

「誰かのために」が、力になる。

◆ 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。



「自分のため」だけでは頑張れない

仕事もスポーツも、自分の喜びのためだけに行動している人は、壁にぶつかると簡単に諦めてしまう傾向があります。「自分のため」だけでは、モチベーションの限界がすぐにやって来るからです。また、こうした人は自分だけに意識が向いているため、「失敗したらまずい」と、プレッシャーに押しつぶされやすくなります。さらに、目標を達成すると満足し、それ以上の努力をする意欲を失う「燃え尽き症候群」にもなりやすいタイプといえます。

一方で、何があっても諦めず、いつまでも現状に満足することなく成長を目指す人もいます。

大切な人の笑顔を思い浮かべる

両者の違いは「喜ばせたい人」がいるか否かです。私は、スピードスケートの高木菜那選手のメンタルサポートを行う中で、「誰かのために滑ることが最後の力になる」と伝えていました。自分のためであれば諦めやすくて、喜ばせたい、笑顔にしたい人がいれば、諦められなくなります。高木菜那選手は「誰かに勝つ」より「姉妹で金メダルを取り、両親を笑顔にする」との気持ちを原動力にし、平昌五輪で2つの金メダルを獲得しました。皆さんも、喜ばせたい人を明確にし、その大切な人の笑顔を思い浮かべることで自らの力にしていきましょう。

CONTENTS

NO.395 | 令和3年3月号

- 02 特集1 毛細血管
- 06 特集2 新年度事業のご案内
 - 森林セラピーのご案内
 - 人間ドックのご案内
 - リフレッシュ施設のご案内
 - 委託体育施設のご案内
 - 繰上償還のご案内
- 14 退職時の医療保険の手続きをお忘れなく!
- 15 ご家族の構成等が変わったら手続きを!
- 16 ジェネリック医薬品を使ってみませんか

- 18 退職等年金給付のしくみ
- 21 特定保健指導をまだ申し込んでいない方へ
- 22 令和3年度掛金率
- 23 シティ・ホール診療所からのお知らせ
- 23 都共済審査会委員のご紹介
- 24 ホテルアジュール竹芝からのご案内
- 25 アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ
- 26 箱根路開雲からのご案内

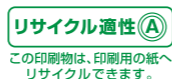


TOKYO 2020



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。

KYOSAI だより

NO.395

令和3年3月16日発行

発行 東京都新宿区西新宿 丁目八番 一 号 東京都職員共済組合事務局 管理部総務課 03-5332-0173

企画・編集デザイン協力 (株) トライ印刷 (株) アイネット

再雇用職員、再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員の方は配布対象外です。

TO YOU!

KYOSAI だより

共済

健康とスポーツ 2020

2021 3月 NO.395

特集1 — 人生100年時代を生きる

病気予防 & 不調改善の カギは?

特集2 新年度事業のご案内

森林セラピーのご案内

人間ドックのご案内

リフレッシュ施設のご案内 他

豆知識

東京2020大会

東京2020大会のメダルは、何%が都市鉱山から作られた?

2ページで紹介!



●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

病気予防&不調改善のカギは？

毛細血管を増やす&若返らせて健康に!

あなたの毛細血管を

チェック!

爪の色はどうなった?

【爪床テスト】



1 左手の人さし指を、右手の指で上下から挟むようにしてつまみ、強く5秒間押す



2 右手の指をパッと離す。指を離れた瞬間、2秒以内で爪に赤みが戻ってくればOK。2秒以上かかる場合は毛細血管が劣化し、血液の循環が悪くなっている証拠です。

毛細血管が減少&老化する人とは?

毛細血管は30代くらいから老化が始まり、60代になると20代のころより4割も数が減るといわれています。また、生活習慣の乱れも毛細血管の老化を早めるため若くても油断は禁物。毛細血管が減少・老化して動きが悪くなると免疫力の低下や脳梗塞、認知症、腎障害などのリスクが高くなります。

豆知識 東京2020大会

100%。東京2020大会で必要となる約5,000個のメダルすべてを、都市鉱山[®]から製造することができた。大会史上初の取り組み。
※都市鉱山とは…使用済みの小型家電に含まれる有用な資源(金・銀・銅やレアメタル)を鉱山に見立て「都市鉱山」と呼ぶ。

血液循環や新陳代謝の最前線で働く毛細血管。加齢や生活習慣の乱れにより数が減り、老化しますが、日常生活を見直すことで数を増やし若返らせることができます。ウイルス対策にも有効な毛細血管を元気にする方法について、今回は食生活を中心に紹介します。

毛細血管の

5つの働き

- 1 細胞に酸素を届け、二酸化炭素を回収する
- 2 細胞に栄養を届け、老廃物を回収する
- 3 免疫物質を全身に運ぶ
- 4 体温を調節する
- 5 ホルモンを運び、臓器の働きを調節する

毛細血管はこうして増やす&若返らせる!

毛細血管が減少・老化しても食事や日常生活の改善、運動により「血流をよくする」「自律神経のバランスを整える」ことで、毛細血管を増やし、若返らせることができます。

次のページから、毛細血管を増やす&若返らせる方法を紹介しますよ!

毛細血管を「食事」で増やす&若返らせる



朝食・昼食はしっかり。夕食は軽めに!



自律神経を整える食べ方で毛細血管を健康に

毛細血管の老化や劣化を防ぐ理想の食べ方は「朝・昼しっかり&夜軽め」。夜にしっかり食べると睡眠中に消化器が休めず体の負担になります。

3食規則正しく食べることが毛細血管を若返らせる!



糖質は「少しOFF」!



低GI食品を積極的に取る

極端な糖質制限は体によくありません。糖質は「少しOFF」くらいがオススメ。血糖値を上げにくい低GI食品[※]なら太りにくく、臓器や血管にも余計な負担をかけません。

低GI食品の例だよ!

※「GI」とは、Glycemic Index(グリセミックインデックス)の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標のことです。GI値が低い食品(低GI食品)は血糖値が穏やかに上昇します。

起き抜けに一杯の水。朝食には果物を!



いきなり米やパンを食べると血糖値が急上昇

起き抜けにコップ1杯の水を飲むと腸が動く準備をします。腸の動きがよいと血管も健康に。果物には血管の若さを保つビタミンやミネラルが豊富。

血糖値の急上昇や急降下は血管によくありません!



おやつは15時!



血管の健康には食べるタイミングも重要

12時～15時は、体内で余ったエネルギーを脂肪として蓄えるタンパク質「ビーマルワン」が少なくなる時間帯。この時間帯ならおやつを食べても太りにくく、血管に余計な負担を与えません。

昼食をしっかり取っているなら、おやつは控えて!



酢やスパイスで減塩!



過剰な塩分は毛細血管を傷付ける

塩の代わりに、酢やスパイス、ハーブなどを使って減塩しましょう。特に酢は、血液中の脂質を減らして血栓を作りにくくする、毛細血管の強い味方です。

毛細血管を「食事」で増やす&若返らせる

抗酸化力のある

「ポリフェノール」を含む食材を取る

☆はポリフェノールの種類



アントシアニン☆

ナス、ブルーベリーなど紫色の食材や、黒豆、赤ワインなど

目の健康にも効果あり。



リコピン☆

トマト、スイカなど赤色の食材

脂肪分やビタミンEと共に食べるとリコピンの抗酸化力が高まる。缶詰やジュース(無塩)でもOK。



細胞の酸化を防ぎ、毛細血管の若さを保つ

人の体内で作られる活性酸素は、増えすぎると細胞の酸化を進め、毛細血管を老化・劣化させます。抗酸化力のある「ポリフェノール」を含む食材を取り、細胞の酸化を防ぎましょう。



β-カロテン☆

カボチャ、ニンジンなど黄色やオレンジの食材

β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、感染症への抵抗力を高める。



クロロフィル☆

オクラ、ピーマン、ホウレンソウなど緑色の食材

オクラは生食か、カレーやスープに入ると栄養素を効率よく取れる。



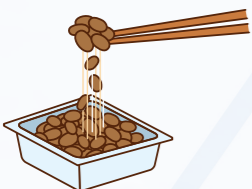
アスタキサンチン☆

サケ、エビ、カニなど赤色の魚介類

シミやシワなどの肌トラブルにも効果あり。

発酵食品で腸内環境を整える

☆は整腸作用のある菌の種類



納豆

納豆菌☆

納豆特有の成分「ナットウキナーゼ」には血栓を溶かす作用がある。



チーズ、ヨーグルト

乳酸菌☆

同じ種類の菌ばかり取ると腸内環境のバランスが崩れることも。ヨーグルトの種類を変えるなどして、様々な菌を取ることを。



キムチ

乳酸菌☆

トウガラシの血行促進効果や、ショウガ、ニンニクの血圧を下げる効果も見逃さない。



漬物、ぬか漬け

乳酸菌・酵母菌☆

野菜の食物繊維が腸を活性化する効果も。塩分の取り過ぎには注意。

自律神経のバランスが整い、毛細血管も元気に

腸内環境が悪化すると自律神経のバランスが崩れ、腸の毛細血管に悪い影響を与えます。発酵食品を食べて腸の善玉菌を増やし、腸内環境を整えましょう。

毛細血管を強くする

タイツ

「Tie2」をスイッチON!

シナモン

抗酸化物質も含む。手軽に取るなら、紅茶やコーヒー、ヨーグルトやトーストなどに振りかけて。



老化・劣化した毛細血管を若返らせる

「Tie2」とは、毛細血管の内皮細胞にある受容体で、毛細血管を強くするスイッチです。シナモンやルイボスティーに含まれる物質がTie2のスイッチを入れ、老化・劣化した毛細血管を修復するとともに、新しい毛細血管を生んでくれます。

ルイボスティー

血流を促進し、脂質や糖質の代謝を高めるフラボノイドも豊富。



毛細血管を「日常生活の工夫」で増やす&若返らせる

笑う



作り笑いでもOK!

笑うと自律神経のバランスが自然に調整され、毛細血管も元気になります。作り笑いでも効果あり!

自律神経のバランスを良好に保つ

リアルなコミュニケーションを取る



ペットをかわいがるのも効果的!

「楽しい」「うれしい」と感じると幸せな気持ちになるホルモンが分泌され、自律神経のバランスがよくなり、毛細血管も元気に! このホルモンはバーチャルな世界よりもリアルなコミュニケーションで多く分泌されます。

腹式呼吸をする



酸素や栄養が血流に乗って行き渡る

緊張状態が長く続くと毛細血管によくありません。90分仕事に集中したら腹式呼吸をしましょう。毛細血管が緩み、酸素や栄養が全身に行き渡ります。

運動は血流をよくするよ!



良質な睡眠を取る



睡眠の質は毛細血管の劣化・老化に影響する

どれだけ毛細血管によい食事を取っても、睡眠の質が悪いと意味がありません。毛細血管の健康のためには午前0時までに就寝し、7時間は睡眠を取りましょう。



100年元気! 健康長寿レシピ

サーモンとアボカドのレモンマリネ

抗酸化力の高いサーモンでDHAやEPAもしっかりと補給。きれいな血管を作るのに欠かせないビタミンA、C、Eが豊富なパプリカや、血流促進を助ける玉ネギ、良質な油を含むアボカドを組み合わせます。レモンを加えることで塩分を控えてもメリハリのある仕上がりに。

作り方

- 1 サルモンは1cm幅に切る。アボカドは皮をむき、種を取って1cm幅に切る。玉ネギとパプリカは薄切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 【A】を混ぜ合わせる。
- 3 ①を器に盛り付け、②をかける。

材料 (2人分)

サーモン(刺身用) 1サク
アボカド 1個
玉ネギ 1/4個
パプリカ(黄色) 1/4個
サニーレタス 2枚

レモン果汁 大さじ1
ハチミツ 大さじ1/2
A オリーブオイル 大さじ2
塩 ひとつまみ
こしょう 少々

栄養監修: 渥美 まゆ美

森林セラピー®を体験してみませんか？

森林セラピーとは、科学的に検証された「森林浴効果」のことです。



**都共済の森林セラピーの
お勧めポイント**

- ◇同行ガイドが森の中を詳しく解説！
- ◇人気の体験プログラムをご用意！
- ◇地元食材を使った昼食付き！
- ◇専用車で移動がらくらく！

令和3年度実施予定 ※実施日・コース内容は、都合により変更になる場合があります。

★小学生が参加できるコース(その他のコースは中学生以上が対象)

共済だより掲載号	奥多摩町コース		
5月号	第5回	8月9日(月)	登山トレイル苔ウォッチング&テラリウムづくり★
	第6回	8月10日(火)	湖畔の小道と浮橋&溪流釣り★
	第7回	8月12日(木)	奥多摩湖いこいの路&奥多摩やまめのみどり★
	第8回	8月15日(日)	登山トレイル&藍の生葉染め体験★
宿泊 第2回	8月13日(金)~ 8月14日(土)	森林セラピー&ログケビンに泊まる プチキャンプ体験★	
	8月20日(金)~ 8月21日(土)	森林セラピー&ログケビンに泊まる プチキャンプ体験★	
7月号	宿泊 第4回	9月25日(土)~ 9月26日(日)	森林セラピー&ログケビンに泊まる プチキャンプ体験★
9月号	第9回	11月14日(日)	奥多摩湖いこいの路&そば打ち体験★
	第10回	11月21日(日)	湖畔の小道と浮橋&陶芸体験★
11月号	第11回	12月11日(土)	鳩ノ巣渓谷&ムササビ観察会★
	第12回	12月18日(土)	奥多摩湖見はらしの丘&味噌づくり体験★

共済だより掲載号	檜原村コース		
5月号	第5回	7月17日(土)	山の清流で川遊び&温泉★
	7月号	第6回	10月23日(土)
9月号	第7回	11月6日(土)	秋の滝巡り&温泉★
	第8回	11月18日(木)	座禅体験とお寺カフェ&温泉★



森林セラピー参加のコツ

このような装備で行けるようです。
簡単に準備できるものばかりですね。

■服装・持ち物のポイント

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

シューズ 次のようなトレッキングシューズがお勧めです。
●くるぶしまでカバーできる
●ひも結びなどで履き心地が調節できる
●通気性がよい ●滑りにくい ●爪先に少し余裕がある
●靴底のクッションがよい
また、靴下はウールやアクリルのものがよいでしょう。



帽子、手袋(軍手) ケガを防ぎます。

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

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

参加者の声

- 「気分がリフレッシュできました。また参加したいです。」
- 「久しぶりに自然と触れ合って嬉しかったです。」
- 「コロナの関係でなかなか旅行に行けなかったため、子供がとてもよろこんでいました。夏休みの思い出になったと思います。ありがとうございました。」
- 「緑が豊かで、とても気持ちが良いです。年に何回かは来たいと思います。」
- 「お弁当がおいしかった。」
- 「とても親切に案内して頂き、ありがとうございました。」

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。)

奥多摩町コース

5月9日 日 対象：小学生以上 募集人数：16人
【第1回】奥多摩湖いこいの路&うどん打ち
参加費 ①② 2,200円 ③ 5,400円
9:20 集合→うどん打ち体験→鹿角ストラップ作り→昼食→ガイドウォーク(いこいの路)→15:50 解散 (歩行距離 約3km)

5月16日 日 対象：中学生以上 募集人数：16人
【第2回】森林ヨガ&森のシエスタ
参加費 ①② 3,000円 ③ 6,200円
10:00 集合→ガイドウォーク(登山トレイル)→昼食・森のシエスタ→森林ヨガ→15:40 解散 (歩行距離 約2km)

5月23日 日 対象：小学生以上 募集人数：16人
【第3回】むかし道&溪流釣り
参加費 ①② 6,300円 ③ 9,500円
9:20 集合→ガイドウォーク(むかし道)→昼食→溪流釣り体験→マスの塩焼き試食→16:10 解散 (歩行距離 約3km)

6月12日 土 対象：小学生以上 募集人数：16人
【第4回】倉沢のヒノキ&日原鍾乳洞
参加費 ①② 2,500円 ③ 5,700円
10:00 集合→ガイドウォーク(倉沢のヒノキ)→昼食→日原鍾乳洞見学→15:20 解散 (歩行距離 約2km)

5月29日 土 ~ 30日 日
対象：小学生以上 募集人数：16人 (ほとんす荘泊8名：山鳩山荘泊8名)
【宿泊第1回】日原鍾乳洞と巨樹&ワラビ採り体験
参加費 ほとんす荘泊 ①② 13,500(9,000)円 ③ 27,000(22,500)円
山鳩山荘泊 ①② 7,500(4,500)円 ③ 21,000(18,000)円
【1日目】10:00 集合→ガイドウォーク(日原林道)→昼食→ガイドウォーク(日原林道)→日原鍾乳洞見学→チェックイン→星空観察
【2日目】チェックアウト→ワラビ採り体験→昼食→ワラビのアク抜き→15:50 解散 ●宿泊先はいずれも1泊2食付きです。(歩行距離 約4km)

◆奥多摩町コースの集合・解散場所は奥多摩駅となります。
★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)まで車でお送りします。お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です。

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

檜原村コース

4月24日 土 対象：中学生以上 募集人数：12人
【第1回】春の三頭山登山&温泉
参加費 ①② 1,800円 ③ 5,000円
9:00 集合→ガイドウォーク(大滝の路・三頭山)→弁当→ガイドウォーク(三頭山)→温泉入浴→17:00 解散 (歩行距離約8km)

5月15日 土 対象：小学生以上 募集人数：12人
【第2回】都民の森新緑巡り&温泉
参加費 ①② 1,800(1,300)円 ③ 5,000(4,500)円
9:00 集合→ガイドウォーク(大滝の路)→弁当→ガイドウォーク(都民の森)→温泉入浴→17:00 解散 (歩行距離 約5km)

6月5日 土 対象：中学生以上 募集人数：8人
【第3回】座禅体験とお寺カフェ&温泉
参加費 ①② 3,300円 ③ 6,500円
9:00 集合→座禅とお茶→昼食→ガイドウォーク(大滝の路)→温泉入浴→17:00 解散 (歩行距離 約3km)

6月19日 土 対象：中学生以上 募集人数：8人
【第4回】お寺でヨガ体験&払沢の滝
参加費 ①② 3,800円 ③ 7,000円
9:00 集合→ガイドウォーク(大滝の路)→昼食→ヨガ体験→ガイドウォーク(払沢の滝)→17:00 解散 (歩行距離 約4km)

◆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

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)都共済以外の健康保険組合に入っている方(再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員等)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ください!!
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。
詳しい申込み方法は、都共済ホームページ掲載の募集案内または各所属宛てにお送りする通知文をご覧ください。

詳細は共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ▶組合員ページ▶
森林セラピー 🔍 検索 (該当ページQRコード)

※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し込みが可能です。
※助成金の利用は、各コースで日帰り・宿泊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。
※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。(檜原村コース第3、4回は4名です。) ※行程は都合により変更になる場合があります。
※公立学校共済組合の組合員である方は、上記参加資格③に該当する場合のみ参加できます。

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

35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さんへ 令和3年度「人間ドック助成」のお知らせ

秋以降は大変混み合います。予約しやすい4月の受診がお勧めです。

今年度（令和2年度）に定年退職等を迎える方は、申請期限まであとわずかです！（注）

令和3年度人間ドック助成の概要

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	定年等により退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
種別	日帰り人間ドック、大腸人間ドック、脳ドック、女性ドックA、女性ドックB ※ご利用は年度内にいずれかを1回のみです。		
受診期間	令和4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3年12月31日まで （年末等を除く。）	退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで ※退職日まで（必着）に申請が必要です。
医療機関	アジュール竹芝総合健診センター他 52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	

令和3年4月以降受診の人間ドック利用方法

1 医療機関に直接予約する
*受診日の3週間前まで

2 受診券発行依頼をする
*受診日の2週間前まで

※永年勤続退職予定者助成の申請は、所定の「申請書」を郵送又はファクスで退職日まで（必着）にお送りください。

3月中の依頼先
4月受診分のみ受付

3月までの受診券発行依頼先

(株) ベネフィット・ワン健診予約受付センター
WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>
TEL 0800-8887-032（又は03-4360-3930）
 月～土 10:00～18:00（日・祝日は除く）
FAX 089-900-8281（24時間受付）
郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

4月以降の依頼先

決定後、都共済のホームページ及び所属経由でお知らせします。

（注）今年度（令和2年度）永年勤続退職予定者の助成については、受診月にかかわらず、令和3年3月まで受け付けます。（申込は必ず退職日までに行ってください。）

令和3年度 お得なキャンペーンのお知らせ 予約しやすい4月の受診がお勧め!

対象：35歳以上（令和3年度末現在）の組合員・被扶養者
※節目ドック、永年勤続助成、他のキャンペーンとの併用は不可

【女性ドックキャンペーン】
女性ドックA又はBを受診する方に、人間ドック助成金25,000円に加えて約8,000円割引

合計約**33,000円**を助成!

【ペア割キャンペーン】
2人1組で同日に日帰り人間ドックを受診する方に、人間ドック助成金25,000円に加えて約5,000円割引

合計約**30,000円**（1人当たり）を助成!

期間	令和3年4月～12月
対象医療機関	アジュール竹芝、三楽病院、立川中央病院

期間	令和3年4月～6月及び令和4年1月
対象医療機関	アジュール竹芝のみ

感染症拡大防止のため、受診者同士の会話はお控えください。

*都共済からの助成は年度内に1回のみです。
*都共済の組合員・被扶養者の資格喪失後の受診はできません。なお、令和3年4月1日から公立学校共済組合へ切替えとなる方は、4月以降、都共済の人間ドック助成をご利用いただくことはできません。

検査項目や手続などの詳細は、**共済HP**をご覧ください。

[都共済ホームページ](#)▶[組合員ページ](#)▶

[人間ドックの利用方法](#) 🔍 検索



（該当ページQRコード）

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**

令和3年度 東京都職員共済組合【人間ドック直営・指定医療機関一覧】

令和3年度から変更は	【助成額】	一般	25,000円	自己負担額は、下記表の契約料金から助成額を除いた額です。 （オプションは、別途自己負担）
		節目	30,000円	
		永年勤続	35,000円	

所在地	人間ドック医療機関名	電話番号	種別及び契約料金(円)									
			日帰りドック	大腸ドック		脳ドック	女性ドック（※1）		乳房検査方法			
				料金	大腸検査方法		女性ドックA	女性ドックB				
東京都	港（直営） アジュール竹芝総合健診センター（※2）	03(3437)2701	一般	36,000円	—	—	—	47,770円	36,000円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			節目	35,500円	—	—	—	47,270円	35,500円			
			永年	35,000円	—	—	—	46,770円	35,000円			
			35歳未満	38,500円	—	—	—	50,270円	38,500円			
	千代田	東京都教職員互助会三楽病院（※2） 内幸町診療所 こころとからだの元氣プラザ 東都クリニック	03(5282)8331 03(3501)5567 03(5210)6622 03(3239)0302	38,500円	44,000円	内視鏡のみ	—	44,000円	44,000円	40,700円	超音波、マンモグラフィ選択可	
				40,700円	—	—	—	40,700円	53,900円	48,400円	超音波、マンモグラフィ選択可	
				38,500円	48,683円	内視鏡、バリウム選択可	—	41,171円	50,930円	41,905円	超音波、マンモグラフィ選択可	
				40,480円	56,320円	内視鏡のみ	—	48,070円	52,250円	44,990円	超音波、マンモグラフィ選択可	
	中央	聖路加国際病院附属クリニック・予防医療センター	03(5550)2400	63,800円	—	—	—	78,100円	—	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
				42,900円	—	—	—	—	—	—	—	—
	新宿	芙蓉診療所 金内メディカルクリニック 明治安田新宿健診センター 楠樹記念クリニック 新宿三井ビルクリニック	03(3350)6731 03(3365)5521 03(3349)2731 03(3344)6666 03(3344)3300	44,000円	—	—	—	55,000円	—	—	—	
				40,700円	47,300円	内視鏡のみ	—	48,950円	—	—	—	
				40,700円	—	—	—	44,000円	47,300円	—	—	超音波、マンモグラフィ選択可
				42,900円	—	—	—	46,200円	53,900円	42,900円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
	文京	春日クリニック（同友会） 浅草クリニック	03(3816)5840 03(3876)3600	41,800円	—	—	—	46,200円	63,800円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
44,000円				—	—	—	50,338円	43,005円	—	超音波のみ		
台東	永寿総合健診・予防医療センター 鶯谷健診センター	03(3833)7351 03(3873)9161	44,000円	—	—	—	46,200円	55,000円	44,000円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			44,000円	73,700円	内視鏡のみ	—	44,000円	53,900円	45,100円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
大田	がん研究会有明病院健診センター 東京品川病院総合健診センター 牧田総合病院人間ドック健診センター	03(3570)0503 03(3761)4260 03(6428)7489	65,000円	—	—	—	—	—	—	—		
			41,250円	—	—	—	46,750円	—	—	—		
			37,400円	—	—	—	41,250円	53,900円	41,800円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
			41,800円	41,800円	内視鏡、バリウム選択可	—	37,180円	55,000円	41,800円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
杉並	佼成病院 健康管理室 河北総合病院健診センター（河北健診クリニック）	03(5340)5102 03(5377)2511	49,500円	43,340円	バリウムのみ	—	55,000円	53,900円	45,100円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			39,820円	—	—	—	51,480円	42,680円	—	超音波、マンモグラフィ選択可		
豊島	サン虎の門クリニック 平塚胃腸クリニック 池袋藤久ビルクリニック 池袋イタルクリニック	03(3988)1862 03(3984)4316 03(5951)1201 03(3989)1112	38,500円	—	—	—	49,500円	49,500円	40,700円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			40,700円	40,700円	内視鏡のみ	—	—	—	—	—		
			41,800円	44,000円	内視鏡のみ	—	—	—	—	—		
北	東京北医療センター 愛誠病院	03(5963)3315 03(3961)5388	41,800円	—	—	—	—	—	—	—		
			37,950円	41,250円	内視鏡のみ	—	42,350円	—	—	—		
板橋	板橋中央総合病院 スズキ病院	03(3967)1181 03(3557)3003	41,800円	—	—	—	44,000円	—	—	—		
			39,050円	39,600円	内視鏡のみ	—	39,600円	—	—	—		
八王子	仁和会総合病院 立川中央病院附属健康クリニック	042(644)3721 0120(137)322	39,600円	42,900円	バリウムのみ	—	—	—	—	—		
			38,500円	58,300円	内視鏡のみ	—	41,250円	50,600円	39,600円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
三鷹	野村病院予防医学センター 多摩丘陵病院	0422(47)8811 042(797)1512	41,800円	—	—	—	44,000円	—	—	—		
			38,500円	42,900円	バリウムのみ	—	44,000円	—	—	—		
小金井	桜町病院 小平 公立昭和病院	042(383)4111 042(466)1800	42,900円	—	—	—	—	—	—	—		
			50,600円	—	—	—	—	—	—	—		
多摩	聖ヶ丘病院 あきる野 あきる野台病院	0120(034)211 042(559)5449	42,900円	—	—	—	55,000円	44,000円	—	超音波、マンモグラフィ選択可		
			41,393円	—	—	—	—	—	—	—		
神奈川県	横浜総合健診センター 新百合健康管理センター アルファメディック・クリニック J A健康管理センターさかみほら	045(461)1230 044(959)3121 044(511)6116 046(229)3731	41,800円	—	—	—	—	—	—	マンモグラフィのみ		
			40,150円	—	—	—	50,600円	40,150円	—	—		
			40,700円	46,200円	内視鏡のみ	—	46,200円	—	—	—		
			40,700円	—	—	—	45,100円	50,600円	45,100円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
藤沢	藤沢総合健診センター 井上記念病院	0466(23)3211 043(245)8811	44,000円	48,400円	バリウムのみ	—	50,600円	47,300円	44,000円	超音波のみ		
			39,600円	—	—	—	44,000円	—	—	—		
千葉県	ポートスクエア柏戸クリニック 花輪クリニック 柏 柏健診クリニック	043(245)6051 047(422)2202 0120(15)4119	41,800円	—	—	—	49,500円	61,600円	47,300円	超音波、マンモグラフィ選択可		
			41,800円	—	—	—	46,750円	—	—	—		
			41,800円	49,500円	内視鏡のみ	—	40,700円	—	—	—		
埼玉県	さいたま 大宮共立病院 川口 済生会川口総合病院健診センター 八潮 八潮中央総合病院健診センター	048(686)7155 0120(028)131 048(998)8001	39,600円	—	—	—	42,900円	—	—	—		
			44,000円	—	—	—	50,050円	56,100円	—	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
			38,700円	—	—	—	—	—	—	—		
茨城県	上尾 上尾中央総合病院 牛久 牛久愛和総合病院	048(773)1114 029(873)4334	38,500円	—	—	—	59,400円	—	—	—		
			40,700円	—	—	—	—	—	—	—		
山梨県	笛吹 石和温泉病院	055(263)7071	39,050円	—	—	—	42,900円	31,900円	—	超音波、マンモグラフィ選択可		

※1 女性ドックの乳房検査について、40歳以上はマンモグラフィ検査を、40歳未満には超音波検査をお勧めします。
※2 節目ドック（4～12月受診まで）及び永年勤続退職予定者はアジュール竹芝総合健診センター及び東京都教職員互助会 三楽病院のみでの受診になります。
●「国家公務員共済組合連合会 立川病院健診センター」及び「金沢健診クリニック」は指定解除しました。
●詳細は共済組合HP (<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>)をご覧ください。

週末は疲れた心と体をリフレッシュ施設で癒しましょう！～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。)

コスパ抜群の宿から老舗の旅館・ホテルまで、厳選した良質な施設を取りそろえています。バラエティに富んだラインナップからお選びください。

令和3年度 開設予定

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
週末		週末		週末		週末		週末		週末	
春季 4/28~5/9		夏季施設		秋季 10/1~11/28		冬季施設					

令和3年度 開設施設一覧

週末施設	取扱旅行社	都県	地区名	施設名	定員
週末施設	JTB	栃木県	日光	日光千姫物語	6
		群馬県	伊香保温泉	岸権旅館	3
		山梨県	清里	清里高原ハイランドホテル	3
		東京都	奥多摩	奥多摩の風 ほとす荘	4
		山梨県	河口湖	若草の宿 丸栄	5
		神奈川県	奥湯河原温泉	山翠楼SANSUIROU	4
		静岡県	下田相玉	里山の別邸 下田セントラルホテル	5
		静岡県	熱海温泉	古屋旅館	5
		静岡県	北川温泉	望水	5
		静岡県	修善寺温泉	湯回廊 菊屋	4
週末施設	近畿日本ツーリスト	栃木県	鬼怒川温泉	鬼怒川温泉 山楽	5
		千葉県	犬吠埼	別邸 海と森	6
		千葉県	南房総白浜	ホテル南海荘 NEW!	5
		神奈川県	小涌谷温泉	箱根小涌園 天悠	4
		神奈川県	湯河原温泉	大滝ホテル NEW!	5
		神奈川県	丹沢・中川温泉	信玄館 NEW!	5
		山梨県	笛吹川	フルーツパーク富士屋ホテル	4
		山梨県	西山温泉	「源泉掛け流しの宿」慶雲館	5
		長野県	軽井沢	軽井沢プリンスホテルイーストコテージ NEW!	4
		静岡県	熱海温泉	料亭旅館 熱海 小嵐亭 NEW!	4
静岡県	伊豆長岡温泉	三養荘	4		
静岡県	伊東温泉	青山やまと	5		

春・秋施設	取扱旅行社	都県	地区名	施設名	定員
春・秋施設	JTB	千葉県	安房鴨川	鴨川グランドホテル	5
		栃木県	鬼怒川温泉	鬼怒川御苑 NEW!	6
	近畿日本ツーリスト	群馬県	伊香保温泉	塚越屋七兵衛	5
		山梨県	河口湖温泉	ホテル美富士園	6
	日本旅行	石川県	和倉温泉	加賀屋 (客殿)	5
		長野県	上林温泉	上林ホテル仙壽閣	4
	小田急ツーリスト	神奈川県	強羅温泉	季の湯 雪月花	3
		静岡県	御殿場	マースガーデンウッド御殿場	3
	京王観光	千葉県	木更津温泉	龍宮城スパ・ホテル三日月	春のみ 4
		千葉県	安房勝浦温泉	勝浦ホテル三日月	5
群馬県		水上温泉	源泉湯の宿 松乃井	秋のみ 6	
東武トップツアーズ	栃木県	中禅寺温泉	中禅寺金谷ホテル	3	
	栃木県	日光	日光金谷ホテル	3	
		栃木県	鬼怒川温泉	日光きぬ川ホテル三日月	5



ほんの一部ですが、今年度の開設施設をご紹介します。
春季施設はゴールデンウィーク、秋季施設は紅葉シーズンにリフレッシュ！

週末施設

JTB 山梨県清里 清里高原ハイランドホテル

森の中に佇む小さなホテル。春の芽吹き、夏の避暑、秋の紅葉、冬のスキーなど四季の移ろいを肌で感じながら、おいしいフルコースディナーをお楽しみ下さい。

14,300円～16,500円 (大人1名)
※共済借上消費税が1室当たり2,100円が別途かかります。

■食事 夕食、朝食ともレストラン (夕食は18:30の一斉スタートです)
■交通 JR小海線「清里駅」下車、タクシー約10分 送迎なし
車：中央自動車道「長坂IC又は須玉IC」から約20分

近ツー 神奈川県小涌谷温泉 箱根小涌園 天悠

全てのお部屋が、箱根の山々を眺められる温泉露天風呂付き。大浴場では箱根の外輪山を眺められるインフィニティー風呂、木々に囲まれた露天風呂も楽しめます。お食事は天悠ならではの和洋創作料理をお楽しみいただけます。

25,450円 (大人1名)
※共済借上消費税が1室当たり2,100円が別途かかります。

■食事 夕食、朝食ともレストラン
■交通 小田急「箱根湯本駅」～箱根登山鉄道「強羅駅」下車、巡回シャトルバスで約10分
車：東名高速～小田原厚木道路～「厚木IC」から約60分

春・秋施設

日本旅行 石川県和倉温泉 加賀屋 (客殿)

窓に広がる静かな七尾湾・和倉の浦の佇まい。心ゆくまでの「おくつろぎ」をお約束いたします。

14,450円～19,950円 (大人1名)
※共済借上消費税が1室当たり2,100円が別途かかります。

■食事 夕食、朝食とも客室 (和会席)
■交通 JR七尾線「和倉温泉駅」下車、送迎車約5分 (特急以外は要連絡)
車：北陸自動車道「金沢森本IC」～能登有料道路～能越道～「和倉IC」から約10分

小田急 神奈川県箱根強羅温泉 季の湯雪月花

全客室に檜の露天風呂と和の安らぎをしつらえたお部屋をご用意。季節感あふれる大浴場、貸切風呂は源泉かけ流しです。

14,120円～19,620円 (大人1名)
※共済借上消費税が1室当たり2,100円が別途かかります。

■食事 夕食、朝食ともレストラン
■交通 箱根登山鉄道「強羅駅」下車、徒歩1分
車：小田原厚木道路「箱根口IC」から約30分

京王観光 千葉県木更津温泉 龍宮城スパ・ホテル三日月

東京湾を一望する露天風呂、大浴場、プールゾーン。お祭りランドにはキッズガーデン、ゲームコーナー、緑日屋台、トリックアートなど、ご家族で一緒に楽しめる施設が充実しています。イルミネーション、レーザーショー、音楽噴水ショーも毎日開催。

14,450円～19,950円 (大人1名)
※共済借上消費税が1室当たり2,100円が別途かかります。

■食事 夕食：バイキング(レストラン) 朝食：バイキング(レストラン)
■交通 JR内房線「木更津駅」下車、車で約15分
送迎あり (時間要確認)
車：アクアライン又は館山自動車道「木更津金田IC」から約5分

東武 栃木県中禅寺温泉 中禅寺金谷ホテル

中禅寺湖畔に佇むログハウス風のホテル。奥日光の豊かな自然に囲まれた、歴史と伝統のあるリゾートホテルです。

17,750円～19,950円 (大人1名)
※共済借上消費税が1室当たり2,100円が別途かかります。

■食事 夕食：フランス料理フルコース 朝食：アメリカンブレイクファースト
■交通 東武鉄道「東武日光駅」よりシャトルバスにて送迎あり
10:00 / 14:30 / 16:40 (時期により異なる)
車：東北自動車道「宇都宮IC」～日光宇都宮有料道路「清滝IC」から約25分

※1室を2名で土曜及び指定日に利用する場合は、利用者負担額に1,100円を加算した額となります (大人のみ加算)。

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**

開催日・利用料金・申込み方法等につきましては都共済ホームページをご覧ください。

[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷

[リフレッシュ宿泊施設](#) 🔍 検索



(該当ページQRコード)

令和3年度 スポーツクラブのご案内

～組合員・被扶養者の方はスポーツクラブがお得に利用できます～

特徴① 都度利用とは、1回ごとの利用料金です。全ての施設が680円以下で利用できます。

★月1回や週1～2回程度の利用でも、利用の都度、1回ごとに料金を支払うので無駄がありません。

特徴② 利用できるスポーツクラブは7クラブ。最寄りの店舗はホームページでチェック！

- 東京アスレティッククラブ ●セントラルスポーツ ●東急スポーツオアシス ●ルネサンス
 - コナミスポーツクラブ ●ゴールドジム ●ジェクサーフィットネスクラブ
- ※利用できる店舗については、都共済ホームページをチェックしてください

初めて利用する方の手順の流れ

会員証発行

まずは、利用したいクラブの窓口で会員証を作りましょう！

- 手続きの際は、**組合員証（保険証）**をご持参ください。
- 会員証を作成できるクラブは、都共済ホームページでご確認ください。

会員証提示
料金支払い

会員証を提示して料金を支払います。

運動開始！

ロッカールームで着替えて運動開始！

各クラブともスタッフが施設やトレーニングマシンの使い方などを丁寧に説明します。

会員証を一度作成すれば、次回からは、**会員証の提示と料金の支払い**でご利用できます。

※スポーツクラブによってはご利用方法が上記と異なる場合があります。詳しくは、都共済ホームページをご覧ください。



ご利用の注意点

- ★ご利用の際は、各クラブのウイルス感染防止のためのルールにしたがってください。
- ★利用できる対象者は、都共済組合の**組合員**及び**被扶養者**です。
次の方は利用できませんのでご注意ください。
<公立学校共済組合員、再雇用職員、再任用職員（短時間）、会計年度任用職員>
- ★東京都人材支援事業団派遣事業適用職員の方は、「東京都職員派遣職員カード、事業団の会員カード」を提示してください。（被扶養者は「健康保健被保険者証」を合わせて提示してください。）

詳細は共済HPをご覧ください。

[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷

委託体育施設

検索



(該当ページQRコード)

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**

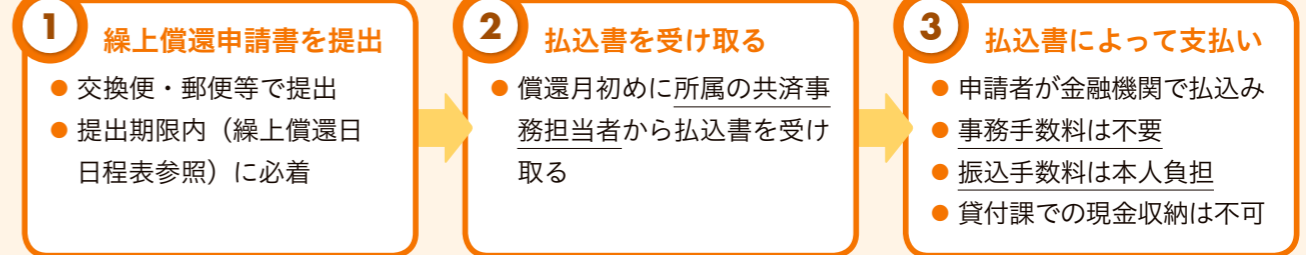
貸付けをご利用の皆さんへ

令和3年度 繰上償還のご案内



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

●繰上償還の流れ



※全額繰上償還をした場合、償還月の翌月に所属を通じ、完済通知書を送付いたします。
一部繰上償還をした場合は、償還月の翌月に所属を通じ、新たな償還表を送付いたします。

■繰上償還日程表

償還月	申請書提出 期限 (必着)	払込期限（厳守）	
		右記以外の 金融機関	みずほ銀行・ ゆうちょ銀行
令和3年4月	3/25(木)	4/13(火)	4/20(火)
5月	4/26(月)	5/13(木)	5/20(木)
6月	5/25(火)	6/11(金)	6/18(金)
7月	6/25(金)	7/12(月)	7/19(月)
8月	7/26(月)	8/13(金)	8/20(金)
9月	8/25(水)	9/10(金)	9/17(金)
10月	9/27(月)	10/13(水)	10/20(水)
11月	10/25(月)	11/11(木)	11/18(木)
12月	11/25(木)	12/13(月)	12/20(月)
令和4年1月	12/23(木)	1/13(木)	1/20(木)
2月	1/25(火)	2/9(水)	2/17(木)
3月	2/22(火)	3/11(金)	3/18(金)

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。

[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷[各種様式](#)▷
[q.貸付事業](#)▷[繰上償還申請書](#)

払込方法

〈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等

〈上記以外の金融機関の場合〉
窓口での文書扱いによる払込み
ATM、インターネットバンキング等は利用不可

借換えをする場合の注意点

融資実行日は、払込書の受け取りから上記払込期限内に設定してください。（詳しくはお問合せください。）

繰上償還申請書の提出先（交換便又は郵便）

東京都職員共済組合事業部貸付課貸付収納担当

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

詳細は共済HPをご覧ください。

[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷

繰上償還

検索



(該当ページQRコード)

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**

退職を迎える皆さんへ 退職時の医療保険の手続を お忘れなく！

退職で組合員資格を喪失するときは速やかに組合員証等を返却してください。また、退職後に任意継続組合員を希望される方は、期限までに手続を完了してください。

●退職時には、組合員証(健康保険証)を必ず返却してください！

資格喪失日(退職日の翌日)以降、医療機関等で「組合員証等」を使用した場合は、後日その費用を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

①退職時※¹にご返却いただくものについて

(※1) 退職派遣者及び公立学校共済等への転出者を含む。ただし、再任用フルタイム職員になる場合を除く。

[返却物] 全ての「組合員証等」(組合員証、被扶養者証、高齢受給者証、限度額適用認定証など)

[返却先] 所属の共済事務担当者

②3月31日付退職時の手続について

定年退職者 (再任用(短時間)になる方を含む。) (再任用(フルタイム)になる方を除く。)	「組合員証等」を返却してください。
再任用(フルタイム)になる方	組合員資格は継続されますので、今お持ちの「組合員証等(所得区分が変わるため、限度額適用認定証は除く)」は引き続き使用することができます。
定年以外の退職者	「組合員証等」を返却し、組合員資格喪失届も提出してください。
株式会社等へ退職派遣される方	組合員種別が変更になります(一般組合員→継続長期組合員)。 「組合員証等」を返却し、組合員種別変更届も提出してください。
公立学校共済に転出される方	東京都職員共済組合の組合員から公立学校共済組合の組合員に変更となります。 「組合員証等」を返却し、組合員資格喪失届も提出してください。

●現在、都教育庁・都立学校に在籍している方の手続については、教育庁の指示に従ってください。

●任意継続組合員のお手続はお早めに！

3月31日付退職者の任意継続組合員資格取得手続について

事前受付の申込みをした方	所属の共済事務担当者を通じて、任意継続組合員の資格取得手続書類を都共済に2月26日(金)までにご提出いただいた方については、次の手続方法となります。 ① 3月下旬に都共済から所属の共済事務担当者あてに、掛金の「払込書」を送付します。 ② 所属の共済事務担当者から「払込書」を受け取り、金融機関の窓口で掛金を払い込んでください。 ・掛金の払込みは、3月中に行うことができます。 ・4月19日(月)までに掛金を払い込まないと「任意継続組合員」になれません。 ③ 掛金の払込後、その「領収書」を所属の共済事務担当者に提示して、 今までの組合員証と引き換えに「任意継続組合員証」を受け取ってください。 ・今までの組合員証、被扶養者証及び高齢受給者証は、必ず所属へご返却ください。
事前受付の申込みをしなかった方	所属の共済事務担当者を通じて、任意継続組合員の資格取得手続書類を都共済に 3月26日(金)まで にご提出ください。 掛金の払込期限は、4月19日(月) となりますが、払込書や任意継続組合員証の交付方法については、所属の共済事務担当者を通じてご案内させていただきます。

●ご質問やご不明な点がある場合は、所属の共済事務担当者へお問合せください。

詳細は共済HPをご覧ください。

[都共済ホームページ](#)▶[組合員ページ](#)▶

退職後の健康保険

検索



(該当ページQRコード)

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 57-223

進学・就職シーズン！

ご家族のいる皆さんへ ご家族の構成等が変わった方は 速やかな手続をお願いします！

扶養している家族の構成や収入などが変わったときには都共済への手続が必要です。手続漏れや書類不備があると医療費返還や認定等の遅れにつながりますのでご注意ください。年度末・年度始めは手続が集中するため、お早めに所属の共済事務担当者にご相談ください。



その1 被扶養者が就職や別居した場合は、 手続をお忘れなく！

就職したとき

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

被扶養者が就職した場合には、忘れずに被扶養者の抹消手続を行ってください。他保険への加入の有無にかかわらず、認定基準額以上の収入がある場合には、抹消手続を行う必要があります。

別居したとき

4月は大学等へ入学される方も多くなります。進学等に伴い**組合員と別居となる被扶養者の扶養を継続する場合は**、都共済へ別居再認定等の手続を行うとともに、組合員から被扶養者に対し、**別居扶養の認定に必要な額を毎月送金する必要**があります。

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



詳細は共済HPをご覧ください。

[都共済ホームページ](#)▶[組合員ページ](#)▶

抹消事例

検索



(該当ページQRコード)



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

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

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

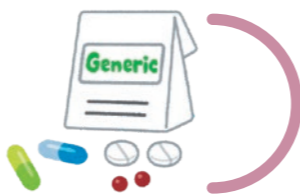
また、平成30年10月9日から、認定・抹消等の手続において、マイナンバーを利用した情報連携により添付書類の一部が省略できるようになりました。書類省略を希望する方は、手続を円滑に進めるため、**必ず所属の共済事務担当者**に事前に相談し、必要書類の有無や記入方法の確認をお願いします。

■マイナンバーを利用した情報連携により省略可能な書類

対象事務	省略できる添付書類	備考
認定	①住民税所得等証明書(課税(非課税)証明書等) ②今まで加入していた健康保険の資格喪失証明書	認定を受ける被扶養者の同意書が必要
認定期限延長 (被扶養者の就職による)抹消	(上記①に加え) 公的年金に係る最新の改定額通知書、年金振込通知書の写し 加入した健康保険証の写し	企業年金や国民年金基金などは対象外

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・222

ジェネリック医薬品のすすめ



都共済では、組合員や被扶養者の皆さまにジェネリック（後発）医薬品への切り替えをお勧めしています。

1 調剤費の軽減

ジェネリック医薬品は先発医薬品と比べ、安全性も効き目も同等であるのに価格が安いので、組合員の皆さまの家計にも都共済のお財布にも優しくなっています。

例えば花粉症の薬の場合…自己負担額が580円軽減します。

	商品名	薬価 (1日分)	薬価 (28日分)	自己負担額 (3割負担)	保険者負担額 (7割負担)
先発医薬品	アレグラ	約105円	2,940円	882円	2,058円
ジェネリック	フェキソフェナジン塩酸塩	約36円	1,008円	302円	706円
	差額	69円	1,932円	580円	1,352円

2 国の目標値80%を目指して

ジェネリック医薬品使用率は、平成29年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針」の中で、「2020年9月までに80%にする」と国の目標値として設定されました。

都共済において、直近（令和2年10月受診）のジェネリック医薬品使用率は76.7%（組合員79.4%、被扶養者73.7%）となりました。

都共済の調剤費は平成28年度の診療報酬改定で一時減少はしましたが、平成26年度以降、年々増加傾向にあります。

今後も切替差額通知や組合員証へのジェネリック医薬品希望の印字等の取り組みを行い、目標の使用率80%達成を目指してまいります。

※ジェネリック医薬品に関しては、まずは
かかりつけの医師や薬局（薬剤師）にご相談を。



令和2年3月受診のデータ
による使用率は…
都共済 約75.5%
全国 約80.4%



詳細はこちらへ

ジェネリック医薬品検索・試算をする場合

かんじゃさんの薬箱	http://www.generic.gr.jp/
ジェネリックガイド (GENERIC GUIDE)	http://www.generic-guide.jp/
ジェネカル (Genecal)	http://www.genecal.jp/

ジェネリック医薬品について詳しく知りたい場合

日本ジェネリック製薬協会	https://www.jga.gr.jp/general/about.html
--------------	---

お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当
☎ 03-5320-7323 又は都庁内線 57-214

詳細は共済HPをご覧ください。

[都共済ホームページ](#) > [組合員ページ](#) >

[ジェネリック医薬品について](#) 🔍 検索



(該当ページQRコード)

マイナ受付 対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりに
マイナンバーカードを使う新たな方法。
それが「マイナ受付」です。



令和3年3月より、マイナンバーカードが 保険証として使えます。

マイナンバーカードを保険証として使うと

POINT 01

より良い医療が可能に！



初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使った薬の情報が共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。 ※閲覧できるのは、医師・歯科医師・薬剤師等有資格者のみです

POINT 02

手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！



限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

このステッカーが目印！



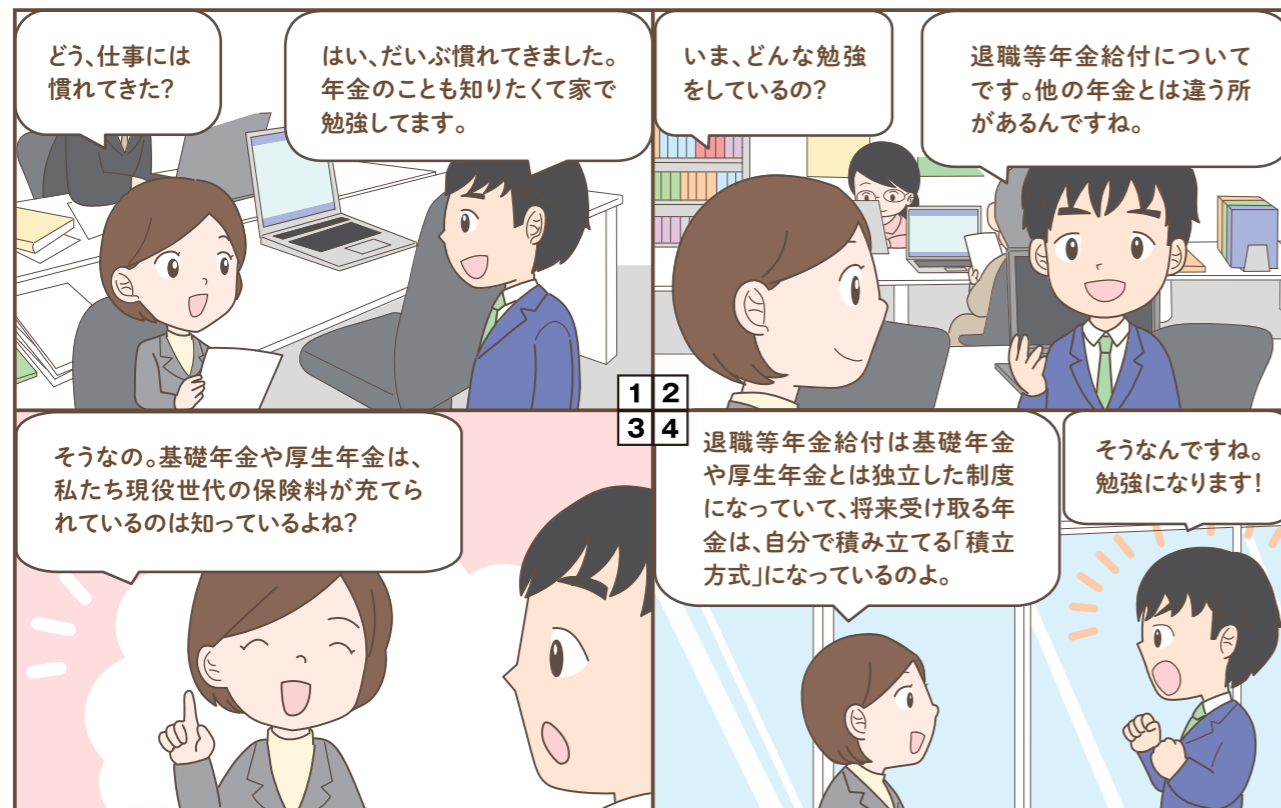
事前に登録するだけで利用できます！

詳しくは 🔍

マイナポータル



退職等年金給付 (年金払い退職給付)のしくみ



被用者年金一元化によって、これまでの共済年金の3階部分の年金であった「職域年金相当部分」(以下、職域部分という)が廃止されました。この廃止された職域部分に代わる新たな年金制度として、平成27年10月から「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が創設されました。

職域部分と退職等年金給付の違い

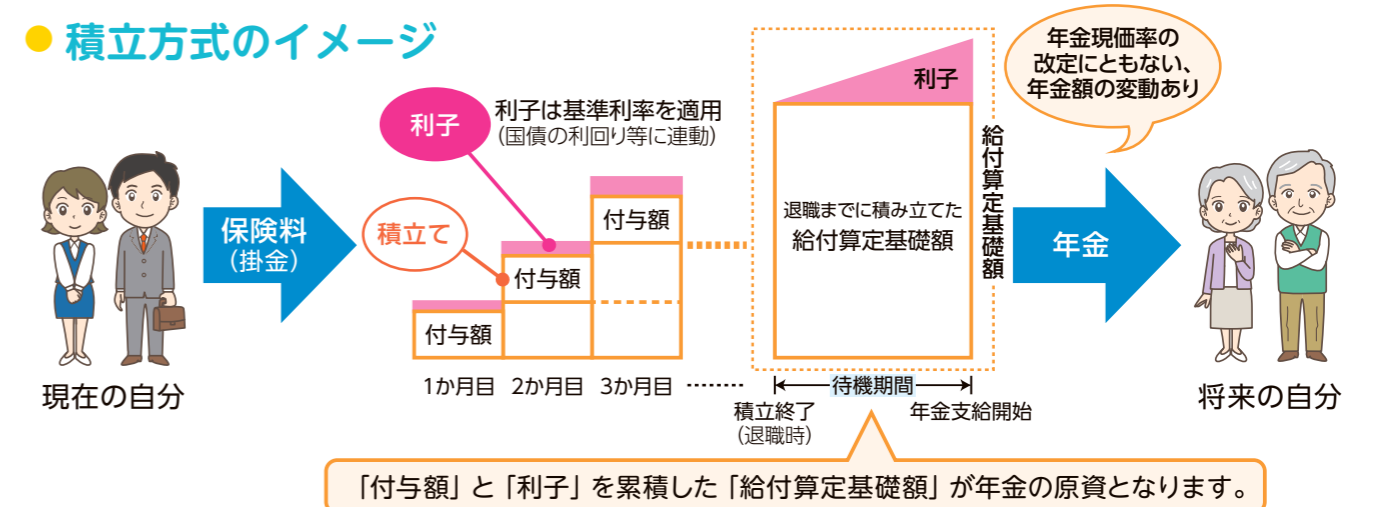
	職域部分	退職等年金給付
年金の性格	公的年金の一部 (社会保障制度の一部)	退職給付の一部 (民間の企業年金に相当)
財政方式	賦課方式 (世代間扶養の方式)	積立方式 (自身の給付に必要な原資を積み立てる)
給付設計	確定給付型 (現役時代の報酬の一定割合で給付水準を定める)	キャッシュバランス方式 (国債利回り等に連動する形で給付水準を定める)

退職等年金給付は積み立て方式

共済年金の職域部分は、現役世代の保険料(掛金・負担金)収入で受給者の給付を行う「賦課方式」でしたが、退職等年金給付の制度運営は、将来の年金給付に必要な原資を、あらかじめ給付算定基礎額として積み立てておくという「積立方式」をとっています。

退職等年金給付は、組合員一人ひとりに仮定の個人勘定を設定し、この個人勘定に各月の標準報酬の月額および標準期末手当等の額に付与率を乗じて得た「付与額」を利子とともに毎月積み立てます。また、年金額は基準利率の変動や寿命の延び等を踏まえた「年金現価率」を基に毎年改定されます。

● 積立方式のイメージ



退職等年金給付の種類

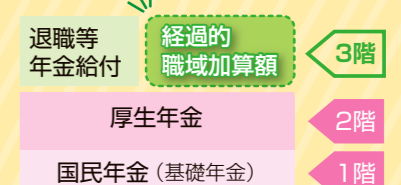
退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

「退職年金」については「終身年金」と「有期年金」があり、「有期年金」の受給期間は基本20年ですが、10年または一時金を選択しての受給もできます。



一元化前の組合員期間がある方には、 職域部分の経過措置があります

これまで共済年金にあった職域部分は廃止されましたが、平成27年9月以前の加入期間がある方には経過措置が設けられており、老齢・障害・遺族給付について「経過的職域加算額」が支給されます。

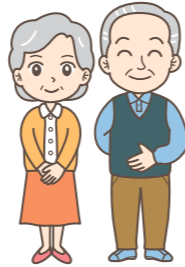


退職年金

「退職年金」は、組合員が退職後、原則65歳から支給される年金です。

支給要件 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

- 平成27年10月に引き続き期間又は平成27年10月以後の組合員期間が1年以上あること
- 65歳以上であること
- 退職していること

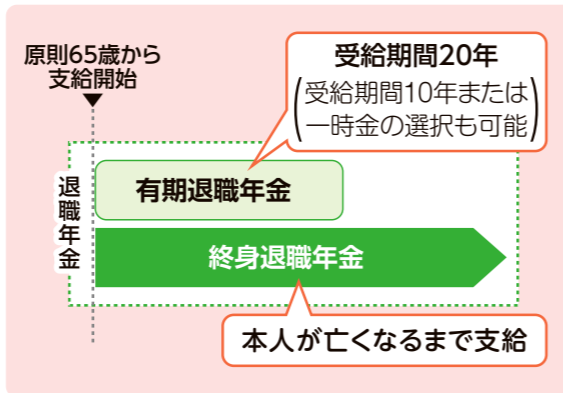


支給形態 年金の支給額の2分の1は「終身退職年金」として、残りの2分の1を「有期退職年金」として支給されます。

「終身退職年金」は、本人が亡くなるまで継続して支給されます。

「有期退職年金」の受給期間は原則20年(240月)ですが、給付事由が生じてから6ヶ月以内に手続きを行うことで、その受給期間を10年(120月)に短縮することや、年金に代えて一時金として受給することが選択できます。

また、受給期間が終了する前または受給開始前(組合員である間を含む)に受給権者または組合員が死亡した場合には、受給していない期間分の「有期退職年金」分の年金原資に相当する額が一時金として遺族に支給されます。



公務障害年金

「公務障害年金」は、公務に基づく傷病により障害状態になったときに支給される年金です。

支給要件 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

- 公務による病気またはケガ(以下、公務傷病といいます)により障害状態になったこと
 - 公務傷病の初診日(平成27年10月1日以降の初診日に限る)において組合員であること
 - 障害認定日においてその公務傷病により、障害等級1級～3級に該当する障害状態であること
- (注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

支給形態 終身年金として支給されます。ただし、組合員として在職中の場合は全額支給停止となります。

公務遺族年金

「公務遺族年金」は、公務に基づく傷病により亡くなったとき遺族(遺族の要件は遺族厚生年金同様)に支給される年金です。

支給要件 次のいずれかに該当したとき、支給されます。

- 組合員が、公務傷病により死亡したとき
 - 組合員であった方が、組合員であった期間に初診日のある公務傷病が原因で、初診日(平成27年10月1日以降の初診日<初診日がない場合は該当する傷病の発した日>)に限り5年を経過する日前に死亡したとき
 - 障害等級1級または2級に該当する公務障害年金の受給権者が、その公務障害年金の原因となった病気やケガで死亡したとき
- (注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

支給形態 終身年金として支給されます。

記事提供：(株)社会保険出版社

年金に関するお問合せは 年金保険部年金課 ☎ 0570-03-4165 (ナビダイヤル)

令和2年度特定保健指導のご案内を受け取り、まだお申込みされていない方へ

Let's try!
メタボ撃退!

特定保健指導の申込みは 令和3年5月31日までです。 お早めにお申込みください。

例年、受けていただいた方には以下の効果が見られています。

下記の保健指導機関に直接お申込みください。



約98%の方が
保健指導に満足!!



約60%の方が
体重減少に成功!!



約33%の方が
次年度対象者から
脱出!!



100名以上の方が
禁煙に成功!!



(医社) ころもからだの元氣プラザ

☎ 03-5210-6629

(電話受付：月～金 9:00～17:00)

【会場】ころもからだの元氣プラザ
(都営地下鉄・東京メトロ神保町駅徒歩1分)

【保健指導実施時間】
月～金 9:00～17:00、土のみ～12:00

◆ 医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士の
専門チームが支援します!

(医社) 同友会

☎ 03-5803-2831

(電話受付：月～金 9:00～17:00)

【会場】春日タワービル6階
(都営地下鉄・春日駅徒歩1分)

【保健指導実施時間】
月～金 9:00～17:00、土のみ～12:00

◆ 未来のあなたが笑顔にいるために、無理せず続ける生活改善をサポートします!

(一財) 日本がん知識普及協会

☎ 03-6268-0216

(電話受付：月～金 9:00～17:00)

【会場】日本がん知識普及協会附属
有楽町電気ビルクリニック
(JR有楽町駅・東京メトロ日比谷駅徒歩1分)

【保健指導実施時間】
月～金 9:00～17:00

◆ 健診結果から、あなたに合った改善方法でサポートします!

(株) ベネフィット・ワン

☎ 0120-383-317

(電話受付：月～金 9:00～17:00)

【会場】ベネフィット・ワン
(東京メトロ大手町駅徒歩1分)
他、都内各所、首都圏等の会場もあります

【保健指導実施時間】
9:00～17:00(曜日は会場により異なります)
(詳細は都共済ホームページをご覧ください)

◆ 対象者62万人以上に保健指導を実施してきた専門機関です。昨年の修了者の約70%が減量に成功! ICTによる遠隔面談もお選びいただけます!

詳細は共済HPをご覧ください。

都共済ホームページ▶組合員ページ▶

特定保健指導 🔍 検索



(該当ページQRコード)

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

組合員の皆さまへ 令和3年度の掛金率について



短期給付の掛金率を改定します

短期給付（介護分）は引上げ、短期給付（短期分）は引下げとなります。
改定時期は、令和3年4月1日です（3月下旬開催予定の組合会により正式決定となる予定です）。
なお、福祉事業・長期給付の掛金率は、据え置きとなります。

掛金率（一般組合員）

区分		令和3年度 A	令和2年度 B	増減 A-B
短期給付	短期分	3.770%	4.005%	△0.235%
	介護分*	0.900%	0.590%	+0.310%
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歳以上の組合員が対象です。

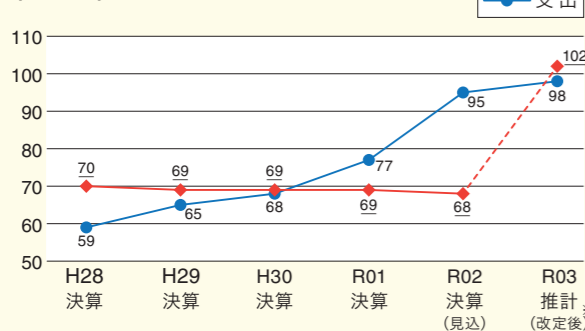
短期給付（介護分）及び（短期分）の財政状況は次のとおりです

（介護分）の財政状況

国全体の介護保険経費の伸びを反映して「介護納付金」の支出が年々増加する一方、掛金等の収入は横ばいです。

支出が収入を大きく上回る財政状況にあるため、掛金率を引き上げ収支改善を図る必要があります。

（介護分）の収支推移（単位：億円）



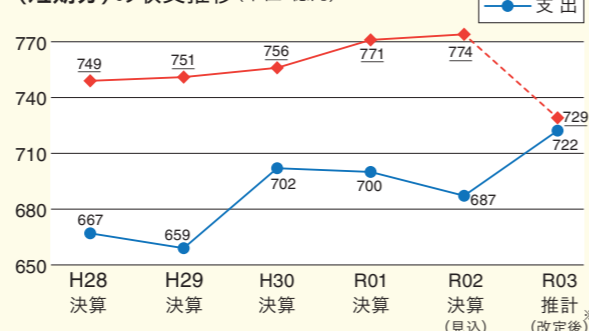
※令和3年度の収入は、掛金率の改定（介護分は引上げ、短期分は引下げ）を踏まえて推計したものです。

（短期分）の財政状況

組合員等の医療・休業給付や全国の高齢者医療制度に係る各種拠出金等の支出を賄っています。

支出が収入を下回る近年の財政状況を踏まえ、掛金率を引き下げることとしました。

（短期分）の収支推移（単位：億円）



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

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

クレジットカード・交通系 IC カード・電子マネーによるお支払いが可能になりました

令和3年2月より、診療費のお支払いにキャッシュレスでのお支払いが可能となりました。
ご利用可能なクレジットカード・交通系 IC カード・電子マネーは以下のとおりです。
(交通系 IC カードは他に ICOCA などにも利用可能です。詳しくは会計窓口でお尋ねください。)



クレジットカード	交通系 IC カード	電子マネー
VISA, mastercard, Diners Club INTERNATIONAL, JCB, AMERICAN EXPRESS, DISCOVER NETWORK	Suica, PASMO	iD, JCB PREMO

保険診療・保険外診療ともに利用いただけます。
ご利用される場合は、会計窓口スタッフにお声がけください。

お問い合わせ先 シティ・ホール診療所 ☎ 03-5320-7358 又は都庁内線 63-821

詳細は共済HPをご覧ください。

都共済ホームページ▶組合員ページ▶

キャッシュレス支払 🔍 検索



(該当ページQRコード)

東京都職員共済組合 審査会委員について

東京都職員共済組合審査会委員は、令和2年12月31日に任期満了となり、令和3年1月から3年間の新たな任期の委員として、下記の方が就任しました。



区分	氏名	所属
組合員を代表する者	中野 正明	東京都庁職員労働組合副執行委員長
	見城 史浩	東京交通労働組合書記長
地方公共団体を代表する者	小平 基晴	東京都総務局総務部長
	石川 直昭	江東区総務部長
公益を代表する者	今井 克治	弁護士
	関 聡介	弁護士

お問い合わせ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-5320-7306 又は都庁内線 57-113

詳細は共済HPをご覧ください。

都共済ホームページ▶組合員ページ▶

東京都職員共済組合の機関 🔍 検索



(該当ページQRコード)



AZUR Photo Wedding

婚礼フォトプラン

「結婚式はしないけど、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服も着てみたい…」
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 140,800円(一般173,800円)
組合員様価格 和装撮影 162,800円(一般195,800円)

※表示価格はすべて税込みです。 ※ご家族・ご親族の撮影も、組合員価格で承ります。
※2021年8月末日までに撮影のお客様限定です。

お問合せ・ご予約 03-3437-2217 [ブライダルサロン]

平日10:00~19:00 / 土日祝10:00~20:00 火曜日定休(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。
※七・五・三、式典などの記念写真撮影(15,000円~)も承ります。
※お気軽にご相談ください。



撮影データ(150カット以上)
衣装(新郎新婦各1着)
プラン内容 美容(ヘアメイク/着付け/引上げ)
セレモニーブーケ&ブートニア
撮影用小物
館内&ロケーション撮影(チャペル・神殿・海上公園 他)



卒業・入学・進学など
ご家族のお祝いにも是非

おまかせ会席 漣~さざなみ~の
**春の個室
会席**

春の集いは、個室で
気兼ねなくゆつくりと

2021
5/31
MON まで

事前予約制

※3日前までにご予約ください
※4名様より承ります



前菜・お刺身・炊き合わせ等、
春のおもてなし計9品

一般価格 一人様 12,100円
組合員様価格 9,680円
20% OFF

お飲み物別途(サービス料/税込み)
上記価格以外のプランもございます。お気軽にご相談ください!!

ベイサイドホテル アジュール竹芝 3F
おまかせ会席 漣さざなみ
ランチタイム 11:00-14:00 (LO.13:30)
※土日祝日は、事前予約のみの営業
ディナータイム 17:30-22:00 (LO.21:00)
※事前予約のみの営業
お問合せ・ご予約 03-3437-2320 (11:00-18:00)

個室ご利用 2時間無料!
◀堀りごたつ式4~8名様▶
プライベート確保。
気兼ねなくゆつくり、お過ごしいただけます。
※ソーシャルディスタンスを考慮し、9名様以上のご予約はテーブル席となります。 ※写真は全てイメージです。

レストラン・イベントなど、アジュール竹芝の最新情報は
公式ホームページでお知らせしております!
<http://www.hotel-azur.com/kyosai/>
アジュール竹芝 検索
(パスワード:kyosai)



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

人間ドック受診は、「アジュール竹芝総合健診センター」へ

毎年4月~6月は、気候も穏やかでゆったりとご受診いただけるお勧めの時期です。
オーシャンビューフロアで心と体のチェック&リフレッシュをしてはいかがでしょうか。

5月から午後ドックの受診コースを新設します。

午後に受診する場合は、前日の夕食まで普段通りの食事で構いません。
受診人数を限定するため、ゆっくり受診できます。
午前中はお忙しい方、夜遅くまで仕事をしていて朝の受診が難しい方にもお勧めです。
(※受付時間、その他の詳細はホームページ等でご案内させていただきます。)

令和3年度
コース別自己負担額
(税込)

区分	日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
35歳以上の組合員・被扶養者	11,000円	22,770円	11,000円
節目ドック対象者(45歳・50歳) 組合員・被扶養者	5,500円	17,270円	5,500円
永年勤続退職予定者	無料	11,770円	無料
その他の組合員	38,500円	50,270円	38,500円

女性ドックキャンペーン期間中は、女性ドックキャンペーンをご利用ください。



期間限定 4~6月・令和4年1月 受診(予定) ペア割キャンペーン

対象: 35歳以上の組合員・被扶養者

キャンペーン料金(税込)

区分	通常料金	キャンペーン料金
日帰りドック	11,000円	5,500円

ペア(2人組)で受診した場合、各人の自己負担額(税込)は左表のとおりです。
なお、節目ドック、永年勤続退職ドック、女性ドックキャンペーンを申し込まれる方はそちらが適用されます。
※感染症拡大防止のため、ペア同士の会話はお控えください。

期間限定 4~12月 受診(予定) 女性ドックキャンペーン

対象: 35歳以上の組合員・被扶養者

キャンペーン料金(税込)

区分	通常料金	キャンペーン料金
女性ドックA	22,770円	13,970円
女性ドックB	11,000円	2,200円

●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。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、健診センター内での受診者同士の会話は厳にお控えください。

アジュール竹芝総合健診センター

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

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

ホームページはこちら



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-2102-01】
一の湯名物!金目鯛の姿煮付きプラン!
宿泊期間:2021年2月1日(月)~2021年4月30日(金)

WEB予約はこちら

自家製の金目鯛の姿煮が付くプランです。身は肉厚でたれとの相性も抜群です!通常2,000円のところ割引価格の1,500円で下記料金に追加でお付けできます。
※一尾で2-3名様用です。

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥12,250	¥11,150	¥10,050
土曜・休前日	¥16,650	¥14,450	¥12,250

(消費税・入湯税込)

※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。
※キャンセル料は前日から発生いたします。

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退職者の方は、共済組合員証のご提示をお願いいたします。

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

東京都職員として人材支援事業団の退職会員の皆さまのための 特別な自動車保険

4つのポイント

- 1 東京エイドセンターなら
ご退職後も継続してご加入いただけます。
ご退職後は、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制度が適用されます。
※別途登録手続きが必要となります。
- 2 新しい割引・特約・制度が登場。
もっとお得・もっと安心をご案内します。
- 3 保険会社8社の自動車保険から選択できます。
- 4 ご家族の自動車保険も加入できます。
※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を含みます)および同居のご家族がお持ちの自動車にもご契約いただけます。

現在の無事故等級に加えて
さらに24% 割安

- 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。
- 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。

ホームページなら24時間受付中 [東京エイド](#) [検索](#)

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。

お問い合わせは 東京エイドセンター 自動車保険部
フリーダイヤル **0120-615-810**
受付時間:平日 9:00~17:00(変更の可能性あります。)

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 20201111-057 SJ20-04573 2020.07.17

※団体扱割増率は、東京都人材支援事業団団体扱自動車保険の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され変動する場合があります。上記団体扱割引は2020年4月1日~2021年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用できます。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者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)

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けてきました。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
0120-70-1281 担当:高田
E-mail 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。

土・日も18時まで営業中
どうぞお気軽に

未来を開く古河グループ **古河林業株式会社**

東京都職員共済組合員の皆様 令和3年度 人間ドックオプションキャンペーンのご案内

~当院からのご案内~ 人間ドック・脳ドックは通年で年々ご受診可能です

ご受診できる健診一覧

脳ドック	ご料金: ¥23,950 (組合員様)
人間ドック	ご料金: ¥15,700 (組合員様)
大腸人間ドック	ご料金: ¥22,300 (組合員様)

令和3年度ご受診分 ~キャンペーンのご案内~

10月までにお申し込みで
人間ドック受診限定 **脳MRI検査**
¥18,000 (通常税別) ➔ **追加料金なし**

4月~5月にご受診の方 **選択無料オプション** ~下記検査①or②おひとつ無料で追加できます~

①乳がん検査 (乳腺超音波 or マンモグラフィ) ➔ **追加料金なし**
[¥4,750(税別)] [¥4,000(税別)] *どちらか一つお選び下さい。

②CEA検査 胃・大腸・肺がんの発見に役立ちます。 ¥2,000(税別) ➔ **追加料金なし**

※必ず、人間ドックの追加オプションとしてご用意下さい

医療法人社団 菱秀会 金内メディカルクリニック
〒160-0023
東京都新宿区西新宿7-5-25西新宿プライムスクエア2階
Tel:03-3365-5521 Fax:03-3365-5520
HP: <http://www.kmc.or.jp>

JR新宿駅西口より 徒歩約10分
JR大久保駅南口より 徒歩約5分
西武新宿駅より 徒歩約5分