中央総合病院 | 048(773)1114 | 38,500円 | — | — | — | — | 59,400円 | — | — | |
| 茨城県 | 牛久 牛久愛和総合病院 | 029(873)4334 | 40,700円 | — | — | — | — | — | — | — | |
| 山梨県 | 笛吹 石和温泉病院 | 055(263)7071 | 39,600円 | — | — | — | — | 43,450円 | 32,450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)及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及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。
●日本大学病院健診センター(千代田区)、東海大学医学部付属八王子病院(八王子市)、神奈川県予防医学協会(横浜市)、大宮シティクリニック(さいたま市)を新規指定しました。
●愛誠病院(板橋区)は受付を休止しています。●詳細は共済組合HP(<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)をご覧ください。



~令和4年度リフレッシュ宿泊施設のご案内~

週末は疲れた心と体をリフレッシュ!

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。)

共済組合では、厳選された良質な宿を「リフレッシュ宿泊施設」として借上げ、組合員の方々にリーズナブルな料金で提供しています。ぜひご利用いただき、心身ともにリフレッシュしましょう。

令和4年度 開設予定

| 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----------------|----|----|------|----|----|------------------|-----|-----|------|----|----|
| 週末 | | | | | | 週末 | | | | 週末 | |
| 春季 4/28~5/8 | | | 夏季施設 | | | 秋季 10/1~11/27 | | | 冬季施設 | | |

開設施設

※掲載宿はほんの一部です。詳細は都共済ホームページをご覧ください。

| | | | | |
|------|---------------------------------|--|---------------------------------|--|
| 週末施設 | JTB 静岡県北川温泉 望水 | | 近ツー 神奈川県小涌谷温泉 天悠 | |
| | 日本旅行 石川県和倉温泉 加賀屋(客殿) | | 小田急 神奈川県箱根強羅温泉 季の湯 雪月花 | |
| 春秋施設 | 京王観光 群馬県水上温泉 源泉湯の宿 松乃井 | | 東武 栃木県中禅寺温泉 中禅寺 金谷ホテル | |

48施設(週末22施設・春季13施設・秋季13施設)の中からお選びください!

設定日(施設毎に設定日が異なります)・利用料金・申込方法等につきましては、都共済ホームページでご確認ください。

※JTBについては、申込方法が一部変更になります。必ずご確認ください。

【ご注意ください】

- ・新型コロナウイルス感染症の再拡大防止のため、人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなど基本的な感染防止策の徹底へのご協力をお願いします。
- ・今後、新型コロナウイルスの感染状況によってはご利用を停止させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当
03-5320-7388又は都庁内線57-351

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

令和4年度リフレッシュ宿泊施設 検索



(該当ページ)

貸付けをご利用の皆さまへ

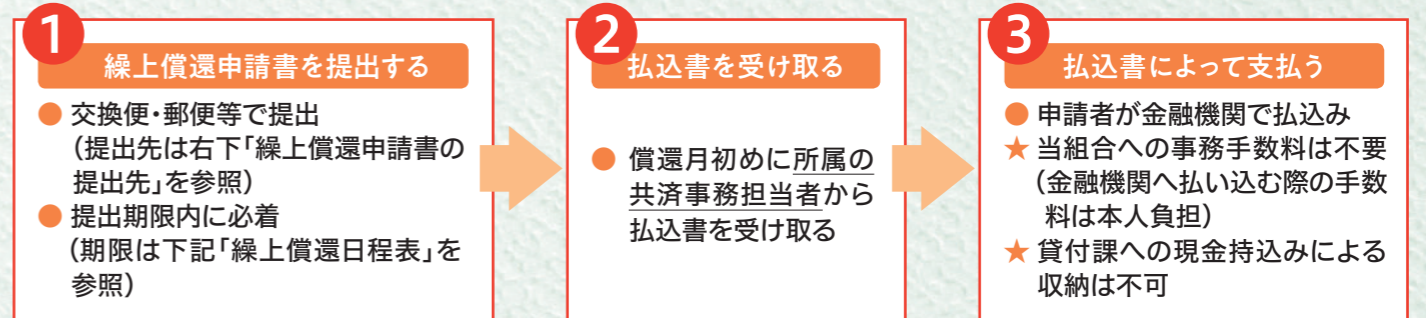
令和4年度 繰上償還のご案内



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、ぜひ繰上償還をご検討ください。

※全額繰上償還をした場合、償還月の翌月に所属を通じ、完済通知書を送付いたします。
一部繰上償還をした場合は、償還月の翌月に所属を通じ、新しい償還表を送付いたします。

繰上償還の流れ



◆ 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4年4月 | 3/25(金) | 4/13(水) | 4/20(水) |
| 5月 | 4/25(月) | 5/13(金) | 5/20(金) |
| 6月 | 5/25(水) | 6/13(月) | 6/20(月) |
| 7月 | 6/27(月) | 7/12(火) | 7/20(水) |
| 8月 | 7/25(月) | 8/12(金) | 8/19(金) |
| 9月 | 8/25(木) | 9/12(月) | 9/20(火) |
| 10月 | 9/26(月) | 10/13(木) | 10/20(木) |
| 11月 | 10/25(火) | 11/10(木) | 11/17(木) |
| 12月 | 11/25(金) | 12/13(火) | 12/20(火) |
| 令和5年1月 | 12/23(金) | 1/13(金) | 1/20(金) |
| 2月 | 1/25(水) | 2/10(金) | 2/17(金) |
| 3月 | 2/22(水) | 3/13(月) | 3/20(月) |

繰上償還申請書について

所属の共済事務担当者又は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>繰上償還申請書

払込方法

《みずほ・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

全額繰上償還をする場合の注意点

繰上償還をする月まで給料(期末手当を含む)からの償還金控除があります。

借換えをする場合の注意点

融資実行日は、払込書を受け取った日から左記払込期限内に設定してください。(詳しくはお問合せください。)

繰上償還申請書の提出先(交換便又は郵便等)

東京都職員共済組合 事業部貸付課貸付収納担当

※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
03-5320-7383又は都庁内線57-321

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

繰上償還 検索



(該当ページ)

ご家族の構成等が変わった方は、速やかな手続きをお願いします！

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、都共済への手続きが必要です。手続き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・年度初めは手続きが集中するため、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、**手続きをお忘れなく！**

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きが集中する時期ですが、**例年、抹消手続き漏れが数多く発生**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きを行ってください。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、抹消手続きを行う必要があります。

春から
新入社員



別居したとき

春から
大学生で
一人暮らし



4月は大学等へ入学される方も多くなります。進学等に伴い**組合員と別居となる被扶養者の扶養を継続する場合は、共済組合へ別居再認定等の手続きを行うとともに、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。**

別居に伴う手続き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きが集中するため、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き**については、申請書等の記入内容及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。認定手続き中に仮の被扶養者証を発行することはできません。手続き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ただき、手続き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・抹消等の手続きにおいて、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が、手続き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。**

◆情報連携とは

番号法に基づき、行政の各種事務手続きで提出する必要があった書類を省略することができるよう、専用のネットワークシステムを用いて異なる行政機関等間で情報をやり取りすることです。

情報連携により、他の医療保険者が共済組合員及び被扶養者の資格確認を確認できるようになるとともに、共済組合が他の医療保険者が有する資格情報、自治体が有する市町村民税に関する情報等が確認できるようになりました。

◆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 | ①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 |
| | ②今まで加入していた健康保険の資格喪失証明書 | |
| 認定期限延長 | 上記①に加え、公的年金に係る最新の改定額通知書、年金振込通知書の写し | 企業年金や国民年金基金などは対象外 |
| 被扶養者の就職等による抹消 | 加入した健康保険証の写し | |

認定の場合、従来通り添付書類を紙面で提出した場合と比較して、さらに2週間程度の時間がかかることや、照会エラーにより情報連携ができないこともあります。添付書類の省略には、これらのご了承いただいた上で、マイナンバーをご利用ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当
☎ 03-5320-7324・7325

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

抹消事例 検索



(該当ページ)

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-5320-7324・7325

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、退職後に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含む。ただし、再任用フルタイム職員になる場合は除く。

【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

②3月31日付退職時の手続について

| | |
|--|--|
| 定年退職者 (再任用(短時間)になる方を含む) (再任用(フルタイム)になる方を除く。) | 「組合員証等」を返却してください。 |
| 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。 |
| 定年以外の退職者 | 「組合員証等」を返却し、組合員資格喪失届も提出してください。 |
| 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」を返却し、組合員種別変更届も提出してください。 |
| 公立学校共済に転出される方 | 東京都職員共済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」を返却し、組合員資格喪失届も提出してください。 |

●現在、都教育庁、都立学校に在籍している方の手続については、教育庁の指示に従ってください。

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 申込をした方 | 所属の共済事務担当者を通じて、任意継続組合員の資格取得手続書類を都共済に2月25日(金)までにご提出いただいた方については、次の手続方法となります。 ①3月下旬に共済組合から所属の共済事務担当者あてに、掛金の「払込書」を送付します。 ②所属の共済事務担当者から「払込書」を受け取り、金融機関の窓口で掛金を払い込んでください。 ・掛金の払込みは、3月中に行うことができます。 ・4月19日(火)までに掛金を払い込まないと「任意継続組合員」になれません。 ③掛金の払込後、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。 ・今までの組合員証、被扶養者証及び高齢受給者証は、必ず所属へご返却ください。 |
| 事前受付の 申込をしなかった方 | 所属の共済事務担当者を通じて、任意継続組合員の資格取得手続書類を都共済に、 3月25日(金)まで にご提出ください。 掛金の払込期限は4月19日(火) となります。払込書や任意継続組合員証の交付方法については、所属の共済事務担当者を通じてご案内させていただきます。 |

●ご質問やご不明点がある場合は、所属の共済事務担当者へお問合わせください。

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

退職後の健康保険 検索



(該当ページ)

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当
03-5320-7324・7325

ジェネリック医薬品利用のお願い



都共済は、保険者として毎月の組合員及び被扶養者の皆さまの医療費(調剤費を含みます)の7割を負担しています。

①ジェネリック医薬品(後発医薬品)について

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許満了後に製造・販売される医薬品のことで、その有効性及び安全性は、国(厚生労働省)により確保されているものです。

ジェネリック医薬品は、開発費がほとんどかからないため、価格は新薬の約7割以下程度に抑えられています。

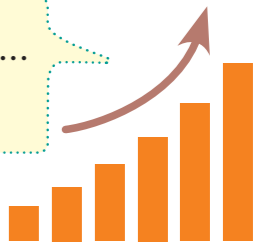
②医療費の抑制と家計負担の軽減効果があります

ジェネリック医薬品は、有効成分や効能は新薬と同じであるにもかかわらず価格が安価であるため、皆さまのお財布にもやさしい医薬品です。

都共済では、毎年1回、該当する一部の方にジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をお知らせする通知を配付しています。

医療費全体の抑制のためにも、ジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

直近(令和3年9月)のデータによる使用率は…
都共済 約78%
全国 約82%



| | 1年間のお薬代 | | 差額 |
|-------|---------|-----------|---------|
| | 先発医薬品 | ジェネリック医薬品 | |
| 糖尿病 | 26,300円 | 13,100円 | 13,200円 |
| 高血圧症 | 24,100円 | 6,600円 | 17,500円 |
| アレルギー | 19,700円 | 4,400円 | 15,300円 |

※自己負担額(3割)です。上記は一例です。病気の症状、医薬品の使用状況により異なります。

東京都職員共済組合の令和3年4月～令和3年5月の2ヵ月間で使用されたお薬代は**15億円**でした。

ジェネリック医薬品を使用することでこの金額が**約1億1,000万円も削減**できます。これは皆さまのご負担額で約3,200万円に相当します。

上記の通り、ジェネリック医薬品を利用すると、健康保険組合全体の医療費も削減することができます。これは保険料の上昇を抑えることにつながり、結果として皆さまの家計の負担を軽くすることにつながります。

①個人負担が軽くなります

特許が切れた後に製造販売されるお薬のため、お薬代はこれまでの5割程度、中にはそれ以上安くなるものもあります。

②国の厳しい審査をクリアしています

先発医薬品と有効成分が同じであり、同等の効き目、安全性があることが国により厳しく審査されています。

③いろいろなお薬があります

目薬、ぬり薬、シップ薬なども揃っています。飲み薬でも、味や飲みやすさが改良されたものもあります。

医療費全体の抑制のためにも、ジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当
03-5320-7322

詳細は、都共済HPをご覧ください。
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 検索



(該当ページ)

体重が変われば、人生が変わる。

“特定保健指導”は無料の生活改善プログラムです。

56%の方が
体重減少に
成功

Let's try!
メタボ撃退!

令和3年度特定保健指導のご案内を受け取り、
まだお申込みされていない方へ

特定保健指導の申込みは
令和4年5月31日までです。

下記の保健指導機関へ直接お申込みください。

(医社) ころとからだの元氣プラザ

☎ 03-5210-6629

(電話受付: 月～金 9:00～17:00)

[会場] ころとからだの元氣プラザ
(都営地下鉄・東京メトロ神保町駅徒歩1分)

[保健指導実施時間]
月～金 9:00～17:00、土のみ～12:00

◆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)

[保健指導実施時間]
月～金 9:00～17:00、土のみ～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・東京メトロ日比谷駅徒歩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

☎ 0120-383-317

(電話受付: 月～金 9:00～17:00)

[会場] ベネフィット・ワン
(東京メトロ大手町駅徒歩1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)
詳細は都共済ホームページをご覧ください

◆対象者84万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63%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 又は 都庁内線 57-432

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

特定保健指導 検索



(該当ページ)

あなたもこれぞ
バッチリ!
年金基礎講座
6

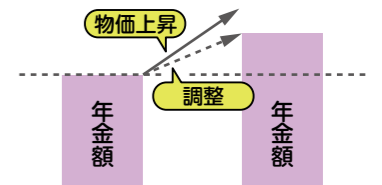
年金制度を持続させる ためのしくみ



今回は、公的年金制度がどのようなしくみで制度維持されているのかについてご紹介します。
国民年金・厚生年金の「賦課方式」による年金は、その財源となる保険料を納める現役世代
が少なくなると、支出(年金給付)とのバランスが取れなくなる可能性があります。そのため、「年
金額のスライド」や「財政検証」を行い、将来にわたって安定した年金制度を維持しています。

年金額のスライド

そのときの社会情勢に合わせて、年金の給付水準を自動調整するしくみ
があります。これを「賃金・物価スライド」「マクロ経済スライド」といい、
実質的な価値が保障された年金を受取ることができると同時に、将来にわ
たって持続可能な給付水準を維持しています。



賃金・物価スライド

例えば物価は上がっているのに、年金額は数
十年前のままでは、生活が苦しくなっていま
います。このような物価や賃金の変動に
応じて、年金の支給額を改定するしくみ
です。インフレにも対応する、公的年金
制度の大きな特徴の一つです。

マクロ経済スライド

賃金・物価スライドのしくみにより、年金額
は賃金・物価の伸びに応じて増えていきま
すが、一定期間、賃金・物価が上昇する
ほどには増やさないように年金額を調整
するしくみです。年金額を調整すること
で、保険料収入等の範囲内で給付を行
いつつ、長期的に年金財政を運営しま
す。

財政検証

公的年金の財政バランスは、人口構成や社会・経済情勢に
よって年々変化するため、100年先の収支の見通しを立て
ていても、実際に見通しどおりになるとは限りません。そ
こで、少なくとも5年毎に財政の見通しを作成し、年金財政の
健全性を検証しています。

その検証結果をもとに、将来に向かって持続可能な年金制
度の改正等が行われます。



最近では、令和元年に
財政検証が行われ、
その結果に基づいた
年金制度改正が
行われています。

退職等年金給付も制度維持のしくみは同じ?

退職等年金給付は「積立方式」の年金であり、「賦課方式」の国民年金・厚生年金とは制度の維
持のしくみが異なります。

退職等年金給付では、給付と負担のしくみが適切に機能しているかどうか、毎年「財政検証」
を行うとともに、将来どの程度の保険料(率)が必要になるのかを再計算するため、少なくとも5
年毎に「財政再計算」を行うこととされています。

記事提供: (株) 社会保険出版社

都共済のホームページを活用しよう!

“共済だよりの情報をもっと詳しく知りたい!” “健康づくりに役立つ情報を知りたい!” そんなときは都共済ホームページにお越しください。知りたいことを“いつでも”、“どこでも”。皆さまのコンシェルジュとして、ご利用いただけます。



■ オススメ情報を分かりやすく伝えていきます

組合員向けのトップページの上には、時季に合わせた事業のお知らせや、皆さまに特にお伝えしたい情報を表示しています。



■ 共済だよりと連携していきます

共済だよりの各記事に2次元コードがついていることにお気づきですか? 誌面を読んで「もっと詳しく知りたい!」と思ったら、2次元コードが記載のナビゲーションで、ホームページへぜひアクセスしてみてください。



[共済だよりの]
2次元コードで
アクセス

■ スマホでも見やすい

スマートフォンやタブレットでも見やすく表示する機能(レスポンスデザイン)を備えています。いつでもどこでも、知りたい情報を手軽に閲覧できます。



■ 各種バックナンバー

過去の共済だよりの、最新の共済ハンドブックもPDFで掲載。冊子がお手元になくても、いつでも閲覧できます。



お問合せ先 管理部総務課文書広報担当
☎ 03-5320-7307

ぜひ、都共済HPをご覧ください。

東京都職員共済組合事務局 検索



(該当ページ)

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

令和4年度の掛金率について

令和4年4月からの掛金率は据え置きとなり、前年度と変更はありません。
なお、3月下旬開催予定の組合会により正式決定となる予定です。

◆ 掛金率(一般組合員)

| 区分 | | 令和4年度 | 令和3年度 |
|------|----------|--------|--------|
| 短期給付 | 短期分 | 3.770% | 3.770% |
| | 介護分 ※ | 0.900% | 0.900% |
| 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% | 0.750% |

※介護分は40歳以上の組合員が対象です。

お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-5320-7311

四季の宿 箱根路開雲

宿泊プランのご案内

箱根七湯を代表する箱根湯本の温泉と四季折々の旬の食材を使ったオリジナリティあふれるお料理をお楽しみください。

新型コロナウイルスの感染状況によっては組合員様のご利用を停止させていただく場合がございます。

開雲HPはこちら

〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本521-4
アクセス: 箱根湯本駅から温泉組合巡回バス(南通りAコース)
ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>

【改修工事のお知らせ】

令和4年2月から6月まで屋上防水・外壁改修工事を行います。それに伴い全館休業期間があります。

全館休業① 2月20日から3月8日 足場設置
営業 3月9日から6月15日 建物に足場及び目隠しシート設置
全館休業② 6月16日から6月30日 足場取外し

なお、工事期間中は割引料金を設定しています。詳細は共済のホームページ(「組合員」でログイン)をご覧ください。

[KD-2203-01]
五感で楽しむ
足柄牛の焼きしゃぶプラン
宿泊期間: 2022年3月1日(火)～2022年5月31日(火)

自慢の新メニューの焼きしゃぶしゃぶを神奈川ブランド牛の足柄牛をご用意。赤身と脂身のバランスが絶妙な足柄牛を「焼き」と「しゃぶしゃぶ」でお楽しみいただく、五感で楽しむお鍋です。

| 料金表 | 2名1室 | 3名1室 | 4名1室 |
|--------|---------|---------|---------|
| 日～木曜日 | ¥12,250 | ¥11,150 | ¥10,050 |
| 土曜・休前日 | ¥16,650 | ¥14,450 | ¥12,250 |

(消費税・入湯税込)

[KD-2203-02]
イタリアンキッチン
半額割引券付きプラン
宿泊期間: 2022年3月1日(火)～2022年5月31日(火)

館内でランチ営業しているイタリアンキッチン「Roots inn the Box」の半額割引券を差し上げます。チェックアウト後のランチにぜひご利用ください! もちろん喫茶のみの利用も大歓迎です!

| 料金表 | 2名1室 | 3名1室 | 4名1室 |
|--------|---------|---------|---------|
| 日～木曜日 | ¥10,600 | ¥9,500 | ¥8,400 |
| 土曜・休前日 | ¥15,000 | ¥12,800 | ¥10,600 |

(消費税・入湯税込)

※写真はランチメニューです

組合員様がお申込みの場合、同伴者も組合員料金でご提供いたします。詳細はお問い合わせください。
東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

※上記料金は、一般室をご利用時の大人1名様1泊2食付料金(消費税・入湯税込)の価格です。
※お子様料金は施設へお問い合わせください。 ※チェックイン14:00/チェックアウト10:00
※キャンセル料は4日前から発生いたします。

ご予約の ☎ 0460-85-6678 受付時間: 9時～18時
お問合せ ☎ kaiun@ichinoyu.co.jp

財務課 厚生課

KYOSAIだより No.401 2022年3月号 19



春の個室 プラン

期間限定
2022年3月1日～5月末まで

ご卒業・ご入学・ご進学・
春の新たな門出のお祝いに
おまかせ会席 連・さざなみ

お一人様 税込 ~~8,800円~~

組合員様特別価格

税込 **6,400円**

追加オプション
お祝い料理・お子様用御膳承ります。
どうぞお問合せください。

《プラン内容》

- お食事「連-さざなみ-春の会席」
春の前菜・お造り・炊き合わせ等 計8品
- 個室ご利用費（2時間）
- サービス料
- お飲み物
飲み放題フリードリンク ※L.O. 90分
（ビール他アルコール各種 / ソフトドリンク）

※要事前予約（3日前まで）
※ご予約承り人数：大人6名様より



ベイスайдホテル アジュール竹芝 3F
おまかせ会席 ランチタイム 11:00-14:00 (L.O.13:30)
※土日祝日は、事前予約のみの営業
連さざなみ デイナータイム 17:00-22:00 (L.O.21:00)
※事前予約のみの営業
お問合せ・ご予約 **03-3437-2320** (11:00-18:00)
※仕入れの都合等により、ご提供内容を一部変更する場合がございます。※写真はイメージです。



AZUR Photo Wedding 婚礼フォトプラン

「結婚式はしないけど、ドレスを着てチャペルで記念写真を撮りたい…」
「結婚式でドレスは着るけど、せっかくの機会に和服も着てみたい…」
そんな花嫁の希望をかなえる、AZUR Photo Wedding

組合員様特別価格

洋装撮影 **140,800円** (一般173,800円)

和装撮影 **162,800円** (一般195,800円)

※ご家族・ご親族の撮影も、組合員・準組合員様価格で承ります。
※表示価格はすべて税込みです。

お問合せ・ご予約 **03-3437-2217** [ブライダルサロン]

平日10:00～19:00 / 土日祝10:00～20:00 火曜日定休(祝日を除く)

※お問合せ・ご予約はお電話にて、お申込みください。
※七・五・三、式典などの記念写真撮影(15,000円～)も承ります。
※お気軽にご相談ください。



- 撮影データ(150カット以上)
衣装(新郎新婦各1着)
美容(ヘアメイク/着付け/引上げ)
セレモニーブーケ&ブートニア
撮影用小物
館内&ロケーション撮影(チャペル・神殿・海上公園 他)



BAYSIDE HOTEL
AZUR
takeshiba
ベイスайд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

新型コロナウイルス感染状況により内容を変更または中止とする場合がございます。
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/> (パスワード: kyosai)

人間ドック受診は、

「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。

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。



令和4年度コース別自己負担額(税込)

| 区分 | 日帰りドック | 女性ドックA | 女性ドックB |
|-------------------------------|---------|---------|---------|
| 35歳以上の組合員・被扶養者 | 11,000円 | 22,770円 | 11,000円 |
| 節目ドック対象者(45歳・50歳) 組合員・被扶養者 | 5,500円 | 17,270円 | 5,500円 |
| 永年勤続退職予定者 | 無料 | 11,770円 | 無料 |
| その他の組合員 | 38,500円 | 50,270円 | 38,500円 |

[期間限定]4～6月受診 早期割引キャンペーン **New!**

対象：35歳以上の組合員・被扶養者

キャンペーン料金(税込)

| 区分 | 通常料金 | キャンペーン料金 |
|--------|---------|---------------|
| 日帰りドック | 11,000円 | 7,700円 |

4月～6月はキャンペーン料金でご受診いただけます。特に秋以降は大変混雑しますので、お得なこの時期にぜひご利用ください。
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]4～6月受診 ペア割キャンペーン

対象：35歳以上の組合員・被扶養者

キャンペーン料金(税込)

| 区分 | 通常料金 | キャンペーン料金 |
|--------|---------|---------------|
| 日帰りドック | 11,000円 | 5,500円 |

ペア(2人組)で受診した場合の一人あたりの料金です。
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 女性ドックキャンペーン

対象：35歳以上の組合員・被扶養者

キャンペーン料金(税込)

| 区分 | 通常料金 | キャンペーン料金 |
|--------|---------|----------------|
| 女性ドックA | 22,770円 | 13,970円 |
| 女性ドックB | 11,000円 | 2,200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」を含みます。
●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」を除きます。
※女性ドックの実施曜日は、月曜から金曜です。

- 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、女性ドックはお避けください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、健診センター内での受診者同士の会話は厳にお控えください。

アジュール竹芝総合健診センター 〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

TEL **03-3437-2701** (直通) 平日 8:30～16:30 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



(該当ページ)



木で建てる家。 木で育つ家族。

古河林業は、日本の森に携わって140余年。毎年、たくさんの木の成長を見つめてきました。今では、日本の木を使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。

大黒柱ツアー 実施中 大黒柱を自分で選び、伐り出す

お客様を当社の自社林にご招待し、散策していただきながらご自分で大黒柱を選び、伐り出し、新しい家の大黒柱として使っていただくというのが「大黒柱ツアー」。ご家族で選んだ木だけに建てた後の愛着もひとしお。林業経営会社ならではの、大人気ツアーです。



土・日も
18時まで営業中
どうぞお気軽に

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 担当:高田

E-mail e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp https://www.furukawa-ringyo.co.jp/
〒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
東京・神奈川・埼玉・千葉・栃木・三重県にモデルハウスがございますので、ぜひお問い合わせください。

未来を開く古河グループ 古河林業株式会社



100%国産材で 建てる注文住宅

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。



【自社林】秋田・北秋田市の杉林



サイレント™ シリーズも「音レント」で検索 レンタルできます

0120-381-808

株式会社ヤマハミュージックジャパン レンタル・リース課 〒108-8568 東京都港区高輪2-17-11

ヤマハ
楽器・防音室
レンタル

東京都職員の特別な自動車保険

皆さまがお持ちの無事故割引に加えて、さらに **約24%割安**

皆さまがお持ちの無事故割引に加えて、さらに **約24%割安**

- 団体割引20%適用。
- 団体級年一括払は一般契約年一括払に比べて5%割安です。

4つのポイント

- 1 東京エイドセンターなら現職はもちろん、
ご退職後も東京都人材支援事業団退職会員になることにより、継続して、
団体割引約24%が適用されます。
- 2 新しい割引・特約・制度が登場。
もっとお得・もっと安心をご案内します。
- 3 保険会社8社の自動車保険から選択できます。
- 4 ご家族の自動車保険も加入できます。

※配偶者(配偶者には内縁の相手方および同性のパートナーも含まれます)および同居のご親族(別居の扶養親族を含みます。)をお持ちの自動車もご契約いただけます。
消防庁・特別区の方々はこの団体割引のご利用はできません。

ホームページなら24時間受付中

「自動車保険」
のお問い合わせは

東京エイドセンター 自動車保険部
フリーダイヤル **0120-615-810**
受付時間:平日9:00~17:00

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競争損害保険代理店

東京エイドセンター
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス16F
https://www.aid-center.co.jp

21-TC00723 2021年5月作成 SJ21-01132 2021/05/06

東京都職員共済組合員の皆さま 令和4年度 人間ドックオプションキャンペーンのご案内

～当院からのご案内～ 人間ドック・脳ドックは通年でご受診可能です

ご受診できる検診一覧

| | |
|---------|----------------------|
| 脳ドック | ご料金: ¥25,050 (組合員さま) |
| 人間ドック | ご料金: ¥16,800 (組合員さま) |
| 大腸人間ドック | ご料金: ¥23,400 (組合員さま) |

令和4年度ご受診分

～キャンペーンのご案内～

4月～8月 **ご受診の方**
人間ドック受診限定 **脳MRI検査**
¥18,000 (通常税別) ➡ **追加料金なし**

脳MRI検査では、脳梗塞や脳腫瘍、脳の萎縮の有無がわかります。初期の段階で発見することで、治療が可能になる疾病もあります。ぜひこの機会にご受診ください。

オプション特別優待

- ①NT-proBNP 当院心臓ドックでも採用の心不全リスク検査 ➡ **¥2,200(税込)**
通常: ¥4,400 (税込)
- ②CA-19-9検査 胃・大腸・肺がんの発見に役立ちます。 **¥2,000(税別) ➡ 追加料金なし**

※必ず、人間ドックの追加オプションとしてご用命ください

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック
〒160-0023
東京都新宿区西新宿7-5-25西新宿プライムスクエア2階
Tel:03-3365-5521 Fax:03-3365-5520
HP: <http://www.kmc.or.jp>

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

旬の素材で
カンタンに!

ヘルシー
時短
レシピ

料理監修
曾根小有里 (管理栄養士)



調理時間
約 15分

レンジで温めるだけ!

レンジ de チーズリゾット

炊 いたごはんから電子レンジで作る、簡単時短リゾットです。グリーンアスパラガスやチーズ、牛乳に含まれるトリプトファンをはじめ、チーズや牛乳に含まれるカルシウムも快眠効果が期待できます。

1人分 エネルギー 555 kcal / 塩分 2.6 g

材料 (2人分)

- 温かいごはん.....300g
- グリーンアスパラガス.....3本
- ベーコン.....2枚
- ピザ用チーズ.....70g
- バター.....10g
- 牛乳.....120ml
- A** 顆粒コンソメスープの素 .. 小さじ1
- 塩.....小さじ1/4
- 粗びき黒こしょう.....少々

作り方

- ① グリーンアスパラガスは袴を除いて5mm幅の斜め切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 大きめの耐熱ボウルにごはんと①、**A**を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ピザ用チーズを全体にちらして、バターをのせる。
- ④ ラップをかけずに電子レンジ(600W)で5分30秒加熱し、よくかき混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

旬の 食材



グリーンアスパラガス

疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれる、アミノ酸の一種「アスパラギン酸」を含んでいます。

CONTENTS NO.401 令和4年3月号

- 02 特集①「睡眠の質」を高めて快眠を手に入れよう!
- 05 睡眠の重要性を認識しよう
- 06 特集② 森林セラピーのご案内
人間ドックのご案内
リフレッシュ施設のご案内
繰上償還のご案内
- 12 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!
- 14 退職時の医療保険の手続をお忘れなく!
- 15 ジェネリック医薬品利用のお願い
- 16 特定保健指導をまだ申し込んでいない方へ
- 17 あなたもこれでバッチリ!年金基礎講座6「年金制度を持続させるためのしくみ」
- 18 都共済のホームページを活用しよう!
- 19 令和4年度の掛金率について
箱根路開雲からのご案内
- 20 ホテルアジュール竹芝からのご案内
- 21 アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ

表紙イラスト: 加藤 暖香 (かとう あたか)

令和4年度から 共済だよりは年4回の発行になります

「共済だより」は、組合員の皆さまと都共済を結ぶ最も身近な広報誌として、全ての組合員世帯に年6回発行・配布させていただいておりましたが、東京都全体でDX(デジタル・トランスフォーメーション)を推進していく中で、都共済としても「共済だより」のあり方を見直し、**令和4年度から5・9・12・3月の年4回発行・配布**とさせていただくことになりました。

限られた発行回数の中でも、組合員の皆さまに必要な情報をお届けできるように、これまで以上に「都共済ホームページ」、「都共済NEWS(メルマガ)」と連携していきます。

リサイクル適性
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
で製造されています。

再雇用職員、再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員
(※フルタイムの一部の職員を除く)の方は配布対象外です。