

KYOSAI

だより

2022.12

no.404

年4回発行 5月 9月 (12月) 3月



特集 パソコン、スマホの使いすぎに要注意!

「VDT症候群」を 予防するには?



東京都職員共済組合

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>



VDT症候群を予防するには?

パソコンやスマートフォンなどのモバイル端末、テレビゲームなどの普及により、「VDT症候群」といわれる病気が増加しています。さらに最近ではテレワークやオンライン会議が一般化してディスプレイ画面を見る機会も増加傾向に。今だからこそ、この病気を正しく知り予防につとめましょう。

VDT症候群とは?

パソコンなどのディスプレイ画面を長時間見続けて作業することで目や体に影響が出る病気で、別名「IT眼症」とも呼ばれています。VDTは、Visual Display Terminalの略で、ディスプレイ、キーボード、マウスなどにより構成される機器、つまりパソコンやスマホ、タブレットなどのことです。



1日4時間以上パソコンで作業する人は注意が必要

過去の調査結果から「1日の作業時間が4時間以上」の場合は疲労が蓄積されやすいことがわかっています。VDT作業をする際、長時間にわたって画面を凝視し続けることによる眼精疲労は、身体だけでなくメンタル

ヘルスにも悪影響を及ぼし、また、適切でない姿勢で作業することは腰痛の原因ともなります。

参考文献：厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」

あなたは大丈夫? VDT症候群の症状と原因

CASE.1

目の疲れ・痛み

ディスプレイを凝視してまばたきが少なくなるため、眼球が乾き、傷つきやすい状態に。反射光の影響で眼精疲労も起こりやすくなります。



CASE.2

首、肩のこり・痛み

長時間同じ姿勢でいることで筋肉疲労が起こります。血行が悪くなり、首から肩にかけてこりや痛みが生じやすくなることも。



01 作業環境を見直そう

まずは

適切な設定を確認!

- 室内はできる限り明暗の対照を減らし、まぶしさを生じさせないようにする。
- ディスプレイを用いる場合、照度は300ルクス以上とし、ディスプレイ画面の明るさと周辺の明るさの差はなるべく小さくする。
※照度が測定できるアプリなどもあります
- ディスプレイ画面に太陽光等が射しこむ場合は、必要に応じて窓にブラインドやカーテン等を設ける。
- 間接照明等のグレア(※)防止用照明器具を用いる。
※グレア：太陽光や照明などによる物が見えづらいような不快なまぶしさのこと
- グレア対策が施されているディスプレイや、反射を防ぐフィルムなどを使用する。

理想の作業スタイル

机

- キーボード、書類、マウスなどVDT作業に必要なものが適切に配置できる広さのものを
- 机の高さは作業者に合ったものを

椅子

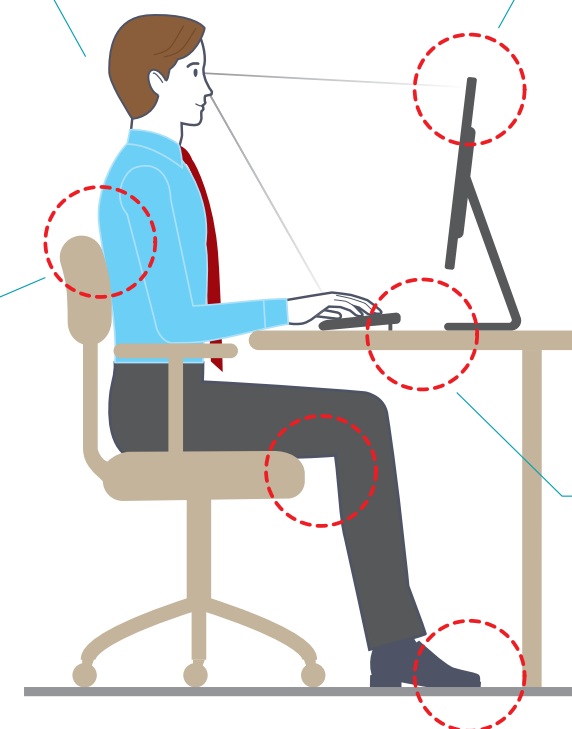
- 椅子に深く腰をかけ背もたれに背を十分にあて、足裏全体が床に接するように
- 座面と太ももの間に手指の入る程度のゆとりがあり、膝の裏側が圧迫されないように

ディスプレイ

- 40cm以上の視距離が確保できるようにし、この距離で見やすいように必要に応じて適切な眼鏡による矯正を行う
- 画面の上端が眼の高さとほぼ同じか、やや下になる高さになるように
- 作業者にとって好ましい位置、角度、明るさ等に調整する

マウス

- 手の大きさにあったマウスで、カーソルの速さやダブルクリックの間隔は自分に使いやすく設定する



CASE.3

腕、手の疲れ・痛み

首や肩のこりから、腕にも痛みが広がることもあり、だるい、しびれるなどの症状がでます。



CASE.4

精神的な症状

疲れ目や肩こりを放置していると、睡眠障害、抑うつ状態などさまざまなストレス症状を招く恐れもあります。



ポイント1

適度な休憩

1時間ごとに10～15分、休憩をとりましょう。休憩時は目を閉じたり、遠くを眺めたりして目を休めましょう。



ポイント2

意識的なまばたき

ディスプレイ画面を見ている時は、意識的にまばたきをしましょう。目が疲れたと感じたときは、蒸しタオルで目を温めるのもよいでしょう。



ポイント3

適切なメガネ選び

メガネやコンタクトは度数のあったものを使いましょう。ブルーライトメガネの着用も効果的です。



ポイント4

ストレッチする

作業中には、ときどき首回しや肩回し、背伸びなどをして体をほぐしましょう。



裏表紙でおすすめストレッチを紹介しています！

イライラ感や抑うつ状態、倦怠感などを自覚する場合は、産業医や専門医に早めに相談することをおすすめします。情報機器作業従事者健診の結果、異常を指摘され医療機関への受診を勧められた方は早めに受診しましょう。



参考資料：厚生労働省
「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」
「技術革新と労働に関する実態調査報告」

パートナーシップ関係の相手方もご利用になれます！
～ 東京都パートナーシップ宣誓制度の適用について ～

東京都職員共済組合で実施している福祉事業のうち、地方公務員等共済組合法等で利用対象者が組合員及び被扶養者に限定されていない事業については、パートナーシップ関係の相手方もご利用いただけます。

利用対象者

東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例(平成30年東京都条例第93号)第7条の2第2項の証明又は同条第1項の東京都パートナーシップ宣誓制度と同等の制度として理事長が指定する地方公共団体のパートナーシップに関する制度による証明を受けたパートナーシップ関係の相手方であって、同居し、かつ、生計を一にしているもの

利用可能な主な施設

箱根路開雲	箱根湯本駅から徒歩8分の温泉保養施設(16頁参照)
アジュール竹芝	浜松町駅から徒歩7分の宿泊・婚礼・宴会等の施設(15頁参照)
夏・冬季の委託保健施設	夏季及び冬季の期間、民間の旅館・ホテル等を借り上げ
リフレッシュ宿泊施設	週末及び春季・秋季に近郊にある民間の旅館・ホテル等を借り上げ
清瀬運動場	野球場が2面、テニスコートが6面ある広大な運動場

お問合せ先 事業部貸付課 管理担当

03-5320-7382
又は都庁内線57-311

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_パートナーシップ 検索



(該当ページ)

東京都職員共済組合組合会議員について

東京都職員共済組合組合会議員は、令和4年11月30日に任期満了となり、下記の方々が新たに就任しました。任期は、同年12月1日から令和6年11月30日までです。互選議員選挙に当選された方々のご挨拶については、共済組合ホームページに掲載しています。

任命議員と互選議員

任命議員			互選議員		
役職	氏名	所属	役職	氏名	所属
理事長	黒沼 靖	東京都副知事	理事	鎌滝 裕輝	東京都庁職員労働組合書記長
理事	手島 浩二	東京都職員共済組合事務局長		西村 剛	東京都労働組合連合会副執行委員長
理事	野間 達也	東京都総務局長		樋口 竜	東京都庁職員労働組合福祉保健局支部支部長
	吉村 憲彦	東京都財務局長	理事	岩間 弘	特別区職員労働組合連合会副執行委員長
監事	入澤 幸	特別区人事・厚生事務組合副管理者	監事	籠谷 勝治	特別区職員労働組合連合会書記長
理事	橋本 正彦	板橋区副区長		矢内 幸夫	練馬区職員労働組合執行委員長
	高野 祐次	墨田区副区長		安田 直美	世田谷区職員労働組合特別執行委員
	武市 玲子	東京都交通局長	理事	見城 史浩	東京交通労働組合書記長
	古谷 ひろみ	東京都水道局長	理事	諸隈 信行	全水道東京水道労働組合書記長
	川田 進	東京消防庁人事部長		齋藤 佳彦	東京消防庁人事部厚生課厚生係長

学識経験監事

西川 晋司

お問合せ先 管理部総務課庶務担当

03-5320-7306
又は都庁内線57-113

詳細は、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)

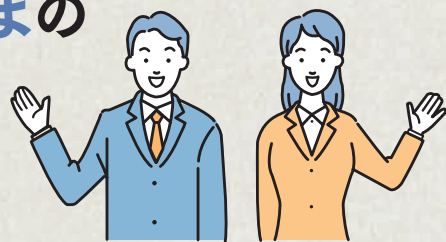
/ information

地方公務員等共済組合法の改正により、令和4年10月から、要件を満たした非常勤職員の方が都共済の組合員(短期組合員)となりました。短期組合員の皆さまもぜひ、共済だよりや都共済HP等をご覧ください、各種サービスをご利用ください。



より良い共済組合にするため 組合員の皆さまの お声をお聞かせください!

このたび、組合員の皆さまが必要とされる情報や、今後行うべき施策を検討する際の資料とすることを目的に、WEBアンケート調査を実施することとなりました。



いずれかの方法で、WEBアンケートに回答できます!

- ① 右の二次元コードを読み取り、WEBサイトにアクセスしてください。
- ② 下記のURLを直接入力してアクセスしてください。

<https://www.kyosai.tokyo/>
都共済ホームページからアクセスできます。

パソコンだけでなく、スマホやタブレットからも簡単に回答できます。
所要時間は10分程度です。ぜひアンケートにご協力ください。

対象者 東京都職員共済組合 組合員
回答期間 令和5年1月10日(火)～令和5年1月31日(火)



お問合せ先 管理部総務課企画担当 ☎ 03-5320-7309 又は都庁内線 57-114

令和4年度 メンタルヘルス研修のご案内 無料

職場の環境改善セミナー

ストレスチェック集団分析を用いて職場の環境改善を図ることができます。専門講師による講義を受けてより良い職場づくりに取り組みましょう!

講義内容

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

対象

- 共済組合の組合員が所属する部・課・事業所等
※知事部局は各局担当精神保健相談員にまずご連絡ください。
- 管理監督者・安全衛生担当者・その他希望する職員

申込み

- 都共済ホームページの「こころの健康」から申込書をダウンロードし、電子メールにて都共済までお送りください。



<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/health-heart/shokubakannkyou/post-637.html>

メンタルヘルス対策講習会(オンライン開催)

働く人のメンタルヘルス不調が社会問題となっており、管理監督者による対応が重要です。管理監督者が職員にどのように対応していったらよいか、基礎から解説します。今年度からオンライン開催となり参加しやすくなりました。ぜひ、ご参加ください。

講師紹介 高橋 司先生

筑波大学医学医療系助教、産業精神医学・宇宙医学グループ所属。医師、博士(医学)、日本医師会認定産業医、労働衛生コンサルタント、社会医学専門医。元東京都知事部局健康管理医

日時

- 令和5年1月31日(火) 13時30分～16時30分

対象

- 管理監督者(課長代理級あるいは係長級以上の職員)・安全衛生担当者・人事担当者

申込み

- 都共済ホームページの「こころの健康」をご参照の上、お申込みください。〆切 令和4年12月28日(水)

問合せ先

「メンタルヘルス対策講習会」事務局
委託先 株式会社ハイワークス
右上の二次元コードからお問合せ下さい。



お問合せ先 事業部健康増進課精神保健担当 ☎ 03-5320-7765 又は都庁内線 25-270

40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さまへ まだ間に合います! 「生活習慣病健診」「特定健診」

無料

オプションは
自己負担

生活習慣病の早期発見には、定期的に健診を受けることが大切です。
今年度対象の方へ、冊子「令和4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。お申込みをお急ぎください。

※10月1日から都共済に加入された方等、年度途中からの加入者は、対象とはなりませんのでご注意ください。

申込期限 令和5年2月7日(火)

受診期限 令和5年2月28日(火)

※巡回レディース健診の申込期限は令和4年12月20日(火)

パート先等で健診を受けた方へ

令和5年2月28日までに健診結果等をお送りいただいた方に、
クオカード(500円分)をプレゼント! ※不足検査項目のない方のみ



健診の種類

- ◆ 特定健診……………メタボリックシンドロームに着目した健診(身体計測・血液検査・血圧・尿検査)
- ◆ 生活習慣病健診… 特定健診の検査項目に、胸部X線や心電図、腎機能検査等を追加した健診

お申込みから受診の流れ

① 医療機関を選ぶ

「健診医療機関リスト」から医療機関を選ぶ。

② 受診の申込み

受診の3週間前までに、(株)ベネフィット・ワンに受診を申し込む。
※医療機関への予約は不要です

③ 受診当日

「受診券」・「被扶養者証(又は組合員証)」・「医療機関から指示されたもの」を持って受診。

健診のお申込み先

(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/>

電話 0800-8887-032
月～土 10:00-18:00(日・祝日・年末年始を除く)

ファクス 089-900-8281 (24時間受付) 郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

受診券が
届く

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

ここを
クリック

長引くコロナ禍の今だからこそ、健診で体の状態を知ることが重要です!

健康には
自信があるわ

生活習慣病は、自覚症状がなく進行することも。不調を感じていない人も、健診で体の状態を調べましょう。

去年受けたから今年
は受けなくていい?

定期的な健診の受診で体の変化を知ることが、病気の予防や早期発見につながります。

忙しくて行く暇がない
お金もかかるんでしょ?

健診は無料です。さらに、病気の予防や早期発見によって、治療にかかる時間やお金が節約できます。

40代以降は、生活習慣病のリスクがグッと高まります。年に一度の健康チェックを欠かさず行いましょう!



※詳細は6月に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。 ※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。
※人間ドックの受診をご希望の方は、本紙P8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

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_令和4年度「生活習慣病健診」検索



(該当ページ)

今年度 定年又は勸奨等により退職する組合員の皆さまへ お得な「人間ドック」は退職日までに手続きを!

定年などで退職する方は、「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。
(一般助成は25,000円)

助成を受ける場合は、**退職日までに受診券の申請(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。)

**35,000円
助成**

「永年勤続退職予定者の助成」の概要

対象者	次のいずれかに該当する組合員 ①定年又は勸奨により退職される方 ②組合員期間が20年以上で退職される方 ③他共済組合から引き続き当共済組合員期間が 通算して20年以上で退職される方
助成額	35,000円
受診期間	退職予定日の1年前から退職日翌日の6か月後まで
利用条件	退職年度に他の人間ドックの助成を受けていないこと

対象となる医療機関(2機関)

- アジュール竹芝総合健診センター
電話 03-3437-2701(直通)
JR「浜松町」駅から徒歩7分
- 東京都教職員互助会三楽病院
電話 03-5282-8331(直通)
JR「御茶ノ水」駅から徒歩3分

「永年勤続退職予定者の助成」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	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

**オプション
検査等** オプションは別途自己負担となります。オプション検査項目や胃部X線検査から内視鏡検査への変更料金などは、医療機関に直接お問合せください。

〈利用方法〉 ※退職日までに①と②両方の手続きが必要です!

- ①受診日の3週間前までに上記いずれかの医療機関に受診予約をする
※三楽病院は、専用のファクス用紙でもお申込みできます。ファクス用紙は、同病院のホームページ(人間ドック)からダウンロードしてください。(https://www.sanraku.or.jp/section/dock/reserve/) ※令和5年4月以降受診分の予約は、令和5年2月から受付開始予定です。
- ②受診日の2週間前までに受診券の発行を依頼する
「受診券申請書」(永年用)に必要事項(所属の共済事務担当者の記入欄有り)を記入の上、ベネフィット・ワンに郵送又はファクスで送付する。
※電話・WEBでの受診券発行依頼はできませんのでご注意ください。

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
郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8
FAX 089-900-8281

**人間ドックの
受診期間を延長する
場合の注意事項**

令和5年度に任意継続組合員・再任用職員等になる方へ

退職後に「永年勤続退職予定者の助成」を受ける場合は、当該年度に他の人間ドック・生活習慣病健診・特定健診の助成を受けることができません。

退職前に人間ドックを受診することをお勧めします。

※人間ドックなどの利用助成は年度内に1回のみです。

マイナンバーカードの保険証利用が ますます便利にお得に!

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うえ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!マイナポイント第2弾も12月まで延長!これを機会に、健康保険証利用の申込をしてはいかがでしょうか。

加算される自己負担額の比較


	マイナ保険証	従来の保険証
	初診時(3割負担の場合)	
病院・診療所	+6円	+12円
薬局	+3円	+9円

注:再診の場合及びマイナ保険証非対応の医療機関等の場合、マイナ保険証、従来の保険証との差異はありません。

マイナ保険証利用時のメリット

より良い医療が可能に!


本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる!



カードリーダーのある医療機関等でマイナ保険証を利用したとき、初診料等が低くなる!さらに、災害時にも利用可能!


自身の健康管理に役立つ!

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる!




手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても高額医療費制度における限度額を超える支払が免除される!




オンラインで医療費控除がより簡単に!

マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がよりカンタンに!



健康保険証としてずっと使える!

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える!医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



確定申告者の収入確認 被扶養者の事業収入等が 超過した場合は抹消手続きが必要です

収入のある
家族を
扶養している
場合

被扶養者に事業収入や不動産収入、財産収入等がある場合は、必ず確定申告書等(①)で収入額をご確認ください(毎年2月16日から3月15日までが所得税の確定申告期間です。)

確定申告日における被扶養者の事業収入等が、その他の収入と合わせて認定基準額(②)以上となった場合は、抹消手続きが必要です。

なお、被扶養者認定における「収入」は、所得税法上の「所得」とは異なります(③)。

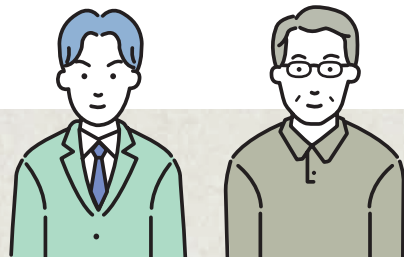
確認のポイント

- 共済組合が行う被扶養者の認定手続きや要件確認、抹消手続きの際、税務署收受日付印(電子申告の場合は申告受付日の印字)のある確定申告書(写し)が必要です。被扶養者に事業収入等がある場合は、必ず確定申告書の税務署受付日が確認できるよう、お手続きをお願いいたします。
また、確定申告の必要ない**特定口座による株式等譲渡収入等も収入に含まれます**。この場合は、1年間の売買の経過が確認できる、証券会社が発行する年間取引報告書等により、収入額をご確認ください。
- 被扶養者の認定基準額: **年額130万円未満**
ただし、障害を支給事由とする公的年金等を受給する方及び、公的年金等を受給する60歳以上の方は、年額**180万円未満**(退職金や不動産の売却代金等一時的な収入を除きます。)
- 収入 = 総収入金額 - 控除可能な必要経費**
収入は、給与や事業収入、不動産収入等の収入の種類ごとに計算し、マイナスとなった場合はその収入を「0」として、その他の収入と合算します。

被扶養者認定における必要経費(例)

控除可能な必要経費	売上原価、修繕費、給料賃金、自宅とは別に事業所を設けている場合の地代家賃 など
控除できない経費	租税公課、旅費交通費、広告宣伝費、接待交際費、消耗品費、減価償却費、福利厚生費、研修費、青色申告控除 など

被扶養者認定において認められる必要経費は、業種等により異なります。確定申告時に税務署に提出する収支内訳書等に基づき確認しますので、**被扶養者の要件確認等の際は、収支の内訳が分かる書類もあわせてご提出ください。**



後になって被扶養者の収入超過が判明し、遡って抹消となる事例が大変多くなっています。上記の収入に限らず、被扶養者の収入超過には、十分ご注意ください。
被扶養者の認定要件等の詳細は、都共済ホームページ又は所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_収入超過 検索



(該当ページ)

夫婦の共同扶養における認定要件 配偶者との収入比較をお願いします

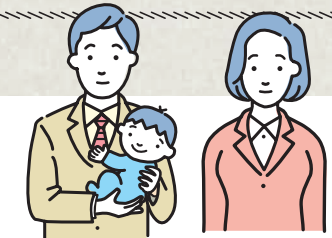
子供を
共同扶養
している
場合

注意点!

- 夫婦が共同して子を扶養する場合、原則として、健康保険上は年間収入^{※1}が多い方の扶養となります。
 - 夫婦の収入が逆転した場合には、扶養している子について、被扶養者の扶養替え(抹消手続き)が必要となる場合があります^{※2※3}。
 - 夫婦で子を共同扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等により、それぞれの収入をご確認ください(退職、転職等により前年との収入状況に大きな変化が生じている場合は、雇用証明書や収入見込証明書による将来1年分の収入見込で比較してください)。
- ※1 収入比較の対象には、給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、全ての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、各種控除は加味せず、通勤手当等の非課税収入が含まれます。
※2 収入が逆転した場合でも、その収入差が収入の多い方の10%以内である場合や、夫婦共に都共済組合員である場合(子に扶養手当が支給される場合を除く)には、扶養替え(抹消手続き)は必要ありません。
※3 組合員の育児休業期間中は、子の地位安定の観点から特例的に扶養替えしないこととします。ただし、新たに出生した子については、夫婦の収入比較が必要です。その結果、子によって扶養する者が異なる場合もあります。

具体的な事例

夫婦共同扶養の子を組合員が共済組合(健康保険上)の扶養に入れている場合、配偶者との収入逆転・収入差に注意!



	健康保険資格	年間収入	子の扶養状況
CASE 1	夫	都共済組合員 700万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
	妻	民間企業健康保険 800万円	
判定	収入差(円) 妻800万-夫700万=100万 > 収入の多い方の10% 妻800万×10%=80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているため被扶養者の抹消手続きが必要		
CASE 2	夫	都共済組合員 700万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
	妻	民間企業健康保険 750万円	
判定	収入差(円) 妻750万-夫700万=50万 < 収入の多い方の10% 妻750万×10%=75万 → 収入の差が多い方の10%以内であるため被扶養者の抹消手続きは不要		
CASE 3	夫	都共済組合員 800万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
	妻	都共済組合員 700万円	
判定	収入差(円) 夫800万-妻700万=100万 > 収入の多い方の10% 夫800万×10%=80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているが、夫婦共に都共済組合員であるため被扶養者の抹消手続きは不要		

※被扶養者の抹消手続きは、速やかにお願いたします。

●給与収入のある方には、1月末までにお勤め先から源泉徴収票が交付されます。夫婦共働きでお子さんを都共済の扶養に入れている場合は、お互いの収入状況に十分ご注意ください。

必要書類等の詳細は

- 組合員:所属所(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(03-5320-7324・7325)にご連絡ください。

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_夫婦の共同扶養 検索



(該当ページ)

柔道整復師等の施術について受診内容調査を行っています!

医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり・きゅう師及びマッサージ師の施術を受けた方へ、受診内容を確認するための調査を行っています。調査票が届きましたら回答へのご協力をお願いします。

11月からは施術を受けた方のうち、(1)「一定の要件にて抽出した方」を対象に、「受診内容回答書」をお送りしています。そのうえで、(2)「受診内容調査」を行います。この回答について施術所に確認の必要はありません。

(1)「一定の要件にて抽出した方」とは

共済組合が、施術を受けた方の中から「初検、多部位、多日数等」の受診内容によって抽出した方です。

(2)「受診内容調査」とは

柔道整復施術療養費支給申請書等*と受診内容回答書に相違などがあった場合、共済組合が施術を受けた方及び施術所に対し、内容確認をします。

*柔道整復施術療養費支給申請書等…「柔道整復施術療養費支給申請書」または「はり・きゅう及びマッサージ施術療養費支給申請書」のこと。施術を受けると施術者が施術内容を記載し保険者(共済組合)に提出します。

*調査結果から健康保険適用の対象とならない施術と判断した場合、全額自費診療になる場合があります。

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_柔道整復師、はり・きゅう師、マッサージ師の施術 検索



(該当ページ)

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。

繰上償還は毎月実施!

何回でもご利用可能!

当組合への事務手数料は不要!

繰上償還は、償還金をすべて元金に充当するので、繰上げした期間の利息の支払いがなくなります。また、繰上償還は1年に何回でもご利用可能で、1回分の償還額以上であればお受けすることができます。ぜひご利用をご検討ください。

繰上償還の流れ

1 申請書を提出する

- 繰上償還申請書を交換便・郵便等で提出
- 提出期限内に必着

2 払込書を受け取る

- 償還月初めに所属の共済事務担当者から払込書を受け取る。

3 払込書によって支払う

- 申請者が金融機関で払込み
- 当組合への事務手数料は不要(金融機関へ払い込む際の手数料は本人負担)

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 1月	12月23日(金)	1月13日(金)	1月20日(金)
2月	1月25日(水)	2月10日(金)	2月17日(金)
3月	2月22日(水)	3月13日(月)	3月20日(月)

※3月末に退職する方は、2月の繰上償還が最終です。申請書が令和5年1月25日(水)までに当組合に届かない場合は、繰上償還ができませんのでご注意ください。

ご不明な点がございましたら、下記までお気軽にご相談ください!

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当

03-5320-7383
又は都庁内線57-321

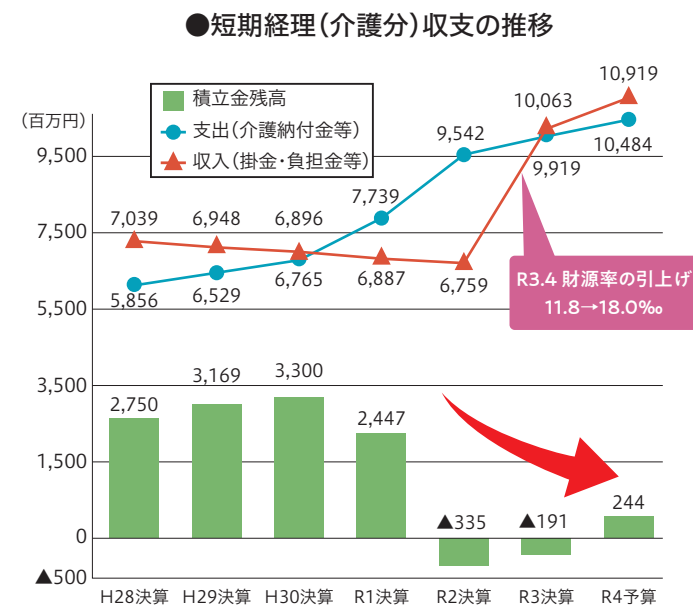
詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_繰上償還 検索



(該当ページ)

介護保険にかかる財政の現状について

1 短期経理(介護分)の財政状況



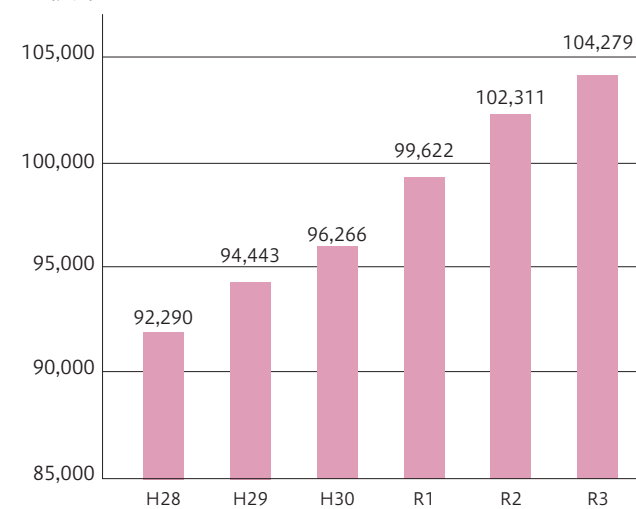
当共済組合では、国の介護保険事業に係る費用を「介護納付金」として毎年度、支出していますが、この「介護納付金」は、全国の介護費用の増大を反映して、増加し続けています。

これを賄う収入は、組合員(40歳から64歳まで)と事業主(組合の構成団体)で折半してご負担いただいておりますが、令和2年度には収支が悪化し積立金が枯渇したことから、令和3年度に財源率(*)を引き上げました。

現在、積立金はほとんどないため、今後は「介護納付金」の伸びに応じた収入を確保していく必要があります。再び財源率の引き上げを検討しなければならない状況にあります。

(参考)
(億円)

●全国の介護費用の伸び



介護保険給付費(利用者負担を除いた額)の年度推移
出典:厚生労働省「介護保険事業報告」
令和2年度までは各年報データであり、令和3年度は各月報データ(暫定値)を集計した数値である。

「介護納付金」は、全国の介護費用の増大を反映して、増加し続けています。



2 今後の対応について

「介護納付金」等の支出見込額を直近のデータを用いて推計し、その結果を踏まえ、今後の財源率の水準を決定します(財源率を改定する場合は、令和5年4月を予定)。
新しい財源率は確定し次第お知らせします。

お問合せ先 管理部財務課計理担当 03-5320-7311

ご自分の年金情報が気になる方へ 短期組合員対象外 地共済年金情報Webサイトで調べてみよう!

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、ぜひご利用ください。

地共済年金情報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 東京都職員共済組合のホームページからもアクセスできます。
<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・メモしてください。

確認できる内容

- ①年金見込額
- ②年金加入履歴・加入期間
- ③標準報酬月額等
- ④保険料納付済額
- ⑤給付算定基礎額残高履歴

お問合せ先 年金保険部年金課 | ☎ 0570-03-4165

令和5年度分の予約受付は2月1日から開始します

令和5年度の間人ドック受診の予約受付は令和5年2月1日(水)から開始します。
毎年4月は、ご希望の日時の予約が比較的取りやすくなっています。
早めのご予約をお待ちしています。
また、レディースデー(女性のみが受診できる日)も設定する予定です。
当日の婦人科・乳房検査は原則女性医師・女性検査技師が対応します。
日程につきましてはお電話でお問合せください。

アジュール竹芝の
人間ドック受診は
特に4月がおすすめ!



アジュール竹芝総合健診センター TEL 03-3437-2701 (直通)
平日 8:30~16:30 土曜 8:30~14:00
〒105-0022 東京都港区海岸一丁目11番2号 URL <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>



/ information

清瀬運動場休館のお知らせ

都共済清瀬運動場では、給排水衛生設備改修工事、駐車場整備工事等を実施するため、以下の期間中は全面休館とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
〈休館期間〉令和5年1月1日(日) から同3月31日(金) まで

Christmas Dinner 2022

ベイサイドホテル アジュール竹芝 21階

Harbor or City View! ホテル最上階
お好みのレストランで過ごす至福のクリスマス。今年も特別価格でご案内いたします。



ご好評につき残席わずか!
ご予約どうぞお急ぎください!

事前予約制 | クリスマスディナー

一般価格
お一人様 税・サ込 24,200円

組合員様特別価格

お一人様 税・サ込 19,000円

12.23 (FRI) 19:00-21:00

12.24 (SAT) ① 17:00-19:00
② 19:30-21:30

12.25 (SUN) 18:00-20:00

※当日の天候により景観が変わります。この旨予めご了承ください。

OZmallアワード2022口コミ年間第1位!
東京タワーを望みながら、
おおいた和牛ヒレ&サーロイン食べ比べを堪能!

天燈 Ran Tan

東京タワー
天望席リザーブ
+1,815円
お一人様/税・サ込

レストランのお問合せ・ご予約 ☎ 03-3437-2320 (11:00-18:00)

※写真はイメージです。 ※仕入れの都合等により、ご提供内容が変更になる場合がございます。
※新型コロナウイルス感染状況により、変更または中止とする場合がございます。

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

ご家族婚や少人数でのお披露目・おもてなし重視のお二人におすすめ。
衣装・料理等、必要アイテムを1パッケージにした、
お得で充実のホテルウェディングプランです。

プラン特典

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

ご結婚をご予定されているカップルをご紹介ください!

紹介者特典 ご紹介いただいた組合員様に
50,000円相当の
アジュール竹芝ご利用券を進呈いたします。

※組合員同士の紹介は適用外です。

お問合せ・ご予約 03-3437-2217 [アジュール竹芝プライダルサロン]
平日10:00~19:00 / 土日祝 10:00~20:00 火曜日定休(祝日を除く)

一般(10名様) (税込)
528,000円

組合員様特別価格(10名様)

418,000円 (税込)

※お一人様追加ごとに17,600円(税込)

プランに含まれる内容

- お料理(和洋折衷コース)
- お飲み物(フリードリンク)
- 新郎新婦洋装 各1点/式服
- 新郎新婦洋装美容着付け 各1点
- ブーケ&ブートニア(3万円相当分)
- スタジオ写真(2ポーズ)
- カラーコーディネーター
- 招待状 席札・メニュー表
- 親族・ご来賓控室 席料
- 音響照明費 音響オペレーター費
- 介添料 芳名帳 サービス料

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溢れるお料理をお楽しみください。

新型コロナウイルスの感染状況によっては組合員様のご利用を停止させていただく場合がございます。

組合員様がお申込みの場合、同伴者も組合員料金でご利用になれます。詳細はお問い合わせください。東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

【KD-2212-01】
1泊2食付
人気のスタンダードプラン
宿泊期間:2022年12月1日(木)～2023年3月31日(金)

箱根路開雲ならではの創作和食をお楽しみください。大人気の「金目鯛の姿煮」がお食事内容に含まれております。是非ご賞味ください。お食事は季節によって変わります。

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

(消費税・入湯税込)



【KD-2212-02】
【10名様以上の団体様向け】
1室2名様以上で同一料金プラン
宿泊期間:2022年12月1日(木)～2023年3月31日(金)

10名様以上で1室2名様以上のご利用の場合、お一人様あたりのご料金が同一になる嬉しいプラン。人数変更があっても、幹事様のご負担が軽減されます!ご夕食時宴会場利用無料サービス付き。バスでのご来館不可。

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日～金曜日	¥9,940	¥9,940	¥9,940
土曜・休前日	¥13,240	¥13,240	¥13,240

(消費税・入湯税込)



※上記料金は一般室をご利用時、大人1名様1泊2食付の料金(消費税・入湯税込)です。※上記料金表の1室あたりの人数は、大人の方の人数となります。※チェックイン14:00/チェックアウト10:00 ※キャンセル料は4日前から発生いたします。※お子様料金は施設へお問い合わせください。※2022年12月30日(金)～2023年1月2日(月)は年末年始料金となります。お問い合わせください。

ご予約 0460-85-6678
お問い合わせ kaiun@ichinoyu.co.jp

美味しいお酒と旨い肴が入りました



- ①日本酒プレミアム 900円・600円
各日本酒プレミアムメニューの中からお好みの一杯をお選びください。
- ②飲み放題プラス 2,500円
通常の飲み放題1,500円にプラス1,000円で無濾過生原酒など、こだわりの厳選日本酒6種類が飲み放題になるお得なプラン。
- ③飲み放題 1,500円
通常の飲み放題プランです。ビール、ウィスキー、ワイン、焼酎、日本酒のほか、ノンアルコールビールを含むソフトドリンクもご用意。

※銘柄は1例です。当日のメニューは店頭でご確認ください。

お料理も充実!!

特選和懐石4,000円(税込)

- 先付け ●お刺身三点盛り ●ローストビーフ ●椀物 ●焼き魚 ●稲庭うどん

※その他、洋風料理の4,000円コースもあります。※お料理は前日午前中までのご予約制となります。

スクワール麴町2階 職員倶楽部

■営業時間 17:15～21:00(L.O20:30) ※土日・祝日を除く ■2名様より2時間制となります。

ご予約は(一財)東京消防協会 施設運営課 電話 03-3234-8739

マイカーローンWIDEキャンペーン

2022年12月1日～2023年3月31日

新規組合員または借換えはさらに **-0.1%**

変動年 **1.5%** (固定(1.8%) 保証料不要)

用途大幅拡大! 車購入・借換え など 車庫(カーポート含む)、自転車、マリンスポーツ機器 など

限度額も **WIDE**

- 限度額: 10万円以上700万円以内
- 返済期間: 最長10年

ゆとり・おまとめローン

ローンをおまとめして、返済額を減らそう!

変動年 **2.5%～5.6%** (保証料含む)

- 限度額: 10万円以上500万円以内
- 返済期間: 最長10年
- 資金使途自由 ※事業性・投機的資金は除く

●審査結果により適用する金利を決定します。●この商品は、保証を(株)ジャックスに委託し、保証が受けられることが条件となります。●返済額が減額となる場合は、金利・返済期間等により異なります。

住宅ローン

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!

●金融情勢の変化に伴い、金利や商品及びご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約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、お電話か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2022年9月1日現在

詳しくはホームページをご覧ください

東京都職員信用組合 融資課: TEL.03-3349-1402 都庁内線 63-743
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階南側
<https://www.toshokushin.co.jp>



一般財団法人 東京消防協会
グリーンパル湯河原
Green Pal Yugawara

湯河原であなたも癒しの時間を過ごしませんか

ご予約はこちら ▶ **0465-63-9710**
HP: <https://gp-yugawara.com>

東京都職員共済組合員の皆様へ

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)

今なら! 最大 **20,000** 円相当 ポイントプレゼント
2023年3月31日ご入会まで

※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。
キャンペーンの詳細は下記のURLにてご確認ください。

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: 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たうえで、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_6552

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

POINT1 簡単! 安心! 便利!

デジタルサービス*1が充実

- ◆Webで手続き
- ◆ドラレコ見守りサービス
- ◆自動車事故報告
- ◆運転技能診断

*1 商品・サービス内容や割引の正式名称・適用条件・割引率(縮小含む)などは保険会社によって異なります。

POINT2 東京エイドセンターならご退職後も

東京都人材支援事業団退職会員になることにより、**継続して団体割引約24%が適用**されます。

皆さまがご持ちの **約24%割安**
無事故割引に加えて

ご家族の*2自動車保険も加入できます。

- 団体割引20%適用。
- 団体扱年一括払は一般契約年一括払に比べて5%割安です。

「新規見積もりキャンペーン」実施中!

[ネットからの見積もり依頼]でもれなく、**デジタルギフト**を進呈中!
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** 受付時間 **0120-615-810** 平日9:00~17:00

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

東京エイドセンター
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリス16F

*団体扱割引率は、東京都人材支援事業団団体扱自動車保険の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され変動する場合があります。上記団体扱割引は2022年4月1日~2023年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用できます。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有権が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。*詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。*一部共済のノンフリート等級(無事故による割引)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)
21-TC10691 2022年3月作成 SJJ21-16574 2022/03/14

東京都職員共済組合員の皆さま
令和4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・脳ドックは通年でご受診可能です

ご受診できる健診一覧

脳ドック	ご料金: ¥25,050 (組合員さま)
人間ドック	ご料金: ¥16,800 (組合員さま)
大腸人間ドック	ご料金: ¥23,400 (組合員さま)

令和4年度ご受診分

12月~令和5年3月 **ご受診の方**
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

脳MRI検査では、脳梗塞や脳腫瘍、脳の萎縮の有無がわかります。初期の段階で発見する事で、投薬治療が可能になる疾病もあります。ぜひこの機会にご受診ください。

オプション特別優待

①NT-proBNP 当院心臓ドックでも採用の心不全リスク検査 ▶▶ **¥2,000 (税別)**
通常: ¥4,000 (税別)

②CA-19-9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命ください

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

令和5年度 特別区職員互助組合の様々なリスクに備える
加入を希望される方は
手続きをお忘れなく!

団体契約損害保険の募集が始まります!

なぜ保険料が安いのか?

一つの保険契約で多くの組合員が加入でき、また、保険料が給与控除のため、保険募集や保険料収納に係る経費を大きく圧縮することができます。特別区の職員の方だけが加入できる団体契約には、**団体割引**と過去の**損害率**による**割引**が適用でき、一般契約に比べ**割安な保険料**になります。特別区職員互助組合は、**約6万7千人**の組合員を擁するとても大きな団体なので、**スケールメリット**を活かした割引の適用があり、**一般の方を対象とする保険に比べ、より低廉な保険料**になっています。

どんな保険があるの?

- ① 傷害保険 (自転車保険対応、熱中症にも対応)
- ② 入院サポート保険
- ③ がん補償充実特約
- ④ 今注目の**所得補償保険**、精神障害も補償の**療養プラン**と**長期療養プラン**など、日常生活の**さまざまなリスクに備えるプラン**が用意されています。詳しくは共済企画センターのホームページをご覧ください。

令和6年3月ご退職予定の方は最後の**チャンス** (再任用除く)

現職組合員期間中から加入していた保険のみ、退職後の制度(準組合員)に加入できます。退職後も**現職と同じ割引率**が適用され、大変お得です。現在加入されていない方は、令和5年1月が新規加入の最後のチャンスになりますのでお忘れなく。

詳細は特別区職員互助組合から配布される「団体契約保険リーフレット」をご覧ください。

※入院サポート保険、がん補償充実特約の引受保険会社は、損害保険ジャパン(株)です。傷害保険、療養プラン、長期療養プランは、損害保険ジャパン(株)を幹事会社とした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)4社の共同保険契約です。※このご案内は、特別区職員互助組合団体契約保険の概要を説明したものです。詳しくは取扱代理店または幹事保険会社までお問い合わせください。幹事保険会社: 損害保険ジャパン株式会社 東京公務開発部営業開発課 TEL: 03-3349-5420 (平日の9時~17時)

取扱代理店 **共済企画センター** 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15階
TEL: 0120-881-973 (受付時間: 平日9:00~17:00) FAX: 03-3263-3188
SJJ22-07228 2022/09/07

有限会社共済企画センターのホームページはこちらから! 共済企画 検索 スマホはこちらから

スキマ
時間に
Let's try!

体と心をほぐす 1 分間ストレッチ

ストレス社会を生きる私たちにとって、自分に合うリラクゼーション法などのストレス対処法を見つけて実践することは強い武器となります。筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめて血行を促し、心身のリラックスに効果的です。すきま時間のこまめなセルフケアで、毎日を健康・快適に過ごしましょう。

筋肉の緊張をゆるめて
血行を促す

背中と肩のストレッチ



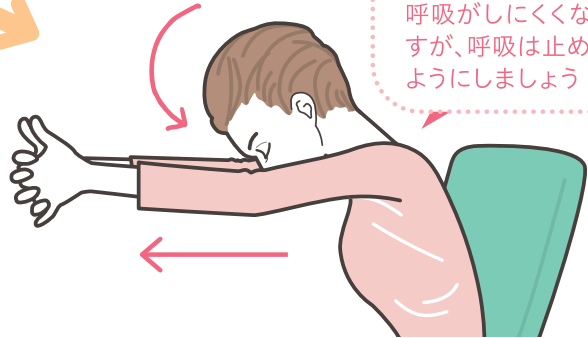
2 両腕を組んで前へ伸ばします



1 椅子に少し浅めに腰掛けます

check!

あごが下がることで呼吸がしにくくなりますが、呼吸は止めないようにしましょう



3 おへそをのぞきこむように背中を丸めます

Point

- はずみをつけずにゆっくりと伸ばします
- 痛みを感じるまで伸ばさないでください
- 大きい筋ほど長く伸ばし、10~30秒間続けます
- 呼吸は止めずに自然に行ってください
- 伸ばしている部位に意識を向けてください

出典:厚生労働省「こころの耳 ポジティブ・シェアリング(ボジシェア)」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

CONTENTS NO.404 令和4年12月号

02 特集 VDT症候群を予防するには?	10 確定申告者の収入確認
04 東京都パートナーシップ宣誓制度の適用について	11 夫婦の共同扶養における認定要件
05 東京都職員共済組合組合会議員について	12 柔道整復師等施術の受診内容調査線上償還をご利用ください
06 より良い共済組合にするため組合員の皆さまのお声をお聞かせください! 令和4年度メンタルヘルス研修のご案内	13 介護保険にかかる財政の現状について
07 まだ間に合います! 「生活習慣病健診」「特定健診」	14 地共済年金情報Webサイト アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ 清瀬運動場休館のお知らせ
08 お得な「人間ドック」は退職日までにご手続を!	15 ホテルアジュール竹芝からのご案内
09 マイナンバーカードの保険証利用がますます便利にお得に!	16 箱根路開業 宿泊プランのご案内

共済組合員以外の方は配布対象外です。

TOKYO WALKING MAP

表紙で紹介しているのは...

【荻窪駅から歴史を訪ねるコース】

- 荻窪駅北口 ▶ 天沼陸橋 ▶ オーロラの碑 ▶ ガンジー像
▶ 西郊ロッジング ▶ 大田黒公園 ▶ 角川庭園・幻戲山房
▶ 天保新堀用水取水口 ▶ (仮称)荻外荘公園
▶ 中道寺 ▶ 与謝野公園 ▶ 荻窪駅北口

所要時間	距離	消費カロリー
約77分	約5.1km	約231kcal



TOKYO WALKING MAP

※本企画は東京都福祉保健局「トーキョーウォーキングマップ」の情報をもとに作成しています
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/>

表紙イラスト: カザマリサ



この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場
で製造されています。