

特集

心身の健康につながる

歯と口腔のハナシ

読めろーかたん。



齲蝕

ウー、
シヨック!
おからない...



舌苔

ぜっ、
タ、イ、
読めないよ〜



歯垢

シ、
ゴ、ウ、
停止だ...

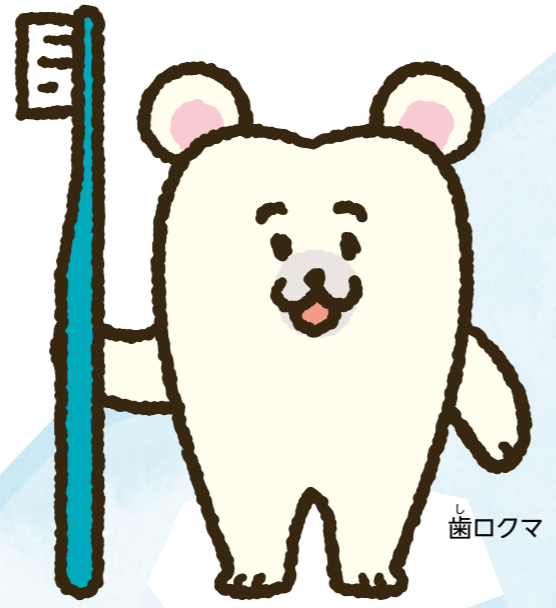


..... 心身の健康につながる

歯と口腔のハナシ

人生100年時代と謳われる中、近年、歯の本数とフレイルや認知症を含む心身の健康状態、歯周病と全身疾患との関係について、科学的根拠が明らかになっていきます。日々を健康に過ごす上で欠かせない歯と口腔ケアについて考えてみませんか？

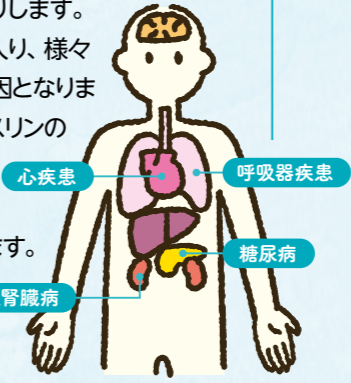
監修：医療法人社団徳昌会 パラシオン歯科医院
診療医長(歯学博士) 小山 安徳



歯周病

歯周病は歯周組織に起こる疾患のことで、歯肉が炎症を起こした状態を歯肉炎、歯槽骨まで達した状態を歯周炎と言います。健康な歯周組織には深さ2~3mmの歯肉溝という歯周ポケットがあり、歯磨きなどで十分に取除かないところに歯垢が増えていきます。歯垢1mg当たり1億以上の細菌が存在し、細菌が産生する毒素が歯を支える骨を溶かすため、歯肉が下がったり歯が抜けてしまったりします。

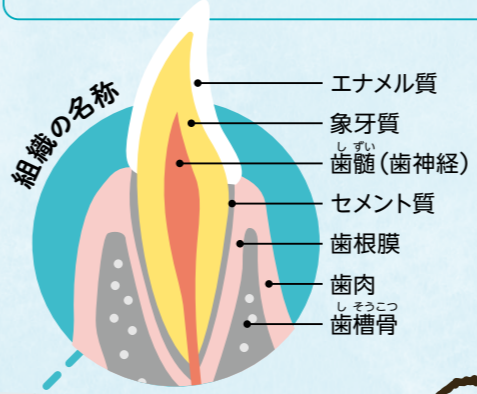
また、毒素が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。具体的には、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり(糖尿病)、早産・低体重児出産・肥満・血管の動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞)にも関係しています。



- 症状**
- 口臭が気になる。
 - 硬いものがかみにくい。
 - 出血しやすくなったりする。
 - 歯がグラグラする。
 - 歯肉が時々腫れる。
 - 朝起きたときに口の中がネバネバする。
 - 歯肉が下がり、歯と歯に隙間が出来た。 など

対処方法

歯垢が付かないようにすることが基本なので、毎日の歯磨きが有効です。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなども使って歯間部をしっかりと掃除すること。歯科医院での歯垢や歯石の除去、かみ合わせの調整も、歯周病対策に有効です。



歯垢には細菌が多く存在します。消毒薬や抗菌剤が効きにくいので、歯磨きや歯科医院での除去が必要です。

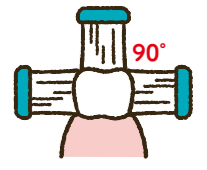
効果的な歯磨き

自分の口の大きさや目的に合った歯ブラシを選ぶことが大切です。力を入れてゴシゴシと磨かず、歯ブラシを軽い力で小刻みに動かすと効果的です。

毎食後、短時間でもよいので、食べかすなどを除くために歯ブラシで磨き、1日1回、就寝前にデンタルフロスなども使ってしっかりと掃除(お手入れ)しましょう。

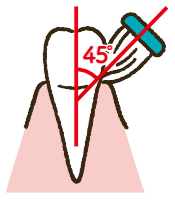
う蝕予防

歯ブラシは、毛がかため〜ふつうでヘッドは小さめのものを。上下の歯のそれぞれの面に対し、ブラシを直角(90度)に当てる。歯面の歯垢をしっかりとこすり落とすことが目的。また、フッ化物配合歯磨剤(以下「歯磨き粉」という。)を使用し、その後のうがいの水の量を少量にすることで、口腔内のフッ素濃度を高い状態で維持することを心掛けましょう。



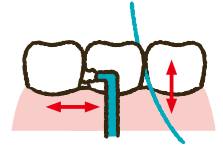
歯周病予防(バス法)

歯ブラシは、歯茎を傷つけないように隙間を磨きやすい、毛が細く柔らかいものを。歯磨き粉は、研磨剤不使用のものを使いましょう。歯に対して45度に歯ブラシを当て、歯と歯茎の間を丁寧に磨きましょう。

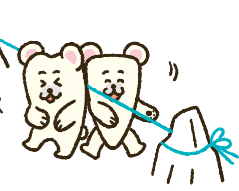


目的別にツールを使おう

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと便利。デンタルフロスは歯間に入れて歯垢を巻き取るように取り除く細い糸のこと。歯と歯の隙間が大きい場合は、歯と歯の間に入れて往復させる歯間ブラシが有効です。電動歯ブラシは振動や回転によって歯垢や着色を除去します。歯磨き粉には、歯の質を強くする、歯肉炎予防、殺菌、歯垢の分解などの薬用成分が配合されているものもあります。



歯ロクマの貴重なフロスシーン



歯科の2大疾患

歯の代表的な疾患は、う蝕(いわゆる虫歯のこと)と歯周病です。いずれも症状が進行すると歯の喪失につながり、食事が取れないことによる低栄養のリスクが高まります。また、日常生活にも支障を来し、会話を楽しめないなど心身に悪影響を及ぼします。

う蝕を持つ人の割合は、25歳以上では80%以上と高くなっています。

一方、歯周病による4mm以上の歯周ポケット*を持つ人の割合は、全体では47.9%で、高齢になるにつれ増加しています。

*歯と歯茎の間が、プラークの細菌により炎症を起し深くなった溝のこと

う蝕(虫歯)

う蝕の原因には「歯の質」「細菌(ミュータンス連鎖球菌など)」「食物(糖分)」の三つが挙げられます。歯の表面についた歯垢に含まれる細菌が、飲食物の中の砂糖などの糖を分解し、酸を産生します。この酸によって歯が溶かされ、歯に実質欠損を形成する状態がう蝕です。特に乳歯や生えたとばかりの永久歯は、う蝕のリスクが高いと言われています。

- 症状** 初期の自覚症状はありません。
- 歯の痛み・歯がしみる。
 - 歯の色が黒褐色に見える。
 - 歯の色が白く濁って見える。
 - 歯に穴が開く・歯が溶ける。

予防 歯ブラシが届く場所は歯磨きで防げますが、奥歯など歯ブラシが届きにくい部位はフッ化物を利用するのが効果的です。また、シーラント*、糖分を含む食品の摂取方法や摂取量の適正化、代替甘味料の使用なども効果的です。
*奥歯の溝を物理的に封鎖したり、シーラント材の中に含まれるフッ化物により再石灰化作用を促進したりするう蝕予防法

糖分の摂取を制限することで、虫歯菌の活動を抑えることができます。特に寝る前などは摂取を控えましょう。



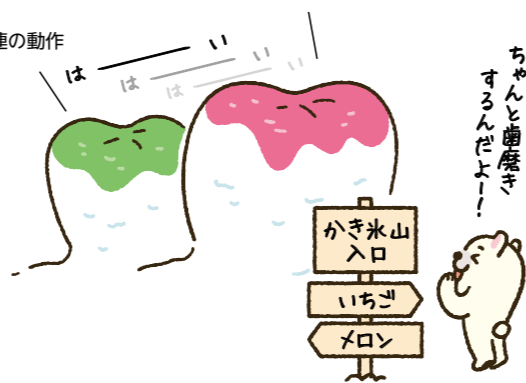
なんだかフロスってどうするの?

酸を出して歯を溶かしちゃうよ〜

口腔ケア

口腔ケアは、咀嚼^{そくじやく}機能を維持することが大切です。また、舌苔^{ぜつたい}の掃除などで口腔内を清潔に保つことが、全身の健康を保つ上で重要です。オーラルフレイル（加齢により、かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が低下すること）予防の観点からも口腔ケアについて考えてみましょう。

※歯で食物をかみ、飲み込む（嚥下）という一連の動作

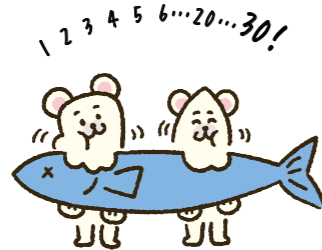


口腔内を健全に保つことの重要性

オーラルフレイルで咀嚼機能が低下すると、高齢者の場合、食べ物などが誤って気道へ入って炎症を起こす誤嚥性肺炎で生命の危機に至ることも。また、舌苔（舌に付着した白い苔状のもの）には細菌が多く存在しており、それが気道に入ると誤嚥性肺炎を引き起こす要因となることもあるので、舌ブラシなどを使って清潔に保つよう心掛けましょう。

誤嚥性肺炎を予防する対策

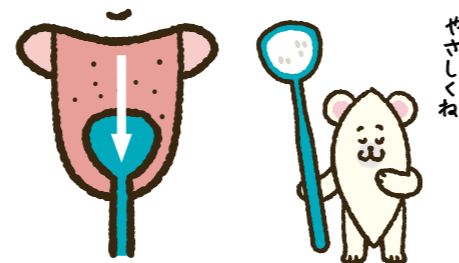
- 舌苔を掃除する。
- 食事で一口につき20～30回かむ。
- 歯磨きは1日2回以上（就寝前に）。
- 定期的に歯科検診を受ける。など



舌苔の掃除方法

舌ブラシや口腔粘膜ケア用歯ブラシを使い、舌表面を奥から手前に引いてブラッシングします。

舌の表面は傷つきやすいため、やさしく掃除するようにしましょう。



口腔の体操・訓練

咀嚼機能などの低下が疑われる場合は、適切な歯科治療を受診すると同時に、自分でも口腔機能を向上させるためのトレーニングを行いましょう。咀嚼ができなくなると、食事がうまく取れなくなり、栄養バランスが悪くなって、筋力も低下します。口腔体操で、オーラルフレイルの対策をしましょう。



咀嚼力UPへ

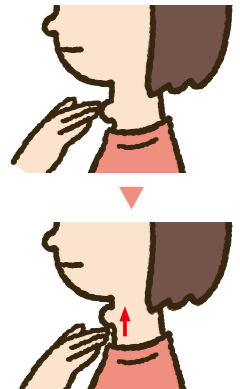
1日2回（朝と夜）、最初の2分間はリズムを決めて、その後3分間は自由に、計5分間、ガムをかむことで、かむために必要な筋肉を鍛えます。

- 姿勢を正してかむ。
- 唇を閉じて、しっかりとかむ。
- ガムは1か所がかまず、左右両側で均等にかむ。



嚥下力UPへ

- 喉仏に手を当ててゴクンと飲み込み、喉仏が上がることを確認
- 喉に手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで喉仏を上げる。
- 喉仏を上げたまま、5秒間キープ（難しければ無理のない長さで）
- お腹の中から息を一気にしっかりと吐き出す。



TOPICS

唾液の役割

唾液には、口腔機能維持に大切な役割があります。



唾液の強い粘性で食物を湿らせ、塊にしやすくし、咀嚼と嚥下を補助する。

唾液中のカルシウムイオンなどが酸化で傷ついた歯の表面を修復する。

口腔内を中和することにより、歯垢のpHが酸性に傾き歯のエナメル質を溶かすのを防ぐ。

唾液中のタンパク質で歯の表面や口腔粘膜を保護する。

食物中の繊維物質をかむことで口腔内が機械的に洗浄される。

など、口腔内を清潔にし、飲み込みを助けて、歯を守ってくれます。唾液を増やすには、よくかむ、水分補給、鼻呼吸を意識する、唾液腺マッサージ、口内の乳酸菌を増やすことなどが有効です。

能登半島地震の被災地の避難所では巡回による口腔ケアの指導が行われるなど、口腔内の衛生管理の重要性が指摘されています。歯と口腔の健康を維持することが、心身の健康に直結します。いつまでもおいしく食べ、健やかな人生を過ごすことができるよう、歯と口腔のケアに取り組みましょう。

参考資料：厚生労働省「歯の健康」、e-ヘルスネット「歯・口腔の健康」、日本歯科医師会ウェブサイト「歯の学校」、NHK健康チャンネル「正しい歯磨きの方法 歯ブラシの持ち方や歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方」、「新しい歯の教科書 口内環境は、全身の健康につながる」（東京医科歯科大学 最先端口腔科学研究推進プロジェクト 監修・池田書店 発行）、「人生100年時代 歯を長持ちさせる鉄則」（魚田真弘 著・クロスメディア・パブリッシング 発行）、厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査の結果（概要）」、日本臨床歯周病学会 など



オーラルフレイルのチェックをしてみよう！

オーラルフレイルの人は、そうでない人よりも身体の衰えや要介護状態になるなどのリスクが2倍以上高くなります。点数が高かった人は、オーラルフレイルの可能性があるので、口腔ケアや口腔体操などで対策をしましょう。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった。	2	
お茶や汁物でむせることがある。	2	
義歯を入れている。*	2	
口の乾きが気になる。	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった。	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる。		1
1日に2回以上、歯を磨く。		1
1年に1回以上、歯医者に行く。		1

*歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかりと食べることができるよう治療することが大切です。

0～2点 ……オーラルフレイルの危険性は低い
合計の点数が 3点 ……オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 ……オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝夫

出所：(公社)日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

被扶養者のいる組合員の皆さまへ

ご家族の構成等が変わった方は、速やかな手続きをお願いします

扶養している家族の構成や収入などが変わったときには、都共済への手続きが必要な場合があります。手続漏れや書類不備があると、医療費返還や認定等の遅れにつながりますので、ご注意ください。年度末・年度初めは手続が集中するため、速やかに所属所の共済事務担当者へ手続をお願いします。

その1 被扶養者が就職や別居した場合は、手続が必要です

〈就職した場合〉

4月は扶養している子の就職など、被扶養者の抹消手続が集中する時期ですが、**例年、抹消手続漏れが数多く発生**しています。

被扶養者が就職した場合には、忘れずに被扶養者の抹消手続を行ってください。試用期間中であっても、認定基準額以上の収入がある場合には、抹消手続を行う必要があります。

〈別居した場合〉

被扶養者の子などが4月から大学等へ入学し、それに伴い組合員と別居となった被扶養者の扶養を継続する場合、都共済へ別居再認定の手続を行う必要があります。

別居に伴う手続等の具体的な内容については、所属所の共済事務担当者にお問い合わせください。



その2 書類不備による再提出防止のため、必ず所属所担当者への事前相談・確認をお願いします！

3月から5月までの間は、退職や新規採用等による手続が集中するため、組合員証等がお手元に届くまでに通常の時期より大幅に日数がかかる場合があります。

特に被扶養者の認定等の手続については、申請書等の記入内容や添付書類に不備がある場合、書類の再提出等が必要となり、被扶養者証の発行までに大変時間を要します。認定手続中に仮の被扶養者証を発行することはできません。手続中に医療機関等を受診する場合は、医療費の全額を窓口でお支払いいただき、手続完了後に家族療養費として請求してください。

また、平成30年10月9日から、認定・抹消等の手続において、マイナンバーを利用した情報連携により添付書類の一部が省略できるようになりましたが、手続を円滑に進めるため、年度当初の取扱いを一時的に中止します。詳しくは、**所属所の共済事務担当者(東京都の知事部局・議会局・行政委員会の方については総務事務センター)に相談**の上、必要書類の有無や記入方法の確認をお願いします。

お問合せ先 年金保険部 医療保険課資格担当

03-5320-7324-7325
又は都庁内線 57-221~227

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
抹消事例 検索



令和6年12月2日からマイナ保険証へ移行します

マイナンバーカードの保険証利用にご協力をお願いします！

令和6年12月2日から、組合員証(健康保険証)がマイナ保険証へ移行します。マイナンバーカードを既にお持ちの場合、組合員証(健康保険証)利用の申込みは、スマートフォン操作のほか、医療機関や薬局でもできます。

マイナンバーカードの保険証利用にご協力をお願いします。

※現行の組合員証(健康保険証)については、経過措置により令和7年12月1日まで使用できます。



医療機関や薬局での申込方法

当日から利用できます。

顔認証付きカードリーダーで申込み

顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く。

マイナンバーカードを保険証として登録するボタンを選択

申込完了！



マイナンバーカードを保険証として登録しますか？

登録せずに終了

登録する

※上記画面はイメージです。実際の操作画面とは異なる可能性があります。

医療機関・薬局でできますが、申込完了までに少しお時間を頂く場合があります。



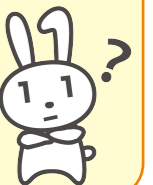
どんなメリットがあるの？

手続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ます。

限度額適用認定証って？

窓口での支払が高額になる場合に自己負担額を所得に応じた限度額にするために医療機関に提出する書類です。



※詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。



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

03-5320-7324-7325
又は都庁内線 57-221~227

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
抹消事例 検索



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



令和6年度 森林セラピー利用助成のご案内

助成内容

	奥多摩町コース・檜原村コース共通
年度内助成上限回数	なし
助成金額	日帰り・宿泊共に 1人3,000円
助成対象	組合員及び被扶養者

申込方法

コースや日程は両団体のホームページに掲載されます。人気のプログラムです。お申込みはお早めに(先着順)。

奥多摩町コース

おくたま地域振興財団ホームページから直接お申込み(先着順)

※助成対象者は申込フォームの連絡事項欄に、東京都職員共済組合の組合員又は被扶養者であること、組合員番号を記載してください。



[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

檜原村コース

檜原村観光協会ホームページから直接お申込み(先着順)



[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

申込団体から参加者にメール通知

助成額を差し引いた森林セラピー参加料金を支払う

※お支払方法は申込先により異なります。詳細は、申込先からの参加者宛てメールをご確認ください。

森林セラピー参加

※集合時間など詳細は、申込先からの参加者宛てメールをご確認ください。



森林セラピーとは



こころと体の健康維持・増進、病気の予防を目指す森林浴のことです。具体的には、森林の中で呼吸法やヨガ等を組み込んだこころのリラクゼーション・プログラムや、森林ウォーキング等の運動を通じた体のフィットネス・プログラムを行うもので、市内ではおくたま地域振興財団と檜原村観光協会が実施しています。

森林セラピー参加の服装・持ち物

ウェア

動きやすく、吸汗性、速乾性、保温性のあるもの(化学繊維で機能性のある素材)が最適です。温度差と天候変化に備えて、重ね着で体温調節をしましょう。レインウェアは防寒具としても役立ちます。

シューズ

- くるぶしまでカバーできる。
- ひも結びなどで履き心地が調節できる。
- 通気性がよい。●滑りにくい。
- 爪先に少し余裕がある。●靴底のクッションがよい。

また、靴下はウールやアクリルのものがよいでしょう。



帽子、手袋(軍手)

けがを防ぎます。

リュックサック

手がふさがらないように、荷物は背負います。容積15L程度のデイバックで十分です。

その他

- タオル ●着替え ●ペットボトル又は水筒
- 救急セット(ばんそうこうや消毒薬など)
- 共済組合員証 ●ビニール袋(ごみ持ち帰り用)

お問合せ先

事業部健康増進課
健康増進担当

☎03-5320-7464
又は都庁内線 57-411

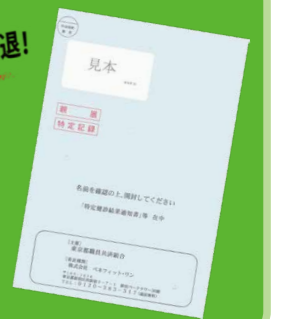
詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
森林セラピー 検索



令和5年度「特定保健指導」 初回面談実施通知書を受け取り、 まだ特定保健指導を受けていない方へ

お申込みは令和6年5月31日までです。お早めにお申込みください！

Let's try!
メタバタ



★下記の保健指導機関に直接、お申込みください。ご自身の健康管理のために、積極的に受けましょう！

(医社)こころとからだの元氣プラザ

☎03-5210-6629 (電話受付：月曜～金曜 9:00～17:00)
※祝日を除く。

会場 こころとからだの元氣プラザ
千代田区神田神保町1-105
神田神保町三井ビルディング2階
(都営地下鉄・東京メトロ神保町駅A9出口徒歩1分)

保健指導 月曜～土曜 9:00～17:00(土曜のみ～12:00)
実施日時 ※祝日・年末年始を除く。

◆皆さまの明日の健康と笑顔が私たちの目標です。皆さまの「こころとからだ」の健康に貢献します。

(一財)日本がん知識普及協会

☎03-6268-0216 (電話受付：月曜～金曜 9:00～17:00)
※祝日を除く。

会場 日本がん知識普及協会付属
有楽町電気ビルクリニック
千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル北館10階
(JR有楽町駅・都営地下鉄・東京メトロ
日比谷駅徒歩1分)

保健指導 月曜～金曜 9:00～17:00
実施日時 ※祝日・年末年始を除く。

◆健診結果から、あなたに合った改善方法でサポートします！

(医社)同友会

☎03-5803-2831 (電話受付：月曜～金曜 9:00～17:00)
※祝日を除く。

会場 同友会ビル
文京区西片1-15-10 同友会ビル1階
(都営地下鉄春日駅徒歩1分、
東京メトロ後楽園駅徒歩8分)

保健指導 月曜～土曜 9:00～17:00(土曜のみ～12:00)
実施日時 ※祝日・年末年始を除く。

◆人生100年時代を笑顔で過ごせるよう、健康の専門家があなたの健康づくりを無理なくサポートします。

(株)ベネフィット・ワン

☎0120-383-317 (電話受付：月曜～金曜 9:00～17:00)
※祝日を除く。

会場 ベネフィット・ワン(都内各所)
他全国38か所、首都圏各地の会場もあります。
詳細は、都共済ホームページをご覧ください。

保健指導 月曜～金曜 9:00～17:00
実施日時 ※祝日・年末年始を除く。曜日は会場により異なります。

◆対象者100万人以上に保健指導を実施してきた専門機関です。昨年約65%が減量に成功！

お問合せ先

事業部健康増進課
特定健診担当

☎03-5320-7465
又は都庁内線 57-432

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
特定保健指導 検索



40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さまへ

令和6年度「特定健診」「生活習慣病健診」のお知らせ

特定健康診査(以下「特定健診」という。)とは、「生活習慣病」につながる「メタボリックシンドローム」に焦点を当てた健診で、高齢者の医療の確保に関する法律により、健康保険組合が40～74歳の方を対象に実施することと定められています。

都共済では、健診受診の機会が少ない被扶養者の方と任意継続組合員の方に、**自己負担なし**で受診できる「特定健診」と「生活習慣病健診」を実施しています。年度内に1回、いずれかを受診できます。

	特定健診	生活習慣病健診
受診場所	「集合契約」A又はBに参加する医療機関(全国)	委託業者が提携する医療機関(全国) ホテルや公的会館等の女性専用巡回会場(関東)
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(左記)プラス 胸部X線・心電図・腎機能検査・視力聴力検査等
受診期間	令和6年7月～令和7年2月(予定)	
対象者	40～74歳の任意継続組合員、被扶養者及び職場の定期健康診断受診対象外の一部の短期組合員	

「集合契約」とは・・・
 全国の医療機関等の取りまとめ団体と都共済などの医療保険者の代表団体が集团同士で結ぶ契約のこと。主に二つのタイプ(AとB)があり、都共済の特定健診対象者は、AとBいずれの参加医療機関でも受診できます。
 Aタイプ：(公社)日本人間ドック学会をはじめとした全国規模の医療団体傘下の比較的大きな病院
 Bタイプ：地区医師会等が取りまとめる診療所やクリニック、市町村の集団健診など

なぜ40歳以上が対象なの？
 メタボリックシンドロームとその予備群には40歳以上の方が多く、40歳未満に比べて生活習慣病のリスクが高いからです。また、生活習慣病の中には、自覚症状がないまま進行するものがあるので、定期的に健診を受け、早めに体の変化に気付くことが大切です。

特定健診(生活習慣病健診)を受けた後はどうなるの？
 健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高いと判定され、かつ服薬治療を行っていない方には、「特定保健指導」をご案内します。専門スタッフ(保健師・管理栄養士)が、生活習慣を見直す3か月間のサポートをします！
 また、マイナンバーカードの保険証利用登録をしている方は、マイナポータルサイトで過去の特定健診結果を閲覧することができます。

健診の申込方法は？
 7月頃、都共済ホームページでお知らせするとともに、対象となる方のご自宅に「生活習慣病健診・特定健診のご案内」を送付予定です。申込方法や利用できる医療機関等の詳細は、そちらをご覧ください。

特定健診の受診率向上にご協力ください

都共済などの健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援する「後期高齢者支援金」を国に拠出しています。この支援金は、特定健診や特定保健指導の実施率が下がると増額される可能性があります。また、皆さまが生活習慣病の発症・重症化を予防できれば、ご家庭の医療費だけでなく、都共済が負担する医療費も抑えることができます。
 皆さまの健康への取組が、都共済の安定的な運営につながります。

※お問合せの際には、組合員証(被扶養者証)をお手元にご用意ください。

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▶生活習慣病健診 検索

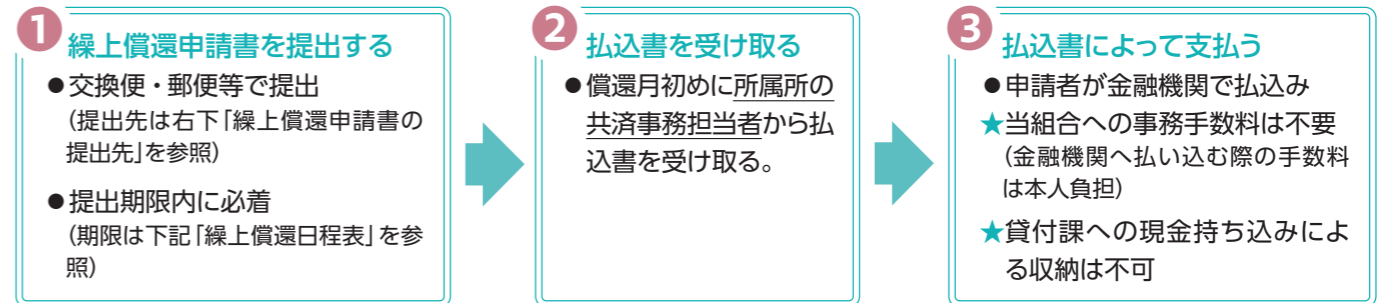


貸付けをご利用の皆さまへ

令和6年度 繰上償還のご案内

貸付金を早く償還したい場合や利息を軽減したい場合等に、ぜひ繰上償還をご検討ください。

繰上償還の流れ



※全額繰上償還をした場合、償還月の翌月に所属所の共済事務担当者を通じ、完済通知書を送付します。一部繰上償還をした場合、償還月の翌月に所属所の共済事務担当者を通じ、新しい償還表を送付します。

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6年4月	3/25(月)	4/12(金)	4/19(金)
5月	4/24(水)	5/13(月)	5/20(月)
6月	5/27(月)	6/13(木)	6/20(木)
7月	6/25(火)	7/11(木)	7/19(金)
8月	7/25(木)	8/13(火)	8/20(火)
9月	8/26(月)	9/11(水)	9/19(木)
10月	9/25(水)	10/10(木)	10/18(金)
11月	10/25(金)	11/8(金)	11/15(金)
12月	11/25(月)	12/12(木)	12/19(木)
令和7年1月	12/24(火)	1/10(金)	1/20(月)
2月	1/27(月)	2/12(水)	2/19(水)
3月	2/25(火)	3/12(水)	3/19(水)

繰上償還申請書について
 所属所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。
[都共済ホームページ▶組合員ページ▶各種様式▶r.貸付事業▶繰上償還申請書](#)

払込方法
 《みずほ・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振込み
 ※ATM・インターネットバンキング等は利用不可

全額繰上償還をする場合の注意点
 繰上償還をする月まで、給料(期末手当を含む)からの償還金控除があります。

借換えをする場合の注意点
 融資実行日は、払込書を受け取った日から左記払込期限内に設定してください。(詳しくは、お問い合わせください。)

繰上償還申請書の提出先(交換便又は郵便等)
 東京都職員共済組合 事業部貸付課貸付収納担当
 ※都共済の新規貸付けは平成25年度で終了しました。現在、新たな貸付けは行っていません。

※上記の「所属所の共済事務担当者」について、東京都の知事部局・議会局・行政委員会の方は、総務事務センターと読み替えてください。

お問合せ先 事業部貸付課 貸付収納担当 | 03-5320-7383 又は都庁内線 57-321 | 詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶繰上償還 検索



人間ドック受診は、「アジュール竹芝総合健診センター」へ

毎年、年度初めは比較的予約が取りやすく、ゆったりと受診できるお勤めの時期です。人間ドックが初めてという方、前回の受診から時間が経った方なども、この機会に人間ドックの受診をご検討ください。

令和6年度も、35歳以上の組合員・被扶養者、節目ドック対象者、永年勤続退職予定者の皆さまは、一般料金より自己負担を軽減して、人間ドックを受診することができます。また、4～6月はペア割キャンペーン、4～12月は女性ドックキャンペーンを実施しており、更にお得に人間ドックを受診することができます(早期割引キャンペーンはありません。)



期間限定 4～6月 受診 ペア割キャンペーン 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
日帰りドック	11,000円	5,500円

(助成金25,000円、キャンペーン約5,000円利用後)

ペア(二人一組)で受診した場合の一人当たりの料金です。各人の自己負担額(税込)は左表のとおりです。
 なお、節目ドック、永年勤続退職ドック、女性ドックキャンペーンを申し込まれる方はそちらが適用されます。

期間限定 4～12月 受診 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

(助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後)

- 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。

- レディースデー(女性のみ受診日)を設定します(子宮がん、乳がん検査は女性医師が担当します。)
- 妊娠中の方、授乳中から断乳後半年以内の方は、子宮・乳がん検査が実施できないか、正確な診断が難しい場合がありますので、女性ドックは避けるようにしてください。

オプション検査も追加可能

標準的な検査のほか、豊富なオプション検査から、ご自分に合った検査を選択して受診することも可能です。詳細は、下記ホームページの「健診のご案内」をご覧ください(オプション検査が割引となる**春得キャンペーン**も予定しています。)

〈当該施設実施のオプション検査例〉 ●腫瘍マーカー検査(血液検査) ●胃内視鏡検査(経口・経鼻)
 ●腸内フローラ検査 ●婦人健診

〈後日、神保町施設でのオプション検査例〉 ●頭部MR検査 ●胸部ヘリカルCT検査

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

アクセス JR浜松町駅 北口から徒歩7分
都営大江戸線大門駅から徒歩8分
ゆりかもめ竹芝駅から徒歩1分

TEL **03-3437-2701**(直通)
平日 8:30～16:30 土曜 8:30～14:00

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



組合員の皆さまへ 令和6年度の掛金率について

短期給付(短期分)掛金率の改定を予定しています

- 3月下旬に開催の組合会において決定の上、短期給付(短期分)は引き上げる予定です。短期給付(介護分)・福祉事業は据置きとなります。
- なお、短期給付(短期分)における令和7年度の掛金率は、令和6年度に実施する推計結果に基づき、組合会の決定を経て令和7年度に収支が均衡する率に引き上げる予定です。

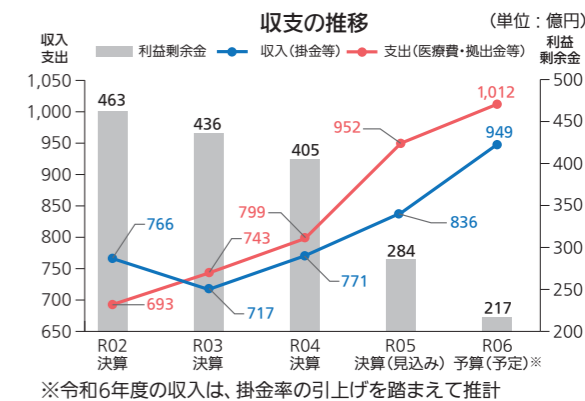
掛金率

区分	令和6年度	令和5年度	増(△)減	
短期給付	短期分	4.180%	3.770%	+0.410%
	介護分※1	0.932%	0.932%	—
福祉事業		0.176%	0.176%	—
長期給付※2	厚生年金	9.150%	9.150%	—
	年金払い退職給付	0.750%	0.750%	—

※1 40歳以上64歳以下の組合員が対象 ※2 短期組合員は対象外

短期給付(短期分)の財政状況

- 近年、高齢化等に伴う医療費や高齢者医療制度への拠出金の支出増加により収支が悪化し、利益剰余金を取り崩してきました。現在の掛金率を維持した場合、令和7年度には利益剰余金がなくなり、欠損金が生じることが見込まれます。支出は、今後も伸び続ける見通しであり、短期経理を円滑に運営するためには、掛金率を引き上げざるを得ない大変厳しい財政状況です。
- 今後とも都共済では、医療費の適正化に努めることで財政の健全化を図っていきます。組合員等の皆さまにおかれましては、この厳しい状況をご理解いただき、より一層、健康の維持増進に励まれるようお願いいたします。



お問い合わせ先 管理部財務課計理担当 ☎03-5320-7311

New Season Plan

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

一般価格(30名様) 858,000円(税込)

組合員様特別価格(30名様) 748,000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)
- お飲物(フリードリンク)
- 新郎新婦洋装(式服)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(券式～披露宴)
- テーブルコーディネート
- 親族 来賓控え室
- 招待状
- 席札/メニュー表
- 介添料
- 芳名帳
- 音響照明基本料
- 音響オペレーター費
- サービス料

プラン特典

- 1 券式料(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

ようこそおふたりに最高の幸せを もたらすアジュールウェディングへ

Welcome AZUR Wedding

お問合せ 03-3437-2217 平日 10:30～19:00
 ご予約 [アジュール竹芝プライダルサロン] 土日祝 10:00～20:00 火曜日 定休

紹介者特典
 ご紹介いただいた組合員様に50,000円相当のアジュール竹芝ご利用券を進呈いたします。
 ※組合員同士のご紹介は適用外です。

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。

【KD-2403-01】

1泊2食付 人気のスタンダードプラン

宿泊期間:2024年3月1日(金)~2024年5月31日(金)

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」がお食事に含まれております。ぜひご賞味ください。
※お食事は季節によって内容が変わります。

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

(消費税・入湯税込)



画像はイメージです

【KD-2403-02】

豪華舟盛り付 1泊2食付グルメプラン

宿泊期間:2024年3月1日(金)~2024年5月31日(金)

スタンダードプランに、海の幸満載の「舟盛り」がついたお食事プランです。姿造りを盛り込んだ舟盛りは、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と変更となります。)
※お食事は季節によって内容が変わります。

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

(消費税・入湯税込)



~令和6年度からWebでの申込みになります!~ リフレッシュ宿泊施設のご案内

老舗の旅館やホテルなど、良質な宿を「リフレッシュ宿泊施設」として借り上げ、組合員にリーズナブルな料金で提供しています。心身ともにリフレッシュ!ぜひご利用ください。



リフレッシュ宿泊施設は、年間を通じて利用できる「週末施設」、ゴールデンウィークには「春季施設」、紅葉シーズンには「秋季施設」を開設しています。

※開設日(施設ごとに設定日が異なります)・利用料金・申込方法等については、都共済ホームページでご確認ください。



【令和6年度委託保健施設開設予定】

開設期間	~3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		リフレッシュ施設(週末)					リフレッシュ施設(週末)				リフレッシュ施設(週末)		
		リフレ(春季) 4/28~5/7					リフレ(秋季) 10/1~11/25						
					夏季施設						冬季施設		

お問合せ先 事業部厚生課
保健施設担当

03-5320-7388
又は都庁内線57-351

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
宿の総合サイト 検索



~春から運動を始めてみませんか~ スポーツクラブ(委託体育施設)のご案内

都共済では、組合員及び被扶養者の健康づくりのため、大手スポーツクラブ7社と(法人会員)契約をしています。ぜひご利用ください。

特徴① 手軽に行ける利用料金

都共済が利用料金の一部を助成します。全ての店舗が1回680円以下で利用できます。

特徴② 大手スポーツクラブが利用可能

大手7社のクラブ(以下記載)が利用できます。

- 東京アスレティッククラブ ●セントラルスポーツ ●東急スポーツオアシス
- ルネサンス ●コナミスポーツクラブ ●ゴールドジム ●ジェクサーフィットネスクラブ

特徴③ スタジオプログラムも利用可能

各店舗で実施しているヨガなどスタジオプログラムも利用できます(一部有料プログラム有り)。

※利用方法、利用できる施設等については、必ず事前に都共済ホームページをご確認ください。
※ご利用いただけるのは、都共済の組合員及び被扶養者のみです。公立学校共済組合員の方などは利用対象ではありません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、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
委託体育施設(スポーツクラブ)総合ガイド 検索



記念イベントのお知らせ

箱根路開雲はおかげさまで、2023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日ご宿泊の組合員・準組合員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ませ。

組合員様がお申し込みの場合、同伴者も組合員料金でご利用になれます。詳細はお問合せください。
東京都職員共済組合の方は、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、大人1名様1泊2食付の料金(消費税・入湯税込)です。
※チェックイン14:00/チェックアウト10:00 ※キャンセル料は4日前から発生いたします。
※お子様料金は施設へお問い合わせください。
※箱根路開雲2階レストラン「Roots inn the box」は、2023年12月3日をもちまして営業を終了いたしました。

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: 箱根湯本駅から箱根湯本温泉旅館送迎バス(滝通りAコース)

ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>

開雲
HPは
こちら



一の湯
HPは
こちら



ご予約の
お問合せ

0460-85-6678 受付時間: 9時~18時
kaiun@ichinoyu.co.jp

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。

教育ローンキャンペーン

2024年4月30日まで

キャンペーン金利
変動年 **1.65%** ※
保証料不要

新規組員
又は借換えは、さらに
-0.15%

WEB
事前審査は
こちら

■限度額：10万円以上“1,000万円以内”（1万円単位）
■返済期間：最長15年（6か月単位）
■対象学校：保育園・幼稚園～大学院・各種専門学校・塾
予備校等・留学（短期留学含む）

※左記金利は返済期間10年以内の場合となります。元金据置期間を除く元利均等返済期間が10年を超える場合は、上記金利に0.3%の金利が上乗せとなります。●元金据置期間返済をご利用の場合は、返済期間10年を超える契約はできません。（返済期間10年+据置期間6年=最長16年）●借換えは他の金融機関からの借換えになります。●支払済みの費用の場合は、お支払から3ヶ月以内となります。

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!

- ・他の金融機関で断られた例
- ・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

変動年 **2.5%～7.5%** ※
限度額が1,000万円まで拡大

■限度額：10万円以上1,000万円以内（1万円単位） ■返済期間：最長10年

※お申込額が500万円を超える場合には、年収額までになります※兼ジャックスに保証を外部委託し、保証が受けられることが条件となります。※ローンの期間・金利等によっては、返済額が減額にならないケースもあります。

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。

皆さまがお持ちの無事故割引に加えて **約24%割安**

ご家族の*2自動車保険も加入できます。

- 団体扱割引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
TEL 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
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリス16F

*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2023年4月1日～2024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）
22-TC100748 2023年1月作成 SJ22-12873 2022/12/27

働くカラダ改革。

健康に働くためのカラダづくりは、ルネサンスで。

メタボ対策 ストレス解消 腰痛予防 スタジオレッスン ジム・トレーニング スパ・サウナ

期間限定 **3/14(木) ▶ 5/31(金)**

月額固定 使いたい放題プラン
おすすめ! 月々 **10,450円** (税込) Monthly
コーポレート会員
※2024年3月度は9,570円/月(税込)となります。

- ・事務手数料
- ・月会費 **1カ月分**
- ・タオル&シューズレンタル **0円**
通常2,090円/月(税込) 最大2カ月分

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1,760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

まずは見てから!
「カラダ測定」も無料でできます!

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方（退会後7か月以上経過している方も含む）のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8か月以上、月額固定プランでご登録の方に限り、1dayコーポレート会員は対象外。※レンタル用品のお取り扱いはない店舗や、キャッシュレス決済をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1カ月分1,100円(税込)の割引となります。

RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

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、たくさんのお木の成長を見つけてきました。今年では、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
TEL 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。

土・日も18時まで営業中
どうぞお気軽に

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

未来を開く古河グループ 古河林業株式会社

旬野菜の力で体を整えよう！

サラダにぴったりの柔らか食感！
カルシウムやビタミンも！

春キャベツ

Cabbage 編



買い置きしておくとか何かと便利な野菜「キャベツ」。その中でも、今の季節に出回るようになるのが、より葉が柔らかくふんわりとした「春キャベツ」です。キャベツも春キャベツも、栄養価に大きな違いはありません。どちらにも、丈夫な骨や歯を維持するカルシウム、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維などが含まれます。春キャベツは、口当たりが良く、甘みもあるため、生で食べるのにもぴったり。お勧めの調理方法もご紹介しますので、上手に使いこなしましょう。

管理栄養士 藤倉 詩織

秘技！ 春キャベツの 保存のコツ

芯をくりぬき、くりぬいた部分に湿らせたキッチンペーパーを詰めます。ポリ袋に入れ、芯の部分を下にして野菜室で保存しましょう。カットしてあるものは、切り口にキッチンペーパーをかぶせ、ポリ袋に入れてから保存します。



芯をくりぬき〜

ポリ袋に入れて野菜室！

ぬらしたキッチンペーパーを詰める！

賢い 春キャベツの 選び方



春キャベツの場合は、葉の巻き方が緩く、軽いものを。春キャベツ以外のキャベツであれば、ずっしりと重さがあり、巻きがきついものを選びましょう。春キャベツもキャベツも、外葉の緑色が濃く、ツヤとハリがあるものがお勧めです。

春キャベツは巻きが緩め、キャベツは巻きがきつめのもの



外葉は濃い緑がお勧め

すごい！

春キャベツの

効能 & 栄養素

キャベツに含まれるカルシウムは、丈夫な歯や骨を作り、維持するために欠かせません。そのほか、強い抗酸化作用のあるビタミンCや、便通を整える食物繊維なども含んでいます。

- ☑ 骨粗しょう症の予防
- ☑ 老化の予防
- ☑ 動脈硬化の予防
- ☑ 腸内環境の改善

主な栄養素

- カルシウム 42mg (650mg)
- 食物繊維 1.8g (18g以上)
- カリウム 190mg (2,000mg)
- ビタミンC 38mg (100mg)
- ビタミンK 79μg (150μg)
- 糖質 3.9g

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。

参考文献：
文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」

お勧め！ 春キャベツの 調理方法



万能野菜のキャベツは、生でも加熱してもおいしくいただけます。今が旬の春キャベツであれば、柔らかい食感や甘みを楽しめるサラダやコールスローなど、加熱しない食べ方がよりお勧めです。骨や歯の健康を意識するなら、カルシウムの吸収を促進するビタミンDや、骨へのカルシウム沈着を促すビタミンKが多い食材も組み合わせさせてみましょう。



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

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
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/ei_syo/recipe/



CONTENTS | NO.409 令和6年3月号

- 02 特集 心身の健康につながる歯と口腔のハナシ
- 10 令和6年度 森林セラピー利用助成のご案内
- 13 貸付けをご利用の皆さまへ
- 16 ~令和6年度からWebでの申込みになります！~
- 06 被扶養者のいる組合員の皆さまへ
ご家族の構成等が変わった方は、
速やかな手続をお願いします
- 11 令和5年度「特定保健指導」初回面談実施
通知書を受け取り、まだ特定保健指導を受け
けていない方へ
- 14 人間ドック受診は、
「アジュール竹芝総合健診センター」へ
- 17 リフレッシュ宿泊施設のご案内
~春から運動を始めませんか~
スポーツクラブ(委託体育施設)のご案内
- 07 マイナンバーカードの保険証利用にご協力をお
願いします！
- 12 40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員
の皆さまへ
- 15 組合員の皆さまへ
- 17 箱根路開雲 宿泊プランのご案内
- 08 35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さまへ
令和6年度「人間ドック助成」のお知らせ
- 12 40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員
の皆さまへ
- 15 令和6年度「特定健診」「生活習慣病健診」
のお知らせ
- 17 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。