

あなたに役立つ情報がいっぱい!

年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

KYOTO SAI だより

2021年5月
No.396

共済だより

特集

新型コロナウイルスも遠ざける!?
お口のケアを見直そう!



表紙について、組合員の皆さまの
働く姿をイメージしたイラストを掲載します。



東京都職員共済組合

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





01 歯磨きで感染症対策ができるって本当？

日本歯科医師会では、インフルエンザなどのウイルス感染症の予防について、歯磨きが有効であると発信しています。なぜなら歯周病菌から出る酵素「プロテアーゼ」は、口中の粘膜細胞を破壊、ウイルスの侵入を助ける特性を持っているからです。また、口の機能が低下すると、食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥(ごえん)」が起こり、

気管に入った歯周病菌によって肺炎が引き起こされることも。口の中を清潔にすると同時に、噛む、飲み込む機能を高めることも大切です。

歯周病チェックシート

- 朝、口の中がネバネバする
- 冷たいもので歯が染みる
- ハグキがむずがゆい
- ハグキが赤く腫れている
- 歯をみがくと出血する
- 口臭が気になる
- ハグキがやせてきた
- 歯が浮いたように感じる

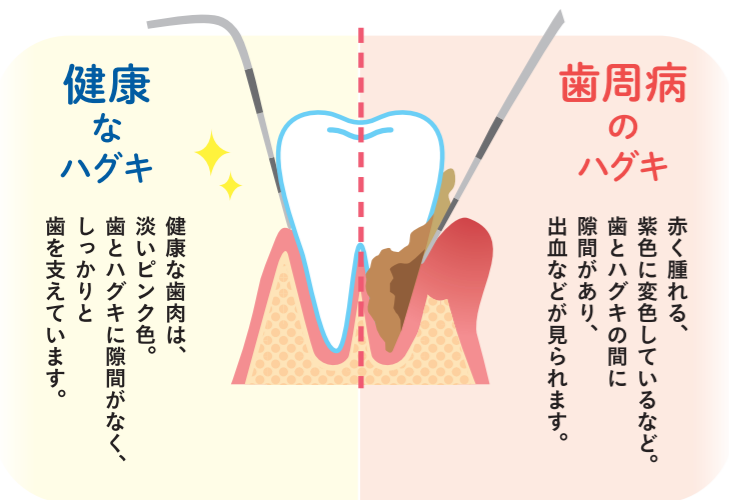
2つ以上あてはまると歯周病の可能性が



02 中高年だけじゃない！10代にも多い歯周病

歯周病とは、歯とハグキの隙間の歯周ポケットに歯周病菌がたまり、ハグキの内部で炎症が起こる細菌感染症です。中高年の病気と思われがちですが、厚生労働省の調査^(※)では、何と**15歳以上の3人に1人**が、ハグキから出血するほどの歯周病を患っていると報告されています。

症状が進行すると、歯を支える歯槽骨が溶け、歯を失ってしまう可能性もあります。そんな怖い歯周病の予防には、毎日の正しいセルフケアはもちろん、歯科医師による定期健診を忘れずに受けるようにしましょう。



※厚生労働省「平成28年度歯科疾患実態調査」より



新型コロナも遠ざける!?

「お口のケア」を見直そう!

監修：日本歯科医師会

口は食事や呼吸など、生命に大切なもの。しかし同時にウイルスや細菌が侵入するきっかけになることも。さらに歯周病などの問題があると、様々な病気にかかります。ウイルスをはじめとする病気に負けない体をつくりましょう。

しかし同時にウイルスや細菌が周病などの問題があると、様々な病気にかかります。ウイルスをはじめとする病気に負けない体をつくりましょう。

子どもの頃から正しい歯磨きを身につけないとね

毎日のケアが大切!



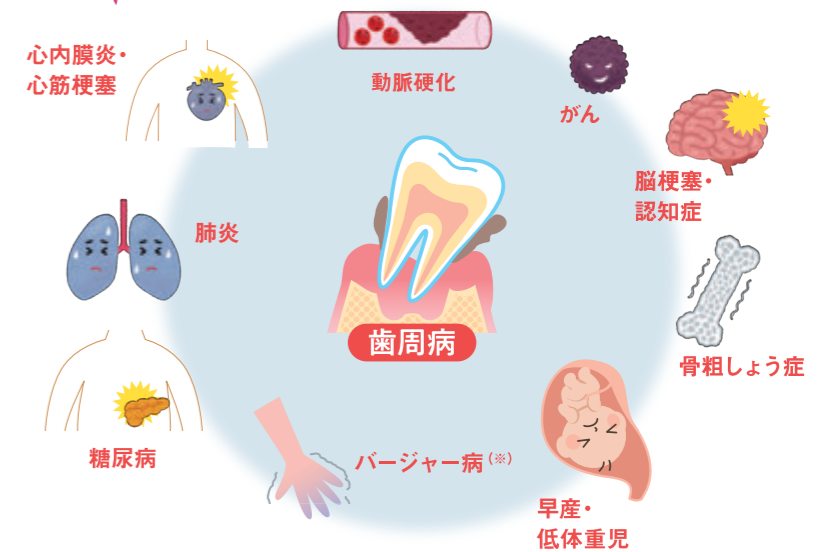
03 歯周病が様々な病気を引き起こす!?

歯周病によってハグキから出血すると、そこから細菌が血流によって体内を巡り、糖尿病、心不全、肺疾患などの**基礎疾患の原因**をつくとされています。

こういった基礎疾患は免疫力を低下させ、ウイルスや細菌による感染症を併発した場合に、重症化するリスクが高いとされています。



歯周病により引き起こされる病気



※パーチャー病
手や足の指先が青紫色になって強い痛みが起こり、潰瘍になってひどくなると細胞が死んでしまう(壊死)病気

セルフケアの方法は次のページから!



申込締切
6月18日
(金)

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。)

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	コース/日程	対象・募集人数	参加費	
8月9日(月)	【第5回】 登計トレイル苔ウォッチング&テラリウムづくり [10:00集合▶ガイドウォーク(登計トレイル)▶昼食(弁当) ▶テラリウムづくり▶15:00解散] (歩行距離2km)	小学生以上	①②2,800円	
		16人	③6,000円	
8月10日(火)	【第6回】 湖畔の小道と浮橋&溪流釣り [9:20集合▶溪流釣り体験▶釣った魚の処理▶昼食(弁当)▶ガイドウォーク (浮橋・湖畔の小道)▶マスの塩焼き試食▶16:30解散] (歩行距離3km)	小学生以上	①②6,300円	
		16人	③9,500円	
8月12日(木)	【第7回】 奥多摩湖いこいの路&奥多摩やまめのつかみ取り [10:10集合▶やまめのつかみ取り▶昼食(弁当)▶ガイドウォーク(奥多摩湖 いこいの路)▶奥多摩やまめの塩焼き試食▶16:20解散] (歩行距離3km)	小学生以上	①②2,200円	
		16人	③5,400円	
8月15日(日)	【第8回】 登計トレイル&藍の生葉染め体験 [10:00集合▶ガイドウォーク(登計トレイル)▶昼食(弁当)▶藍の生葉染め 体験(シルクのストール)▶15:40解散] (歩行距離2km)	中学生以上	①②5,800円	
		16人	③9,000円	
8月13日(金)	【宿泊第2回、第3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▶そば打ち体験・昼食▶ガイドウォーク▶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▶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)	小学生以上	4名 申込	①②9,500円
3名 申込			③23,000円	
2名 申込			①②10,500円	
2名 申込			③24,000円	
8月20日(金)	8月21日(土)	16人	①②12,000円	
8月21日(土)		③25,500円		

★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。

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	コース/日程	対象・募集人数	参加費
7月17日(土)	【第5回】 山の清流で川遊び&温泉 [9:00集合▶ガイドウォーク(大滝の路)▶昼食(セラピー弁当) ▶川遊び▶温泉入浴▶17:00解散] (歩行距離3km)	小学生以上	①②3,800円(3,000円)
		8人	③7,000円(6,200円)

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または②に同伴して参加する配偶者及び2親等以内の家族
- (注) 都共済以外の健康保険組合に加入している方(再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員等)が参加できるのは、③に該当する場合のみです。

申込方法

WEBフォームからお申込みください!!

WEBフォームが利用できない方は各コースのお問合せ先にお電話ください。
 詳しい申込み方法は、都共済ホームページ掲載の募集案内または各所属にて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



※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(昼食代含む)。()内は小学生の金額。※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が、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。※実施日の3日前から(宿泊は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。(檜原村コースは4名です。)※行程は都合により変更になる場合があります。

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

1 歯周病予防のセルフケア

毎日の歯磨きがなにより大切! ハグキが気になる方は、やわらかめのハブラシでやさしく磨きましょう。ハブラシでは届きにくい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使って。



歯とハグキの間の歯周ポケットを、斜め45度ぐらいでやさしく磨きます
 奥歯はブラシを斜めに入れ、前後に小さく動かします
 歯間が広い方は歯間ブラシ、狭い方はデンタルフロスで

2 むし歯予防のセルフケア

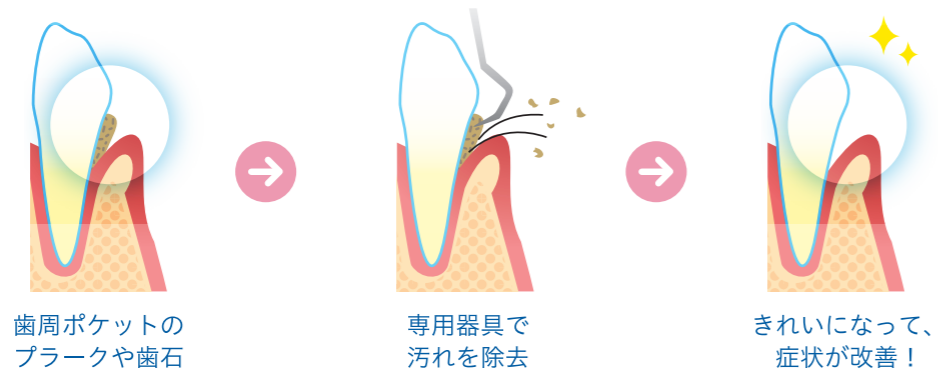
むし歯の予防には、フッ素入りハミガキを使うことが有効です。フッ素には歯の結晶構造を丈夫にし、再石灰化を促進して歯を強くする効果があります。



フッ素の3つの効果
 歯を強くする! 再石灰化の促進! 細菌の力を弱める!

3 定期健診

歯周病もむし歯も、早期発見が大切。歯科医院で定期健診を受けましょう。セルフケアでは取ることができないプラーク(歯垢)や歯石を、専用の器具できれいに除去してもらえます。



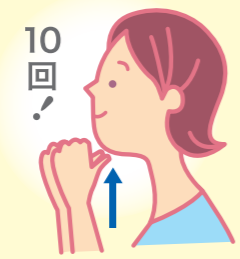
歯周ポケットのプラークや歯石
 専用器具で汚れを除去
 きれいになって、症状が改善!

プラス (+) 唾液腺マッサージで口腔内機能を活性化!

唾液の中には天然の抗菌成分が含まれ、細菌の繁殖を防ぐ働きを持っています。唾液を多く分泌することで、さまざまな細菌感染から身を守ることができます。

舌下腺のマッサージ

両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押します。(10回)



耳下腺のマッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから円を描くように前へ向かって回します。(10回)



セルフケア&定期健診でお口の健康を維持しよう!

健康増進課



秋以降は
大変
混みます

節目ドックは12月まで ~30,000円助成~

45歳 50歳 になる方は “節目ドック”の対象です

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を受診することが有効です。
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。

令和3年度 人間ドック助成のご案内

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	定年又は勤奨退職等により 退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
受診期限	令和4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3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3年12月6日まで	退職日翌日の6か月後まで ※退職日までに申請が必要
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回です。		
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。	

人間ドック助成が利用できる医療機関

- 「一般」助成の対象(53機関) アジュール竹芝総合健診センター及び52指定医療機関
- 「節目ドック」「永年勤続退職予定者」助成の対象(2機関)



[アジュール竹芝総合健診センター]

JR「浜松町」駅から徒歩7分
都営浅草線・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
TEL03-3437-2701 (直通)

[東京都教職員互助会 三楽病院]

JR「御茶ノ水」駅から徒歩3分
TEL03-5282-8331 (直通)
※節目ドック対象者の方で女性ドックを受診される場合は、7ページ「女性ドック
キャンペーンのお知らせ」をご覧ください。

人間ドック利用方法

- ① 医療機関に直接予約する。※受診日の3週間前まで
- ② (株)ベネフィット・ワンに受診券の発行を依頼をする。※受診日の2週間前まで

永年勤続退職予定の方は、退
職日まで(必着)にFAX・郵送の
いずれかで申請してください。

〈受診券申請先〉(株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター

[WEB] <https://kenshin.happylth.com/tokyo/> ハピルス健診ログインページ24時間受付
[TEL] 0800-8887-032 (又は03-4360-3930) 月曜～土曜 10:00～18:00 (日曜・祝日除く)
[FAX] 089-900-8281 24時間受付 [郵送] 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8



(ログインページQRコード)

依頼先

人間ドック受診予約の変更方法について

人間ドックの受診予約日や医療機関等を変更できます。

予約の
変更方法

既にご予約をいただいている方で、予約の取り消し又は予約日・医療機関・助成区分等の変更をしたいときは、医療機関にご連絡の上、(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センター(P6参照)までご連絡ください。なお、各助成区分の利用期限は、P6「令和3年度 人間ドック助成のご案内」とおりです。

対象の
ご家族にもぜひ
お知らせください!

令和3年度「女性ドックキャンペーン」のお知らせ

期間 令和3年12月まで
(各機関年末休業を除く。)

対象者 35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者
※節目ドック、永年勤続助成、ペア割キャンペーンとの併用はできません。
※節目ドック対象者の方も、本キャンペーンをご利用いただく方が自己負担額が安くなりますので、「一般」区分で申し込み、本キャンペーンをご利用ください。

利用方法
通常の間ドック利用方法と同様
下記のいずれかの医療機関に直接予約した上で、(株)ベネフィット・ワンに受診券の発行を依頼してください。
※受診券には、助成金利用後の料金が表示されますが、当日医療機関の窓口でキャンペーン適用後の料金が請求されます。

医療機関及び自己負担額(助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後)

医療機関名	電話番号	女性ドックA(胃X線あり)	女性ドックB(胃X線なし)
アジュール竹芝総合健診センター	03-3437-2701	13,970円	2,200円
東京都教職員互助会三楽病院	03-5282-8331	11,000円	7,700円
立川中央病院附属健康クリニック	0570-032220	17,600円	6,600円

被扶養者・任意継続組合員の皆さまへ

生活習慣病健診等を「無料」※で受けられます!

(※40歳以上の方が対象。オプションは自己負担です。)

受診案内を、対象となる皆さまのご自宅に6月中旬頃(予定)にお送りします。
お早めに(株)ベネフィット・ワンにお申込みください。

健診の種類	検査項目
生活習慣病健診	■問診、診察 ■身体計測 ■血液検査(血糖・脂質・肝機能等)
同(巡回レディース健診)	■血圧 ■尿検査 ■胸部X線 ■心電図 ■視力・聴力
特定健診	■問診、診察 ■身体計測 ■血液検査(血糖・脂質・肝機能等) ■血圧 ■尿検査

*令和3年4月1日に都共済の資格がある方が対象です。 *詳細は6月中旬頃(予定)にお送りするご案内冊子をご覧ください。

*都共済からの助成は人間ドック・生活習慣病健診・特定健診のいずれかを年度内に1回です。

マイナポータルで、特定健診の結果が閲覧できるようになります。都共済では、順次閲覧用データの登録作業を行っています。

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

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

人間ドックの概要 検索



(該当ページQRコード)

メンタルヘルスケアには **早めの相談・受診が大切です**

春は異動や昇任、子供の進学など、環境の変化が多く、ストレスを感じやすい時期と言われています。コロナ禍が続きテレワークの導入等、新たな働き方が社会に定着しはじめている中、職場の同僚や家族には話づらい、自宅の仕事は厳しい。そのようなときは、自分のこころの状態に早めに気づき、専門家に相談・受診することが大切です。

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらかと言えば当てはまらない	どちらかと言えば当てはまる	ほぼ当てはまる	とてもよく当てはまる	
1	気分が落ちこむ	1	2	3	4	5	6
2	やる気が起きない	1	2	3	4	5	6
3	憂うつだ	1	2	3	4	5	6
4	息苦しくなる	1	2	3	4	5	6
5	身体が震える	1	2	3	4	5	6
6	動悸がする	1	2	3	4	5	6
7	すぐカッとなる	1	2	3	4	5	6
8	いつもより口調が荒い	1	2	3	4	5	6
9	何かに当たることが多い	1	2	3	4	5	6
10	身体がだるい	1	2	3	4	5	6
11	背中や腰に痛みがある	1	2	3	4	5	6
12	休んでも疲れが取れない	1	2	3	4	5	6
13	大した理由がないのに不安になることがある	1	2	3	4	5	6
14	不安を感じる場所や行動を避ける	1	2	3	4	5	6
16	ちょっとしたことで緊張したり、びくびくする	1	2	3	4	5	6

東京都職員共済組合 「こころの健康 チェック&アドバイス」より抜粋

※このチェックリストは労働安全衛生法に基づいて年に一度実施するストレスチェックとは異なります。

合計点が64点以上になったあなたは…

ストレスがやや強い状態にあります。

仕事や家庭で忙しい時期が続くと、生活習慣が乱れがちです。睡眠時間は十分に足りていますか？ また、休みの日はゆっくり休めていますか？ 疲れがたまっている時は、十分な休養が必要です。休んでも、どうも体調が思わしくない…そのような時は、専門機関への相談がお勧めです。



心や体に関する全般的な悩みは、まずは各所属の健康管理部門へのご相談がお勧めです。所属には相談しづらいという場合には、次ページの都共済こころの相談をご利用ください。身体的な不調であれば、まずはかかりつけの内科や該当の診療科を受診しましょう。



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

こころの健康 検索



(該当ページQRコード)

職場の人や家族には言いにくい…そんなとき

「都共済こころの相談」をご利用ください

面接相談・電話相談のご案内	
対 象	都共済組合員及びそのご家族
相談日	月曜日～金曜日(休日を除く)
相談時間	9:00～12:00 13:00～17:00
連絡先	「都共済こころの相談」担当 ☎03-5320-7765 (都庁第一本庁舎 16階 健康管理室) ※東京都知事事務局等職員の方は☎03-5320-7763にご連絡ください。

秘密は厳守します。相談は無料です。

ご家族からのご相談もお受けしています。

面接をご希望の場合、お電話でのご予約をお願いします。

お問合せ先 事業部健康増進課精神保健担当
☎ 03-5320-7765又は都庁内線25-270

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

こころの相談 検索



(該当ページQRコード)

こころの健康 ひとことアドバイス

相談員からのアドバイス

テレワーク下の日々の過ごし方 ～新しくて古いこと～

コロナ禍で、テレワークが推奨されて、早一年が過ぎました。この間、在宅での勤務への対処法が、様々なメディアで取り上げられており、その多くは、体調の管理について述べられています。確かに体調が悪いとメンタルヘルスも悪化し、体調の管理は心の健康にとっても重要な課題です。

この内容を見ると、起床時間、勤務時間、休憩時間など、時間管理のことが多く見受けられます。また、運動することや入浴、気分転換などへの助言も述べられています。

これらの内容は、昔どこかで見たことがないでしょうか？「規則正しい生活をする」「早起きをする」「ラジオ体操に参加する」「睡眠を十分とる」「食べ過ぎに注意する」など、似たような内容になっています。

テレワークで求められていることは、誰もが一度は経験した小学生の夏休みの時と同じことのようなのです。今一度、ご自身が昔、夏休みにどう過ごしたかに思いを馳せながら、テレワークでの仕事を考えてみてはいかがでしょうか。

最後に、よく小学生のスケジュール表に「メリハリをつけて、ダラダラ過ごさないようにしましょう！」とあるので、これをテレワークになぞって「メリハリをつけて、仕事をダラダラしないように！」



食べ物がおいしくなり、肌に透明感が生まれ、目覚めがよくなる… すべて禁煙の効果です

これらは禁煙の健康改善効果の一部です。実感するにはある程度の時間がかかりますが、味覚の回復は早いので、数日後には多くの方が食事をおいしく感じるようになるといわれています。また、数週間後には、肌質が改善するとされています。

5月31日は世界禁煙デー。世界中で、この日に禁煙を始める人が多いそうです。そろそろたばこをやめたいと思っている皆さま！禁煙にチャレンジし効果を実感してみませんか？

禁煙の健康改善効果



食事を
おいしく
感じるよう
になる。



肌のハリ・
つや・
透明感
が生まれる。



せきや
たんが減る



目覚めが
よくなる。



呼吸が
楽になる。



口臭が
気になら
なくなる。

たばこでストレス解消？—喫煙はストレスを作り出す原因の一つ—

ある調査で、コロナ禍でのストレス発散方法(男性)の1位が「喫煙」となるなど、「たばこはストレスの解消になる」と思っている方は少なくないようです。残念ですが、喫煙でストレスは解消されません。しばらくたばこを吸わないとニコチン切れでイライラし、たばこを吸うと一時的にそのイライラがおさまるだけです。つまり、喫煙こそストレスの原因なのです。



参考文献:厚生労働省e-ヘルスネット(「禁煙の効果」、「たばことストレス」)、厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」

【身近にある禁煙外来】

禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版
作成:一般社団法人 日本禁煙学会



【都庁で禁煙外来】

シティ・ホール診療所 受付
【TEL】03-5321-1111 (都庁代表) 都庁内線63-821

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
禁煙サポートのお知らせ 検索



(該当ページQRコード)

新型コロナウイルスとたばこの関係

“ 新型コロナウイルス感染症の重症化に、喫煙が関係していることをご存知ですか? ”

なぜ喫煙者は新型コロナに感染・重症化しやすい?

高 齢者や糖尿病などの基礎疾患を持った人は、新型コロナウイルスに感染した場合に重症化しやすいといわれていますが、喫煙者の新型コロナウイルス重症化・死亡リスクも、非喫煙者の2~3倍となることがわかってきました。

たばこは喉や気管、肺などの呼吸器の免疫機能を低下させ、糖尿病や心臓病、がんなどの発症や悪化にも影響します。さらに、たばこを吸う人の肺の近くには「ACE2」という、新型コロナウイルスが細胞へ侵入する足がかりとなる受容体が増えることがわかってきました。つまり、ACE2受容体を多く持つ喫煙者は、新型コロナウイルスに感染しやすく、かつ、重症化する要因を複数持っているということになります。

また、喫煙環境にも問題があります。喫煙所は典型的な3密状態。国が発表している「感染リスクを高める5つの場面」にも含まれており、感染事例も多数報告されています。狭い空間でマスクを外してたばこを吸ったり会話したりするに加え、ウイルスが付着した指を何度も口元に運ぶ危険性もあり、感染する可能性が非常に高いのです。

受動喫煙の怖さを知り
この機会に禁煙を

た ばこの怖いところは、吸う本人だけではなく、周りの人にも害を与えることです。

尾崎医師の
健康寿命を
のばす
ヒント

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。



たばこの煙は、吸った後も30~45分ほど吐く息や衣服に残り、換気扇の下やベランダで吸ったとしても安全ではありません。新型たばこも同様です。新型たばこにもニコチンをはじめとする多くの有害物質が含まれており、目に見えなくとも有害な蒸気が拡散されています。年間15,000人が受動喫煙が原因で死亡しており、最近の調査では、風邪をひきやすく長引く傾向にある子どもの親は、喫煙している確率が高いこともわかってきました。新型コロナウイルス感染にも少なからず影響していると考えられます。これらを防ぐためにはどうしたら良いか? それは禁煙することです。

たばこは間違いなく体に悪影響を及ぼします。しかし、禁煙してから15年程度で、肺は喫煙以前の状態に戻るといわれおり、40代で禁煙すれば、高齢期に肺がんや心筋梗塞にならずにすむ可能性が高まります。自身の健康寿命を伸ばすため、大切な家族を守るためにも、たばこを吸うことで自分の体や他人の体にどんな影響があるのかをきちんと知り、責任を持った行動を心がけて欲しいと切に願います。



被扶養者の 認定期限延長手続きお忘れなく!

被扶養者として認定されている方のうち、認定期限日が到来する方がいる場合は、認定期限延長手続きが必要です。手続きが遅延した場合、後日被扶養者の要件を欠いたことが判明したときに医療費の返還が発生したり、診療機関等とトラブルになったりする可能性がありますので、忘れずに手続きをお願いします。

「認定期限延長手続き」とは

認定期限が設定されている被扶養者について、認定要件を満たしていることを確認する手続きです。現職の組合員で該当する方には、所属の共済事務担当者から認定期限延長手続きを行うよう連絡がありますので、担当者の指示に従い、速やかに手続きを行ってください。

任意継続組合員で該当する方には、都共済から認定期限延長手続きに関する通知を、登録されているご住所に送付いたします。通知に従い、速やかに手続きを行ってください。

認定期限が設定されている場合

被扶養者として認定されている方のうち、以下の方については、収入が認定基準額を超えるなど、被扶養者としての認定要件を満たさなくなる可能性が高いため、被扶養者資格に認定期限を設定しています。

認定期限日の翌日から30日以内に、組合員の皆さまに認定期限延長申告書等を提出していただくことにより、都共済で被扶養者の要件を確認しています。

※認定期限日とは、被扶養者の資格の有効期限日ではなく、認定要件を満たしていることを確認する期日です。

① **認定期限日** 3月31日

- 事業収入のある方(個人事業や不動産賃貸等をされている場合)
 - 財産収入のある方(株式取引収入や個人年金収入等がある場合)
- ⇒主に確定申告が必要となる方 など

② **認定期限日** 6月30日(または6月29日)

- 22歳を超えた子
 - パート・アルバイト等就労による収入が見込まれる方
 - 扶養手当が支給されない方
 - 組合員と別居されている方
- など

③ **上記①、②以外の方** 個々に認定期限を設定

- 雇用保険の受給が予定される方
 - 年金受給が予定される方
- など ※詳細は、所属の共済事務担当者にご確認ください。

被扶養者の
手続きについては、
必ず共済事務担当者に
確認してください。



～被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかにご申告ください～

被扶養者が要件を欠いた場合は、認定期限日にかかわらず、その事由が発生した時まで遡及して被扶養者資格が抹消されます。この場合、遡及抹消された期間に都共済から給付された医療費は、全て返還していただくことになります。

組合員の皆さまには、認定期限延長手続きの有無にかかわらず、被扶養者の収入等にご注意いただき、被扶養者がその要件を欠いた場合には、速やかに都共済にその旨を届け出るようお願いします。

* 共済ホームページ(組合員ページ→「組合員・被扶養者」→「被扶養者の資格の認定・抹消」)に、被扶養者認定要件チェック表を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックしてください。

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

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 検索



マイナンバーの収集・情報連携に 関するお知らせ

平成28年1月より、社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が始まり、都共済においても法令に基づき、短期給付(医療給付等)及び長期給付(年金給付等)の事務を行う際に、組合員及び被扶養者の皆さまのマイナンバーを収集・利用しています。

また、マイナンバーを利用して、法令に基づき、異なる行政機関等との間で情報連携し、住民票や課税証明書等の手続きに必要な書類の添付省略を行っています。

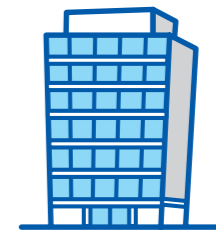
詳細は、都共済ホームページ等でお知らせしていますので、ご覧ください。

詳細は都共済ホームページをご覧ください



マイナンバーの取得方法

地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から
4情報(氏名、生年月日、性別、住所)を
用いて取得(注)



(注)ただし、住所等の情報不一致によりマイナンバーを取得できなかった場合は、本人から取得します。

情報連携とは・・・?

各種手続きの際に、法令に基づき、異なる行政機関等との間で専用のネットワークシステムを用いて個人情報のやり取りを行うことをいいます。



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

個人番号 検索





交通事故・傷害事故などで負傷したときは

都共済への連絡をお忘れなく!

第三者行為(交通事故など、相手方の行為)によってけがをした場合は、原則、医療機関受診の際に組合員証等(組合員証・被扶養者証)を使用することはできません。ただし、都共済への連絡と損害賠償申告書等の提出により、組合員証等を使用して治療を受けることができます。

組合員証等使用の際に届出が必要な事故例



交通事故
(自転車事故を含む)



一方的な暴力
※闘争行為(お互いの暴力行為)は組合員証等の使用ができません。



他人の飼っている動物にかまれた

point

交通事故・傷害事故のチェックポイント

1	事故相手の確認	相手方の住所、氏名、電話番号などの連絡先、保険契約の状況などをできる限り確認し、記録しておく(相手方が業務中の場合は、会社名・会社連絡先なども確認)。 ※事故直後、相手を確認せずに別れ、後日傷害が発生して相手に請求できない事案が増加しています。軽いけがと思っても相手を確認しましょう。 ※相手不明の事故も都共済への手続きが必要です。
2	警察へ連絡	必ず警察に通報し、事故確認を受けて「交通事故証明書」の交付手続をとる。 ※自転車同士、自転車と歩行者、人同士の傷害事故についても、警察に通報してください。
3	示談の際は慎重に	都共済が負担した医療費等を相手に請求できなくなる場合がありますので、相手方と示談する前にご相談ください。

必要な手続



- 制度の詳細は、都共済ホームページ又は共済ハンドブックをご覧ください。
- 原則として、都共済への連絡後に受診していただきますが、休日・夜間等の場合は、受診後、速やかにご連絡をお願いします。
- 組合員証等を使用しないで相手方(の保険会社)が全額負担している場合、届出は不要です。
- 第三者行為による事故が公務上・通勤上である場合、原則組合員証等の使用はできません。

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_

第三者行為による事故 検索



お問合せ先

年金保険部医療保険課給付担当(求償)

03-5320-7328

柔道整復師、はり師、きゅう師及びあん摩・マッサージ・指圧師を受診された方へ

受診内容調査にご協力を!

都共済では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり師、きゅう師及びあん摩・マッサージ・指圧師の施術について、受診内容が「健康保険の対象か」、「請求内容が正しいか」等について確認するための調査を行っています。施術を受けたときは、必ず領収書等を受け取って保管しておき、調査票が届きましたら回答へのご協力をよろしくお願いいたします。

※調査票の回答と施術所の記録等について相違があった場合、組合員等の方へ再度調査票を送付し、施術状況についてお尋ねする場合があります。
※この調査に対して施術所に確認していただく必要はありません。

健康保険の対象となる施術は限られています。

※保険医療機関で同じ対象疾患の治療を受けている場合は、健康保険は適用されません。

	対象となる施術	対象とならない施術
柔道整復師の場合	<p>打撲及び捻挫</p>	<p>単なる(疲労性、慢性的な要因からくる)肩こり、筋肉疲労、五十肩や腰痛等</p> <p>スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛</p>
はり師、きゅう師及びあん摩・マッサージ・指圧師の場合	<p>骨折、脱臼、打撲 応急手当を除き、医師の同意が必要</p>	<p>脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みや痺れ</p> <p>症状の改善が見られない長期の施術</p> <p>同一のけがについて、整形外科等の医療機関を受診しているとき</p>
	<p>あん摩・マッサージ・指圧師 筋麻痺、関節拘縮等の麻痺への施術に医師が同意したもの</p>	<p>疲労回復や慰安を目的としたマッサージ</p>

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_

健康保険適用対象 検索



お問合せ先

年金保険部医療保険課給付担当

03-5320-7327

年金制度の役割

公的年金制度は、私たちの生活を支える大切なしくみです。

そもそもどうして年金制度が必要なのか、どのようなしくみで成り立っているのか、自分が将来受給することとなる年金について、しっかり理解しておきましょう。

公的年金は社会保険の一つ

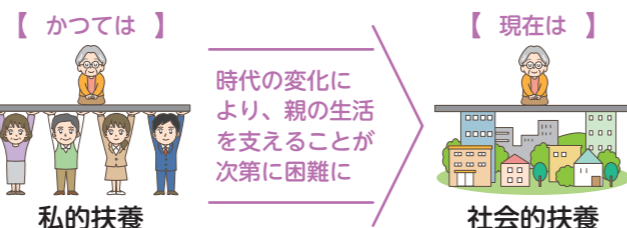
公的年金は、被保険者の老齢・障害・死亡について年金給付等を行うしくみで、みんなで暮らしを支え合う**社会保険**の一つです。

公的年金が整備されてきた背景

公的年金制度がなかったり、未成熟であった時代は、親と同居して家族で生活を支え(私的扶養)ていました。

しかし、産業構造の変化や、少子化、核家族化などの影響により、私的扶養だけでは親の生活を支えることが次第に困難になってきました。

そこで、親の老後や、自分の老後を心配することなく安心して暮らせるように、**社会全体で高齢者を支える現在の年金制度(社会的扶養)**が形作られました。



社会保険とは?

社会保険とは、社会連帯の精神に基づき、生活の困難に遭遇した場合に一定の給付を行い、生活の安定を図る公的な保険制度のことをいいます。

例えば

- 病気やケガ、出産したときなど
- ▶健康保険制度(医療保険制度)
- 介護が必要になったとき
- ▶介護保険制度

公的年金と貯金でなにが違う?

年金は一般的に老後の生活資金と考えがちですが、事故や病気で障害を負ったり、扶養する家族を残して亡くなったときにも対応できる保険制度です。老後に備えて個人で貯蓄した場合と比べて、次のような特徴があります。

1 生涯にわたって受給できる

自分が何歳まで生きるか、死ぬまでにいくら貯金が必要なのかはわかりません。それに対して公的年金は、亡くなるまで受給できます。

2 物価変動や賃金上昇など、経済の変化に比較的強い

物価や賃金が上がると、それまでしてきた貯金の価値が下がってしまうかもしれません。公的年金は、そのときの物価や現役世代の賃金などに応じて、どのくらい給付されるかが決まるため、物価が上がるインフレなどに比較的強いといわれています。

3 障害を負ったり、家族を残して亡くなったときに対応できる

一家の大黒柱が、事故や病気で障害を負ってしまったり、亡くなるなどしたとき、貯めてきたお金だけでは扶養している小さな子どもや配偶者の生活を支えることは難しい場合もあります。このような事態に備えるため、公的年金には障害を負った方や遺族への保障があります。

記事提供：(株)社会保険出版社

あなたの最新の年金情報を Webで確認できます!

これは便利!



地共済年金情報Webサイトでは、ご自分の標準報酬月額や年金の見込額などの最新の年金情報をご自身で確認することができます。

年金情報は毎月更新されますので、まだアクセスしていない方は、ぜひご利用ください。

地共済Webサイトをご利用いただくにはユーザー登録が必要です。

地共済年金情報Webサイト 検索

都共済ホームページからも
アクセスできます。

<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

ご利用いただける方

- ①組合員 ②組合員であった方

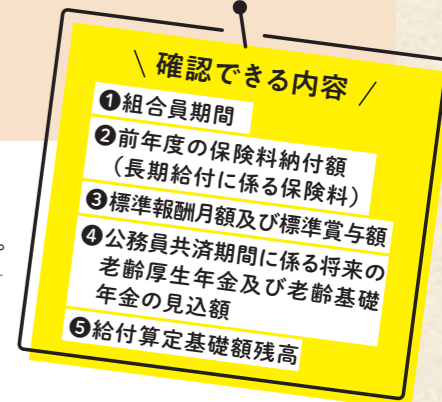
ただし、老齢厚生年金(公務員厚年)の受給開始年齢に達していない方に限ります。

利用方法

- 1 地共済年金情報Webサイトにアクセスして、利用申込みをしてください。
申込み時に基礎年金番号(※1)、パスワード設定(※2)が必要になります。
- 2 利用申込み完了後、都共済から「ユーザID通知書」をご自宅に郵送いたします。
(お届けまでに2~3週間程度かかります。)
- 3 ユーザIDとパスワードを入力してログインしてください。

※1 基礎年金番号は基礎年金番号通知書、年金手帳、ねんきん定期便、給付算定基礎額残高通知書等に記載されています。

※2 ユーザID通知書にはパスワードは表示されません。忘れないように必ず記録・メモをしてください。



お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 0570-03-4165【ナビダイヤル】

information

東京都職員共済組合組合会議員等及び東京都職員共済組合審査会委員において変更がありましたので、お知らせします。

●東京都職員共済組合組合会議員等の変更

東京都職員共済組合組合会議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

〈新任〉役職理事【氏名】西村 泰信【所属】職員共済組合事務局長【議員の任期】令和3年4月1日から令和4年11月30日まで
役職理事【氏名】黒沼 靖【所属】総務局長【議員の任期】令和3年4月1日から令和4年11月30日まで

〈退任〉【氏名】矢田部 裕文【所属】職員共済組合事務局長
【氏名】山手 育【所属】総務局長

●東京都職員共済組合審査会委員の変更

東京都職員共済組合審査会委員(組合員を代表する者及び地方公共団体を代表する者)が以下のとおり変更となりました。

〈新委員〉【氏名】田中 純二【所属】東京都庁職員労働組合 副執行委員長【議員の任期】令和3年4月1日から令和5年12月31日まで
【氏名】伊東 直樹【所属】江東区 総務部長【議員の任期】令和3年4月1日から令和5年12月31日まで

〈旧委員〉【氏名】中野 正明【所属】東京都庁職員労働組合 副執行委員長
【氏名】石川 直昭【所属】江東区 総務部長

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

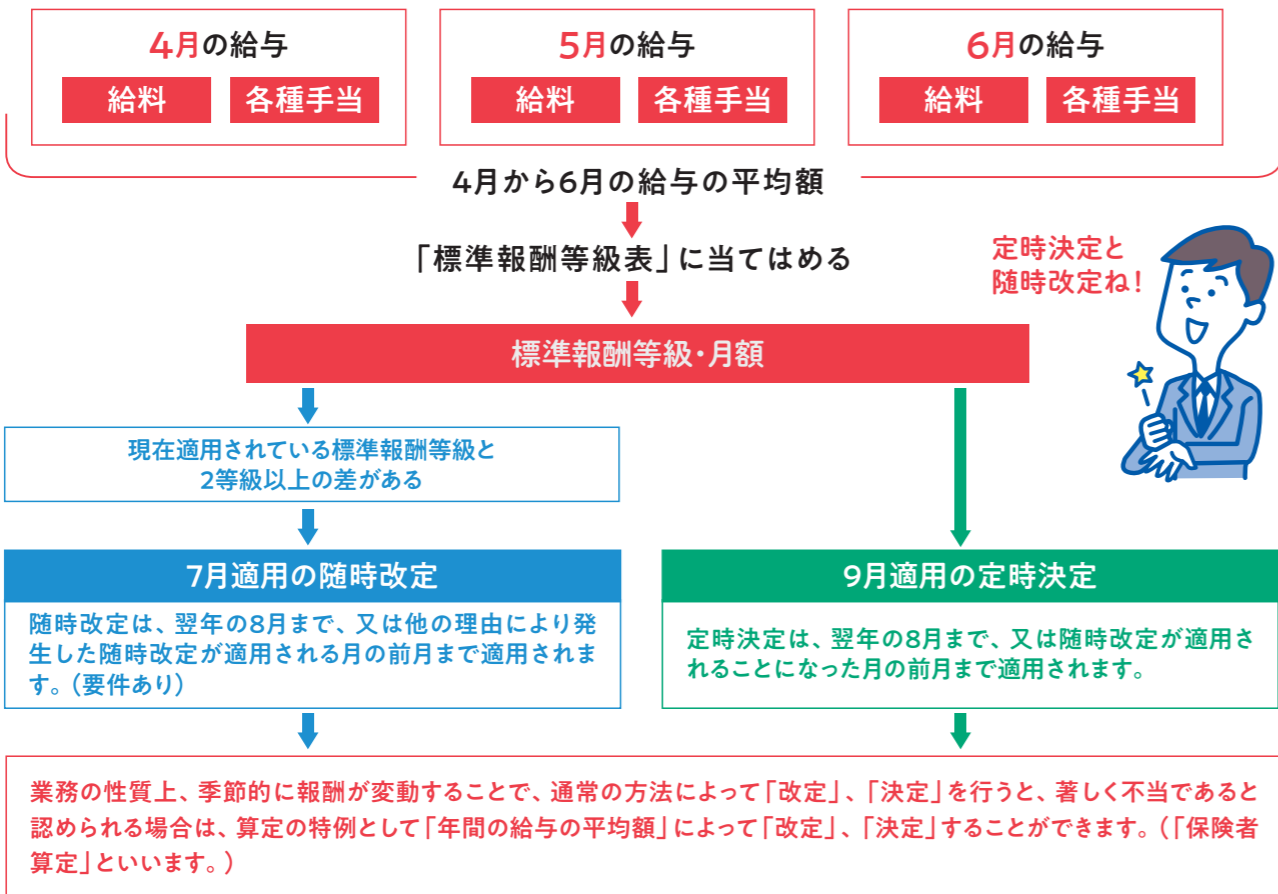
東京都職員共済組合の機関 検索



(該当ページQRコード)

定時決定と随時改定 について

共済組合の掛金や短期給付、年金計算の算定の基礎となる「標準報酬月額」は、毎年1回見直しを行います。これを「定時決定」といいます。また、「固定的給与(原則、勤務実績に直接関係なく月等を単位として一定額が継続して支給される報酬)」が変動すると、変動した月を基準として、以降継続する3か月間の報酬をもって計算した額によって標準報酬月額が改定されます。これを「随時改定」といいます。都・区においては、4月が定期昇給です。定期昇給により「本給」に変更があった場合は、「固定的給与の変動」に当たり、随時改定の基準の月となります。



標準報酬月額算定上の主な注意点

- 実績に基づいて翌月支給とされているもの、例えば3月実績の超過勤務手当は4月に支給するものとされているため、4月の給与となります。
- 退職等で給与の全部又は一部が支給されていない場合など、事情により取扱いが異なります。
- 4月に、6か月定期代を支給された場合は、6で除した額を1か月分の通勤手当額とします。
- 7月から9月までの間に、「随時改定」があった場合は「定時決定」は行いません。

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

保険者算定 検索



お問合せ先 管理部会計課出納担当
03-5320-7317

毎月の償還額を チェックしていますか?



お手元の「償還表」の未償還元金(残高)を確認

- 貸付金の未償還元金、残回数がどれくらいあるか確認
- 償還額の内訳で、元金と利息がどうなっているか確認
- 定年退職時に未償還元金があるかどうか確認

返済計画の検討

- 期末手当が支給されたら、ぜひ、ご検討を
- 退職までに完済したい方や繰上償還して未償還元金を減らしたい方は、ご連絡ください。

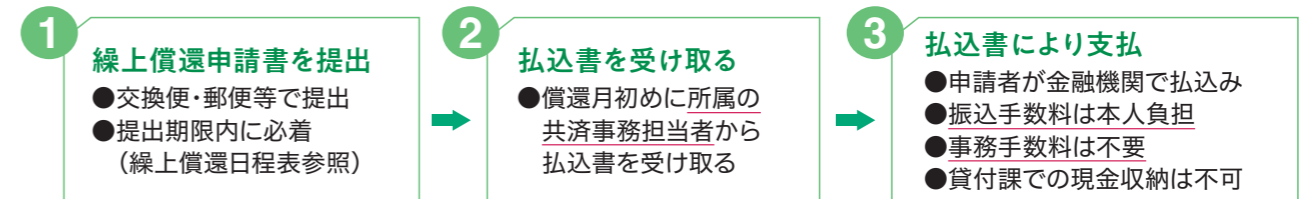
毎年この時期にお願いしていますが、毎月の給料や期末手当から控除される償還額やご自身の今の未償還元金や残回数がどれくらいあるか把握されていますか?

令和3年1月に皆さまにお送りしました「償還表」は、残りの全期間を掲載しており、最終償還までの元金や利息を確認できます。償還表の最終償還月以前に定年等で退職される場合は、退職手当から退職時点の未償還額が控除され、再任用をされる場合でも、償還を続けることはできません。

繰上償還、償還額の増額などの返済の見直しをお考えの方は、ぜひご相談ください。

シミュレーション等によりご提案をいたします。なお、繰上償還の手続き等は、次のとおりです。

繰上償還の流れ



繰上償還日程表

償還月	申請書提出期限(必着)	払込期限(厳守)	
		右記以外の金融機関	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
令和3年6月	5月25日(火)	6月11日(金)	6月18日(金)
7月	6月25日(金)	7月12日(月)	7月19日(月)
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)
11月	10月25日(月)	11月11日(木)	11月18日(木)
12月	11月25日(木)	12月13日(月)	12月20日(月)

繰上償還申請書について

- 1 様式は、所属の共済事務担当者又は都共済ホームページから入手してください。
- 2 申請書は、交換便又は郵送で、下記までお送りください。
東京都職員共済組合事業部貸付課貸付収納担当
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎 北塔38階

払込方法

〈みずほ銀行・ゆうちょ銀行の場合〉
窓口、ATM、インターネットバンキング等
〈上記以外の金融機関の場合〉
窓口での文書扱いによる払込み
ATM、インターネットバンキング等は利用不可

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当
03-5320-7383 又は都庁内線 57-321

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

繰上償還 検索



都庁第二本庁舎 シティ・ホール診療所からののお知らせ

都共済直営の医療機関であるシティ・ホールでは、昼休みも12時30分から診療しています。気になる症状等がございましたら、ぜひ一度ご利用ください。

令和3年(2021年)度 医師診療日程

受付時間

午前 8:45~11:00 午後 12:30~15:45

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内
	川口	川口	木村	木村	(注1) (予約制) 肝臓病専門	木村	木村	木村	林	(注2) 長江又は 武田
	後藤	後藤	後藤	後藤	手島	手島	後藤	後藤	(注3) (予約制) 栄養指導	
外科 (注5)					(注4) (予約制) 内視鏡	片田				
	整形外科						濱	濱	濱	濱
皮膚科 (注6)	星野	星野	田島	田島	星野	星野	田島		星野	星野
眼科	秋澤	秋澤	秋澤	(注7) (予約制) VDT外来					秋澤	秋澤
耳鼻咽喉科 (注8)	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	栗山 (6月から)
歯科口腔外科 (注9)	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田
					松吉	松吉			榎本	榎本

- (注1) 肝臓病専門外来(予約制)は、毎週水曜日の午前中です。
- (注2) 内科の金曜日午後の担当は、長江:第1・3・5、武田:第2・4です。
- (注3) 栄養指導(予約制)は、第2・4金曜日です。
- (注4) 上部消化管内視鏡検査(予約制)は、毎週水曜日の午前中に行っています。この時間帯の外科の一般診療はありません。
- (注5) 理学療法(けん引等)は、火(午前)・水・木・金曜日です。
- (注6) 皮膚科は、当面の間、診療予約制とします。診療希望日の8:30以降に電話でお問合せください。
- (注7) 眼科のVDT外来(予約制)は、毎週火曜日の午後です。
- (注8) 中耳炎外来(予約制)は、毎月約2回午後です。(予定は、当診療所ホームページをご覧ください。この時間帯の耳鼻咽喉科の一般診療はありません。)
- (注9) 歯科口腔外科は、予約の方を優先して診療しています。予約されずに来所されますと、しばらくお待ちいただいたり、応急対応となる場合がございますので、なるべくご予約の上受診してください。

※ 当面の間、「上部消化管内視鏡検査」「理学療法(けん引等)」「中耳炎外来」を中止させていただきます。

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
TEL 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_

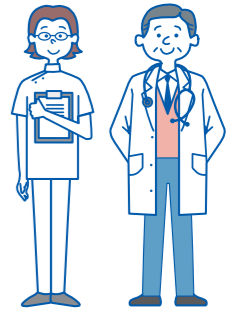
シティ・ホール診療所 検索



シティ・ホール診療所 内科医師のご紹介

内科(医師)のご紹介

今年度から新たに、堀内亮郎(たかお)医師が所長として当診療所内科に加わりました。内科には、常勤・非常勤あわせて8名の医師が在籍しています。専門分野は、堀内医師が消化器、木村医師が消化器・肝臓、後藤医師・手島医師が循環器、川口医師が糖尿病です。また、長江医師・林医師が都庁産業医と、また、武田医師が健康づくり担当医と、それぞれ兼務で診療しています。風邪などの一般診療や専門医療、健康診断結果を踏まえた生活習慣病の健康管理などに、ぜひ当診療所の内科をご利用ください。



お問合せ先 シティ・ホール診療所
TEL 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



今ならゆったりご受診いただけます

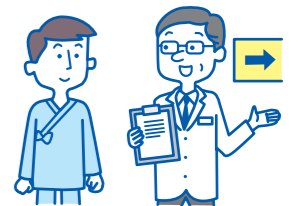
アジュール竹芝総合健診センター からののお知らせ

6月までは、ご希望の日時での予約が取りやすくなっています。気候も良くゆったりご受診いただけるこの時期に、ご自身の健康チェックをしてみたいはいかがでしょうか?お得なキャンペーンもぜひご利用ください。

5月から
スタート!

午後ドック開設のご案内

令和3年5月から、午後の時間帯も人間ドックを実施しています。午後に受診する場合は、前日の夕食まで普段通りの食事で構いません。また、受診人数を限定するため、ゆっくりご受診ができます。午前中のドック受診が難しい方も、ぜひご利用ください。※受付時間、その他の詳細はホームページでご案内しております。



期間限定
6月まで

春得キャンペーン

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▶春得キャンペーン(オプション割引)

期間限定
12月まで

45歳・50歳 <節目ドック>キャンペーン

予約の取りやすいこの時期にぜひご受診ください。

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

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/



30th Anniversary Plan

アニバーサリープラン

Wedding

たくさんのご愛顧に支えられ 今年開業30周年!

30名様
770,000円(税サ込)

※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

- ♥ 挙式料(教会式/人前式)プレゼント
- ♥ 料理ワンランクアップサービス
(2,200円×御人数相当分)
- ♥ 新婦お色直し衣装代プレゼント(20万円相当分)
- ♥ ウェディングムービー(3万円相当分)
- ♥ ヘアメイクリハーサル(洋装1点分)
- ♥ ブーケ1点(3万円相当分)
- ♥ 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

2日間
限定!

ミニコース試食付 **6/13(日) 20(日)**
プレミアムフェア開催 第1部 11:00~ 第2部 15:00~

お問合せ・ご予約 **03-3437-2217** [ブライダルサロン]

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

※実施時期の社会情勢により内容の一部変更、または中止とさせていただきます。



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!

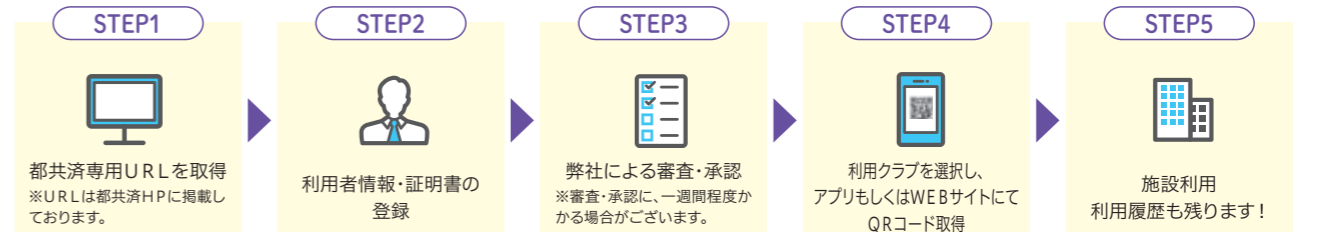
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>
(パスワード:kyosai) アジュール竹芝 検索

スポーツ施設の利用方法の変更

セントラルスポーツの電子会員登録について ~ご利用方法が変わりました~

委託体育施設のセントラルスポーツの利用方法が令和3年4月1日から変更となりました。
新システムの導入に伴い、これまでのご利用者含め、全てのご利用者について、電子会員登録が必要となりますので、
ご案内させていただきます。

利用者会員登録から施設利用までの流れ



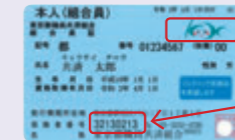
ご注意ください:今後、従来のコーポレートメンバーズカード、チケットはご利用いただけません。電子会員登録をお願いします。

登録はこちらから ※登録完了には数日かかる場合がございます。余裕をもってご登録ください。

QRコード URL: <https://www.central.co.jp/e-central/member/entry/sqKeJVfrrU>



◎ご登録するには「利用資格証明書」として「組合員証(保険証)」が必要となりますので、右記赤文字箇所をご確認の上、アップロードしていただきますようお願いいたします。



←ロゴマークが有るか
保険者番号が「32130213」かどうか

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

セントラルスポーツの新システム登録について 検索

information

都内宿泊施設利用料金改定と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」の利用料金が、令和3年4月から改定されましたのでお知らせします。また、「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、料金改定及び開設除外期間はありません。

【利用料金(1人1泊料金)】
〈アジュール竹芝〉料金改定なし
デラックスシングル **3,560円**
フレキシブルツイン **1,440円**
〈銀座キャピタルホテル〉令和3年4月1日から新料金
シングル(本館又は茜) **3,560円**
ツイン(本館又は茜) **1,440円**

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

※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組合員等を対象とした制度ですので、お間違いのないようお願いします。
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と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QRコード)

詳細については、
共済ホームページを
ご覧ください

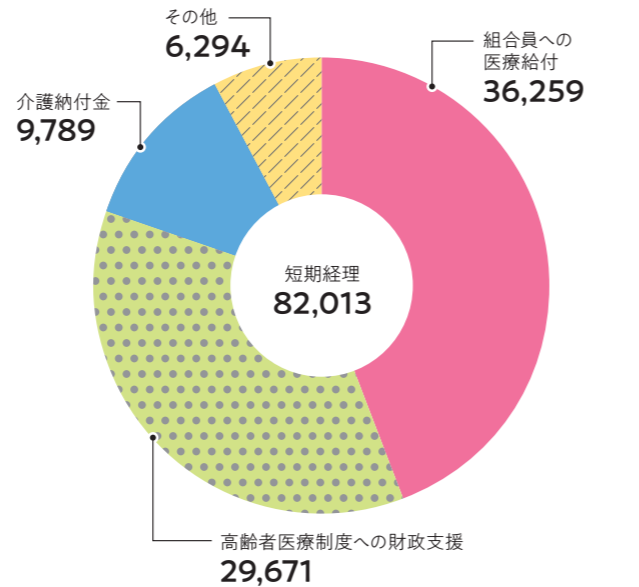
令和3年度事業計画及び 予算のお知らせ

3月25日に開催された組合会において、令和3年度事業計画及び予算案が承認されました。

短期給付事業

- 短期給付事業は、組合員等が病気やケガをしたときの医療給付を行っています。
- 短期給付事業を賄う「短期経理」は、全国の高齢者医療制度等を支えるため、法令に基づき、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金等も支出しています。
- この高齢者医療制度等を支えるための支出額は、「短期経理」の支出額の半分近く(約48%)を占めています。
- 医療費通知の実施や後発医薬品の使用促進等による医療費適正化の取り組みを進めています。

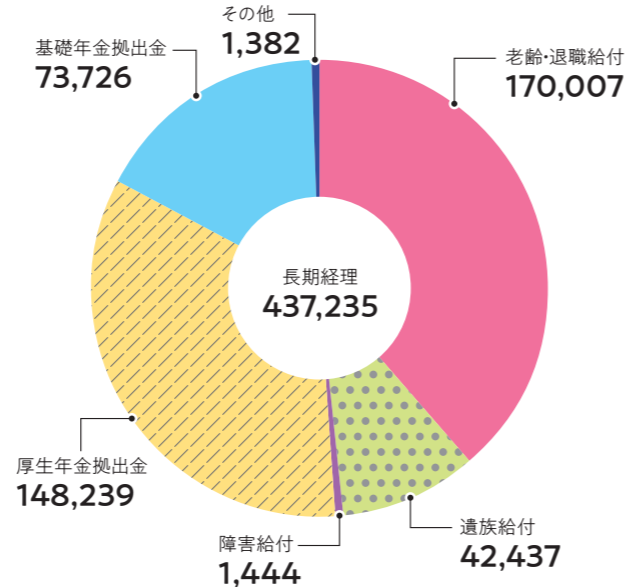
短期経理の支出内訳 (単位:百万円)



長期給付事業

- 長期給付事業は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付を行っています。
- 長期給付事業を賄う「長期経理」は、平成27年10月の被用者年金の一元化により、「厚生年金保険経理」(1・2階)、「経過的長期経理」(旧3階)、「退職等年金経理」(新3階)の3つの経理を合算した金額となっています。
- 長期経理の大半を占める「厚生年金保険経理」において、厚生年金拠出金等の負担金支出及び厚生年金交付金等の受入を伴う全国規模での財政調整が行われているため、経理規模が大きくなっています。

長期経理の支出内訳 (単位:百万円)



福祉事業

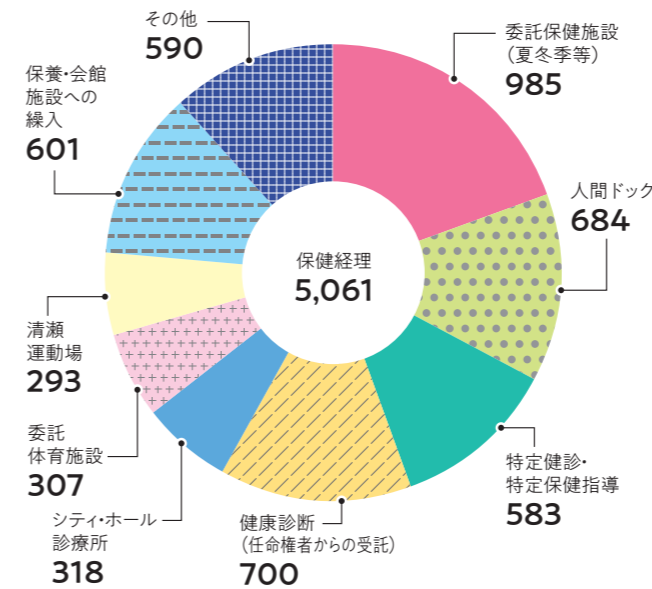
- 福祉事業は、特定健診・特定保健指導の推進、人間ドックや委託体育施設の利用助成、夏・冬季施設の借上げ、保養施設(箱根路開雲)や会館施設(アジュール竹芝)の運営等を行っています。

令和3年度予算の主な取り組み

- 女性ドックキャンペーン・ベア割キャンペーンの充実
- 健康づくり動画配信サービスの導入
- 清瀬運動場の予約システムの導入、クラブハウス等の施設整備
- シティ・ホール診療所歯科の空気浄化装置の導入(新型コロナウイルス感染症対策)

保健経理の支出内訳

(単位:百万円)



主な事業規模

保健事業 (単位:人)		
事業	事業	利用予定者数
委託保健施設	夏季施設	135,700
	冬季施設	38,630
	リフレッシュ施設	20,750
	都内宿泊施設	4,860
健康づくり・疾病予防	人間ドック	21,800
	特定健診	8,000
	特定保健指導	8,900
	委託体育施設	309,468
シティ・ホール診療所		36,058
清瀬運動場(回)		6,310

宿泊(保養)事業 (単位:人)

施設	年間宿泊予定者数
箱根路開雲	26,777

宿泊(会館)事業 (単位:人)

施設	年間利用予定者数
ホテル部門(宿泊者数)	32,000
健診部門	11,506

掛金率

- 短期経理の財政状況を踏まえ、短期給付の掛金率を改定(介護分は引上げ、短期分は引下げ)しました。その他の掛金率は2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



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QRコード)

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

■ オススメ情報を分かりやすく伝えていきます

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



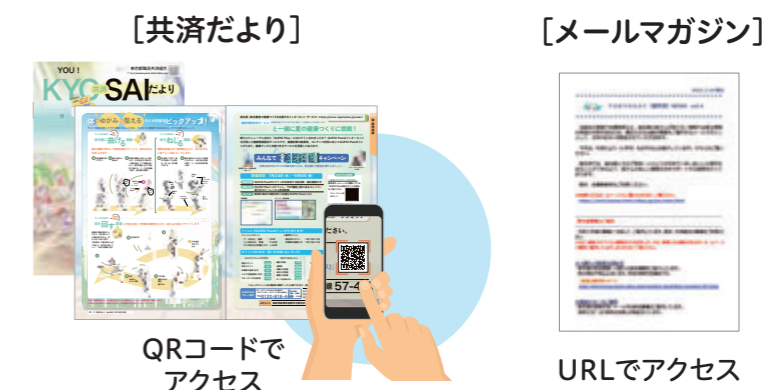
■ スマホでも見やすい

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



■ 共済だよりの & 都共済NEWSと連携していきます

共済だよりの各記事にQRコードがついていることにお気づきですか？
 誌面を読んで「もっと詳しく知りたい！」と思ったら、QRコードか記載のナビゲーションで、ホームページへぜひアクセスしてみてください。
 また昨年10月から始まった都共済事業を紹介するメールマガジン「都共済NEWS」もホームページと連動しています。ぜひご覧ください。



■ 各種バックナンバー

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



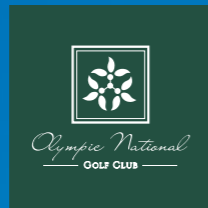
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

お問合せ先 **管理部総務課文書広報担当**
03-5320-7307

ぜひ、都共済HPをご覧ください。
 東京都職員共済組合事務局 **検索**



(該当ページQRコード)



オリンピックナショナルゴルフクラブ EAST&WEST45ホール 新規メンバー募集中!

共済だより限定特別プレゼント!

期間中本ページQRコードからのご応募で視察プレーに参加された方全員にロゴ入りゴルフボール1スリーブをプレゼントいたします。

期間 2021年9月末日
ご参加まで

※視察プレーご来場時にご本人様及びご同伴者様に進呈いたします。(当クラブメンバー様・提携コースメンバー様を除く)なくなり次第終了。



WEST限定! 特別視察プレー好評開催中!!



2021年9月末日まで(組数限定)

◀視察プレーのお申込みおよび資料請求はこちら



オリンピックナショナルゴルフクラブメンバー募集中!

●EAST(イースト): 埼玉県入間郡毛呂山町阿諏訪154 ●WEST(ウエスト): 埼玉県入間郡毛呂山町滝ノ入1724

ダブルウィーク会員 (記名者1名)

募集金額: 緑故募集50万円 [入会金: 20万円(税込)・預託金: 30万円]
※入会時に第1・3週/第2・5週のいずれかを選択。毎月指定の2週は、土日祝でもメンバープレー可

正会員 (記名者1名)

募集金額: 緑故募集150万円 [入会金: 50万円(税込)・預託金: 100万円]

●ご不明な点は、募集代理エムディーアイ株式会社 VIP事業部

東京都新宿区西新宿6-18-1 住友不動産新宿セントラルパークタワー25F TEL 03-6276-7018

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、**継続して団体扱割引制度が適用**されます。
※別途登録手続きが必要となります。

2 最新の割引・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。)および同居のご家族(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24% 割安
約



- 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。
- 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。

ホームページなら24時間受付中 [東京エイド](#) [検索](#)

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。

*団体扱割増率は、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」に応じて算出され変動する場合があります。上記団体扱自動車保険の割引は2021年4月1日から2022年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用しているものです。*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、お車の所有者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。*一部共済のノンフリート等級(無事故割増引)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。詳細は東京エイドセンターまたは引受保険会社までお問い合わせください。

*東京都人材支援事業団の団体扱自動車保険は、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)の8社が引受保険会社です。

お見積りは
こちらから



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
<http://www.aid-center.co.jp>
AID 20210301-007 SJ20-15936 2021.02.26



始めよう!
新・運動スタイル!
今こそ、
負けない!
カラダへ!

基礎体力をアップして、免疫力を高める。
今こそ、ウイルスに負けないカラダづくりを。
ルネサンスも、新しい運動スタイルで応援します。

しっかり対策で、安心トレーニング。



期間限定 4/3(土) ▶ 5/31(月)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々 **8,580円** (税込) Monthly
コーポレート会員

・入会時の手数料 通常1,100円(税込) ▶ **半額**
・月会費 **3ヵ月分**

レンタル用品 **最大2ヵ月分** ▶ **0円**
通常3,630円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

都度払い 使う毎にお支払い
1回 **680円** (税込) 1Day
コーポレート会員

レンタル用品 **入会当日** ▶ **0円**
通常1,600円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会するなら、今スグに!
WEB予約はコチラ!

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後3ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。※レンタル用品のお取り扱いは店舗も異なります。※上記記載の金額は変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。

RENAISSANCE お問い合わせ **03-5600-5399** 平日 / 10:00~17:00

店舗の詳細は ▶ [ルネサンス店舗一覧](#) [検索](#)

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

箱根路開雲を運営している「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「よりお安く」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湯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

【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**



【白樺の黄金の味】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**



YAMAHA Make Waves

レンタルで、音と暮らす。

テレワークやWeb会議にも防音室 10,890円より

バイオリン 3,410円より

テナーサクソフォン 7,260円より

エレクトーン 4,150円より

ヤマハ 楽器・防音室 レンタル

※金額はすべて月額レンタル料(税込)です。

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

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

音レント 検索



高齢者コミュニティ <ゆうゆうの里>

「将来の不安を解消し、自分らしく生きたい」、そんな皆様に応援する「元気付」有料老人ホームです

趣味、健康づくり、仲間づくり……『安心』で『気まま』なシニアのためのライフスタイル

ハッピーエンドを生きよう。








個別見学 予約受付中

全国に素敵な笑顔が広がっています

全国に魅力的なアクティブシニアの住まい



神戸<ゆうゆうの里>



大阪<ゆうゆうの里>



京都<ゆうゆうの里>



浜松<ゆうゆうの里>



伊豆高原<ゆうゆうの里>



湯河原<ゆうゆうの里>



佐倉<ゆうゆうの里>

お問い合わせ資料のご請求は

0120-70-1165
各施設の見学会情報はHPでご確認いただけます
https://www.yuyunosato.or.jp

第三者評価受審施設 *受審結果はホームページにてご覧いただけます
<事業主体>一般財団法人日本老人福祉財団 〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町1-7-7

<ゆうゆうの里>のダイジェスト版ご紹介はこちらから

紹介動画 DVDプレゼント!!

★詳しくは左記フリーダイヤルまでお問い合わせください。



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

切って炒めるだけ!

パプリカとイカのガーリックソテー

パプリカはビタミンCが豊富で、野菜の中でもトップクラス。加熱調理しても壊れにくいのが特徴で、免疫力や美肌効果の向上が期待できます。また、パプリカに含まれるβ-カロテンは、炒め物など油と一緒に調理することで効率よく摂取できます。手軽な冷凍イカを活用し、免疫力アップ食材のみにんにくパワーも取り入れた、簡単時短レシピです。

1人分 エネルギー**223**kcal/塩分**2.0**g旬の
食材

パプリカ

同じピーマン類でも色によって栄養価が違い、赤パプリカのビタミンCは緑ピーマンの2倍以上とも。

材料(2人分)

パプリカ(赤、黄) …… 各1個
イカ(冷凍・カット) …… 200g
オリーブ油 …… 大さじ1・1/2
にんにく …… 2片
白ワイン …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々

作り方

- ①イカは解凍して水気を拭きとる。
- ②パプリカはヘタと種を除いて乱切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れて弱火にかける。
- ④香りが出たら②を加えて中火で炒める。
- ⑤①と④を加え、イカに火が通るまで炒めて器に盛る。

CONTENTS NO.396 令和3年5月号

- | | |
|----------------------------------|---|
| 02 特集 「お口のケア」を見直そう! | 17 年金情報を確認してみよう
組合会議員等変更のお知らせ |
| 05 森林セラピー参加者募集 | 18 定時決定と随時改定について |
| 06 45歳と50歳は節目ドックの助成対象です | 19 毎月の償還額をチェックしていますか? |
| 07 令和3年度生活習慣病健診等について | 20 シティ・ホール診療所からのお知らせ |
| 08 メンタルヘルスケアには早めの相談・受診が大切です | 21 シティ・ホール診療所医師紹介
アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ |
| 10 5月31日は世界禁煙デー | 22 ホテルアジュール竹芝からのお知らせ |
| 11 新型コロナウイルスとたばこの関係 | 23 スポーツ施設の利用方法の変更
都内宿泊施設のご案内 |
| 12 被扶養者の認定期限延長手続きお忘れなく! | 24 令和3年度事業計画及び予算の概要 |
| 13 組合員・被扶養者のマイナンバーの収集に関するお知らせ | 26 都共済ホームページを活用しよう! |
| 14 交通事故・傷害事故などで負傷したときは連絡を! | 30 箱根路開雲 宿泊プランのご案内 |
| 15 柔道整復師等の受診内容調査に協力を! | |
| 16 これでバッチリ! 年金基礎講座1
「年金制度の役割」 | |



TOKYO 2020

TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

東京都



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。GREEN PRINTING JPN
PK110003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。