

だより

育む多様性、
保つバランス。

特集

腸内環境を整える！

腸活



東京都職員共済組合
<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>
共済組合員以外の方は配布対象外です。



腸内環境を整える!

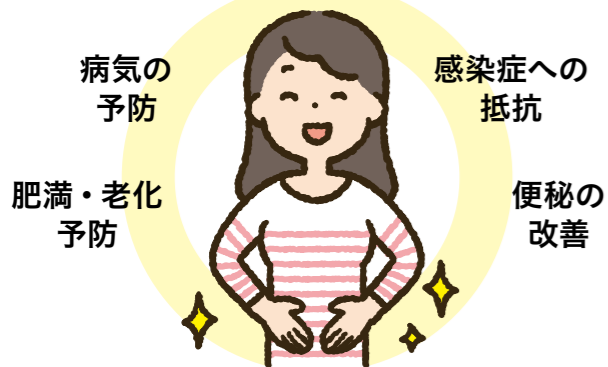
腸活

腸内フローラが注目されています。春のNHKの朝ドラで植物相(フローラ)が取り上げられましたが、私たちの腸内にも“細菌”の花畑があります。その腸内細菌が全身に大きな影響を与えており、腸内環境を整えることで健康を育むことができます。腸内環境を整える、「腸活」について考えてみませんか。

監修：川本 徹 医師
みなとクリニック 名誉院長
扉星の杜クリニック 六本木 院長

1 腸活とは

人間の腸内には、約1,000種類・約100兆の腸内細菌が生息しています。その多様性やバランスが良いことが健康の維持増進につながると言われています。食事の工夫や適度な運動などを通して腸内環境を整えるのが「腸活」。腸活により免疫力が高まり、感染症への抵抗力を向上させることで感染症の予防等にも役立つとされています。また、便秘の改善、肥満・老化予防などの効果も期待できます。



腸は体の門番
腸の表面には病原菌やウイルスなどを攻撃・排除する免疫細胞があることから、腸は外敵から体を守る“門番”と言われています。全身の免疫細胞の約7割が腸に集中しています。腸内環境と免疫細胞とは密接に関係しているので腸内環境を整えることが重要です。

便を我慢してしまうと...
腸に便がたまり、そのシグナルが脳に送られて便意を催しますが、そのときに我慢すると、5~15分で便意を感じなくなり、また便を感じるセンサーが鈍って、便秘症になることがあります。

花畑のような腸内フローラ
成人の腸内には、総重量1~2kgもの腸内細菌が生息しています。そのような腸内環境を、多種多様な花が群生する花畑になぞらえて「腸内フローラ」と呼んでいます。この“花畑”の多様性とバランスとが健康には重要です。

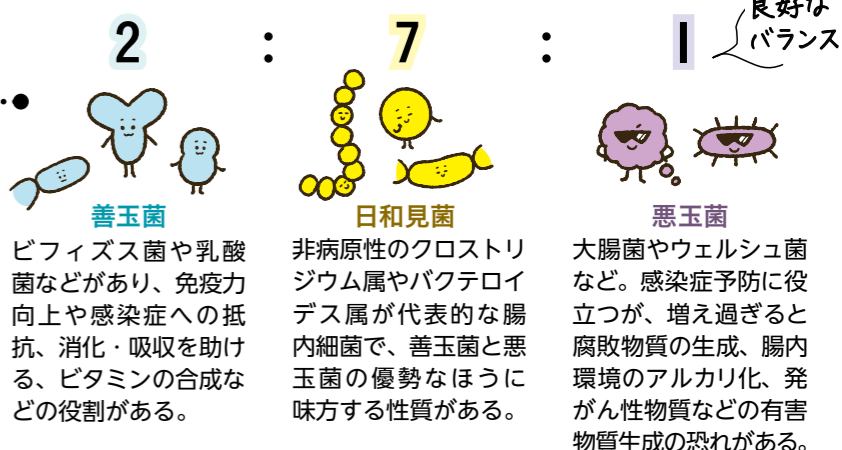
大腸のぜん動運動
腸は、ぜん動運動(収縮と弛緩)を繰り返すことで消化した食べ物を腸内で移動させます。大腸のぜん動運動が活発になるとスムーズに通りますが、動きが低下すると便秘などの原因になります。

腸内環境は便でわかる?!
腸内環境を知るには、便を観察することが有用です。理想は黄色から黄色がかかった褐色で、においがあっても臭くはなく、柔らかいバナナ状の形状。黒っぽい色で悪臭がある便は注意が必要です。



2 腸内細菌

腸内細菌は大きく分類すると、「善玉菌」と「悪玉菌」、そのどちらでもない中間の「日和見菌」の3種類が生息しています。菌の種類は個人によって多様で、食事や生活環境、年齢などによっても異なります。菌の多様性やバランスを保ちながら腸の活動を促進するのが、腸活のポイントです。なお、腸内細菌のバランスは、善玉菌が2割、日和見菌が7割、悪玉菌が1割が良いという考え方があります(生活習慣等によって異なる場合があります。)



3 腸と自律神経

脳がストレスや不安を感じると自律神経が刺激され、腸にも影響すると言われています。腸が刺激に対して過敏な状態になり、下痢や便秘を繰り返すことがあります。腸の活動を自律神経がコントロールしているため、ストレスがたまると、検査しても異常がないのに下痢や便秘が続く過敏性腸症候群になることがあります。

4 留意すべきは 食事・運動・睡眠

腸内環境を健全に保つには、まず毎日の食事で善玉菌を増やしたり、善玉菌のエサとなる食品を取ったりすることが重要です。そして、腸のぜん動運動を活発にするために、運動(ウォーキングやストレッチなど)を習慣化すると良いでしょう。また、質の高い睡眠を確保することで、自律神経や腸の活動が整います。

詳しくは、次のページで!

食事

腸活で重要なのは、生活習慣や年齢等を踏まえた上で腸内細菌の多様性を育み、そのバランスを保つことです。自分の腸内を健全に整えるためにも、偏った食生活は避け、さまざまな食品をバランス良く取るようにしましょう。

1 食事の工夫

発酵食品等の善玉菌を含むものを「プロバイオティクス」、水溶性食物繊維やオリゴ糖といった善玉菌のエサとなるものを「プレバイオティクス」と呼び、この両方を合わせて摂取することを「シンバイオティクス」と言います。シンバイオティクスを食生活に取り入れると、腸内環境が効果的に整い、健康増進に役立ちます。例えば、ヨーグルト(プロバイオティクス)にはちみつ(プレバイオティクス)をかけて食べるのもお勧めです。いろいろな栄養素をバランスよく摂取し、腸内細菌の多様性を高めることに加えて、シンバイオティクスも意識してより効果的な腸活を行いましょう。

2 積極的に取りたい食品

ヨーグルトや納豆をはじめとした発酵食品や乳酸菌飲料には、ビフィズス菌や乳酸菌などの生きた善玉菌を含みます。また、野菜・果物・海藻類などには腸内に生息する善玉菌のエサとなる食品成分はオリゴ糖や水溶性の食物繊維が含まれています。

発酵食品



食材を麹や乳酸菌、納豆菌などで発酵させた発酵食品には、生きた善玉菌が含まれています。ただし、腸内に定着できないため、一度に大量摂取するのではなく、一定量を毎日取ることが重要です。

みそ しょうゆ 酢 ぬか漬け 納豆
ヨーグルト キムチ チーズ など

難消化性でんぷん



小豆をゆでたり、ごはんやジャガイモを加熱して冷やしたりすると生じる成分が難消化性でんぷん。水溶性の食物繊維のように善玉菌のエサになるため腸内環境を整える効果があります。

ポテトサラダ 冷やご飯 など

オリゴ糖



豆類などにも多く含まれるオリゴ糖も、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届き、善玉菌を増やす作用があります。特定保健用食品のオリゴ糖シロップ等を利用してよいでしょう。

アスパラガス ニンニク パナナ はちみつ など

食物繊維



食物繊維には、水溶性と不溶性があります。野菜類やキノコ、穀類は不溶性が多く、便通を良くしたり、便をかさ増ししたりして、腸のぜん動運動を活発にする効果があります。

白米を玄米に!

主食の白米を玄米や麦、胚芽米のごはんに変えると、手軽に食物繊維が取れます。

パンは 全粒粉のパンに!

パンは、全粒小麦やライ麦のパンにすると食物繊維が取れるのでお勧め。

水溶性の食物繊維



善玉菌のエサになる食物繊維は、水溶性が主です。納豆などのネバネバ食品やタマネギ、ゴボウ、リンゴ、イモ類にも水溶性食物繊維が含まれます。1日の食物繊維の摂取目標量は、成人男性21g、女性18g以上で、不溶性：水溶性の割合は2：1が理想です。体質、年齢等により異なります。

なめこ オクラ めかぶ 海藻類 など

3 バランスを崩す食品

腸内細菌の多くを占める日和見菌は、善玉菌と悪玉菌のどちらか優勢な方に味方するため、悪玉菌を増やし過ぎないことが大切。肉類、魚介類、乳製品、脂っこいものが中心の食事や添加物の多い食品は、悪玉菌を増やすとされており、取り過ぎは要注意です。

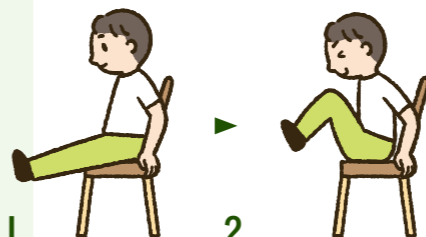
- 動物性たんぱく質や脂質を多く含む食品
- 食品添加物が多く含まれる加工食品
- アルコール

運動

お腹回りの筋肉を刺激する運動で腹筋(インナーマッスル)を鍛えると、腸の動きが活発になり、ぜん動運動を促し腸内環境が整えられます。適度な運動や心地良く体を伸ばすストレッチは、ストレスを発散させて自律神経を整えることにもつながります。

簡単にできる腹筋運動

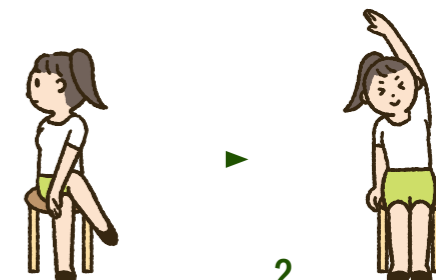
仕事の合間や食後に、椅子に座ったまま足を上げるだけで腹筋を鍛えることができます。



- 1 椅子に浅く座り、足を前に伸ばす。
 - 2 両ひざを上げ、ゆっくりと胸に近付ける。
- 1セット10~15回、休憩を入れながら3セット。
腹筋を意識して、体を縮めるように足を上げる。

デスクワークにおすすめのストレッチ

お腹をひねったり伸ばしたりすることで腸に刺激を与え、血流を向上させて代謝アップ。



- 1 椅子に座って足を組み、上半身を片側にひねって、静止したまま深呼吸。反対側にもひねる。
- 2 正面を向いて片手を上げ、ゆっくり上半身を倒して数秒間キープ。反対側にも倒す。

睡眠

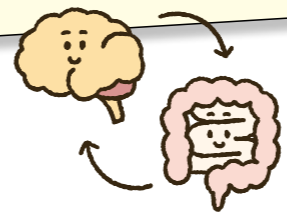
腸の健康を保つためには、規則正しい生活と、毎日の十分な睡眠時間の確保と質の高い睡眠が欠かせません。眠っているときは副交感神経が優勢で、腸のぜん動運動が活発になります。しかし、副交感神経が最も高まると言われている午前0時に起きていたり、睡眠不足になったりすると、自律神経のバランスが乱れ、腸の動きにも悪影響を及ぼします。

良い睡眠のための就寝までのスケジュール

- 3時間前までに 食事を済ませる。
- 90分前までに 40℃のぬるめのお風呂に15分浸かる。
- お風呂上がり コップ1杯の水を飲む。
- 30分前から パソコンやスマホを見ない。(ブルーライトが交感神経を活性化させるため)
- 就寝 遅くとも午前0時前に。睡眠時間は6時間以上取る。部屋の明かりを暗くする。

脳腸相関とは?

脳と腸とは密接な関係にあり、自律神経系やホルモン系を介して、互いに影響を及ぼし合っていることです。脳腸相関については解明されていないことも多いのですが、うつ病や中枢神経系疾患の予防にも役立つと期待されています。



腸コラム

腸内フローラと運動能力との関係

令和5年1月、大学などの共同研究によって、腸内フローラが持久運動のパフォーマンス向上に貢献すると明らかにされました。長距離ランナーの腸内には特定の腸内細菌が多く、その菌数が走行タイムと関連していたのです。また、運動後の疲労感も関係があると示唆されました。



健康状態、年齢等に応じた無理のない取組により、多様でバランスの取れた腸内フローラを育ててみてくださいね。



都共済こころの相談のご案内

秘密厳守
相談無料

メンタルヘルスケアは早めの相談が大切です。
職場の人や家族には言いにくい・・・そんなときは
一人で悩まず、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～金曜 ※祝日、年末年始を除く。
相談時間	9:00～12:00 13:00～17:00
連絡先	下記お問合せ先にお電話ください。
注意	面接相談をご希望の場合は、お電話でのご予約をお願いします。

ご家族も
相談できます！



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、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
こころの相談 検索



コラム

VDT症候群を予防するためのポイント

パソコンなどのディスプレイ(VDT:ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)を使った長時間の作業は、目がショボショボする、かすみ目になる、目が乾く、首・肩・腰の凝りなどの症状が現れます。目など体に負担がかからないように、自分に合うケアをしましょう。



適度な休憩

1時間ごとに10～15分、休憩を取りましょう。休憩時は目を閉じたり、遠くを眺めたりして目を休めましょう。



ストレッチする

作業中には、ときどき首回しや肩回し、背伸びなどをして体をほぐしましょう。



意識的なまばたき

ディスプレイ画面を見ているときは、意識的にまばたきをしましょう。目が疲れたと感じたときは、蒸しタオルで目を温めるのもよいでしょう。

参考資料：厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」「技術革新と労働に関する実態調査報告」

40以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さまへ お急ぎください！ 「生活習慣病健診」「特定健診」

～こちらの冊子がお手元に届いている方は、「無料」で健診を受診できます。～

「無料」で受診できるのはこちらの健診です。

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



申込みから受診の流れ

医療機関を選ぶ

上の冊子に同封の「健診医療機関リスト」から、希望する医療機関を選ぶ(医療機関への予約は必要ありません。)

(株)ベネフィット・ワンに申し込む

受診希望日の3週間前までに申込み。医療機関への予約～受診券の発行・ご自宅への郵送までを(株)ベネフィット・ワンが行います。

受診する

(株)ベネフィット・ワンから郵送された「受診券」、「被扶養者証(又は組合員証)」、「医療機関から指示されたもの」を持参し受診してください。

申込先：(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/>
- 電話 0800-8887-032 月曜～土曜 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く。)
- FAX 0800-9199-030
- 郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8



健診を受診すると、
どんないいことがあるの？

メタボリスクの確認→生活習慣改善のチャンス！

1か月程度で、医療機関が健診結果を送付。また、その健診結果を基に都共済がメタボリスクを判定し「特定健診結果通知書」を送付します。

その際、メタボリスクが高いと判定され、まだ服薬治療をしていない方には「特定保健指導」をご案内。専門スタッフ(保健師・管理栄養士)が食事や運動等の生活習慣を見直すサポートをします！



都共済以外の健診(人間ドック)を受診しました。

健診結果の写しと冊子内の「健診結果送付票」を記入して上記申込先住所へ送付してください。クオカード500円分を進呈します(令和6年2月29日到着分まで)。



申込期限は令和6年2月8日、受診期限は令和6年2月29日です。
早めの申込みをお願いします。

※都共済が行っている生活習慣病健診・特定健診・人間ドックは、同年度内に重複して助成を受けることはできません。
※健診やクオカード進呈の詳細は、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5年度「生活習慣病健診」 検索



今年度分の申込期限が近づいています！

「人間ドック助成」の申込みはお早めに！

助成の概要

助成区分	一般	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	勤奨、組合員期間20年以上で退職する組合員
助成額	25,000円	35,000円
種別	日帰り人間ドック、大腸人間ドック、脳ドック、女性ドックA、女性ドックB	
医療機関	アジュール竹芝総合健診センター ほか55指定医療機関	アジュール竹芝総合健診センター、 東京都教職員互助会三楽病院
医療機関への申込期限	受診予定日の3週間前まで	受診予定日の3週間前まで
受診期限	令和6年3月31日	退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで ※医療機関への予約と受診券発行依頼は、必ず 退職日まで に行ってください。 ※今年度退職予定の方は「令和5年度末退職する方への手続等のご案内」の人間ドック記事もご参照ください。
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ○医療機関によって受診できるドック種別が異なります。詳細は、都共済ホームページを確認してください。 ○医療機関の空き状況によって、予約が取れない場合があります。特に、申込期限が近づくと予約が取りづらくなりますので、余裕を持って申し込んでください。 ○都共済の実施する人間ドック・生活習慣病健診・特定健診は同じ年度内に重複して助成を受けることはできません。 	

利用方法

① 医療機関に直接予約

② (株)ベネフィット・ワン健診予約受付センターに受診券発行依頼 (受診日の2週間前まで。連絡先はP7と共通)

〈永年勤続退職予定者の助成を利用する方〉

①医療機関に直接予約した後に「**受診券申請書(永年用)**」の所定欄に所属所の共済事務担当者による記入を受けてから、②(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センターに郵送又はFAXで送付して、受診券発行依頼をしてください。電話・Webでの発行依頼、退職後の受付はできません。



令和6年度の人間ドックの受診予約については、詳細が決定次第、都共済ホームページ及び所属所経由でご連絡します。



お問合せ先

事業部健康増進課
特定健診担当

03-5320-7352
又は都庁内線 57-415

医療機関や検査項目、手続などの詳細は、
都共済ホームページ▶組合員ページ▶人間ドック 検索



利用申込受付中!

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・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。



申込方法は特設ページでも確認できます!
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html
※詳しくは上記のデジタル庁ホームページをご確認ください。

どんないいことがあるの?

より良い医療が可能に!

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる!



自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる!



手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される!



利用には申込みが必要です 申込みはカンタン!

●スマートフォンからマイナポータルで申込み

☑ まずは必要なものをチェック!



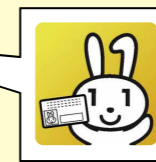
- ① 申込者本人のマイナンバーカード + あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読み取り対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール



- STEP1** ● 「マイナポータル」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。

申込み完了!

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申込みできるよ



ピピッと簡単!

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

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

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付!

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



被扶養者に確定申告をする方がいる組合員の皆さまへ

事業収入等が基準額を超過した場合は 抹消手続きをしてください

被扶養者に事業収入や不動産収入、財産収入等がある場合は、必ず確定申告書等(①)で収入額をご確認ください(毎年2月16日から3月15日までが所得税の確定申告期間です。)

確定申告日における被扶養者の事業収入等が、その他の収入と合わせて認定基準額(②)以上となった場合は、抹消手続きが必要です。

なお、被扶養者認定における「収入」は、所得税法上の「所得」とは異なります(③)。

確認のポイント

①都共済が行う被扶養者の認定手続や要件確認、抹消手続の際、税務署収受日付印(電子申告の場合は申告受付日の印字)のある確定申告書(写し)が必要です。被扶養者に事業収入等がある場合は、必ず確定申告書の税務署受付日が確認できるよう、お手続きをお願いいたします。
また、確定申告の必要がない**特定口座による株式等譲渡収入等も収入に含まれます**。この場合は、1年間の売買の経過が確認できる、証券会社等が発行する年間取引報告書等により、収入額をご確認ください。

②被扶養者の認定基準額：年額**130万円未満**
ただし、障害を支給事由とする公的年金等を受給する方及び公的年金等を受給する60歳以上の方は、年額**180万円未満**(退職金や不動産の売却代金等一時的な収入を除きます。)

③**収入=総収入金額-控除可能な必要経費**
収入は、給与や事業収入、不動産収入等の収入の種類ごとに計算し、マイナスとなった場合はその収入を「0」として、その他の収入と合算します。

被扶養者認定における必要経費(例)

控除可能な必要経費	売上原価、修繕費、給料賃金、自宅とは別に事業所を設けている場合の地代家賃など
控除できない経費	租税公課、旅費交通費、広告宣伝費、接待交際費、消耗品費、減価償却費、福利厚生費、研修費、青色申告控除 など

被扶養者認定において認められる必要経費は、業種等により異なります。確定申告時に税務署に提出する収支内訳書等に基づき確認しますので、**被扶養者の要件確認等の際は、収支の内訳が分かる書類も併せてご提出ください。**

後になって被扶養者の収入超過が判明し、遡って抹消となる事例が大変多くなっています。上記の収入に限らず、被扶養者の収入超過には、十分ご注意ください。
被扶養者の認定要件等の詳細は、都共済ホームページ又は所属所(知事部局等職員は総務事務センター)にご確認ください。

お問合せ先 年金保険部 医療保険課資格担当 ☎ 03-5320-7324・7325 詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶収入超過 検索



夫婦で子を共同扶養している組合員の皆さまへ

夫婦の年間収入が逆転したときは 原則扶養替えが必要です

年間収入が確定するこの時期に夫婦の収入状況をご確認ください。

注意

- ①夫婦が共同して子を扶養する場合、原則として、健康保険上は年間収入※1が多い方の扶養となります。
- ②夫婦の収入が逆転した場合には、扶養している子について、被扶養者の扶養替え(抹消手続)が必要となる場合があります※2※3。
- ③夫婦で子を共同扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等により、それぞれの収入をご確認ください(退職、転職等により前年との収入状況に大きな変化が生じている場合は、雇用契約書や給与支払見込証明等による将来1年分の収入見込みで比較してください)。

※1 収入比較の対象には、給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、全ての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、各種控除は加味せず、通勤手当等の非課税収入が含まれます。
 ※2 収入が逆転した場合でも、その収入差が収入の多い方の10%以内である場合や、夫婦共に都共済組合員である場合(子に扶養手当が支給される場合を除く。)には、扶養替え(抹消手続)は必要ありません。
 ※3 組合員の育児休業期間中は、子の地位安定の観点から特例的に扶養替えしないこととします。ただし、新たに出産した子については、夫婦の収入比較が必要です。その結果、子によって扶養する者が異なる場合もあります。

具体的な事例

夫婦共同扶養の子を組合員が共済組合(健康保険上)の扶養に入れている場合、配偶者との収入逆転・収入差に注意!



CASE	健康保険資格	年間収入	子の扶養状況
1	夫 都共済組合員 妻 民間企業健康保険	700万円 800万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
判定	収入差(円) 妻800万-夫700万=100万 > 収入の多い方の10% 妻800万×10%=80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているため被扶養者の抹消手続が必要		
2	夫 都共済組合員 妻 民間企業健康保険	700万円 750万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
判定	収入差(円) 妻750万-夫700万=50万 > 収入の多い方の10% 妻750万×10%=75万 → 収入の差が多い方の10%以内であるため被扶養者の抹消手続は不要		
3	夫 都共済組合員 妻 都共済組合員	800万円 700万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
判定	収入差(円) 夫800万-妻700万=100万 > 収入の多い方の10% 妻800万×10%=80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているが、夫婦共に都共済組合員であるため被扶養者の抹消手続は不要		

※被扶養者の抹消手続は、速やかにお願います。
※上記以外の事例については、所属所(知事部局等職員は総務事務センター)の共済事務担当者までお問い合わせください。

●給与収入のある方には、1月末までにお勤め先から源泉徴収票が交付されます。夫婦共働きでお子さんを都共済の扶養に入れている場合は、お互いの収入状況に十分ご注意ください。

必要書類等の詳細は ○組合員：所属所(知事部局等職員は総務事務センター)の共済事務担当者にご確認ください。
○任意継続組合員：直接、医療保険課資格担当にご連絡ください。

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、都共済ホームページ▶組合員ページ▶夫婦の共同扶養 検索



柔道整復師等の施術について 受診内容の調査を行っています！

医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり・きゅう師及びマッサージ師の施術を受けた方へ、受診内容を確認するための調査を行っています。調査票一式が届きましたら回答へのご協力をお願いします。

11月からは施術を受けた方のうち、「一定の要件で抽出した方」※1を対象に、「受診内容回答書」をお送りしています。その上で、「受診内容調査」※2を行います。この回答について施術所に確認の必要はありません。

※1 「一定の要件で抽出した方」とは

都共済が、施術を受けた方の中から「初検、多部位、多日数等」の受診内容によって抽出した方です。

※2 「受診内容調査」とは

柔道整復施術療養費支給申請書等※と受診内容回答書に相違などがあつた場合、都共済が施術を受けた方及び施術所に対し、内容確認をします。

※柔道整復施術療養費支給申請書等…「柔道整復施術療養費支給申請書」又は「はり・きゅう及びマッサージ施術療養費支給申請書」のこと。施術を受けると施術者が施術内容を記載し保険者(都共済)に提出します。

◆調査結果から健康保険適用の対象とならない施術と判断した場合、全額自費診療になる場合があります。

お問い合わせ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎03-5320-7327 又は都庁内線57-239 詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶柔道整復師、はり・きゅう師、マッサージ師の施術 検索

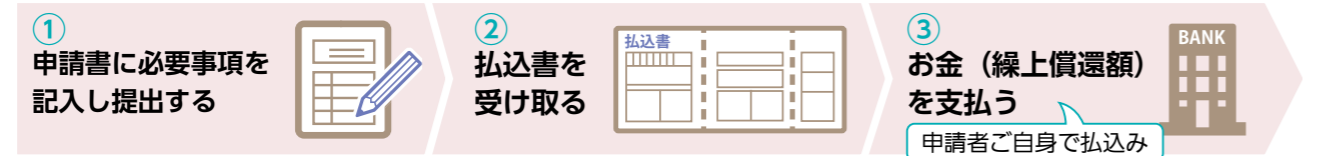
貸付けをご利用の皆さまへ 早く償還したいときや利息を軽減したいとき 繰上償還をご利用ください

※当組合の新規貸付けは平成25年度末で終了しました。現在、新たな貸付けは行っておりません。

繰上償還は毎月実施！ みずほ・ゆうちょ銀行からはインターネットバンキングが利用可能 当組合への事務手数料は不要！

繰上償還は、償還金を全て元金に充当するため利息を軽減することができ、償還期間が長い方や未償還金が多い方は特にお勧めです。ぜひご利用をご検討ください。

繰上償還の流れ 3ステップでとっても簡単！



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6年 1月	12/25(月)	1/12(金)	1/19(金)
2月	1/25(木)	2/9(金)	2/19(月)
3月	2/22(木)	3/12(火)	3/19(火)

※3月末に退職する方は、2月の繰上償還が最終です。申請書が令和6年1月25日(木)までに当組合に届かない場合は、繰上償還ができませんのでご注意ください。

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！

お問い合わせ先 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▶繰上償還 検索

短期経理 財政の現状について

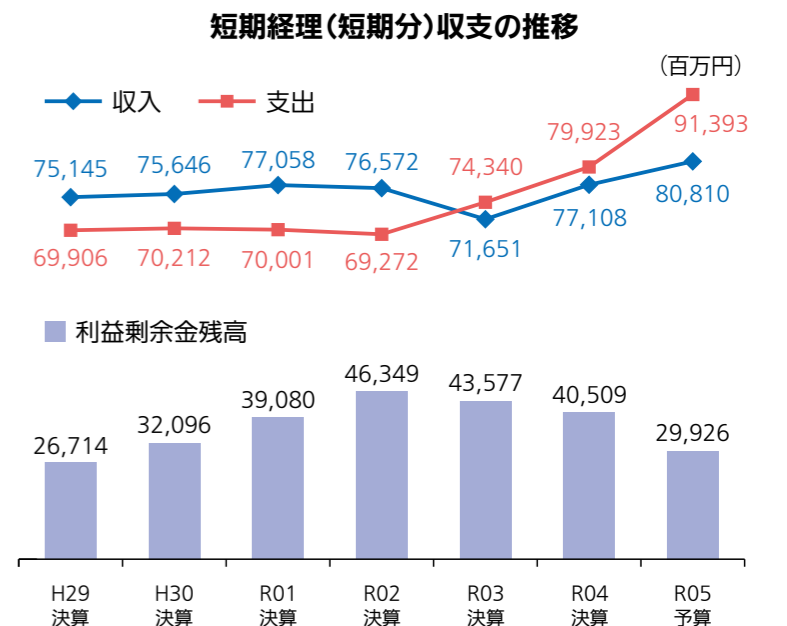
1 短期経理(短期分)の財政状況

都共済では、組合員及び被扶養者の医療・休業給付などに加えて、国の高齢者医療制度を支えるため「前期高齢者納付金」「後期高齢者支援金」を毎年度支出しています。

こうした納付金・支援金は、我が国の高齢化の進展に伴い増加しており、都共済の財政負担は年々大きくなっています。

一方、組合員の掛金と事業主の負担金等を収入していますが、近年、支出が収入を上回る状況が続いていることから、利益剰余金は減少していくことが想定されます。

共済組合における財政の原則は、「各年度での収支均衡」であるため、今後は掛金率の引上げ等により、収支改善を図る必要があります。



2 短期経理(介護分)の財政状況

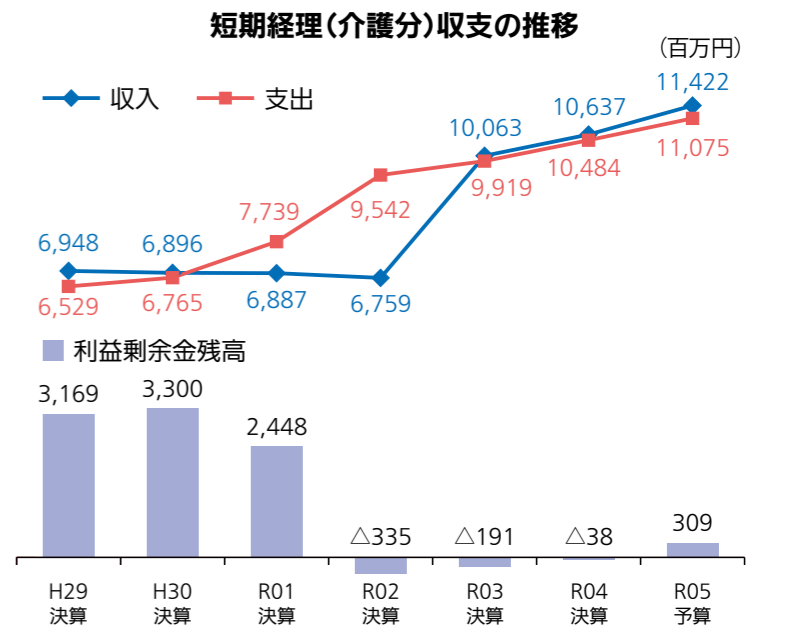
都共済では、国の介護保険事業に係る「介護納付金」を毎年度支出しています。

全国の介護費用の増大に伴い、「介護納付金」も増加基調にあります。

一方、組合員(40歳から64歳まで)の掛金と事業主の負担金を収入しています。

令和2年度には収支が悪化し利益剰余金が枯渇したことから、令和3年度及び5年度に掛金率※を引き上げました。

※令和3年度 0.590% → 0.900%
令和5年度 0.900% → 0.932%



3 今後の対応

都共済では、直近のデータを用いて「短期分」「介護分」のそれぞれの収入・支出見込額を推計し、その結果を踏まえ、翌年度の掛金率を改定する場合には、例年3月に開催される組合会の議決により決定します。

令和6年度の掛金率は、次回の共済日より3月号でお知らせします。

お問い合わせ先 管理部財務課計理担当 ☎03-5320-7311 又は都庁内線 57-141

アジュール竹芝の人間ドック受診は、4月がおすすめ!

● 令和6年度の間ドックの予約受付は、**令和6年2月1日(木)**から開始します。
例年、4月は、ご希望日の予約が比較的取りやすくなっています。
お早めのご予約をお待ちしております。

● レディースデー(女性のみが受診できる日)も設定する予定です。
当日の婦人科・乳房検査は原則、女性医師・女性検査技師が対応します。
実施日につきましては、お電話でお問い合わせください。

● 来年度の間ドック助成やキャンペーンの詳細は、都共済から所属所を通して、
2月中旬以降、お知らせする予定です。

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 (祝日・年末年始を除く。)

URL <https://takeshiba-azur.net>



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。

【KD-2312-01】

1泊2食付
人気のスタンダードプラン

宿泊期間:2023年12月1日(金)~2024年3月31日(日)

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。大人気の「金目鯛の姿煮」がお食事内容に含まれています。是非ご賞味ください。
※お食事は季節によって変わります

	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

(消費税・入湯税込)



【KD-2312-02】

豪華舟盛付
1泊2食付グルメプラン

宿泊期間:2023年12月1日(金)~2024年3月31日(日)

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)
※お食事は季節によって変わります

	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

(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11:00 ※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
※2023年12月30日(土)から2024年1月2日(火)は年末年始料金となるほか、申込方法が変わります。お問い合わせください。

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

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(箱通りAコース)
ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>

開雲HPは
こちら

記念イベントのお知らせ

箱根路開雲はおかげさまで今年で開設40周年を迎えました。これまでのご愛顧に感謝して、令和5年10月1日から令和6年3月31日宿泊の組合員・準組合員の皆様を対象に記念イベントを実施いたします。詳細につきましては、箱根路開雲ホームページをご覧ください。

ベイサイドホテル アジュール竹芝 21階

Christmas Dinner 2023

ホテル最上階で過ごす至福の聖夜...好評につき残席わずかです!

事前予約制 | クリスマスディナー

最終のご案内

一般価格 お1人様 税・サ込 24,200円

12.23 SAT

12.24 SUN

① 17:00-19:00 ② 19:30-21:30

*受付 16:30より

*受付 19:15より

18:30-20:30

*受付 18:00より

Bright Coast / 天燈 Ran Tan 共に
東京都職員共済組合 組合員様限定価格

お1人様 税・サ込 19,300円

*要事前予約/2名様より(お子様は12歳より承ります。)
*キャンセルは開催日の7営業日前まで承ります。



竹芝埠頭
レインボーブリッジ
一望席リザーブ * +1,900円

レインボーブリッジ・竹芝埠頭の
夜景を眼下に望む、
非日常のフルコースディナー



東京タワー
天望席リザーブ * +1,900円

<<A5>>おおいと和牛と海鮮焼き
都心の夜景に佇む東京タワーを
目の高さに望む、鉄板焼きディナー

ご予約はお早めに!

[アジュール竹芝 レストラン]

ご予約・お問合せ ☎ 03-3437-2320 (11:00-18:00)

* 当日の天候により景観が変わります。この旨予めご了承願います。
* 写真はイメージです。* 仕入れの都合等により、ご提供内容の一部変更する場合がございます。

AZUR Wedding Package

挙式から披露宴まで必要なものをワンパッケージ!
組合員様限定価格でご案内いたします。

ALL Season Plan



本プラン限定特典

- 1 挙式料 (教会式/人前式) 50%OFF
- 2 引出物 10%OFF
- 3 引菓子 5%OFF
- 4 ご両親 レンタル衣装 30%OFF
- 5 ご宿泊 3部屋1泊 プレゼント

[アジュール竹芝 プライダルサロン]

ご予約・お問合せ ☎ 03-3437-2217

平日 10:30~19:00
土日祝 10:00~20:00
毎週火曜日 定休

プラン内容

- お料理 (和洋折衷)
- お飲物 (フリードリンク)
- 新郎新婦洋装 (私服) 各1点
- 新郎新婦洋装美容着付け 各1点
- ヘアメイクリハーサル (洋装1点)
- スナップ写真撮影 (挙式~披露宴)
- テーブルコーディネーター
- 親族 来賓控入室
- 招待状
- 音響照明基本料
- 介添料
- お飲物 (フリードリンク)
- 席札 / メニュー表
- 音響オペレーター費
- サービス料

プラン料金

一般価格 (30名様) 858,000円 (税込)
組合員様限定価格 (30名様) 748,000円 (税込)
※お一人様追加ごとに 19,800円 (税込) ※お一人様追加ごとに 17,600円 (税込)

厳選の日本酒と充実のお料理



※写真の銘柄は1例です。当日店頭でご確認ください。

飲み放題 1,500円 (2時間)
ビール、ウィスキー、ワイン、焼酎、日本酒のほか、ノンアルコールビールを含むソフトドリンクもご用意。

飲み放題プラス 2,500円 (2時間)
飲み放題1,500円にプラス1,000円で大吟醸など、こだわりの厳選日本酒3種類が飲み放題になるお得なプラン。

お料理も充実！！

懐石コース 4,000円 (税込)

- 小鉢2品 ●お刺身三点盛り ●茶碗蒸し
- US産牛ローストのサラダ仕立て ●焼き魚
- 稲庭うどん又はそば ●デザート



※その他、お手頃の3,000円コースもあります。

東京消防庁スクワール麹町2階 職員倶楽部

■営業時間 17:15 ~ 21:00 (L.O20:30) ※土日・祝日を除く ■2名様より2時間制となります。
ご予約は (一財) 東京消防協会 施設運営課 電話 03-3234-8739

50周年記念モデル [重鉄 制震]

RATIUS RD

HEBEL HAUS



通常提携割引

3%

+

新商品モニター
特別価格

モニターのご応募
お待ちしております。



担当：内山 華人

旭化成ホームズ株式会社 東京法人支店

0120-102-825

[住 所] 〒101-8101 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング4F
[営業時間] 9:00~19:00 [定休日] 火曜・水曜

uchiyama.hb@om.asahi-kasei.co.jp

事業団体専用サイト

<https://www.asahi-kasei.co.jp/ihinavi/index.html/?cname=tokk>



一般財団法人 東京消防協会
グリーンパル湯河原
Green Pal Yugawara

湯河原で
あなたも癒しの時間を
過ごしませんか

ご予約はこちら ▶ **0465-63-9710**
HP: <https://gp-yugawara.com>

都職信は“東京都・特別区・都・区関係団体”の皆様の金融機関です。

マイカーローンWIDEキャンペーン

2023年12月1日~2024年3月31日

キャンペーン金利
変動年 **1.5%**
(固定年 1.8%) 保証料不要

新規組員
又は借換えは、さらに
-0.1%

■限度額：10万円以上“700万円以内”(1万円単位)
■返済期間：最長10年(6か月単位)

車購入・修理・借換え*
車庫・自転車
マリンスポーツ機器などに

※借換えは、他の金融機関・ディーラーローンからの借換えに限りません。

WEB
事前審査は
こちら

住宅ローン

取扱困難な案件の取組み実績多数!

お気軽に
ご相談ください!

例：他の金融機関で断られた
物件が特殊・育児休業中
営業推進課 03-3349-1404

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!

リニューアル

詳しくはホームページで!

お・得・な・情・報・を
いち早くお届け!
LINE公式
アカウント
お友達募集!

●金融情勢の変化に伴い、金利や商品及び借入後の金利が変更になる場合があります。●清勢により、キャンペーンを募集期日以前でも終了する場合やキャンペーンを延長する場合があります。●お借入金利は、お申込日ではなく実際にお借入れいただく日の金利が適用されますのでお申込時の金利と異なる場合がございます。●WEB事前審査は仮審査申し込みです。実際にご利用いただくには、正式なお申し込みが必要です。●WEB事前審査のご回答はご融資を確約するものではありません。●審査の結果、ご希望に添えない場合があります。●詳細については、お電話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。●表示金利は2023年9月1日現在

皆様と共に歩み102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▶▶▶

東京都職員共済組合 組合員の皆様へ 

特別年会費がずっと続く 三井住友トラストVISAゴールドカードSのご案内

三井住友トラストVISAゴールドカードSなら… **初年度年会費無料!**

2年目以降も前年度のご利用金額が10万円以上で **▶▶ 年会費無料が続きます!**

前年度のご利用金額が10万円未満でも ▶▶ 年会費 **2,750 円** (税込)

新規入会&ご利用で 最大 20,000 円相当 ポイントプレゼント

キャンペーン期間: 2023年12月1日~2024年3月31日まで

※1ポイント1円でポイント交換した場合です。交換内容によっては1ポイント1円にならない場合もございます。

キャンペーンにはエントリーが必要です。詳細は下記のURLにてご確認ください。

オンライン オンライン申込み専用URL <https://www.smtcard.jp/lp/gold-sp.html>

★団体コード入力欄には **【50235】** を半角英数字でご入力ください

弊社公式サイト(<https://www.smtcard.jp/>)などからのお申込みは、上記年会費特典が適用になりませんのでご注意ください。

紙のお申込書の請求・お問い合わせは、下記の三井住友トラスト・カード株式会社まで

電話 0120-370-070 (受付時間: 9:00~17:00 土・日・祝日・12/30~1/3を除く) **メール** Moushikomi@smtcard.jp

ご請求の際は、右記①~⑤の内容をお伝えください。

①郵便番号 ②ご住所 ③お名前 (メールの場合: よみがなもお願いします) ④お電話番号 ⑤所属団体名: 東京都職員共済組合 (団体コード S50235)

個人情報の取扱いに関する同意文言: 私は申込書請求のために提供する個人情報を貴社が次の目的達成のために利用することに同意します。[弊社は「個人情報の保護に関する法律」に基づき適正な保護を講じううえで、管理・利用させていただきます。なお、個人情報の利用目的およびその範囲については、入会申込書送付先にVISAカード入会申込書を送付することに限定します。]

※入会審査の結果、ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

2023- 営 -0076

特別区職員互助組合の様々なリスクに備える

令和6年度 団体契約損害保険の募集が始まります!

加入を希望される方は手続きをお忘れなく!

なぜ保険料が安いのか? ~団体保険とは~

- 1年更新での保険。一つの契約で保険料が給与控除のため、収納のための経費を圧縮できます。
- 特別区の職員とその家族の方だけが加入できます。
- 約6万8千人と全国的にも、とても大きな団体なのでスケールメリットがあります。

どんな保険があるの?

- 1 傷害保険 (自転車保険対応、熱中症にも対応)
- 2 入院サポート保険
- 3 がん補償充実特約
- 4 今注目の所得補償保険、精神障害も補償の療養プランと長期療養プラン

日常生活のさまざまなリスクに備えるプランが用意されています。詳しくは共済企画センターのホームページをご覧ください。

詳細は特別区職員互助組合から配布される「団体契約保険リーフレット」をご覧ください。

(商品名: 傷害総合保険、新・団体医療保険、所得補償保険、団体長期障害所得補償保険) ※入院サポート保険、がん補償充実特約の引受保険会社は、損害保険ジャパン(株)です。傷害保険、療養プラン、長期療養プランは損害保険ジャパン(株)を幹事会社とした共同保険です。※このご案内は、特別区職員互助組合団体契約保険の概要を説明したものです。詳しくは取扱代理店または幹事保険会社は損害保険ジャパン(株)を幹事会社とした共同保険です。TEL: 03-3349-5420(平日9時~17時)

取扱代理店 **共済企画センター** 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15階 TEL: 0120-881-973 (受付時間: 平日9:00~17:00) FAX: 03-3263-3188

有限会社共済企画センターのホームページはこちら! [共済企画](#) [検索](#) [スマホはこちら](#)

東京都職員のための特別な自動車保険

新規見積もり キャンペーン実施中!

「ネットからの見積もり依頼」でもれなく **デジタルギフト** を進呈中! *一部地域を除きます。

見積り依頼はこちら  東京エイドセンターHPもご覧ください。

POINT1 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、 継続して団体扱割引約24%が適用されます。

皆様がご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。

*2 配偶者(配偶者には内縁の相手方および同性のパートナーも含まれます)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。

「自動車保険」のお問い合わせは

東京エイドセンター自動車保険部 受付時間 **0120-615-810** 平日9:00~17:00

現職でも 退職後も 安心のサポート (一財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店

東京エイドセンター 〒1163-0943 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) 22-TC100748 2023年1月作成 SJ22-12873 2022/12/27

YAMAHA Make Waves

サラリーマンひろしのはなし

次の文章を読み、問いに答えなさい

ひろしは取引先のA氏とのオンライン会議にいそんでいた。「すみません。今日は子どもが休みなので…。おい!やめなさい!」モニターにはA氏の後ろの方に、元気なVサインの男の子が見える。「そちらは静かですね。会社ですか。」「いえ、自宅ですよ。トランペット練習用の防音室の中。」「趣味にも仕事にも使えていいですね。でも家に防音室を入れるなんて工事が大変だったんじゃないですか。」

ヤマハ 楽器・防音室 レンタル

問 防音室レンタルを利用しているひろしは防音室の導入が意外と簡単だったことをどのように説明したでしょうか。

回答例はこちら 

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 ☎ **0120-381-808** [音レント](#) [検索](#)

旬野菜の力で体を整えよう!

腸活にも取り入れたい「イヌリン」に注目!

キクイモ

Jerusalem artichoke 編



ショウガのような見た目とシャキシャキとした食感、甘い味わいが特徴のキクイモ。キクイモには、食物繊維が含まれており、中でも「イヌリン」という成分が注目されています。イモ類の中では、糖質やカロリーが控えめなのも魅力の一つです。今回は、意外と知られていないキクイモの栄養成分や保存法、お勧めの食べ方を紹介します。今が旬のキクイモを、ぜひ食卓に取り入れてみませんか?

ふじくら しおり
管理栄養士 藤倉 詩織



賢い キクイモの 選び方

表面に傷が少なく、身がしっかりと詰まったものを選びましょう。ずっしりと重みを感じるものがお勧めです。

表面が傷つ
いていないも
のが良い



重量感があり、しっかりと詰まったものがおすすめ

すごい!

キクイモの 効能 & 栄養素

キクイモのイヌリンは、水溶性の食物繊維です。腸内にいる善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善する効果が期待されています。いわゆる「腸活」のサポート役になる栄養素だと言えるでしょう。そのほか、生活習慣病の予防・改善にも役立つとされています。

- 腸内環境の改善
- 便秘の改善
- 食後血糖値の急上昇を抑制
- 血中コレステロール値改善

主な栄養素

- エネルギー 66Kcal
- 食物繊維 1.9g(18g以上)
- 糖質 12.2g
- 食物繊維 4.9g(18g以上)
- カリウム 610mg(2,000mg)
- リン 66mg(800mg)

数値は可食部100g当たりの栄養素の量。
括弧内は成人女性の1日の推奨量又は目安量で各年齢層別の最大値。
出典:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

秘技!

キクイモの 保存のコツ

土を付けたまま保存すると、日持ちしやすくなります。水気には弱いので、洗わずに保存するのがお勧めです。新聞紙やキッチンペーパーなどで数個ずつ包み、ポリ袋に入れたら、野菜室で冷蔵保存します。より長持ちさせたいときは、土に埋めて保存する方法も。

手で洗わずに〜



数個ずつ包む!

ポリ袋に入れたら野菜室へ



上手な

キクイモの 調理方法

キクイモは、生でも火を通して食べやすい食材です。生のまま、皮をむかずにスライスすれば、キクイモの食感を生かした歯ごたえ抜群のサラダやあえ物に。加熱する場合は、ポタージュやフライなどにすると、水に溶けやすいイヌリンも効果的に取れます。



おすすめの野菜レシピ
をご紹介します

おうちでカンタン!シェフの味
野菜たっぷり!簡単レシピ

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/recipe/
東京都保健医療局「とうきょう健康ステーション」へリンクします



CONTENTS | NO.408 令和5年12月号

- 02 特集 腸内環境を整える!腸活
- 06 都共済こころの相談のご案内
コラム VDT 症候群を予防するためのポイント
- 07 40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さまへ
お急ぎください!「生活習慣病健診」「特定健診」

- 08 今年度分の申込期限が近づいています!
「人間ドック助成」の申込みはお早めに!
- 09 利用申込受付中!
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 被扶養者に確定申告をする方がいる組合員の皆さまへ
事業収入等が基準額を超過した場合は抹消手続をしてください

- 11 夫婦で子を共同扶養している組合員の皆さまへ
夫婦の年間収入が逆転したときは原則扶養替えが必要です
- 12 柔道整復師等の施術について
受診内容の調査を行っています!
貸付けをご利用の皆さまへ
早く償還したいときや利息を軽減したいとき繰上償還をご利用ください

- 13 短期経理 財政の現状について
- 14 アジュール竹芝の人間ドック受診は、4月がおススメ!
箱根路開雲 宿泊プランのご案内
- 15 ホテルアジュール竹芝からのご案内



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にて製造されています。