



秋の
メタボ注意報!

特集

食欲とスポーツの秋を迎えて

メタボ対策の ススメ



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。



メタボ

対策のススメ

現代人が陥りがちな生活習慣がもたらすメタボリックシンドローム(通称メタボ)。ここ数年のコロナ禍の活動制限に伴う運動不足、ストレスによる間食などにより「コロナ太り」が増加し、令和3年度のメタボ該当者は前年より17万人近くも増加したと言われています。

メタボ予防のポイントは、「食事」と「運動」。生活習慣を改め、健康な体に整えていきましょう。

監修：吉良 文孝
東長崎駅前内科クリニック 院長



▲メタボリス

メタボリックシンドロームとは?

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満や高血圧、高血糖、脂質異常など、体の異常が複数組み合わさった状態です。これらの異常は、動脈硬化を引き起こし、心臓病や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。遺伝的な要因もありますが、偏った食事や運動不足、ストレスなどが主な原因です。加齢や飲酒、睡眠不足も影響します。現代病とも言えるメタボですが、生活習慣の改善で予防することができます。

メタボリックシンドローム診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準は、学会で定められた基準と特定保健指導の基準では少し異なります。学会の診断基準は右記のとおりですが、特定保健指導では学会の定める内臓脂肪蓄積の基準を内臓脂肪型肥満A、腹囲男性85cm未満・女性90cm未満、かつBMI25以上を内臓脂肪型肥満Bとし、三つのリスクに加え喫煙歴も考慮します。AかBか、リスクの数に応じて、「動機付け支援」あるいは「積極的支援」が行われます。



■に加えて、■のうちいずれか二つ以上当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

*BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

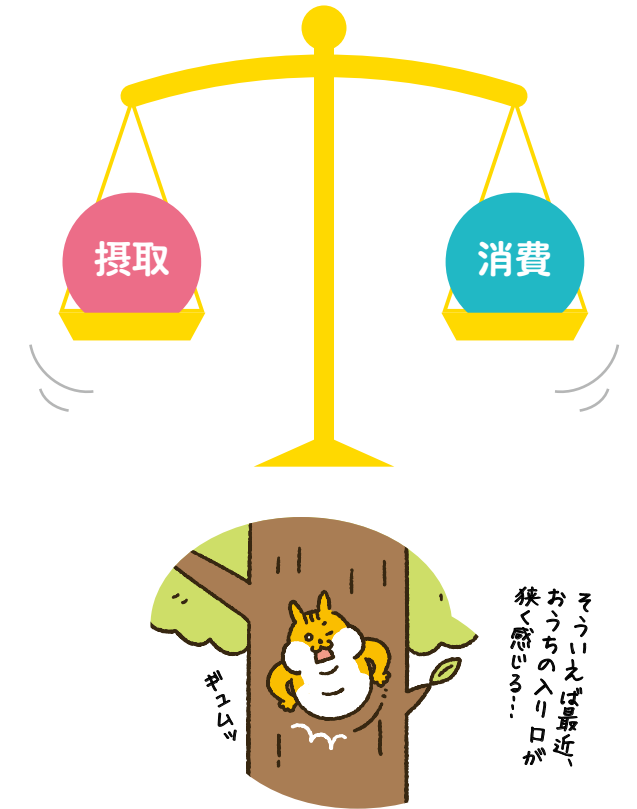
基準値	内臓脂肪蓄積	腹囲(おへその上辺り)を水平に測る。 男性85cm以上 女性90cm以上 又は、BMI値*が25以上	+
	高脂血	中性脂肪 150mg/dl 以上 かつ/又は HDLコレステロール 40mg/dl 未満	
いずれか二つ以上	高血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ/又は 拡張期血圧 85mmHg 以上	
	高血糖	空腹時血糖 100mg/dl 以上 かつ/又は HbA1c(NGSP値)5.6%以上	

脂肪が付くメカニズム

食事から取った栄養はエネルギーとして消費されますが、体が必要とする以上のカロリーを取ると、消費できずに余った分は肝臓で中性脂肪に合成され、内臓脂肪や皮下脂肪などの体脂肪として体に蓄積されます。

そこで、メタボ予防には、摂取カロリーと消費カロリーのバランスが大切です。つまり、消費カロリーに対して、摂取するカロリーがオーバーしないこと。

食事からの摂取カロリーに気を付けることも大事ですが、運動習慣があるかどうか、どのくらいの活動量かでも1日の消費カロリーは変わります。消費カロリーに対してどのくらいカロリーを摂取するのか、あるいは摂取カロリーに対してどのくらい消費するのか、バランスを考えながら生活しましょう。



こんな生活習慣は気を付けて!

毎日のちょっとした生活習慣を変えていくことで、メタボリックシンドロームは予防・解消できます。あなたの食生活と運動・生活習慣はどれだけメタボに当てはまるか、下のチェックリストで確認してみましょう。チェックした数が多かった(食生活は4個以上、運動・生活習慣は3個以上)あなたは要注意。いま一度生活習慣を見直してみましょう。



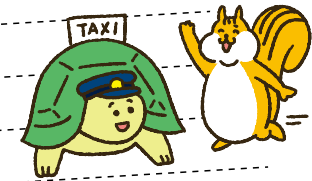
✓ 食生活のリスク度をチェック!

- 食べるのが早い。
- 仕事しながら食事を取る。
- 就寝前に食べる。
- 酒量が多い。
- 外食が多い。
- ストレスによる過食がある。
- 揚げ物をよく食べる。
- 甘い物が好きで間食の習慣がある。



✓ 運動・生活習慣のリスク度をチェック!

- 近くでも階段を使わない。
- 日常的に車で移動する。
- 運動は余りしない。
- 毎日デスクワーク
- 寝不足
- たばこを吸う。
- ストレスをため込みやすい。



食生活や運動習慣でのメタボ予防・解消方法は次ページへ!

食事編

メタボ予防・解消の大切な一要素である「食事」。人生を送る上で日々欠かせない食事だからこそ、無理なく、楽しく、心地良く。メタボ対策等に配慮しながら、ライフスタイルに合った、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

1日の食事の総カロリーを知ろう

メタボ予防に大切なカロリーコントロール。1日の摂取カロリーを知って、消費カロリーを超えないようにしましょう。朝昼夜の食事・間食・飲酒など、1日の食事内容をメモしておく、総カロリーが把握できるのでお勧めです。

1日の推定エネルギー必要量
(身体活動レベル「ふつう」の場合)

30~49歳 男性 2,700kcal
女性 2,050kcal

カロリー一覧表

ご飯(茶わん1杯 150g)	234kcal	シュークリーム(100g)	223kcal
食パン(100g)	248kcal	大福もち(100g)	223kcal
おにぎり(100g)	170kcal	りんご(100g)	53kcal
とんかつ(ロース134g)	440kcal	みかん(100g)	45kcal
鶏ももの唐揚げ(100g)	313kcal	バナナ(100g)	93kcal
ラーメン(しょうゆ味1杯) 450~500kcal		ビール(350ml缶1本)	138~219kcal
チャーハン(250g)	700kcal	日本酒(1合)	193kcal
チョコレート(250g)	558kcal	焼酎(20度/1合)	205kcal
ドーナツ(100g)	375kcal	白ワイン(100mlグラス1杯)	75kcal

コンビニでお弁当を買うときや、ファミレスで注文するときには、表記されているエネルギー量をチェック!

※摂取カロリーのおおよその目安としてください。

バランスよく食べるためのヒント

置き換えメニュー



チャーハン → さけおにぎり
油っぽいチャーハンよりもビタミン、DHAやEPAなど、栄養豊富なさけおにぎりを!



とんかつ定食 → さばの塩焼き定食
定食は、高カロリーなとんかつよりも、低カロリーな焼き魚をチョイス



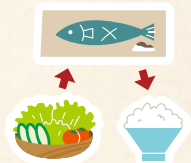
ケーキ → ナッツ
おやつには、脂質糖質たっぷりのケーキよりも適量のナッツがヘルシー



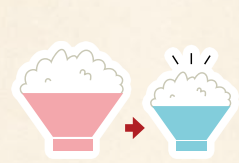
食べ方



よくかんで食べる
少量で満腹感が得られて、腹八分目。食べ過ぎ防止!



食べる順番
炭水化物は後回しに。野菜から食べましょう。



小さいお茶わんにする
食べ過ぎないためには、器を小さくするのも◎



帰宅が遅くなる時
低脂肪&低カロリー、消化の良いものを選びましょう。

調理法



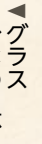
ゆでる
油で揚げたりいためたりするよりも、「焼く・蒸す・ゆでる」の油を使わない調理法が低カロリー。肉や魚を焼く際には、グリルや網で焼くとよりヘルシーに!



飲酒



種類と量 ※1日にどれか一つ。女性は半分



飲酒は適量を守るのが一番。つい油っこいつまみを選びたくなりますが、枝豆や冷ややっこ、酢の物など、高タンパク・低カロリーが◎。週2日の「休肝日」も忘れずに!

運動編

「食事」とともに、メタボ予防に大切な役割を果たすのが「運動」です。摂取カロリーを制限する極端なダイエットは健康へのリスクになるため、健康的な体づくりのためには、適度な運動が欠かせません。

日常生活の中で、意識して体を動かそう!

毎日の生活の中で、どのくらい体を動かしていますか? P3で、たくさんチェックが付いてしまったというあなたもご心配なく。意識すれば、気軽にできることはたくさんあります。今すぐできることからLet's try! 始めてみましょう。

ちょっと取り入れるだけで、1日の運動量はぐっと変化します。体が軽やかになったことにも気付くはず?!

ふだんの生活を少し変えるだけ!

- あえて遠いスーパーまで歩いて行く。
- エレベーター等を使わず階段を使う。
- 家の中でも、そうじや家事でまめに体を動かす。 など



おすすめのストレッチと有酸素運動

ストレッチ

1. 伸ばしたい体の部位を決めて、意識しながら伸ばします。
2. 呼吸を止めずに深い呼吸で、時間を20秒以上かけて伸ばします。
3. 気持ち良いと感じられる程度で。痛いとかえって効果が低下します。



有酸素運動

気軽にできる有酸素運動の代表がウォーキングです。酸素を使って、脂肪をエネルギーに変えながら行う有酸素運動は、持続時間が長ければ長いほど脂肪を燃焼し、メタボ予防・解消に効果的です。短い距離からスタートし、徐々に延ばしていきましょう。通勤前の朝の時間帯や仕事終わりに、ウォーキングでリフレッシュしてみてください?

ウォーキングのコツ

- 視線は遠くに、あごは引く。
- 胸を張り、背筋を伸ばす。
- 膝を伸ばし、かかとから着地
- 歩幅は広めに。



P6で詳しく

運動動画オンデマンド配信サービス

スマホ、タブレット端末、パソコン等で、ストレッチやセルフマッサージ、ダンスエクササイズ等の短い運動動画をいつでも手軽に何度でも視聴できるサービスです。



P8~9で詳しく

スポーツクラブ初回100円キャンペーン

スポーツクラブの利用料金の助成を行い、組合員及び被扶養者の皆さんの健康づくりを応援しています。10~11月の2か月間限定で、初回利用料金が100円になるキャンペーンを実施します。



運動動画オンデマンド配信サービス ～いつでも手軽にエクササイズ～

組合員の皆さまのスマホ、タブレット端末、パソコン等で、ストレッチ、ダンスエクササイズなどの短い運動動画をいつでも手軽に何度でも繰り返し視聴できます。

ステップ1

都共済HP 組合員ページに入ろう！

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/health-care/post-790.html>

組合員ページ ▶ **運動動画** 検索

おすすめ動画
掲載中



ステップ2

組合員ページ(ステップ1)の「ログインページはこちら」からログイン

本動画閲覧用のID(メールアドレス)とパスワードを任命権者別に設定しています。組合員ページ(ステップ1)に記載していますので、ご自身の所属する任命権者のID(メールアドレス)とパスワードを入力してください。

ログインページ

東京都職員共済組合
いつでも手軽にエクササイズによるこそ

メールアドレス

パスワード

ログイン

任命権者別メールアドレス・パスワード

NO	任命権者名	メールアドレス	パスワード
1	知事部局 (行政委員会等を含む)	〇〇@〇〇.com	〇〇@〇〇.com
2	交通局	〇〇@〇〇.com	〇〇@〇〇.com
3	水道局	〇〇@〇〇.com	〇〇@〇〇.com

ステップ3

視聴したい動画を選んでみよう！

配信形式で選ぶ: 動画, LIVE, イベント, プレイリスト

カテゴリで選ぶ: 今月のおすすめ, 肩こり・腰痛予防, VDT症候群予防, 生活習慣病予防, 上肢麻痺予防

動画カテゴリ一覧

- おすすめ
- 肩こり・腰痛予防
- VDT症候群予防

ステップ4

動画視聴後、アンケートに答えて健康づくり
に役立つ情報を見よう！

※情報は定期的に更新されます。

筋力トレーニングの効果ってなに？

- 1.筋力の増強
- 2.筋量の増加
- 3.基礎代謝量の増加

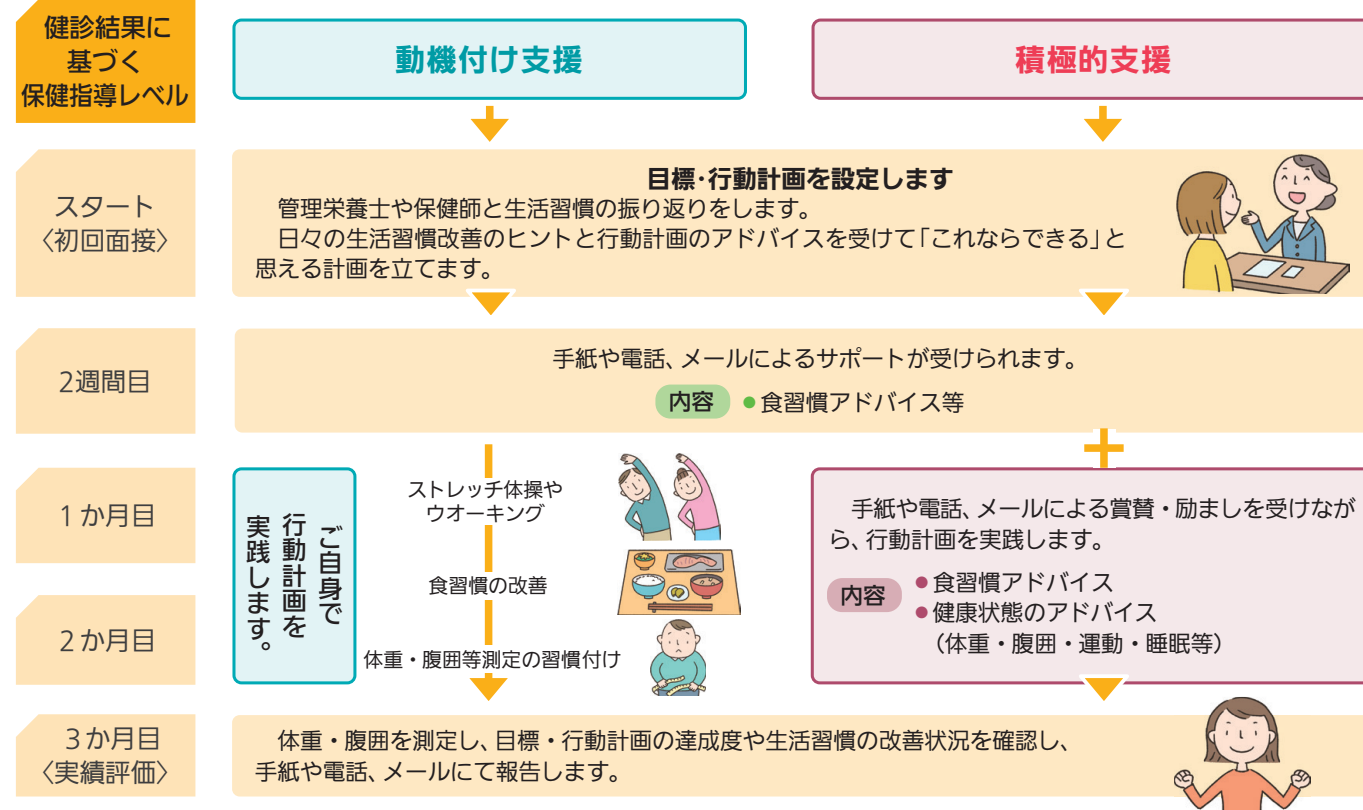
それらの結果として、体型や姿勢の改善、肩こり、腰痛、膝痛の予防改善、障害の予防、骨粗鬆症の予防など様々な効果を得ることが考えられています。



特定保健指導初回面接実施通知書が 届いた組合員と被扶養者の皆さまへ

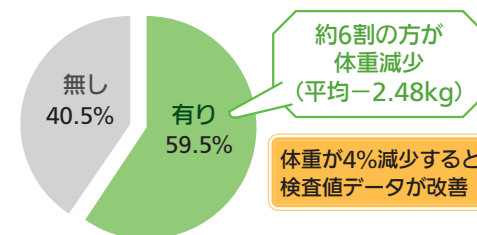
「特定保健指導」は、生活習慣病を発症するリスクがあり生活習慣の改善によって予防効果が期待できる方に、健康づくりの専門職が生活改善のサポートを**無料**で行うプログラムです。

《プログラムの流れ》



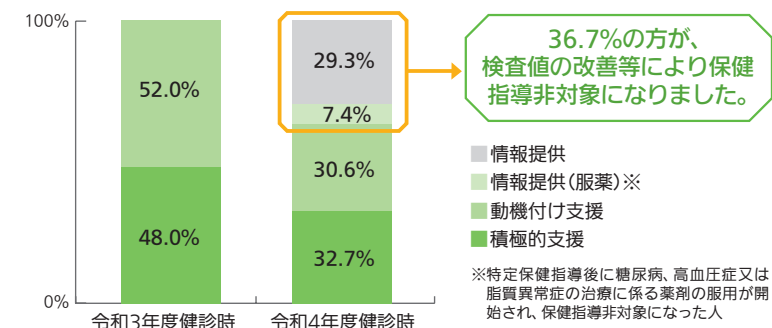
《特定保健指導の効果》

● 特定保健指導利用者の体重の変化



令和3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(4,748人)の内訳

● 特定保健指導利用者(4,748人)の次年度の特定保健指導判定の状況



特定保健指導は**無料**です。ご自身の健康管理のため、特定保健指導を積極的に役立ててください。

- 令和5年度の健診結果による特定保健指導の申込期限は令和6年5月末日までです。
- 対象は令和5年4月1日現在の加入者です。脱退された方や途中加入の方は受けることができません。



スポーツクラブ 初回100円キャンペーン

新規会員限定



都共済では、スポーツクラブ(委託体育施設)の利用料金の助成を行い、組合員及び被扶養者の皆さんの健康づくりを応援しています。10～11月の2か月間限定で、初回利用料金が100円になるキャンペーンを実施します。

スポーツクラブを初めて利用する方を対象としたキャンペーンです。お得に試せるこの機会に、健康習慣を始めませんか！

ストレスの解消に



筋力アップに



キャンペーン実施期間：令和5年10月1日(日)～11月30日(木)

キャンペーン実施内容

実施クラブ	東京アスレティッククラブ(TAC)、東急スポーツオアシス、ルネサンス、ゴールドジム ※セントラルスポーツ、コナミスポーツ、ジェクサーフィットネスクラブは除きます。
実施施設	各スポーツクラブのうち、右ページ(P9)に記載の施設 ※このほかの施設ではキャンペーンを実施していません。
対象者	新規で法人会員に登録(会員登録作成)する組合員・被扶養者
利用料金	100円(法人会員登録当日のみ)
会員登録	キャンペーン期間中は、会員登録発行手数料が無料
利用方法	①右ページ(P9)の利用券に必要事項を記入して、キャンペーン実施施設に提出 ②各クラブの法人会員に登録 ③キャンペーン料金(100円)を支払って、ご利用開始 ※利用券と併せて、組合員証・被扶養者証(保険証)を必ず提示してください。 ※利用券は、各スポーツクラブで1回だけ利用できます。 ※利用券は、都共済ホームページに掲載のものを印刷してご使用いただけます。

注意 ※既に会員登録済みのスポーツクラブでは、100円キャンペーンを利用できません。
※登録手続と同時に利用されない場合は、100円キャンペーンを利用できません。

100円キャンペーン利用後も、引き続き、
都度利用料金(1回680円(一部施設は680円以下))でご利用いただけます！

キャンペーン実施施設

クラブ名	施設名
東京アスレティッククラブ(TAC)	中野
東急スポーツオアシス	聖路加ガーデン、青山、新宿、本駒込、多摩川、雪谷24Plus、十条24Plus、赤塚24Plus、金町24Plus、南大沢24Plus、武蔵小金井、浦和24Plus、川口、戸塚、港北、武蔵小杉24Plus、横須賀24Plus、上大岡、相模原24Plus、習志野24Plus、松戸24Plus
ルネサンス	曳舟、両国、亀戸、北砂、三軒茶屋、経堂、早稲田、赤羽、光が丘、石神井公園、富士見台、北千住、青砥、仙川、西国分寺、国立、東久留米、ひばりヶ丘、東伏見、浦和、春日部、蕨、北戸田、北朝霞、イオンタウン吉川美南、イオンタウンふじみ野、幕張、稲毛、土気あすみが丘、野田、佐倉、ユーカリが丘、浦安、横浜、天王町、五月台、港南台、港南中央、蒔田、橋本、淵野辺、久里浜、海老名ビナガーデンズ、大和、水戸、竜ヶ崎ニュータウン
ゴールドジム	四ツ谷東京、銀座東京、銀座中央、南青山東京、浜松町東京、曳舟東京、イースト東京、東陽町スーパーセンター、サウス東京、サウス東京アネックス、原宿東京、表参道東京、渋谷東京、代々木上原東京、笹塚東京、原宿東京ANNEX、ウエスト東京、東中野東京、ノース東京、練馬高野台、北千住東京、西葛西東京、八王子東京、南大沢東京、立川東京、府中東京、町田東京、国立東京、聖蹟桜ヶ丘東京、大宮さいたま、さいたまスーパーアリーナ、本川越埼玉、新所沢埼玉、久喜埼玉、幕張千葉WBG、幕張千葉アネックス、幕張ベイパークアリーナ、行徳千葉フィットネスセンター、行徳千葉アスレチックセンター、本八幡千葉、南船橋千葉、成田千葉、津田沼千葉、柏千葉、浦安千葉、千葉ニュータウン、千葉ニュータウンジョイフルアスレティッククラブ、戸塚神奈川、溝の口神奈川、横須賀神奈川、湘南神奈川、厚木神奈川 ※上記以外の店舗については、都共済ホームページをご覧ください。

切り取り線

東京都職員共済組合 100円 キャンペーン利用券

実施期間：2023年10月1日(日)～2023年11月30日(木)
利用料金：100円(税込) 対象者：組合員と被扶養者

クラブ名：	施設名：
保険者番号：	
組合員氏名：	
組合員所属：	
利用者氏名：	
利用者生年月日：	年 月 日

※一人1回初回登録時(新規会員登録者)のみ利用可です。
※法人利用会員証を作成の上ご利用ください。既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。(会員証の発行手数料無料)
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。
有効期限：2023年10月1日から2023年11月30日まで

東京都職員共済組合 100円 キャンペーン利用券

実施期間：2023年10月1日(日)～2023年11月30日(木)
利用料金：100円(税込) 対象者：組合員と被扶養者

クラブ名：	施設名：
保険者番号：	
組合員氏名：	
組合員所属：	
利用者氏名：	
利用者生年月日：	年 月 日

※一人1回初回登録時(新規会員登録者)のみ利用可です。
※法人利用会員証を作成の上ご利用ください。既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。(会員証の発行手数料無料)
※必ず組合員証・被扶養者証(保険証)をご持参ください。
有効期限：2023年10月1日から2023年11月30日まで

上記以外のクラブについても、独自キャンペーンを実施中です

各クラブの独自キャンペーンも都共済ホームページで随時ご案内しています！ご利用ください！



※キャンペーン情報は、都共済ホームページで随時更新・ご案内中

【掲載場所】
都共済ホームページ▶組合員ページ▶スポーツ施設▶委託体育施設(スポーツクラブ)
総合ガイドページ内の「[キャンペーン情報](#)」をクリックしてご覧ください。

(キャンペーン(10月実施予定))

- JEXER法人会員 LINE公式アカウントご登録キャンペーン
- コナミスポーツ 秋の新規入会キャンペーン
- セントラルスポーツ 秋の法人会員ご利用キャンペーン



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▶
100円キャンペーン 検索



“運動”で健康をキープしましょう!

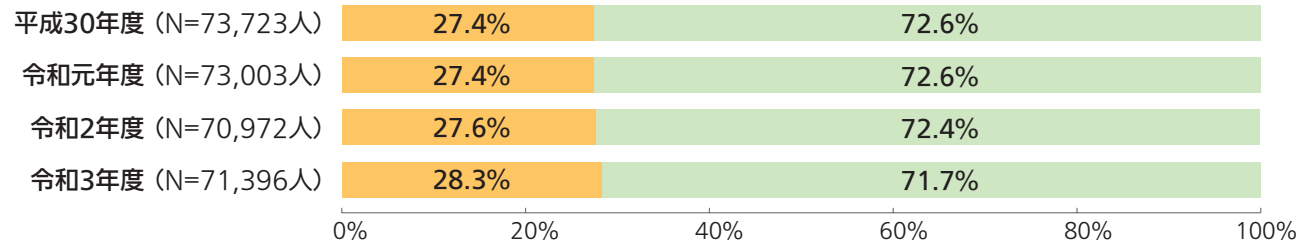


適度な運動・身体活動は、肥満や生活習慣病を予防するほか、メンタルヘルスにも効果的です。スポーツでなくても構いません。掃除機がけや洗濯物干しなどの家事も立派な運動です。今よりも少し、プラスして体を動かしましょう。都共済の皆さんの健診データとレセプトデータの分析結果から、運動習慣と健診結果(病気)との関係等について、ご紹介します。

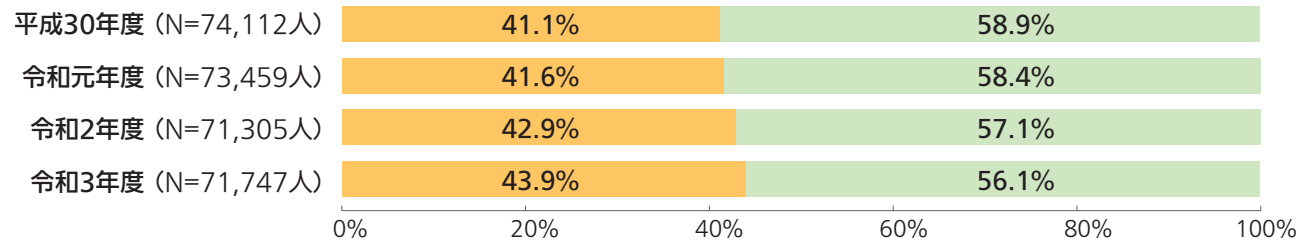
組合員等の運動習慣・身体活動の推移

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施している人の割合は年々増加しており、令和3年度では全体で28.3%となっています。また、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している人の割合も年々増加しており、令和3年度では43.9%となっています。

●1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施



●歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施



運動と健康との関係

平成30年度～令和3年度における健康診断の問診で、上記の「運動習慣」「身体活動」のいずれも「はい」の群(=運動習慣有り)と、いずれも「いいえ」の群(=運動習慣無し)について、令和3年度の健診データ、レセプトデータを参照し、運動と健康に関連性があるか、分析しました。

その結果、「運動習慣有り」の群の方が「運動習慣無し」の群よりも、健診数値の平均値が良く、生活習慣病や精神疾患の有病率も低い、という結果になりました。

■運動習慣の有無別の健診検査値の平均値

検査項目	運動習慣「無し」の平均値	運動習慣「有り」の平均値	平均値の差「有り」の群が
腹囲 (cm)	83.6	80.3	3.3 (cm) 小さい
中性脂肪 (mg/dL)	120.8	100.1	20.7 (mg/dL) 低い
HDLコレステロール (mg/dL)	65.7	69.6	3.9 (mg/dL) 高い
HbA1c (%)	5.6	5.5	0.1 (%) 低い

■運動習慣の有無別の生活習慣病及び精神疾患の有病率

傷病名	運動習慣「無し」の有病率	運動習慣「有り」の有病率	有病率の差
脂質異常症	51.0%	43.4%	7.6% 低い
糖尿病	6.4%	3.7%	2.7% 低い
精神疾患	21.6%	16.1%	5.5% 低い

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

40～74歳の被扶養者と任意継続組合員の方へ 忘れていませんか? 健診の申込み



お手元に右の健診案内冊子が届いている方で、令和5年8月現在、まだ健診の申込みをしていない方の自宅へ、受診勧奨案内パンフレットを送付しました。豊富な健診コースから、自分に合った健診を見つけましょう!



元気だから受けなくても大丈夫だね? お金がかかりそうだし、忙しくて時間がない。

ぜひ受診してください。自己負担はありません。

生活習慣病には、自覚症状がないまま進行するものがあり、重症化するほど、治療には費用と時間がかかります。定期的に健診を受診し、体の変化にいち早く気付くことが、結果的には健康を守り、費用と時間の節約になります。



健診概要

	特定健診		生活習慣病健診	生活習慣病健診「巡回レディース健診」
	各医療機関	都共済の指定する医療機関		
受診場所	冊子に同封の「健診医療機関リスト」に掲載がない医療機関(全国)	冊子に同封の「健診医療機関リスト」に掲載の医療機関(全国)		ホテルや公的会館等の女性専用会場(関東一部、男性専用会場有り)
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)に、胸部X線・心電図・腎機能検査・視力聴力検査等を追加	
受診期限	令和5年12月末(申込みは令和5年12月7日まで)	令和6年2月29日(申込みは受診希望日の3週間前まで)		令和6年2月22日(申込みは受診希望日の前々月20日まで)
申込先	都共済		株式会社ベネフィット・ワン 健診予約受付センター	

申込先

都共済

TEL 03-5320-7352 月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日を除く。)

FAX 03-5388-1800

(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センター

TEL 0800-8887-032 月曜～土曜 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く。)

FAX 0800-9199-030

URL <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>



～『健康診断を受診しましょう! キャンペーン』実施中!～

詳細は、健診案内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

☎ 03-5320-7466
又は都庁内線 57-437

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



森林セラピー参加者募集!

10月2日(月)申込締切

森林セラピーコース等の詳細は、都共済ホームページ(森林セラピー総合ガイド)をご確認ください。

奥多摩町コース

【奥多摩町コースのお問合せ先】
一般財団法人おくとま地域振興財団
☎0428-83-8855 ✉info@okutama-therapy.com

11月4日(土) 対象:中学生以上 募集人数:16人
【第10回】巨樹に癒される紅葉の日原と倉沢のヒノキ
参加費 ①②1,800円 ③5,000円
【9:20】奥多摩駅集合⇒ガイダンス⇒ガイドウォーク(ガニ沢のカツラ)⇒昼食⇒ガイドウォーク(日原巨樹コース、倉沢のヒノキ)⇒【15:50】奥多摩駅解散 歩行距離:7km

11月12日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【第11回】奥多摩湖いこいの路&そば打ち体験
参加費 ①②2,200円 ③5,400円
【10:00】奥多摩駅集合⇒ガイダンス⇒そば打ち体験・昼食⇒ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)⇒【15:50】奥多摩駅解散 歩行距離:3km

11月18日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【第12回】浮橋と湖畔の小道&陶芸体験
参加費 ①②3,800円 ③7,000円
【9:20】奥多摩駅集合⇒ガイダンス⇒ガイドウォーク(浮橋・湖畔の小道)⇒昼食⇒陶芸体験⇒【15:20】奥多摩駅解散 歩行距離:3km

10月28日(土)~29日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【宿泊第4回】ログケビンに泊まるプチキャンプ体験【溪流釣り】
参加費 4名申込み ①②11,500円 ③25,000円
3名申込み ①②12,300円 ③25,800円
2名申込み ①②14,000円 ③27,500円
(1日目)
【9:40】奥多摩駅集合⇒ガイダンス⇒ステンレスカップのサンドブラスト体験⇒昼食⇒ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)⇒夕食・朝食の準備⇒チェックイン⇒夕食作り・夕食⇒ナイトハイク
(2日目)
朝食作り・朝食⇒チェックアウト⇒溪流釣り⇒昼食⇒溪流釣り⇒【15:00】奥多摩駅解散 歩行距離:3km

★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

10月21日(土) 対象:中学生以上 募集人数:16人
【第6回】秋の三頭山登山&温泉
参加費 ①②2,200円 ③5,400円
【9:00】武蔵五日市駅集合⇒ガイダンス⇒ガイドウォーク(大滝の路・三頭山)⇒昼食⇒ガイドウォーク(三頭山・フナの森)⇒温泉入浴⇒【17:00】武蔵五日市駅解散 歩行距離:8km

11月4日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【第7回】座禅体験とお寺カフェ&温泉
参加費 ①②4,200円 ③7,400円
【9:00】武蔵五日市駅集合⇒ガイダンス⇒座禅とお茶(玉傳寺)⇒昼食⇒ガイドウォーク(大滝の路)⇒温泉入浴⇒【17:00】武蔵五日市駅解散 歩行距離:3km

11月11日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人
【第8回】秋の滝巡り&温泉
参加費 ①②2,200円(1,500円) ③5,400円(4,700円)
括弧内は小学生の料金
【9:00】武蔵五日市駅集合⇒ガイダンス⇒滝巡り(檜原村内)⇒昼食⇒ガイドウォーク(大滝の路)⇒温泉入浴⇒【17:00】武蔵五日市駅解散 歩行距離:5km

奥多摩町コース

秋の奥多摩湖



檜原村コース

秋の三頭大滝



参加資格

- ①都共済の組合員 ②都共済の被扶養者
- ③上記①又は②に同伴して参加する配偶者及び2親等以内の家族
- ※都共済以外の健康保険組合に加入している方が参加できるのは、③に該当する場合のみです。
- ※応募日及びコース実施日時時点で参加資格のない方は、応募できません。

※集合場所までの交通費は、各自負担です。 ※①②の参加費は、助成金を差し引いた額(昼食代等含む)。
 ※各募集時期に奥多摩町コース・檜原村コース両方への申込みも可能です。また、奥多摩町コースは、日帰り・宿泊プラン両方への申込みも可能です。各コースで一つの申込グループにつき、第1希望と、第2希望の二つまで選択できます。ただし、一つの申込グループによる複数回の申込みはできません。代表者を変えて複数回申込みを行っても当選確率は変わりません。なお、抽選は第1希望の方が優先となり、空きがあった場合のみ、第2希望の方から抽選となります。
 ※助成金の利用は、各コースで日帰り・宿泊プラン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。
 ※各コースで日帰り・宿泊プラン共に実施日の7日前からキャンセル料が発生します。
 ※なお、令和5年度は、檜原村コースの宿泊プランの設定はございません。
 ※最少催行人員が各回に設定されています。ご了承ください。 ※行程は天候等により中止・変更になる場合があります。
 ※なお、森林セラピーの中止等に伴う、他日程コースへ優先参加等の代替措置は行いませんので、あらかじめご了承ください。
 ※「森林セラピー」は、特定非営利活動法人森林セラピーソサエティの登録商標です。

申込方法

お申込みは森林セラピー総合ガイドにアクセス!

現在募集中のコースからご希望のコースを選択し、専用申込フォームにお進みください。

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



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

人間ドック助成のお知らせ

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。

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	勤奨により退職される方 組合員期間が20年以上で退職される方等
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
受診期限	令和6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5年12月31日まで (各機関年末休業を除く。) ※申込受付期限:令和5年12月6日まで	退職日翌日の6か月後まで ※退職日まで(必着)に申請が必要です。
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回のみです。		
医療機関	アジュール竹芝総合健診センター 外55指定医療機関	アジュール竹芝総合健診センター 又は 東京都教職員互助会三楽病院	
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。	

人間ドック助成の利用方法

※予約申込み・受診券発行申請の際は、お手元に組合員証(後期高齢者等短期組合員は「東京都職員共済組合員カード」)をご用意ください。

1 予約申込み:東京都職員共済組合の人間ドック直営・指定医療機関

- 受診日の3週間前までに、電話等で人間ドック直営・指定医療機関へ予約をしてください。

※節目ドック(30,000円)、永年勤続退職予定者(35,000円)の助成を受けられるのは、アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院を受診する場合のみです(節目ドック受診は12月まで)。

2 受診券発行申請:株式会社ベネフィット・ワン 健診予約受付センター

- 受診日の2週間前までに、Web・電話・FAX・郵送のいずれかで下記に受診券発行申請してください。

※永年勤続退職予定者は、「人間ドック受診券申請書(永年用)」に所属の共済事務担当者の記入欄があるため、申請は郵送又はFAXのみとなります。

- Web <https://kenshin.happylyth.com/tokyo/> (24時間受付)
 - 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 (24時間受付)
 - 郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8
- FAX又は郵送の際は人間ドック受診券申請書に記入し、送付してください。



3 受診券

- 受診券発行申請後、2週間程度で(株)ベネフィット・ワンから「受診券」を送付します。

4 受診

- 受診券、保険証及び医療機関から指示されたものをお持ちの上、受診してください。
- 窓口での支払額は契約料金から助成額を除いた額です。

5 健診結果

- 健診結果は受診後、1か月程度で医療機関から送付します。

予約変更等について

※予約の取消し又は予約日・医療機関・助成区分等の変更は、医療機関及び(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センターにご連絡ください。

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▶
人間ドックの概要 検索



令和5年度メンタルヘルス研修のご案内 無料

職場の環境改善セミナー

ストレスチェック集団分析結果を用いて職場の環境改善を図ります。専門講師による講義を受けてより良い職場づくりに取り組みましょう。

講義内容

- 職場の環境改善を行うことの意義について
- ストレスチェック集団分析結果の解釈及び活用法
- 環境改善の具体例の提示 など

対象 ● 共済組合の組合員が所属する部・課・事業所等
※知事部局は各局担当精神保健相談員にまずご連絡ください。

● 管理監督者・安全衛生担当者・その他希望する職員

申込み ● 都共済ホームページの「こころの健康」にある「職場の環境改善セミナー」から申込書をダウンロードし、電子メールにて都共済までお送りください。

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶

職場の環境改善セミナー



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

メンタルヘルス対策講習会(オンライン開催)

職員の精神的不調が増えており、管理監督者の対応の重要性が増しています。講習会では職員への対応について解説します。申込者はアーカイブ配信もご利用できます。

講師紹介

新井 陽 先生
経歴等：東京都職員共済組合精神保健担当医(非常勤)、精神科医、日本医師会認定産業医、元東京都健康管理医

日時 ● 令和5年11月27日(月) 13時30分～16時

対象 ● 管理監督者(課長代理級又は係長級以上の職員)・安全衛生担当者・人事担当者

申込み・お問合せ先

● お申込み及びお問合せは都共済ホームページ「こころの健康」より「メンタルヘルス対策講習会」にお進みいただき、リンク先の本講習会専用ホームページからアクセスしてください。

受付期間：令和5年10月1日(日)～31日(火)

メンタルヘルス対策講習会事務局
受託者 株式会社ツクルス

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶

メンタルヘルス対策講習会



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、今年8月1日から以下のとおり改定されました。

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	14,097円	67%	530,000円以上	15,513円
50% (181日以降)		10,520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。

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶

育児休業手当金

介護休業手当金



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

公費の医療費助成に関する届出を忘れずに!

公費医療とは、国又は地方自治体が法律や条例などに基づき、特定の対象者に対して医療費の自己負担分に助成する制度です。認定を受けたとき及び助成が受けられなくなったときは、いずれも都共済への届出が必要です。

公費の医療費助成の対象となるもの(例)

結核医療/小児慢性特定疾病/難病等/心身障害者(児)医療/こども医療 など
※助成内容等の詳細については、お住まいの区市町村や保健所などへお問い合わせください。

このようなときは必ず都共済に届け出てください

○新たに公費の医療助成の認定を受けたとき(新規、再認定、更新時の内容変更を含む。)(**手続**)

所属所の担当者を通じて、「公費医療助成認定 該当者届」を都共済へ提出

※該当者届の提出がなく都共済から給付を受けた場合は、公費との重複分を返還していただきます。

○公費の医療助成が受けられなくなったとき(治癒、転居、所得超過、年齢到達、制度変更など)(**手続**)

所属所の担当者を通じて、「公費医療制度認定 非該当者届」を都共済へ提出

※非該当届が提出されないと、公費の医療助成を受けているとみなされ、都共済からの給付が行われない場合があります。

届出用紙はこちら

都共済ホームページ▶組合員ページ▶各種様式種類一覧▶組合員用▶I. 公費の医療助成の認定を受けたとき・受けられなくなったとき

※東京都の知事部局・議会局・行政委員会については、手続等の窓口が総務事務センターになる場合があります。詳しくは、総務事務センターヘルプデスク(03-6258-0685)にお問い合わせください。

お問合せ先 年金保険部
医療保険課給付担当(公費) ☎ 03-5320-7329

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶

医療費助成



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。

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。

申込方法は特設ページでも確認できます!

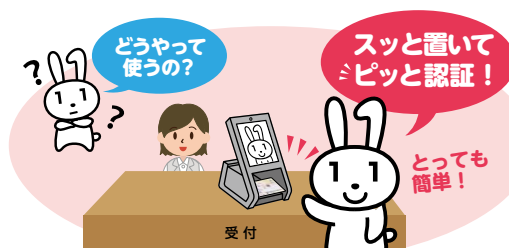
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

※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。



マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

受付時間
平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30



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。

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

厚生労働省のホームページでも利用できる医療機関・薬局をご案内しています。

皆さまの医療費の状況

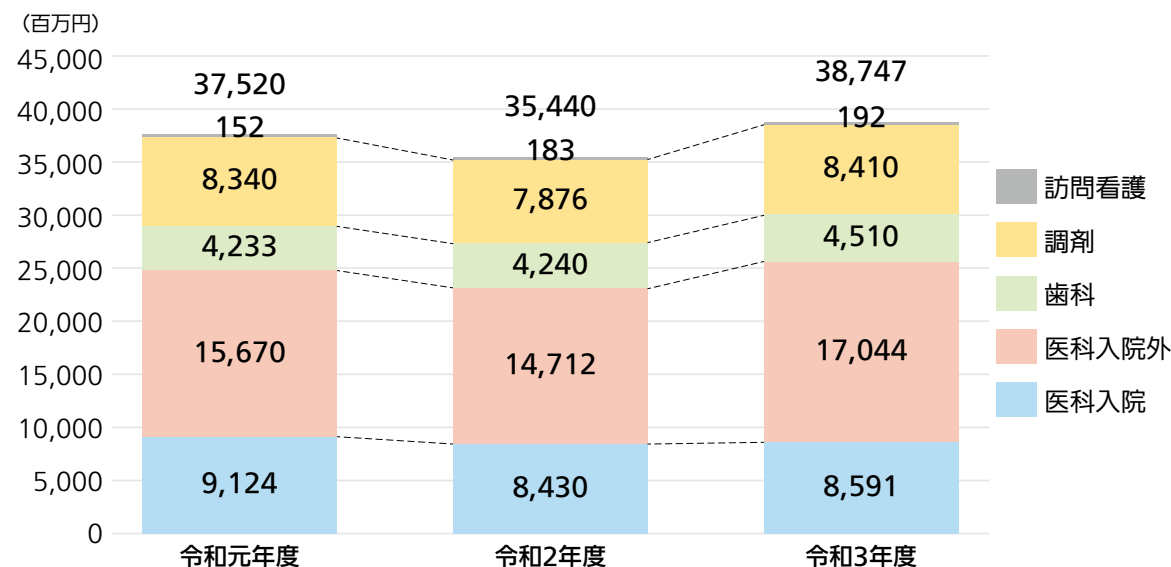
令和4年度版

都共済では、組合員の皆さまの健康づくりと今後の医療費の適正化のため、診療報酬明細書(レセプト)のデータから医療費の分析を行っています。今号では医療費と疾病等の状況の概要をご紹介します。

総医療費は増加

総医療費は、新型コロナウイルス感染症拡大による受診控え等の影響により、令和2年度は令和元年度より減少しましたが、令和3年度はその反動により増加しました。

総医療費の推移

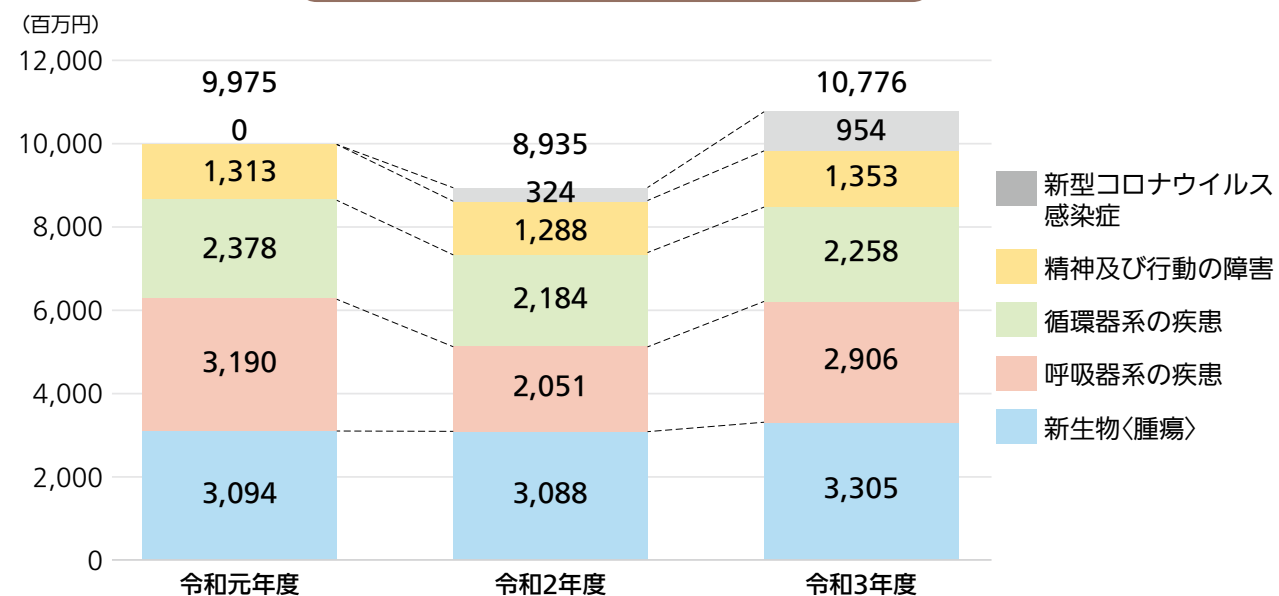


※数字は単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しません。

新型コロナウイルス感染症の医療費が新規で発生

令和2年度から新型コロナウイルス感染症の医療費が新規で発生し、令和3年度に大きく伸びました。他の疾患と比べると、呼吸器系の疾患は令和2年度に大きく減少したものの、令和3年度では再び増加しています。

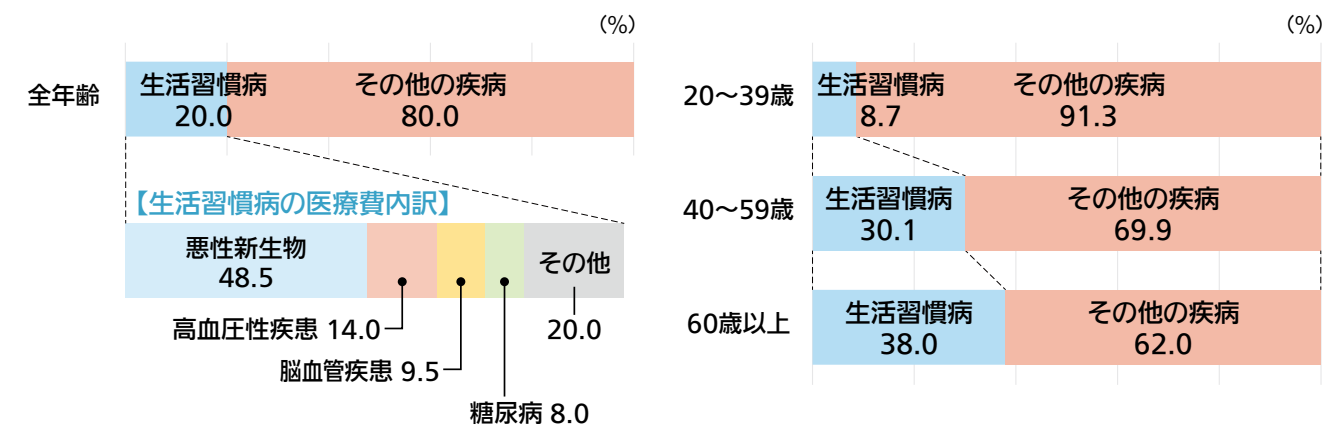
主要な分類別医療費の推移



医療費全体に占める生活習慣病の割合は2割

構成員(全年齢)の医療費全体に占める※生活習慣病の割合は20.0%となっています。年代別では、20~39歳で8.7%、40~59歳で30.1%、60歳以上では38.0%と年齢が上がるにつれて増加しており、若い時期から生活習慣病予防のための健康づくりが重要です。※生活習慣病は、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されています。

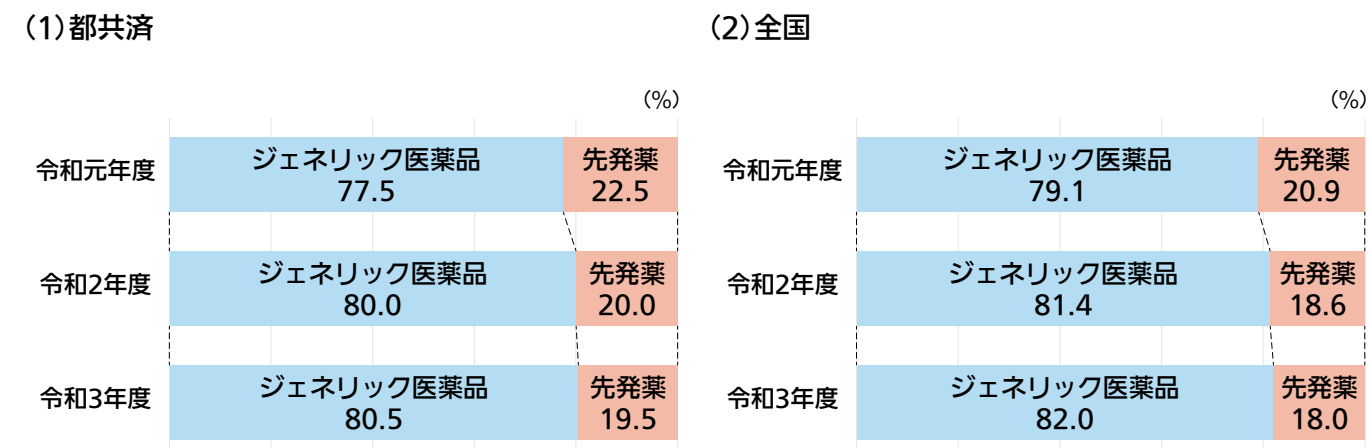
医療費に占める生活習慣病の割合【全年齢】(令和3年度)



ジェネリック医薬品の使用割合は増加傾向

都共済におけるジェネリック医薬品の使用割合は、令和3年度は80.5%で、この3年間で3ポイント上昇しました。しかし、全国の使用割合(82.0%)に対しては1.5ポイント下回っています。先発医薬品をお使いの方は、ジェネリック医薬品に切り替えることで経済的な負担を減らすことができます。この機会に主治医や薬剤師にご相談されてはいかがでしょうか？

ジェネリック医薬品の使用割合年次推移



お問い合わせ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-5320-7322

ご確認ください

給付算定基礎額残高通知書をお届けします

「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。年1回年度末までにハガキでお届けします。

※「年金払い退職給付」の制度については、都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
 - ② 退職した年度の翌年度に当たる方
 - ① 節目年齢(35歳、45歳、59歳、63歳)到達の翌年度に当たる方
- ※いずれの場合も、令和5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4年度(令和4年4月～令和5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)
 - 【付与率】付与額を算定するために標準報酬月額に乗じる率
 - 【付与額】標準報酬月額に付与率を乗じた額
 - 【基準利率】利息を求めるための年率
 - 【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か月換算)を乗じた額
(=令和4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(給付算定基礎額)に基づき、「年金現価率」により額が決定します。
 「年金現価率」は毎年10月に見直されるため、将来における年金見込額を算出することができません。

お問合せ先 年金保険部年金課

☎ 0570-03-4165

詳細は、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



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

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。**

なお、受付時間の開始から1時間程度は混雑しますので、この時間帯を外されることをお勧めします。

※感染対策のため、**マスク着用のご協力**をお願いします。
※都共済ホームページに掲載の「インフルエンザ予防接種予診票」を入力又は記入していただき、印刷してお持ちいただくことで、スムーズに接種できます。

予防接種受付時間 **午前 8:45～10:30**
午後 12:30～15:00

予防接種料金 **3,800円**

※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。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。
※お支払には、各種クレジットカード、電子マネー(交通系・ID)がご利用いただけます。

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

☎ 03-5320-7358
又は都庁内線 63-821

詳細は、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



令和4年度における 年金積立金の運用状況



運用実績

- 令和4年度は、ウクライナ情勢やインフレ懸念等による不透明感を背景に、各資産共に不安定な値動きとなる中、主要国の債券は、欧米の中央銀行による金融引締め政策により金利は上昇(価格は下落)した一方で、主要国の株式は、コロナ禍からの正常化による景気回復期待を背景に堅調な推移を維持しました。
- また、外国為替については、日本銀行が金融緩和政策を維持したことから、1年を通して、円安が進行しました。
- 以上の結果、令和4年度は、通年でプラスの収益率を確保しました。

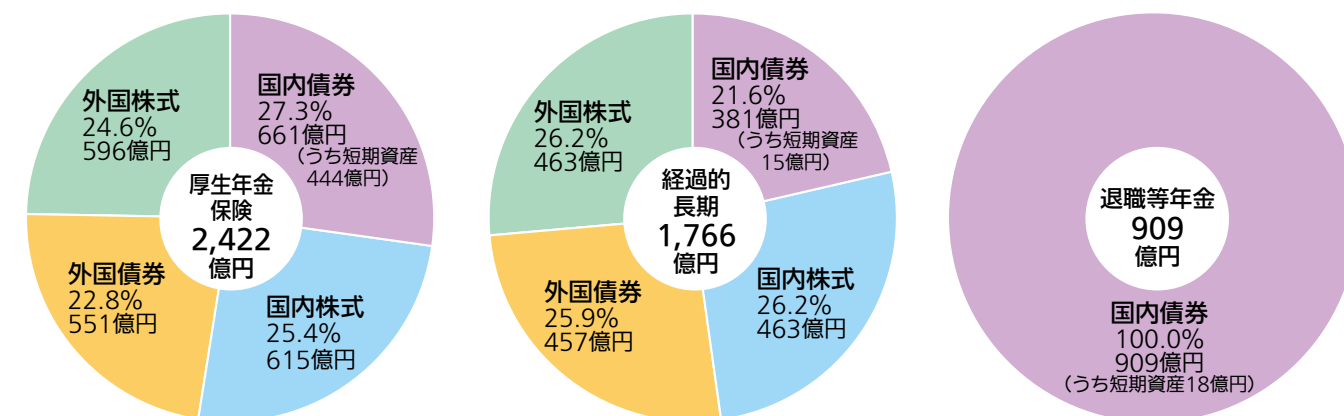
	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金
実現収益率※1	5.49%	5.74%	0.37%
修正総合収益率※2	1.17%	1.44%	—

※1 実現収益率：売買損益及び利息・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

※2 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

運用資産

- 令和5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2,422億円、経過的長期経理で1,766億円、及び退職等年金経理で909億円となっています。
- 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。



※厚生年金保険及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。

参考：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%

※退職等年金経理の基本ポートフォリオは国内債券100%

※令和4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。

お問合せ先

管理部財務課
資金運用担当

☎ 03-5320-7312

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶運用報告書 検索



令和4年度決算の概要



令和5年6月27日(火)に組合会が開催され、令和4年度の決算が承認されました。

団体数及び組合員数

- 団体数は、地方独立行政法人東京都立病院機構の加入により、32団体となりました。
- 組合員数は、令和4年10月1日の短期組合員、同年7月1日の地方独立行政法人東京都立病院機構の固有職員の組合加入に伴い、前年度より35,921人増加し、163,025人となりました。
- 被扶養者数は、前年度より7,910人増加し、98,395人となりました。

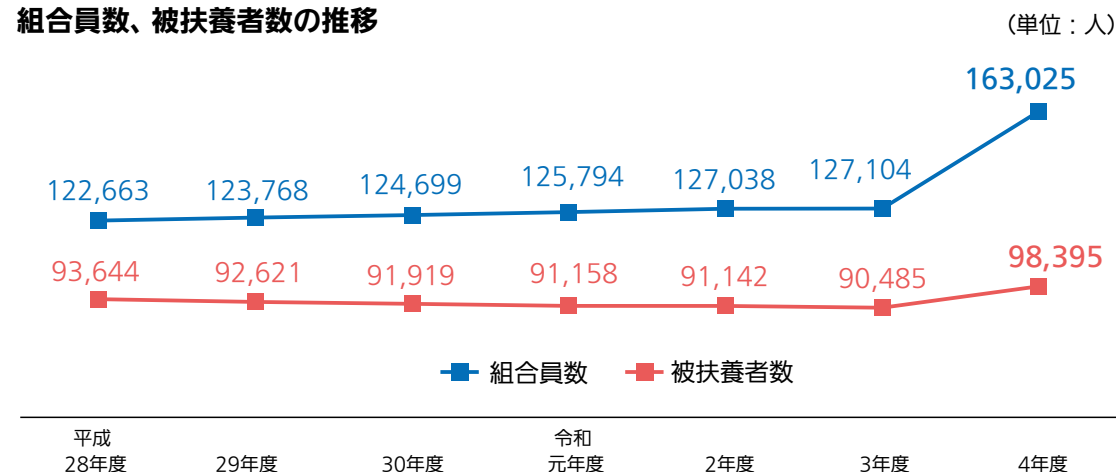
団体数 令和5年3月31日現在

	令和4年度	令和3年度	増(△)減
団体数	32	31	1

組合員数等 令和5年3月31日現在

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減
組合員数	163,025人	127,104人	35,921人
うち、短期組合員	32,931	—	32,931
被扶養者数	98,395	90,485	7,910
うち、短期組合員	7,125	—	7,125

組合員数、被扶養者数の推移



決算総括

- 令和4年度決算では、収入5,170億円に対し、支出は5,201億円となりました。
- その結果、収支差引は31億円のマイナスとなりました。

(単位: 億円)

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減
収入	5,170	5,233	△63
支出	5,201	5,298	△97
収支差引	△31	△65	34

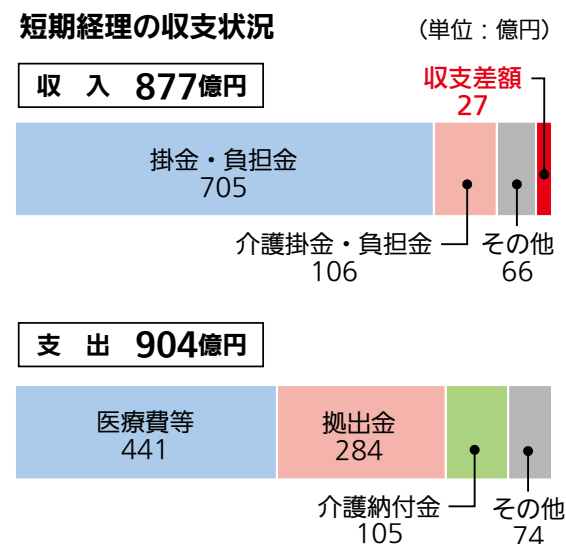
収支差額は、積立金の取崩し等により補てんしました。



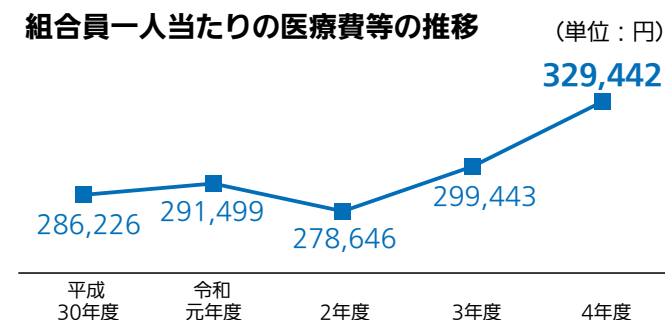
短期経理

- 短期経理では、医療保険及び介護保険に係る事業を行っています。
- 令和4年度は、財源率を据え置きました(短期分7.54%、介護分1.8%)。
- 収入は、主に組合員数*の増加に伴う掛金・負担金の伸びにより、令和3年度に比べ60億円増加し、全体で877億円になりました。支出は、主に医療費等の伸びにより、令和3年度に比べ61億円増加し、全体で904億円になりました。その結果、令和4年度の収支差引は27億円のマイナスとなりました。*短期給付の適用を受ける組合員
- 主な支出として、組合員等に対する医療費等の441億円ほか、国の高齢者医療制度への拠出金等の389億円があります。

短期経理の収支状況



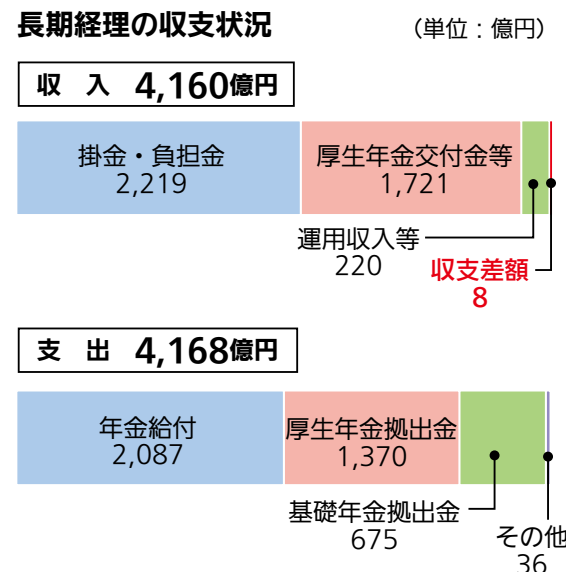
組合員一人当たりの医療費等の推移



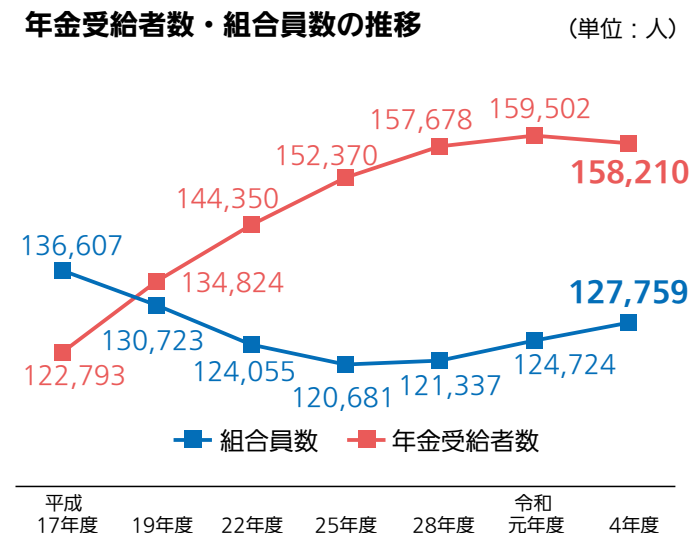
長期経理

- 長期経理では、年金に係る事業を行っています。
- 年金給付による支出と掛金・負担金による収入は、おおむね均衡していますが、国の各年金勘定への拠出金(厚生年金拠出金・基礎年金拠出金)が、同勘定から受け取る交付金(厚生年金交付金・基礎年金交付金)を大幅に上回っていることなどから、収支差引は8億円のマイナスとなりました。
- 年金受給者数が増加傾向にある中、財政を支える組合員数*は平成19年度以降、年金受給者数を下回り続けています。*長期給付の適用を受ける組合員

長期経理の収支状況



年金受給者数・組合員数の推移

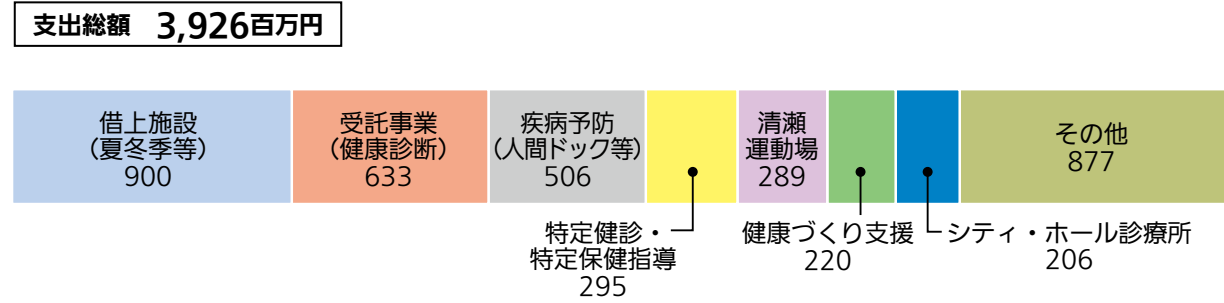


保健経理

- 保健経理では、「人間ドック利用助成」の実施のほか、運動習慣づくり支援としての委託体育施設利用、夏・冬季やリフレッシュ宿泊施設等の借り上げ、シティ・ホール診療所の運営等を実施しています。
- コロナ禍前の令和元年度の水準に比べると、疾病予防事業(人間ドック)は同水準にまで回復しましたが、健康づくり支援事業や委託保健施設においての回復はそこまで至っていません。

事業別支出額

(単位：百万円)



人間ドックの健診実績

(単位：人)

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減	令和元年度
人間ドック	16,814	15,328	1,486	16,538

健康づくり支援

(単位：人)

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減	令和元年度
委託体育施設等	172,485	152,426	20,059	221,863

特定健診・特定保健指導の実施状況

(単位：人)

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減	令和元年度
特定健診(被扶養者等)	5,138	5,241	△ 103	5,492
特定保健指導	4,657	5,250	△ 593	6,127

借上施設稼働実績

(単位：箇所、人)

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減	令和元年度
施設数	745	49	696	804
利用人数	60,110	6,558	53,552	87,943

※夏季及び冬季の借上施設について、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年度は事業を中止しました。

シティ・ホール診療所利用実績

(単位：人)

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減	令和元年度
延べ患者数	21,391	20,248	1,143	32,872

宿泊(保養・会館)経理

- 宿泊経理では、「箱根路開雲」と「アジュール竹芝」の運営を実施しています。
- 箱根路開雲(保養事業)の利用者数は、令和3年度実績より7,923人増加し、堅調に推移しているものの、依然、コロナ禍前の実績には戻っていません。
- アジュール竹芝(会館事業)の利用者数は、宿泊では令和3年度実績より1,632人増加するなど、おおむね回復基調にあるものの、コロナ禍前の令和元年度の実績には戻っていません。

箱根路開雲利用実績

(単位：人)

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減	平成30年度
延べ利用者数	22,391	14,468	7,923	28,949

※延べ年間利用者数。また、令和元年度は改修工事に伴う休館があったことから、比較対象年度を平成30年度としています。



アジュール竹芝利用実績

(単位：人)

区分	令和4年度	令和3年度	増(△)減	令和元年度
宿泊	47,649	46,017	1,632	54,271
婚礼	701	410	291	2,548
宴会・会議	31,443	12,842	18,601	47,538
人間ドック(日帰り)	10,219	9,759	460	11,021
特定健診・特定保健指導	449	529	△ 80	677

※宿泊、人間ドック(日帰り)、特定健診・特定保健指導は年間利用者数。婚礼、宴会・会議は延べ利用者数



令和5年度の掛金率

- 短期給付
短期給付(介護分)は引上げ、短期給付(短期分)は据置きとなりました。
- 福祉事業・長期給付
掛金率は据置きとなりました。

掛金率

(単位：%)

区分	令和5年度	令和4年度	増(△)減	
短期給付	短期分	3.770	3.770	—
	介護分*	0.932	0.900	0.032
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	—

※介護分は40歳以上65歳未満の組合員が対象です。

お問合せ先

管理部財務課
計理担当

03-5320-7311

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
予算・決算 検索



令和4年度 組合員意向調査の結果

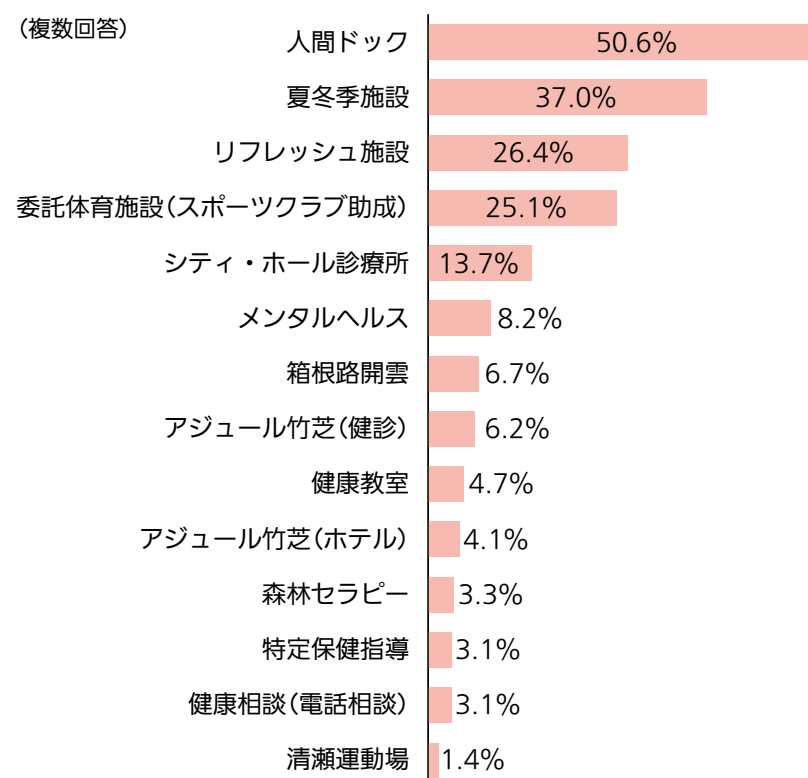
都共済では、組合員の皆さまが必要とされる情報や、今後行うべき施策を検討する際の資料とすることを目的に、令和5年1月に組合員意向調査(アンケート調査)を実施しました。

※対象者 東京都職員共済組合組合員：約16万人 有効回答数：6,862件(Web回答数 6,815件、紙回答数 47件)

福祉事業

●今後充実してほしい事業

人間ドック(50.6%)が最も高く、次いで、夏冬季施設(37.0%)、リフレッシュ施設(26.4%)となっており、借上施設の充実へのご要望も多かったです。



人間ドックの助成等について

都共済では、節ドックや永年勤続退職予定者に対する助成等を行っています。詳細は、P13をご確認ください。



借上施設について

10～11月の紅葉シーズンに提供する「秋季施設」等については、P27をご確認ください。



また、「冬の施設」からWebでの申込みに対応する予定です。詳細は、後日配布予定の案内をお待ちください。

短期給付

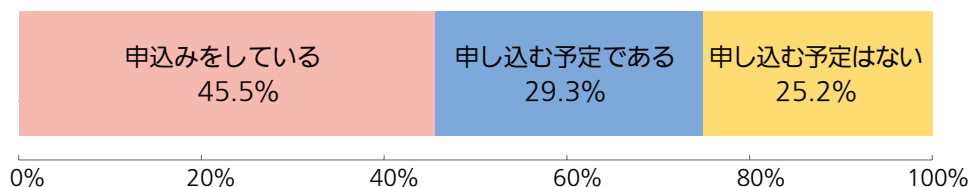
●マイナンバーカードの健康保険証利用

健康保険証利用の申込みをしている(45.5%)及び申し込む予定である(29.3%)の合計は74.8%となりました。

P14で健康保険証利用に関するデジタル庁ホームページのリンク等をご案内しています。



健康保険証の利用申込みをしているか



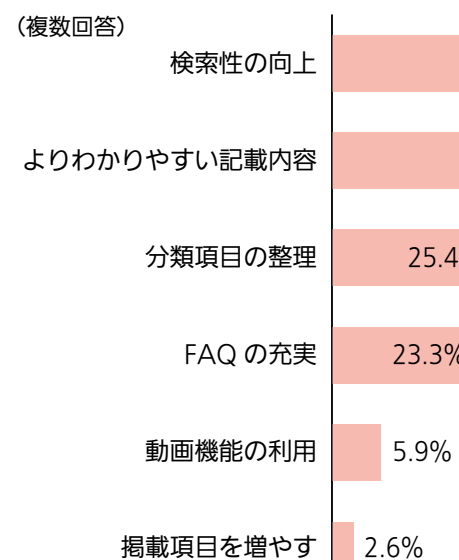
広報機能の充実に向けて

都共済ホームページや共済だより等について、組合員の皆さまにとって、よりわかりやすく親しみやすいものとなるよう、引き続き見直しを行っていきます。

広報

●都共済ホームページで今後充実してほしいこと

検索性の向上(62.3%)が最も高く、次いで、よりわかりやすい記載内容(55.7%)、分類項目の整理(25.4%)となっており、わかりやすさや使いやすさに関するご要望が上位となりました。



●共済だより

今後、共済だよりをどのような媒体で読みたいかについては、電子版(PDF・電子ブックなど、都共済ホームページへ掲載)(32.3%)と、都共済ホームページ・メルマガ(13.7%)を合わせた電子媒体が46.0%となり、紙面(現行どおり)の42.5%を上回りました。

今後、共済だよりをどのような媒体で読みたいか



今回の組合員意向調査においては、人間ドック・借上施設等の福祉事業の充実や、共済だより・都共済ホームページ等の広報に関する貴重なご意見・ご要望などを多数いただきました。より良い都共済とするため、調査結果を今後の事業展開に活用していきます。

お問合せ先 管理部総務課 企画担当

03-5320-7309
又は都庁内線57-114

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶組合員意向調査 検索



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、所属の共済事務担当者※を通じて送付します。

なお、共済組合では税控除の適用要件である居住開始年月日について把握していないため、交付対象者の範囲を広くしています。このため、証明書を交付した方が必ずしも控除の対象となるとは限りませんのでご注意ください。

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い合わせください。

※東京都の知事部局・議会局・行政委員会の方については、総務事務センターと読み替えてください。

交付対象者

下記期間中※に住宅貸付を受け、貸付金の償還期間が10年以上の方

※平成19年1月～平成20年12月
平成23年9月～平成26年3月

発送予定日

令和5年10月16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5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ホームページからダウンロードできます。
(組合員ページ▶各種様式▶r.貸付事業)

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！

お問合せ先 事業部貸付課
貸付収納担当

TEL 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▶

年末残高等証明書 検索



人間ドックは、 アジュール竹芝総合健診センターへ

秋には、多くの方に人間ドックのご利用をいただいています。節目の年齢を迎えた方はもちろん、人間ドックが初めてという方も、ご自身やご家族の健康チェックに、アジュール竹芝をぜひご活用ください。

繁忙期につき、11月3日(金)・23日(木)も祝日営業します。

12月まで、お得なキャンペーンが適用になります！

女性ドック 12月までキャンペーン料金適用

区分	キャンペーン料金(自己負担額)
女性ドックA	13,970円
女性ドックB	2,200円

(助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後)

節目ドック 受診期限 12月まで

対象 45・50歳の組合員・被扶養者	
区分	節目ドック料金(自己負担額)
日帰り	5,500円

(助成金30,000円利用後)

- レディースデー(女性のみ受診日)があります。詳細はHPでご確認ください。
- 標準的な検査のほか、ご希望により、腫瘍マーカー検査(血液検査)、胃内視鏡検査などのオプション検査を追加することが可能です。
- 午後ドックも引き続き実施しています。

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

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



紅葉シーズンに秋季施設でリフレッシュ

～リフレッシュ宿泊施設(秋季施設)のご案内～

都共済では、人気のあるお宿を「リフレッシュ宿泊施設」として借り上げ、組合員の方々に提供しています。10～11月の紅葉シーズンには秋季施設を開設します。紅葉シーズンに秋季施設で心身をリフレッシュ！ぜひご利用ください。

秋季施設(10～11月開設)

秋季施設は全14施設です。その一部をご案内します。

群馬県 伊香保温泉	石川県 和倉温泉	神奈川県 箱根小涌谷温泉	神奈川県 三浦	栃木県 鬼怒川温泉
塚越屋七兵衛 (近ツー)	加賀屋(能登客殿) (日旅)	水の音 水花の庄 (小田急)	マホロバ・マインズ三浦 (京王)	日光きぬ川ホテル三日月 (東武)

※リフレッシュ宿泊施設には、年間を通じて利用できる「週末施設」(27施設)もあります。こちらもぜひご利用ください。
※施設ごとに設定日が異なります。開設日・利用料金・申込方法等は都共済ホームページでご確認ください。

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶

令和5年度リフレッシュ宿泊施設 検索



冬の施設(冬季委託保健施設)の事前告知

～申込方法のWeb化を進めています～

都共済では、組合員の皆さまに利用していただくため、民間の宿泊施設を借り上げ、委託保健施設事業を実施しています。年末年始のシーズンに開設する「冬の施設(冬季委託保健施設)」については、現在準備を進めているところです。今年の冬の施設から、申込みのWeb化を導入する予定です。詳しい内容は、後日、お知らせいたします。



今年度(2023)の冬の施設からWebでお申し込みいただけます！

ポイント
1

店舗への来店が
不要に！

来店の手間を省いて、
自宅等で手軽に申込み

ポイント
2

インターネット
環境
があればOK！

お持ちのPCやスマホで、
簡単に申込み

ポイント
3

お支払も
クレジット払で
即決済！

入金の手間のない
クレジット払をご用意

◆詳しくは、10月下旬配布予定の「冬の施設案内2023」をお待ちください。

上記は、昨年度実施のものです(冬の施設案内2022表紙)。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当

TEL 03-5320-7388 又は都庁内線 57-351

少人数の結婚式 ベイサイドホテル アジュール竹芝
ファミリーウェディングプラン

ご家族婚や少人数でのお披露目・おもてなし重視のおふたりにおすすめ。
 衣装・料理など、必要アイテムをひとつにした、
 お得で充実のホテルウェディングプランです。

プラン特典

- 1 **新郎新婦
ご宿泊プレゼント
(1泊)**
- 2 **引き出物
10%OFF**
- 3 **引き菓子
5%OFF**

ご結婚予定のカップルをご紹介ください!

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。

※ご家族・ご親族の結婚式も、組合員価格で承ります。
 ※組合員様同士のご紹介は適用外です。

一般価格(10名様)
528,000円
 ≡
 組合員様限定価格(10名様)
418,000円
※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(和洋折衷コース)
- お飲物(フリードリンク)
- 新郎新婦洋装 各1点/式服
- 新郎新婦洋装美容着付け 各1点
- ブーケ&ブートニア(3万円相当分)
- スタジオ写真(2ポーズ)
- カラーコーディネート
- 招待状 席札・メニュー表
- 親族・ご来賓控室席料
- 音響照明費 音響オペレーター費
- 介添料 芳名帳 サービス料

ご予約・お問合せ **03-3437-2217** アジュール竹芝ブライダルサロン

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

おまかせ会席
 連 - さざなみ -

秋の個室会席

2時間
 個室無料
 2023 11/30(木) 期間限定

連 - さざなみ - 秋の会席
「紅葉 - もみじ -」 計8品

- 焼き茄子と湯葉の鰻甲あんかけ
- 季節の前菜
- 秋鮭の山椒焼き
- 地鶏の朴葉焼き
- 季節の甘味
- お造り三種
- 蟹真火
- 木の子ご飯



※写真はイメージです。 ※要事前予約(7日前まで) / 4名様より ※仕入れ等の都合により、ご提供内容が一部変更になる場合がございます。
 ベイサイドホテル アジュール竹芝 3F
おまかせ会席 連 - さざなみ -
 11:00~22:00 (最終入店 20:00)
 ご予約・お問合せ **03-3437-2320**
 受付時間 11:00-18:00

【一般価格】お一人様 税サ込 ~~8,470円~~

組合員様特別価格

お一人様 税サ込 **6,700円**

2時間飲み放題付きも特別価格!

お一人様 税サ込 **8,700円**

ビール、焼酎、ハイボール、日本酒、サワー各種 他

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-2309-01】

**1泊2食付
人気のスタンダードプラン**

宿泊期間:2023年9月1日(金)~2023年11月30日(木)

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おります。是非ご賞味ください。

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

※お食事は季節によって変わります (消費税・入湯税込)



【KD-2309-02】

**豪華舟盛付
1泊2食付グルメプラン**

宿泊期間:2023年9月1日(金)~2023年11月30日(木)

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)

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

※お食事は季節によって変わります (消費税・入湯税込)



記念イベントのお知らせ

箱根路開雲はおかげさまでもちまして今年で開設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、後日東京都職員共済組合ホームページ及び箱根路開雲ホームページでお知らせいたします。

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。

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/>



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

【休館のお知らせ】

令和5年9月4日~7日はメンテナンスのため休館いたします。

Halloween Invitation

ハロウィンジャンボ

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

5億円

当せんのチャンス広がる!

ハロウィンジャンボミニ

1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

5,000万円

この宝くじの収益金は区市町村の
明るいまちづくりや環境対策、
高齢化対策など地域住民の福祉
向上のために使われます。

9月20日(水)同時発売

発売期間/9月20日(水)~10月20日(金) 抽せん日/10月27日(金)

2023年新市町村振興宝くじ 公益財団法人 東京都区市町村振興協会 各1枚300円

パソコンやスマホでネット購入!

くじ公式サイト ▶ <https://www.takarakuji-official.jp/>

東京都職員の特別な自動車保険

皆さまのための

POINT1 簡単! 安心! 便利!

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。

「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」でもなく、**デジタルギフト**を進呈中! *一部地域を除きます。
東京エイドセンターHPもご覧ください。

見積り依頼はこちらから

「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**
TEL:0120-615-810 受付時間 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

(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

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。

100%国産材で建てる注文住宅

家を支える3大構造には、適材適所に選り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

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。

未来を開く古河グループ **古河林業株式会社**

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

..... 2023年8月1日~10月31日 保証料不要 用途は幅広く対応!

キャンペーン金利 **変動年 1.65%*** 新規組員 又は 借換えの場合 **変動年 1.5%***

■限度額: 10万円以上「1,000万円以内」(1万円単位) **支払済みもOK**

■返済期間: 最長15年(6ヶ月単位)

*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年を超える場合には、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には、返済期間10年を超えるご契約はできません。(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。

WEB事前審査はこちら

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!

変動年 **2.5%~5.6%** 保証料含む

■限度額: 10万円以上500万円以内

■返済期間: 最長10年 ■資金使途自由

●審査結果により適用する金利を決定します。
●この商品は保証を株式会社ニッセイに委託し、保証が受けられることが条件となります。●事業性・投資性資金は対象外

LINE公式アカウントお友達募集中!

LINE公式アカウントお友達募集中!

マイカーローンキャンペーン

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▶▶▶

旬野菜の力で体を整えよう

秋の味覚の代表格! メタボ予防にも

シイタケ Shiitake 編



口の中に広がるうま味と上品な香りが魅力のシイタケ。焼いたり、煮物や鍋の具材にしたりと、様々な食べ方で楽しめます。そんなシイタケには、カルシウムの吸収を促進し、健康的な骨づくりをサポートするビタミンDが豊富です。また、メタボリックシンドロームの予防や、便通改善に役立つ食物繊維も多く含まれています。日本人は食物繊維が不足しやすいと言われているため、ぜひ日々の食事にシイタケを取り入れてみましょう。

ふじくら しおり
管理栄養士 藤倉 詩織



賢いシイタケの選び方

傘が肉厚でハリがあり、開き過ぎていないものを選びましょう。傘の裏側は白いものがお勧めです。軸は太く、短いものを選ぶとよいでしょう。

傘が開ききっていない、肉厚なものが新鮮



軸はしっかりと太さがあり、短めのもの

すごい!

シイタケの効能 & 栄養素

ビタミンDは、丈夫な骨や歯を作るサポートをします。食物繊維には食後血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑える働きがあるため、メタボリックシンドロームの予防にも役立ちます。

- ☑ 骨粗しょう症予防
- ☑ 食後血糖値の急上昇を防止
- ☑ 血中コレステロール値改善
- ☑ 腸内環境の改善

主な栄養素

- ビタミンD 0.3μg(8.5μg)
- 葉酸 49μg(240μg)
- カリウム 290mg(2000mg)
- 食物繊維 4.9g(18g以上)
- 糖質 0.7g

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。

秘技!

シイタケの保存のコツ

シイタケは水分に弱いので、汚れはキッチンペーパーで軽くふき取る程度にします。2~3個ずつキッチンペーパーで包み、保存袋に入れたら、軸を上向きにして冷蔵庫へ。冷凍保存の場合は、傘と軸を切り離し、使いやすい大きさに切ってから、冷凍用保存袋に入れて保存しましょう。

汚れをふきふき



2~3個ずつ包む!

傘と軸を分けて冷凍保存も

上手な

シイタケの調理方法



よりシイタケの風味を楽しむなら、一度凍らせるのがお勧め。シイタケのうま味を感じやすくなります。凍ったまま、煮物やスープなどの加熱調理に使いましょ。いため物やアヒージョなど、油を使った調理法だと、油に溶けやすいビタミンDの吸収率が高まります。



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

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.407 令和5年9月号

- 02 特集 食欲とスポーツの秋を迎えてメタボ対策のススム
- 06 運動動画オンデマンド配信サービス ~いつでも手軽にエクササイズ~
- 07 特定保健指導初回面接実施通知書が届いた組合員と被扶養者の皆さまへ
- 08 新規会員限定 スポーツクラブ 初回100円 キャンペーン
- 10 “運動”で健康をキープしましょう!
- 11 40~74歳の被扶養者と任意継続組合員の方へ 忘れていませんか?健診の申込み
- 12 森林セラピー参加者募集!
- 13 人間ドック助成のお知らせ
- 14 令和5年度メンタルヘルス研修のご案内 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!
- 15 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 公費の医療費助成に関する届出を忘れずに!
- 16 皆さまの医療費の状況 令和4年度版
- 18 給付算定基礎額残高通知書をお届けします シティ・ホール診療所からのお知らせ
- 19 令和4年度における年金積立金の運用状況
- 20 令和4年度決算の概要
- 24 令和4年度組合員意向調査の結果
- 26 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 人間ドックは、アジュール竹芝総合健診センターへ
- 27 紅葉シーズンに秋季施設でリフレッシュ ~リフレッシュ宿泊施設(秋季施設)のご案内~ 冬の施設(冬季委託保健施設)の事前告知 ~申込方法のWeb化を進めています~

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で作られています。この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。