



ココロ
元気かな？

特集

春先のメンタル不調に気付いたら

自分自身に 優しくなろう



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。

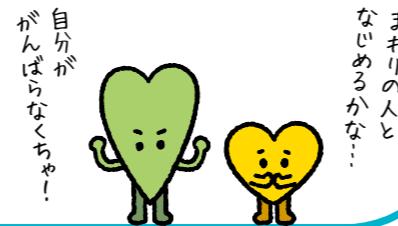
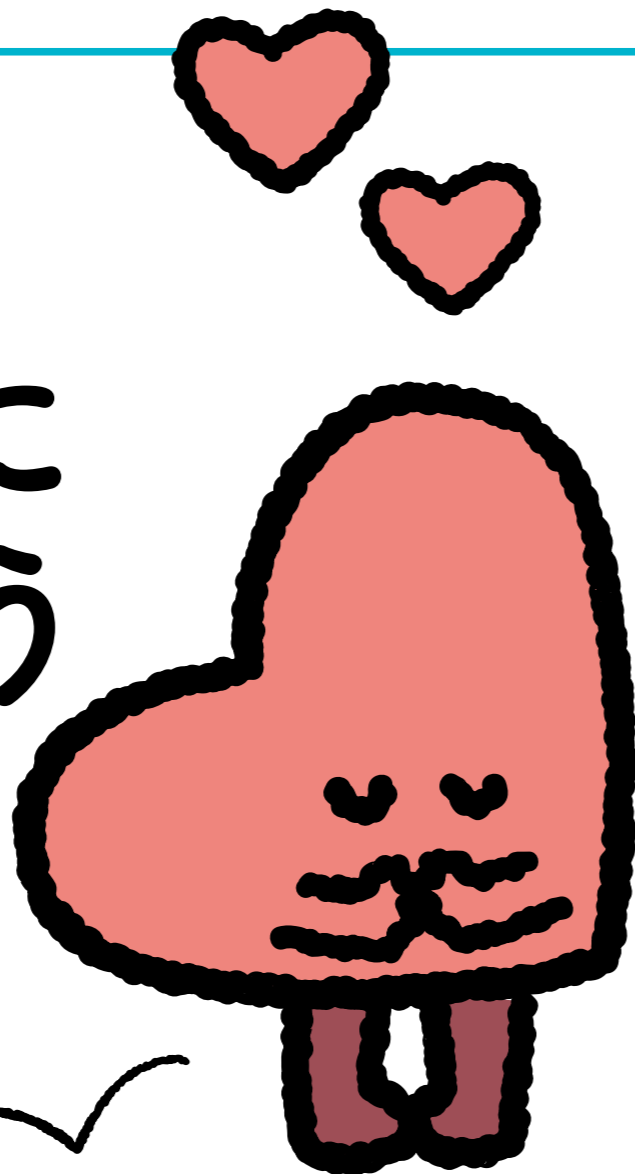
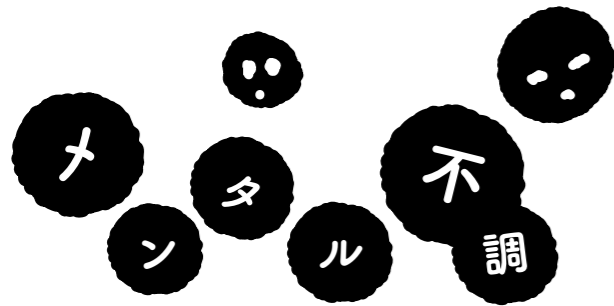


春先のメンタル不調に気付いたら

自分自身に優しくなろう

4月に新しい職場や環境になり、心機一転、頑張っていたはずなのに、ゴールデンウィークが過ぎた頃から、会社に行きたくない、職場を苦痛に感じてしまう、という人はいませんか？
少しでもメンタルの不調に気付いたら、無理をせず、自分に優しい生活に変えていきましょう。

監修：前田 佳宏 (医師・医学博士) 和クリニック 院長



自分が
がんばらなくちゃー！

まわりの人と
ないめるかな...



いそがしい！

はじめまして

よろしく
お願いします

メンタル不調になりやすいのはこんな人

新しい職場や慣れない環境で、仕事を独りで全部抱え込んで頑張りすぎたり、周りに気を遣いすぎてコミュニケーションに苦勞し、誰にも相談したり頼ったりできなくて悩んでいませんか？

ストレスや疲労をため込んでいると、ゴールデンウィークなどの長期の休みがきっかけとなり、張り詰めていた緊張の糸が切れ、一気にメンタル不調が起こる人がいます。

- 原因**
 - 大きな仕事を終えた。
 - 昇進・転職・降格など職場で変化があった。
 - 長時間労働が続いている。
 - 職場でハラスメントを受けている。 など
- タイプ**
 - 真面目
 - おとなしい。
 - 几帳面
 - 他人に気を遣いすぎる。
 - 完璧主義
 - 責任感が強い。 など

こんな症状があったら要注意！

ストレスがかかると、交感神経と副交感神経のバランスが崩れます。その結果、心身の不調が表れ、適応障害やうつ病になってしまうことも。症状は主に「こころ」「からだ」「行動」に表れます。理由もなく不安を感じる、やる気がでない、といった心理面の不調から、肩こりや目の疲れ、頭痛、疲労感などが起きてはいませんか？ ふだんよりお酒やタバコの量が多くなったり、遅刻や欠勤が増えたりしたら危険信号です。

- こころ**
 - 注意力・判断力・集中力の低下
 - 興味が湧かない。
 - 不安になる。
 - 気分が落ち込む。
 - イライラする。 など
- からだ**
 - だるい、倦怠感
 - めまい
 - 血圧が上がる。
 - 動悸
 - 食欲不振
 - 眠れない。
 - 頭痛
 - など
- 行動**
 - 服装が乱れてきた。
 - 急に太ったり痩せたりした。
 - ミスが増えた。
 - 遅刻や休みが増えた。
 - 表情が暗くなり、ぼんやりしている。
 - 対人関係のトラブルが多くなった。 など

周りの人に目を向けてみてください

メンタル不調は自分では気付きにくく、気付いても自分自身で抱え込むことがあるため、家族や同僚、上司などが上記のような変化を感じたら、早めに対応しましょう。

- 声を掛けるときは**
 - 「大丈夫？」ではなく、「何か困っていることは？」と、「YES・NO」で答えられない質問をしてみましょう。
 - 無理に話を聞こうとせず、「話したくなったらいつでも聞くと伝えよう。」
 - 「頑張って」「しっかりして」といった励ましの言葉は遣わないようにしましょう。



なんかだるいな...

しつこい？



五月病

かもしれない？

「五月病」は、医学的な病名ではなく、ゴールデンウィーク明けに憂うつになったり、体調を崩したりして、仕事に行きたくなくなる症状の総称で、新入社員や新社会人だけでなく、転職や異動などで環境が新しくなった中高年も珍しくありません。医療機関で受診すれば、「軽度のうつ」や「適応障害」という病名で診断されます。

適応障害... 耐え難いストレスが引き金となり、「気持ちが落ち込む」「不安感が強くなる」などの症状が表れますが、ストレスの原因や今の環境から距離を置くことで、症状が緩和されやすくなります。
うつ病... 「気分が落ち込む」「何もする気が起こらない」「不眠」「食欲不振」などの状態が毎日続く気分障害の一つです。

コロナ禍では... マスク着用で接客するので相手の表情が分かりにくい、お酒の席でのコミュニケーションが取りづらい、リモートワークで同僚や上司とのコミュニケーションが上手に取れない(仕事を覚える機会・教えてもらう相手がいない焦燥感)など、様々な行動制限や感染への不安からストレスがたまっている人も多いようです。

|| かんたん! ||

セルフケア

これって
ストレス?

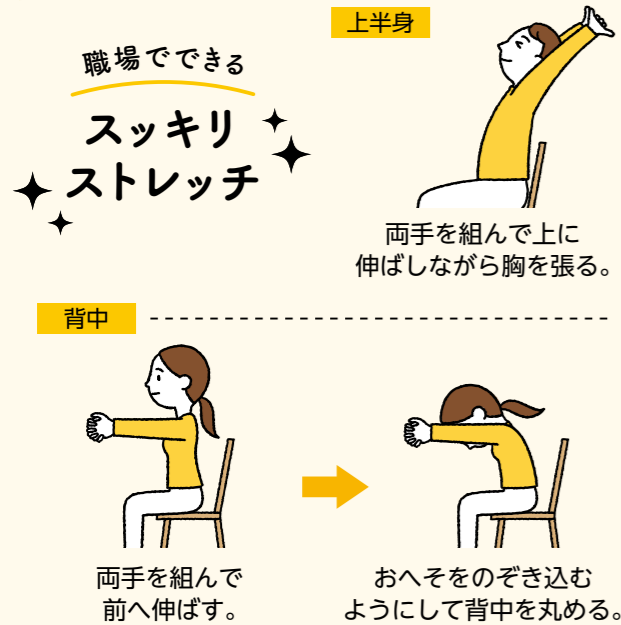


最近、ちょっと
疲れているかも?

メンタル面に少しでも不調を感じたら、毎日の生活を見直して、自分自身に優しくしてあげることも大切です。心地よい、楽しいと思うことを優先して始めてみましょう。

運動 習慣にして適度に体を動かす

ウォーキングや軽いジョギング、水泳、サイクリングなど、20~30分程度の有酸素運動を週2~3回、継続的に行いましょう。一定のリズムで体を動かすと、セロトニン*の脳内分泌に役立つと言われていています。心地良い疲労感、ストレスを解消させて、質の高い睡眠にもつながります。疲れを感じたときは、仕事の合間にもできる、下図のストレッチを試してみましょう。



職場でできる

スッキリ
ストレッチ

上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。

背中

両手を組んで前へ伸ばす。

おへそをのぞき込むようにして背中を丸める。

食事 バランスを良くし栄養補給

不規則な食生活や偏った食事は、脳内を栄養不足にします。例えば、精神を安定させる働きがあるセロトニンは、動物性たんぱく質から作られます。さらに、たんぱく質をアミノ酸に変えて脳の栄養やセロトニンなどの材料にするには、ビタミンB群が不可欠。鉄分が不足すると貧血になり、脳に十分な酸素を運べなくなるので、バランスの良い食生活が肝腎です。

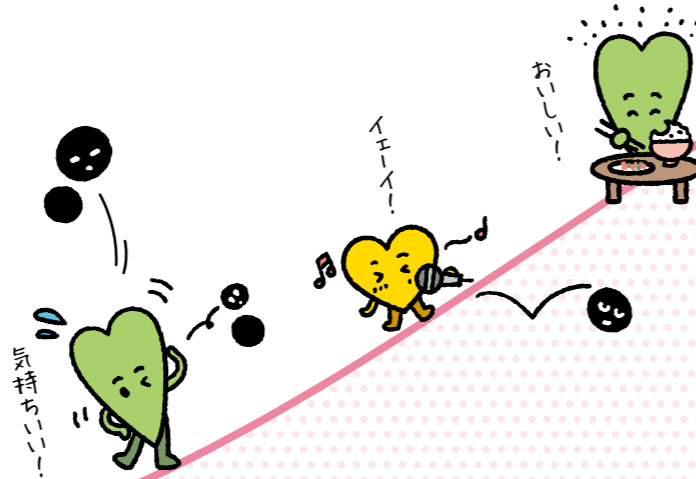


旬の食材

裏表紙に、旬のお勧め食材やレシピを紹介しています。

趣味 楽しく続けて気分転換

好きなことや楽しいことに没頭する時間があれば、ストレスを解消させたり、気分をリフレッシュさせたりすることができます。音楽を聴く、映画を見る、スポーツをする、お菓子を作る、カラオケで歌うなど、自分が好きで楽しいと思えることを続けていきましょう。自己肯定感を高めたり、同じ趣味の仲間とコミュニケーションを取ることも、メンタル不調の改善につながります。



*セロトニン… ストレスに対して効能のある脳内物質で、感情のコントロールや神経の安定に深く関わっている。「幸せホルモン」とも言われている。

腹式呼吸で心と体を整える

緊張や不安を感じると呼吸が浅くなりやすいので、意識して深い呼吸をしてみましょう。ゆっくりとした呼吸は心身ともにリラックスさせる効果があります。



準備

椅子に座り、目をつむる。背筋を伸ばして、手はおへその辺りに当てる。

- やり方
- 1 3秒かけて口から息を吐く(お腹をへこませる。)
 - 2 3秒かけて鼻から息を吸う(お腹を膨らませる。)
 - 3 5~10分ほど繰り返す。

ポイント 余計なことは考えず、頭を空っぽにする。

会話 たくさん話してたくさん笑う

家族、友人、職場の同僚や同期など、親しい人と積極的に会話してコミュニケーションを取り、信頼できる人であれば悩みを相談してみるのもよいでしょう。仲の良い人のおしゃべりは、ストレスを和らげるオキシトシンやセロトニンの分泌量を増やしてくれます。また、たくさん笑うことで気分転換できるのはもちろん、笑うと副交感神経が優位になり、自律神経のバランスを整えてくれる効果も期待できます。

睡眠 質を高めてしっかりと休む

疲れを取るために重要なのが睡眠です。質の高い睡眠を十分取ると、疲労回復が促進されます。また、自律神経が整い、ストレスも軽減されます。睡眠の質を高めるには、アルコールやカフェインを控え、夕食は就寝2時間前までに済ませ、寝る前にはテレビやパソコン、スマホを見ないこと。入浴は40℃のぬるめのお湯に15分間、首までしっかりと浸かって体を温め、1時間以内に就寝するようにしましょう。



つらいときは…

専門家へ相談

もできます

周りの人に心配をかけたくなくて誰にも話せず、独りで抱え込んでしまう人もいます。つらいと感じたら、我慢しないで、専門家に相談することも対策の一つです。

都共済 こころの相談

☎ 03-5320-7765

(面接相談は予約制です。事前にお電話をお願いします。)

月曜~金曜(祝日、年末年始を除く。)
9:00~12:00、13:00~17:00

心の悩みにおける相談窓口一覧

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



まもろうよこころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



支援情報検索サイト

<https://shienjoho.go.jp/>



その他の相談窓口(厚生労働省)

メンタルヘルス対策等に関するパンフレット・リーフレット

<https://kokoro.mhlw.go.jp/brochure/index/>



あなたの心は元気ですか？ 心の健康は 早めの気づきが大切

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されています。そのようなときは、自分の心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。

区分	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	ほぼ当てはまる	良く当てはまる
1 気分が落ち込む	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 体が震える	1	2	3	4	5	6
6 動悸がする	1	2	3	4	5	6
7 すぐかっとなる	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 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
15 ちょっとしたことでも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。

合計得点が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ときは、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…そのようなときは、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、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所を受診しましょう。



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 57-270

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
チェック&アドバイス 検索



5月31日は世界禁煙デー

食べ物がおいしくなり、肌に透明感が生まれ、
目覚めが良くなる…

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言われています。また、数週間後には、肌質が改善するとされています。

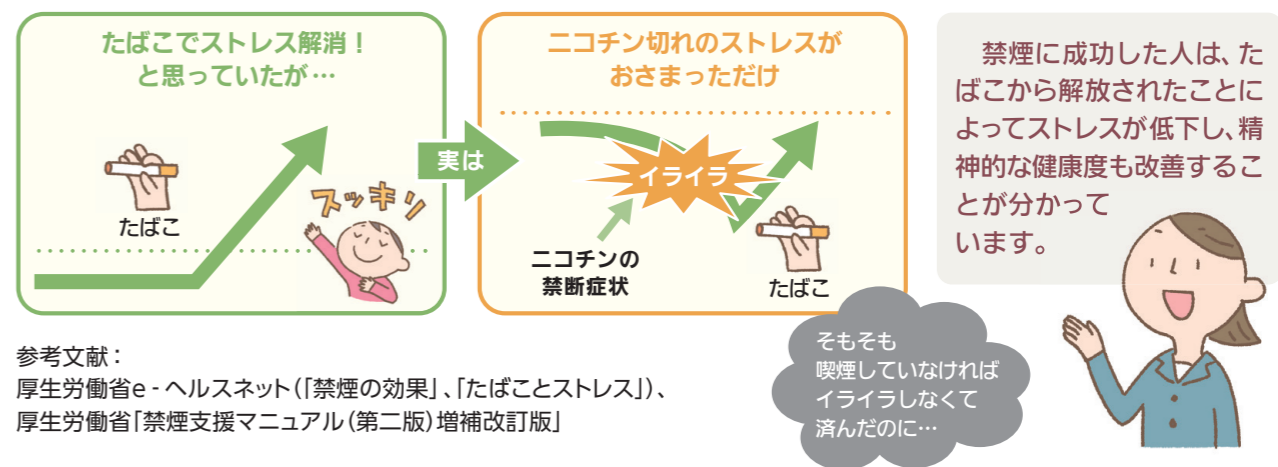
5月31日は世界禁煙デーです。世界中で、この日に禁煙を始める人が多いそうです。そろそろたばこをやめたいと思っている皆さま！禁煙にチャレンジし効果を実感してみませんか？

禁煙の健康改善効果



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－

「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」

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、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
禁煙サポート 検索



45歳50歳になる方は “節目ドック”の対象です

節目ドックの申込みは12月6日まで ~30,000円助成~

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。

秋以降は大変混み合います。



令和5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	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月末日まで (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月末日まで (各機関年末休業を除く。) ※申込受付期間：令和5年12月6日まで	退職日翌日の6か月後まで ※退職日までに受診券発行依頼までの 手続きが必要です。
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」 (医療機関によって異なりますので、詳細については、都共済ホームページをご覧ください。) ※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、被扶養者及び職場の定期健康診断の対象外の 短期組合員等については、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、全額自己負担になりますのでご注意ください。	◆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。 ◆再任用職員等の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(56機関) アジュール竹芝総合健診センター及び55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
☎03-3437-2701(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
☎03-5282-8331(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、P9「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

お手元に組合員証等(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 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する。※受診日の2週間前まで

依頼先 <受診券発行依頼先> (株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター

URL <https://kenshin.happylyth.com/tokyo/>(ハピルス健診ログインページ24時間受付)

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 24時間受付 郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8



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

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(P8参照)までご連絡ください。

なお、各助成区分の受診期限は、P8「令和5年度 人間ドック助成のご案内」のとおりです。

令和5年度「女性ドックキャンペーン」のお知らせ

期間 令和5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、早期割引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・ワン健診予約受付センター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線有り)	女性ドックB (胃X線無し)
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

～今年度に退職をご予定されている皆さまへ～

今年度に勤奨等により退職をご予定されている方は、「永年勤続退職予定者」の助成(35,000円)を受けることができます。

助成を受ける場合は、退職日までに受診券の発行依頼が必要ですので、ご注意ください。
(日程変更する場合も、退職日までに変更後の受診日を確定(医療機関及びベネフィット・ワンに連絡)してください。)

永年勤続助成の種別及び自己負担額(税込)

医療機関	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 (胃X線有り)	女性ドックB (胃X線無し)
アジュール竹芝 総合健診センター	無料	—	—	11,770円	無料
東京都教職員互助会 三楽病院	3,500円	9,000円	9,000円	9,000円	5,700円

利用
方法

- 1 上記いずれかの医療機関に受診予約をする。
- 2 「受診券申請書(永年用)」に記入する(所属の共済事務担当者の記入も必要です。)
※受診券申請書は、都共済ホームページからダウンロードできます。
- 3 ベネフィット・ワン健診予約受付センターに上記②を郵送又はFAXで送付する(電話・WEBでの発行依頼はできません。)

※定年退職の方は、定年引上げに伴い、定年の段階的引上げ年齢でのご利用となります。

4～6月に実施している早期割引キャンペーン・ペア割キャンペーンは、医療機関の定員数に達した時点で受付を締め切りますのでご了承ください。

40～74歳の被扶養者、任意継続組合員の皆さまへ

令和5年度 「生活習慣病健診」「特定健診」 のご案内をお届けします！

令和4年10月1日から都共済に加入し、引き続き資格をお持ち
の短期組合員の被扶養者の方もご利用できます！

組合員の皆さまが職場の定期健康診断を受診するように、被扶養者及び任意継続組合員の皆さまも、年に一度、健康診断を受診して、健康管理や疾病の予防・早期発見にお役立てください。



都共済では、**4月1日現在**において都共済加入の40～74歳の被扶養者及び任意継続組合員(※)に生活習慣病健診・特定健診を実施しています。組合員の皆さまからも、ぜひご家族へ健診受診をお勧めください。
※令和5年度から、職場の定期健康診断受診対象外の一部の短期組合員の方も対象となります。

案内(申込み開始)の時期はいつ頃ですか？

6月中旬に、ご自宅に「生活習慣病健診・特定健診のご案内」の冊子をお送りします。
申込方法や利用できる医療機関等をご確認の上、お申込みください。なお、職場の定期健康診断受診対象外の一部の短期組合員の方に対しては、同時期に所属経由でのご案内を予定しています。

費用はどのくらいですか？

生活習慣病健診・特定健診は「**無料**」でご受診いただけます。乳がん検診などをオプションで追加する場合は、その部分のみ自己負担になります。
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(有料・助成有り)もお勧めです。お得な「女性ドックキャンペーン」もご利用ください(本紙P9参照)。
※都共済からの助成は、生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれかを年度内に1回のみです。

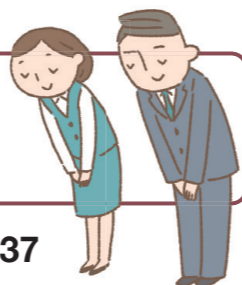


パート先で健診を受診しているのですが・・・

都共済の健診等を利用せずに、パート先の健診結果をお送りいただいた方に、お得な特典をご用意しております。特典の内容や健診結果の送付方法等の詳細は、6月中旬にお送りする冊子にてご案内いたします。冊子がお手元に届きましたら、ぜひご一読ください。

※詳細は、お送りする冊子又は都共済ホームページをご覧ください。ホームページでのご案内も、冊子の送付と同時期(6月中旬)の掲載を予定しております。

お問合せの際には、組合員証をお手元にご用意ください。
また、短期組合員の方は、職場の定期健康診断の受診資格等を所属のご担当者様にご確認の上、お問合せくださいますようお願いいたします。



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

森林セラピー®参加者募集！

申込締切
6月30日(金)

森林セラピー年間実施日程等の詳細は、都共済HP(森林セラピー®総合ガイド)をご確認ください。

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
◇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。

奥多摩町コース

【奥多摩町コースのお問合せ先】
一般財団法人おくたま地域振興財団
☎0428-83-8855 ✉info@okutama-therapy.com
★奥多摩町コースの集合・解散場所は、コースにより異なります。

8月10日(木) 対象：小学生以上 募集人数：21人

【第6回】奥多摩湖いこいの路&奥多摩やまめのつかみ取り体験

参加費 ①22,200円 ③5,400円
【10:10】奥多摩駅集合⇒ガイドダンス(子供は着替え)⇒奥多摩やまめのつかみ取り⇒昼食⇒ガイドウオーク(奥多摩湖いこいの路)⇒奥多摩やまめの塩焼き試食⇒【16:20】奥多摩駅解散 歩行距離：3km

8月17日(木) 対象：小学生以上 募集人数：21人

【第8回】奥多摩湖いこいの路&奥多摩やまめのつかみ取り体験

参加費 ①22,200円 ③5,400円
【10:10】奥多摩駅集合⇒ガイドダンス(子供は着替え)⇒奥多摩やまめのつかみ取り⇒昼食⇒ガイドウオーク(奥多摩湖いこいの路)⇒奥多摩やまめの塩焼き試食⇒【16:20】奥多摩駅解散 歩行距離：3km

8月1日(火)～8月2日(水) 対象：小学生以上 募集人数：16人

【宿泊第2回】巨樹の里「日原」で過ごす癒しの夏休 日原鍾乳洞と伝統の白箸作り体験

参加費 ①② 10,000円、③23,500円
1日目：【10:10】集合⇒ガイドダンス⇒ガイドウオーク(日原林道)⇒森のティータイム⇒日原鍾乳洞見学⇒チェックイン(ねねんぼう)⇒夕食⇒星空観察
2日目：朝食⇒チェックアウト⇒白箸作り体験(旧日原小学校)⇒昼食・日原森林館見学⇒ガイドウオーク(倉沢のヒノキ)⇒森のティータイム⇒【15:00】奥多摩駅解散 歩行距離：7km

8月4日(金)～8月5日(土) 対象：小学生以上 募集人数：16人

【宿泊第3回】ログケビンに泊まるプチキャンプ体験(ラフティング)

参加費 4名申込み①②14,000円、③27,500円 3名申込み①②14,800円、③28,300円 2名申込み①②16,500円、③30,000円
1日目：【9:30】集合⇒ガイドダンス(山のふるさと村)⇒サンドブラスト体験(クラフトセンター)⇒昼食⇒ガイドウオーク(奥多摩湖いこいの路)⇒森のティータイム⇒朝食用のパン生地作り⇒チェックイン(山のふるさと村)⇒夕食(カレー)⇒ナイトハイク(山のふるさと村)
2日目：朝食準備・朝食⇒チェックアウト⇒ダム周辺・水と緑のふれあい館見学⇒昼食(駅前山小屋Ayard)⇒ラフティング体験(御岳渓谷)⇒【15:20】御岳駅解散 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。

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点で参加資格のない方は、応募できません。

申込方法は森林セラピー®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



※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。奥多摩町・檜原村共に1つの申込みグループにつき、第一希望と、第二希望の2つまで選択できます。ただし1つの申込み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、抽選は第一希望の方が優先となり、空きがあった場合のみ、第二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。
※奥多摩町コースの場合、日帰り・宿泊共に7日前からキャンセル料が発生します。檜原村コースの場合、日帰り・宿泊共に実施日の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。

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

被扶養者のいる皆さまへ 被扶養者の抹消手続お忘れなく！

被扶養者が就職した場合など、認定要件を欠くことになった場合は、速やかに抹消申告をし、被扶養者証を返却してください。

抹消日以降、被扶養者証を使用して医療機関等を受診していた場合は、都共済に医療費等を返還していただくこととなります。

よくある抹消の事例

事例	抹消日
就職により認定基準額を超える収入が見込まれる	就職日(雇用(採用)日)
パート等で月々の収入は変動するものの、収入の3か月平均が認定基準以上あり、その後も同様の収入が見込まれる	4か月目の初日
雇用保険(月額3,612円以上)を受給する	支給開始日
公的年金等の受給開始や年金額の改定により、認定基準額を超過する	年金決定(改定)通知を受けた日
事業収入や不動産収入が認定基準額を超過した	確定申告書受付日

ご注意！

収入が基準額を超過したことによる遡及抹消が増えていきます。就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、**認定基準額**の超過にご注意ください。

- **認定基準額**：年額130万円(月額108,334円)
ただし、60歳以上の方などは年額180万円(月額150,000円)。
上記に加え、連続する3か月の平均収入月額が108,334円未満(60歳以上の方などは月額150,000円未満)で、かつ将来も同様の収入が見込まれる場合。

夫婦共同で子供を扶養している場合や他の扶養義務者がいる場合(父母、孫等を扶養している場合)、被扶養者本人の収入だけでなく、組合員以外の扶養義務者の収入の変動のため抹消となる場合があります。

新型コロナウイルス感染症のまん延防止に関する業務による一時的な収入増加分は特例的な扱いを行っています。
(令和6年3月末まで延長)

- 組合員：所属(勤務先)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相談ください。

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます！

令和4年10月から、カードリーダーのある医療機関等で薬剤情報、特定健診情報その他必要な情報を取得・活用して診察等を行うことに同意した上でマイナ保険証を利用したとき、加算される自己負担額が低くなります！

利用登録の方法や、マイナ保険証を利用することのメリット等の詳細については厚生労働省ホームページをご覧ください。

- 〈厚生労働省HP〉 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html
- 〈都共済HPにも掲載しています〉 <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/info/2022/10/post-298.html>
(マイナンバーカードの健康保険証利用に対応する医療機関はこちら)
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html

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▶
被扶養者認定要件チェック表 検索



被扶養者のいる皆さまへ

被扶養者の 認定期限延長手続 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、認定期限延長手続が必要です。手続が遅延した場合、後日被扶養者の認定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、忘れずに手続をお願いします。

「認定期限延長手続」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を行うようご連絡いたしますので、担当者の指示に従い、速やかに手続を行ってください。

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認定要件を満たしているかを確認しています。

※認定期限日は、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。
被扶養者に該当しなくなった場合には、認定期限日にかかわらず、速やかに申告してください。

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) など

⇒主に確定申告が必要となる方

2 認定期限日

6月30日(又は6月29日)

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

3 左記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～

被扶養者が認定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となります。

組合員の皆さまには、認定期限延長手続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、被扶養者が認定要件を欠いた場合には、速やかに所属(勤務先)の共済事務担当者を経由して、都共済までその旨を届け出るようお願いします。

※都共済ホームページ(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、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
被扶養者 検索



マイナンバーを利用した情報連携を行っています

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月から社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が始まっています。

都共済においても法令に基づき、短期給付(医療給付等)の事務を行う際に、組合員本人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。

マイナンバーを利用することで、法令に基づき、異なる行政機関等間で情報連携し、住民票や課税証明書等の手続に必要な書類の一部を添付省略することができます。

詳細は、都共済ホームページのお知らせをご覧ください。

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)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…?

各種手続の際に、法令に基づき、異なる行政機関等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、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
個人番号 検索



組合員証等の性別記載に関するお知らせ

自分の生まれ持った身体の性と心の性(自分自身が自分の性をどう感じているか)が一致しない組合員又は被扶養者の方で、組合員証等の表面への戸籍上の性別記載を希望されない方については、性別を裏面への記載に変更することができます。

組合員証の表面の性別表記欄には「裏面参照」と記載し、裏面の住所欄2行目に備考として、「戸籍上の性別：男(又は女)」と記載します。

申出方法

様式「組合員証・被扶養者証等への性別表記変更に関する申出書」及び本人確認書類を医療保険課資格担当までご提出ください。その他、手続等の詳細は、都共済ホームページのお知らせをご覧ください。

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▶
性別記載 検索



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ください!



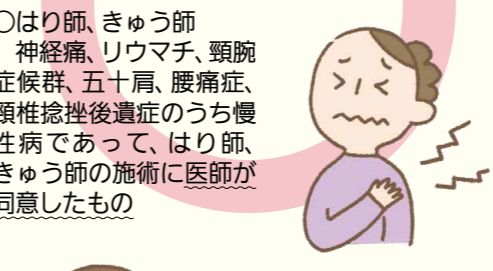

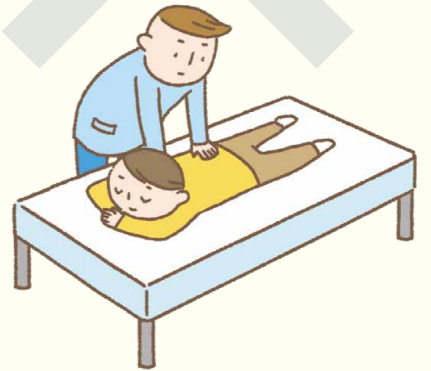
都共済では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり師、きゅう師及びあん摩・マッサージ・指圧師の施術について、受診内容が「健康保険の対象か」、「請求内容が正しいか」等を確認するための調査を行っています。施術を受けたときは、必ず領収書等を受け取って保管しておき、調査票が届きましたら回答へのご協力をよろしくお願いいたします。

※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。

※調査票の回答と施術所の記録等に相違などがあった場合、組合員等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。

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(病院等)で同じ対象疾患の治療を受けている場合、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	 <p>打撲及び捻挫</p> <p>骨折、脱臼 (応急手当を除き、医師の同意が必要)</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> <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しびれ</p> <p>症状の改善が見られない長期の施術</p>
はり師、きゅう師 あん摩・マッサージ・指圧師	 <p>○はり師、きゅう師 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症のうち慢性病であって、はり師、きゅう師の施術に医師が同意したもの</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>

※施術を受けたときは、「柔道整復施術療養費支給申請書」等の内容が正しく記載されているかよく確認し、楷書で署名をお願いします(署名は施術所へ提示した組合員証の被保険者の漢字名と同じものになります。)

お問合せ先 年金保険部
医療保険課給付担当

☎ 03-5320-7327

詳細は、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



公務災害・通勤災害、交通事故・傷害事件などで負傷したときは 原則として、組合員証等は使用できません！

公務災害・通勤災害

病気や負傷の原因が業務(通勤を含む。)に起因する場合は、医療機関の受診に組合員証は使用できません。

- ・医療機関等には、業務に関連する負傷等である旨、初診時に必ず医療機関に申告してください。
- ・やむを得ない理由で一時的に使用を認める場合もありますが、後日、共済組合が負担した医療費を返納していただくこともありますので、所属の公務災害事務担当部署と相談の上、事前に都共済へ連絡してください。
※時間が経ってから判明した場合、高額な返納が発生することがありますのでご注意ください。

交通事故・傷害事件など

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※として、医療機関の受診に組合員証等は使用できません。

ただし、都共済へ連絡の上、所定の手続を行うことで、治療に組合員証等を使用することができます。
※第三者行為によるけがは、加害者に対して医療費の支払を求めると、当事者間で解決するのが原則です。

組合員証等を使用する場合には、都共済への連絡をお忘れなく！

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。)/ 傷害事件※ / 他人の飼っている動物にかまれた

※闘争行為(けんか等のお互いの暴力行為)は「給付制限」の対象となり、全額又は一部を返納していただくことがあります。

交通事故・傷害事件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。その場では軽いけがと思っても必ず相手を確認しましょう。 ※相手不明の事故も、都共済への連絡と手続が必要です。
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、人同士の傷害事件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	示談の内容によっては、都共済が負担した医療費を相手に請求できなくなる場合があります。相手に請求できないときは組合員に請求することになりますので、相手方と示談する前に、必ず都共済へご相談ください。

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。
- ✓ 都共済への連絡は、医療機関を受診する前に行い、了承を得る必要があります。ただし、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。
- ✓ 組合員証を使用しないで(自費扱い・自由診療)相手方(の保険会社)が全額負担している場合には、都共済への届出は不要です。
- ✓ 公務上・通勤上に起こった第三者行為によるけがには、制度及び手続が異なるため組合員証は使用できません。

お問合せ先 年金保険部
医療保険課給付担当
(求償)

☎ 03-5320-7328

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶

公務災害 検索

第三者行為 検索



出産費・家族出産費について

組合員(被扶養者※)が出産した場合、請求手続により出産費(家族出産費)が支給されます。

※扶養している家族であっても、当共済組合の被扶養者として認定を受けていない場合は支給されません。

直接支払制度と受取代理制度

出産費・家族出産費には、出産時の窓口支払額を軽減するために、直接支払制度、受取代理制度があります。医療機関等によって採用している制度が異なるので、医療機関等に確認してください。組合員がその制度を利用するか否かを選択します。当該医療機関等が採用していない制度を利用することはできません。

また、どちらの制度も利用しないことも選択できます。

直接支払制度、受取代理制度又は制度を利用しない、いずれの場合でも共済組合への請求手続が必要です。

直接支払制度と受取代理制度の違いや請求手続などの詳細は、都共済ホームページ(又は共済ハンドブック)に掲載されています。請求書はご所属の共済事務担当者(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)を経由してご提出ください(任意継続組合員の方は直接医療保険課へ請求してください)。

お問合せ先 年金保険部
医療保険課給付担当

☎ 03-5320-7326

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶

出産したとき 検索



～年金情報が知りたいあなたへ～ あなたの最新の年金情報をWebで確認できます！

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

<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。

確認できる内容

- ①組合員期間
- ②前年度の保険料納付額
(長期給付に係る保険料)
- ③標準報酬月額及び標準賞与額
- ④公務員共済期間に係る将来の老齢厚生年金及び老齢基礎年金の見込額
- ⑤給付算定基礎額残高



お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 0570-03-4165【ナビダイヤル】

組合員の皆さまへ

令和5年度事業計画及び 予算のお知らせ

3月24日に開催された組合会において、令和5年度事業計画及び予算(案)が承認されました。

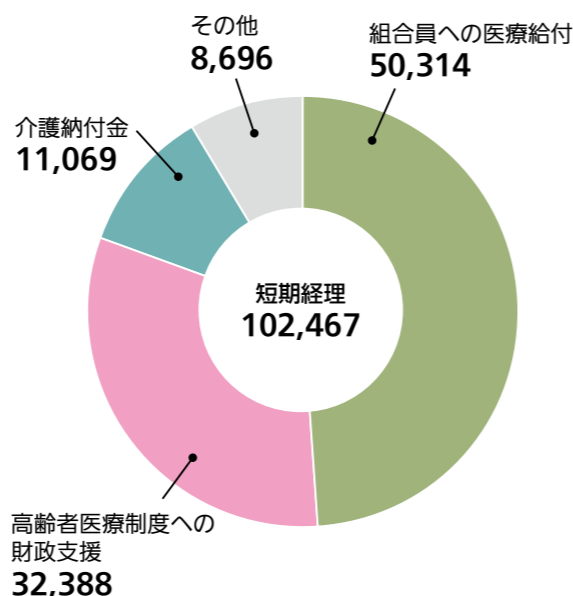
短期給付事業

- 短期給付事業は、組合員等が病気やけが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42%)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組を進めています。



短期経理の支出内訳

単位：百万円



長期給付事業

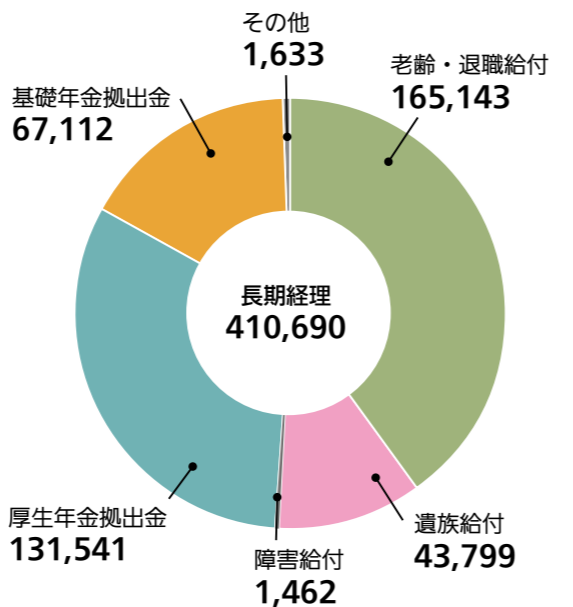
- 長期給付事業は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付を行っています。
- 長期給付事業を賄う「長期経理」は、平成27年10月の被用者年金の一元化により、「厚生年金保険経理」(1・2階)、「退職等年金経理」(新3階)、「経過的長期経理」(旧3階)の3つの経理を合算した金額となっています。
- 長期経理の大半を占める「厚生年金保険経理」において、厚生年金拠出金等の負担金支出及び厚生年金交付金等の受入を伴う全国規模での財政調整が行われているため、経理規模が大きくなっています。



長期経理の支出内訳

(厚生年金保険経理、退職等年金経理、経過的長期経理)

単位：百万円



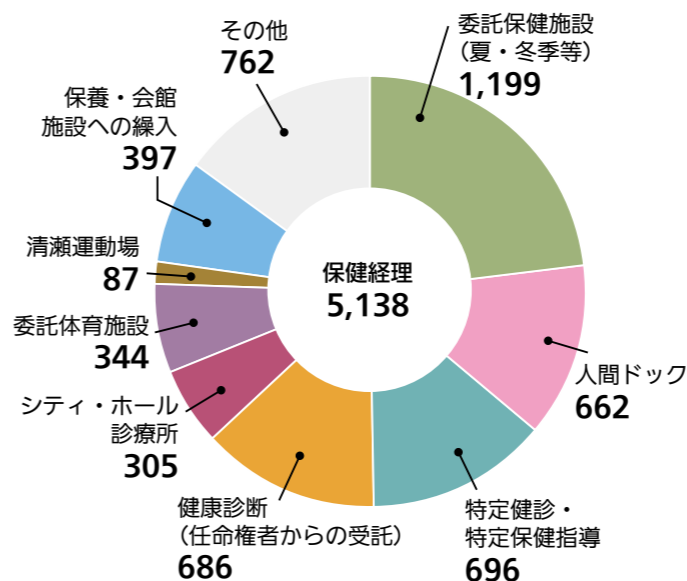
福祉事業

- 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・冬季施設等の借上げ、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5年度予算の主な取組
 - 短期組合員等の加入に伴う予算の拡充(夏・冬季施設等の借上げ、特定健診・特定保健事業、人間ドック利用助成(一般助成分)、委託体育施設利用助成等)
 - 夏・冬季施設、リフレッシュ宿泊施設のWEB予約システムの導入(システム構築)
 - 清瀬運動場の電力引込改修工事、シティ・ホール診療所の医療機器更新



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	利用予定者数	
委託保健施設	夏季施設	169,925
	冬季施設	49,446
	リフレッシュ施設	25,938
健康づくり・疾病予防	都内宿泊施設	6,075
	人間ドック	22,000
	特定健診	14,400
シティ・ホール診療所	特定保健指導	8,600
	委託体育施設	293,300
	シティ・ホール診療所	25,758
清瀬運動場(回)	6,310	
宿泊(保養)事業 (単位：人)		
施設	年間利用予定者数	
箱根路開雲	25,104	
宿泊(会館)事業 (単位：人)		
施設(アジュール竹芝)	年間利用予定者数	
ホテル部門(宿泊者数)	50,000	
健診部門(人間ドック等)	12,916	

掛金率

- 短期経理(介護分)の財政状況を踏まえ、短期給付(介護分)の掛金率を引き上げました。その他の掛金率は令和4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5年度	令和4年度
短期給付	短期	3.770
	介護	0.932
福祉事業	0.176	0.176
長期給付	厚生年金	9.150
	年金払い退職給付	0.750

(令和5年度予算の概要については、都共済ホームページ「共済組合のあらまし」もご覧ください。)

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶

予算 検索



お問合せ先 管理部財務課 計理担当

☎ 03-5320-7311

標準報酬月額の設定

令和5年度 定時決定と随時改定

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り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月が定期昇給月です。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」にあたり、随時改定の基準の月となります。



「標準報酬等級表」に当てはめる

標準報酬等級・月額

現在適用されている標準報酬等級と2等級以上の差がある。

7月適用の随時改定

随時改定は、翌年の8月まで、又は他の理由により発生した改定が適用される月の前月まで適用されます(要件有り)。

9月適用の定時決定

定時決定は、翌年の8月まで、又は改定が適用されることになった月の前月まで適用されます。

「業務の性質上、季節的に報酬が変動する」、「4月から6月の間に産前産後休業を取得したことにより標準報酬月額が著しく下がる」など、通常の方法によって「改定」、「決定」を行うと、著しく不当であると認められる場合は、算定の特例として「年間の給与の平均額」や「産前産後休業の開始月以前の12か月の標準報酬月額の平均」により「改定」、「決定」することができます(「保険者算定」)。

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。
- 休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、その6か月定期代を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月の間に各種改定があった場合は定時決定は行いません。

お問合せ先 管理部会計課出納担当 ☎ 03-5320-7317

詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶
保険者算定 検索



都庁第二本庁舎17階 シティ・ホール診療所からののお知らせ

シティ・ホール診療所は、都庁第二本庁舎内にある都共済直営の診療所です。高血圧症、糖尿病などの生活習慣病や、花粉症等のアレルギー治療など、各診療科が連携を取りながら、質の高い医療を提供します。

組合員や退職者、ご家族のほか、一般の方も受診できます。昼休みも12時30分から診療していますので、気になる症状等がありましたら、お気軽にご利用ください。

受付電話番号 ☎ **03-5320-7358**
又は都庁内線 **63-821**

診療受付時間
月曜～金曜
※祝日・年末年始を除く。
8:45～11:00
12:30～15:45



担当医師一覧

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	堀内 亮郎	堀内 亮郎	堀内 亮郎	堀内 亮郎	堀内 亮郎	堀内 亮郎	堀内 亮郎	堀内 亮郎	堀内 亮郎	堀内 亮郎
	川口 尚志	木村 恒夫	(予約制) 肝臓病専門	木村 恒夫	木村 恒夫	木村 恒夫	林 洋子			
	後藤 正道	後藤 正道	手島 保	後藤 正道	後藤 正道	小松 有				
外科 (整形外科)					片田 雅孝					
皮膚科	星野 佳子	田島 麻衣子	星野 佳子	田島 麻衣子	星野 佳子	田島 麻衣子	木村 育子	星野 佳子		
眼科			阿部 真由美	阿部 真由美	阿部 真由美	阿部 真由美	阿部 真由美	阿部 真由美		
耳鼻咽喉科	鈴木 さやか	鈴木 さやか	鈴木 さやか	鈴木 さやか	鈴木 さやか	鈴木 さやか	鈴木 さやか	鈴木 さやか		
歯科口腔外科	稲田 清久	稲田 清久	稲田 清久	稲田 清久	稲田 清久	稲田 清久	稲田 清久	稲田 清久	稲田 清久	稲田 清久
					松吉 佐季					榎本 愛

※皮膚科と歯科は、予約制です。あらかじめ電話でご予約ください(皮膚科の予約は、受診希望日の1週間前から予約を受け付けます。)。 ※中耳炎外来(予約制)は、月2回程度行っています(予定は当診療所HP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。

- ◆重症化リスクの高い方もいらっしゃいますので、院内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ◆診療所入口での問診は、現在行っておりません。ご来院時は直接、院内の総合受付にお越しください。
- ◆発熱・風邪症状の方も受診可能です。
- ◆ホームページでは、各診療科のご案内や休診情報などを掲載しています。受診前にぜひご確認ください。

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



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。

繰上償還の相談の中で、貸付けをご利用の方が「手続きが面倒そう」、「手数料が気になる」といったお話をされること
が少なくありません。ここでは、繰上償還について、改めて手続きや手数料、今年度の日程等についてご紹介します。

① ② ③
手続はとっても簡単!
3ステップで完了します

① 申請書に必要事項を
記入し提出する



申請は、「繰上償還申請書」1枚を
提出するだけ※1※2です。押印も不
要です。交換便・郵便等で、直接、
都共済に提出してください。※3

② 払込書を受け取る



所属の共済事務担当者※4
から払込書を受け取っ
てください(繰上償還をする
月の初め頃)。

③ お金(繰上償還額)
を支払う



②の払込書を使用し、金融機関で
払い込んでください。みずほ銀行
及びゆうちょ銀行の場合は、ATM
やインターネットバンキング等
での振込みも可能です。※1

※1 申請書の入手方法や提出先、払込方法の詳細等は次ページを参照してください。
※2 一部繰上償還をご希望の場合は、直近の給料明細書(写)を添付してください。
※3 所属を経由しての提出は不要です。
※4 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。

¥0 事務手数料は
かかりません

当組合への事務手数料は不要です。
※金融機関へ払い込む際の手料は、本人負担
となります。



償還表
チェック
償還表を
ご活用ください

毎月いくら利息を払っているのか、返済が完了する
のはいつかなど確認していますか?
退職時に残金があるかどうかなども含めて、チェック
してみてください。

償還表は、令和3年1月に、所属の共済事務担当者を通
じて配布しています(その後、一部繰上償還をした方に
は、変更後の償還表を配布しています。)

お気軽に
ご相談を 償還表をチェックされてご不明な点がある場合、また、繰上償還や毎月の返済額の
増額など返済の見直しをお考えの方は、貸付収納担当までお気軽にご相談ください。

繰上償還による利息軽減事例

※令和5年6月に繰上償還を実施した場合

貸付金額…………… 1,000万円
貸付期間…………… 平成19年7月~
令和19年6月
返済額…………… 例月払 35,500円
現在の未償還元金… 5,500,000円

	全額償還	一部繰上償還 (100万円を一部 繰上償還した場合)
軽減利息	約50万円	約17万円

償還完了は33月短縮
(令和16年9月)

(注)上の事例はあくまで概算であり、借入れの内容等によっては、試算結果と異なる場合があります。

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5年 6月	5/25(木)	6/13(火)	6/20(火)
7月	6/26(月)	7/12(水)	7/20(木)
8月	7/25(火)	8/10(木)	8/18(金)
9月	8/25(金)	9/12(火)	9/20(水)
10月	9/25(月)	10/13(金)	10/20(金)
11月	10/25(水)	11/9(木)	11/16(木)
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)

繰上償還申請書について

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。

- 組合員ページ▶
- 各種様式▶
- q.貸付事業▶
- 繰上償還申請書

繰上償還申請書の提出先

東京都職員共済組合
事業部貸付課貸付収納担当

※上記記載の「所属の共済事務担当者」に
ついて
東京都の知事部局・議会局・行政委員
会の方については、総務事務センターと
読み替えてください。



みずほ銀行・
ゆうちょ銀行以外の場合

窓口での「文書振込み」のみと
なります。ATM、インターネット
バンキング等は利用できません。

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、モバイルバンキ
ング等が利用できます。

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



委託保健施設をご利用ください

夏の施設(夏季委託保健施設)のご案内

組合員の皆さまに利用していただくため、夏季期間には、数多くの民間の宿泊施設を借上げ、「夏の施設(夏季委託保健施設)」として開設しています。一人旅向けの施設や海やプールがあり家族旅行でも使える施設も取りそろえています。ぜひご利用ください。

一人で

「自分時間」をゆったり楽しむ！
「1人専用施設」に加え、宿泊日の2週間前から空き室予約で1人利用が可能となる「空室1人利用可能施設」を設定。温泉旅館から都市型ホテルまで、幅広い施設から選べます。

家族で

家族旅行には海やプールが併設された施設がお勧め！
夏休みの家族旅行なら、リーズナブルに海やプールを楽しみましょう。ホテルや旅館にプールが併設された施設や、海が隣接する施設がたくさんあります。家族で思い切り楽しんでください。

おいしい料理を味わいながらのんびり！

おいしいものを食べながら心行くまで語り合いたいときも、ぜひご利用ください。旬の食材や、その土地ならではの料理を堪能できる施設がそろっています。

都市型ホテルから老舗の温泉施設、海やプールが楽しめるホテルまで様々なニーズに応える施設をご用意しています！ ◆詳しくは、「夏の施設案内2023」をご覧ください。

リフレッシュ宿泊施設(週末・秋季施設)のご案内

都共済の借上げ施設には、年間を通じて週末利用できる「週末施設」や紅葉シーズンには「秋季」のリフレッシュ宿泊施設があります。人気のある良質な宿を厳選しています。心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

週末施設

箱根小涌園 天悠 | 修善寺 新井旅館 | ホテルリゾーピア熱海

秋季施設

草津温泉 ホテルビレッジ | 中禅寺金谷ホテル

週末27施設・秋季14施設をご用意しています。施設ごとに設定日が異なります。取扱施設・設定日・料金等は都共済ホームページでご確認ください。

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▶令和5年度リフレッシュ宿泊施設 検索

春から運動を始めてみませんか

委託体育施設(スポーツクラブ)のご案内

手軽に行ける利用料金！
都共済が利用料金の一部を助成！
全ての店舗が1回680円以下で利用できます。

大手スポーツクラブが利用可能！
大手7社のクラブ(TAC、セントラルスポーツ、東急オアシス、ルネサンス、コナミ、ゴールドジム、ジエクス)と提携。

ヨガなどのプログラムも体験できる！
各店舗で実施している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)。人気のヨガやピラティスなど始めてみませんか。

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

清瀬運動場のご案内

野球場(1面2時間) 2,000円

テニスコート(1面2時間) 1,000円

**清瀬運動場のきれいな芝で
野球やテニスを楽しもう！**

清瀬運動場は天然芝の野球場2面、テニスコート(砂入り人工芝)6面がある運動場です。
組合員の方は、お得な料金でご利用いただけます。

◆利用方法・利用料金などの詳細は、都共済ホームページをご覧ください。
お問合せ先 清瀬運動場 | 042-492-5445 (受付時間9:00~17:00) | 詳細は、都共済ホームページ▶組合員ページ▶清瀬運動場 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

ご自身・ご家族の健康チェックに、**お得なキャンペーン**があるアジュール竹芝をぜひご利用ください。
例年、秋以降は大変混雑しますので、ご受診はどうぞお早めに！
午後の時間帯に受診する**午後ドック**も引き続き実施しています。

期間限定 12月まで

〈節目ドック〉

区分	通常料金	節目ドック料金
日帰り	11,000円	5,500円

対象 **45歳・50歳の組合員・被扶養者**

予約の取りやすいこの時期にぜひご受診ください。

期間限定 12月まで

女性ドックキャンペーン

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

対象 **35歳以上の組合員・被扶養者**

- 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」を含みます。
- 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」を除きます。

※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、女性ドックはお避けください。

期間限定 4~9月まで

春得・夏得キャンペーン

アジュール竹芝の豊富なオプション検査を、特別料金でご案内しております。割引対象として、血液検査、婦人科オプションHPV、骨密度測定などを予定しています。詳細は、[下記ホームページ▶お知らせ▶春得・夏得キャンペーン\(オプション割引\)](#)をご覧ください。

- 通常の健診のほか、ご希望により、頭部MR検査(後日神保町施設で受診)、腸内フローラ検査など、様々なオプション検査を追加することが可能です。

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
URL <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>
アクセス JR浜松町駅 北口から徒歩7分
都営浅草線大門駅から徒歩8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



2023 AZUR Wedding
 ベイサイドホテル アジュール竹芝

ALL Season Plan

挙式から披露宴まで必要なもの一式をワンパッケージ！
 組合員様限定・特別価格でご案内いたします。



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

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 (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 (挙式~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
- ・音響照明基本料
- ・音響オペレーター費
- ・介添料
- ・芳名帳
- ・サービス料

プランご料金

一般価格 (30名様)
858,000円 (税込)
 ※お一人様追加ごとに19,800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17,600円 (税込)

[アジュール竹芝 ブライダルサロン] お問い合わせ・ご予約 **03-3437-2217**

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

店内リニューアル!

より一層ラグジュアリーな空間で皆様をお迎え。東京タワーを一望する
 非日常のディナータイムを、どうぞごゆっくりお過ごしください。

只今のおすすめ!

堪能!海鮮鉄板焼き
明星 -Myojo-
 「豊洲直送!季節の魚介」
 「カナダ産オマール海老」他計9品

お一人様 ~~15,730円~~

組合員様限定価格

お一人様 **12,500円** (税込)

※2023年7月末日まで



当店は“大分県豊後牛流通促進対策協議会”認定
 「おおいた和牛取扱い認定店」
 また“大分県知事”認定 都内唯一の
 「おおいた和牛サポートSHOP」です。



21階 **天燈 Ran Tan** 鉄板焼
 営業時間 17:00-22:00 (L.O.21:00)
 毎週月曜・火曜定休 ※月により変動有り

ご予約はこちら
 (2名様より・3日前まで承ります) **03-3437-2320** 受付時間
 11:00-18:00

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-2023-01】

1泊2食付 人気のスタンダードプラン

宿泊期間:2023年5月1日(月)~2023年8月31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ました。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
夏季期間	¥13,900	¥11,700	¥9,500

※お食事は季節によって変わります (消費税・入湯税込)



【KD-2023-02】

豪華舟盛付 1泊2食付グルメプラン

宿泊期間:2023年5月1日(月)~2023年8月31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
夏季期間	¥16,100	¥13,900	¥11,700

※お食事は季節によって変わります (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。 ※夏季期間は7月25日~8月30日(土曜日、8/10は休前日)となります。

四季の宿「箱根路開雲」運営:箱根一の湯グループ

〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本521-4
 アクセス: 箱根湯本駅から温泉組合巡回バス(滝通りAコース)
 ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>



ご予約の **0460-85-6678** 受付時間: 9時~18時
 お問い合わせ **kaiun@ichinoyu.co.jp**

【休館のお知らせ】

令和5年6月1日~30日はメンテナンスのため
 休館いたします。

三楽病院との医療連携・協力のご案内

東京都職員共済組合は、(公社)東京都教職員互助会三楽病院と医療連携・協力をっており、次のような取扱いを受けることができます。

- 入院時の個室使用料の50%助成
- 保険対象外料金(実費弁償を除く。)の20%助成
※金額等の詳細は、三楽病院のHP等でご確認ください。

(公社)東京都教職員互助会三楽病院

〒101-8326 東京都千代田区神田駿河台2-5

TEL 03-3292-3981(代表)

URL <https://www.sanraku.or.jp/>

アクセス JR中央・総武線御茶ノ水駅 徒歩3分



組合会議員等の変更については、随時、都共済ホームページに掲載します。

広告

「そらのま」

提携割引 **3%割引**

さらに! **そらのま 特別仕様ご提供**

HEBEL HAUS

無料相談実施中

旭化成ホームズ株式会社 東京法人支店

0120-102-825

事業団体専用サイト <https://www.asahi-kasei.co.jp/i/ihnavi/t-kyosai/>

【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

✉ yoshizawa.nc@om.asahi-kasei.co.jp

「そらのま」の魅力を伝えるためのイラストや写真が配置されています。また、「アウトドア気分を満喫!」や「趣味のガーデニング」などのフレーズが目を引きます。

そろそろホームコースを
考えてみませんか?

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!

WESTコース!

特別視察プレー好評開催中!!

2023年7月末日まで(組数限定)

◎平日(月~金):お1人様5,800円
◎土・日・祝日:お1人様8,400円

18ホール・1ラウンド・セルフプレーの場合(諸費用・諸税込み・飲食代等別途)

◀視察プレーのお申込みおよび資料請求はこちらから

関越道練馬から
わずか40分!

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

レンタルで始めて半年。
私たちけっこうイ感じかも…



YAMAHA
Make Waves

レンタルで
音と暮らす

ヤマハ
楽器・防音室
レンタル

アルトサクソフォン 月額 5,170円(税込)より | バイオリン 月額 3,410円(税込)より

音レント OTORENT

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



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。

*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みます)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。

*団体割引率は、東京都人材支援事業団団体自動車保険の「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。*団体抜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

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、
継続して団体抜割引約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。

●団体抜割引20%適用。
●団体抜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」でもれなく、
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



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**
2023年9月30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つつ、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。

2022- 営 -0105





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。

他の金融機関で審査が通らなかった案件もまずはご相談ください。

住宅ローン

限度額:10万円以上 1億円以内
返済期間:最長50年

経験豊富なローンの担当者がご相談に応じるため
取扱い困難な案件の実績が多数あります。

例 他金融機関で断られた・物件が特殊・育児休業中 など

職場・自宅などにも訪問します!

保証料 事務手数料 団体信用生命保険料 **0円**

次世代ECOカーローン

環境にやさしい車の購入を応援!

通年商品でこの金利!!

変動年 **1.4%** (固定年1.7%)

ハイブリッド車もOK!

- 対象車/ハイブリッド車・電気自動車・プラグインハイブリッド車・燃料電池車
- 用途/対象車の購入・充電設備購入・設置費用
- 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)

お得な キャンペーンを準備中!

お得な 情報をいち早くお届け

LINE公式アカウント
お友達募集中!

●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。●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。●各種ローンの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定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、お電話が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4月1日現在

皆様とともに歩み創立102年
東京都職員信用組合
融資課

ご相談・WEB事前審査はこちら

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>




旬野菜の力で体を整えよう

淡泊な味わいの、サラダに必須の人気者!

レタス *Lettuce* 編



サラダの素材として定番の「レタス」。レタスには多くの品種がありますが、「玉レタス」と呼ばれる球状の品種(結球型)が広く知られています。そんなレタスの注目すべき栄養素は、カリウムとビタミンK。カリウムはむくみの予防・改善に役立つ栄養素です。また、ビタミンKは健康な骨を作るために欠かせません。そのほかにも、肌の健康や老化の抑制に効果が期待できるビタミンE・Aや、正常な赤血球生産に関わる葉酸などが、レタスには含まれています。

ふじくら しおり
管理栄養士 藤倉 詩織



賢いレタスの選び方

ふんわりと軽く、葉が緩やかに巻いているものを選びましょう。葉はみずみずしく、艶があるものがベスト。緑色が淡いほうが、味わいが良いと言われます。

葉はみずみずしくツヤのあるもの



芯の切り口のサイズは10cm玉くらいが理想

秘技!

レタスの保存のコツ

レタスは芯の部分を薄くカットし、切り口に小麦粉を付けると長持ちします。キッチンペーパー(又は新聞紙)で包んだら、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。野菜室ではなく、冷蔵室で保存すると、より鮮度を保つことができます。



芯の切り口に小麦粉を付けて



冷蔵室で保存!

すごい!

レタスの効能 & 栄養素

カリウムは、食事で取りすぎた塩分の排せつを促してくれます。そのため、むくみや高血圧の予防・改善に役立ちます。

- ☑ むくみの予防・改善
- ☑ 高血圧の予防・改善
- ☑ 骨粗しょう症の予防
- ☑ 老化防止

主な栄養素

- ビタミンA 20μg(700μg)
- ビタミンE 0.3mg(6mg)
- ビタミンK 29μg(150μg)
- 葉酸 73μg(240μg)
- カリウム 200mg(2,000mg)
- 糖質 1.7g

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日の推奨量または目安量で各年齢層別の最大値。ビタミンAはカロテンのレチノール活性当量、ビタミンEはα-トコフェロールの含有量。

上手な

レタスの調理方法



サラダに使うときは、緑黄色野菜と組み合わせると、ビタミンA・Cなどがギュッと詰まった一品に。レタスをスーブの具材にすれば、水に溶けやすいカリウムも無駄なく頂けます。

また、ビタミンKは油と相性が良いため、チャーハンなどのいため物にするのもお勧めです。



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/
東京都福祉保健局「とうきょう健康ステーション」へリンクします



CONTENTS | NO.406 令和5年5月号

- 02 特集 メンタル不調に気付いたら
- 06 あなたの心は元気ですか? 心の健康は早めの気付きが大切
- 07 5月31日は世界禁煙デー
- 08 45歳50歳になる方は“節目ドック”の対象です
- 10 令和5年度「生活習慣病健診」「特定健診」のご案内をお届けします!
- 11 森林セラピー参加者募集!
- 12 被扶養者の抹消手続お忘れなく! マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!
- 13 被扶養者の認定期限延長手続お忘れなく!
- 14 マイナンバーの収集・情報連携に関するお知らせ 組合員証等の性別記載に関するお知らせ
- 15 柔道整復師等の受診内容調査にご協力ください!
- 16 公務災害・通勤災害、交通事故・傷害事件などで負傷したときは原則として、組合員証は使用できません!
- 17 出産費・家族出産費について あなたの最新の年金情報をWebで確認できます!
- 18 令和5年度事業計画及び予算のお知らせ
- 20 標準報酬月額改定 令和5年度定時決定と随時改定
- 21 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
- 22 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
- 24 委託保健施設をご利用ください 春から運動を始めてみませんか
- 25 人間ドック受診は、「アジュール竹芝総合健診センター」へ
- 26 ホテルアジュール竹芝からのご案内
- 27 箱根路開雲 宿泊プランのご案内
- 28 三楽病院との医療連携・協力のご案内

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。