

あなたに役立つ情報がいっぱい!

KYOSAI だより

2021年7月
No.397

共済だより

特集①

暮らしの中で

「身体活動」を増やして健康に!





「身体活動」を増やして健康に!

健康維持のために体を動かしていますか?

新型コロナウイルス感染症による外出自粛やテレワークにより、運動不足が問題となっている昨今。身近にできることで運動量を増やして健康を維持し、生活習慣病やロコモティブシンドロームなどになるリスクを減らしましょう。



運動量は簡単に増やせる!

体を動かすといってもその方法は様々ですが、大別するとジョギングやテニスといった「運動」と、通勤や洗濯など日常に結びついた「生活活動」の2つに分かれます。また、運動と生活活動を合わせたものを「身体活動」といい、生活習慣病や生活機能の低下を予防するには、日頃からの身体活動が有効だといわれています。

身体活動を増やすためには、まず日常生活の活動を見直し、できそうなことから始めてみるのが大切です。

体を動かす機会や環境は、探してみると身の回りにたくさんあり、実は運動するのと同じくらいの活動量があるのです。

身体活動とは?

運動

生活活動

CHECK!

*活動量は「METs(メッツ)」という単位で測っています。身体活動を行ったときに安静状態の何倍の代謝(カロリー消費)をしているかを表します。

例えば...

ヨガ

2.5METs



植物への水やり

2.5METs



意識的な生活活動

身体活動の増加!

UP!



死亡リスクを左右する!? 「身体活動」

WHO(世界保健機関)では、高血圧(13%)、喫煙(9%)、高血糖(6%)について身体活動不足(6%)を、全世界の死亡に対する危険因子の第4位と位置づけています。

その他、国際的な医学雑誌『THE LANCET』でも、世界の全死亡数の9.4%は身体活動不足が原因とし、その影響は肥満や喫煙に匹敵すると報告。また、がん・循環器疾患では、身体活動の増加によって、心機能のバランスを保つ恒常性機能(自律神経系機能など)や、血圧数値の改善などが期待できると推察されています。

さらに、ウェブサイト『THE LANCET Global Health』において、身体活動により世界で毎年390万人、日本では5万3,000人の早期死亡が回避されているという論文も発表されました。

ボウリング

3.0METs



犬の散歩

3.0METs



ゴルフ

3.5METs



風呂の掃除

3.5METs



野球

5.0METs



動物と遊ぶ

5.0METs



ロコモ

ティブシンドロームとは?

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、骨や関節、筋肉など運動器の障害により、将来的に介護が必要になるリスクの高い状態のことをいいます。メタボが生活習慣の乱れで内臓や血管の病気になるのに対し、ロコモはその運動器版。特に下肢の筋力の衰えを感じ始めると要注意です。

あなたは大丈夫?

ロコモ診断

ロコモになりやすいかどうかを測る「ロコモ度テスト」は3種類あります。ここでは代表的なものをひとつ紹介します。

詳しくは [ロコモチャレンジ!](#) [検索](#)

立ち上がりテスト

高さ10~40cmの台や椅子に座り、片脚(70歳以上は両脚)で反動をつけずに立ち上がってみる。立ち上がれる台の高さが低いほどよい。



\\ やってみよう! /

183回のロコモ対策「ロコトレ」

ロコモ対策には運動習慣が不可欠。毎日の空いた時間にできる効果的な予防トレーニングもあります。

片脚立ち

バランス能力をつける

- 床につかない程度に片脚を上げ、左右1分間ずつ
- 転倒しないように、つかまるものがある場所で



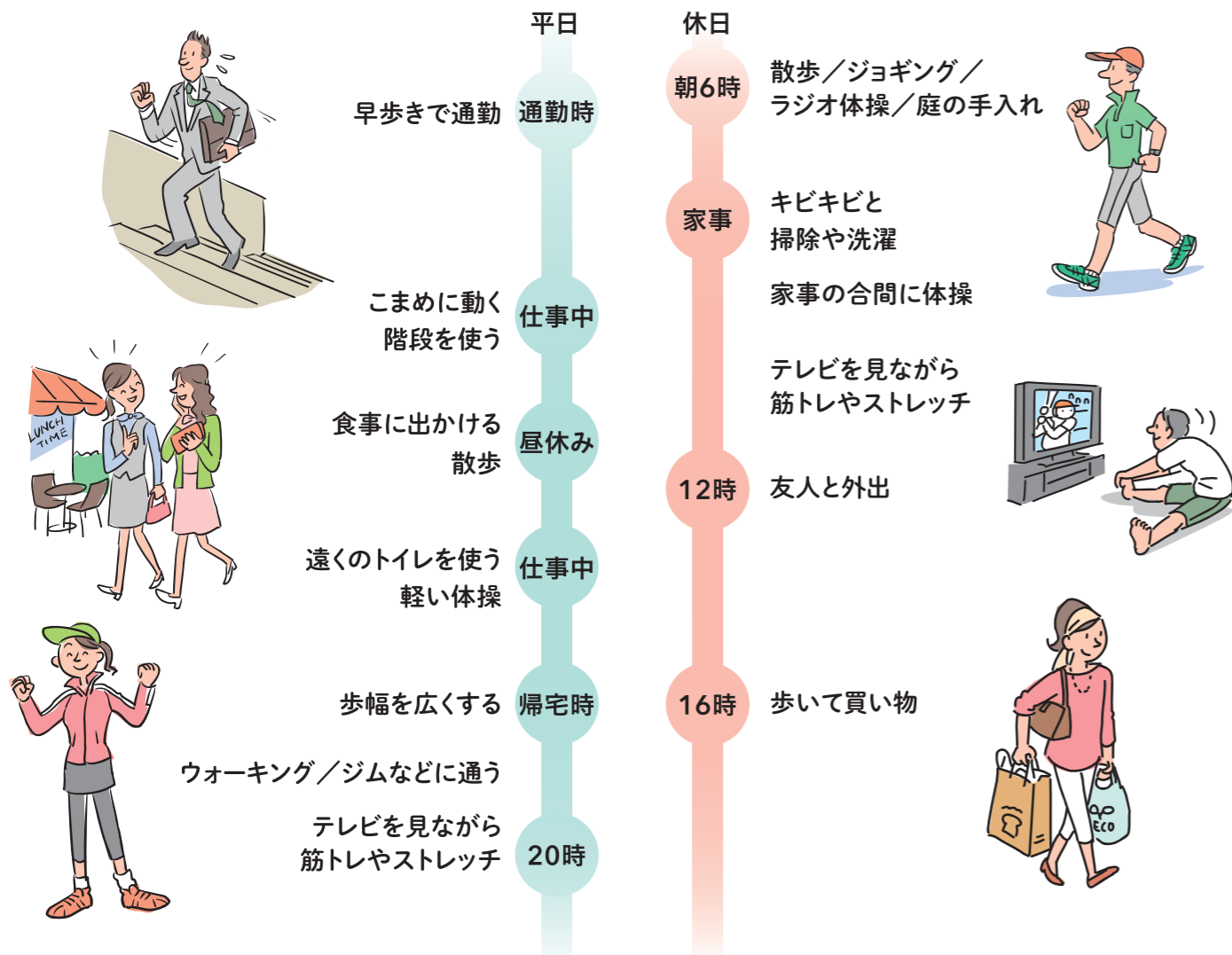
スクワット

脚の筋力をつける

- 肩幅より少し広めに足を広げ、膝がつま先より前に出ないようにお尻を落とす。5~6回繰り返す



毎日をいつもよりアクティブに過ごしてみよう!



糖尿病・循環器疾患・がんといった生活習慣病の発症予防や、ロコモティブシンドローム及び認知症をきたすリスクを下げるために、以下の数値を目安に身体活動の増加や運動に取り組みましょう。

推奨数値	18~64歳	強度が3METs以上の身体活動（歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分）および、強度が3METs以上の運動（息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分）を行う
	65歳以上	強度を問わず身体活動（横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、毎日40分）を行う

意識することでライフスタイルを変え健康体質に

体を動かす環境は身の回りにたくさんありますが、大切なのは「意識する」ことです。例えば電車では座らずに立つ、近い場所なら車を使わずに自転車で移動するなど、意識さえすれば誰にでも行えます。できるだけ衰えを防いで暮らしに必要なレベルの筋力を保つためにも、積極的に体を動かす機会を見つけて日々の小さな習慣を積み重ねることで、健康維持のための一歩を踏み出しましょう!

⚠ 体調が悪いときや、痛みがあるときなどは無理をしないようにしましょう。

出典: 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」[「アクティブガイド」]
国立健康・栄養研究所「健康のための身体活動に関する国際勧告(WHO)日本語版」
国立がん研究センターがん予防・検診研究センター「身体活動量と死亡との関連について」
Lancet Glob Health. 2020 Jul;8(7):e920-e930
[Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: a descriptive study]

ストレスをうまく対処するには?

“ ストレスを正しく理解し、自分なりの気分転換を見つけることで緩和することも可能です。 ”

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、不安性障害。



ストレス環境に身を置くことで人間は成長する

現代はストレス社会といわれ、ストレスが心の不調を引き起こす大きな要因となっていることは間違いありません。しかし、ストレスは生きていれば誰もが受けるものであり、すべてのストレスが悪く作用するわけではないのです。そもそもストレスとは外部からの刺激や、刺激を受けての反応のことをいい、人間にはややストレスのかかる環境に身を置くことで成長するという側面もあります。

元来、人間の体にはストレスに対処して正常に戻そうとする働きがあり、外部の刺激から体を守るしくみが備わっています。暑いときには発汗して体の熱を逃がし、体温を一定に保つというのもその一例です。

ところが過剰なストレスを受けたり、ストレスへの対処がうまくいかないと、体内のバランスが崩れて心身に悪影響を与えます。このうち体に症状が現れるのが心身症で、心の病では不安障害やうつ病が挙げられます。

職場で異動や昇進による職務や責任を果たせない、あるいは新入社員が職場に適應できず、心の不調を訴える適應障害も不安障害のひとつです。

好奇心を持って楽しく暮らすことも解消法のひとつ

その一方で、環境の変化が良い刺激となつて仕事の成果が上がることも多く、スト

レスの度合いや状況によってその作用の仕方は変化し、何をストレスと感じるかも人によって違います。ただ、ストレスを溜めないように暮らすことは、心身の健康のために誰にとっても重要です。眠れないなどの症状がある場合は、早めに医療機関を受診して相談してください。

人間社会ではいろいろな人とつきあうことがストレス解消につながると思いますが、それがストレスになる人もいます。

今では多くのストレス解消法が紹介されていますが、ストレス解消のために「〇〇しなければ」ではなく、好きで〇〇をやっていたらストレス解消になった、というのが自然です。固く考えすぎずに何事もちょっと面白がり、好奇心を持って暮らすこと、新聞やテレビを見て世の中で何が起きているのかがわかれば、人との会話も広がります。

取り立てて趣味がなくても、昼寝だって本人が楽しく、気分転換になればいいのです。

今までのんびりと気分が良かったこと、楽しかったということ、自由

に実践していけば

いいと

思います。



皆さまの医療費の状況

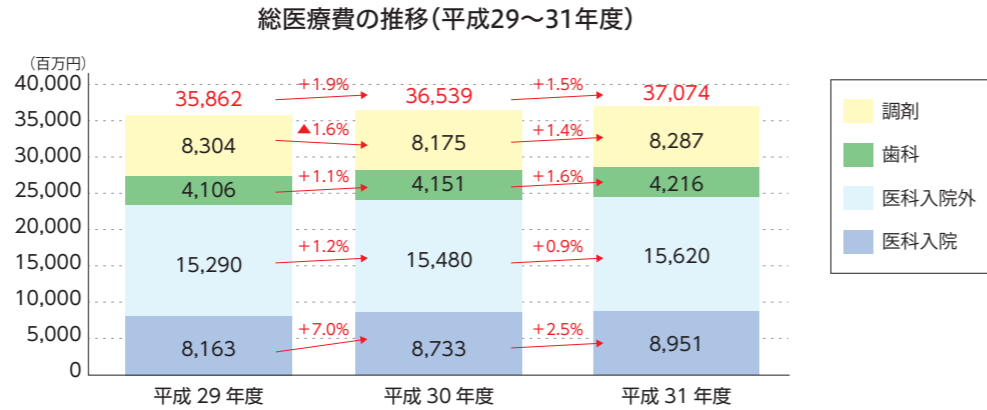
令和2年度版

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、微増で推移

総医療費は、3年にわたり微増の傾向となっており、平成31年度の総医療費は370億円でした。受診者数はほぼ変化なく20.5万人でした。

構成員一人当たりの医療費は、平成31年度が173,366円で、平成30年度から1.3%増加しています。

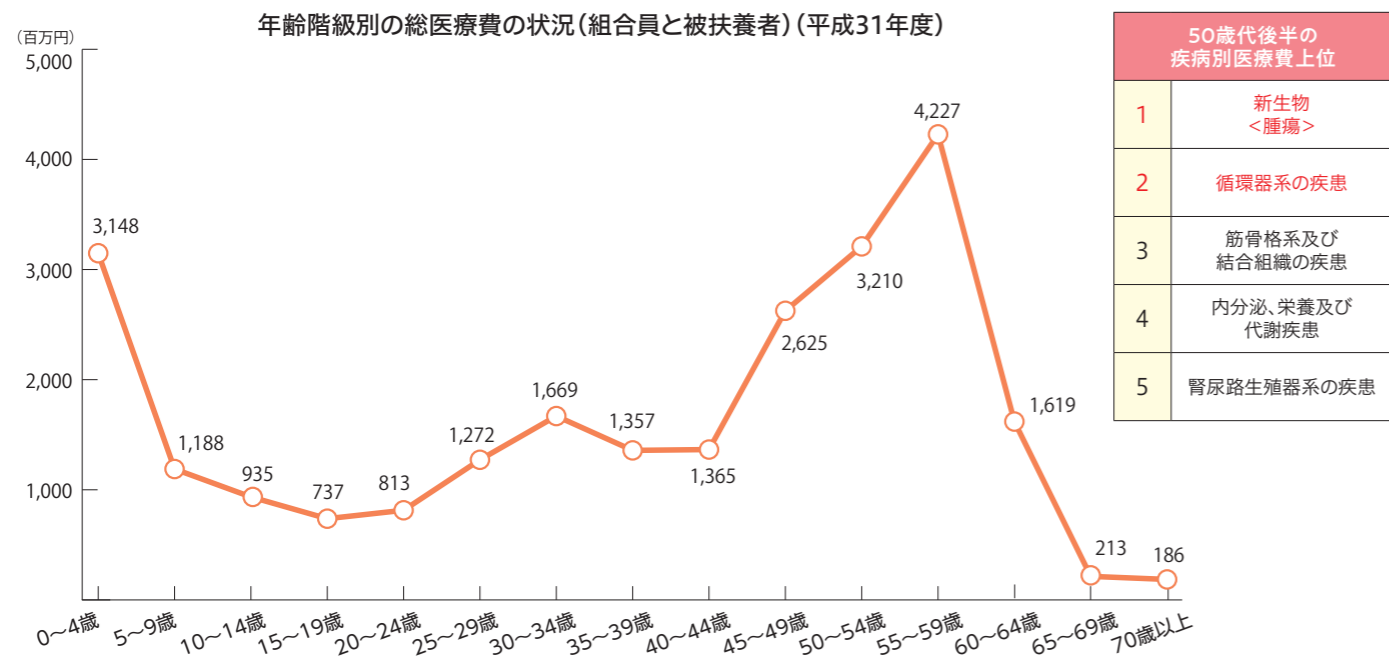


年代別総医療費は40歳以降から急増

年代別の総医療費を見ると、40歳以降から急増しています。ピークは50歳代後半で、がん及び循環器系の疾患(高血圧など)等が上位を占めています。

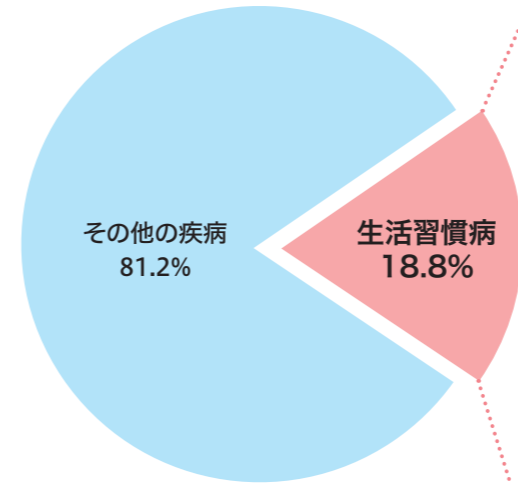
がんの早期発見には定期的ながん検診の受診が有用であり、高血圧の重症化の予防には生活習慣の改善や服薬治療による適切な管理が効果的です。

※特に女性では、**乳房のがん**による医療費が大きくなっています。定期的ながん検診が早期発見には重要です。

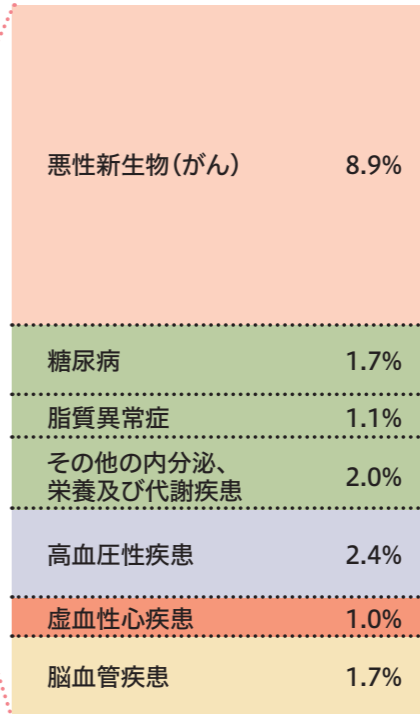


医療費全体に占める生活習慣病の割合は約2割

医療費に占める生活習慣病の割合【全年齢】(平成31年度)



【生活習慣病の医療費内訳】



構成員(全年齢)の医療費全体に占める生活習慣病の割合を見ると、平成31年度では18.8%となっています。そのうちの5割弱は悪性新生物による医療費となっています。

日頃から生活習慣を見直して予防に努めるとともに、早期発見、早期治療を心がけましょう。

生活習慣を見直そう!

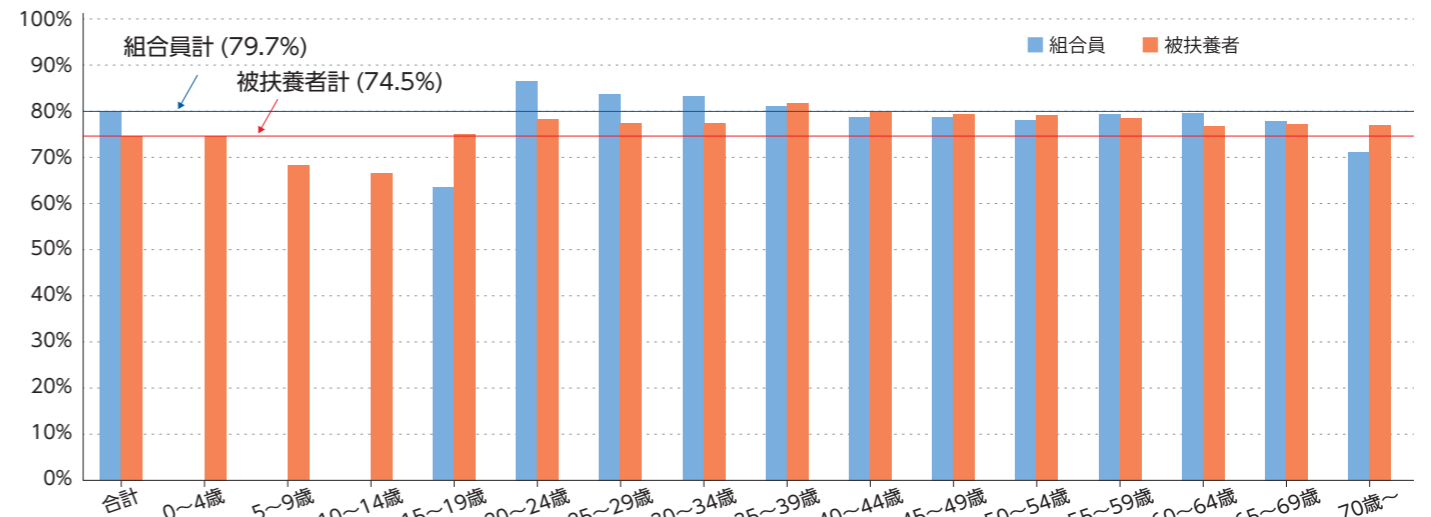


ジェネリック医薬品の使用割合は増加傾向

平成31年度の調剤医療費は約82億8,745万円となり、平成30年度に対し約1.4%(1億1,289万円)の増加となりました。

都共済におけるジェネリック医薬品の使用割合は、平成31年度は77.7%で、前年度から3.3ポイント増加しました。しかし、**全国の使用割合に対しては1.4ポイント下回っています**。これは、被扶養者の使用割合が組合員よりも5.2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(組合員、被扶養者別)(平成31年度)



お問合せ先 医療保険課医療保険担当 ☎ 03-5320-7322

このようなときは 届出を忘れずに

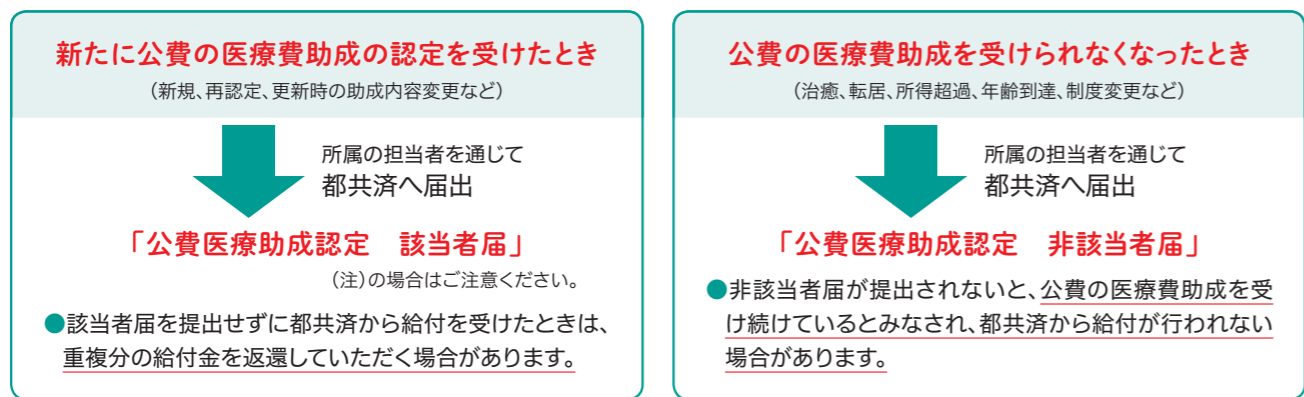
公費の医療助成制度とは、国又は地方公共団体が、法律や条例などに基づき特定の対象者に対して医療費の自己負担分を助成する制度です。認定を受けたときや受けられなくなったときは、いずれも都共済への届出が必要です。

公費の医療費助成の例



●助成内容等の詳細については、お住まいの区市町村や保健所などへお問合せください。

このようなときは都共済に必ず届け出てください



(注)乳幼児医療(乳)、義務教育就学児医療(子)の公費については、都共済への届出を一部不要としています。提出不要となる対象は、下表のとおりです。

対象者	届出書類	該当者届	非該当者届
関東地方 ^(※) 、山梨県に住民票がある被扶養者		不要	不要
上記以外の地域に住民票がある被扶養者		必要	不要

※関東地方→東京都と神奈川、埼玉、群馬、栃木、茨城、千葉の各県

ただし、いずれの場合も所得制限により助成が受けられなくなった場合は「非該当者届」、所得制限が見直され助成が受けられるようになった場合は「該当者届」の提出がそれぞれ必要です。

該当又は非該当年月日が不明な場合は、組合員自身でお住まいの自治体に確認した上で、記入してください(都共済では確認できません)。

過去に遡って非該当となった場合、給付の対象となっても給付できないことがあります。

●届出用紙は、都共済ホームページ(組合員ページ→各種様式→K.公費の医療費助成の認定を受けたとき・受けられなくなったとき→1.公費医療助成認定 該当者・非該当者届)、又は所属の共済事務担当者にお問合せください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当(公費)
03-5320-7329

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_

医療費助成 検索



(該当ページ)

被扶養者の抹消手続 お忘れなく!

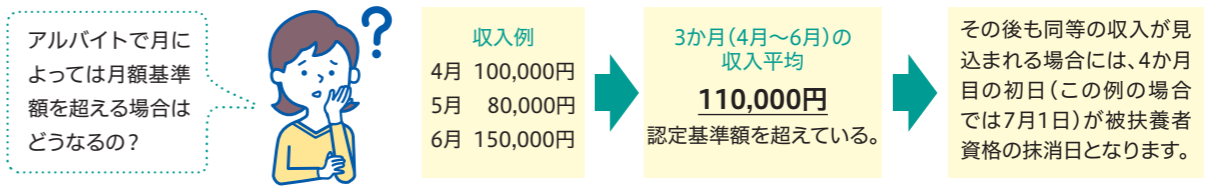
被扶養者が就職した場合など、認定要件を欠くことになった場合は、速やかに抹消申告をし、被扶養者証を返却してください。

抹消日以降、被扶養者証を使用して医療機関等を受診していた場合は、都共済に医療費等を返還していただくことになります。

よくある抹消のケース

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

ケース2 パート等の収入変動による抹消の考え方の例



ご注意!

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

●**認定基準額**：年額130万円(月額108,334円)

ただし、公的年金等を受給する60歳以上の方などは年額180万円(月額150,000円)。
上記に加え、連続する3か月の平均収入月額が108,334円未満(60歳以上の者または障害者は月額150,000円未満)であること。

ご注意!

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

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_

被扶養者認定要件チェック表 検索



(該当ページ)

組合員(被扶養者*)が出産した場合、請求手続きにより 出産費(家族出産費)が支給されます。

※扶養している家族であっても、当共済組合の被扶養者として認定を受けていない場合は支給されません。

直接支払制度と受取代理制度

出産費・家族出産費には、出産時の窓口支払額を軽減するために、直接支払制度、受取代理制度があります。医療機関等によって採用している制度は異なります。医療機関等が採用している制度の中から、組合員がその制度を利用するか否かを選択します。当該医療機関等が採用していない制度を利用することはできません。また、どちらの制度も利用しないことも選択できます。

直接支払制度、受取代理制度又は制度を利用しない、いずれの場合でも共済組合への請求手続きが必要です。

直接支払制度と受取代理制度の違いや請求手続きなどの詳細は、共済ホームページ(又は共済ハンドブック)に掲載されています。請求書はご所属の共済事務担当者を経由してご提出ください(任意継続組合員の方は直接医療保険課へ請求してください)。



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

出産したとき 検索



(該当ページ)

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

アジュール竹芝総合健診センター からのお知らせ

ご自身の健康チェックに、お得なキャンペーンがあるアジュール竹芝をぜひご利用ください。

開設中 午後ドック開設のご案内
今年度から、午後の時間帯も人間ドックを実施しています。前日の夕食まで普段通りの食事が取れ、人数が少なくゆっくりご受診できます。検査後に近隣店舗でお使いいただける食事券もお渡ししています。午前中のドック受診が難しい方も、ぜひご利用ください。
※受付時間、その他の詳細はホームページ等でご案内しております。

期間限定 9月まで 夏得キャンペーン
オプション検査が特別料金です。詳細は、下記ホームページ → お知らせ → 夏得キャンペーン(オプション割引)

期間限定 12月まで 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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、肺機能検査は引き続き中止しています。

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/



(該当ページ)

生活習慣病健診・特定健診の申込み を受付中です

無料 (*オプションは自己負担)

対象者のご自宅へ、「令和3年度生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をお送りしました。お得な特典もありますので、組合員の皆さまからも被扶養者の方へ健診の受診をお勧めしてください。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、健診が予定どおりに実施できない場合があります。



毎年、健康診断を受診しましょう

特典

健診を受診すると、抽選でプレゼント!
【10月31日まで】
抽選で、「お米引換券(6,600円分)」やクオカード(1,000円分)が当たります!
(合計350名様分)
(詳細はご案内冊子をご覧ください)

健診の概要

	特定健診	生活習慣病健診	巡回レディース健診
検査項目	身体計測・血液検査・ 血圧・尿検査	特定健診の検査項目に、 胸部X線・心電図・腎機能検査・視力・聴力検査等を追加	
申込期限	令和4年2月7日まで (*受診希望日の3週間前まで)		令和3年12月20日まで(予定) (*受診希望日の前々月20日まで)
受診期限	令和4年2月28日まで		令和4年2月21日まで(予定)
詳細	お送りした冊子又は共済組合のホームページをご覧ください。		

※共済組合からの助成は年度内に生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれか1回です。

健診のお申込み・お問合せ

(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センター

電話 0800-8887-032(または03-4360-3930)
月~土 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)

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

ここをクリック

※パート先等で健診を受けた方へのお願い

健診結果のコピー等を(株)ベネフィット・ワン宛にお送りいただいた方に下記をプレゼント!
◆クオカード(500円分)
◆10月31日(必着)までにお送りいただいた方は、抽選でお米引換券等が当たるキャンペーンに自動エントリー

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

生活習慣病健診 検索



(該当ページ)

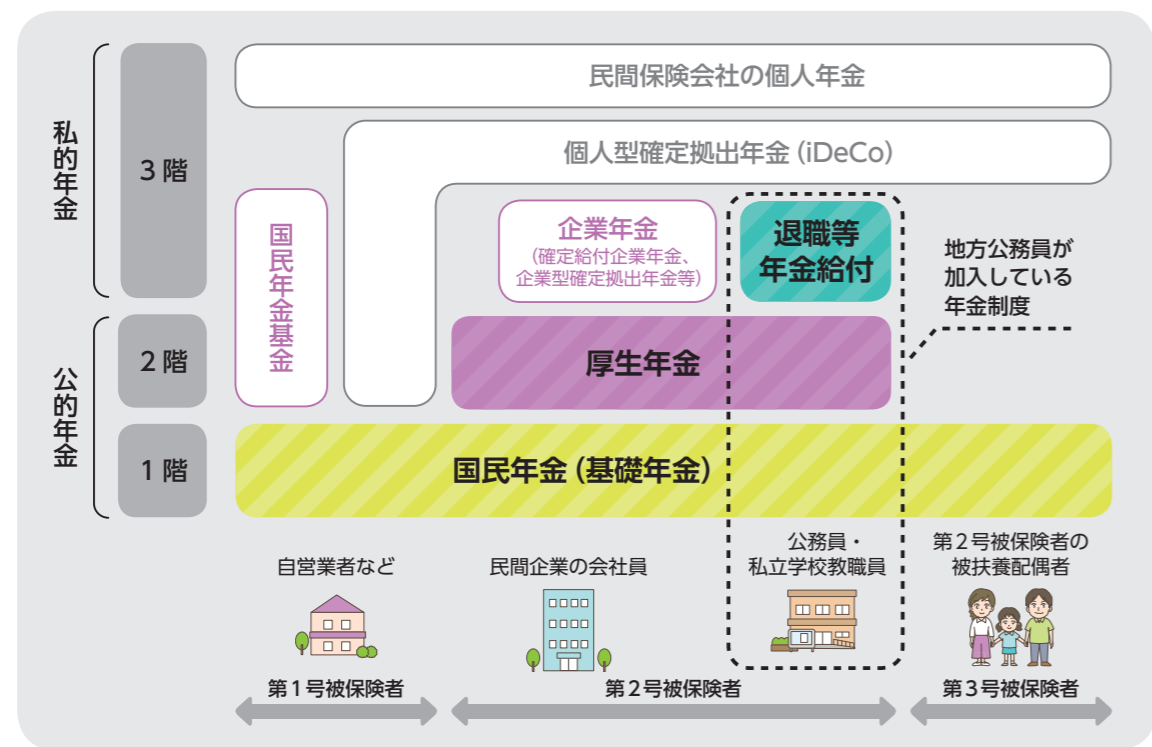
公務員が加入する年金



公務員は、「国民年金」「厚生年金」「退職等年金給付」の3つの年金制度に加入しています。この3つの年金がどのような制度なのかご存じでしょうか？今回は、みなさんが加入している年金制度についてご紹介します。

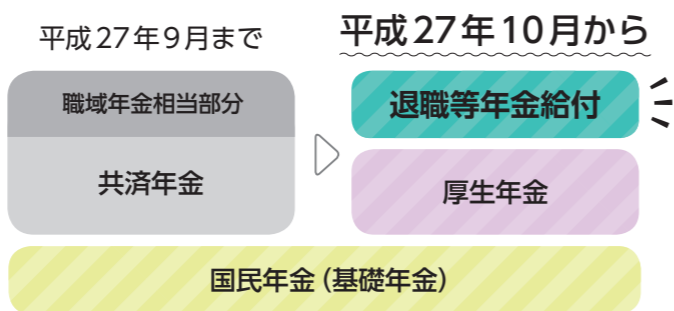
公務員の年金制度

公的年金制度は、全国民共通の基礎年金として支給される「国民年金」と、会社員や公務員などが加入し、報酬に比例して支給される「厚生年金」の2階建て構造になっていますが、公務員の場合、共済組合制度独自の「退職等年金給付」にも加入しています。年金制度全体で見ると、公務員が加入している年金制度は下記の位置付けとなります。



退職等年金給付とは？

平成27年10月の年金制度改革で、これまで別々の年金制度であった民間企業の会社員の「厚生年金」と公務員等の「共済年金」が一元化されました。この時に、共済年金の上乗せ部分である職域年金相当部分が廃止され、新たに創設された年金が「退職等年金給付」です。



※退職等年金給付は、平成27年10月1日以降の組合員期間がある方に支給されます。平成27年9月30日までの組合員期間がある方については、経過措置として、その期間に応じた職域年金相当部分の年金も支給されます。

記事提供：(株) 社会保険出版社

令和3年度末に60歳で定年退職を迎える皆さまへ

老齢厚生年金の受給 についてご案内します

受給開始年齢

令和3年度末(令和4年3月31日)に定年退職を迎える方(生年月日が昭和36年4月2日～昭和37年4月1日の方)の老齢厚生年金の受給開始年齢は、一般組合員は65歳、特定消防組合員は62歳になります。

生年月日		受給開始年齢	
一般組合員	特定消防組合員(※1)		
昭. 34. 4. 2～ 昭. 36. 4. 1	昭. 40. 4. 2～ 昭. 42. 4. 1	64歳	65歳
		退職共済年金(経過的職域)(※2)	退職年金(年金払い退職給付)(※3)
		特別支給の老齢厚生年金	退職共済年金(経過的職域) 本来支給の老齢厚生年金 老齢基礎年金
昭. 36. 4. 2～	昭. 42. 4. 2～		65歳
			退職年金(年金払い退職給付)
			退職共済年金(経過的職域) 本来支給の老齢厚生年金 老齢基礎年金

(※1) 退職時に、引き続き「特定消防組合員」期間が20年以上ある方が対象になります。
(※2) 平成27年9月までの共済加入に基づく年金です。
(※3) 平成27年10月以降、新たに創設された年金です。民間の企業年金に相当する年金です。

年金の請求について

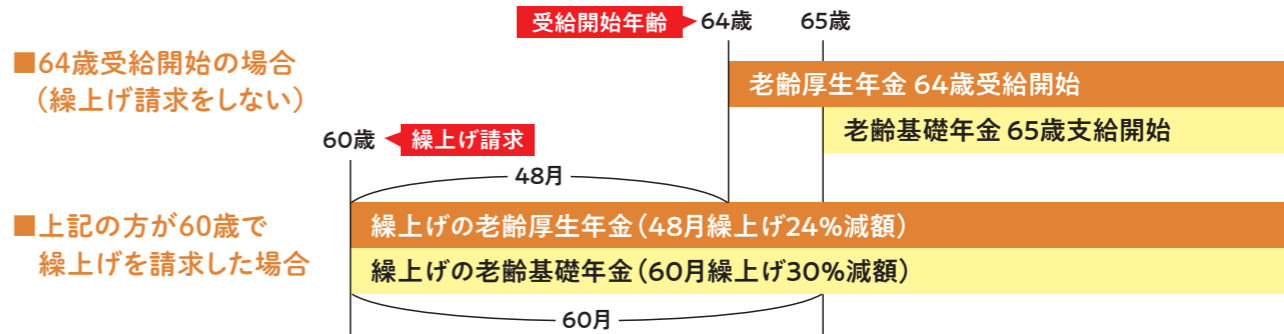
受給開始年齢になる約2～3か月前に、ご自宅に年金請求書が郵送されますので、同封の「案内」に沿って請求手続きをしてください。

老齢厚生年金と老齢基礎年金の「繰上げ受給」について

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

ただし、繰上げを行う際には、老齢基礎年金も含め、全ての年金を同時に繰上げ請求しなければなりません。また、年金の繰上げを行うと、年金額は1か月繰り上げるごとに0.5%の減額になり、減額された年金を生計受け取るようになります。

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



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

【組合員期間が44年以上ある場合の特例について】～長期在職者特例～

公務員の在職期間(注)が44年(528月)以上ある場合、65歳前に受給権が発生した老齢厚生年金について、65歳になるまでの間、「定額部分」(老齢基礎年金相当額)が加算されるという特例(長期在職者特例)があります。ただし、厚生年金に加入している間は、特例による「定額部分」は全額支給停止となります。詳細につきましては、年金課までお問合せください。

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

【年金課相談窓口について】

共済組合年金課では、年金についての相談を相談窓口でお受けしています。窓口のご利用は、予約制をとっておりますので、お電話にてあらかじめご予約ください。ご予約は年金課コールセンターまでお願いします。

☎0570-03-4165【ナビダイヤル】

【窓口受付時間】

月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く)

午前9時から午前11時30分まで 午後1時から午後4時30分まで

※ご予約がない場合、お待ちいただくことがあります。



お問合せ先 年金保険部年金課
☎0570-03-4165【ナビダイヤル】

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

年金の受給資格 検索



(該当ページ)

information

東京都職員共済組合組合会議員の変更

東京都職員共済組合組合会議員が以下のとおり変更となりました。

■新任

選挙区	氏名	所属	議員の任期
第3区	齋藤 佳彦	東京消防庁 人事部厚生課	令和3年5月24日から 令和4年11月30日まで

■退任

氏名	所属
福田 博行	東京消防庁 人事部厚生課

お問合せ先 管理部総務課庶務担当
☎03-5320-7306(直通)

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

共済組合の機関 検索



(該当ページ)

貸付けをご利用の皆さまへ

繰上償還による
利息の軽減事例のご紹介

繰上償還は、償還金をすべて元金に充当するため利息を軽減でき、償還期間が長い方や未償還金が多い方には特にお勧めです。しかも、何回でもご利用いただけて、都共済への事務手数料はかかりません。今回は、繰上償還による利息の軽減事例についてご紹介します。

※未償還元金については、令和3年1月下旬に所属経由で配布しました「償還表」で確認できます。

例

貸付金額 1,100万円*

貸付期間 平成16年7月～令和16年6月

返済額 例月払：25,100円 期末払：96,100円

現在の未償還元金 6,070,000円

※貸付利率 年1.26%

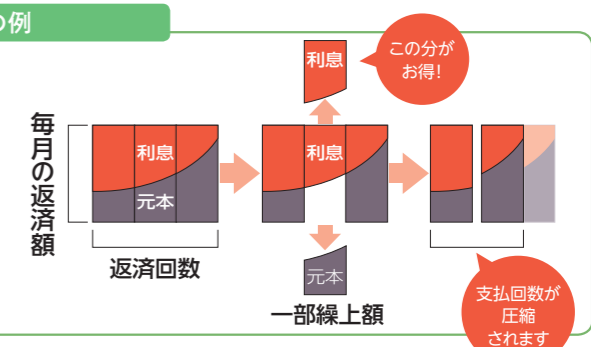
一部繰上償還の例

令和3年8月に30万円を一部繰上償還した場合

- ①利息は約53,400円軽減されます。
- ②償還完了は令和15年12月に短縮されます。

令和3年8月に100万円を一部繰上償還した場合

- ①利息は約165,400円軽減されます。
- ②償還完了は令和14年3月に短縮されます。



全額繰上償還の例

令和3年8月に未償還元金607万円を全額繰上償還した場合

- ①利息は約525,700円軽減されます。
- ②繰上償還した月に償還完了となります。 ※繰上償還した月(8月)までは給与控除があります。

注)上の事例はあくまで概算であり、借入れの内容等によっては、試算結果と異なる場合があります。

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3年 8月	7月26日(月)	8月13日(金)	8月20日(金)
9月	8月25日(水)	9月10日(金)	9月17日(金)
10月	9月27日(月)	10月13日(水)	10月20日(水)

繰上償還申請書など各種申請書は都共済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)

ご不明な点は

貸付収納担当まで
お気軽に
ご相談ください!



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)

野球やサッカー、テニスを楽しもう!

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休業する場合があります。)

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



申込方法

土・日・祝日に利用する場合

「所定の往復はがき(清瀬運動場の他、厚生課保健施設担当(03-5320-7388)や都共済ホームページでも入手可能)でお申込みいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月分を抽選します(例:10月と11月の使用分の抽選日は9月10日(申込はがきは抽選前日(9日)の清瀬運動場到着分まで受け付けます。))。

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



(該当ページ)

平日に利用する場合

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

空き状況やお問合せ、キャンセルなどのご連絡は清瀬運動場の下記連絡先に直接お電話ください。ご利用の際は、組合員証又は東京都職員共済組合施設利用証の提示をお願いいたします。

抽選後は抽選月の15日(令和3年9月は15日が休業日(水曜日)のため翌日の16日)9:00から清瀬運動場へ電話で申込みができます。

※今後、申込方法が変更になる場合がございます。その際は、共済だより又は都共済ホームページでご案内させていただきます。

住所 東京都清瀬市竹丘3-10-5

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

新型コロナウイルス感染防止についてのお願い

清瀬運動場では新型コロナウイルス感染防止のため、職員や清掃業者による施設の消毒を行っていますが、利用者の方々におかれましては、都共済ホームページに掲載しています「清瀬運動場をご利用する際に守っていただきたい事項」をご利用前に必ずお読みいただき、感染防止にご協力いただきますようお願いいたします。

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

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

清瀬運動場 検索



(該当ページ)



初心者テニス講習会参加者募集!

申込締切
8月22日
(日)

(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。)

東京都職員共済組合では、スポーツ気運を醸成するため、組合員の皆さまが運動習慣を身に付けるための新たな挑戦を支援しています。前回大変好評だった、初心者向けテニス講習会を再び開催します。ぜひこのチャンスをご活用ください!

ルネサンスのコーチに教わる、楽しいテニス!

～ラケットを持つのが初めてでも、ラリーやゲームができるようになる～

大好評!『スマートテニスレッスン』本講習会で体験可能!

全国のルネサンステニススクールで実施中のSmart Tennis Sensorを用いたレッスン。効果的にテニスが上達!!



(スマートテニスレッスン)

前回参加者の声

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



開催概要

場 所	清瀬運動場テニスコート
日 時	令和3年10月2日(土)~10月23日(土)の毎週土曜日(計4回) 10:00~12:00(受付9:30~) ※予備日10月30日・11月6日
申込対象	以下の条件を満たす15歳以上の初心者又は初級者 ※初心者=テニス経験なし、又はそれと同等のレベルの方 ※初級者=ラリー・ゲーム等ができるレベルになく基本スキルを身に付けたい方 ○全日程に参加できること ○東京都職員共済組合の組合員及びその被扶養者 又は一般財団法人東京都人材支援事業団の派遣事業適用職員及びその被扶養者
定 員	24人(最少催行人数6人)
参加費	税込1,000円
その他	テニスラケット、ボールは貸し出します。動きやすい服装、運動靴でご参加ください。

申込方法 下記ウェブページの申込フォームからお申込みください。

申込フォーム <https://bizfit.s-re.jp/tokyosai-teniss2021>

※上記フォームでお申込みできない場合は、以下お問合せ先「都共済テニス」を件名の上1.氏名及び組合員名 2.生年月日 3.組合員番号 4.住所 5.電話番号 6.テニス経験(〇ヵ月)をお送りください。
※当落通知メールをお送りしますので、@s-renaissance.co.jpのドメインよりメールを受信できるように設定をお願いします。
※お申込み多数の場合は、抽選となります。抽選結果は申込締切から1週間程度でお知らせいたします。また、参加者決定に当たっては初心者の方を優先とします。



(該当ページ)

本講習会についての
お問合せ先

株式会社ルネサンス 健康経営推進部 担当 関
☎ r-houjin2@s-renaissance.co.jp

※本講習会へのお問合せはメールをお願いします。確認後、メールで回答させていただきます。

「都共済テニスイベントの件」と
ご記載ください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当
☎ 03-5320-7388

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

初心者テニス講習会のご案内 検索



(該当ページ)

森林セラピー®参加者募集!

申込締切
7月27日
(火)

(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。)

奥多摩町コース

☆奥多摩町コースの集合・解散場所は奥多摩駅となります。
【奥多摩町コースのお問合せ先】一般財団法人おくたま地域振興財団
☎0428-83-8855 ✉info@okutama-therapy.com

日時	9月25日(土)~9月26日(日)		
コース/行程	【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 【1日目】9:30集合▶ガイドンス▶そば打ち体験・昼食▶ガイドウオーク(奥多摩湖いこいの路)▶夕食・朝食の準備▶チェックイン(山のふるさと村キャンプ場)▶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(弁当)▶溪流釣り▶塩焼き試食▶15:30解散(歩行距離3km)		
対象	小学生以上	募集人数	16人
参加費	4名申込 ①29,500円 ②23,000円	3名申込 ①210,500円 ②24,000円	2名申込 ①212,000円 ②25,500円



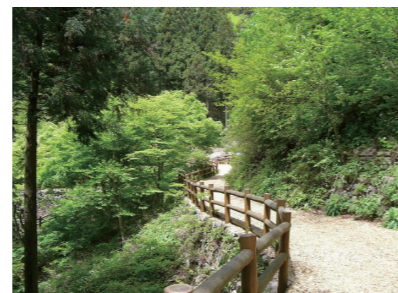
奥多摩湖いこいの路

★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)まで車でお送りします。お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です。

檜原村コース

☆檜原村コースの集合・解散場所は武蔵五日市駅となります。
【檜原村コースのお問合せ先】一般社団法人檜原村観光協会
☎042-598-0069 ✉info@hinohara-kankou.jp

日時	10月23日(土)		
コース/行程	【第6回】秋の三頭山登山&温泉 9:00集合▶ガイドンス▶ガイドウオーク(大滝の路・三頭山)▶昼食(セラピー弁当)▶ガイドウオーク(三頭山)▶温泉入浴▶17:00解散(歩行距離8km)		
対象	中学生以上	募集人数	12人
参加費	①1,800円	②5,000円	



大滝の路

参加資格

- ①都共済の組合員 ②都共済の被扶養者
 - ③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)



(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。*最少催行人員は6名です。*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又は内線57-411

組合員・被扶養者の健康づくりを応援するインターネット・サービス

QUPiO Plus 検索

健康情報提供サービス

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

QUPiO+ 夏の健康づくりを応援

QUPiO Plusはインターネットを利用した健康情報提供サービスです。日々の健康行動をこのQUPiO Plusに記録して健康づくりをしていきましょう。健康・美容に関するお役立ち情報も載っています。これらコンテンツの利用でQUPiO Plusポイントが貯まり、健康グッズと交換できるサービスを用意しています。

みんなでラジオ体操キャンペーン

日常生活の中にラジオ体操を取り入れ、身体を動かす機会を増やしましょう。

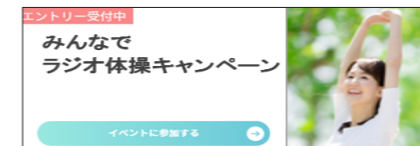
開催期間 7月24日(土)~9月1日(水)

参加対象 QUPiO PlusのログインIDを保有する組合員・被扶養者の方

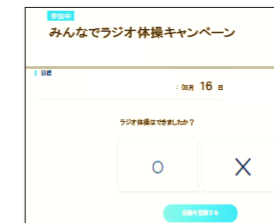
参加方法 QUPiO Plusへログインし、「専用アイコン」からイベント参加登録

ルール 期間中毎日の実施状況と体重をQUPiO Plusに入力

◆参加登録ボタン(例)



◆記録画面(例)



ログイン方法

①QUPiO Plusにアクセス

検索サイトや
二次元コードから



(二次元コード)

②QUPiO Plusにログイン

ID/パスワードを準備
分からない場合は、
サポート窓口にて電話で連絡

イベントでQUPiO Plusポイントが貯まります!

貯まったポイントは約100種類の健康グッズと交換できます。

イベントポイント

- ア)1日以上記録 :100P
- イ)30日以上実施 :ア+50P
- ウ)30日以上体重を入力 :イ+50P

通常ポイント

- 毎日のログイン :2P/1日につき
- 歩数等の記録入力 :5P/1日につき

交換できる健康グッズの一例



*詳細はQUPiO Plusにログインしてご確認ください。

お知らせ

健康情報提供サービスQUPiO Plusは今年度で終了いたします。

*今年度の健診によるポイント付与はありません。

QUPiO Plusポイント交換は12月24日16時で終了です。(それ以降、ポイントは失効します。)ポイント交換をお忘れなく。
*本年度ポイント交換キャンペーンは9月と12月の2回行います。

ウォーキング・ランニング大会参加でのQUPiO Plusポイントの付与キャンペーンは4~9月実施分の申請で終了となります。

QUPiO Plus
サポート窓口

ID・パスワードがわからない場合やうまくアクセス・ログインできない場合は
☎0120-818-448 受付時間:月曜~土曜の9時~18時

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

詳細については、
共済ホームページを
ご覧ください

令和2年度決算の概要

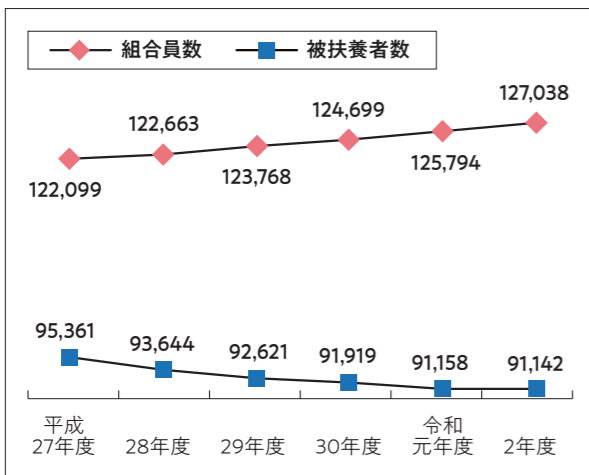
令和3年6月28日(月)に組合会が開催され、令和2年度の決算が承認されました。

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2年度末の組合員数は約127,000人、被扶養者数は約91,000人となり、組合員数は微増(1.0%増)し、被扶養者数は横ばいでした。
- 組合員1人当たりの平均年間掛金額は994,155円で、うち68%は長期給付事業(年金)の財源となっています。

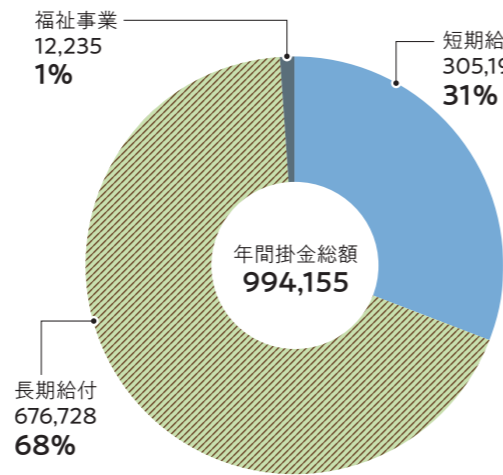
組合員数、被扶養者数の推移

(単位:人)



組合員1人当たりの平均年間掛金額内訳

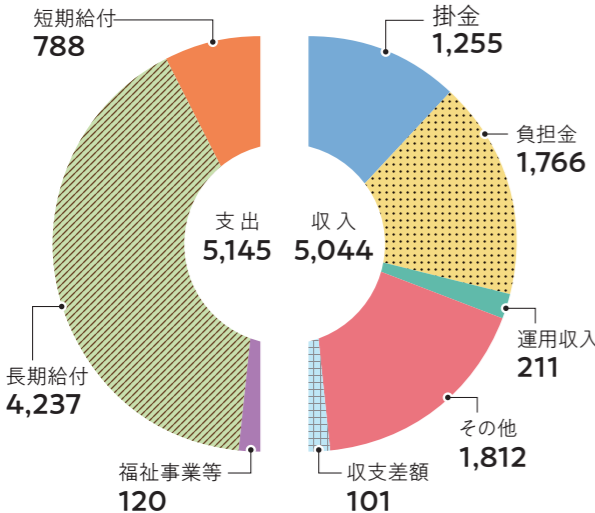
(単位:円)



- 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2年度決算の全体収支状況は、収入額5,044億円に対し、支出額5,145億円、収支差額は△101億円で、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(2年度実績1,633億円)と同拠出金の支出(2年度実績1,395億円)等があることから、収入、支出とも大幅に増加しています。

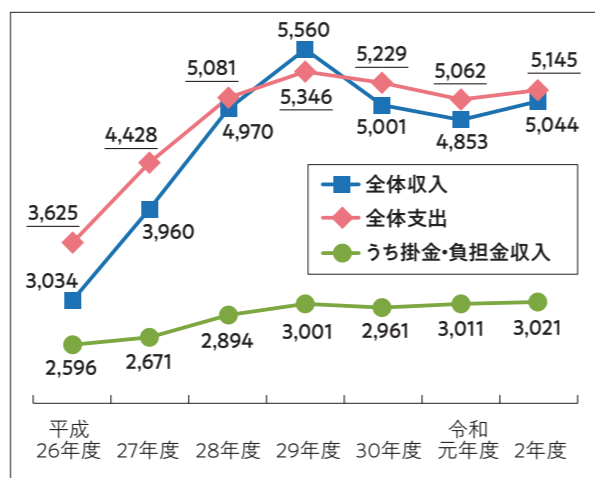
全体の収支状況

(単位:億円)



全体収入・全体支出の推移

(単位:億円)

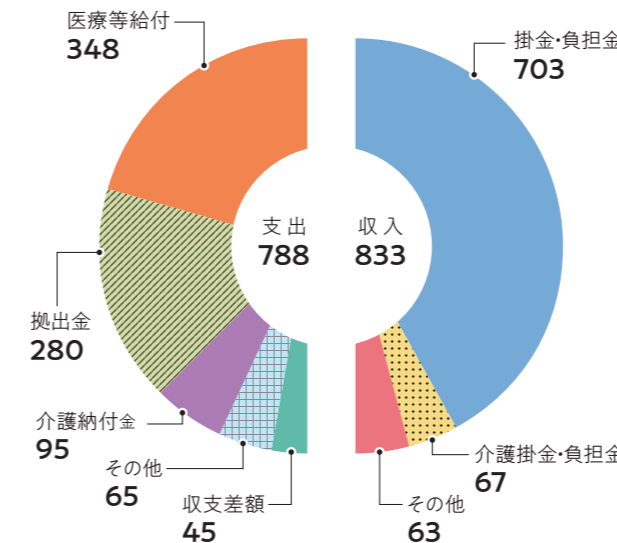


短期給付(医療保険及び介護保険)

- 医療給付支出は新型コロナウイルス感染症の影響による受診控え等により減少しましたが、介護納付金を含めた国の高齢者医療制度への拠出金がそれ以上に増加したため、収支差額は令和元年度より減少しました(元年度:62億円→2年度:45億円)。この収支差額は将来の欠損金に備えた積立金に充当しています。
- 支出内訳では、国の高齢者医療制度への拠出金(375億円)が、組合員等に対する医療等給付支出(348億円)よりも上回っています。
- 組合員1人当たりの医療費は、令和元年度から約7.0%減少しました。

短期給付の収支状況

(単位:億円)

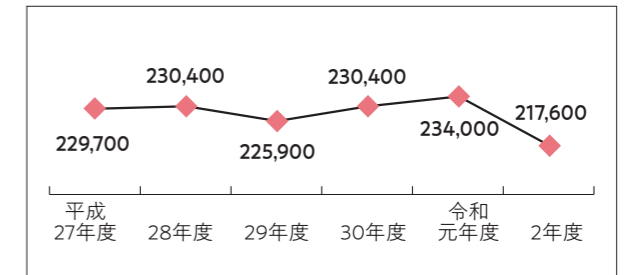


医療等給付支出は、
約13億円減少しました。
・2年度:約348億円
・元年度:約361億円



組合員1人当たりの医療費の推移

(単位:円)

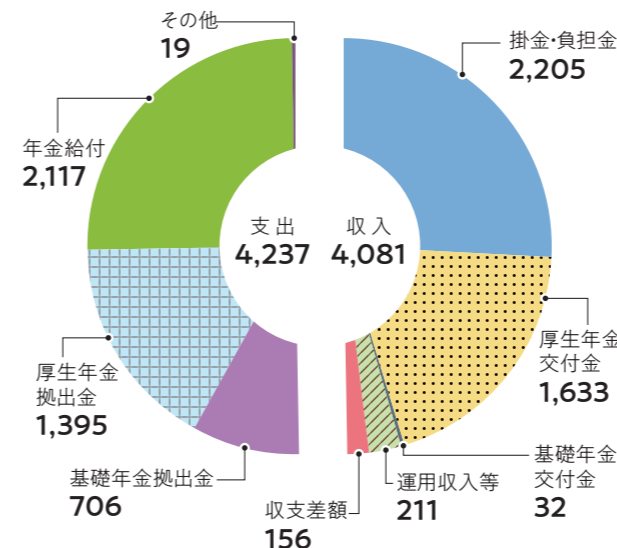


長期給付(年金)

- 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等から、最終的な収支差額は△156億円となりました。
- 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)

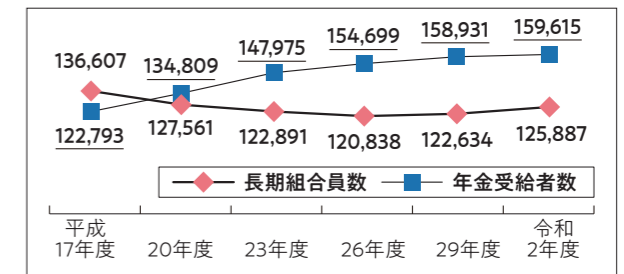


年金受給者数は増加し、
組合員数は横ばい(近年は微増)傾向にあります。



年金受給者数・組合員数の推移

(単位:人)

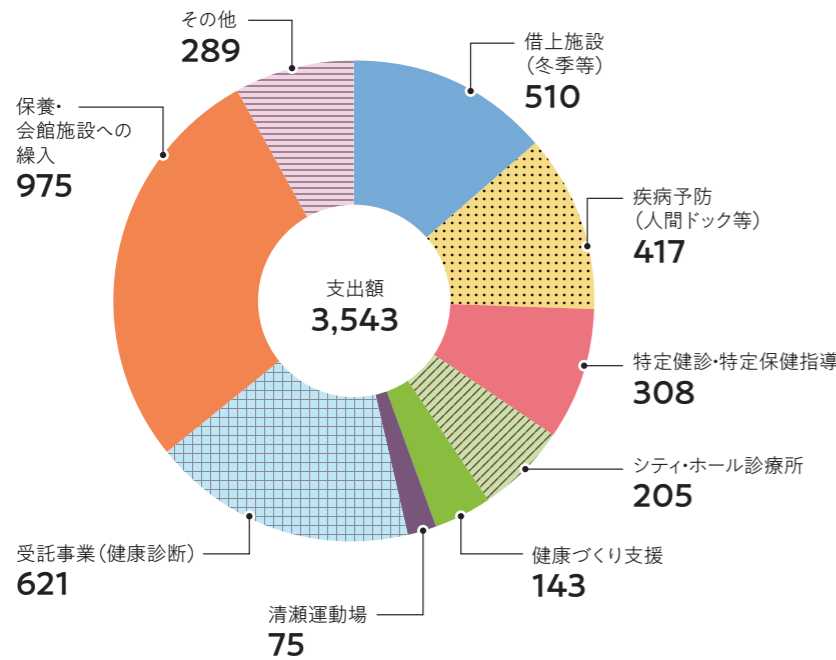


①保健事業

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

保健経理の事業別支出額

(単位:百万円)



新型コロナウイルス感染症の影響等により各事業とも前年度実績を下回りました。



人間ドックの健診実績

(単位:人)

区分	令和2年度	前年度増減
人間ドック	13,936	△ 2,602

健康づくり支援

(単位:人)

区分	令和2年度	前年度増減
委託体育施設	125,735	△ 96,128

特定健診・特定保健指導の実施状況

(単位:人)

区分	令和2年度	前年度増減
特定健診(被扶養者等)	5,055	△ 437
特定保健指導	5,269	△ 858

シティ・ホール診療所利用実績

(単位:人)

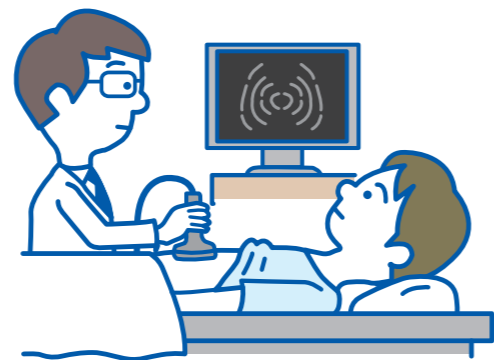
区分	令和2年度	前年度増減
延べ患者数	21,868	△ 11,004

借上施設(冬季施設等)稼働実績

(単位:箇所、人)

区分	令和2年度	前年度増減
施設数	419	△ 385
利用人数	11,301	△ 76,642
稼働率	29.3%	△ 41.4%

※実績は、冬季、リフレッシュ、都内の各宿泊施設の合計
 ※冬季施設は、組合員に対し利用自費を要請した。
 ※リフレッシュ施設は一部期間を中止した。
 ※夏季施設は、事業を中止した。



②宿泊(保養・会館)事業

●箱根路開雲は、緊急事態宣言を踏まえた臨時休業(4月8日～6月18日、1月9日～3月21日)により利用者数が伸び悩みました(令和元年度は大規模改修により、4月1日～8月31日まで休業)。
 ●アジュール竹芝においても、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による健診センターの休止(4月10日～5月31日)等、各部門とも前年度実績を下回りました。

箱根路開雲利用実績

(単位:人)

年間利用人数	前年度増減
9,312	374

アジュール竹芝利用実績

(単位:人)

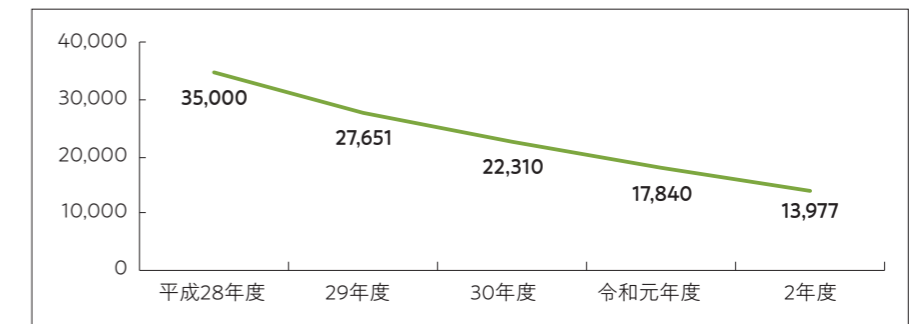
部門名	年間利用人数	前年度増減
宿泊	38,403	△ 15,868
婚礼	270	△ 2,278
宴会・会議	5,162	△ 42,376
健診(人間ドック)	8,345	△ 2,676
特定健診・特定保健指導	508	△ 169

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3年度の掛金率について

●短期給付

短期給付のうち、介護分は引上げ、短期分は引下げました。

●福祉事業及び長期給付

掛金率は据置きとなり、前年度と変更はありません。

一般組合員の掛金率

(単位:%)

区分		令和3年度	令和2年度
短期給付	短期	3.770	4.005
	介護	0.900	0.590
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

(※)公務員の厚生年金保険の掛金率(保険料率)は、被用者年金一元化法および厚生年金保険法に基づき、平成30年9月まで段階的に引上げが行われ、民間会社の会社員等の厚生年金保険料率に統一されました。

お問合せ先

管理部財務課計理担当
 ☎ 03-5320-7311

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

予算・決算

検索



(該当ページ)

職場の健康づくりに役立つ

都共済ホームページ 健活ナビをご存知ですか



運動、食事、メンタルヘルス、禁煙など健康づくりに役立つ情報をまとめた健康情報の紹介ツールです。

健康づくり活動(=健活)を通じて毎日をイキイキ過ごしていただきたい・・・
そんな願いを込めて「健活ナビ」と題し、健康づくりに役立つ情報をまとめました。

健活ナビは、6つのテーマに分けてご紹介しています。職場の、各自の健康づくりに、ご活用ください。

6つのテーマ



健康チェック

自分の体をよく知ることから始めてみませんか？



吸わない・吸わせない

禁煙すると、病気予防だけでなく、ストレスを減らし、料理もおいしく感じますよ。



運動で心も体もスッキリ

体を動かすとストレス解消や快眠効果も！さあ気持ちよく動いてみませんか？



心と体の疲れの付き合い方

日々の生活で溜まりがちな心や体の疲れとの上手な付き合い方を身に付けましょう。



バランスもおいしさもアップ！

「主食・主菜・副菜」をひと工夫で、簡単においしくいただきます。



新型コロナ：しっかり正しく予防

一人ひとりができる感染症対策をきちんと理解し、しっかり予防をしていきましょう。

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

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

健活ナビ 検索



(該当ページ)

四季の宿 箱根 開雲

オンラインストア

一の湯は「宿泊の常識を変え、宿泊によって日常の豊かさを提案する」という経営理念のもと「リーズナブルな価格」と「お客様に喜んでいただける価値」の両方を追求し、挑戦している温泉旅館です。



おうちでも一の湯のおもてなしを

箱根路開雲を運営する「箱根一の湯グループ」のオンラインショップ「より良いもの」を「より安く」お届けするために、日々挑戦しています。箱根のお宿では温泉の温もりであなたの心と体の疲れを癒してさしあげます。

1,000円以上のお買い上げで「online39」とご入力すると500円割引になります

一の湯

オンラインストア



【濃厚&クリーミー】
オリジナル鶏白湯ラーメン
「風味絶鶏」(2人前×3袋)
¥1,571 税込



【まとめ買いでお得】
箱根山麓豚使用 一の湯カレー
10pcセット
¥5,400 税込



【自慢の黄金の味】
一の湯黄金だし
10倍希釈なのでお得！
¥598 税込



銀座「TORIBA COFFEE」共同開発
【コクと深み】
箱根一の湯珈琲 10pc
¥1,618 税込



【リピーター続出】
箱根一の湯しゃぶしゃぶセット
(2~3人前)
¥4,233 税込



【セット割】一の湯オリジナル
シャンプー&トリートメント
「ichimona」セット
¥2,200 税込



information

都内宿泊施設開設除外期間のお知らせ

都共済組合では、島しょの支庁等や伊豆・房総・被災地など都外にある事業所に勤務する組合員等が都内に宿泊するために「都内宿泊施設」を開設しています。

このうち、「銀座キャピタルホテル」につきましては、以下の期間が開設除外となります。なお、「アジュール竹芝」については、開設除外期間はありません。

〈開設除外期間〉 令和3年7月19日(月) から同8月8日(日)まで
銀座キャピタルホテル

※都共済組合からの注意事項

この「都内宿泊施設」は、島しょや被災地などの都外に勤務する東京都職員共済組合員等を対象とした制度ですので、お間違いないようお願いします(公立学校共済組合員など他共済の組合員の方はご利用できない制度です)。もし対象外の方が利用した場合は、助成金額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。

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

都内宿泊施設 検索



(該当ページ)

30th Anniversary Plan

たくさんのご愛顧に支えられ 今年開業30周年!

アニバーサリープラン

30名様
770,000円(税込)

※お一人様追加ごとに17,600円(税込)

プランに含まれる内容

- お料理(和洋折衷フルコース)
- お飲物(フリードリンク)
- 新郎新婦衣装(洋装各1点)
- 新郎新婦美容着付(洋装各1点)
- 写真撮影データ(挙式~披露宴)
- 招待状
- 控室料
- 音響照明料
- 音響オペレーター
- カラーコーディネーター
- 介添料
- 芳名帳
- サービス料

アニバーサリー特典

- 1 挙式料(教会式/人前式)プレゼント
- 2 料理ワンランクアップサービス(2,200円×御人数相当分)
- 3 新婦お色直し衣装代プレゼント(20万円相当分)
- 4 ウェディングムービー(3万円相当分)
- 5 ヘアメイクリハーサル(洋装1点分)
- 6 ブーケ1点(3万円相当分)
- 7 新郎新婦様宿泊1泊無料
- 8 両家御両親様宿泊1泊無料
- 9 ウェディングケーキ50%OFF
- 10 結婚1周年記念ディナーご招待

組合員様限定特典

- 引出物 10% OFF
- 引菓子 5% OFF
- 列席衣装 30% OFF



アニバーサリーファミリープラン

10名様
330,000円(税込)

※お一人様追加ごとに15,400円(税込)

プランに含まれる内容

- お料理(和洋折衷フルコース)
- お飲物(フリードリンク)
- 新郎新婦衣装(洋装各1点)
- 新郎新婦美容着付(洋装各1点)
- スタジオ写真2ポーズ
- 招待状
- 控室料
- 音響照明料
- 音響オペレーター
- カラーコーディネーター
- 介添料
- 芳名帳
- サービス料

アニバーサリー特典

- 1 挙式料(教会式/人前式)
- 2 料理ワンランクアップ(税込2,200円×御人数相当分)
- 3 スタジオ記念写真台紙
- 4 新郎新婦様宿泊1泊無料
- 5 両家御両親様宿泊1泊無料
- 6 ウェディングケーキ50%OFF
- 7 結婚1周年記念ディナーご招待

組合員様限定特典

- 引出物 10% OFF
- 引菓子 5% OFF
- 列席衣装 30% OFF



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自動車保険

4つのポイント

- 1 東京エイドセンターなら
ご退職後も継続してご加入いただけます。
ご退職後は、東京都人材支援事業団退職会員になることにより、継続して団体割引制度が適用されます。
※別途登録手続きが必要となります。
- 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を含みます。)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。

現在の無事故等級に加えてさらに約**24%**割安

- 団体割引10%適用。
- 団体扱年一括払は一般契約年一括払に比べて5%割安です。
- 団体扱分割払は一般契約分割払に比べ分割割増が掛からないので5%割安です。

消防庁、特別区の方々はこの団体割引のご利用はできません。

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(変更の可能性あります。)

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
http://www.aid-center.co.jp
AID 20210419-018 SJ20-15936 2021.02.26

お見積りはこちらから

感謝を込めて第1弾 サマー定期預金キャンペーン

100周年記念

2021年6月30日~8月31日まで

特別金利 年 **0.2%** (税引前) 店頭金利の16倍 募集総額9億円

預入期間: 1年(自動継続) ※参考: スーパー定期預金300 店頭金利0.012%(2021年5月6日現在)
継続方法: 元利金継続
預入金額: 10万円以上300万円まで(1万円単位)
対象商品: スーパー定期預金・スーパー定期預金300
ご利用いただける方: 組合員の方(新たに組合員となる方も対象となります)
対象資金: 新たなご資金 ※当組合の定期預金からの預け替えは対象外となります

●お一人様、1契約となります。
新型コロナウイルス対応のため郵送での手続きをご利用ください。

●お利息には、2013年1月1日から2037年12月31日までの間、復興特別所得税が適用され、20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税となります。●中途解約される場合は中途解約利率が適用されます。●上記金利は初回満期まで適用され、以降は店頭金利の適用となります。●本商品について詳しくは預金課までお問合せください

預金課 03-3349-1403

マイカーローン キャンペーン

2021年7月1日~9月30日まで

保証料不要 新規組合員又は借換え限定

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

新規組合員又は借換え以外 変動年 **1.5%** (固定年1.8%)

限度額 10万円以上700万円以内
返済期間 10年以内

※実質ご負担金利に関する注意事項 ●当組合では、決算で剰余金が生じた場合、お支払いいただいたお利息の一部を利用分置配当としてお客様に返還しております。(2020年7月実績分は10%でした。)●利用分置配当は、年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。●実質ご負担金利は上記金利に利用分置年換算値(マイカーローン0.14%、新規組合員又は借換えの場合)を控除した金利で表示しております。●利用分置年換算値はお支払いいただいたお利息の10%を返還したものとして年率換算しています。●実質ご負担金利は利用分置配当実績及び金融情勢により変更と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いただいた日の金利が適用されます。●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。●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2021年5月6日現在

融資課 03-3349-1402

※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。

おかげさまで **100th** 東京都職員信用組合 ありがとうございます

100周年 これからもあなたのそばに都職信 詳しくはホームページをご覧ください
〒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 当組合HPはこちら

掲載のアニバーサリープラン 03-3437-2217 [アジュール竹芝ブライダルサロン] 平日10:00~19:00 / 土日祝 10:00~20:00
お問合せ・ご予約 火曜日定休(祝日を除く)

※本プラン(アニバーサリープラン・アニバーサリーファミリープラン)特典 適用対象:2021年3月以降にお申込みかつ 2022年3月末日までに婚禮の方

BAYSIDE HOTEL **AZUR** takeshiba

ベイサイドホテル アジュール竹芝

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170

レストラン・イベントなど、アジュール竹芝の最新情報は公式ホームページでお知らせしております!
http://www.hotel-azur.com/kyosai/ (パスワード:kyosai) アジュール竹芝 検索

共済だより 愛読者プレゼント

当選人数
合計 33名様

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を込めて、健康維持に役立つとおきのアイテム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 Fitbit Versa 2 スマートウォッチ Black 3名様

Amazon Alexa、心拍数や睡眠データの記録機能、その他さまざまな健康管理機能を搭載。



対応機種: iOS 11.0以上、Android 5.0以上

B 抗菌ボックス 10名様

除菌率99%以上! 簡単なワンタッチ操作でスマホ、マスク等を紫外線を使ってスピード除菌します。USB充電式。



本体サイズ 22.7cm/12.5cm/5cm

C 足つぼマット 10名様

デスクワークや運動不足の方にもぴったり! 自宅で、オフィスで足裏のリフレッシュ。痛いけど気持ちいい! を味わえます。



本体サイズ: 約W34.5×H120.0cm 約55cm

D ストレッチローラー 10名様

テレビを観ながら、ゴロゴロと動かすだけで太ももや背中を簡単にストレッチ! 毎日の疲れや肩こり、腰痛を軽減できます。



本体サイズ 33cm×Φ12cm
※色の指定はできません

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うえご応募ください。

<https://req.qubo.jp/kyosaidayori/form/2107>

※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

kyosai397



応募期間 7月14日(水)～7月30日(金) 23:59

● 応募に関するお問合せは下記までお願いいたします。

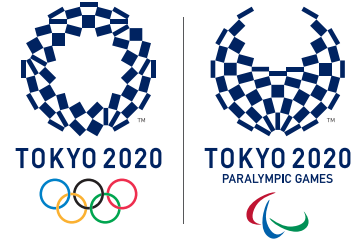
お問合せ
プレゼント事務局 0570-200-316 (ナビダイヤル)
受付時間: 10:00～17:00 (土日祝を除く)

※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.397 令和3年7月号

- 02 特集① 暮らしの中で「身体活動」を増やして健康に!
- 05 ストレスをうまく対処するには?
- 06 特集② 皆さまの医療費の状況
- 08 公費の医療費助成 こんなときは届出を忘れず!
- 09 被扶養者の抹消手続お忘れなく!
- 10 出産費・家族出産費について
アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ
- 11 生活習慣病健診・特定検診の申込み
- 12 あなたもこれでパッチリ! 年金基礎講座2 「公務員が加入する年金」
- 13 高齢厚生年金受給のご案内
- 14 組合会議員変更のご案内
- 15 繰上償還による利息の軽減事例のご紹介
- 16 清瀬運動場のご案内
- 17 初心者テニス講習会参加者募集!
- 18 森林セラピー参加者募集!
- 19 QUPiO Plus みんなでラジオ体操キャンペーン
- 20 令和2年度決算の概要について
- 24 都共済ホームページ 健活ナビをご存知ですか
- 25 箱根路開業 オンラインストアのご案内 都内宿泊施設 開設除外期間のお知らせ
- 26 ホテルアジュール竹芝からのお知らせ

表紙イラスト: 加藤 暖香 (かとう あたか)



東京都



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。