

# 感動の涙を ダラダラ流す。

◆飯山 暁朗



メンタルコーチを務めたスピードスケート日本代表の高木菜那選手は平昌五輪で2つの金メダルを獲得。星稜高校は2019年度の甲子園で24年ぶりに決勝進出。企業からも講演依頼が多い。著書に「心がどんどん強くなる超メンタルアップ10秒習慣」など。



## ストレスとの付き合い方

一流のアスリートや、仕事で成功を収める人など、世の中で活躍する人には、共通の特徴があります。それは「ストレスに強い」ことです。私たちは普段から様々なストレスを感じながら暮らしています。こうしたストレス自体は、必ずしも悪いものではありませんが、問題はストレスが蓄積し、心や体の病気になってしまうことです。ストレスが強くなるには上手に発散することが大切ですが、つい抑え込んだままにしている人も多いのではないのでしょうか。すると、そのときの否定的な感情が深くなり、なかなか立ち直ることができなくなってしまいます。

## 思い切り泣いてストレスOFF

そこで、マイナスの感情を発散し、ストレスに強くなるオススメの方法が、「感動の涙」を流すことです。涙腺は副交感神経のコントロール下にあるため、涙が交感神経を副交感神経へと切り替えるスイッチになります。これにより、脳の緊張状態が緩み、リラックス効果が生まれるのです。

この、涙を流すほどの感動は、自分自身のリアルな体験によるものでなくとも構いません。映画や本、スポーツなどで感動して涙を流しても、同じ効果が得られます。次の休日は、周りを気にせず、思い切り感動して泣きましょう！

## CONTENTS

NO.392 | 令和2年9月号

- 02 特集1 歯
- 06 特集2 医療費の状況
- 08 「医療費のお知らせ」を配付します
- 10 ジェネリック医薬品で医療費削減!
- 11 女性ドックキャンペーン
- 12 健康診断のお申し込みはお済みですか
- 13 特定保健指導のご案内
- 14 森林セラピー参加者募集
- 15 秋季リフレッシュ施設のご案内
- 16 清瀬運動場のご案内
- 17 インフルエンザワクチン接種のご案内
- 17 年末残高等証明書の送付のご案内
- 18 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
- 18 給付算定基礎額残高通知書を送付します
- 20 令和元年度の年金積立金の運用状況
- 24 インフォメーション
- 25 アジュール竹芝からのご案内
- 26 箱根路開業からのご案内

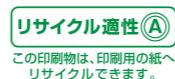


TOKYO 2020



TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES

東京都



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



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。

TO YOU!



# 共済 KYOSAI だより

健康とスポーツ  
2020

2020 9月  
NO.392

特集1 — 人生100年時代を生きる

# 歯肉は老化 しない!?

特集2  
医療費と  
疾病の状況

- ▶ 「医療費のお知らせ」を配付します
- ▶ ジェネリック医薬品で医療費削減!

豆知識

## 東京2020大会

聖火到着式でブルーインパルスが描いた五輪マークは何色?  
2ページで紹介!

歯肉は老化しない!?

口の健康を保つには、歯だけではなく歯肉の表面の汚れを落とすとともに、歯肉の血行を改善するブラッシングが大切です。今回は、虫歯や歯周病を予防しながら若く健康的な歯肉を保つ正しいブラッシングを特集します。口腔ケアは、誤嚥性肺炎や新型コロナウイルスなどの感染リスクを低下することにもつながります。早速、今日から実践しましょう。

# 正しいブラッシングで若い歯肉に

## あなたは…?

1つでも✔がついたら、虫歯や歯周病を起こしているかもしれません。正しいブラッシングと歯科検診が大切です!

歯肉が赤く腫れている

歯肉から出血がある

歯肉に痛みがある

口臭が気になる

歯肉は免疫力が高く、新陳代謝の速度は皮膚の3倍ともいわれます。正しいケアをすれば、実年齢と関係なく若々しい歯肉を保つことができます。

口の中の細菌は億~兆の単位で存在し、死滅させることはできません。特に就寝中に増加しますが、口の中を清潔にすることで悪影響を防げます。

虫歯や歯周病は進行が遅く、多くの場合、末期の状態になるまで自覚症状が出ません。

これだけは知っておこう!  
「口の健康」の基本

歯肉は新陳代謝が活発

口の中の細菌はゼロにできない

虫歯や歯周病は自覚しにくい

毎日ケアをしていても、どうしても歯石は沈着します。歯石は歯周病を起こす原因の一つ。3か月に一度は歯科でメンテナンスをしましょう。

セルフケアと定期的な歯科検診を!

豆知識  
東京2020大会

青、黄、黒、緑、赤の5色。

1964年東京大会の開会式でも5色の五輪マークが描かれました。

歯と歯肉を健康に!

# 基本の「正しいブラッシング」

## 1 歯ブラシは奥歯から入れる

ブラッシングに時間をかけるからこそ、シンプルな経路で

歯ブラシは奥歯から順に入れ、イラストのような経路で進めましょう。正しいブラッシングを実践すると、今までよりも時間がかかります。疲れたり、ブラッシングをし残したりしないために、シンプルな経路でブラッシングしましょう。

- ① ④ → 外側
- ② ⑤ → 内側
- ③ ⑥ → かむ面



## 2 手鏡で当たり方をチェック

歯肉に正しく歯ブラシが当たっているか、マメにチェック

歯肉は敏感で、歯ブラシの毛が1本しか当たっていても50本当たっているのと同じように感じます。そのため、感覚だけを頼りにしていると、歯ブラシが正しく歯に当たっていないことも。手鏡で日常的にチェックしましょう。



## 3 歯肉の境目をゆっくり揺らす

汚れを落としながら、マッサージ効果で歯肉を若返らせる

歯ブラシを当てる位置



歯ブラシを動かすときのポイント

- 1 歯ブラシの毛が少したわむ程度の弱い力で、歯と歯の間や、歯と歯肉の間に入れ込む
- 2 1~2ミリの幅を20~25往復、歯肉の境目を揺らすように動かす。1本につき20~25往復ではなく、数ミリずつ移動し、1本の歯を重複してブラッシングする

毎秒1回くらいでゆっくり揺らすのが、マッサージ効果UPと血行改善のコツ!

# 歯ブラシの「正しい持ち方」

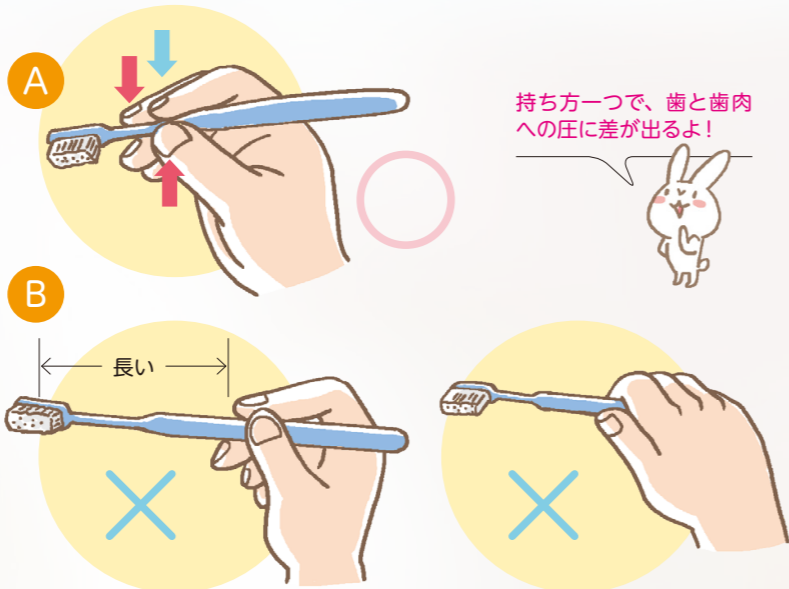
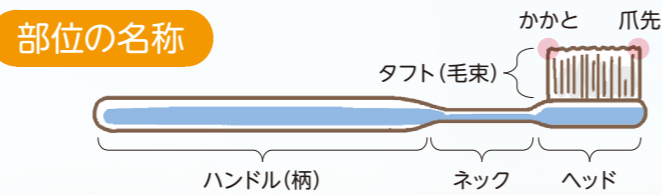
## 1 } 短く持って安定させる

ヘッドのふらつきをなくし、歯と歯肉への圧を適度に保つ

Aのように、主に中指と親指で挟み込み、人差し指で歯ブラシを支える「3点固定」の持ち方をマスターしましょう。

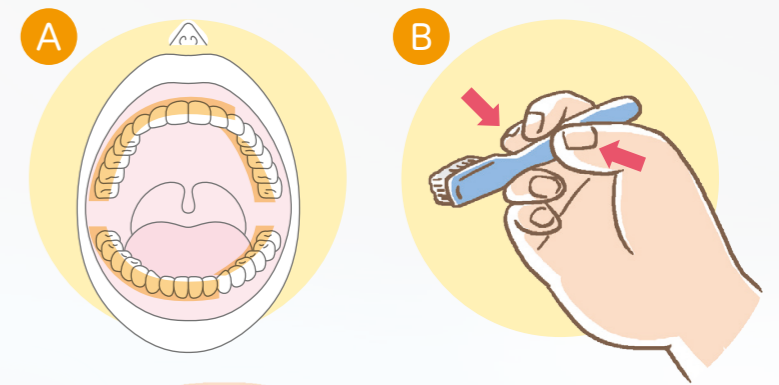
持つ位置は、「ネック」という少し細くなっている部分を目安に。「ヘッド」からの距離を短くして持ち、歯ブラシを入れる場所に応じて指の位置を微調整するのがコツです。

Bのように、ヘッドからの距離が長い位置を持つと、歯ブラシのふらつきが大きくなり、歯と歯肉にかかる圧が安定しません。また、「ハンドル」を握るような持ち方では力のコントロールがしづらく、圧が強くなりすぎることがあります。

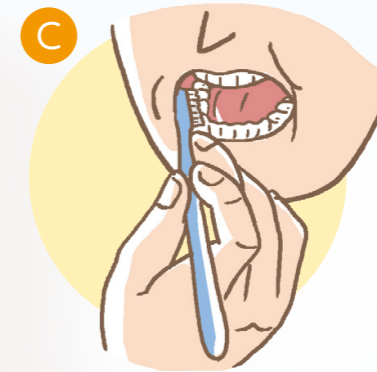


親指で歯肉を押すパターン

Aの網掛け部分は、Bのように親指を力点にしてタフトを押して歯肉に力を加え、中指で力を受け止めてブラッシングします。薬指と小指は、Cのように指の背中を頬に添わせるなどして歯ブラシを固定しましょう。

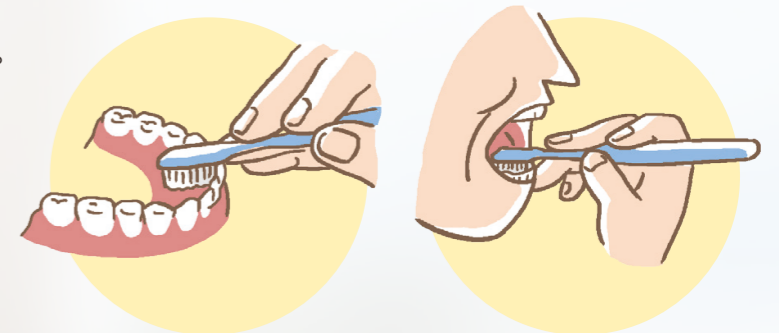


利き腕側の歯や、上顎の内側は、歯ブラシが入りにくいので、より丁寧に!



上下の前歯内側

上下の前歯の内側は、歯並びのカーブが急になっています。歯ブラシのハンドルを床と平行にし、歯ブラシの「かかと」を歯と歯の間に入れ込んでゆっくり揺らしましょう。



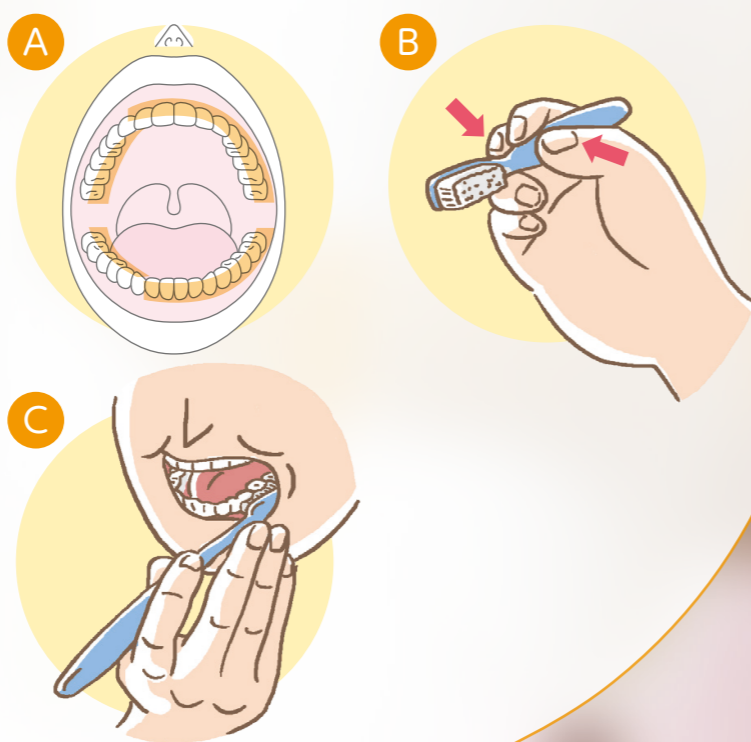
歯ブラシの持ち方は同じだよ!

## 2 } 歯ブラシを入れる位置に合わせて調整

中指で歯肉を押すパターン

Aの網掛け部分をブラッシングするときは、Bのように、中指を力点にしてタフトを歯肉に押し付け、親指で力を受け止めてバランスを取ります。薬指と小指はCのように、唇や顎、頬などに添えて歯ブラシを固定しましょう。これにより歯ブラシが大きく振れるのを防止し、適度な圧を保つなど、ブラッシングの安定性が高まります。

シャカシャカと速く動かすと、歯や歯肉を傷付ける原因に!



### 材料 (2人分)

- |      |            |       |      |
|------|------------|-------|------|
| 生鮭   | 2切れ        | ピーマン  | 1個   |
| 酒    | 小さじ2       | ごま油   | 大さじ1 |
| 塩    | 少々         | ケチャップ | 大さじ2 |
| シメジ  | 1/2袋       | A 酢   | 大さじ1 |
| レンコン | 1/4節 (60g) | みりん   | 大さじ2 |



100年元気! 健康長寿レシピ

### 秋鮭と根菜の甘酢あえ



サケとキノコは、歯の健康に欠かせないカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。キノコや根菜類は食物繊維が豊富で、歯に大切な「よく噛むこと」を促します。サケはフライパンに入れたらしばらく触らず、焼き目を付けてからひっくり返すときれいに仕上がります。

#### 作り方

- 1 サケは骨を取り、3等分にして酒と塩をふり、5分程置いたら水気をふく。
- 2 シメジは軸を切ってほぐす。レンコンは1cm幅のいちょう切りにする。ピーマンは種を取って乱切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1を表裏2分ずつ焼いて取り出す。
- 4 同じフライパンで2を炒め、野菜に火が通ったら3を戻し、Aを加えて絡めながら炒める。

栄養監修：渥美 まゆ美

# 皆さまの医療費の状況

令和元年度版

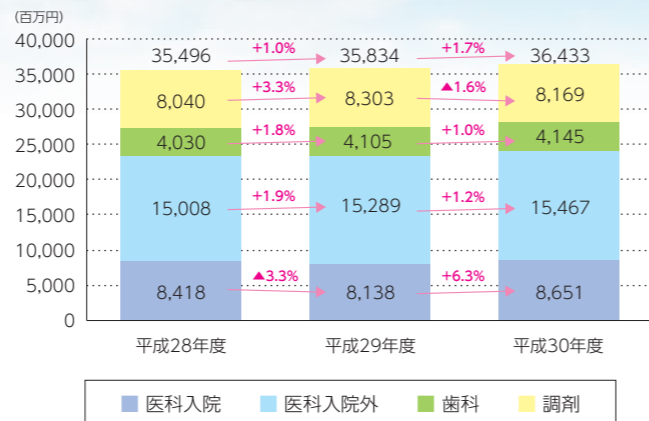
都共済では、組合員の皆さまの健康づくりと今後の医療費の適正化のため診療報酬明細書（レセプト）のデータから医療費の分析を行っています。今号では医療費と疾病の状況の概要をご紹介します。

## 総医療費は、微増で推移

都共済の構成員数（組合員とその被扶養者を合わせた数）はほぼ横ばいであり、平成30年度の構成員数は213,431人（各月平均）で、平成29年度の構成員数から330人増となっています。

一方、総医療費と受診者数は、3年にわたり微増の傾向となっており、平成30年度の総医療費は364億円、受診者数は20.6万人でした。構成員一人当たりの医療費は、平成30年度が170,703円で、平成29年度から1.5%増加しています。

総医療費の推移（平成28～30年度）



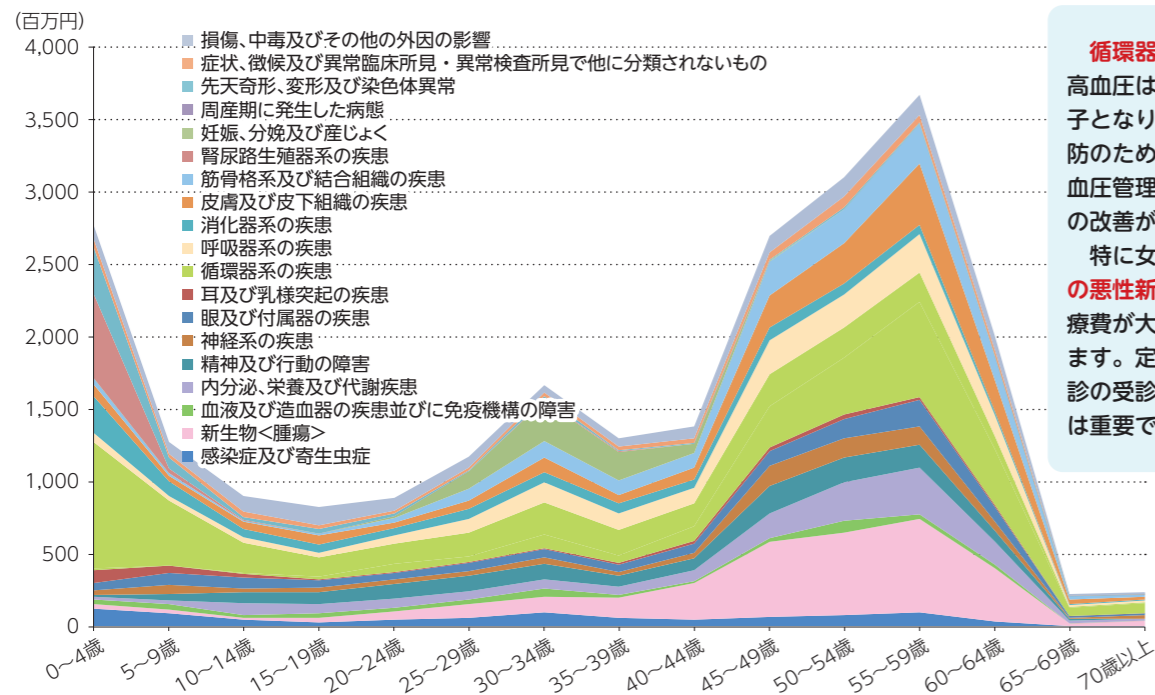
## 医療費は30歳以降から増加

年代別の医療費から、30歳以上になると、多くの疾病においてより多くの医療費がかかるようになることが分かります。医療費のピークは50代後半で、新生物及び循環器系の疾患（高血圧など）等が上位を占めています。

新生物の医療費は女性が男性に比べて高く、女性では乳房の悪性新生物等が上位を占めています。また、循環器系の疾患の医療費は男性が女性よりも高く、約2倍となっていますが、その中で最も大きな割合を占めるのは高血圧性疾患となっています。

新生物の早期発見には定期的ながん検診の受診が有用であり、高血圧の重症化の予防には生活習慣の改善や服薬治療による適切な管理が効果的です。

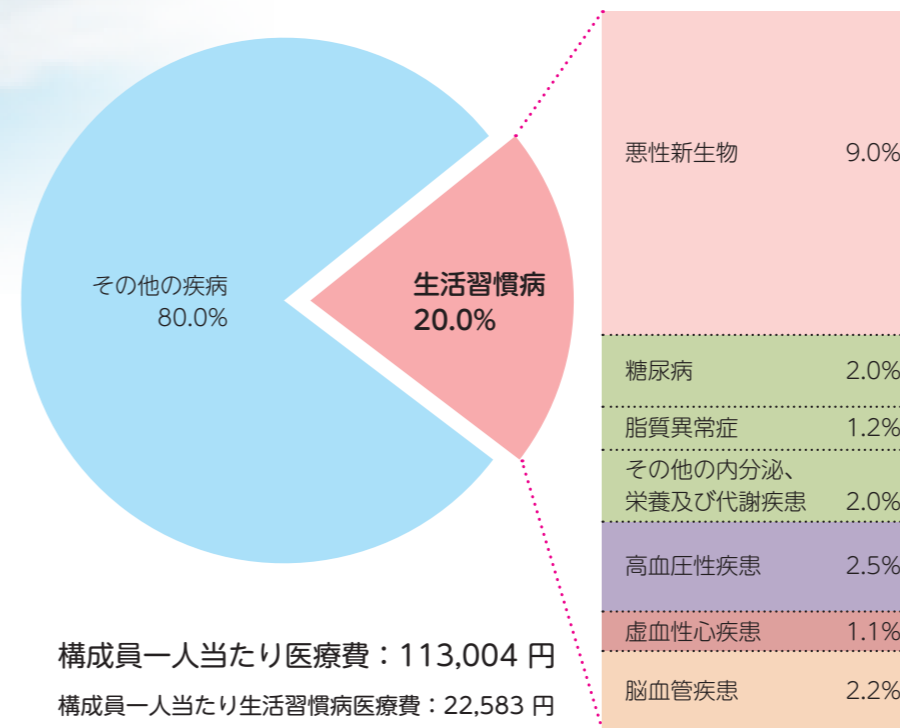
年齢階級別の疾病別医療費の状況（組合員と被扶養者）（平成30年度）



**循環器系の疾患では、高血圧は重要な危険因子となり、重症化の予防のためには、適切な血圧管理と生活習慣病の改善が大切です。**  
特に女性では、**乳房の悪性新生物**による医療費が大きくなっています。定期的ながん検診の受診が早期発見には重要です。

## 医療費全体に占める生活習慣病の割合は約2割

医療費に占める生活習慣病の割合【全年齢】（平成30年度）



構成員一人当たり医療費：113,004円

構成員一人当たり生活習慣病医療費：22,583円

構成員（全年齢）の医療費全体に占める生活習慣病の医療費の割合を見てみると、平成30年度では20.0%となっています。そのうちの5割弱は悪性新生物による医療費となっています。

日頃から生活習慣を見直して予防に努めるとともに、早期発見、早期治療を心掛けましょう。

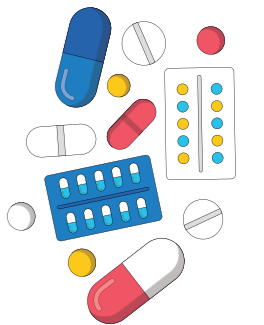
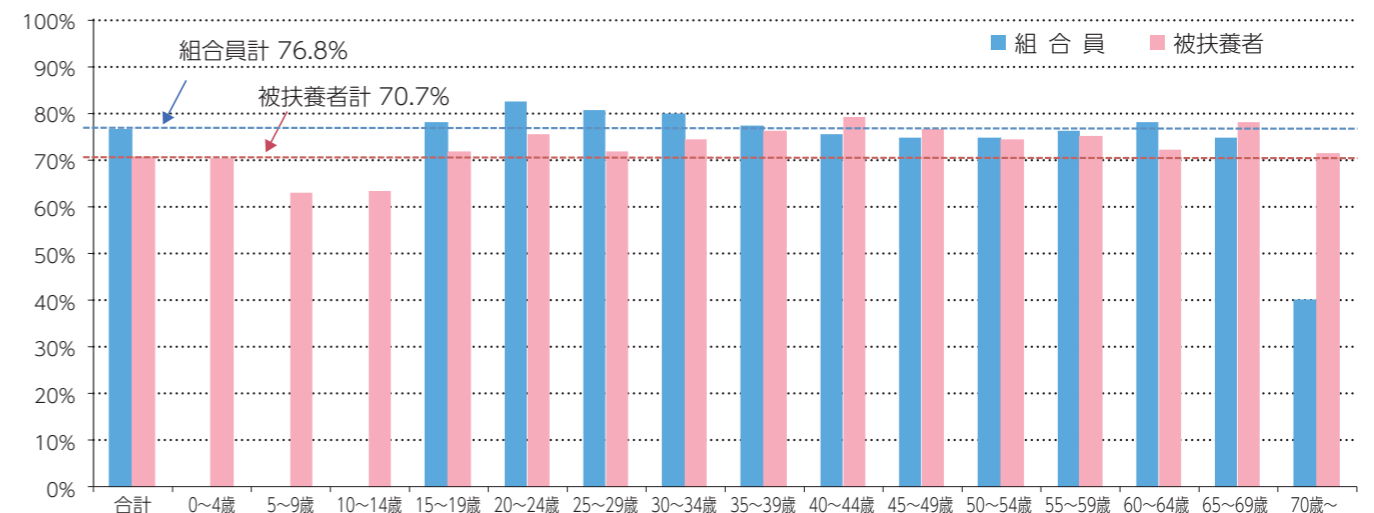


## ジェネリック医薬品の使用割合は増加傾向

平成30年度の調剤医療費は約81億6,939万円となり、平成29年度に対し約1.6%（1億3,312万円）の減少となりました。

都共済におけるジェネリック医薬品の使用割合は平成30年度で74.4%で、この3年間で約9ポイント上昇しました。しかし、全国の使用割合に対しては1.5ポイント下回っています。組合員・被扶養者別の使用割合を見ると、被扶養者の使用割合が組合員よりも6.1ポイント低くなっています。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で医療費削減」(P.10) もご覧ください。）

ジェネリック医薬品の使用割合（組合員、被扶養者別）（平成30年度）



# 受診歴のある組合員世帯の皆さまに「医療費のお知らせ」(封書)を配付します

## ●病気の予防・健康づくりの参考に

共済組合では、年2回、組合員世帯の皆さまに「医療費のお知らせ」を職場を通じてお届けしています。「医療費のお知らせ」は、皆さまに健康や医療に対する理解を深めていただくことを目的とするものです。お手元に届いたら、まず、内容をご覧ください、ご自身やご家族の健康について考えてみましょう。また、実際に受診した状況と異なる請求がある場合は、メール (E-mail : S9000064@section.metro.tokyo.jp) にてお知らせください。

※ 受診歴のない組合員世帯・任意継続組合員の方への配付はありません。

### 配付時期

#### [1回目]

令和2年9月下旬～10月上旬  
(令和元年10月～令和2年4月受診分)

#### [2回目]「医療費控除の明細書」対応用

令和3年2月中旬～下旬  
(令和2年1月～10月受診分)

※令和2年1月～4月受診分(4か月分)については、1回目の「医療費のお知らせ」と重複していません。

### ご注意ください

- 「医療費のお知らせ」は、「医療費控除の明細書」として使用できます。
- レセプト到達時期の関係上、令和2年11月・12月受診分は領収書を基にご自身で作成してください。
- 再発行はできませんので、大切に保管してください。
- データが実際の窓口負担額と異なる場合がありますので、医療機関が発行する領収書も併せて保管してください。
- 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問合せください。

※イメージ図

## 医療費のお知らせ

共済 健様  
医療費総額と医療費内訳についてお知らせいたします。

委任先番号	所属所名				組合員番号					
01234567	〇〇事務所				99999999					
受診者氏名	診療区分	診療年月	日数	医療機関名等	医療費総額(円)	共済負担額(円)	公費負担額(円)	窓口負担額(円)	附加給付(円)	高額療養費(円)
医療費合計					2,288,360	1,601,852	1,350	685,158	75,084	579,524
共済 健太	医科 外来	2.4	2	医療法人社団 共済会 都病院	4,500	3,150	1,350	0		0
共済 健太	調剤 外来	2.2	2	シティ薬局	10,000	7,000	0	3,000		0
共済 康子	歯科 外来	2.1	3	東新歯科	4,000	2,800	0	1,200		0
共済 健	接骨 外来	1.12	2		4,500	3,150	0	1,350		0
共済 幸恵	医科 入院	1.10	21	日本病院	2,265,360	1,585,752	0	679,608	75,084	579,524

- 1 医療費総額は治療に要した総額です。
- 2 窓口負担額には入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれておりません。
- 3 公費助成があった場合、公費負担の制度は自治体によって異なり、それぞれの内容をシステム上反映させるのが困難なため、0円と表示しています。
- 4 附加給付・高額療養費は窓口で一定額以上を支払った分について、共済組合から組合員指定の口座に振り込んだものです。

**Q1** 対象期間に受診した医療機関名が記載されていない。

**A1** 通常、診療報酬明細書(レセプト)は受診月から3か月後に都共済に届きますが、医療機関の事務処理上、それ以上かかる場合があります。この場合には「医療費のお知らせ」に間に合わないことがあります。

**Q2** 医療機関名が記載されていない。

**A2** 療養費・家族療養費等の現金給付は医療機関名が記載されません。また、柔道整復師等の施術費についても、診療区分として「接骨」「はり灸」「マッサージ」と表示されますが、都共済への請求の多くが所属団体の取りまとめによって行われるため、施術所名は記載されません。

**Q5** 同一月内に世帯で合算されて給付された高額療養費はどのように表示されるか。

**A5** 高額療養費の額は、案分されてそれぞれ給付の対象となる医療費ごとに記載されます。  
※共済ハンドブックP.33を参照。

**Q3** 子供医療費助成制度の対象外になったため窓口で3割自己負担したが、窓口負担額が0円になっている。

**A3** 所得制限のため助成が受けられなくなった場合には、その時点で「公費医療助成認定非該当者届」の提出が必要となります。未提出の場合は至急提出してください。  
※共済ハンドブックP.41を参照。

**Q4** 窓口負担額が窓口で支払った額より少ない。

**A4** 窓口負担額には保険適用外費用が含まれません。  
[保険適用外費用の例]  
差額ベッド代、歯の矯正、予防注射、自由診療分 等

## お知らせ

### ■「公費負担診療」にかかる表示について

- 公費助成があった場合、公費負担の制度は自治体によって異なり、それぞれの内容をシステム上反映させるのが困難なため、0円と表示しています。
- 「公費医療助成認定該当者届」の内容で非該当となった場合は、届出が必要となります (Q3参照)。

[お問合せ先] 年金保険部医療保険課給付(公費)担当  
☎ 03-3232-4731

### ■表示内容について

- 医療費のお知らせは、医療機関から共済組合に送付される診療報酬明細書(レセプト)に基づき、お知らせしています。
- 表示内容は、基準日現在に事務処理したまでのみを反映させたものです。
- 以下の場合、窓口負担額は窓口で3割負担した場合でも、0円と表示されます。  
①公務災害の申請中  
②第三者加害行為に該当する場合  
(組合員証の使用を承認している場合を除く)

### ■柔道整復師等の施術費について

- ご質問がある場合は、下記までお問合せください。

〈都共済コールセンター〉  
受付期間：令和2年10月1日～10月31日  
(土・日曜日を除く)  
受付時間：9:00～17:15 ☎ 0120-45-1158

●今後、「医療費のお知らせ」が不要な方は、被扶養者の方を含めて医療保険担当までご連絡ください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ 03-3232-4724

# お薬代の負担を減らしましょう ジェネリック医薬品で医療費削減！

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される医薬品です。皆さまが使っているお薬をジェネリック医薬品に切り替えると、医療費の負担軽減につながります。ぜひ切り替えをご検討ください。

## ●ジェネリック医薬品について まずは、かかりつけの病院や薬局に相談しましょう！

### ■「家計にも共済にも優しいお薬」

新薬と同じ有効成分を使用し、開発費を抑えているため低価格です。皆さまの家計の負担を軽くするだけでなく、組合員全体の医療費も削減することにつながります。

### ■短期間の「お試し調剤」も可能

処方されたうち、最初の数日だけお試してジェネリック医薬品を調剤してもらえるため、ご自身の体調の変化に合わせて変更ができます。  
※処方箋の「変更不可」欄に医師のサインがなければ、変更可能です。

### ■「オーソライズドジェネリック（AG）」

有効成分だけでなく、原薬、添加物、製法も先発医薬品と同じ<sup>(※)</sup>お薬です。お薬代を比較するとジェネリック医薬品より高い場合がありますが、先発医薬品と全く同一のためジェネリック医薬品に不安がある方も一度ご検討ください。  
※一部異なる場合もあります。

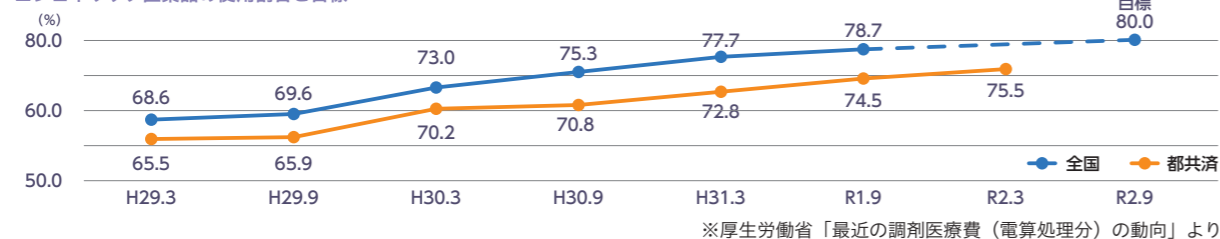
## 都共済では、ジェネリック医薬品の利用促進に向けた取組をしています。

「ジェネリック医薬品希望シール」配布を希望される方は、所属の共済事務担当者にご相談ください。

国は「経済財政運営と改革の基本方針2017」（平成29年6月9日閣議決定）において、「2020年9月までに、後発医薬品の使用割合を80%」とすると目標を定めています。

都共済では今後も、皆さまにジェネリック医薬品についてお知らせする取組を行ってまいります。

### ■ジェネリック医薬品の使用割合と目標



ジェネリック医薬品を希望します

余白部分に希望シールを貼りご活用ください。

## ●「ジェネリック医薬品への切り替えのお知らせ」をお届けします

都共済では今年度も、組合員及び被扶養者で、令和2年4月又は5月に14日以上の上投薬を受けた方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が大きい方を対象にお知らせをお届けします。

配付時期 令和2年9月下旬

ジェネリック医薬品について

ここをクリック

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ ジェネリック医薬品 で検索



お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当  
03-3232-4723

12月実施分まで

# 「女性ドックキャンペーン」で 乳がん・子宮がん検診を！

10月は  
ピンクリボン  
月間

（新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、健診が予定どおりに実施できない場合があります）

乳がん・子宮がんは早期発見することにより、高確率での治療が可能です。“女性ドック”には、乳がん・子宮がん検査も含まれています。お得な「女性ドックキャンペーン」をこの機会にぜひご利用ください。  
（定員になり次第終了します。）

乳がん・子宮がんの早期発見には  
検診受診が大切です

乳がんは30代後半から急激に増え始め、死亡率・罹患率ともに右肩上がりが続いています。女性が最もかかりやすいがんです。子宮がんはがんが進行すると、子宮全摘出が必要になります。早期発見、早期治療が何よりも大事です。

## ●女性ドックの検査項目

- 問診・診察
- 身体計測
- 血液検査
- 胸部X線
- 尿・便検査
- 生理検査（血圧、心電図、心拍数、肺機能、眼底、眼圧、視力・聴力）
- 上部消化管X線（女性ドックAにのみ含まれます。）
- 婦人科検査（内診、子宮頸部細胞診、経膈超音波）  
骨密度検査も実施します。
- 乳房検査（視診・触診<sup>(※)</sup>、マンモグラフィ又は超音波）  
※乳房視触診は検査項目に含まれない医療機関があります。



## ●キャンペーンの内容

**期間** 4～12月実施分（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・永年勤続助成との併用はできません。  
※節目ドック対象の方も、自己負担額の安価な女性ドックキャンペーンをご利用ください。

**申込方法** 医療機関に予約し、(株)ベネフィット・ワン(P.12参照)に受診券発行依頼をする。

この金額で受診できます。  
(オプションは別途自己負担)



## ■医療機関別自己負担額

(人間ドック助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後)

	アクセス	電話番号	女性ドックA (胃X線あり)	女性ドックB (胃X線なし)
アジュール竹芝 総合健診センター	JR「浜松町」駅から 徒歩7分	03-3437-2701	13,970円	2,200円
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	11,000円	7,700円
立川中央病院附属 健康クリニック	JR「立川」駅から 徒歩5分	0120-137-322	17,600円	6,600円

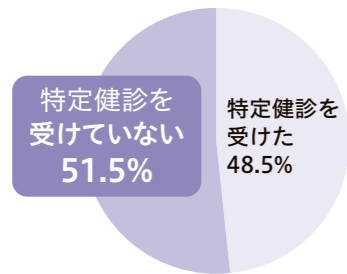
お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当  
03-5320-7352又は都庁内線 57-415

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 女性ドックキャンペーン で検索



## 40～74歳のご家族（被扶養者）と任意継続組合員の皆さまへ 健康診断のお申込みはお済みですか？

（新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、健診が予定どおりに実施できない場合があります。）



平成30年度特定健診受診率（被扶養者）

特定健診を受診した被扶養者は、全体の半数以下にとどまっています。  
対象者のご自宅へ冊子「令和2年度生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内」をお送りしています。  
**組合員の皆さまからも、大切なご家族に健診受診をお勧めください。**

ご家族も  
年に一度は  
健康チェックを！



### ●抽選キャンペーン実施中！10月31日(土)まで

健診を申し込んだ方などの中から、**抽選**でプレゼント！  
（パート先などでの健診結果を送付いただいた方は、もれなくクオカード（500円分）の謝礼<sup>※</sup>があり、さらに抽選キャンペーンの対象になります。）

（※令和3年2月28日必着分。不足項目のない方のみ）

キャンペーン賞品

- 箱根路開雲・ペア宿泊券 20組 40名
- クオカード 500円分 210名

### ●年度内に1回いずれか1つをお選びください

**無料** 特定健診  
生活習慣病早期発見のための検査項目（問診・身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査等）  
※お近くの医療機関でも「特定健診」を受診できます。

**無料** 生活習慣病健診「巡回レディース健診」  
ホテルや公的会館などの女性専用会場で、快適・スピーディーに受診できます。（男性も一部の専用会場で巡回健診を受けることができます。）

**無料** 生活習慣病健診（医療機関）  
特定健診の検査項目に加えて、胸部X線、心電図検査、視力・聴力検査など

**助成あり** 人間ドック  
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がお勧めです。お得な「女性ドックキャンペーン」もご利用ください。（本紙P.11参照）

### ●お申込先

#### （株）ベネフィット・ワン健診予約受付センター

**電話** 0800-8887-032（又は03-4360-3930）  
月曜～土曜 10:00～18:00（日曜・祝日・年末年始を除く）

**FAX** 089-900-8281

**WEB** <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>

都共済のホームページからもアクセスできます。  
人間ドック・特定健診のお申込みはこちら

※詳細はお送りした冊子又は都共済ホームページをご覧ください。

お問合せ先 **事業部健康増進課特定健診担当**  
**03-5320-7352** 又は都庁内線 **57-415**

詳しくは  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
令和2年度「生活習慣病健診」・「特定健診」  
で検索



## 特定保健指導のご案内が届いた40～74歳の組合員と被扶養者の皆さまへ 特定保健指導のご案内

生活習慣病は自覚症状がないまま少しずつ進行し、放置するとやがて命に関わる重大な病気を引き起こします。「特定保健指導」は健診の結果から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対して、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。



**Q:** 忙しいし、どこも具合が悪くないから受けなくていいですよね。

**A:** 病気になれば、多くの時間や治療費がかかります。  
病気になってから治療するのではなく、病気を予防して健康を保つことが大切です。将来の健康のために特定保健指導を受けましょう。



### ●特定保健指導の3つのSTEP

#### STEP 1 Plan

管理栄養士や保健師と初回面接を行い、生活習慣の振り返りをします。日々の生活習慣改善のヒントと行動計画のアドバイスを受けて、「これならできる」と思える行動計画を立てます。



#### STEP 2 Do

行動計画をもとに生活習慣改善にチャレンジ。管理栄養士や保健師が電話やお手紙（メール）等でアドバイスや応援などの支援をします。



#### STEP 3 See

6か月後に体重・腹囲や生活習慣改善の成果を確認します。



#### 特定保健指導の効果

- 98%の人が指導に満足
- 約60%の人が減量に成功
- 約33%の人が次年度保健指導の対象外に
- 100名以上の人が禁煙に成功（平成30年度特定保健指導実施結果より）



#### 初回面接を受ける際のお願い

- 面接当日は体調を整えて、マスク着用の上お越しください。
- 当日発熱など体調が悪い場合は、キャンセルして、日程変更の連絡をお願いします。
- 指定された日程・会場以外で指導を受けることもできます。都共済HPの「特定保健指導実施会場一覧」から選んで、お申込みください。 都共済HP <https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>

### ●都共済スポーツクラブパーソナルチケット

- 契約スポーツクラブで、専門的知識を持ったパーソナルトレーナーから60分間指導を受けることができます。
  - 利用方法の詳細及びチケットは都共済ホームページでご覧ください。
- ※全組合員及び20歳以上の被扶養が利用可能です。（特定保健指導の対象の方以外もご利用いただけます）  
※各スポーツクラブの営業状況については、各社ホームページでご確認ください。



お問合せ先

**事業部健康増進課特定健診担当**  
**03-5320-7465** 又は都庁内線 **57-432**  
（※パーソナルチケットのみ）健康増進担当  
**03-5320-7464** 又は都庁内線 **57-411**

詳しくは  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
特定保健指導のご案内で検索



# 森林セラピー® 参加者募集!

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。)

申込期限  
9/29 火

## 奥多摩町コース

11月15日 日  
対象：小学生以上 募集人数：16人  
参加費 ①2,200円 ③4,400円

### 奥多摩湖いこいの路 & そば打ち体験

10:00 集合→ガイドウォーク→そば打ち体験(山のふるさと村)→ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)→森のティータイム→16:10 解散 (歩行距離 3km)

11月21日 土  
対象：中学生以上 募集人数：16人  
参加費 ①2,300円 ③6,400円

### 湖畔の小道と浮橋 & 陶芸体験

9:20 集合→ガイドウォーク→ガイドウォーク(湖畔の小道)→森のティータイム→昼食→陶芸体験(山のふるさと村)→15:30 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。  
★奥多摩町コースの集合・解散場所は奥多摩駅となります。  
★森のティータイムは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施しない場合があります。

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

**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

(注)再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員等、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。

### 申込方法 WEBフォームからお申込みができます!!

WEBフォームが利用できない方は各コースのお問合せ先にお電話ください。  
詳しい申込方法は、都共済ホームページ掲載の募集案内又は各所属宛てにお送りする通知文をご覧ください。

※集合場所までの交通費は各自負担です。  
※①②の参加費は、助成金を差し引いた額(昼食代含む)。( )内は小学生の金額。  
※各募集時期に奥多摩町コース・檜原村コース両方への申込みが可能となりました。  
※助成金の利用は、各コースで日帰り・宿泊の利用が年度内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。)  
※同一年度に複数回の参加も可能ですが、各コースでの各プラン2回目以降は助成金対象外となります。  
※実施日の3日前から(宿泊は7日前から)キャンセル料が発生します。  
※最少催行人員は6名です。(檜原村コース10月24日(土)実施分は10名です。) ※行程は都合により変更になる場合があります。  
※体験プログラム(そば打ち、陶芸)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数を分けて時間差を設けて実施する場合があります。

## 檜原村コース

10月24日 土  
対象：中学生以上 募集人数：14人  
参加費 ①2,160円 ③4,800円

### 秋の三頭山登山 & 温泉

9:00 集合→ガイドウォーク→昼食(セラピー弁当)→ガイドウォーク(三頭山)→温泉入浴→17:00 解散(歩行距離 8km)

11月7日 土  
対象：小学生以上 募集人数：8人  
参加費 ①2,200円(1,400円) ③5,200円(4,600円)

### 秋の滝巡りガイドウォーク & 温泉

9:00 集合→滝巡り(檜原村内)→昼食(セラピー食)→ガイドウォーク(大滝の路)→温泉入浴→17:00 解散(歩行距離 5km)

11月19日 木  
対象：中学生以上 募集人数：8人  
参加費 ①2,300円 ③6,500円

### 座禅体験とお寺カフェ & 温泉

9:00 集合→座禅とお茶(王傳寺)→昼食(セラピー食)→ガイドウォーク(大滝の路)→温泉入浴→17:00 解散(歩行距離 3km)

★檜原村コースの集合・解散場所は武蔵五日市駅となります。

檜原村コースのお問合せ先  
一般社団法人檜原村観光協会  
☎042-598-0069  
✉info@hinohara-kankou.jp

詳しくは  
都共済ホームページ▶  
組合員ページ▶  
森林セラピー で検索



# 11月 秋の行楽シーズンに心身をリフレッシュ!

～秋季のリフレッシュ宿泊施設のご案内～  
(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。)

都共済では、厳選された良質な宿を「リフレッシュ宿泊施設」として借り上げ、組合員の方々にリーズナブルな料金で提供しています。

掲載の宿はほんの一部です

### 熱海温泉 (SHIZUOKA)



(JTB) ホテルリゾーピア熱海

### 伊香保温泉 (GUNMA)



(近畿日本ツーリスト) 塚越屋七兵衛

### 和倉温泉 (ISHIKAWA)



(日本旅行) 加賀屋(客殿)

### 強羅温泉 (KANAGAWA)



(小田急) 季の湯 雪月花

### 水上温泉 (GUNMA)



(京王) 源泉湯の宿 松乃井

### 日光 (TOCHIGI)



(東武) 日光金谷ホテル

### 申込みの流れ

- 1 行きたい宿を都共済ホームページから見つける
- 2 開設日カレンダーで開設日を確認
- 3 抽選申込受付日になったら取扱旅行社へ電話で申込み  
※申込み多数の場合は抽選となります。
- 4 宿が確保できたら取扱旅行社で本申込み  
※「委託保健施設使用申込書」に記入し、「組合員証(保険証)」と併せてお持ちください。
- 5 抽選申込受付日以降は空室確認(ホームページまたは旅行社へ電話)の上、取扱旅行社に申込み

22施設(秋季13施設・週末19施設)の中からお選びください!!

●施設毎に設定日が異なります。設定日・料金等は都共済ホームページでご確認ください。

●11月宿泊分 受付開始日 10月1日(木)  
JTBのみ 9月24日～10月1日

詳しくは  
都共済ホームページ▶組合員ページ▶  
令和2年度リフレッシュ宿泊施設 で検索



お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎03-3232-4751



利用ルールを守って

スポーツの秋は清瀬運動場で

## 野球やサッカー、テニスでリフレッシュ!

(新型コロナウイルス感染症拡大状況によって、休館する場合があります。)

清瀬運動場は天然芝の野球場が2面あり、芝生部分を利用してサッカーも楽しめます。テニスは6面あるオムニ(砂入り人工芝)コートで広々とプレーできます。(休館情報は都共済ホームページでご確認ください。)



天然芝が美しい!



6面あり広々!

### 申込方法

#### 土・日・祝日に利用する場合

「所定の往復はがき」(清瀬運動場の他、厚生課保健施設担当(03-3232-4751)や都共済ホームページでも入手可能)でお申込みいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月分を抽選しますので、申込み締切りは抽選日の前日(9日)です(例:12月と1月に使用する場合は11月9日清瀬運動場必着です。)

■都共済ホームページ▷組合員ページ▷各種様式▷P.福祉事業▷清瀬運動場使用申込書(往復はがき)



抽選後は15日9:00から清瀬運動場へ電話で申込みができます。

#### 平日に利用する場合

利用日の2か月前の同日(休みの場合は翌日)から清瀬運動場へ電話で申込みができます。

空き状況やお問合せ、キャンセルなどのご連絡は清瀬運動場の下記連絡先に直接お電話をしてください。

また、ご利用の際は組合員証又は東京都職員共済組合施設利用証の提示をお願いいたします。

住所 東京都清瀬市竹丘3-10-5

交通のご案内 西武池袋線「清瀬」駅(南口)からバス(久米川駅行き)で「全生園南」下車徒歩2分  
西武新宿線「久米川」駅からバス(清瀬駅行き)で「全生園南」下車徒歩2分

### 新型コロナウイルス感染防止についてのお願い

清瀬運動場では新型コロナウイルス感染防止のため、職員や清掃業者による施設の消毒を行っています。利用者の方々におかれましても清瀬運動場内に掲示してある「清瀬運動場をご利用の際に守っていただきたい事項」をよくお読みいただき、感染防止にご協力いただきますようお願いいたします。また、利用する際に「利用チェックシート」の記入もお願いしていますので、よろしくお願いいたします。

お問合せ先 清瀬運動場 ☎ 042-492-5445

詳しくは  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
清瀬運動場 で検索



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。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。

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	

また、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ので、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。

### 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予定など、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。

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

都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
シティ・ホール診療所



## 住宅貸付け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、所属を通じて送付します。



#### ■ 交付対象者

平成19年1月から平成26年3月までに住宅貸付けを受け、貸付金の償還期間が10年以上の方

#### ■ 発送予定日

令和2年10月19日(月)

#### ■ 証明書の再交付等申請

次の方は、「年末残高証明願」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2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

※住宅借入金等特別控除制度に係るご相談は、居住地を管轄する税務署にお問合せください。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

詳細は、共済組合HPをご覧ください。  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
年末残高等証明書について で検索



## 育児休業手当金・介護休業手当金の改定をチェック! 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、本年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日に達する日まで)	470,000円以上	13,896円	67%	530,000円以上	15,294円
50% (181日以降)	470,000円以上	10,370円	-	-	-

※ 介護休業手当金の  
支給要件・支給期間



- 1 要介護状態**
  - 負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害によって、2週間以上の期間にわたり日常生活を営むのに支障があり、介護を必要とする状態
  - 組合員との同居要件を問わない  
配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、孫及び兄弟姉妹
- 2 家族の範囲**
  - 組合員との同居要件が必要  
父母の配偶者（継父母）、配偶者の父母の配偶者（配偶者の継父母）子の配偶者（子の嫁や婿）、及び配偶者の子で養子でない人
- 3 支給期間**
  - 要介護状態にある対象家族を介護するため、介護休暇を必要とする同一要介護状態ごとに、「介護休暇の日数を通算して66日を超えない範囲内」で支給

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当  
☎ 03-3232-4728

都共済ホームページ▶  
組合員ページ▶  
育児休業手当金 で検索



都共済ホームページ▶  
組合員ページ▶  
介護休業手当金 で検索



## ご確認ください 給付算定基礎額残高通知書を送付します

「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、今年度は10月（年1回）に、ご自宅宛てに圧着はがきで送付します。

※「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
    - 退職した年度の翌年度にあたる方
    - 節目年齢（35歳、45歳、59歳、63歳）到達の翌年度にあたる方
- ★いずれの場合も、令和2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

- 令和元年度（平成31年4月～令和2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）
  - 【付与額】 標準報酬月額に付与率を乗じた額
  - 【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月換算）を乗じた額
  - 【付与率】 付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率
  - 【基準利率】 利息を求めるための年率
  - 【年度末現在の付与額と利息の累計】（=令和元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に基づき、「年金原価率」により額が決定します。「年金原価率」は毎年10月に見直されるため、年金見込額を算出することが困難となっております。

都共済ホームページ▶  
組合員ページ▶

年金払い退職給付 で検索



お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

2021年3月(予定)から

# マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります!



※現行の組合員証・被扶養者証も引き続き利用できます。

## マイナンバー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  
利用停止については  
24時間  
365日受付!

▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

通知カード、マイナンバーカード

050-3818-1250

その他のお問合せ

050-3816-9405

▼英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について

Inquiries about My Number System

0120-0178-26

通知カード、マイナンバーカード

Inquiries about Notification Card and My Number Card

0120-0178-27

マイナンバーカードの  
↓申請方法はこちら↓



https://www.kojinbangou-card.go.jp/kofushinse/

# 令和元年度の年金積立金の運用状況について



## 1 一元化後の運用

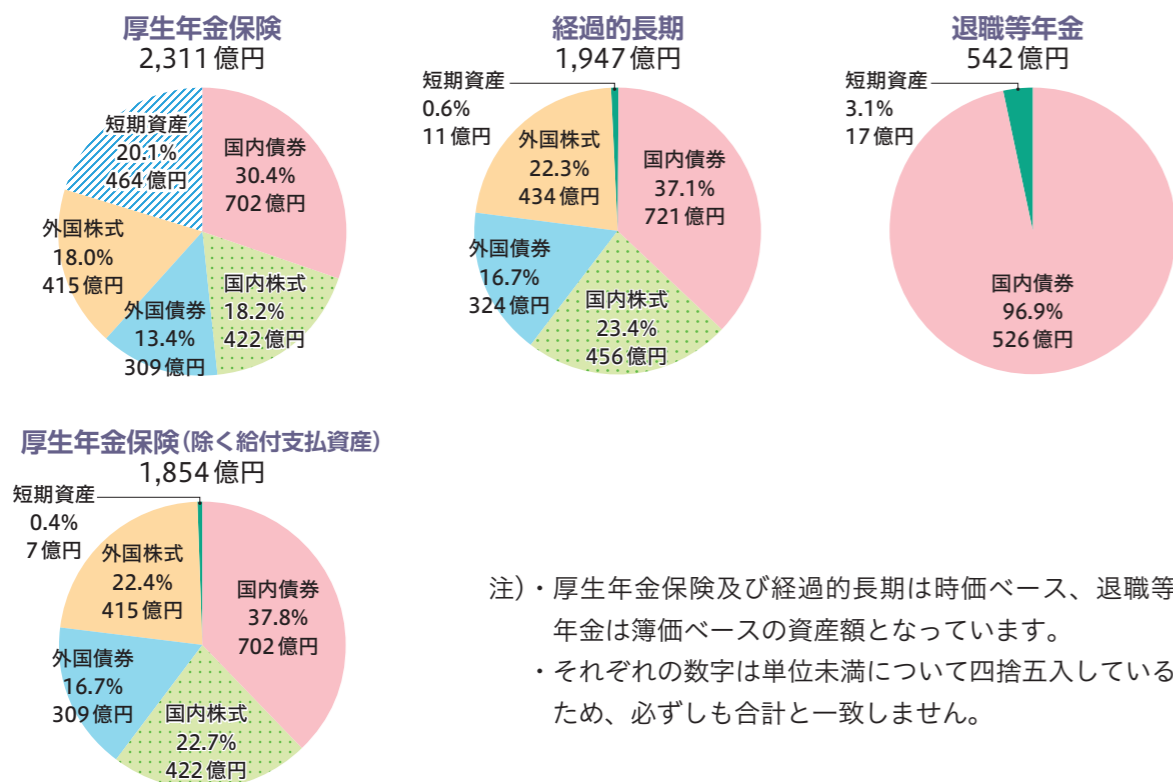
- 長期給付事業（年金）に関して、厳しい財政状況が見込まれる中、都共済では、年金支給に備え、安全かつ効率的な資金運用に努めています。
- 被用者年金一元化に伴い、厚生年金保険経理（旧1・2階）と経過的長期経理（旧3階）に分けられ、また年金払い退職給付（退職等年金経理）が導入され、現在3経理で積立金を運用しています。
- 被用者年金一元化後、都共済を含む地方公務員共済組合全体で共通の資産構成割合で運用を行っています。

## 2 運用資産

- 令和2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2,311億円、経過的長期経理で1,947億円、及び退職等年金経理で542億円となっています。
- 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。
- 厚生年金保険経理は、年金給付支払資産を除いて資産構成割合を管理しています。

### 【資産構成割合】

(令和2年3月31日現在)



### 【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】

(令和2年3月まで)

	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式
資産構成割合	35%	25%	15%	25%
許容乖離幅	±15%	±14%	±6%	±12%

注) 退職等年金経理の基本ポートフォリオは国内債券100%

## 3 運用実績

- 令和元年度の主要国の株価は、第4四半期においてコロナウイルス感染拡大による景気後退懸念を背景に大幅下落となりました。その後、令和2年6月までに一定の回復傾向を辿っています。
- また、主要国の債券は、欧米の中央銀行による金融緩和政策を背景に金利低下基調となりましたが、大型の景気対策による財政拡張等の懸念により金利低下幅は抑制されました。
- その結果、令和元年度の修正総合収益率は、以下の通り、通年でマイナスとなりました。しかし、今年度に入り、株価の回復傾向に伴ってプラスに転じています。
- 内外の市場において急速に普及が進んでいるESG投資について、令和元年10月より国内株式において運用を開始しました。

※ESG投資：従来の財務情報だけでなく、環境（Environment）・社会（Social）・ガバナンス（Governance）といった非財務情報も考慮した投資のこと。

	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金
実現収益率	2.93%	3.65%	0.37%
修正総合収益率	△ 4.57%	△ 4.35%	-

注) 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

### 【基本ポートフォリオ見直しについて】

(令和2年4月から)

- 令和元年8月、厚生労働省が新たに公表した「将来の公的年金の財政見通し（財政検証）」において、年金財政を維持するために必要な運用利回り（4.0%）が示されました。
- 長期的な観点から、この運用利回りを達成し、かつリスクが最小となる資産構成割合を推計した結果、各資産25%となりました。
- 各資産における構成割合の変化は、国内債券が35%から25%に減少し、外国債券が15%から25%へ増加しました。また、国内外の株式については変わりませんでした。

	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%

注) 退職等年金経理の基本ポートフォリオは国内債券100%



※令和元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 ☎ 03-3232-4712

都共済ホームページ▶

組合積立金の運用状況 で検索



# 「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!

少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る

会話をするときはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

あなたも対象!!

# 国勢調査

の回答をお願いします

令和2年9月14日から10月7日にかけて、5年に1度の国勢調査が行われます。国勢調査は、国籍や年齢に関係なく、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。必ずご回答ください。



調査書類をお届けします

インターネット回答期間

9/14 月 → 10/7 水

調査票(紙)での回答期間

10/1 木 → 10/7 水

## 回答はかんたん便利なインターネットで

1 アクセスする

ご自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスします。

回答サイトへアクセス!! / 国勢調査オンライン <https://www.e-kokusei.go.jp/>

2 ログインする

調査書類のなかの『インターネット回答利用ガイド』に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

ログイン

ログインID (Login ID) (8ケタ)

アクセスキー (Access Key) (4ケタ)

3 回答する

画面の案内にそって、国勢調査に回答します。最後にパスワードを設定し、送信します。

※インターネット回答が難しい場合は、調査票(紙)を郵送または調査員へ御提出下さい。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、できる限りインターネットでの回答に御協力ください。  
 ※国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

総務課

## 東京都職員共済組合事務局の移転について

都庁本庁舎の改修工事の進捗に伴い、当共済組合事務局は移転を予定しています。詳細については、今後、本誌・ホームページ等により、お知らせしていきます。

現所在地	移転先	移転時期
【管理部、年金保険部、事業部*】※健康増進課を除く 新宿区戸山三丁目17番1号（東京都戸山庁舎）	都庁第一本庁舎北塔 38階及び39階	令和2年12月末予定
【事業部健康増進課】 都庁第二本庁舎26階北側		

健康増進課精神保健担当、シティ・ホール診療所の移転はありません。

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704（直通）

総務課

## 東京都職員共済組合組合会 令和2年互選議員選挙について

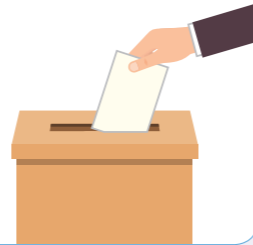
本年11月30日に任期満了となる「互選議員（組合員の皆様からの選出議員）」の選挙を下記のとおり実施する予定です。

■立候補届出	令和2年10月19日(月) から10月23日(金) まで
■選挙の日時	令和2年11月13日(金) 午前9時～午後3時
■投票所	各投票管理者（各所属所共済事務担当課長）が設置する場所

- 詳細は令和2年10月16日付東京都公報に公告する予定です。
- 立候補者が定数を超えない選挙区では「無投票当選」となります。

詳しい内容については、下記にお問合せください。

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704（直通）



総務課

## 東京都職員共済組合組合会議員等の変更について

東京都職員共済組合組合会議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

■新任			
役職	氏名	所属	議員・役員の任期
理事	山手 斉	総務局長	令和2年 7月13日から 令和2年11月30日まで
理事	佐藤 安夫	荒川区 副区長	令和2年 8月 7日から 令和2年11月30日まで
議員	潮田 勉	財務局長	令和2年 7月13日から 令和2年11月30日まで
議員	橋本 正彦	板橋区 副区長	令和2年 8月 7日から 令和2年11月30日まで
議員	内藤 淳	交通局長	令和2年 7月13日から 令和2年11月30日まで
議員	浜 佳葉子	水道局長	令和2年 7月13日から 令和2年11月30日まで

■退任		
役職	氏名	所属
理事	遠藤 雅彦	総務局長
理事	田中 秀司	港区副区長
議員	武市 敬	財務局長事務取扱 副知事
議員	中嶋 正宏	水道局長

都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
共済組合の機関で検索



## 婚礼 前撮りプラン

AZUR PHOTO WEDDING

「結婚式はしないけれど、ドレスを着てチャペルで記念写真を撮りたい…」

「結婚式でドレスは着るけど、せっかくの機会に和装も着てみたい…」

そんな花嫁の希望をかなえる AZUR Photo wedding

組合員様価格 洋装撮影 88,000円 (一般108,000円)

組合員様価格 和装撮影 98,000円 (一般118,000円)

※表示価格は全て税別です。

〈内容〉

- ・館内撮影(チャペル、神殿、海上公園他)
- ・撮影データ(150カット以上)
- ・衣装(新郎新婦各1着)
- ・美容(ヘアメイク/着付け/引上げ)



※七五三、式典等の記念写真撮影も承ります。お気軽にご相談ください。(15,000円～)

ご予約・お問合せ・詳細

ブライダルサロン Tel.03-3437-2217 平日 10:30～19:00 / 土・日・祝 10:00～20:00 火曜定休(祝日を除く)  
お問合せ・ご予約はお電話にてお申込みください。

Wedding Plan 10～40名様まで

## 少人数 Family Plan



ご家族婚や少人数でのお披露目、おもてなし重視の方にお勧めプラン!! 挙式や衣装、料理など必要なアイテムをすべて含んだ、充実・安心のプランでホテルウェディングがお得に叶う!

一般価格 480,000円 (10名様)  
(お一人様増 16,000円)

ここまでお得に

組合員様価格 380,000円 (10名様)  
(お一人様増 14,000円)

ご結婚を予定されているカップルをご紹介いただくと…

紹介者特典 ご紹介者様に ▶ 50,000円 (5万円相当のアジュール竹芝ご利用券) ★アジュール竹芝ご利用券は食事・宿泊にご利用いただけます。ご紹介される新郎新婦は組合員でなくても対象となります。

プラン内容  
・お料理(和洋折衷) ・お飲み物(フリードリンク) ・挙式料(教会式/人前式) ・親族/ご来賓控え室 ・席料  
・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 ・会場装花 ・音響照明基本料 ・スタジオ写真(2ポーズ)  
・カラーコーディネート ・介添料 ・芳名帳 ・サービス料

ご予約・お問合せ・詳細

ブライダルサロン Tel.03-3437-2217 平日 10:30～19:00 / 土・日・祝 10:00～20:00 火曜定休(祝日を除く)  
お問合せ・見学・ご予約はアジュールHP、もしくはお電話にてお申込みください。

ベイサイドホテル アジュール竹芝

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170  
www.hotel-azur.com/kyosai/ (パスワード「kyosai」)

# 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-2009-01】** WEB予約はこちら

美味しいものをちょっとづつ「美味しいとことりプラン」  
宿泊期間:2020年9月1日(火)～2020年11月30日(月)

せっかく旅行に来たのだから、色々美味しいものを食べたいというお声をいただきご用意したプランです。しゃぶしゃぶの具材を厳選した特選豚と、ブランド和牛の「奥出雲和牛」、カニ4本(人前2本)をお付けし、一の湯おススメの食材をちょっとずつおし上げて頂ける美味しいとことりのプランです。※要予約

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥13,900	¥12,800	¥11,700
土曜・休前日	¥18,300	¥16,100	¥13,900

(消費税・入湯税込)



**【KD-2009-02】** WEB予約はこちら

集まれお酒好き!さんきゅー酒家プラン!  
宿泊期間:2020年9月1日(火)～2020年11月30日(月)

お部屋には毎朝20本のお酒を事前にご用意し、さらに夕食時は別途お食事処で飲み放題をお楽しみいただけます。チェックインして早速一杯、夕食時にはお食事と共に一杯飲み放題60分、夕食後にもしつぱり一杯、飲みきれない分はお持ち帰りOK。ご夫婦・カップル・ご友人などお酒好きの方同士でお越しください!※要予約

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日～木曜日	¥14,500	¥12,100	¥10,350
土曜・休前日	¥18,900	¥15,400	¥12,550

(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提供致します。**  
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。  
※お子様料金は施設へお問い合わせください。  
※チェックイン14:00/チェックアウト10:00でございます。※キャンセル料は4日前から発生いたします。

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(滝通リ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](mailto:kaiun@ichinoyu.co.jp)

# 東京都職員のための団体扱自動車保険!

現在の無事故等級に加えて **さらに** **24% 割安**

**新しい割引が登場!**  
**従来の割引もおトクに!**

- 団体扱割引20%適用。
- 団体扱一時払は一般契約一時払に比べて5%割安です。
- 団体扱分割払は一般契約分割払に比べ分割割増が掛からないので5%割安です。

安心・安全 ドラレコ付 自動車保険 あります。

消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

ホームページなら24時間受付中  
[東京エイド](#) [検索](#)

☐お問い合わせは [東京エイドセンター 自動車保険部](#)

**0120-615-810**  
受付時間:平日 9:00～17:00(変更の可能性があります。)

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

**東京エイドセンター**  
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリス16F  
<http://www.aid-center.co.jp>

AID 20200617-029 SJNK19-12647 2020.01.16

# 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】 萩田・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**

**0120-70-1281** 担当:高田

E-mail [e.tokuhan@fukurawa-ringyo.co.jp](mailto:e.tokuhan@fukurawa-ringyo.co.jp) <https://www.fukurawa-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**

土・日も 18時まで営業中  
どうぞお気軽に



# 特別キャンペーン!

通常提携割引 **3%** に加え、さらに **特別仕様をご提供**

※特別仕様とは全室エアコン設置 / リビング床暖房設置等です。計画によって異なりますので、担当までお問い合わせください。

## HEBEL HAUS

ALL for LONGLIFE

建替え、土地から、二世帯、賃貸併用、都市型2~5階建 5階建ては施工エリア限定となります。

旭化成ホームズ株式会社 東京法人支店 担当:清水

<https://www.asahi-kasei.co.jp/ihinavi/t-kyosai/>

**0120-102-825** ※火水定休

〒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

キャンペーン特典の特別仕様の内容は、専用ホームページをご覧ください。建築計画によっては異なりますので詳細は担当にお問い合わせください。

