

KYOSAI

だより

2022.9

no.403

年4回発行 5月 9月 12月 3月



特集 免疫機能の低下を防いで

感染症に負けない 体をつくる!



東京都職員共済組合

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



免疫機能の低下を防いで

感染症に負けない体をつくる!

新型コロナウイルス感染症の流行で、「免疫」という言葉を耳にすることが多くなったのではないのでしょうか。そもそも免疫とは何なのかをはじめ、免疫機能の低下を予防する具体的な方法を紹介していきます。

監修: 本多京子(医学博士・管理栄養士)



ポイント別に解説!

免疫機能が正しく働くためには?

免疫は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫が正常に機能するために必要なのは、決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりと体を動かすことです。

また、免疫細胞は加齢やストレス、睡眠不足、偏った食生活などに弱いため、これらの原因を取り除く必要があります。

POINT 01

毎日の食事で免疫機能を整える!

免疫機能の低下を防ぐためにも、特定の食品に偏ることなく1日3食、栄養バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。



改めて確認!

免疫とは?

免疫とは、病原菌やウイルスなどの異物に対して、免疫細胞などが「自分」と「自分でないもの」を識別して私たちの体を守り、病気を防ぐ仕組みのことです。免疫が下がるということは、体を守る力が弱まるという

ことなので、病気にかかりやすくなってしまいます。つまり、新型コロナウイルス感染症などの病気に負けずに健康な毎日を送るには、免疫機能が正常に働くことが重要なのです。

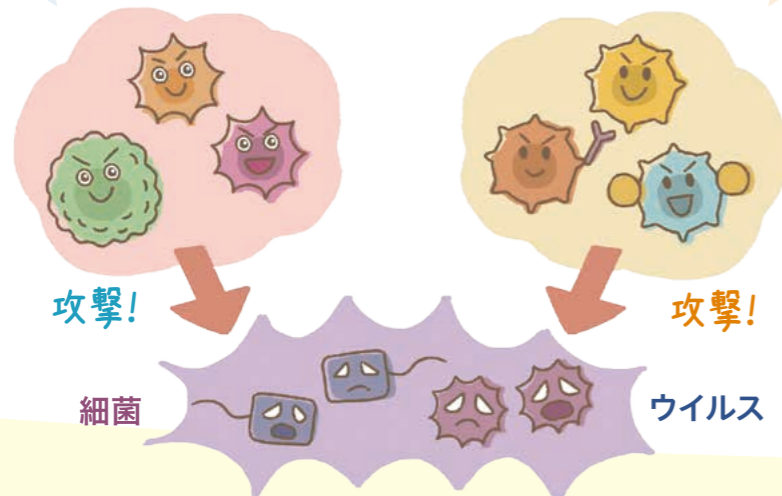
免疫には大きく分けて「自然免疫」と「獲得免疫」の2種類がある

自然免疫

生まれつき体に備わっている仕組み

獲得免疫

異物に応じた攻撃方法を記憶する後天的な仕組み



自然免疫: 生まれつき体に備わっている仕組みで、体内に細菌やウイルスなどの異物が入り込んだときに、その侵入者(抗原)に対して攻撃します。このように体が自然に反応する最初の免疫を「自然免疫」といいます。

獲得免疫: 同じ種類の「抗原」が二度目に体内に侵入してくると、すでに記憶されている免疫がすぐに反応します。これを「獲得免疫」といいます。

① 良質のタンパク質を摂る

免疫細胞や免疫物質の主要な成分はタンパク質です。免疫細胞は寿命が短いため、タンパク質が足りないと免疫が落ちるものになります。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかりと摂りましょう。



② ビタミンA・C・Eを摂る

ビタミンA・C・Eはビタミンエースとも呼ばれ、合わせて摂ると効力がさらにアップして免疫機能や抵抗力の低下を防ぎます。

- **ビタミンAが多い食品:** レバー、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜など
- **ビタミンCが多い食品:** 緑黄色野菜、果物、イモ類など
- **ビタミンEが多い食品:** 魚介類、ナッツ類、植物油、野菜類など

③ 腸内環境を整える食品を摂る

腸管には免疫細胞60~70%が集まっており、近年、免疫機能を整えるために腸が重要な働きをしていることが明らかになってきています。

発酵食品(ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など)や食物繊維(野菜、果物、海藻類、キノコ類など)をうまく取り入れて腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。





質の良い睡眠で免疫機能を整える!



免疫機能を正常に機能させるためには、質の良い睡眠をとることも重要です。睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が活発になります。

睡眠不足や睡眠障害は感染症にかかりやすくなる可能

性があるだけでなく、生活習慣病の発症リスクを高めたり症状を悪化させたりすることもわかっています。

免疫機能の維持はもちろん、健康の維持・増進のためにも起床時間、就寝時間を決めて、規則正しく生活しましょう。

質の良い睡眠をとるために心がけたいこと

- ✓ 毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ✓ 寝る直前に食べない
- ✓ 朝日を浴びる
- ✓ 朝食をしっかり摂る
- ✓ 寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- ✓ 寝る前にTVやスマートフォンを見ない
- ✓ 睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ

体力に自信がない人でも気軽にすぐできる!「ウォーキング」

長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動がウォーキングです。体力づくりと健康の維持、ストレス解消に大きな効果が期待できます。楽しみながら無理をせずに歩いてみましょう。



体を動かして免疫機能を整える!

体を動かすと、血液循環が良くなり体温と代謝が上がって免疫機能も正常な状態に維持されます。免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度。そこから体温が1℃下がると免疫機能は30%ほど下がり、1℃上がると免疫機能は最大5～6倍ほど上がるといわれています。風邪などをひいたときに熱が出るのは、体が体温を上げることで免疫細胞を活性化させ、病原菌を退治しようとしているからなのです。

1日10分程度でいいので、少し汗をかくくらいの運動をしたり、40度くらいのお風呂につかったりしてみましょう。



笑うことで免疫機能を整える!

笑うとNK細胞（ナチュラルキラー細胞）という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることがわかっています。口角を上げて笑顔をつくるだけでも効果があるようです。

～日常生活のちょっとした心がけで、免疫機能を整えましょう～

information

令和4年7月1日から、地方独立行政法人東京都立病院機構の皆さまが新たに東京都職員共済組合に加盟しましたのでお知らせします。同機構の皆さまもぜひ、共済だよりや都共済HPをご覧ください、各種サービスをご利用ください。



運動動画オンデマンド配信サービス

～いつでもどこでもエクササイズ～

運動不足から生じる生活習慣病や肩こり・腰痛予防、VDTによる疲労回復等のため、組合員の皆さまのスマホ、タブレット端末、パソコン等で短い運動動画をいつでもどこでも何度でも繰り返し視聴できる無料のサービスです。

ステップ1 都共済 組合員ページに入ろう!

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/health-care/video/post-725.html>

組合員ページ 運動動画オンデマンド配信サービス 検索

今月のおすすめ動画 掲載中



ステップ2 ランディングページからログイン



ログイン

ステップ3 組合員ページ(ステップ1)の任命権者別IDとパスワードを入力



IDとパスワードをコピー & ペーストする。

「ログイン情報を保存する」に「✓」を入れる。

ステップ4 視聴したい動画を選んでみよう!



カテゴリで目的に合わせた動画を選択

新着コンテンツに今月のおすすめ動画掲載中

ステップ5 動画視聴後、アンケートに答えてストレッチ資料をダウンロードしよう!



ストレッチ資料は定期的にかわります。集めてみませんか!

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

新規
会員
限定

スポーツクラブ 初回100円キャンペーン



都共済では、スポーツクラブ(委託体育施設)の利用料金の助成を行い、組合員および被扶養者の皆さまの健康づくりを応援しています。10月～11月の2カ月間限定で、初回利用料金が100円になるキャンペーンを実施します。スポーツクラブを利用したことがない方を対象としたキャンペーンです。お得に試せるこの機会に、健康習慣を始めませんか！



ストレスの解消に



筋力アップに

キャンペーン期間: 令和4年10月1日(土)～11月30日(水)

キャンペーン実施内容

実施クラブ	東京アスレティッククラブ(TAC)・東急スポーツオアシス・ルネサンス・ゴールドジム ※セントラルスポーツ、コナミスポーツ、ジェクサーフィットネスクラブは除きます。
実施施設	各スポーツクラブのうち、右ページ(P.7)に記載の施設 ※この他の施設ではキャンペーンを実施していません。
対象者	新規で法人会員に登録(会員登録作成)する組合員・被扶養者 (TACサンブラザは会員登録を要しないので、初めて利用する組合員・被扶養者)
利用料金	100円 (法人会員登録当日(TACサンブラザは初回利用当日)のみ)
会員登録	キャンペーン期間中は、会員登録発行手数料が無料
利用方法	①右ページ(P.7)の利用券に必要事項を記入して、キャンペーン実施施設に提出 ②各クラブの法人会員に登録する(TACサンブラザは所定用紙へ記入) ③キャンペーン料金(100円)を支払って、ご利用開始 ※利用券と併せて、組合員証・被扶養者証(保険証)を必ず提示してください。 ※利用券は、各スポーツクラブで1回だけ利用できます。 ※利用券は、共済組合ホームページに掲載のものを印刷してご使用いただけます。

注意

※既に会員登録済みのクラブでは、利用できません。
※登録手続と同時に利用されない場合は、100円キャンペーンを利用できません。

100円キャンペーン利用後も、1回ごとの利用(都度利用)として続けることができます！
全ての施設が680円以下でお使いいただけます！

キャンペーン実施施設

クラブ名	施設名
東京アスレティッククラブ(TAC)	中野、サンブラザスポーツスペース
東急スポーツオアシス	聖路加ガーデン、青山、新宿24Plus、本駒込、多摩川、雪谷24Plus、十条24Plus、赤塚24Plus、金町24Plus、南大沢24Plus、武蔵小金井、浦和24Plus、川口、戸塚、港北、武蔵小杉24Plus、横須賀24Plus、上大岡、相模原24Plus、習志野24Plus、松戸店24Plus
ルネサンス	曳舟、両国、亀戸、北砂、三軒茶屋、経堂、早稲田、赤羽、光が丘、石神井公園、富士見台、北千住、青砥、仙川、西国分寺、国立、東久留米、ひばりヶ丘、東伏見、浦和、春日部、蕨、北戸田、北朝霞、イオンタウン吉川美南、イオンタウンふじみ野、幕張、稲毛、土気あすみが丘、野田、佐倉、ユウカリが丘、浦安、新浦安、横浜、天王町、五月台、港南台、港南中央、橋本、淵野辺、相模大野、久里浜、大和、水戸、竜ヶ崎ニュータウン
ゴールドジム	四ツ谷東京、銀座東京、銀座中央、南青山東京、浜松町東京、曳舟東京、イースト東京、東陽町スーパーセンター、サウス東京、サウス東京アネックス、原宿東京、表参道東京、渋谷東京、代々木上原東京、笹塚東京、原宿東京ANNEX、ウエスト東京、東中野東京、ノース東京、練馬高野台、北千住東京、西葛西東京、八王子東京、南大沢東京、立川東京、府中東京、町田東京、国立東京、聖蹟桜ヶ丘東京、大宮さいたま、さいたまスーパーアリーナ、本川越埼玉、新所沢埼玉、久喜埼玉、幕張千葉WBG、幕張千葉アネックス、幕張ベイパークアリーナ、行徳千葉フィットネスセンター、行徳千葉アスレチックセンター、本八幡千葉、南船橋千葉、成田千葉、津田沼千葉、柏千葉、浦安千葉、千葉ニュータウン、千葉ニュータウンジョイフルアスレチッククラブ、戸塚神奈川、溝の口神奈川、横須賀神奈川、湘南神奈川、厚木神奈川、土浦茨城ジョイフルアスレチッククラブ、守谷茨城ジョイフルアスレチッククラブ、前橋群馬 ※その他首都圏以外の店舗については、ホームページをご覧ください。

東京都職員共済組合 100円 キャンペーン利用券

実施期間: 2022年10月1日(土)～2022年11月30日(水)
利用料金: 100円(税込) 対象者: 組合員と被扶養者

クラブ名: _____ 施設名: _____

組合員氏名: _____

組合員所属: _____

利用者氏名: _____

利用者生年月日: _____年 _____月 _____日

※1人1回初回登録時(新規会員登録者)のみ利用可です。
法人利用会員証を作成のうえご利用ください。既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。(※会員証の発行手数料無料)
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。
有効期限: 2022年10月1日から2022年11月30日まで

東京都職員共済組合 100円 キャンペーン利用券

実施期間: 2022年10月1日(土)～2022年11月30日(水)
利用料金: 100円(税込) 対象者: 組合員と被扶養者

クラブ名: _____ 施設名: _____

組合員氏名: _____

組合員所属: _____

利用者氏名: _____

利用者生年月日: _____年 _____月 _____日

※1人1回初回登録時(新規会員登録者)のみ利用可です。
法人利用会員証を作成のうえご利用ください。既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。(※会員証の発行手数料無料)
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。
有効期限: 2022年10月1日から2022年11月30日まで

各クラブの独自キャンペーンも都共済ホームページで随時ご案内しています!ご利用ください!



※キャンペーン情報は、都共済HPで随時更新・ご案内中

【掲載場所】

都共済ホームページ▶組合員ページ▶スポーツ施設▶委託体育施設(スポーツクラブ)総合ガイド
ページ内の「キャンペーン情報」をクリックしてご覧ください。

(キャンペーンの一例)

「JEXER法人会員 LINE公式アカウントご登録キャンペーン」(10月開催予定)
*都共済HPに掲載するLINE公式アカウントでお友達登録すると、お得な特典やクーポンをお届け!



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_
100円キャンペーン 検索



(該当ページ)

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

利用の申込につきましては、厚生労働省ホームページでも案内されています。マイナポイント第2弾も開始されていますので、これを機会に、健康保険証利用の申込をしてはいかがでしょうか。申し込まれた際は、右のステッカーやポスターのある医療機関・薬局でご利用ください。



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

利用には申込が必要です 申込はカンタン!

スマートフォンからマイナポータルで申込

まずは必要なものをチェック!

- 1 申込者本人のマイナンバーカード+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- 3 アプリ「マイナポータルAP」のインストール



STEP1 「マイナポータルAP」を起動する

STEP2 「健康保険証利用申込」をタップする(押す)。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

医療機関・薬局(*)の顔認証付きカードリーダーでも申込できるよ

※待ち時間短縮のため、マイナポータルやセブン銀行ATMでの事前の申込みをおすすめします。



マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん



ここをタップ(押す)!

申込方法は特設ページでも確認できます!



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

※詳しくは上記(所管:内閣府・総務省・厚生労働省)も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

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
9月28日(水)

奥多摩町コース

奥多摩町コースのお問合せ先

一般財団法人おくとま地域振興財団

☎ 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。

10月23日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【第9回】奥多摩湖いこいの路&そば打ち体験

参加費 ①21,600円 ③4,800円

【10:00】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)⇒【15:50】解散 (歩行距離:3km)

11月12日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【第10回】湖畔の小道と浮橋&陶芸体験

参加費 ①23,800円 ③7,000円

【9:20】集合⇒溪流釣り体験⇒釣った魚の処理⇒昼食⇒ガイドウォーク(浮橋・湖畔の小道)⇒陶芸体験(山のふるさと村)⇒【15:20】解散 (歩行距離:3km)

11月20日(日) 対象:中学生以上 募集人数:16人

【第11回】むかし道と奥多摩湖見はらしの丘

参加費 ①21,500円 ③4,700円

【9:20】集合⇒ガイドウォーク(むかし道)⇒昼食⇒ガイドウォーク(奥多摩湖見はらしの丘)⇒【15:40】解散 (歩行距離:7km)

11月26日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【第12回】奥多摩湖見はらしの丘&味噌作り体験

参加費 ①22,500円 ③5,700円

【9:20】集合⇒ガイドウォーク(奥多摩湖見はらしの丘)⇒昼食⇒味噌作り(クラフトセンター)⇒【15:40】解散 (歩行距離:2km)

10月15日(土)~10月16日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【宿泊第4回】森林セラピー&ログケビンに泊まるプチキャンプ体験 ※山のふるさと村ログケビン

参加費 4名申込み ①29,500円、③23,000円 3名申込み ①210,500円、③24,000円 2名申込み ①212,000円、③25,500円

1日目:【9:30】集合(10月15日(土))⇒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又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・檜原村共に日帰りコースは第一希望と、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。
※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。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、代替措置は行いませんので、予めご了承ください。

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

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

「人間ドック助成」のお知らせ

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。
 年度途中から都共済に加入された方は、保険証がお手元に届いてからご利用ください。

人間ドック助成の概要

区分	一般	節目ドック	永年勤続退職予定者
対象者	35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者	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
受診期限	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 (各機関年末休業を除く。) ※申込受付期間:令和4年12月6日まで	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。
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。		
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	
利用条件	◆任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する年度に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。 ◆資格喪失後の受診はできません。	◆退職予定日の属する年度に人間ドック助成(一般・節目)を受けていないこと。 ◆再任用フルタイム満了者は対象外です。	

人間ドックの利用方法

※予約申込・受診券発行依頼の際は、お手元に保険証をご用意ください。

1 予約申込: 東京都職員共済組合の人間ドック直営・指定医療機関

- 受診日の3週間前までに、電話等で人間ドック直営・指定医療機関へ予約をしてください。
※節目ドック(30,000円)、永年勤続退職予定者(35,000円)の助成を受けられるのは、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を受診する場合のみです(節目ドック受診は12月まで)。

2 受診券発行依頼: 株式会社 ベネフィット・ワン 健診予約受付センター

- 受診日の2週間前までに、WEB・電話・FAX・郵送のいずれかで下記に受診券発行依頼をしてください。
※永年勤続退職予定者は、「人間ドック受診券申請書(永年用)」に所属の共済事務担当者の記入欄があるため、郵送又はFAXのみでの申込になります。

[WEB] <https://kenshin.happylth.com/tokyo/> 24時間受付
 [電話] 0800-8887-032 月曜～土曜 10:00～18:00 (日曜・祝日・年末年始等を除く)
 [FAX] 089-900-8281 24時間受付 [郵送] 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

FAX又は郵送の際は人間ドック受診券申請書に記入し、送付してください。

3 受診券

- 受診券発行依頼後、2週間程度で(株)ベネフィット・ワンから「受診券」を送付します。

4 受診

- 受診券、保険証及び医療機関から指示されたものをお持ちの上、受診してください。
 ■窓口での支払額は契約料金から助成額を除いた額です。

5 健診結果

- 健診結果は受診後、1か月程度で医療機関から送付します。

予約変更等について

※予約の取消し又は予約日・医療機関・助成区分等の変更は、医療機関及び(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センターにご連絡ください。

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)

40～74歳のご家族(被扶養者)と任意継続組合員の皆さまへ 健康診断のお申込みはお済みですか?

(新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、健診等が予定どおりに実施できない場合があります。)

～長引くコロナ禍で健康が気になる今だからこそ～

健康管理や疾病の早期発見のため、健診はとても重要です。対象者の皆様のご自宅へ、冊子「令和4年度生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をお送りしています。組合員の皆さまからも、大切なご家族を守るため、ぜひ健診受診をお勧めください!

健康管理は、定期的な健診の受診から!



1 まだ間に合います! 抽選キャンペーン&お得な特典

- (1)令和4年10月31日までに下記②の健診等を申し込んだ方の中から抽選で右の賞品をプレゼント!(合計350名様分)
- (2)パート先等での健診結果を令和5年2月28日までに送付いただいた方には、もれなくクオカード(500円分)の謝礼を差し上げています。さらに令和4年10月31日までに送付の場合、(1)のキャンペーンにも自動エントリー!

キャンペーン賞品

- お米引換券(6,600円分) 50名様
- クオカード(1,000円分) 300名様



2 年度内に1回いずれか1つをお選びください

無料

特定健診

生活習慣病早期発見のための検査項目。(問診・身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査等)
※お近くの医療機関でも「特定健診」を受診できます。

無料

生活習慣病健診(医療機関)

特定健診の検査項目に加えて、胸部X線、心電図検査、視力・聴力検査など。

無料

生活習慣病健診「巡回レディース健診」

ホテルや公的会館などの女性専用会場で、快適・スピーディーに受診できます。(男性も一部の専用会場で巡回健診を受けることができます。)

助成あり

人間ドック

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がお勧めです。お得な「女性ドックキャンペーン」もご利用ください。

お申込先

(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センター

電話

0800-8887-032
月～土 10:00～18:00(日曜・祝日・年末年始等を除く)

FAX

089-900-8281

WEB

<https://kenshin.happylth.com/tokyo/>
共済組合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

バナーをクリック



※詳細は、お送りした冊子又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_令和4年度「生活習慣病健診」 検索



(該当ページ)

皆さまの医療費の状況

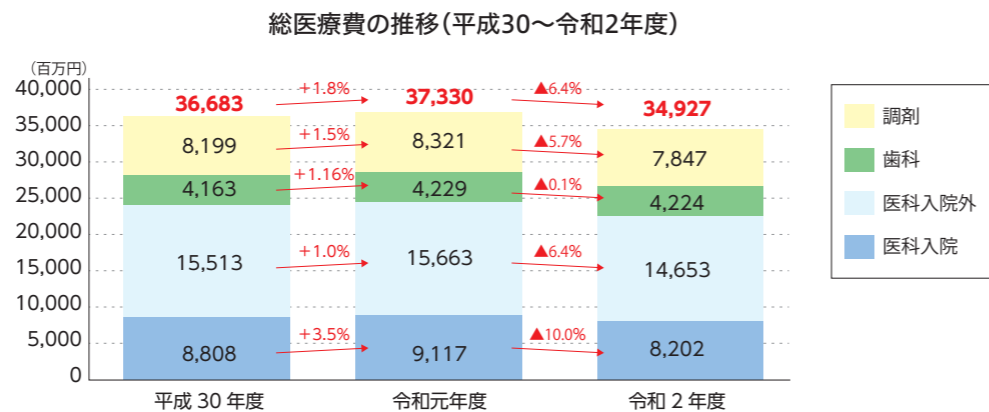
令和3年度版

都共済では、組合員の皆さまの健康づくりと今後の医療費の適正化のため診療報酬明細書(レセプト)のデータから医療費の分析を行っています。今号では医療費と疾病の状況の概要をご紹介します。

総医療費は、減少

総医療費は、近年増加傾向が続いていたが、令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大による受診控え等の影響により減少に転じており、総医療費は349億円でした。受診者数は微減し19.9万人でした。

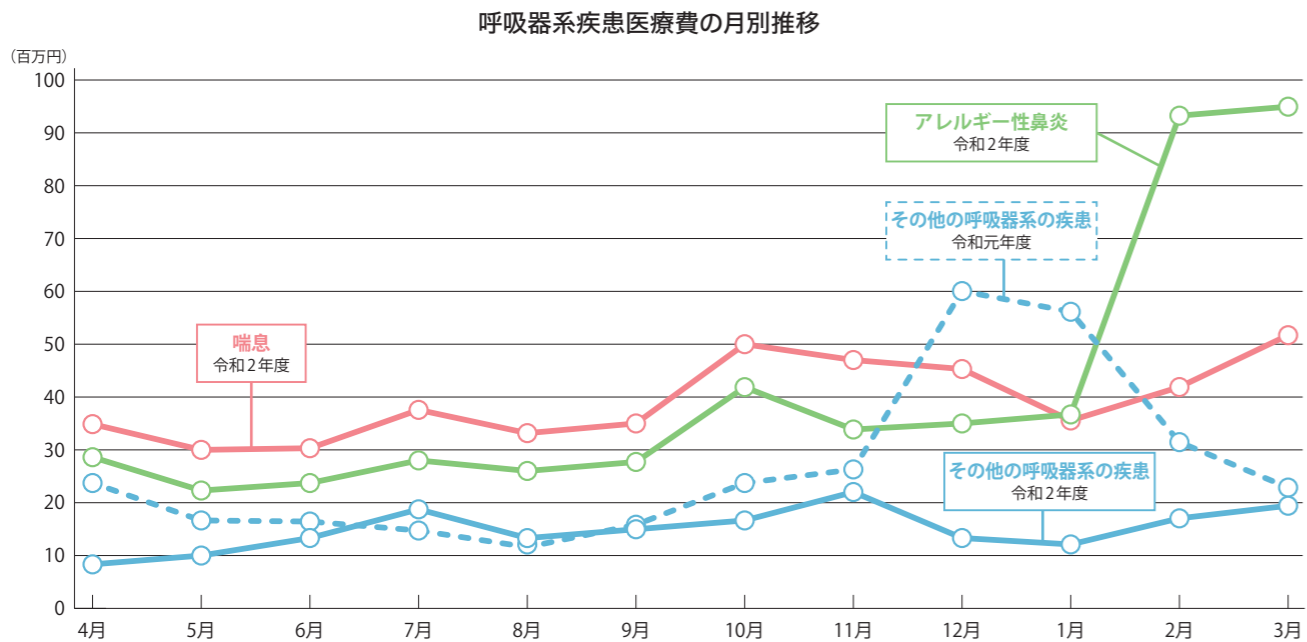
構成員一人当たりの医療費は、令和2年度が160,954円で、令和元年度から6.9%減少しています。



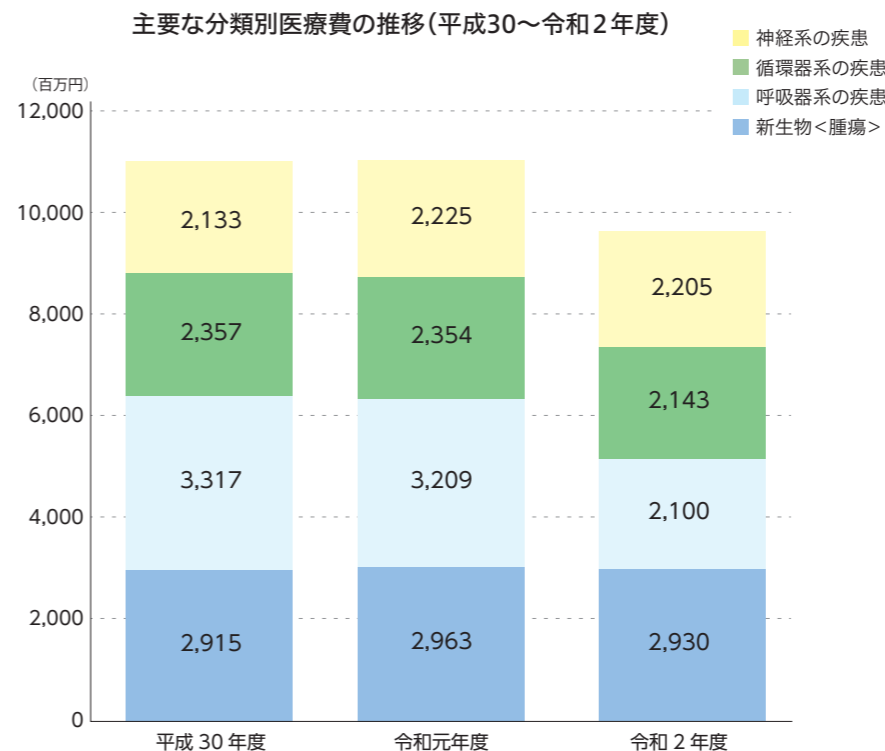
2～3月は、アレルギー性鼻炎の医療費が多く発生

呼吸器系の疾患の医療費を見ると、2～3月は、アレルギー性鼻炎の医療費が多く発生しています。これは、スギ花粉の飛散シーズンを迎えることが要因の一つとして考えられます。

その他呼吸器系の疾患(アレルギー性鼻炎及び喘息を除く)は、例年1～2月頃に増加しますが、令和2年度は他の時期と大きく変動がありませんでした。これは、マスク着用等の感染予防策がインフルエンザ等の感染症予防に効果を発揮したためと考えられます。



呼吸器系の疾患で大きく医療費が減少



近年1位が続いていた呼吸器系の疾患にかかる医療費が大きく減少しました。

これは新型コロナウイルスの感染拡大による受診控えやマスク着用等の感染予防策が呼吸器系疾患の発症予防に効果を発揮したためと考えられます。

感染予防が効果的



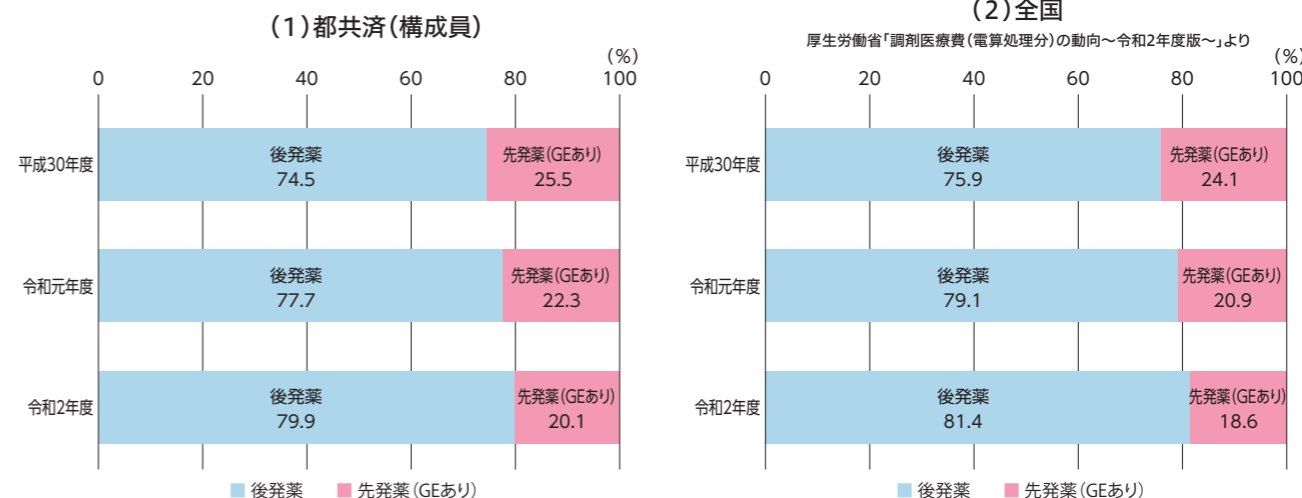
ジェネリック医薬品の使用割合は増加傾向

令和2年度の調剤医療費は約78億1,214万円となり、令和元年度に対し約5.6%(4億6,187万円)の減少となりました。

都共済におけるジェネリック医薬品の使用割合は、令和2年度は79.9%で、前年度から2.2ポイント増加しました。一方、全国の使用割合に対しては、1.5ポイント下回っています。これは、令和2年度平均使用割合が、組合員の使用割合(81.4%)に比べ被扶養者の使用割合(77.4%)が4.0ポイント低いことによるものと考えられます。先発医薬品をお使いの方は、ジェネリック医薬品に切り替えることで都共済と組合員の経済的な負担を減らすことができます。この機会に切り替えてみてはいかがでしょうか？



ジェネリック医薬品の使用割合年次推移



お問合せ先 医療保険課医療保険担当 ☎ 03-5320-7322

生活習慣を見直そう！

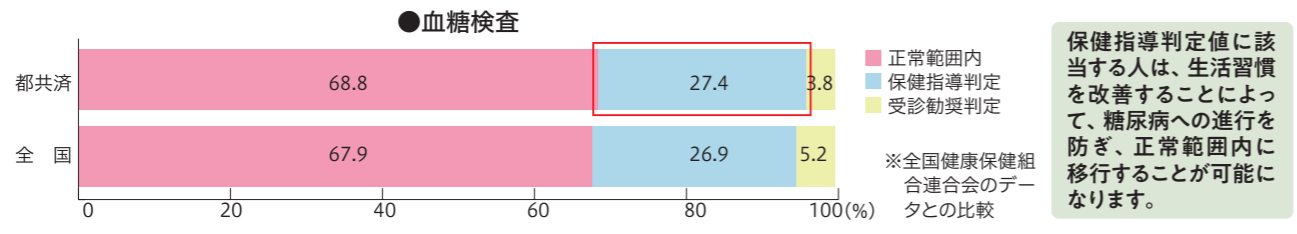
～皆さまの健康と医療費の状況から～

令和
3年度版

医療費の分析「総合分析」では、特定健診データと診療報酬明細書(レセプト)のデータを組み合わせて行いました。

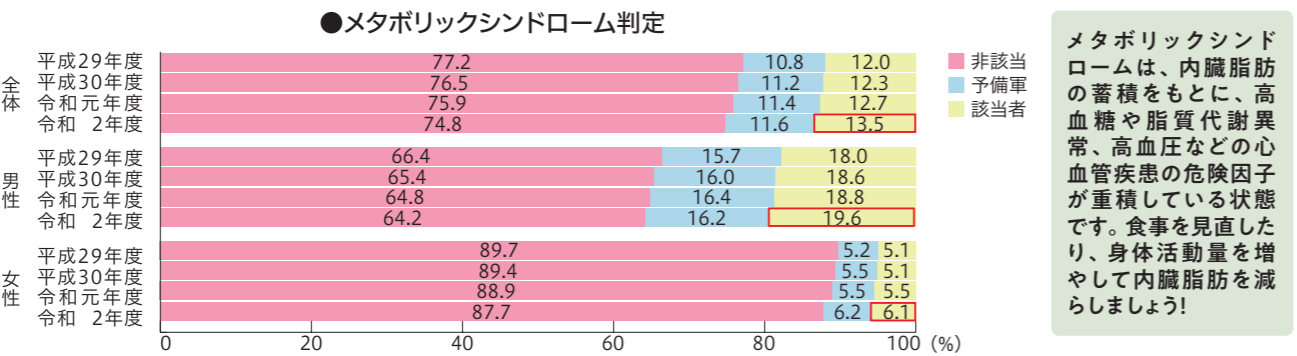
生活習慣病有所見者の状況 全国比較(平成30年度対比)

平成30年度の生活習慣病有所見者割合を全国※と比較したところ、血糖検査では、受診勧奨判定値に該当する人は、3.8%と全国より少ないものの、**保健指導判定値に該当する者は27.4%であり全国より多い結果でした。**



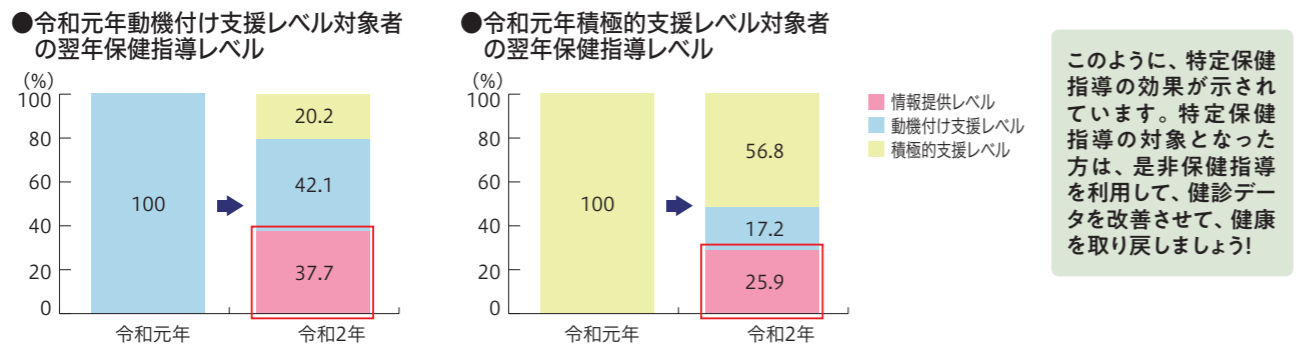
生活習慣病有所見率の年次推移

メタボリックシンドローム該当者の割合は、平成29年度より男女とも微増傾向となっています。令和2年度に関しては、新型コロナウイルス感染症の拡大によって外出機会が減少し、活動量が低下するなど生活に変化があったことも要因の一つであると考えられます。



特定保健指導の効果

令和元年度特定保健指導を利用した人は、令和2年度の健診結果で、前年度動機付け支援該当者は37.7%が、積極的支援該当者は25.9%が、情報提供レベルまで改善し、特定保健指導の対象から外れました。



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない。

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

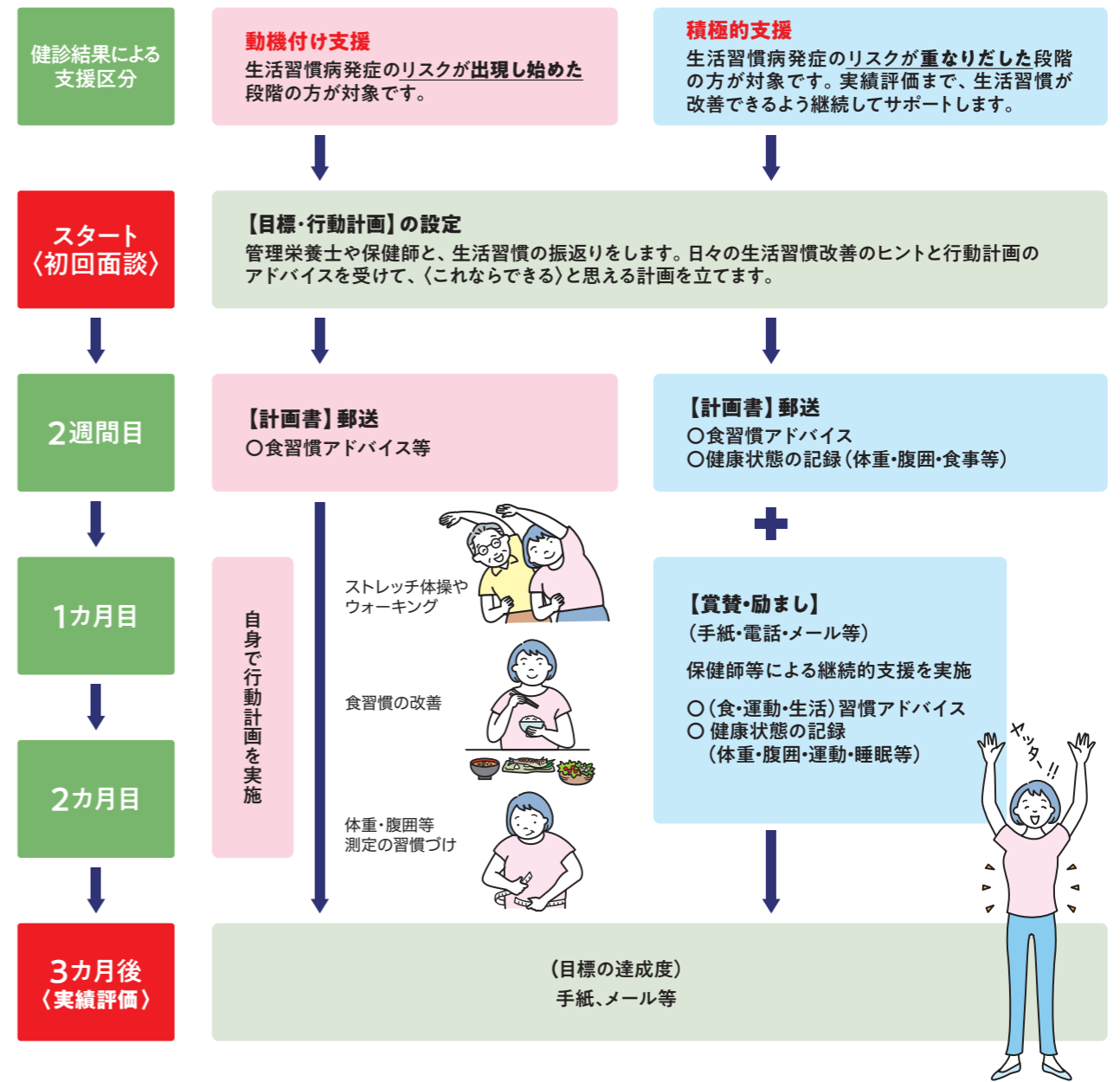
特定保健指導のご案内

注:令和4年度の健診結果による特定保健指導の申込みは令和5年5月末日まで

【対象は令和4年4月1日現在の加入者です。(脱退された方や途中加入の方は受けることができません。)]

生活習慣病は自覚症状がないまま少しずつ進行し、放置するとやがて命にかかわる重大な病気を引き起こします。「特定保健指導」は、健診の結果から生活習慣病を発症するリスクがあり、生活習慣の改善によって予防効果が期待できる方に、健康づくりの専門職が生活改善のサポートを無料で行うプログラムです。ご自身の健康管理のため、積極的にお役立てください。

プログラム例



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_
特定保健指導のご案内 検索



(該当ページ)

育児休業手当金・介護休業手当金の 給付上限額が変わりました

「育児休業手当金」「介護休業手当金」の給付日額が、本年8月1日から以下のとおり改定されました。

育児休業手当金			介護休業手当金		
給付率	標準報酬月額	給付上限額 (給付日額)	給付率	標準報酬月額	給付上限額 (給付日額)
67% (180日に達するまで)	470,000円以上	13,878円	67%	530,000円以上	15,266円
50% (181日以降)	470,000円以上	10,356円	—	—	—

給付額や制度の内容については、都共済ホームページをご確認ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課 給付担当 ☎ 03-5320-7326・7327

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_育児休業手当金 検索 (該当ページ)

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_介護休業手当金 検索 (該当ページ)

都庁第二本庁舎17階 シティ・ホール診療所からのお知らせ

10月からインフルエンザワクチン接種を開始します

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行います。接種の予約は必要ありませんが、**予防接種の受付時間は一般診療の受付時間とは異なります**ので、ご注意ください。

予防接種受付時間		予防接種料金
【午前】 8:45~10:30	【午後】 12:30~15:00	3,800円

※今年度も東京都人材支援事業団の会員の方は助成が受けられます。詳しくは、事業団機関紙「いぶき」9月号をご参照ください。
※お支払いには、各種クレジットカード、電子マネー(交通系・ID)がご利用いただけます。

シティ・ホール診療所ホームページのご案内

シティ・ホール診療所のホームページでは、各診療科のご案内や最新の医師日程及び休診情報など、現在の診療に関する情報や、インフルエンザをはじめとする各種予防接種のご案内など、お役に立てる情報を掲載しています。受診される前にぜひご覧ください。

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

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_シティ・ホール診療所 検索 (該当ページ)

秋の行楽シーズンは旅先でリフレッシュ!

(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。今年は10月から11月まで部屋数を増やしています。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。



<p>山梨県 河口湖</p> <p>〈JTB〉ラビスタ富士河口湖</p>	<p>群馬県 伊香保温泉</p> <p>〈近ツー〉塚越屋七兵衛</p>
<p>長野県 上林温泉</p> <p>〈日旅〉上林ホテル仙寿閣</p>	<p>静岡県 御殿場</p> <p>〈小田急〉マースガーデンウッド御殿場</p>
<p>千葉県 館山温泉</p> <p>〈京王〉館山リゾートホテル</p>	<p>栃木県 鬼怒川温泉</p> <p>〈東武〉日光きぬ川ホテル三日月</p>

上記は一部です。秋季施設13施設・週末施設22施設をご用意しています。

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。

【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。

※宿の設定日や申込方法等に変更がある場合があります。申込時に必ずホームページで最新情報をご確認ください。

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4年度リフレッシュ宿泊施設 検索 (該当ページ)

三楽病院との医療連携・協力のご案内

東京都職員共済組合は、(公社)東京都教職員互助会三楽病院と医療連携・協力を行っており、次のような取扱いを受けることができます。

- (1) 他の医療機関からの紹介状なしで受診した際の非紹介患者加算の助成
- (2) 入院時の個室使用料の50%助成
- (3) 保険対象外料金(実費弁償を除く)の20%助成

※金額等の詳細は、三楽病院のHP等でご確認ください。



(公社)東京都教職員互助会三楽病院

所在地: 東京都千代田区神田駿河台2-5
(JR中央・総武線御茶ノ水駅 徒歩3分)

HP: <https://www.sanraku.or.jp/>

☎ 03-3292-3981 (代表)



(該当ページ)

住宅貸付をご利用の皆さまへ

「年末残高等証明書」を送付します

所得税の特別控除を受けるために必要な「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」(以下「証明書」という)を、所属を通じて送付します。

なお、共済組合では税控除の適用要件である居住開始年月日について把握していないため、交付対象者の範囲を広くしています。証明書を交付した方が必ずしも控除の対象となるとは限りませんのでご注意ください。

住宅借入金等特別控除に係るご相談は、所轄の税務署にお問合せください。

交付対象者

下記期間中(※)に住宅貸付を受け、貸付金の償還期間が10年以上の方

※平成19年1月～平成20年12月
平成22年9月～平成26年3月

発送予定日

令和4年10月17日(月)

証明書の再交付等申請

次の方は、「年末残高等証明願」を貸付収納担当に提出し、証明書の再交付等を受けてください。

- ・令和4年10月以降に一部繰上償還をする場合
- ・「交付対象者」以外で、特別控除の対象になる場合



年末残高等証明願は都共済HPからダウンロードできます。
(組合員ページ>各種様式>q.貸付事業)

ご不明な点がございましたら、下記までお気軽にご相談ください!



(該当ページ)

令和3年度における年金積立金の運用状況について

①運用実績

- 令和3年度は、新型コロナウイルス変異株の感染拡大、原油高等によるインフレ懸念の台頭、およびロシアによるウクライナ侵攻により、各資産において不安定な値動きとなる場面もありましたが、好調な企業業績を背景に、主要国の株価は堅調な水準が維持されました。
- また、欧米中央銀行による金融引締め観測が広がる中、日銀がゼロ金利政策を継続したことから国内外の金利差が拡大し、大幅な円安が進行しました。
- その結果、令和3年度の修正総合収益率は、以下のとおり、通年で5%前後の収益率を確保しました。

	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金
実現収益率	8.46%	7.87%	0.34%
修正総合収益率	4.93%	5.56%	—

注) 実現収益率: 売買損益および利息・配当等の確定した収益を元本(簿価)ベースで把握する指標
修正総合収益率: 時価ベースの資産価値の変化を把握する指標

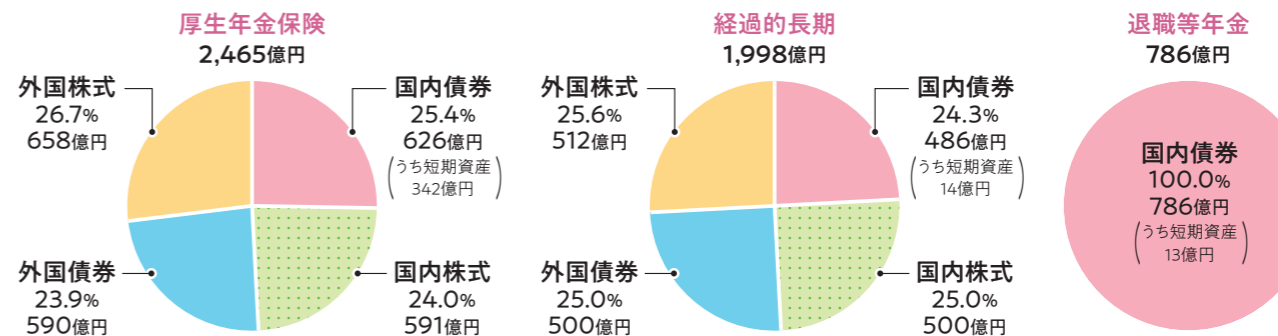
②運用資産

- 令和4年3月31日時点の各経理における運用資産額は、厚生年金保険経理で2,465億円、経過的長期経理で1,998億円、および退職等年金経理で786億円となっています。
- 各資産の構成割合は、以下に記載の基本ポートフォリオにある比率に沿った内容となっています。

(令和4年3月31日現在 資産額: 億円)

資産区分	厚生年金保険		経過的長期		退職等年金	
	資産額	構成比	資産額	構成比	資産額	構成比
国内債券	626	25.4%	486	24.3%	786	100.0%
うち短期資産	342	13.9%	14	0.7%	13	1.7%
国内株式	591	24.0%	500	25.0%	0	0.0%
外国債券	590	23.9%	500	25.0%	0	0.0%
外国株式	658	26.7%	512	25.6%	0	0.0%
合計	2,465	100.0%	1,998	100.0%	786	100.0%

注) 厚生年金保険および経過的長期は時価ベース、退職等年金は簿価ベースの資産額となっています。それぞれの数字は単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しません。



参考: 厚生年金保険経理・経過的長期経理の基本ポートフォリオ

	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式
資産構成割合	25%	25%	25%	25%
許容乖離幅	±20%	±12%	±9%	±11%

注) 退職等年金経理の基本ポートフォリオは国内債券100%

※ 令和3年度の詳しい運用状況につきましては、共済組合ホームページに掲載の運用報告書をご覧ください。

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、都共済ホームページ_組合員ページ_年末残高等証明書 検索



(該当ページ)

お問合せ先 管理部財務課資金運用担当

☎ 03-5320-7312

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_運用報告書 検索



(該当ページ)

令和3年度決算の概要

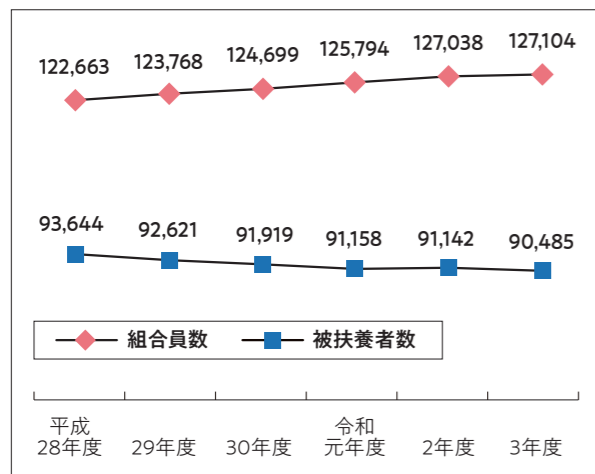
令和4年6月27日(月)に組合会が開催され、令和3年度の決算が承認されました。

総括

- 共済組合では、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。
- 令和3年度末の組合員数は約127,100人、被扶養者数は約90,500人となり、組合員数はほぼ横ばいで、被扶養者数は微減(△0.7%)でした。
- 組合員1人当たりの平均年間掛金額は984,388円で、うち68%は長期給付事業(年金)の財源となっています。

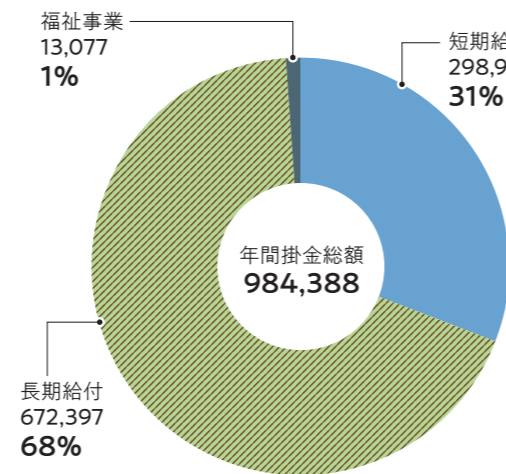
組合員数、被扶養者数の推移

(単位:人)



組合員1人当たりの平均年間掛金額内訳

(単位:円)

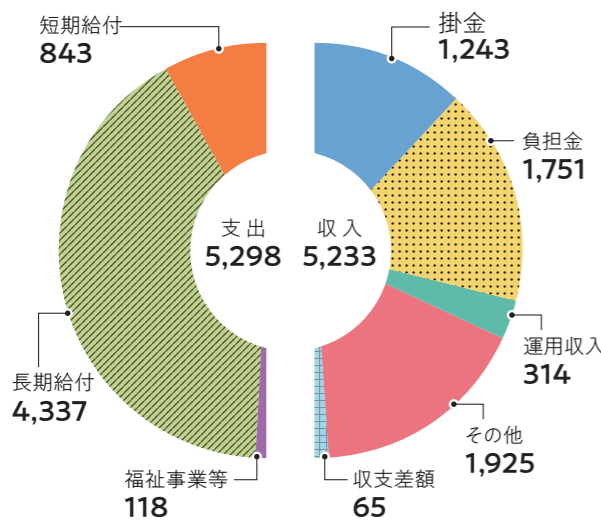


- 共済組合の収入は、主として組合員の掛金と、事業主である地方公共団体からの負担金で構成されています。
- 令和3年度決算の全体収支状況は、収入額5,233億円に対し、支出額5,298億円、収支差額は△65億円で、この金額は積立金の取崩し等により補てんしました。
- 平成27年度の年金一元化以降、厚生年金交付金の収入(3年度実績1,751億円※)と同拠出金の支出(3年度実績1,482億円※)等があることから、収入、支出とも大幅に増加しています。

※P.21長期給付(年金)のグラフ参照

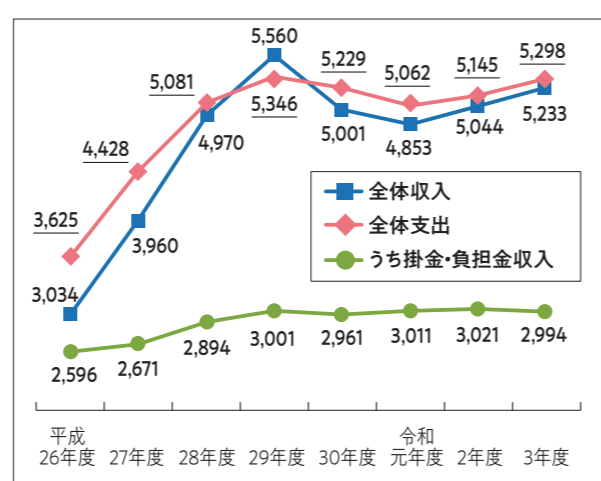
全体の収支状況

(単位:億円)



全体収入・全体支出の推移

(単位:億円)

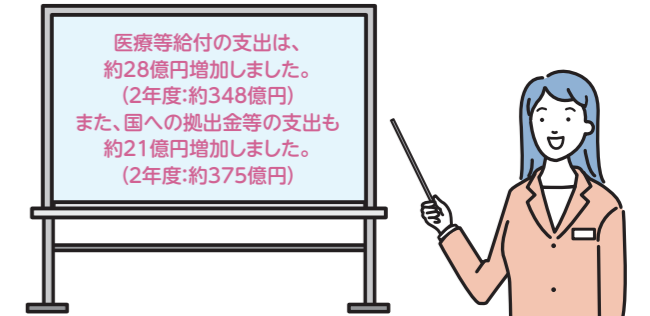
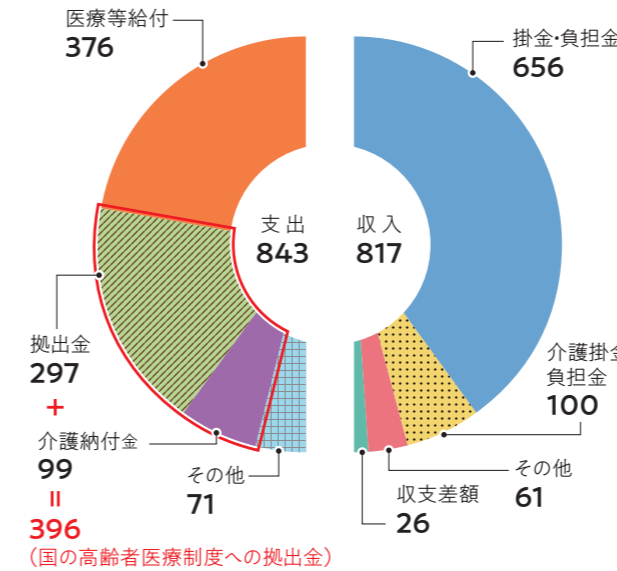


短期給付(医療保険及び介護保険)

- 支出は医療等給付が新型コロナウイルス感染症の受診控えの解消で増加し、介護納付金を含めた国の高齢者医療制度への拠出金も増加しました。収入は短期分の財源率の引き下げ等で減少しました。このため、収支差額△26億円が発生しました。この金額は積立金の取崩しで補てんしました。
- 国の高齢者医療制度への拠出金(396億円)は、組合員等に対する医療等給付支出(376億円)よりも上回っています。
- 組合員1人当たりの医療費は、令和2年度から約10.2%増加しました。

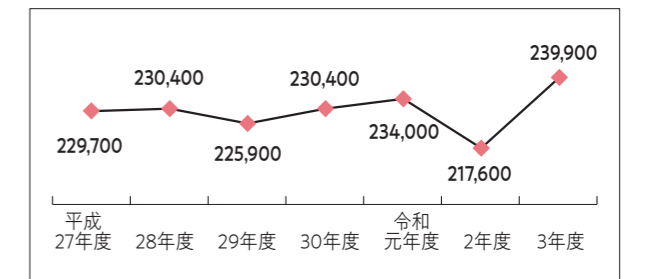
短期給付の収支状況

(単位:億円)



組合員1人当たりの医療費の推移

(単位:円)

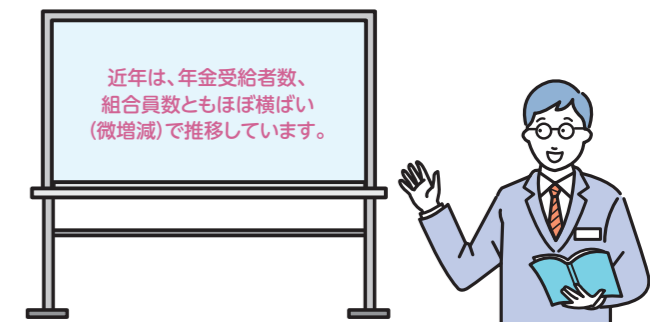
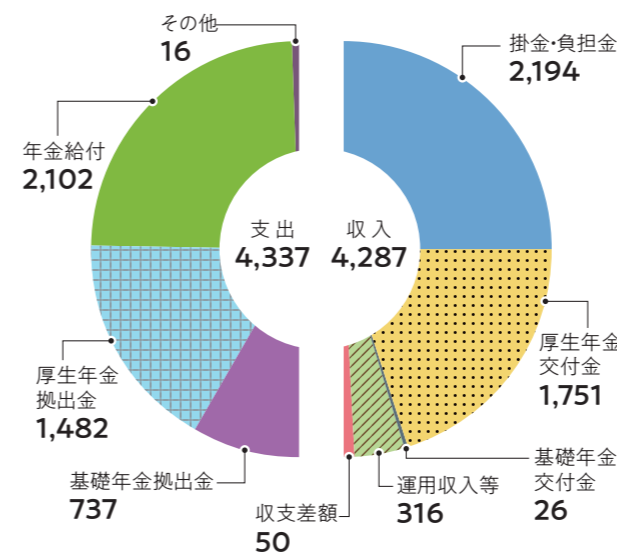


長期給付(年金)

- 年金給付による支出と掛金・負担金による収入は、ほぼ均衡しています。
- しかし、国の各年金勘定への拠出金(厚生年金拠出金・基礎年金拠出金)が、同年金勘定から受け取る交付金(厚生年金交付金・基礎年金交付金)を大幅に上回っていることから、最終的な収支差額は△50億円となりました。
- 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19年度以降、年金受給者数を下回り続けています。

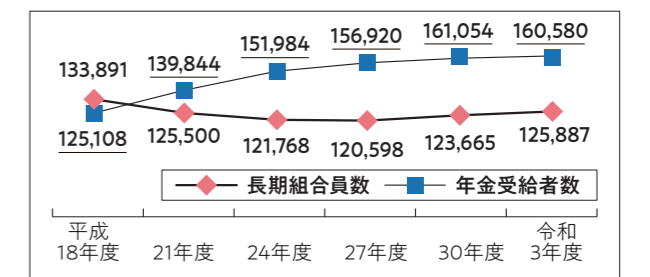
長期給付の収支状況

(単位:億円)



年金受給者数・組合員数の推移

(単位:円)



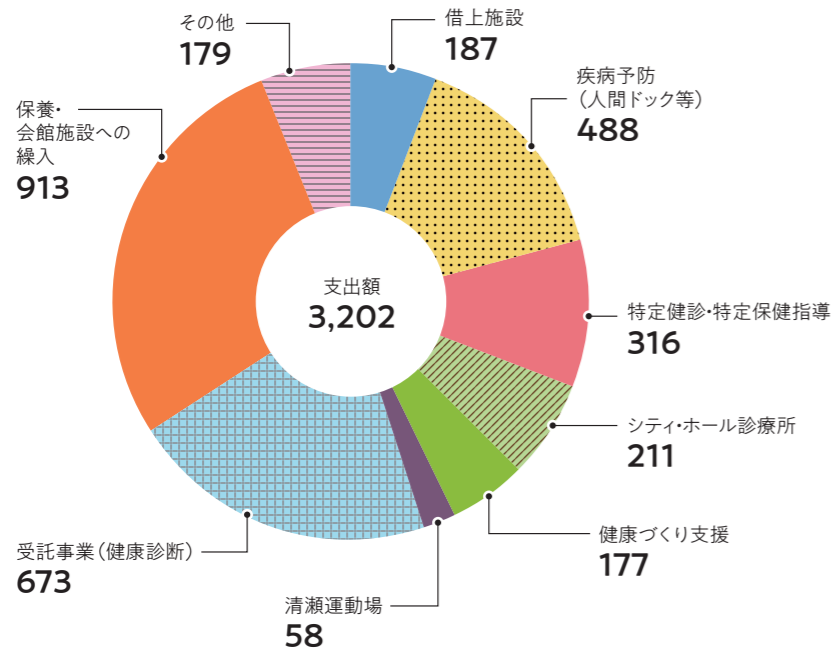
福祉事業

①保健事業

●保健経理では、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・冬季やリフレッシュ宿泊施設等の借上げ、シティ・ホール診療所の運営等を実施しています。

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	令和3年度	前年度増減
人間ドック	15,328	1,392

借上施設稼働実績

(単位:箇所、人)

区分	令和3年度	前年度増減
施設数	49	△ 370
利用人数	6,558	△ 4,743

※借上施設の夏季、冬季、リフレッシュ及び都内宿泊施設のうち、夏季及び冬季は、新型コロナウイルス感染症の影響により、事業を中止しました(夏季は2年度に引き続き中止)。

健康づくり支援

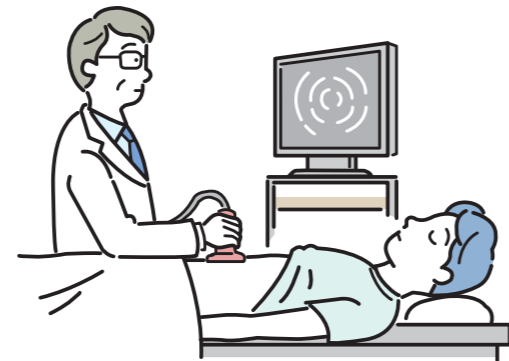
(単位:人)

区分	令和3年度	前年度増減
委託体育施設	152,416	26,681

特定健診・特定保健指導の実施状況

(単位:人)

区分	令和3年度	前年度増減
特定健診(被扶養者等)	5,241	186
特定保健指導	5,250	△ 19



シティ・ホール診療所利用実績

(単位:人)

区分	令和3年度	前年度増減
延べ患者数	20,248	△ 1,620

福祉事業

②宿泊(保養・会館)事業

- 箱根路開雲は、休業日数が減った(2年度:緊急事態宣言等により145日間、3年度:改修工事により17日間)ため、利用者数は増加しましたが、平年度並みの水準には至っていません。
- アジュール竹芝は、新型コロナウイルス感染症により落ち込んだ2年度実績からある程度回復してきているものの、元年度の実績には戻り切れていません。

箱根路開雲利用実績

(単位:人)

年間利用人数	前年度増減
14,468	5,156

アジュール竹芝利用実績

(単位:人)

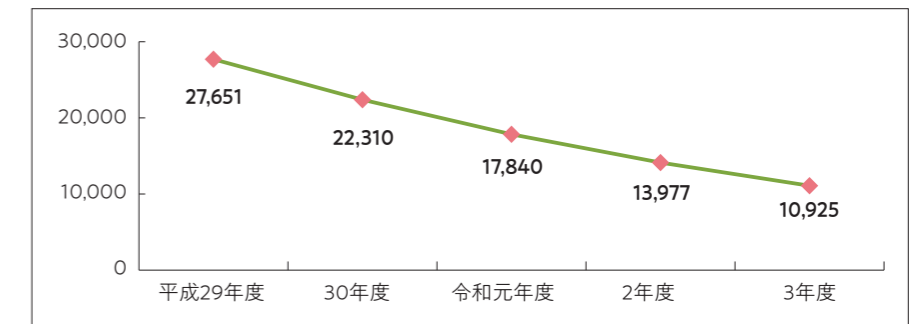
部門名	年間利用人数	前年度増減
宿泊	46,017	7,614
婚礼	410	140
宴会・会議	12,842	7,680
健診(人間ドック)	9,759	1,414
特定健診・特定保健指導	529	21

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)



/ information

令和4年度の掛金率について

- 短期給付・福祉事業・長期給付の掛金率は、すべて据置きとなり、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		令和4年度	令和3年度
短期給付	短期	3.770	3.770
	介護(※)	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65歳未満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

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_ 予算・決算 検索



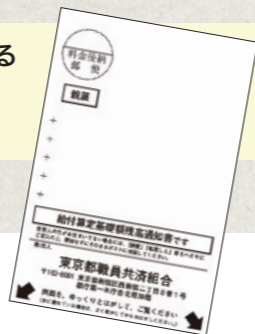
(該当ページ)

ご確認ください

給付算定基礎額残高通知書を送付します

「年金払い退職給付」*について、前年度までに積み立てた給付算定基礎額等をお知らせするものです。今年度は10月(年1回)に、ご自宅宛てにハガキで送付します。

*「年金払い退職給付」の制度については、共済ホームページ等をご確認ください。



通知対象者

- (1) 組合員
 - (2) 退職者のうち
 - ① 退職した年度の翌年度にあたる方
 - ② 節目年齢(35歳、45歳、59歳、63歳)到達の翌年度にあたる方
- ★いずれの場合も、令和4年3月31日時点において、平成27年10月以降の組合員期間が1年以上ある方を対象とします。

主な通知内容

● 令和3年度(令和3年4月～令和4年3月)における

【標準報酬月額】	付与額の基礎となる標準報酬の額(期末手当月は、期末手当額等も合算)
【付与額】	標準報酬月額に付与率を乗じた額
【利息】	前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(1カ月換算)を乗じた額
【付与率】	付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率
【基準利率】	利息を求めるための年率
【年度末現在の付与額と利息の累計】	(=令和3年度末現在の給付算定基礎額残高となります。)

※「付与額」と「利息」を毎月積み立て、累積したものが「給付算定基礎額」となり、当該年金の原資となります。

◆ 年金見込額の表示はありません。
 年金払い退職給付は、個人ごとの年金原資(給付算定基礎額)に基づき、「年金現価率」により額が決定します。
 「年金現価率」は毎年10月に見直されるため、将来における年金見込額を算出することができません。

お問合せ先 年金保険部年金課

☎ 0570-03-4165

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_年金払い退職給付 検索



(該当ページ)

令和4年10月1日から

育児休業中の掛金免除要件、標準報酬等級表が変わります

育児休業中の掛金免除要件が変わります



(該当ページ)

掛金等が免除となる要件

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_育児休業掛金免除 検索

	現行	改正後
例月掛金等	月末に育児休業を取得したとき	月末に育児休業を取得したとき 同月内※に14日以上育児休業を取得したとき
期末手当等掛金等	月末に育児休業を取得したとき	一月を超える育児休業を取得したとき

※育児休業開始日と育児休業終了日の翌日が同月

標準報酬等級表が変わります



(該当ページ)

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_標準報酬等級表及び 検索

短期給付・退職等年金給付の等級表は健康保険・厚生年金保険と同じ標準報酬等級表に改められます。

標準報酬月額が98,000円の方は標準報酬月額が改正される場合があります。

標準報酬月額が104,000円以上の方は、等級は変わっても標準報酬月額は同じであるため、掛金や給付の算定基礎となる額は変わりません。

報酬月額	標準報酬(共済組合法)			
	長期(退職等年金給付)		短期	
	等級	月額	等級	月額
93,000円未満				
93,000円以上 101,000円未満	第1級	98,000円	第1級	98,000円
101,000円未満(共済組合法の下限)				
101,000円以上 107,000円未満	第2級	104,000円	第2級	104,000円

報酬月額	標準報酬(共済組合法)			
	長期(退職等年金給付)		短期	
	等級	月額	等級	月額
63,000円未満			第1級	58,000円
63,000円以上 73,000円未満			第2級	68,000円
73,000円以上 83,000円未満			第3級	78,000円
83,000円以上 93,000円未満	第1級	88,000円	第4級	88,000円
93,000円未満(長期の下限)				
93,000円以上 101,000円未満	第2級	98,000円	第5級	98,000円

※厚生年金の等級は変更ありません。

お問合せ先 管理部会計課出納担当 ☎ 03-5320-7317(直通)

information

東京都職員共済組合組合会役員の変更について

東京都職員共済組合組合会役員が以下のとおり変更となりました。

〈新任〉

役職	氏名	所属	議員の任期
理事	手島 浩二	職員共済組合事務局長	令和4年7月1日から令和4年11月30日まで
理事	野間 達也	総務局長	令和4年7月1日から令和4年11月30日まで
監事	西川 晋司	学識経験監事	令和4年8月1日から令和4年12月14日まで

〈退任〉

役職	氏名	所属
理事	早川 剛生	職員共済組合事務局長
理事	村松 明典	総務局長
監事	武藤 弘道	学識経験監事

東京都職員共済組合組合会 令和4年互選議員選挙について

本年11月30日に任期満了となる「互選議員(組合員の皆さまからの選出議員)」の選挙を下記のとおり実施する予定です。

立候補届出 令和4年10月17日(月)から10月21日(金)まで

選挙の日時 令和4年11月11日(金)午前9時～午後3時

投票所 各投票管理者(各所属所共済事務担当課長)が設置する場所

・詳細は令和4年10月14日付東京都公報に公告する予定です。
・立候補者が定数を超えない選挙区では「無投票当選」となります。

詳しい内容については、下記にお問合せください。

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-5320-7306(直通)

人間ドック受診は、「アジュール竹芝総合健診センター」へ

コロナ感染症で受診を控えていた皆様も、ご自身やご家族の定期的な健康チェックに、アジュール竹芝をぜひご活用ください。

繁忙期につき、**11月3日(木)**、**11月23日(水)**も祝日営業しています。
12月まで、お得なキャンペーンが適用になります。

[期間限定]
12月まで

女性ドックキャンペーン

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

対象：35歳以上の組合員・被扶養者

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。

[期間限定]
12月まで

45歳・50歳 <節目ドック>キャンペーン

対象：該当年齢の組合員・被扶養者

キャンペーン料金(税込)

区分	通常料金	節目ドック料金
日帰り	11,000円	5,500円

午後ドックのお知らせ

幅広く受診者の皆さまの要望にお応えするため、年間を通して午後ドックを実施しております。前日の夕食まで普段通りの食事が取れ、人数が少ないためゆっくり受診できます。午前中のドック受診が難しい方も、ぜひご利用ください。



○令和4年度末で定年等で退職を予定されている組合員の皆様は、「永年勤続退職予定者」人間ドックのご利用をご検討ください。(退職年度に申込すると「日帰りドック」は無料で受診することができます。)

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



秋のレストラン おすすめ! ご案内

※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。 ※新型コロナウイルス感染症状況により、変更または中止する場合がございます。 ※写真はイメージです。

レストランのご予約・お問合せはこちら!

03-3437-2320 (11:00-18:00)

※お昼12:00~13:00は、お電話が繋がりにくい場合がございます。

日本一の おおいた和牛 味力も満載

「おおいた和牛」取り扱い店舗認定記念 おおいた春夏秋冬物語 Season 2

お肉に合う! 大分のお酒も各種ご用意!!

本フェアご利用のお客様 抽選で10名様に



百年の恵み おおいた和牛 ヒレステーキ肉が 当たる!! ※詳しくは店舗まで。

秋のおおいたフェア

2022 10.26(水) - 30(日)

ご好評いただきました 「夏のおおいたフェア」第2段!! 当店自慢のおおいた和牛を、大分の秋の味覚と共にお届けいたします!

おすすめ!

ヒレ&サーロイン 堪能! 秋のおおいたフェア <限定>特別コース お一人様 税・サ込 18,150円 計8品

組合員様特別価格

お一人様 税・サ込 14,500円

ベイサイドホテル アジュール竹芝 21F

天燈 Ran Tan 17:00-22:00 (L.O. 21:00) 定休日:月曜・火曜(月により変動有り)

料理長の河内です。 たくさんのご来店 お待ちしております!

ダイナー予約 3年間総合 ランキング 第1位 OZmall AWARDS 2022

当店は「大分県豊後牛流通促進対策協議会」認定「おおいた和牛取扱認定店」 また「大分県知事」認定 都内唯一の「おおいた和牛サポートSHOP」です。



お子様用お食事をご用意いたします。

「漣-さざなみ-お子様プレート」

一般価格 3,300円(税込) 組合員様特別価格 2,600円(税込)

ベイサイドホテル アジュール竹芝 3F 竹芝埠頭直結!

おまかせ会席 漣 さざなみ



2時間個室無料 祝い会席 12,100円 (お一人様 税・サ込)

【先付】季節の一品
【御造り】祝い真鯛昆布と鮪 妻一式
【八寸】鴨柚子胡椒焼き ばい貝甘煮 有頭海老芝煮 蛸と砵巻きの黄身酢掛け 旬彩お浸し
【多喜合】旬魚と縁起野菜の飛鳥仕立て
【強肴】牛フィレ肉のロースト
【揚げ物】蟹爪変わり揚げ 青味 天塩
【食事】焼きむすび 錦餡かけ 止め 椀 香の物
【水菓子】本日の水菓とフルーツ

ランチ 平日11:00~14:00 (L.O. 13:30) ※土日祝日は、事前予約のみの営業

ディナー 17:00~22:00 (L.O. 21:30) ※本会席並びにディナー営業ともに 要事前予約(5日前まで) / 大人4名様より承ります。

組合員様特別価格

お一人様 税・サ込 9,650円

特別料金期間 2022年9月1日~11月末まで

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。

【KD-2209-01】

1泊2食付 人気のスタンダードプラン

宿泊期間:2022年9月1日(木)～2022年11月30日(水)

箱根路開雲ならではの創作和食をお楽しみください。温泉の後は「ゆっくり、のんびり、ほっとする」美味しい宴。本年より大人気の「金目鯛の姿煮」がお食事内容に含まれました。是非ご賞味ください。

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

※お食事は季節によって変わります

(消費税・入湯税込)



【KD-2209-02】

豪華舟盛付 1泊2食付グルメプラン

宿泊期間:2022年9月1日(木)～2022年11月30日(水)

スタンダードプランに、海の幸満載の「舟盛り」が付いたお食事プランです。姿造りを盛り込んだ舟盛はテーブルを一層、華やかにします。(2泊目、3泊目はお刺身ではない内容へ変更となります)

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日～金曜日	¥12,800	¥11,700	¥10,600
土曜・休前日	¥17,200	¥15,000	¥12,800

※お食事は季節によって変わります

(消費税・入湯税込)



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。

※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。

※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。

四季の宿「箱根路開雲」運営:箱根一の湯グループ

〒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/>

開雲
HPは
こちら



一の湯
HPは
こちら



ご予約の
お問合せ

☎ 0460-85-6678

受付時間: 9時～18時

✉ kaiun@ichinoyu.co.jp

【改修工事終了のお知らせ】

2022年3月～6月にかけて外壁の塗装を行うため駐車場利用不可等制限を設けておりましたが2022年7月1日より通常営業しております。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

/ information

新型コロナワクチンの接種について 接種費用無料

4回目
ワクチン
接種

4回目接種対象者: 3回目接種を受けてから5ヶ月以上経過している下記の方
▶ 60歳以上の方
▶ 18歳以上で①基礎疾患を有する方、②重症化リスクが高いと医師が認める方、
③医療従事者等及び高齢者施設等の従事者
基礎疾患の範囲については、右記QRコードをご覧ください。



(具体的な基礎疾患について)

1～3回目ワクチン接種

引き続き1～3回目のワクチン接種も受けることができます。組換えタンパクワクチンであるノババックスワクチンも1～3回目のワクチン接種で選択できます。

《予約方法》接種券が届き次第、
予約ができます。

▶ 区市町村会場: お住いの区市町村の情報をご確認ください。
▶ 都大規模接種会場: ワクチン接種ポータルサイトより予約をしてください。予約なしでも接種できます。

ワクチン接種
予約方法

ワクチン接種ポータルサイトの「**ワクチンを接種したい**」をクリックしてください。
ワクチン接種ポータルサイトでは、都内のワクチン接種状況等、ワクチンに関するさまざまな情報を発信しています。



(ワクチン接種ポータルサイト)

お問合せ先 福祉保健局防疫・情報管理課 ☎ 03-5320-7574

広告

ハロウィンジャンボ

5

億円

5

千万円

ラッキー・ハロウィン!

当せんの
チャンス
広がる

スマホやPCからの
ネット購入は
こちらから!

宝くじ公式サイト
<https://www.takarakuji-official.jp/>

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、
前後賞各1,000万円

この宝くじの収益金は
区市町村の明るいまちづくりや
環境対策、高齢化対策など
地域住民の福祉向上の
ために使われます。

9月21日(水) 同時発売

各1枚 300円
発売期間 9月21日(水)～10月21日(金)
抽せん日 10月28日(金)



年を重ねた今こそ
奏でたい音がある。

YAMAHA
Make Waves

レンタルで、音と暮らす。

ヤマハ 楽器・防音室 レンタル

バイオリン V7SG 月額3,410円(税込)より
サイレントバイオリン™ YSV104S 月額4,840円(税込)より

0120-381-808
【受付時間】土・日・祝日を除く 9:00~12:00/13:00~17:30
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

ヤマハの楽器・防音室 レンタル
音レント OTORENT
音レント 検索

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*1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。

皆さまがお持ちの無事故割引に加えて **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。
- 団体年一括払は一般契約年一括払に比べて5%割安です。

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**
☎0120-615-810 受付時間 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 新宿モリス16F

(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 SJ21-16574 2022/03/14

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。

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。

【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

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@fukurawa-ringyo.co.jp https://www.fukurawa-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**

土・日も18時まで営業中
どうぞお気軽に

新商品 地球にやさしい車の購入を応援! /
保証料不要 **次世代ECOカーローン**

特別金利

変動年 **1.4%**
(固定年1.7%)
実質ご負担金利 変動年 **1.26%**

■対象車: HV(ハイブリッド自動車) EV(電気自動車) PHV(プラグインハイブリッド自動車) FCV(燃料電池自動車)
■用途: 対象車の購入・充電設備購入等
■限度額: 10万円以上700万円以内
■返済期間: 最長10年

WEB事前審査はこちら

LINE公式アカウント開始 お友達募集中!

マイカーローン キャンペーン 締切迫る!

年1回のお楽しみ 利用分量配当で利益を還元!

ゆとり・おまとめローン
ローンをおまとめして返済額を減らそう!
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
■返済期間: 最長10年 ■資金使途自由

●審査結果により適用する金利を決定します。●この商品は、保証をジャックスに委託し、保証を受けられることが条件となります。●返済額が減額となる場合は、おまとめいただくローンの金利・返済期間等によります。

●当組合では決算で剰余金が発生した場合、お支払いいただいたお利息の一部を利用分量配当としてお客様に返還しております。●上記実質ご負担金利は、利用分量配当年率換算値を各条件の金利から控除した金利で表示しております。●利用分量配当年率換算値はお支払いいただいたお利息のうち10%を返還したものと年率換算しています。●利用分量配当年率換算値:「次世代ECOカーローン変動金利0.14%」●2021年7月実施分12%(100周年記念配当2%を含む)●実質ご負担金利は、利用分量配当実績及び金融情勢により変動する場合がございます。●利用分量配当は年度毎の業績やお客様の返済状況により配当できない場合があります。●金融情勢の変化に伴い、金利や商品及びご借入後の金利が変更になる場合があります。●情勢により、キャンペーンを募集期日以前でも終了する場合があります。●お借入金利は、お申込日よりお借入日ではなく実際に借入された日のご借入利率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。●詳細は窓口までご相談ください。●WEB事前審査は仮審査申し込みのみならず、正式なお申し込みが必要となります。●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、お電話か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: 2022年6月1日現在

皆様と共に歩み101年
東京都職員信用組合
融資課 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 (都職信)で検索

当組合HPはこちら▶▶▶

共済だより 愛読者プレゼント

共済だよりをご愛読いただいている組合員とご家族の皆さまに感謝の気持ちを込めて、表紙のテーマにちなんで「ウォーキング」に役立つグッズを抽選でプレゼントいたします。ふるってご応募ください！

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

A GARMIN(ガーミン) Venu Sq Suica機能 **3名様**



健康状態モニタリング機能・フィットネス機能を始め、ランニング、ウォーキング、自転車など、20種類以上のスポーツアプリが用意されています。

対応デバイス:
ノートパソコン、スマートフォン

B Grsta 真空断熱炭酸ボトル **5名様**



保冷・保温に優れた真空断熱二重構造の水筒。炭酸飲料にも対応可能で、長時間飲み頃の温度をキープします。

容量:500ml

C 水筒ポーチ付き ウエストパック **5名様**



サイズ:25x19x8cm

小物収納ポケット付きで、携帯電話、鍵、財布などを仕分け・収納することができるウエストバッグです。
※水筒はついていません

応募方法

下記URLから専用応募フォームにアクセスし、アクセス用パスワードを入力の上ご応募ください。

<https://req.qubo.jp/kyosaidayori/form/2209>

※専用応募フォームのみで受け付けております。郵送、電話等でのご応募は受け付けておりません。

▼ 専用応募フォームアクセス用パスワード

kyosai403

応募期間 **9月16日(金)～9月30日(金) 23:59**

お問合せ ● 応募に関するお問合せは下記までお願いいたします。

プレゼント事務局 **0570-200-149** (ナビダイヤル)

受付時間:10:00～17:00 (土日祝を除く)

※ナビダイヤルは通話料が発生します。
※このお問合せ先は「応募」に関する専用窓口です。商品や受付の状況、抽選方法及び抽選結果、発送に関する個別のお問合せにはお答えできません。予めご了承ください。
※共済組合事務局では、当懸賞に関するお問合せは一切受け付けておりません。

CONTENTS NO.403 令和4年9月号

- 02 特集 免疫機能の低下を防いで感染症に負けない体をつくる!
- 05 運動動画オンデマンド配信サービス
- 06 スポーツクラブ 初回100円キャンペーン
- 08 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます
- 09 森林セラピー参加者募集
- 10 人間ドック助成のお知らせ
- 11 健康診断のお申込みはお済みですか?
- 12 皆さまの医療費の状況
- 14 生活習慣を見直そう!
- 15 特定保健指導のご案内
- 16 育児休業手当金・介護休業手当金の給付上限額が変わりました
シティ・ホール診療所からのお知らせ
- 17 秋の行楽シーズンは旅先でフレッシュ!
- 18 三楽病院との医療連携・協力のご案内
住宅貸付をご利用の皆さまへ
「年末残高等証明書」を送付します
- 19 令和3年度における年金積立金の運用状況について
- 20 令和3年度決算の概要
- 24 給付算定基礎額残高通知書を送付します
東京都職員共済組合組合役員の変更について
- 25 育児休業中の掛金免除要件、標準報酬等級表が変わります
東京都職員共済組合組合令和4年互選議員選挙について
- 26 人間ドック受診は、「アジュール竹芝総合健診センター」へ
- 27 ホテルアジュール竹芝からのご案内
- 28 箱根路開雲 宿泊プランのご案内
- 29 新型コロナワクチンの接種について

TOKYO WALKING MAP
表紙で紹介しているのは...

有明アリーナ コース

新豊洲駅 ▶ 有明アリーナ ▶ 晴海大橋を渡る
▶ 浜離宮恩賜庭園 ▶ 都立芝公園(東京タワー)
▶ 芝公園駅

所要時間 約1時間48分 | 距離 約7.2 km | 消費カロリー 約324 kcal

※この企画は東京都福祉保健局「トキョーウォーキングマップ」の情報をもとに作成しています
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/

表紙イラスト: カザマリサ

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。

リサイクル適性 (A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。