

あなたに役立つ情報がいっぱい!

KYO SAI だより

2021年9月
No.398

共済だより



特集①

5つの生活習慣を
見直して予防しよう!
日本人のがん



5つの生活習慣を見直して予防しよう!

日本人のがん

国立がん研究センターの「日本人のためのがん予防法」によると現在、日本では2人に1人ががんになり、また、その要因は男性の場合53.3%、女性の場合27.8%が喫煙や飲酒などの生活習慣や感染だといわれています^(※)。

同時に、5つの健康習慣でがんのリスクが半減されることもわかってきました。感染についての予備知識も含めてどのように予防していけばいいか、具体的にみていきましょう。

※2つ以上の生活習慣が複合して原因となる「がんの罹患」も含めた数値です。

日本人におけるがんの要因



男性



女性

順位	要因	割合
1位	喫煙	29.7%
2位	感染	22.8%
3位	飲酒	9%
4位	塩分摂取	1.9%
5位	過体重・肥満	0.8%

順位	要因	割合
1位	感染	17.5%
2位	喫煙	5%
3位	飲酒	2.5%
4位	過体重・肥満	1.6%
5位	塩分摂取	1.2%

がんの要因は喫煙や飲酒などの生活習慣

がんには、「喫煙」「飲酒」「食生活」「身体活動」「肥満」「感染」など、6つの要因があることがわかっています。「感染」は男性22.8%、女性17.5%にみられ、これは主に「ヘリコバクターピロリ」(胃がん)、「肝炎ウイルス」(肝臓がん)、「ヒトパピローマウイルス」(子宮頸がんなど)の感染によるものです。

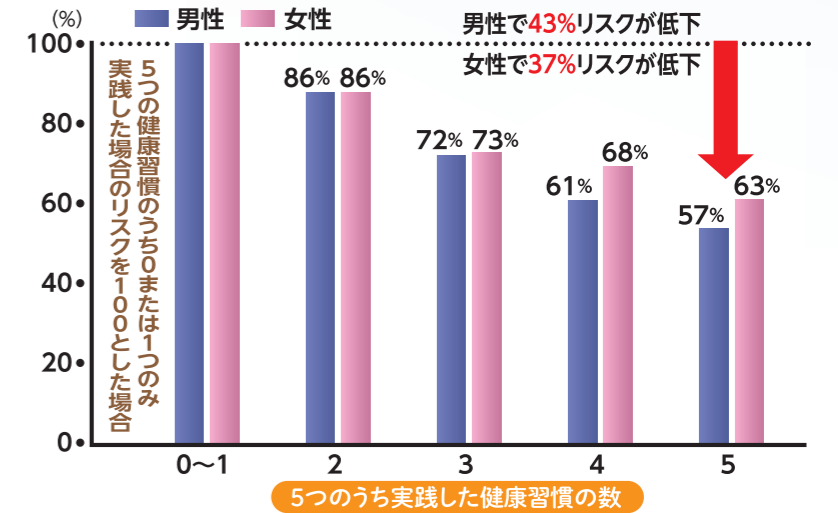
「感染」以外の要因については、「禁煙」「節酒」「食生活を見直す」「身体を動かす」「適正体重の維持」の5つの健康習慣を実践することで、リスクを半減することができます【図1】。

【図1】
がんのリスクを減らす生活習慣の改善策

5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります



【図2】「5つ」の健康習慣でがんになるリスクが低くなる



Sasazuki, S. et al.: Prev. Med., 2012; 54 (2) :112-6より作成

5つの健康習慣の実践でリスクは半減

実際に、「禁煙」「節酒」「食生活を見直す」「身体を動かす」「適正体重の維持」の5つの健康習慣に気を付けて生活している人とそうでない人では、将来がんになる確率はどれくらい違ってくるのでしょうか。

国立がん研究センターでは、日本全国の11の保健所の協力を得て、調査開始時点で年齢40歳から69歳の男女、総計14万420人を対象に、生活習慣とがんや他の病気の罹患についての調査を実施してきました。この5つの健康習慣を実践する人は、「0または1つ」実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました【図2】。

では、生活習慣と感染への対策はどのように実践すればよいのでしょうか。

国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ
科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究より作成
https://epi.ncc.go.jp/can_prev/

がん予防法

がんを予防するために、日々の生活の中でできることがあります。まずは生活習慣を見直してみましょう。

尾崎医師の
健康寿命を
のばす
ヒント

1 禁煙をしよう



たばこは肺がんをはじめ食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、膀胱がん、乳がんなど多くのがんに関連することがわかっています。

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まり、また、受動喫煙でも肺がん（特に腺がんタイプ）や乳がんのリスクは高くなります。吸っている人は禁煙し、吸わない人はたばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。

2 節酒をしよう



多量の飲酒でがんのリスクが高くなること、日本人男性を対象とした研究でわかりました。特に食道がん、大腸がんとの強い関連があり、女性では乳がんのリスクが高くなることわかっています。

飲む場合は、純エタノール量換算で1日あたり約23g程度までとしましょう。



3 食生活を見直そう



「塩分のとりすぎ」「野菜や果物をとらない」「熱すぎる飲み物や食べ物をとること」が、がんの原因になるということが明らかになっています。このことから、塩分を抑え、野菜と果物を食べ、熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてからとるという3つのポイントを守ることで、日本人に多い胃がんのリスクや、食道がん、食道炎のリスクを低くすることができます。

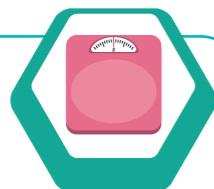
4 身体を動かそう



仕事や運動などで、身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。身体活動量が高い人では、がんだけでなく、心疾患のリスクも低くなることから、死亡全体として考えた場合のリスクも低くなります。

普段の生活の中で、可能な限り身体を動かす時間を増やしていくことが、健康につながると考えられます。

5 適正体重を維持しよう



男性の場合、肥満度の指標であるBMI^(※)値21.0～26.9でがんのリスクが低く、女性は21.0～24.9で死亡のリスクが低いことが示されました。

男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのが良いようです。

※ BMI: Body Mass Index 肥満度を表す指標です。値が高くなるほど、肥満度が高いことを表します。

BMI値 = (体重kg) / (身長m)²

BMI値 18.5以上25未満が「普通体重」
25以上が「肥満」

ウイルス検査も忘れずに!

日本人のがんの原因として、女性で一番、男性でも二番目に多いのが「感染」です。

胃がん患者の6～10割近くが「ヘリコバクターピロリ」菌の感染者ですが、全員胃がんになるわけではありません。機会があればピロリ菌の検査を受け、胃がんのリスクを回避するため、禁煙など5つの健康習慣を心がけることが大切です。

また、地域の保健所や医療機関で、一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

がんの最大の原因となるたばこ

“喫煙すると本人だけでなく周りの人にも肺がんなどの健康被害を引き起こします”

尾崎治夫

公益社団法人東京都医師会会長として、疾病予防に有効な禁煙および受動喫煙防止対策と要介護を未然に防ぐためのフレイル対策に力を入れている。



煙に含まれる有害物質約5,300種類
発がん性物質は約70種類

遺 伝や生活習慣などによってもがんになるといわれていますが、最大の原因はたばこです。研究によると、がんになった人の男性30%、女性5%、がんによる死亡においては男性34%、女性6%はたばこが原因だと考えられています。

たばこの煙には、シンナーや消毒殺虫剤の主成分をはじめダイオキシンなど約5,300種類の有害物質が含まれているのをご存知でしょうか。そのうち発がん性物質は約70種類。これらが肺に到達し、そして血液を通じて全身の臓器に運ばれることで、肺がんだけでなく、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部のがんになりやすいことがわかっています。

がんだけではなく、たばこは狭心症、心筋梗塞や脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器の病気の原因にもなっています。ダイオキシンが含まれている水を飲もうという人はいないのに、なぜたばこは吸えるのか？大きな疑問です。

禁煙することで
自分と周りの人のがんを予防しよう

さらに深刻なのは受動喫煙です。喫煙者がたばこから直接吸い込む煙（主流煙）より、先端の点火部分から立ち上る煙（副流煙）

の方が有害であり、また、子どもの周りで吸うと、子どもは5歳までに102箱分のたばこを吸っているという統計もあります。これは幼児虐待に値するのではないのでしょうか。喫煙者は、たばこ1本吸うごとに自分だけでなく、周りの人たちにまでがんになるリスクを与えていることを認識すべきだと思います。

がんを予防するために最も効果的なことは、禁煙することです。40歳より前に禁煙すれば、たばこによる死亡リスクの増加を回避することも報告されています。ただ、禁煙は自分の意思だけでそう簡単にできるものではありません。たばこが止められないのは、ニコチン依存症という病気だからです。

本当にたばこを止めたいと思うのなら、医療機関での禁煙治療をおすすめします。自力での禁煙の成功率は3%程度ですが、禁煙治療では1年後も約50%の人が禁煙を継続できているようです。保険適用で自己負担も少なくオンラインでも受診できるので、ぜひチャレンジしていただき、自身と周りの人たちの健康維持に努めて欲しいと思います。



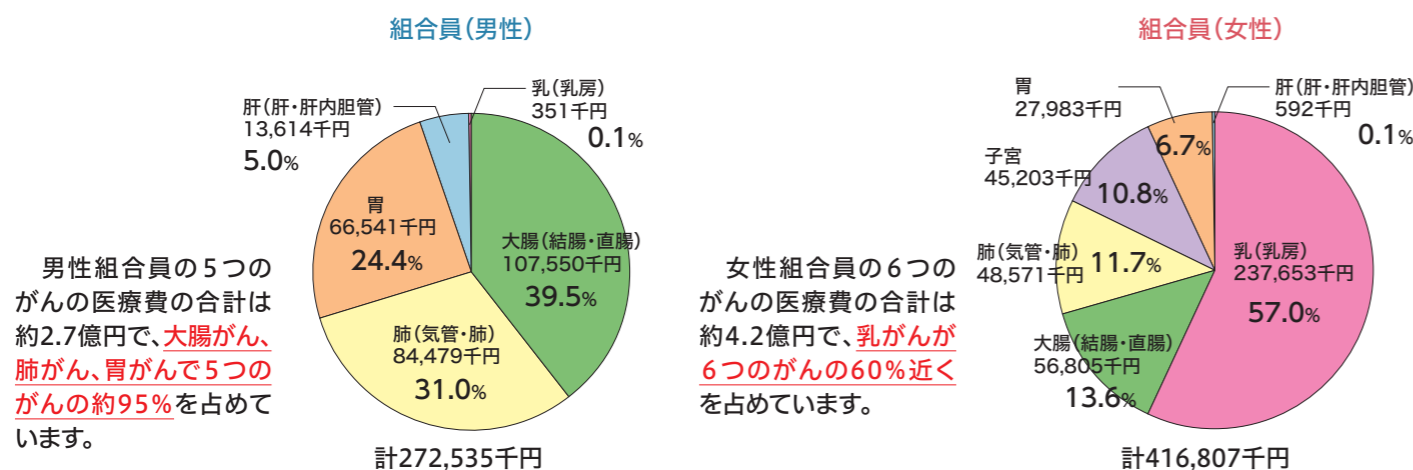
医療費の分析 悪性新生物(がん)

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。7月号では医療費と疾病の状況の概要をお知らせしましたが、今号では、悪性新生物(がん)についてお伝えします。主に組合員の胃がん、大腸がん、乳がん、肝がん、肺がん、子宮がんの6つのがんについて分析しました。

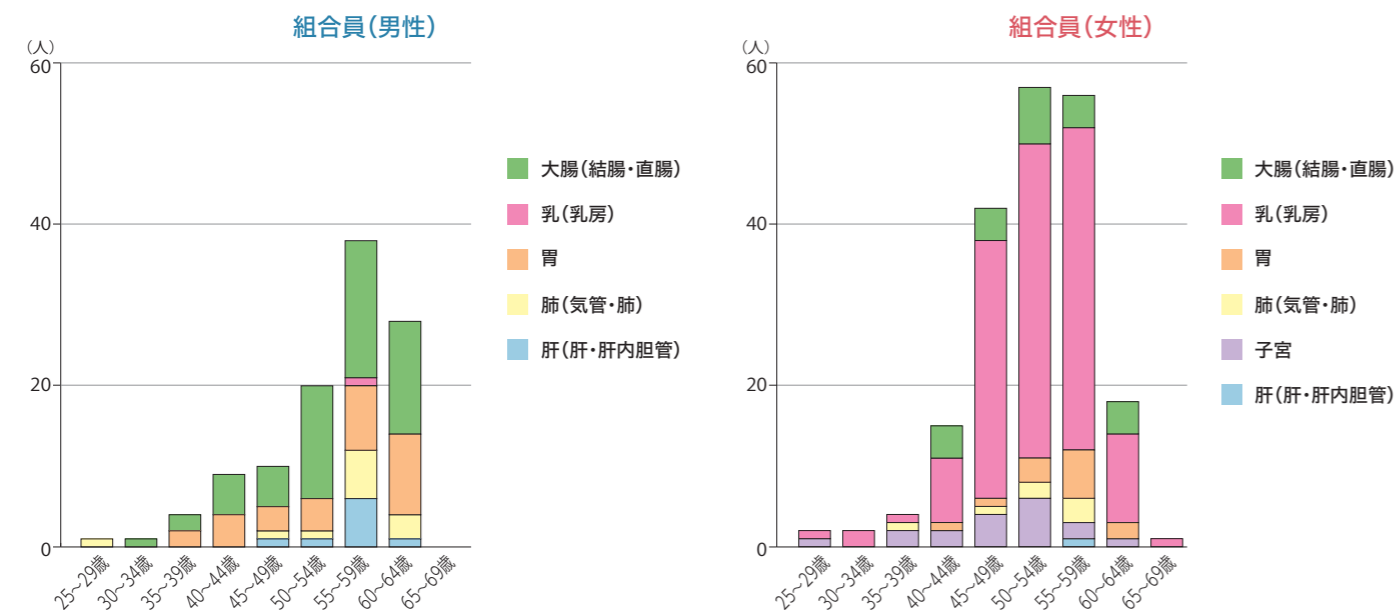
**組合員女性のがん医療費は、男性の1.5倍高い。
部位別では、男性は大腸がん、女性は乳がんが最も多い。**

がん医療費の状況(平成31年度)



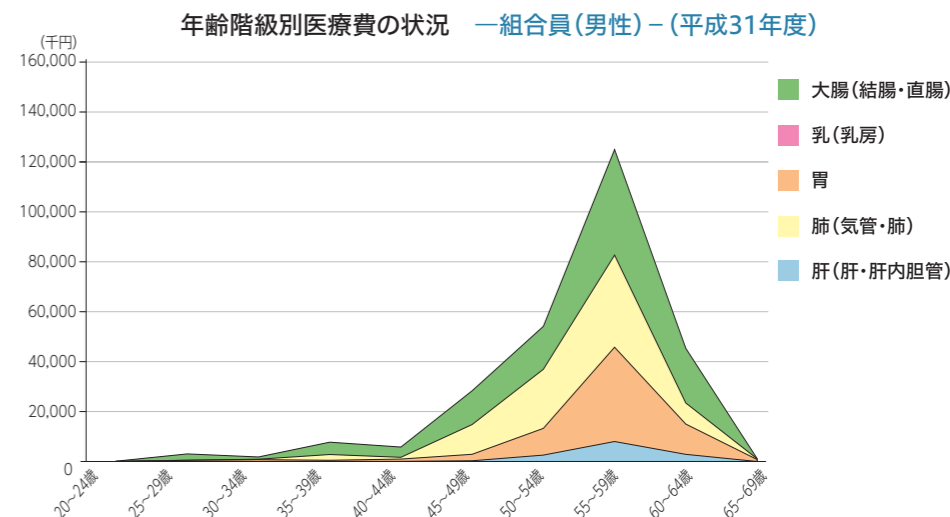
発症時年齢は、40歳前後から増加傾向

がん発症時の年齢と発症したがんの種類(平成31年度)

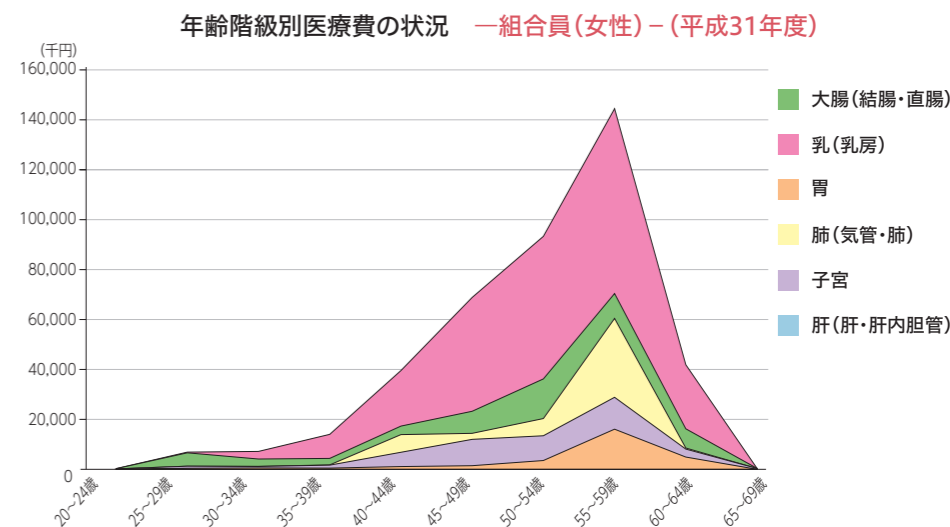


年齢階級別医療費は、男性では45歳前後、女性では35歳前後から増加傾向

年齢階級別の医療費構成を見ると、男性では45歳前後から、がんの医療費が増え始めていることがわかります。医療費上位3つの大腸がん、肺がん、胃がんは同じペースで増加しています。早期発見には、定期的ながん検診を受診することが大切です。



女性では35歳前後から、がんの医療費が増え始めていることがわかります。特に乳がんの医療費の増加が顕著です。また、55~59歳では、肺がんの医療費も高くなっています。厚生労働省が推奨するがん検診の受診年齢は、乳がんは40歳から、子宮がんは20歳からです。早期発見には、定期的ながん検診を受診することが大切です。



**がんや生活習慣病の早期発見に
人間ドックを受けましょう**

都共済では35歳以上の組合員及び被扶養者に人間ドックの利用助成をしています。

日帰り人間ドック 大腸人間ドック 女性ドックA・B 脳ドック

検査項目の詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

人間ドックの利用方法・利用申込書 検索

(該当ページ)

**がんに関する正しい情報を得るために
参考になるウェブサイト**

WEB

国立がん研究センター
「がん情報サービス」
<https://ganjoho.jp/public/index.html>

国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイトです。
がんについて、診断・治療方法、生活・療養のことなど様々な情報を調べることができます。

「医療費のお知らせ」 (封書)を配付します

共済組合では、年2回、組合員世帯の皆さまに「医療費のお知らせ」を職場を通じてお届けしています。「医療費のお知らせ」は、皆さまに健康や医療に対する理解を深めていただくことを目的とするものです。お手元に届いたら、まず、内容をご覧ください、ご自身やご家族の健康について考えてみましょう。また、実際に受診した状況と異なる請求がある場合は、メール(E-mail: S9000064@section.metro.tokyo.jp)にてお知らせください。



※ 受診歴のない組合員世帯・任意継続組合員の方への配付はありません。

配付時期

【1回目】

令和3年9月中旬
(令和2年11月～令和3年4月受診分)

【2回目】「医療費控除の明細書」対応用

令和4年2月上旬～中旬
(令和3年1月～10月受診分)
※令和3年1月～4月受診分(4か月分)については、1回目の「医療費のお知らせ」と重複しています。

ご注意ください

- 再発行はできませんので、大切に保管してください。
- 「医療費のお知らせ」は、「医療費控除の明細書」として使用できますが、レセプト到達時期の関係上、令和3年11月・12月受診分は領収書を基にご自身で作成してください。
- データが実際の窓口負担額と異なる場合がありますので、医療機関が発行する領収書も併せて保管してください。
- 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問合せください。

お知らせ

■「公費負担診療」にかかる表示について

- 公費助成があった場合、公費負担の制度は自治体によって異なり、それぞれの内容をシステム上反映させるのが困難なため、0円と表示しています。
- 「公費医療助成認定該当者届」の内容で非該当となった場合は、届出が必要となります。

[お問合せ先]
医療保険課給付(公費)担当
☎ 03-5320-7329又は都庁内線57-238

■表示内容について

- 表示内容は、医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)を都共済において基準日現在までに事務処理したものです。
- 被扶養者のうち同性の双子(生年月日が同一)の方の受診は、データ処理の都合上、被扶養者申告書の筆頭の方の名前が表示されています。確定申告では名前を修正してご利用ください。
- 以下の①及び②は、窓口において3割負担した場合でも、データ処理の都合上、窓口負担額は0円と表示されます。
 - ① 公務災害の申請中
 - ② 第三者加害行為に該当する場合(組合員証の使用を承認している場合を除く)

■柔道整復師等の施術費について

- ご質問がある場合は、下記までお問合せください。
(都共済コールセンター)
受付期間 令和3年9月27日～10月26日
(土・日曜日を除く)
受付時間 9:00～17:15 ☎ 0120-45-1158

● 今後、「医療費のお知らせ」が不要な方は、医療保険担当までご連絡ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-5320-7323又は都庁内線57-213

マイナンバーカードが健康保険証 として利用できます

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。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

利用には申し込みが必要です 申し込みはカンタン!

●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

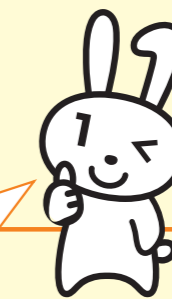


- STEP1 ● 「マイナポータルAP」を起動する
- STEP2 ● 「健康保険証利用申込」をタップする(押す)。
- STEP3 ● 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。
- STEP4 ● マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。

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

●セブン銀行ATMでも申込みできる!

※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

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

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

※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。

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

お薬代見直してみませんか?

こんなに違うお薬代!?

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の1年間分の差額

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

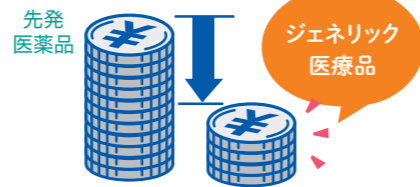
※自己負担額(3割)です。上記は一例です。病気の症状、医薬品の使用状況により異なります。

皆さまのお薬代は?

東京都職員共済組合の令和2年4月～令和2年5月の2カ月間で使用されたお薬代は約**1.4億円**でした。ジェネリック医薬品を使用することでこの金額が約**1億1,000万円**も削減できます。これは皆さまのご負担額で約**3,200万円**に相当します。



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



ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に製造・販売される医薬品です。新薬と同じ成分を含み、効能・効果が同等の医薬品のことです。

- 個人負担が軽くなります**
特許が切れた後に製造販売されるお薬のため、お薬代はこれまでの5割程度、中にはそれ以上安くなるものもあります。
- 国の厳しい審査をクリアしています**
先発医薬品と有効成分が同じであり、同等の効き目、安全性があることが国により厳しく審査されています。
- いろいろなお薬があります**
目薬、ぬり薬、シップ薬なども揃っています。飲み薬でも、味や飲み易さが改良されたものもあります。

＼ かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう /

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当
☎ 03-5320-7322

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ
ジェネリック医薬品について 検索



(該当ページ)

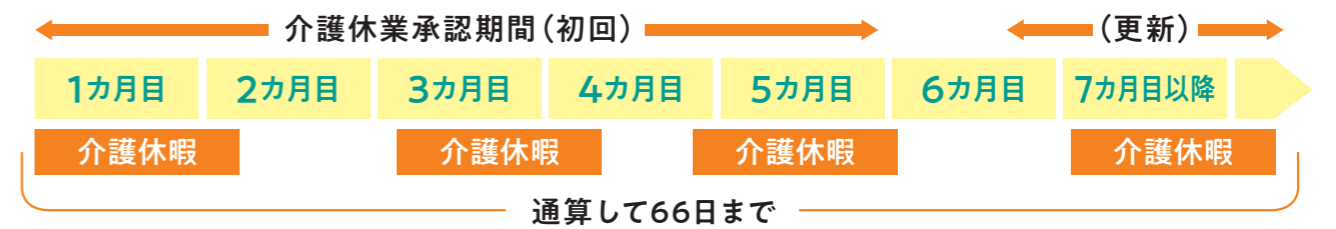
こんな時、介護休業手当金を請求できます!

組合員^{※1}が、要介護状態^{※2}にある対象家族^{※3}を介護するために介護休暇を取得し手当金が報酬を上回る時に介護休業手当金を請求できます。ただし、1日の勤務時間の一部について取得した日(例えば、半日休暇又は時間休暇)は支給対象となりません。

※1 任意継続組合員を除きます ※2 「要介護状態」とは、負傷、疾病、又は身体上若しくは精神上の傷害により、2週間以上の期間にわたり日常生活を営むのに支障があり、介護を必要とする状態。 ※3 支給対象となる家族の範囲 <同居を要件としないもの> 配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、孫及び兄弟姉妹 <同居を要件とするもの> 父母の配偶者(継父母)、配偶者の父母の配偶者(配偶者の継父母)、子の配偶者(子の嫁や婿)及び配偶者の子で養子ではない人(継子)

支給期間

介護を必要とする同じ事由の継続する状態ごとに、介護休暇の日数を通算して66日を超えない期間。



支給日数

支給期間内で、各月の週休日(例:土日)を除いた実際に介護休暇を取得した日数

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
介護休業手当金 検索



(該当ページ)

育児休業手当金・介護休業手当金

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訂されました。

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	13,722円	67%	500,000円以上	15,102円
50% (181日以降)	470,000円以上	10,240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

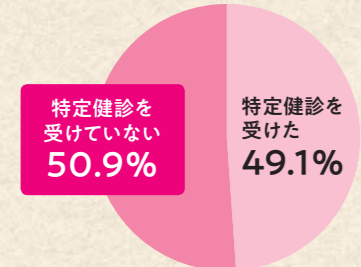
詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ
育児休業手当金 検索



(該当ページ)

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、健診が予定どおりに実施できない場合があります。)



令和元年度特定健診受診率(被扶養者)

特定健診を受診した被扶養者は、全体の半数以下にとどまっています。
対象者のご自宅へ冊子「令和3年度生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内」をお送りしています。
組合員の皆さまからも、大切なご家族に健診受診をお勧めください。

ご家族も年に一度は健康チェックを！



① 抽選キャンペーン実施中！10月31日(日)まで

- (1) 下記②の健診等を申し込んだ方の中から、**抽選でプレゼント！(合計350名様分)**
- (2) パート先などでの健診結果等を10月31日までに送付いただいた方も(1)の抽選キャンペーンの対象になります。さらに、**もれなくクオカード(500円分)の謝礼***もあります。
※令和4年2月28日必着分。不足項目のない方のみ

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

<p>無料 特定健診</p> <p>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。</p>	<p>無料 生活習慣病健診(医療機関)</p> <p>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。</p>	<p>無料 生活習慣病健診「巡回レディース健診」</p> <p>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。)</p>	<p>助成あり 人間ドック</p> <p>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」、「ペア割キャンペーン(1月受診)」もご利用ください。</p>
--	--	---	---

お申込先

(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センター

<p>電話</p> <p>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)</p>	<p>WEB</p> <p>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。</p>
<p>FAX</p> <p>089-900-8281</p>	<p>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</p>

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_令和3年度「生活習慣病健診」検索



(該当ページ)

特定保健指導のご案内

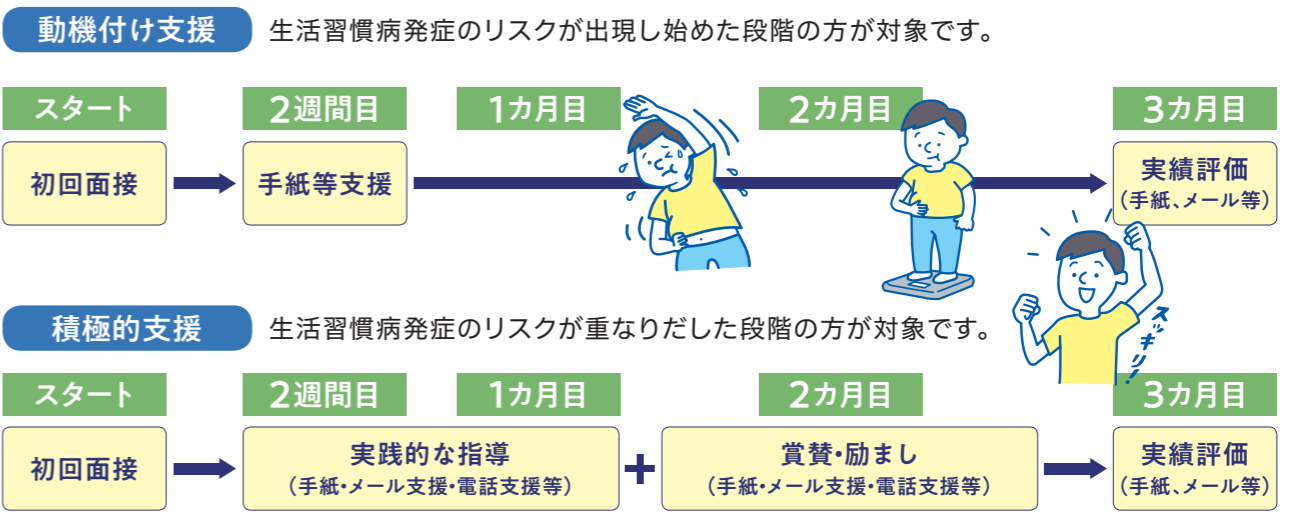
生活習慣病は自覚症状がないまま少しずつ進行し、放置するとやがて命にかかわる重大な病気を引き起こします。「特定保健指導」は健診の結果から生活習慣病を発症するリスクがあり、生活習慣の改善によって予防効果が期待できる方に対して、健康づくりの専門職が生活改善のサポートを無料で行うプログラムです。

初回面接

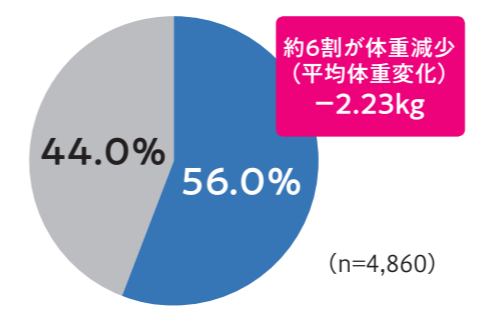
管理栄養士や保健師と初回面接を行い、生活習慣の振り返りをします。
日々の生活習慣改善のヒントと行動計画のアドバイスを受けて、「これならできる」と思える計画を立てます。



プログラム例

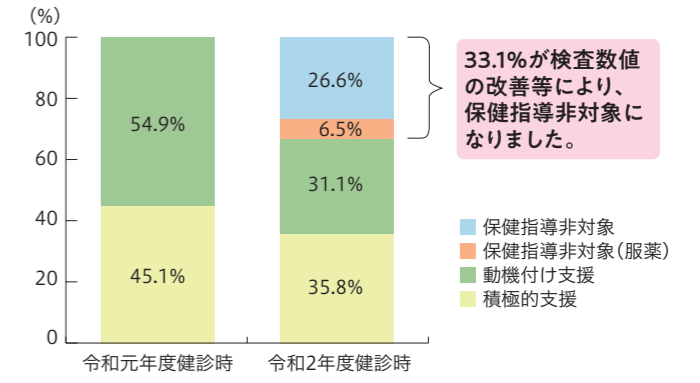


●特定保健指導利用者の体重の変化



令和元年度に特定保健指導を受け、実績評価で体重報告のあった方

●特定保健指導利用者の翌年度の特定保健指導判定の変化



健康情報提供サービス

QUPIO+ ポイント交換キャンペーン

QUPIO Plus は、本年12月で終了することとなりました。今までご利用ありがとうございました。本年は約100種類の健康グッズをご用意しております。既に都共済HPなどのご案内しておりますが、キャンペーン期間中は通常の90%のポイント数で交換できます。お得なこの機会のポイント交換をお勧めします。

開催期間 9月14日(火)～9月28日(火)

*約100種類の健康グッズと応募ポイントの詳細はQUPIO Plusにアクセスしてください。

全品90%のポイント数で交換可能

- 歯間ブラシ 今回 450p
- 絆創膏 BAND-AID 今回 540p
- 入浴剤 今回 1440p
- 美脚ソックス SLIM WALK 今回 2160p
- EMS運動機器 今回 4050p
- 電気圧力鍋 今回 11700p

<注意事項>・キャンペーン終了後は通常ポイントでの交換となります。
・健康グッズは在庫限りとなり、先着順で交換を受け付けます。
・グッズの発送には3週間程度の時間がかかりますのでご了承ください。


QUPIO Plus ログインページ 

QUPIO Plus に初めてログインの方は都共済HPに掲載「初回ログインの方法」をご覧ください。●都共済HP 特定健診・特定保健指導▶QUPIO Plus▶QUPIO Plusのご案内

QUPIO Plus サポート窓口 ID・パスワードがわからない場合やアクセス・ログインできない場合は
☎0120-818-448 受付時間:月曜～土曜の9:00～18:00

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_

ポイント交換 検索 

(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、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

平成19年1月から平成26年3月までに住宅貸付を受け、貸付金の償還期間が10年以上の方

発送予定日

令和3年10月18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3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)



ご不明な点は
貸付収納担当まで
お気軽にご相談ください!

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_

年末残高等証明書 検索 

(該当ページ)

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

オンラインでもトレーニング!

～スポーツクラブ オンライン動画(WEBトレ)のご案内～

テレワークやコロナ禍でのおうち時間が増えて、運動不足になっていませんか。そんな時でも大丈夫。都共済ホームページでは、自宅でもスマホやパソコンで手軽にフィットネスできるサービスをご紹介します。自宅でも健康づくり始めてみませんか。

WEBトレのメリット

- ～自宅や職場で運動習慣をつくりたいとき～
- ～家事や育児のすき間時間に運動したいとき～
- ～苦手の運動をより気軽に始めたいとき～

好きな時間に好きな場所で好きなだけできる!
周りの目を気にせずにトレーニングできる!



WEBトレタイプの紹介



※掲載画像は一例となります。

①動画配信型

スポーツクラブの公式YOUTUBEや公式インスタグラムに、インストラクターがエクササイズする動画が掲載されており、その動画を視聴しながら自分のペースで運動するタイプです。早朝や深夜、家事や育児のすき間時間等、自分の空いた時間に視聴することで、気軽に運動をすることができます。

②ライブ型

スタジオからレッスン動画が配信され、リアルタイムに視聴することで、双方向のコミュニケーションが可能となるタイプです。スタジオに実際にいる気分で気軽に運動ができます。




注意

- *提供コンテンツによっては有料となります。必ずご確認の上、ご利用ください。
- *動画の視聴にはデータ通信料がかかりますので、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

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_

オンラインでもトレーニング 検索 

(該当ページ)

退職後の生活を支える 老齢年金



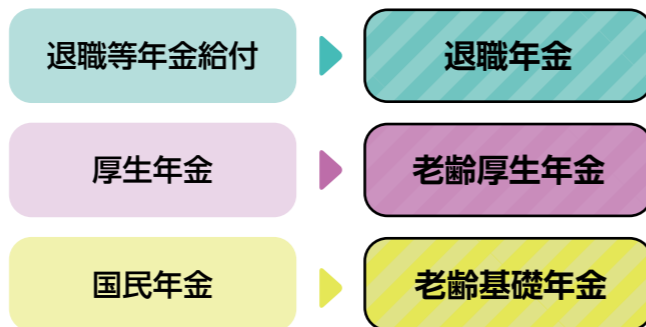
今回は、退職後に受け取る年金についてご紹介します。
老後の生活において、収入面で大きな支えになるのが老齢年金です。退職前にしっかり知っておくことで、将来を考え、備えることにつながります。

退職後に受け取る年金

地方公務員の方の場合、退職後に受けられる年金には、国民年金の「老齢基礎年金」、厚生年金の「老齢厚生年金」、退職等年金給付の「退職年金」などがあります。

「老齢基礎年金」は全国共通の定額の年金、「老齢厚生年金」は報酬に応じた年金が支給されます。

※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、その期間に応じた退職共済年金の経過的職域加算額も支給されます。



老齢基礎年金・老齢厚生年金の特徴

☑ 原則65歳から亡くなるまで受給できる

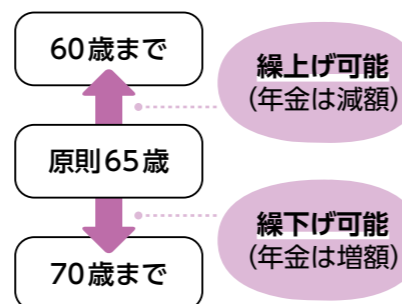
原則65歳から終身で支給されますが、一般組合員の方の場合、昭和36年4月1日以前生まれの方には、65歳より前に「特別支給の老齢厚生年金」が支給されます。

※特定消防組合員等の場合、生年月日が異なります。

☑ 支給開始年齢を繰上げ・繰下げできる

退職後の暮らし方に合わせて、支給開始年齢を60歳まで繰上げたり、70歳まで繰下げたりすることができます。繰上(下)げると、その期間に応じて年金額が減(増)額されて支給されます。

※特別支給の老齢厚生年金は、繰下げ受給の対象外(繰上げ受給は可能)となっており、65歳からの年金についてのみ繰下げることができます。
※令和4年4月から、繰下げ可能年齢が75歳になる予定です。



☑ 働きながら年金も受給できる

在職中で報酬を受けながら年金を受給する場合、年金と報酬を合わせた額が一定額以上となる場合は、年金が全部または一部支給停止されて支給されます。

退職年金の特徴

退職年金は「終身退職年金」と「有期退職年金」の2つの年金給付に分かれており、「有期退職年金」については、20年、10年または一時金を選択して受給できます。

原則65歳から受給できますが、繰上げ・繰下げすることもできます。ただし、組合員である間は支給停止となります。



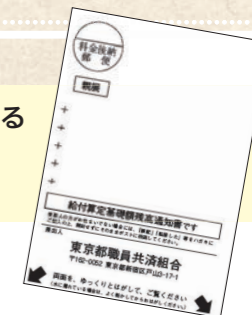
記事提供：(株) 社会保険出版社

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
- ア 退職した年度の翌年度にあたる方
 - イ 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3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2年度(令和2年4月～令和3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】 利息を求めめるための年率

【年度末現在の付与額と利息の累計】 (=令和2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に基づき、「年金原価率」により額が決定します。

「年金原価率」は毎年10月に見直されるため、年金見込額を算出することが困難となっております。

お問合せ先

年金保険部年金課
☎ 0570-03-4165

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_

年金払い退職給付 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の議員に、変更がありましたのでお知らせします。

■新任

氏名	所属	議員の任期
入澤 幸	特別区人事・厚生事務組合副管理者	令和3年7月1日から 令和4年11月30日まで

■退任

氏名	所属
志賀 徳壽	特別区人事・厚生事務組合副管理者



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)

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年度における年金積立金の運用状況について

① 一元化後の運用

- 長期給付事業(年金)は、厳しい財政状況が見込まれる中、都共済では、年金支給に備え、安全かつ効率的な資金運用に努めています。
- 平成27年10月の被用者年金一元化に伴い、厚生年金保険経理(旧1・2階)と経過的長期経理(旧3階)^{※1}に分かれ、また年金払い退職給付(退職等年金経理)^{※2}が導入され、現在3経理で積立金を運用しています。
- 被用者年金一元化後、都共済を含む地方公務員共済組合全体で共通の資産構成割合(基本ポートフォリオ)によって運用を行っています。

※1 平成27年9月30日までの組合員期間がある方に、その期間に応じて支給される職域年金相当部分の年金
 ※2 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る年金

② 運用資産

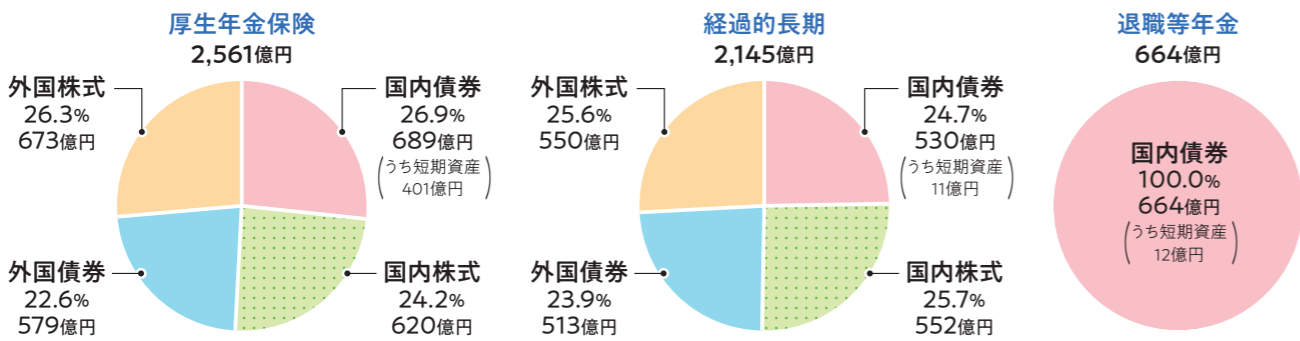
- 令和3年3月31日時点の各経理における運用資産額は、厚生年金保険経理で2,561億円、経過的長期経理で2,145億円、および退職等年金経理で664億円となっています。
- 各資産の構成割合は、以下に記載の基本ポートフォリオにある比率に沿った内容となっています。

<資産構成割合>

(令和3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	689	26.9%	530	24.7%	664	100.0%
うち短期資産	401	15.6%	11	0.5%	12	1.8%
国内株式	620	24.2%	552	25.7%	0	0.0%
外国債券	579	22.6%	513	23.9%	0	0.0%
外国株式	673	26.3%	550	25.6%	0	0.0%
合計	2,561	100.0%	2,145	100.0%	664	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。



<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%

③ 運用実績

- 令和2年度の主要国の株価は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、各国が積極的な財政・金融政策を実施したことで、堅調な値動きが維持されました。さらに、年度後半には、ワクチンの有効性確認による経済再開への期待が高まったことから、一段と上昇基調を強めました。
- また、主要国の債券は、欧米の中央銀行による金融緩和政策を背景に金利低下基調が維持されていましたが、大型の景気対策による財政拡張等の懸念や景気回復期待により、次第に金利上昇傾向へと転じました。
- その結果、令和2年度の修正総合収益率は、以下の通り、通年で大幅なプラスとなりました。

	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金
実現収益率	4.00%	6.50%	0.35%
修正総合収益率	22.27%	24.82%	—

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

年金運用Q&Aコーナー



質問
1

基本ポートフォリオはどのように決められるのですか?

回答

基本ポートフォリオは、国による「将来の公的年金の財政見通し(財政検証)」で示される運用利回りを達成するために、長期的な観点から安全かつ効率的な運用を行う前提で資産構成割合を算出したものです。この割合は、被用者年金一元化以降、各共済組合共通のものとなっています。

質問
2

厚生年金保険経理の短期資産の比率が大きいです。何故ですか?

回答

各年金経理では、資金運用のみならず、皆さまへの年金給付も行っています。短期資産の比率をある程度保たなければならないのは、年金給付の資金を確保するためです。



information 【グリーンボンドへの投資について】

- 環境(Environment)、社会(Society)、企業統治(Governance)に配慮している企業等を重視・選別して行う投資をESG投資といいます。
- ESG投資の対象として、地球温暖化対策や再生可能エネルギー等、環境分野への取組に特化した資金を調達するために発行されるグリーンボンド(環境債)があります。
- 令和2年10月、都共済は退職等年金経理において長野県発行のグリーンボンドへの投資を実施しました。

※令和2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。

お問い合わせ先 管理部財務課資金運用担当
 ☎ 03-5320-7312

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_
 運用報告書 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

(新型コロナウイルス感染状況により、変更となる場合があります。)

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

また、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ので、詳しくは、事業団機関紙「いぶき」9月号を参照してください。

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HPをご覧ください。
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)

アジュール竹芝総合健診センター

午後得キャンペーンのお知らせ

今年5月から、午後の人間ドック(午後ドック)を開始しました。午後は待ち時間も少ないため、スムーズなご案内が可能です。

10月からは、午後ドックをご受診の方向けに、血液検査オプションのセット割引キャンペーンを実施します。お得なキャンペーンがある午後ドックをぜひご活用ください。

令和3年10月~令和4年3月 午後得(ゴゴトク)キャンペーン

血液検査オプション	通常価格	キャンペーン価格	血液検査オプション	通常価格	キャンペーン価格
腫瘍マーカーとピロリ抗体検査のセット	3項目	9,900円	甲状腺刺激ホルモン	4,400円	3,300円
	4項目	13,200円	胃がんリスクチェック	6,600円	4,950円
	5項目	16,500円			
	6項目	19,800円			

※いずれも税込料金です。
※各オプションの詳細は施設にお問合せください。

※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)

30th Anniversary

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
ファミリープラン

Wedding

大切な時間をご家族だけで。

10名様 (税込)
330,000円

※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ト
介添料
芳名帳
サービス料

アニバーサリー特典

挙式料 (教会式) 人前式	料理 ワンランクアップ (税込2,200円× 御人数相当分)	スタジオ 記念写真 台紙	新郎新婦様 宿泊1泊 無料
両家御両親様 宿泊1泊 無料	ウェディング ケーキ 50%OFF	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
-------------------	------------------	--------------------

※本プラン適用対象:2021年3月以降にお申込みかつ2022年3月末日までにご婚礼の方

お問合せ・ご予約 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 火曜日定休(祝日を除く)



集う冬の宴 ベイサイドホテル アジュール竹芝

2021 Winter Party Plan

2021.11.1 mon ▶ 2022.2.28 mon

《プラン内容》

料理+2時間飲み放題

・会場ご利用費(2時間) ・音響設備費(マイク等)

PRICE DOWN

組合員様特別価格 (サービス料込 お一人様)

一般価格 (税込) 8,800円 → **7,700円** (税込)

【お問合せ・ご予約】
受付時間 9:00~18:00

03-3437-5566

特別追加特典!

飲み放題
30分
無料延長

一足早いご案内!!
忘年会・新年会はもちろん、
親しいお仲間同志の語らいの
時間と場所にも是非!



新型コロナウイルス感染状況により、ご提供内容を一部変更または中止とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

BAYSIDE HOTEL
AZUR
takeshiba

アジュール竹芝の最新情報は、公式ホームページにてお知らせしております。
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/> (パスワード:kyosai)

ベイサイドホテル アジュール竹芝

03-3437-2011 アジュール竹芝 検索

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。

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(電通のハコース)
ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>

開雲HPはこちら

【改修工事に伴う全館休業のお知らせ】
令和4年2月から6月まで屋上防水・外壁改修工事を行います。

全館休業① 2月下旬から3月上旬(足場設置)
全館休業② 6月中旬から6月末(足場取外し)
詳細は、今後、都共済ホームページでお知らせいたします。

【KD-2109-01】
貸切風呂が無料で
夕食時飲み放題になりました
宿泊期間: 2021年9月1日(水)～2021年11月30日(火)

この宿泊期間、貸切家族風呂が無料で、また、夕食も全てのお客様が飲み放題で、気軽に気兼ねなく楽しんでいただけるようになりました。
日頃の疲れを癒し是非箱根までお越しください。

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

(消費税・入湯税込)

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

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

ホームページはこちら

開雲の二階でイタリアンレストランをオープンしました!メニューはパスタが中心で本場のイタリア産の食材を厳選して使用し、こだわりのスイーツもご用意。是非ご利用ください!
営業時間: 11時～16時

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

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。

未来を開く古河グループ **古河林業株式会社**

100%国産材で建てる注文住宅
家を支える3大構造には、適材適所に選び抜いた良質な国産木材を採用。

[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

土・日も
18時まで営業中
どうぞお気軽に

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

4つのポイント 東京エイドセンターなら現職はもちろん、

- ご退職後も東京都人材支援事業団退職会員になることにより、継続して、
団体扱割引約24%が適用されます。**
- 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。**
- 保険会社8社の自動車保険から選択できます。
- ご家族の自動車保険も加入できます。*

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

皆さまがお持ちの無事故割引に加えて

さらに **約24%割安**

- 団体扱割引20%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。

ホームページなら24時間受付中

「自動車保険」のお問い合わせは

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

現職でも 退職後でも 安心のサポート
(一財)東京都人材支援事業団指定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
<https://www.aid-center.co.jp>

*団体扱割引率は、東京都人材支援事業団団体扱自動車保険の「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。上記団体扱割引は2021年4月1日～2022年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用できます。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有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(無事故による割増引)は継承できません。*このご案内は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては「ご契約のしおり(約款)」「重要事項等説明書」などをご覧ください。詳細は取扱代理店または引受保険会社までお問い合わせください。

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

YAMAHA
Make Waves

じいじ、ばあばより。
未来の音楽家へ。
楽器レンタルのプレゼント

ヤマハ
楽器・防音室
レンタル

楽器レンタル「孫の日」キャンペーン実施中!

初月レンタル料無料

株式会社ヤマハミュージックジャパン (問) ☎ 0120-381-808 レンタル・リース課

キャンペーン期間 2021年9/1(水)～11/30(火)

キャンペーンキーワード **2021mago**

音レント 検索

旬の素材で
カンタンに!

ヘルシー
時短
レシピ

料理監修
曾根小有里 (管理栄養士)



調理時間
約15分

ごはんがすすむ!

豚とキャベツのピリ辛炒め

キ キャベツのイオウ化合物、β-カロテンなどの働きで、がん細胞増殖を抑制する効果が期待できます。さらに、がん予防効果があるといわれているにんにく、抗酸化作用があるごまをプラス。豚こま切れ肉とキャベツを切って炒めるだけの、食欲をそそるピリ辛時短料理です。

1人分 エネルギー **332 kcal** / 塩分 **2.2 g**

健康
食材



キャベツ

ビタミンC、K、U、葉酸などが豊富。ビタミンUは胃腸粘膜を修復・保護する働きも期待できます。

材料 (2人分)

- 豚こま切れ肉.....150g
- 酒、片栗粉.....各小さじ1
- キャベツ.....200g
- にんにく.....1片
- みそ、みりん.....各大さじ1・1/2
- 砂糖、豆板醤.....各小さじ1
- 白いりごま.....小さじ2
- サラダ油.....小さじ2

※豆板醤の量はお好みで調整してください。

作り方

- ① 豚こま切れ肉は酒、片栗粉をもみこむ。
- ② キャベツはざく切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ ①は混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら①を加えて中火で炒める。
- ⑤ キャベツを加えて炒め、③を加えて炒め合わせる。

CONTENTS NO.398 令和3年9月号

- 02 特集① 5つの生活習慣を見直して予防しよう! 日本人のがん
- 05 がんの最大の原因となるたばこ
- 06 特集② 医療費の分析 悪性新生物(がん)
- 08 「医療費のお知らせ」を配付します
- 09 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます
- 10 ジェネリック医薬品で医療費削減!
- 11 こんな時、介護休業手当金を請求できます!
- 12 健康診断のお申込みはお済みですか
- 13 特定保健指導のご案内
- 14 QUPiO+ ポイント交換キャンペーン 年末残高等証明書送付のご案内
- 15 オンラインでもトレーニング!
- 16 あなたもこれでバッチリ! 年金基礎講座3 「退職後の生活を支える老齢年金」
- 17 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議員の変更
- 18 令和2年度における年金積立金の運用状況について
- 20 シティ・ホール診療所からのお知らせ アジュール竹芝総合健診センター 午後得キャンペーン
- 21 アジュール竹芝からのご案内
- 22 箱根路開雲からのご案内

応募総数
4564件!

共済だより7月号
愛読者プレゼント

たくさんのご応募
ありがとうございました!

厳正なる抽選の結果、当選した33名の方々には9月上旬までに賞品を発送いたしました。また、皆さまより頂戴したご意見は今後の誌面づくりに活かしてまいります。

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場
GREEN PRINTING JPN
FSC10003
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。