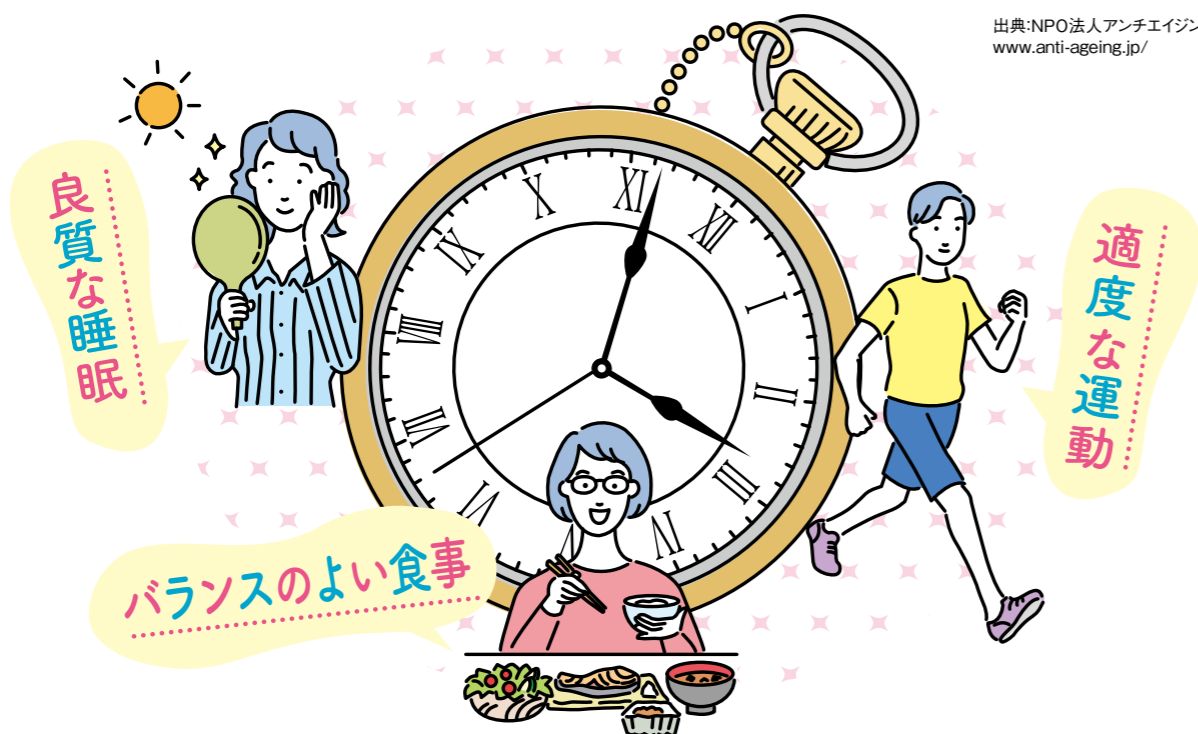


“アンチエイジング”とは？

人間には2つの年齢があると考えられています。
それは実際の年齢である「暦年齢」と、現在の心身の状態を表す「生物学的年齢（リアルエイジ）」。
「暦年齢」は誰もが同じペースで進んでいきますが、「生物学的年齢」は、自分の努力次第で進みを遅らせることができます。

出典:NPO法人アンチエイジングネットワーク
www.anti-ageing.jp/



アンチエイジングの“考え方”

アンチエイジングの“基本”

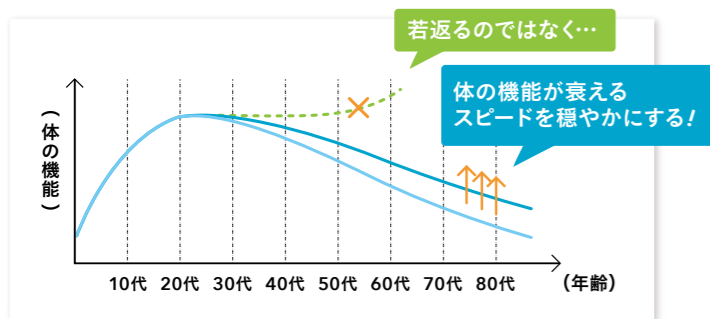
アンチエイジングを日本語でいうと、「抗老化」「抗加齢」。それは美容面に限らず、身体の機能全体を若く保って、**健康長寿のために何ができるかを総合的に考える予防医学**に基づきます。

「生物学的年齢」を若く保ち、健康を維持して進みを遅らせることによって、急激に落ちていく体のエイジング曲線の角度を少しでも緩やかにする。それが、アンチエイジングの考え方の基盤となっています。

アンチエイジングに「この食材を食べれば」「この運動をすれば」「このサプリを飲めば」という、決定的なものはありません。アンチエイジングの基本は、体によいことを少しずつ積み重ねていくということ。「**バランスのよい食事**」「**適度な運動**」「**良質な睡眠**」がポイントとなります。

そして、生きがいを持って社会と関わりながら、内面も充実させて生きていくことが重要です。アンチエイジングの実践は、見た目だけでなく、身体の機能全体を若く保ち、健康寿命をのばすことにもつながります。まずは普段の生活を見直すところから始めてみましょう。

次ページより解説！

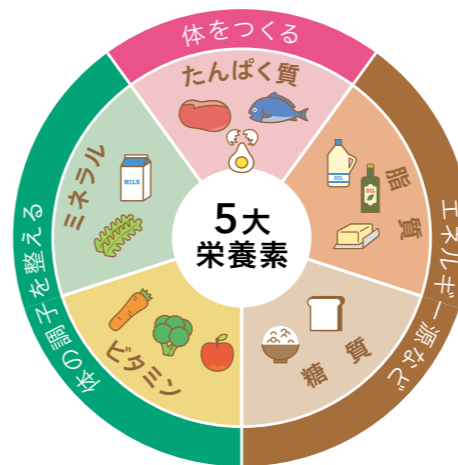


生活習慣の改善でアンチエイジング！

食事編

1. 食事はバランスよく

例えば「若返りには〇〇だ」といわれる食品ばかりを食べ、逆に動物性脂肪は体に悪いから一切口にしないといった、偏った食生活はよくありません。健康の維持、老化の防止には、**必要な栄養素をバランスよくとることが大切です**。1日20から30品目を目標に、しっかり食事をとりましょう。



2. よく噛んで食べる

よく噛まずに食べると、脳から満腹サインが出される前に必要以上の量を食べてしまい、肥満につながる可能性があります。



3. 食べすぎない

通常は腹八分目、高齢者は腹七分目程度が理想です。体型維持につながるだけでなく、動物実験では、エサを3割カットすると寿命が3割のびたという研究結果があります。



4. 野菜ファースト

食事をすると、血糖に反応して膵臓からインシュリンが分泌されます。インシュリンの過剰な分泌は脂肪細胞の脂肪分が増えて、肥満につながる恐れも。しかし、**野菜やきのこ、海藻類など食物繊維を含む食品を先に食べるだけで、糖の吸収を遅らせて血糖値の上昇を緩やかにすることができます**。



5. 活性酸素(※1)を消去する

活性酸素は老化の大敵。活性酸素を除去してくれる**抗酸化物質**を積極的にとりましょう。

- **抗酸化物質**
ポリフェノール、カロテノイド、含硫化合物などのフィトケミカル
- **体の中に本来ある抗酸化物質を活性化させるもの**
マンガン、鉄、銅、亜鉛、セレン、ビタミンB2、ビタミンB12などのミネラル、ビタミン類

簡単な方法は… **いろいろな色の野菜や果物を食べること!**



◎裏表紙でおすすめレシピを紹介しています!

※1 呼吸によって取り込まれた酸素の一部が体内で変化して発生する有害な物質。老化の大きな原因といわれている。



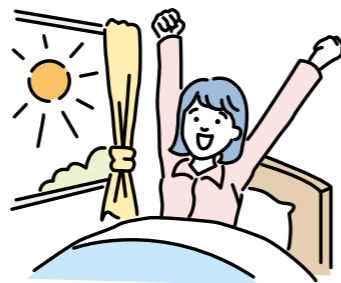
睡眠編

1. 十分な睡眠をとる

眠ることは体や脳を休め、心身のダメージを回復させます。十分な睡眠がとれないと、**脳細胞がダメージから回復しないまま、ストレスによる次のダメージを受ける**可能性があります。

2. 成長ホルモンの分泌を促す

アンチエイジングに欠かせない成長ホルモンは、入眠直後の深い睡眠時に一番多く分泌されます。朝は太陽の光を浴び、夜は早めに就寝する習慣をつけましょう。



運動編

1. 基礎代謝や血流量をアップ

運動により、筋肉量が増えて基礎代謝が上がり、心肺機能も向上。脳の活性化や血流量のアップにもつながります。また骨を丈夫にして骨粗しょう症の予防にもなります。

2. 有酸素運動を継続する

心肺機能を高め脂肪を燃焼させる、ウォーキングなどの有酸素運動を継続して行いましょう。中性脂肪を減少させ、高脂血症、高血圧、糖尿病の予防に効果があります。健康の維持、老化の防止には無理な運動を三日坊主で終わらせるより、朝夕散歩をするなど**日々継続**することが大切です。



マインド編

1. 社会との関わりを持つ

体が健康なだけでは、幸せな人生を送ることができません。例えば、仕事をリタイアして、社会から切り離され生きがいを失ってしまうと、心の元気をなくしてしまうことも。ボランティアでもスポーツでも、興味のあることに積極的に取り組んで、誰かの役に立つ、社会とつながる、人と関わりを持つことが重要です。



2. 「ダメ」に縛られない

「これは健康に悪い・食べてはいけない」など、ダメなことばかりに縛られるのもストレスのもと。**嫌なことを我慢してやるのではなく、やりたいことに積極的に取り組み**ましょう。



見た目の若々しさに大きく影響を及ぼす肌と髪。日頃のケアを心がけることで、見た目の印象も大きく変わります。



髪のアнтиエイジング

年齢とともに髪は細くなり、コシも弱くなっていくため、髪のボリュームがなくなります。また、加齢に伴うホルモンバランスの崩れが薄毛を引き起こすことがあります。

髪の毛のツヤやボリュームは外見を大きく左右します。たとえ顔や体が若々しく健康でも、髪の毛が薄いと老けて見られてしまう可能性があるのです。

髪は毛細血管から栄養を取り込み、この栄養を元に細胞分裂してのびていきます。髪は体の一部であるため、体によいことは髪にもよいといえるでしょう。

「バランスのよい食事」「適度な運動」「良質な睡眠」を実践し、ストレスフリーな生活を送ることが、髪にとってもよい影響があるといえます。

髪の色化対策

- ゆっくり地肌を温めて毛穴を開いた後に、シャンプーを行うと洗浄効果がアップ
- 頭皮のマッサージも血行が促進され効果的
- 医療による予防や治療も有効



肌のアнтиエイジング

肌を老化させる原因は、以下の4つ。

- 紫外線（光老化）
 - 細胞の酸化
 - 皮膚の乾燥
 - 皮膚の菲薄化（ひはくか）
- その中でも、もっとも悪影響を及ぼすのが「紫外線」であり、もっとも簡単に防げるのも「紫外線」です。紫外線を長年浴び続けることで、シミ、シワ、たるみなどを引き起こすことを「光老化」といいます。紫外線の本当の怖さは、浴びてすぐ

起こるサンバーン^(※1)ではなく、この光老化。肌のアンチエイジングのためには、できるだけ日焼けしないことが重要となります。

すぐできる！紫外線対策

- ① 紫外線の強い時間帯の外出を避ける
- ② 外出時は日傘や帽子をかぶる
- ③ 袖や襟のついた衣服で覆う
- ④ サングラスをかける
- ⑤ 日焼け止めを上手に使う

〔紫外線環境保健マニュアル2015(環境省作成)〕



サンスクリーン剤の選び方・使い方

- A紫外線(UVA)とB紫外線(UVB)両方、できれば近赤外線(NIR)にも有効なもの
- SPF^(※2)は15以上、PA^(※3)は+以上のもの
- 少し厚塗りになるようにしっかりと塗る
- 汗や皮脂で落ちたら、マメに塗り直しをする

※1 日焼けにより皮膚が赤く炎症を起こしている状態
 ※2 UVBを防ぐ効果を示し、SPF15とは塗らない場合に比べ15倍赤くなるのをのばせるということ
 ※3 UVAを防ぐ効果を示すもの

ご家族のいる皆さまへ

ご家族の構成等が変わった方は、 速やかな手続をお願いします

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

その1 被扶養者が就職や別居した場合は、手続をお忘れなく!

<就職したとき>

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



<別居したとき>

4月は大学等へ入学される方も多くなります。進学等に伴い**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の手続を行うとともに、組合員から被扶養者に対し、**別居扶養の必要額を毎月送金する必要がある**があります。
別居に伴う手続等の具体的な内容については、所属の共済事務担当者にお問合わせください。



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

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

特に**被扶養者の認定等の手続**については、申請書等の記入内容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。認定手続中に仮の被扶養者証を発行することはできません。手続中に医療機関等を受診する場合は、医療費の全額を窓口でお支払いいただき、手続完了後に家族療養費として請求してください。

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

※上記記載の「所属の共済事務担当者」について
東京都の知事部局・議会局・行政委員会の方については、総務事務センターと読み替えてください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課 資格担当

☎ 03-5320-7324・7325
又は都庁内線57-221~227

詳細は、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)

情報連携とは

行政の各種事務手続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。
これにより、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。

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
認定	①住民税所得等証明書(課税(非課税)証明書等) 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
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

※情報連携を行っても、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、後日改めて書類を提出していただくことがあります。

マイナンバーカードが健康保険証 として利用できます

利用できる医療機関・薬局は、右のステッカーやポスターが目印です。
厚生労働省ホームページでも案内されています。



医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません

申込方法は
特設ページでも
確認できます!



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

※詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。

健康保険証利用申込のお問合わせ



マイナンバー総合
フリーダイヤル **0120-95-0178**

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分

マイナンバーカードをお持ちの方は、保険証利用登録にご協力ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-5320-7324 又は都庁内線 57-221

清瀬運動場の利用時間の変更について

日頃より清瀬運動場をご利用いただき、ありがとうございます。当運動場については、令和5年4月1日から利用時間を変更する予定ですので、お知らせいたします。何卒、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

●利用時間

令和5年4月1日以降	現行	
[通年] 9:00~17:00	[夏季(4~9月)] 8:00~18:00	[冬季(10月~3月)] 9:00~17:00

令和5年度森林セラピー®のご案内

日常を忘れ、森の中で心も体も癒されませんか?都共済では奥多摩町、檜原村で実施する森林セラピー®の参加費用助成を行っています。



都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5年度実施予定(5月号・9月号募集分) 今月号募集分は次ページをご覧ください。

共済だより掲載号	奥多摩町コース			
5月号	第5回	8月9日(水)	海沢滝巡りと川遊び&手作りピザランチ	★
	第6回	8月10日(木)	奥多摩湖いこいの路&奥多摩やまめつかみ取り体験	★
	第7回	8月13日(日)	浮橋と湖畔の小道&溪流釣り体験	★
	第8回	8月17日(木)	奥多摩湖いこいの路&奥多摩やまめつかみ取り体験	★
	第9回	8月26日(土)	夏でも涼しい渓谷美の川苔谷と名瀑百尋の滝	
9月号	宿泊第2回	8月1日(火)~8月2日(水)	巨樹の里「日原」で過ごす癒しの夏休み 日原鍾乳洞と伝統の白薯作り	★
	宿泊第3回	8月4日(金)~8月5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10回	11月4日(土)	巨樹に癒される紅葉の日原と倉沢のヒノキ	
	第11回	11月12日(日)	奥多摩湖いこいの路&そば打ち体験	★
	第12回	11月18日(土)	浮橋と湖畔の小道&陶芸体験	★
宿泊第4回	10月28日(土)~10月29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		

共済だより掲載号	檜原村コース			
5月号	第5回	7月30日(日)	山の清流で川遊び&温泉	★
	第6回	10月21日(土)	秋の三頭山登山&温泉	
9月号	第7回	11月4日(土)	座禅体験とお寺カフェ&温泉	★
	第8回	11月11日(土)	秋の滝巡りと温泉	



★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。

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。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)

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4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コースにより異なります。

4月29日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【第1回】浮橋と湖畔の小道&陶芸体験

参加費 ①23,800円 ③7,000円

[10:00]奥多摩駅集合⇒ガイダンス⇒ガイドウォーク(浮橋・湖畔の小道)⇒昼食⇒陶芸体験⇒奥多摩駅解散【15:20】解散 (歩行距離:3km)

5月14日(日) 対象:小学生以上 募集人数:21人

【第2回】浮橋と湖畔の小道&溪流釣り体験

参加費 ①26,000円 ③9,200円

[9:20]奥多摩駅集合⇒ガイダンス⇒ガイドウォーク(浮橋・湖畔の小道)⇒森のティータイム⇒溪流釣り(調理準備・試食体験)【16:30】奥多摩駅解散 (歩行距離:3km)

5月28日(日) 対象:中学生以上 募集人数:21人

【第3回】ニッコウキスゲに出会う初夏の鳩ノ巣渓谷

参加費 ①21,800円 ③5,000円

[9:40]古里駅集合⇒ガイダンス⇒ガイドウォーク(古里駅〜鳩ノ巣渓谷)⇒森のティータイム⇒昼食⇒ガイドウォーク(鳩ノ巣渓谷〜白丸駅)⇒【15:30】白丸駅解散 (歩行距離:7km)

6月10日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【第4回】登計トレイル苔ウォッチング&テラリウム作り

参加費 ①23,300円 ③6,500円

[10:00]奥多摩駅集合⇒ガイダンス⇒ガイドウォーク(登計トレイル)⇒昼食⇒テラリウム作り⇒【15:20】奥多摩駅解散 (歩行距離:2km)

5月20日(土)~5月21日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【宿泊第1回】日原鍾乳洞とワラビ収穫体験 昭和レトロな旅館に宿泊

参加費 4名申込 ①213,500円(8,500円)、③27,000円(22,000円) 3名申込 ①214,000円(9,000円)、③27,500円(22,500円)
2名申込 ①214,500円(9,500円)、③28,000円(23,000円) 1名申込 ①215,500円 ()内は小学生の料金

1日目:【10:00】奥多摩駅集合⇒ガイダンス⇒ガイドウォーク(倉沢のヒノキ)⇒森のティータイム⇒昼食⇒日原鍾乳洞見学⇒チェックイン⇒夕食⇒星空観察
2日目:朝食⇒チェックアウト⇒ワラビ収穫体験⇒そば打ち体験⇒昼食⇒ワラビのあく抜き⇒【15:20】奥多摩駅解散 (歩行距離:4km)

★奥多摩町コースご参加後、希望者は温泉(もえぎの湯:割引券有り)まで車で送ります。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HP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込みも可能です。また奥多摩町コースは日帰り・宿泊プラン両方への申込みも可能です。奥多摩町・檜原村共に1つの申込グループにつき、第一希望と、第二希望の2つまで選択できます。なお、抽選は第一希望の方が優先となり、空きがあった場合のみ、第二希望の方から抽選となります。 ※奥多摩町・檜原村共に同一募集時期に1つの申込グループによる複数回の申込はできません。 ※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・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。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5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。ご了承ください。 ※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、他日程コースへ優先参加等の代替措置は行いませんので、予めご了承願います。

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5年度「人間ドック助成」のお知らせ

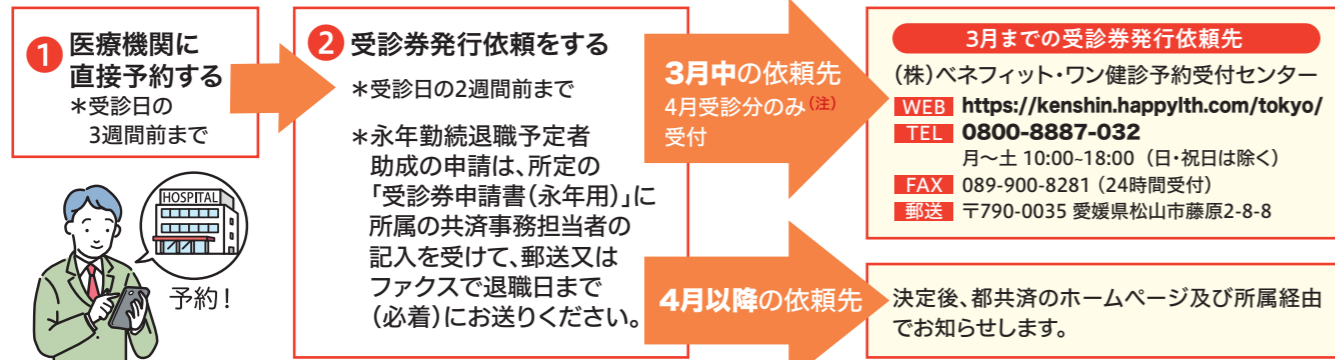
4～6月の受診がぜひお勧めです(お得なキャンペーンもあります)。秋以降は大変混み合い予約できないことがあります。

令和5年度人間ドック助成の概要

今年度(令和4年度)に
定年退職等を迎える方は、
申請期限までとわずがです!

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	定年又は勤奨により退職される方 組合員期間が20年以上で退職される方等
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6年3月末日まで (医療機関によっては、期限が 早まる場合があります。)	令和5年12月末日まで (各機関年末休業を除く。)	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)に受診券発行 依頼までの手続が必要です。
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5年4月以降受診の人間ドック利用方法



(注) 今年度(令和4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5年3月まで受け付けます。
(申請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5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5年度末現在)の組合員・被扶養者 ※節目ドック、永年勤続退職予定者の助成、他のキャンペーンとの併用はできません。

<p>早期割引 キャンペーン</p> <p>合計約28,000円 を助成!</p> <p>日帰り人間ドック・大腸人間ドック・脳ドックの いずれかを受診する方に、人間ドック助成金(一般) 25,000円に加えて約3,000円割引</p> <p>○期間: 令和5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</p>	<p>ペア割 キャンペーン</p> <p>合計約30,000円 (1人当たり)を助成!</p> <p>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(一般)25,000円に加えて 約5,000円割引</p> <p>○期間: 令和5年4月～6月 ○対象医療機関: アジュール竹芝のみ</p>	<p>女性ドック キャンペーン</p> <p>合計約33,000円 を助成!</p> <p>女性ドックA又はBを受診する方に、 人間ドック助成金(一般)25,000円に加えて約 8,000円割引</p> <p>○期間: 令和5年4月～12月 ○対象医療機関: アジュール竹芝、三楽病院、 立川中央病院附属健康クリニック</p>
--	---	--

*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、同一年度内の特定健診・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5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5年度から変更は

【助成額】

一般	25,000円
節目	30,000円
永年勤続	35,000円

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

所在地	人間ドック医療機関名	電話番号	種別及び契約料金(円)							
			日帰りドック		大腸ドック		女性ドック(※1)			
			料金	大腸検査方法	脳ドック	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	
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	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	48,400円	超音波、マンモグラフィ選択可
	こころと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	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	44,990円	超音波、マンモグラフィ選択可
	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	51,700円	超音波、マンモグラフィ選択可
中央	聖路加国際病院附属クリニック・ 予防医療センター	03(5550)2400	63,800円	—	—	—	(削除)	—	(削除)	(削除)
港	芝パーククリニック	03(3434)4485	42,900円	—	—	—	—	—	—	—
新宿	芙蓉診療所	03(3350)6731	44,000円	—	—	—	55,000円	—	—	—
	金内メディカルクリニック	03(3365)5521	43,450円	50,050円	内視鏡のみ	51,700円	—	—	—	—
	楠樹記念クリニック	03(3344)6666	42,900円	—	—	—	46,200円	53,900円	42,900円	超音波、マンモグラフィ選択可
	新宿三井ビルクリニック	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	36,300円	超音波、マンモグラフィ選択可
文京	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	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
	鶯谷健診センター	03(3873)9161	46,200円	77,000円	内視鏡のみ	44,000円	53,900円	45,100円	45,100円	超音波、マンモグラフィ選択可
江東	がん研究会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	—	—	—
大田	牧田総合病院人間ドック健診センター	03(6428)7489	39,270円	—	—	—	43,312円	51,975円	39,270円	超音波、マンモグラフィ選択可
渋谷	フェニクスメディカルクリニック	0120(063)063	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	41,800円	超音波、マンモグラフィ選択可
	明治安田新宿健診センター(※3)	0570(035)489	40,700円	—	—	—	41,800円	47,300円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
杉並	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	45,100円	超音波、マンモグラフィ選択可
	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	—	—	—	51,100円	49,800円	41,000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	41,800円	44,000円	内視鏡のみ	—	—	—	—	—
	池袋藤久ビルクリニック	03(5951)1201	42,900円	47,300円	内視鏡のみ	—	—	—	—	—
	IMS Me-Life クリニック 池袋	03(3989)1112	42,900円	55,550円	内視鏡のみ	—	55,550円	41,250円	41,250円	超音波、マンモグラフィ選択可
北	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	—	—	—
練馬	スズキ病院	03(3557)3003	39,050円	39,600円	内視鏡のみ	—	39,600円	—	—	—
八王子	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	39,600円	超音波、マンモグラフィ選択可
三鷹	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	—	—	—
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)211	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	あきる台病院	042(559)5449	41,393円	—	—	—	—	—	—	—
神奈川	横浜総合健診センター	045(461)1230	41,800円	—	—	—	—	—	—	—
	神奈川県予防医学協会 中央診療所	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、バリウム 選択可	46,200円	—	—	—	—
相模原	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
藤沢	藤沢総合健診センター	046(23)3211	44,000円	48,400円	バリウムのみ	50,600円	48,400円	44,000円	44,000円	超音波、マンモグラフィ選択可
千葉	井上記念病院	043(245)8811	41,250円	—	—	—	48,400円	—	—	—
	ポ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(15)4119	41,800円	49,500円	内視鏡のみ	40,700円	—	—	—	—
埼玉	大宮共立病院	048(686)7155	39,600円	—	—	—	42,900円	—	—	—
	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
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	—	—	—	—	44,000円	33,000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は、マンモグラフィ又は乳房超音波の選択になります。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。詳細は各医療機関にお問合わせください。
※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。
※3 明治安田新宿健診センターは、令和5年5月8日に新宿区から渋谷区に移転します。なお、令和5年4月1日～5月7日までは休診の予定です。
● 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。

40歳以上の組合員及び被扶養者の皆さまへ 生活習慣病健診・特定健診の お知らせ

令和4年10月1日から都共済に加入され、令和5年度以降も引き続き加入資格をお持ちの短期組合員の被扶養者の方もご利用できます！

特定健康診査(以下「特定健診」とは、40～74歳の組合員及び被扶養者の方を対象にメタボリックシンドロームに着目して実施する健康診査です。都共済では、特定健診に加え、さらに項目の充実した生活習慣病健診も実施しています。

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

利用対象者	4月1日現在において都共済に加入している40～74歳の任意継続組合員、被扶養者及び職場の定期健康診断を受診できない一部の短期組合員。 また、利用対象者は、健診受診当日に組合員・被扶養者の資格がある方に限ります。 資格喪失後に受診した場合は全額自己負担になりますのでご注意ください。
費用	無料(全額助成) ※乳がん検診などをオプションで追加する場合は、その部分のみ自己負担になります。
実施時期	7月～2月(予定)
実施場所	指定する医療機関又は巡回健診会場

*都共済からの助成は、生活習慣病健診・特定健診・人間ドック(本紙P10-11参照)のいずれかを年度内に1回のみです。



被扶養者ですが、健診を受けたいので、申込方法を教えてください。

毎年度6月中旬頃に、ご自宅に「生活習慣病健診・特定健診のご案内」をお送りしていますので、申込方法や利用できる医療機関等、詳細についてはそちらをご覧ください。なお、職場の定期健康診断を受診できない一部の短期組合員の方については、同時期に所属経由のご案内を予定しています。

令和5年度に40歳になる組合員(本人)ですが、職場の定期健康診断の他に特定健診も受けないといけないのでしょうか？

職場の定期健康診断を受診される組合員の方については、法令に基づき、健康診断結果を各任命権者から収集することで特定健診に代えていますので、職場の定期健康診断のみご受診ください。



令和4年10月1日に加入した短期組合員(本人)ですが、都共済実施の生活習慣病健診・特定健診を受けられますか？

都共済で健診を実施する対象は、実施年度の4月1日における加入者である**被扶養者・任意継続組合員・職場の定期健康診断を受診できない一部の短期組合員の方のみ**です。職場の定期健康診断と都共済実施の健診は、選択制ではありませんのでご注意ください。職場の定期健康診断をご受診できる方は、必ずそちらをご受診くださいますようお願いいたします。

現在、お問合せが大変多くなっております。職場の定期健康診断の受診資格等を所属のご担当者さまにご確認の上、お問合せくださいますようお願いいたします。また、お問合せの際には、組合員証をお手元にご用意ください。

お問合せ先 事業部健康増進課 特定健診担当

☎ 03-5320-7466
又は都庁内線57-434

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_「生活習慣病健診」



(該当ページ)

令和4年度特定保健指導のご案内を受け取り、 まだ特定保健指導を受けていない方へ

お申込みは5月31日までです。お早めにお申込みください！

Let's try!
メタボ撃退!



★対象の方にはご案内を送付しています。下記の保健指導機関に直接お申込みください。

(医社)こ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] こころとからだの元氣プラザ
(千代田区神田神保町1-105 神田神保町三井ビルディング2階)
(都営新宿線・東京メトロ神保町駅「A9出口」徒歩1分)

[保健指導実施時間] 月～金9:00～17:00、土のみ～12:00

◆皆さまの明日の健康と笑顔が私たちの目標です。
皆さまの「こころとからだ」の健康に貢献します！

(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
(文京区本郷4-24-8)
(都営大江戸線春日駅徒歩1分、東京メトロ後楽園駅徒歩8分)

[保健指導実施時間] 月～金9:00～17:00、土のみ～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附属有楽町電気ビルクリニック
(千代田区有楽町1-7-1有楽町電気ビル北館10階)
(JR有楽町線・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(新宿区西新宿3-7-1新宿パークタワー37階他)
(JR新宿駅「南口」徒歩12分、都営大江戸線都庁前駅「A4.A5出口」徒歩8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] 月～金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86万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66%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、都共済ホームページ_組合員ページ_ 特定保健指導実施会場一覧



(該当ページ)

～春から運動を始めてみませんか～

スポーツクラブ(委託体育施設)のご案内

都共済組合では、組合員及び被扶養者の方の健康づくりのため、大手スポーツクラブ7社と(法人会員)契約をしています。ぜひご利用ください。

特徴① 手軽に行ける利用料金

都共済が利用料金の一部を助成します。すべての店舗が1回680円以下で利用できます。

特徴② 大手スポーツクラブが利用可能

大手7社のクラブ(以下記載)が利用できます。

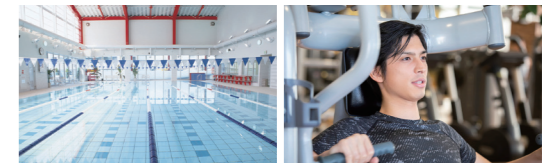
- 東京アスレチッククラブ ●セントラルスポーツ
- 東急スポーツオアシス ●ルネサンス ●コナミスポーツクラブ
- ゴールドジム ●ジェクサーフィットネスクラブ

特徴③ スタジオプログラムも利用可能

各店舗で実施しているヨガなどスタジオプログラムも利用できます(一部有料プログラム有)。

※利用方法、利用できる施設等については、必ず事前に都共済ホームページをご確認ください。

※ご利用いただけるのは、当組合の組合員及び被扶養者の方のみです。公立学校共済組合員の方などは利用対象ではありませんのでご注意ください。



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、都共済ホームページ_組合員ページ_ 委託体育施設(スポーツクラブ)総合ガイド



(該当ページ)

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。これまで受診を控えていた皆さまも、この機会に人間ドックの受診を検討してはいかがでしょうか。

令和5年度も、35歳以上の組合員・被扶養者、節目ドック対象者、永年勤続退職予定者の皆さまは、一般料金より自己負担を軽減して、人間ドックを受診することができます。



また、4月～6月は早期割引キャンペーン、ペア割キャンペーン、4月～12月は女性ドックキャンペーンを実施しており、さらにお得に人間ドックを受診することができます。

期間限定 4月～6月 受診 早期割引キャンペーン

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	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月～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当たりの料金です。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月～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。

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 8:30～16:30 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)



組合員の皆さまへ

令和5年度の掛金率について

短期給付(介護分)掛金率の改定を予定しています

- 3月下旬に開催の組合会により正式決定の上、短期給付(介護分)は引き上げ、短期給付(短期分)は据え置きとなる予定です。
- 改定時期は、令和5年4月1日を予定しています。
- 福祉事業・長期給付の掛金率は、据え置きとなります。

掛金率(一般組合員)

区分	令和5年度A	令和4年度B	増減 A-B	
短期給付	短期分	3.770%	3.770%	—
	介護分*	0.932%	0.900%	+0.032%
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%	—

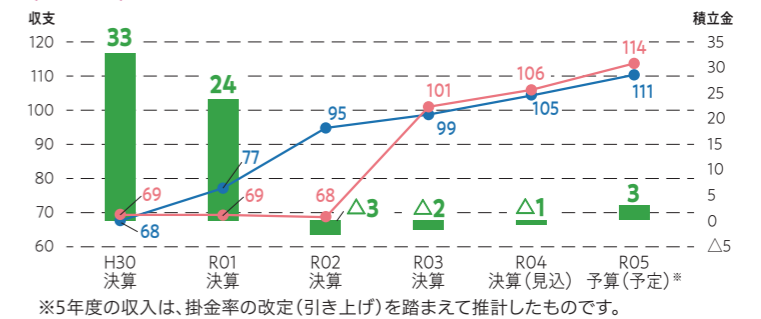
※介護分は40歳以上65歳未満の組合員が対象です。

(介護分)の財政状況

短期給付(介護分)の財政状況は次のとおりです。

- 国の介護保険事業に係る費用を「介護納付金」として支出しています。
- 3年度に掛金率を引き上げましたが、全国の介護費用の増大を反映して「介護納付金」の支出が増加し続けています。
- 現在、積立金はほとんどないため、掛金率を引き上げ収支改善を図る必要があります。

(介護分)の収支推移(単位:億円)



お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-5320-7311

～疲れた心と体をリフレッシュ!～

リフレッシュ宿泊施設のご案内

コスパの良い宿から老舗の旅館・ホテルまで、良質な宿を「リフレッシュ宿泊施設」として借上げ、組合員の方に提供しています。心身ともにリフレッシュ!ぜひご利用ください。



リフレッシュ宿泊施設は、年間を通じて利用できる「週末施設」、ゴールデンウィークには「春季施設」、紅葉シーズンには「秋季施設」を開設しています。

[令和5年度委託保健施設開設予定]

開設期間	~3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
週末施設		リフレッシュ施設(週末)						リフレッシュ施設(週末)					リフレッシュ施設(週末)
春季施設		リフレ(春季)											
秋季施設								リフレ(秋季)					
夏季施設													
冬季施設													

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

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、都共済ホームページ_組合員ページ
令和5年度リフレッシュ宿泊施設 検索

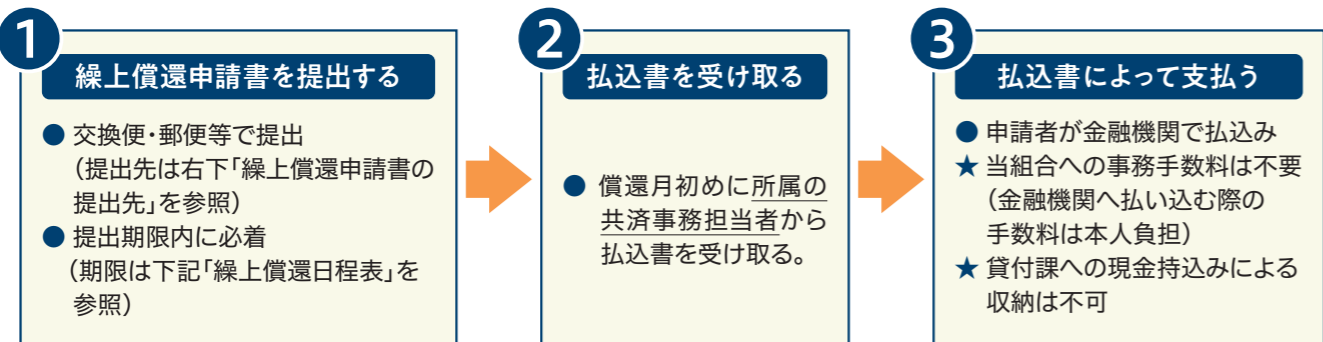


(該当ページ)

貸付けをご利用の皆さまへ 令和5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。

繰上償還の流れ



※全額繰上償還をした場合、償還月の翌月に所属の共済事務担当者を通じ、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の共済事務担当者を通じ、新しい償還表を送付いたします。

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5年4月	3/27(月)	4/13(木)	4/20(木)
5月	4/25(火)	5/12(金)	5/19(金)
6月	5/25(木)	6/13(火)	6/20(火)
7月	6/26(月)	7/12(水)	7/20(木)
8月	7/25(火)	8/10(木)	8/18(金)
9月	8/25(金)	9/12(火)	9/20(水)
10月	9/25(月)	10/13(金)	10/20(金)
11月	10/25(水)	11/9(木)	11/16(木)
12月	11/27(月)	12/13(水)	12/20(水)
令和6年1月	12/25(月)	1/12(金)	1/19(金)
2月	1/25(木)	2/9(金)	2/19(月)
3月	2/22(木)	3/12(火)	3/19(火)

※上記記載の「所属の共済事務担当者」について
東京都の知事部局・議会局・行政委員会の方については、総務事務センターと読み替えてください。

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** 詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_繰上償還

又は都庁内線 **57-321**



(該当ページ)

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溢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。

組合員様がお申込みの場合、同伴者も組合員料金でご利用になれます。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。

開雲 HPはこちら
一の湯 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(滝通りAコース)
ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>

【KD-2303-01】 1泊2食付 人気のスタンダードプラン 宿泊期間: 2023年3月1日(木)~2023年5月31日(木)	【KD-2303-02】 【10名様以上の団体様向け】 1室2名様以上で同一料金プラン 宿泊期間: 2023年3月1日(木)~2023年5月31日(木)																								
箱根路開雲ならではの創作和食をお楽しみください。 大人気の「金目鯛の姿煮」がお食事内容に含まれております。 是非ご賞味ください。 お食事は季節によって変わります。	10名様以上で1室2名様以上のご利用の場合、お一人様あたりのご料金が同一になる嬉しいプラン。人数変更があっても、幹事様のご負担が軽減されます! ご夕食時宴会場利用無料サービス付き。 バスでご来館不可。																								
<table border="1"> <tr><th>料金表</th><th>2名1室</th><th>3名1室</th><th>4名1室</th></tr> <tr><td>日~金曜日</td><td>¥10,600</td><td>¥9,500</td><td>¥8,400</td></tr> <tr><td>土曜・休前日</td><td>¥15,000</td><td>¥12,800</td><td>¥10,600</td></tr> </table> <p>(消費税・入湯税込)</p>	料金表	2名1室	3名1室	4名1室	日~金曜日	¥10,600	¥9,500	¥8,400	土曜・休前日	¥15,000	¥12,800	¥10,600	<table border="1"> <tr><th>料金表</th><th>2名1室</th><th>3名1室</th><th>4名1室</th></tr> <tr><td>日~金曜日</td><td>¥9,940</td><td>¥9,940</td><td>¥9,940</td></tr> <tr><td>土曜・休前日</td><td>¥13,240</td><td>¥13,240</td><td>¥13,240</td></tr> </table> <p>(消費税・入湯税込)</p>	料金表	2名1室	3名1室	4名1室	日~金曜日	¥9,940	¥9,940	¥9,940	土曜・休前日	¥13,240	¥13,240	¥13,240
料金表	2名1室	3名1室	4名1室																						
日~金曜日	¥10,600	¥9,500	¥8,400																						
土曜・休前日	¥15,000	¥12,800	¥10,600																						
料金表	2名1室	3名1室	4名1室																						
日~金曜日	¥9,940	¥9,940	¥9,940																						
土曜・休前日	¥13,240	¥13,240	¥13,240																						
※上記料金は一般室をご利用時、大人1名様1泊2食付の料金(消費税・入湯税込)です。 ※上記料金表の1室あたりの人数は、大人の方の人数となります。 ※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。 ※お子様料金は施設へお問い合わせください。																									
ご予約 ☎ 0460-85-6678 受付時間: 9時~18時	お問合せ ✉ kaiun@ichinoyu.co.jp																								

少人数の結婚式

ベイサイドホテル アジュール竹芝

ファミリーウェディングプラン

一般価格(10名様) (税込) **528,000円**
組合員様特別価格(10名様) (税込) **418,000円**
※お1人様追加ごとに17,600円(税込)

プランに含まれる内容
お料理(和洋折衷コース)
お飲物(フリードリンク)
新郎新婦洋装 各1点/私服
新郎新婦洋装美容着付け 各1点
ブーケ&ブートニア(3万円相当分)
スタジオ写真(2ポーズ)
カラーコーディネート
招待状 席札・メニュー表
親族・ご来賓控室 席料
音響照明費 音響オペレーター費
介添料 芳名帳 サービス料

Family Wedding Plan

ご家族婚や少人数でのお披露目おもてなし重視のおふたりにおすすめ。
衣装・料理など、必要アイテムをひとつにしたお得で充実のホテルウェディングプランです。

プラン特典 | 新郎新婦ご宿泊(1泊)プレゼント | 引き出物 10%OFF | 引き菓子 5%OFF

お問合せ **03-3437-2217** 平日 10:30~19:00
ご予約 [アジュール竹芝ブライダルサロン] 土日祝 10:00~20:00 火曜日 定休

ご紹介者特典
ご紹介いただいた組合員様に
50,000円相当の
アジュール竹芝ご利用券を
進呈いたします。
※組合員同士のご紹介は
適用外です。

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2 TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170
JR各線「浜松町駅」北口より徒歩7分、東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」より徒歩1分 www.hotel-azur.com

都職信は、東京都・特別区・都区関係団体の皆様の金融機関です。

他の金融機関で審査が通らなかった案件もまずはご相談ください。

住宅ローン

限度額：10万円以上
1億円以内
返済期間：最長50年

経験豊富なローンの担当者がご相談に応じるため
取扱い困難な案件の実績が多数あります。

例 他の金融機関で断られた・物件が特殊・育児休業中 など

職場・自宅などにも訪問します！

保証料
事務手数料
団体信用生命保険料 **0円**

次世代ECOカーローン

環境にやさしい車の購入を応援！

通年商品でこの金利!!

変動年 1.4%

(固定年1.7%)

ハイブリッド車もOK!

- 対象車 / ハイブリッド車・電気自動車・プラグインハイブリッド車・燃料電池車
- 用途 / 対象車の購入・充電設備購入・設置費用
- 限度額 / 10万円以上700万円以内 (1万円単位)
- 返済期間 / 最長10年 (6か月単位)

ゆとり・おまとめローン

保証料含む 変動年 2.5%~5.6%

限度額：10万円以上500万円以内 (1万円単位)
返済期間：最長10年 (6か月単位)

ローンをおまとめして、返済額を減らそう!

●金融情勢の変化に伴い、金利や商品及び借入後の金利が変更になる場合があります。●お借入金利は、お申込日ではなく実際にお借入れいただく日の金利が適用されますのでお申込時の金利と異なる場合がございます。●保証は株式会社ジャックスに外部委託します。●金利・返済期間によって、ローンをおまとめしても返済額が減らない場合もあります。●各種ローンのWEB事前審査は仮審査申し込みです。実際にご利用いただくには、正式なお申し込みが必要です。●WEB事前審査のご回答はご融資を確約するものではありません。●審査の結果、ご希望に添えない場合があります。●詳細については、お電話が窓口にてご確認ください。●店頭やホームページで返済額を試算いたします。●表示金利は2022年12月1日現在

LINE 友達募集中! お得な情報をいち早くお届け!

ホームページはこちら

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

東京都職員共済組合員の皆さま

令和5年度 人間ドックオプションのご案内

～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

ご受診できる健診一覧	脳ドック	ご料金：¥26,700 (組合員さま)
	人間ドック	ご料金：¥18,450 (組合員さま)
	大腸人間ドック	ご料金：¥25,050 (組合員さま)

令和5年度ご受診分

…昨日のお昼、何を食べたか覚えていませんか？…

ブレインヘルスケア

～脳の健康チェック体験～

＜脳の健康チェック検査＞

MRIを用いて脳の海馬の体積をAIで解析し、個々人の脳形態の特徴を問わず脳の健康状態を可視化します。50歳未満でもご受診可能です。

- 見やすい解析結果
- 脳の健康維持の為に日常行動のヒント
- 脳の状態をサポートする多様な情報
- 「うつ」にも関係します

ブレインヘルスケア ¥16,500 (税込/通常価格) → **ご負担追加なしで体験**

★心臓ドックもスタート。共済組合さま向け特別ご優待でご受診いただけます。

※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

東京都職員として 人材支援事業団の 退職会員の皆さまのための 特別な自動車保険

POINT1 簡単! 安心! 便利!

デジタルサービス*が充実

- ◆Webで手続き
- ◆ドラレコ見守りサービス
- ◆自動車事故報告
- ◆運転技能診断

*1 商品・サービス内容や割引の正式名称・適用条件・割引率(縮小含む)などは保険会社によって異なります。

POINT2 東京エイドセンターなら退職後も

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。

皆さまがお持ちの **約24%割安**

ご家族の*2自動車保険も加入できます。

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

*2 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みます)および同居のご親族(別居の扶養親族を含みます。)がお持ちの自動車もご契約いただけます。

*団体割引率は、東京都人材支援事業団団体抜自動車保険の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され変動する場合があります。上記団体割引は2022年4月1日～2023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。*団体抜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、お車の所有権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。

(引受保険会社) 損害保険ジャパン(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)
21-TC10691 2022年3月作成 SJJ1-16574 2022/03/14

「新規見積もりキャンペーン」実施中!
「ネットからの見積もり依頼」でもれなく、**デジタルギフト**を進呈中!
東京エイドセンターHPもご覧ください。

見積り依頼はこちらから

「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** 受付時間
0120-615-810 平日9:00～17:00

現職でも 退職後も 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 新宿モノリス16F

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。

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。

土・日も18時まで営業中
どうぞお気軽に

【柱】秋田杉 【土台・柱】伊勢松 【梁・桁】北海道・岩手カラマツ

【自社林】秋田・北秋田市の杉林

未来を開く古河グループ **古河林業株式会社**

体をいたわる

やさしい
健康
レシピ

☑ アンチエイジングのための レシピ

春野菜と鮭の
蒸し焼き

料理監修 / 本多京子(医学博士・管理栄養士)



旬の春野菜と鮭で
抗酸化力をアップ!

私たちの体内では、呼吸により取り込まれた酸素から絶えず活性酸素がつくられています。活性酸素の処理能力は加齢とともに低下し、老化が進むと考えられていますが、この活性酸素の消去に役立つのが、赤や黄・橙・緑などカラフルな緑黄色野菜に多く含まれているカロテノイドやビタミンC、E、鮭に含まれる赤い色素などです。調理に油を使い、蒸し焼きにすることで、これらの栄養素を無駄なく摂取することができます。

Pick Up!

健康食材



鮭

鮭に含まれる赤い色素はアスタキサンチンという生理作用を持つ物質で、活性酸素に対する抗酸化力が高く、生活習慣病の予防に役立ちます。

材料(2人分)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| キャベツ……………250g (1/6個) | パプリカ(黄色)… 50g (1/2個) |
| かぶ…………… 小2個 | 生鮭…………… 160g (2切れ) |
| グリーンアスパラガス | オリーブ油…………… 大さじ1 |
| …………… 70g (4本) | 塩・こしょう…………… 少々 |
| にんじん…………… 40g (1/4本) | 酒・水…………… 各大さじ2 |

(1人分 エネルギー 244 kcal 塩分 1.7 g)

作り方

- 1 キャベツは芯をつけたまま横半分に切り、かぶは根元の茎を少し残して皮付きのまま2~4等分に切り分け、グリーンアスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむいてから斜め切り、にんじんは5ミリ厚の輪切り、パプリカは乱切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、キャベツ、かぶ、にんじんを並べて焼き色がつくまで焼いてから裏返し、その上に生鮭、グリーンアスパラガス、パプリカをのせて酒と水をふり、蓋をして3分くらい蒸し煮する。
- 3 蓋を外して水気がなくなるまで加熱して、塩・こしょうをふって味をととのえる。



CONTENTS NO.405 令和5年3月号

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 02 特集 “アンチエイジング”とは? | 13 まだ特定保健指導を受けていない方へスポーツクラブ(委託体育施設)のご案内 |
| 06 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 アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ |
| 07 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます | 15 令和5年度の掛金率についてリフレッシュ宿泊施設のご案内 |
| 08 清瀬運動場の利用時間の変更について令和5年度 森林セラピーのご案内 | 16 令和5年度 繰上償還のご案内 |
| 10 令和5年度「人間ドック助成」のお知らせ | 17 箱根路開業からのご案内 ホテルアジュール竹芝からのご案内 |
| 12 令和5年度 生活習慣病健診・特定健診のお知らせ | |

共済組合員以外の方は配布対象外です。

TOKYO WALKING MAP

表紙で紹介しているのは…

東京まちさんぽ
2018.5.19 コース

- 後楽園駅 ▶ 日本サッカーミュージアム
▶ 神田神社(神田明神) ▶ 鳥越神社 ▶ 隅田川テラス
▶ 浅草寺 ▶ 東京スカイツリータウン®
▶ 亀戸天神社 ▶ 錦糸町駅

所要時間 約2時間42分 距離 約10.8 km 消費カロリー 約486 kcal



TOKYO WALKING MAP

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/

表紙イラスト: カザマリサ

