

もっと、**おいしく**なる話

第5回

醤油

私たちの体は、毎日の食べ物でできています。より健康によい物を、よりおいしく食べられるよう、ちょっとためになるお話をご紹介します。



しょうゆの原型 2つの醬

しょうゆは日本料理の演出家

鎌倉時代

江戸時代

2つの醬

しょうゆの原型は、大豆や麦を発酵させた「醬」で、仏教とともに中国から伝来しました。しかし、それ以前に、日本には縄文期から小魚や肉、穀物を塩に漬け込んだもう一つの「比之保」があったといわれています。秋田のしょつづる、石川のいしりなどの魚醤はその名残かもしれません。もっとも魚醤といったタイのナンプラーの方が最近ではなじみ深いかもしれませんね。

下りしょうゆと地回りしょうゆ

今のしょうゆに近いものが普及したのは室町時代のこと。やがて江戸が大都市に発展すると、しょう

ゆ製造の技術革新も進みました。初めは関西から千石船で運ばれてくる「下りしょうゆ」が高級品として好まれていましたが、江戸の人々の口に合う濃口しょうゆが登場すると、千葉県野田や銚子など近郊の「地回りしょうゆ」が江戸を席巻しました。

日本料理の要はしょうゆ

日本そば、ウナギのかば焼、天ぷら、握り寿司、おでんなどは、日本料理の主役級の面々です。これらの多くは江戸時代に料理として確立し、人気を博したものです。こうしてみると、どの料理もしょうゆなしでは成り立たないことが分かります。日本の味といえるしょうゆのおいしさ、果たしている役割の大きさがよく分かりますね。

CONTENTS

NO.388 | 令和2年1月号

- 02 特集1 カラダにいい食
- 06 特集2 脳
- 08 特集3 がん情報
- 10 特集4 アジュール竹芝
- 12 今年度2回目の「医療費のお知らせ」を配付します
- 14 夫婦の共同扶養における認定要件
- 15 確定申告者の収入確認
- 16 退職後の医療保険制度について
- 18 退職者の皆さまに「共済施設利用証」をお届けします
- 19 貸付課からのご案内

- 20 まだ間に合います! 「生活習慣病健診」[特定健診]
- 21 「人間ドック助成」の申込みはお早めに!
- 22 ジェネリック医薬品を使ってみませんか
- 22 シティ・ホール診療所をご利用ください
- 23 QUPiO Plus 「ヘルスアップ30日チャレンジ」
- 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
- 26 箱根路開雲からのご案内
- 31 理事長から新年のごあいさつ



東京都



再雇用職員、再任用職員(短時間勤務)、一般職非常勤職員の方は配布対象外です。

KYOSAI だより

NO.388

令和2年1月16日発行

発行 東京都新宿区河田三丁目十七番一号 東京都職員共済組合事務局 管理部総務課

03-3326-4706

TO YOU!

東京都職員共済組合
https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/



KYOSAI 共済 だより

健康とスポーツ 2020

2020 1月 NO.388

1964年東京五輪で築いた食のレガシーは?

2ページで解説します

特集1

カラダにいい食

「スポーツ栄養学」に学ぶ食習慣

特集2

未病脳

特集3

がん情報

特集4

アジュール竹芝

- 今年度2回目の「医療費のお知らせ」を配付します
- 退職後の医療保険について
- 「人間ドック助成」の申込みはお早めに!



●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

1964年
東京五輪で
築いた
食のレガシーは？

冷凍食品

東京1964大会の
選手村は？

1964年の東京五輪は、94か国から選手、役員、報道陣など約1万人が集まりました。選手村食堂では、ピーク時には1日で肉15トン、野菜6トン、卵2万9千個が消費されたそうです。このとき課題となったのが食品の保存法です。当時、日本では食品を冷凍すると品質が劣るとされていたことから、本格的な冷凍庫がなく、食品の保存技術や研究が遅れていました。

冷凍食品がレガシーに

しかし、15日の大会期間中、全てを生鮮食品で賄うのは困難です。そこで導入されたのが大型冷凍庫です。料理人たちは冷凍した食材をおいしく調理する技術を学び、選手村食堂の料理は好評を得ました。これによって、大会後には全国に冷凍庫が普及。冷凍食品は、高度経済成長を支える大きな力となり、レガシーとして今に引き継がれているのです。

東京2020大会の
選手村は？

東京2020大会の選手村食堂では、1日に最大4万8千食が必要になるとみられています。日本の食文化を象徴するメニューの公募や被災地の食材の活用など、様々な取組が進んでおり、運営に期待が寄せられています。

アスリートの
食に対する考え方を、
食生活に
取り入れてみよう！

健康とスポーツ
2020

特集 ①

カラダにいい食 「スポーツ栄養学」に学ぶ食習慣

アスリートにとって、スポーツ栄養学に基づいた食事は最高のパフォーマンスをする上でとても重要です。実は、この食に対する考え方は一般の人が体調を整えるためにも役立ちます。今日から食習慣を見直してみましょ。

毎日の食に対する考え方

スポーツ栄養学に基づいた
基本的な考え方を学びましょ。

コンディションを整えるには

どのような食事をすれば体に負担を与えないのか、どのような運動をすればエネルギーを消費できるのかを知ることが大切です。そのためにはまず、体の声に耳を傾けること。自分の体のリズムやパターンを把握するため、食事の内容や運動量、体調などを日誌に記録しましょ。こうした自己管理をすることで、体を意識的に良い状態に持っていくことができるようになります。

日誌には体重や
排便の有無、睡眠
時間も記録する
といいよ！

年代ごとの食の心得

20歳を過ぎると基礎代謝量が減るため、簡単に痩せられなくなります。メタボを予防するには、20代半ばから食事内容を見直すことが必要です。

中・高年期になると更に代謝と体力が落ちていきます。日常生活で体を動かす時間を10分増やし、一層バランスの良い食事を心掛けましょ。

年齢を重ねても
しっかり食事が
健康長寿の
カギ！

バランス

身に付けたい 食習慣

ありがちな食習慣を改善するポイントや、目的別の食事の仕方をご紹介します。

朝食をよく抜く人は

空腹の時間が長いと、次の食事の際に血糖値が急激に上がり、体が余分な栄養をため込むため太りやすくなります。簡単なものでもよいので朝食は必ず食べましょ。脳を働かせる糖質と、体温を上げるタンパク質の組み合わせがお勧めです。

バナナ(糖質)と
ヨーグルト(タン
パク質)の組合せ
は理想的！



外食やコンビニ食、揚げ物や炭水化物が多い人は

野菜不足と塩分の取り過ぎに注意が必要です。外食ではなるべく定食を選び、コンビニではサラダをプラスで購入するなど工夫しましょ。揚げ物を食べるときは、キャベツなど消化を助ける酵素を含む食材を組み合わせるのがポイントです。

食材の種類を
増やそう！



野菜ジュースに頼っている人は

野菜ジュースは商品によって含まれる野菜の種類が異なり、意外と糖質が高くなることもあるので、目的に合わせて選びましょ。また、1日に必要な栄養成分を全て野菜ジュースで取ろうとせず、あくまでも不足分を補うつもりで利用を。

ダイエットをするときは

食事量を減らすダイエットには即効性があるように感じられますが、実際は筋肉量が減っているだけで、体脂肪はそのままの状態になっていることがあります。入浴やサウナ後の体重減少も、汗で体の水分が減っただけ。急な体重減少はリバウンドしやすい体になってしまうので注意しましょ。

よく風邪をひく人は

「抗酸化作用のある食品」と、「腸内細菌を活性化する食品」を取り、免疫力を上げましょ。

◇抗酸化作用のある食品

トマト、ニンジン、ナス、サケ、赤ワイン、緑茶、かんきつ類など

◇腸内細菌を活性化する食品

みそ、納豆、バナナ、ハチミツ、ヨーグルト、黒酢など

サプリメントを飲むなら

サプリメントはあくまでも栄養補助食品なので、本来の効果を発揮させるには普段の食生活が整っていることが大切です。サプリメントが有効になるのは次のような場面です。

人に勧められて飲んでいる場合は、本当に自分に必要なサプリメントかを確認しよう！



- ◇食事だけで必要な量を補えないとき
- ◇体調不良などで食欲がないとき
- ◇食事の準備がすぐにできないとき



アスリートだけでなく、
一般の人でも心掛けたい
食の基本だよ！

カラダの悩み別レシピ

よくある悩み別に、主菜のレシピをご紹介します。汁物や副菜、ご飯なども用意し、バランスの良い食事を心掛けましょう。

疲れ

なかなか取れない

翌日に疲れを残さないためには、糖質とビタミンB1を補給し、夕食後すぐに就寝しないことがポイントです。残業で遅くなる場合は早い段階で、スポーツをする場合は終わった後30分以内に糖質を取っておきましょう。

筋肉

付けたい

筋肉を付けたいなら、まず運動が不可欠です。その上で、食事から筋肉作りをするにはタンパク質を取ることが必要ですが、そのタイミングも大切。運動後、時間を置くよりも、運動直後に取るほうが、体内でのタンパク質合成に効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品は、
豚肉 大豆
玄米 めが漬 など

豚肩ロースのトンテキ風

1人分 233kcal



材料 (2人分)

豚肩ロース肉	160g
玉ネギ	60g
キャベツ	40g
粗びき黒コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1強
トマトケチャップ、みりん	各小さじ1弱
砂糖	小さじ2/3
ウスターソース	小さじ1/2

- 作り方**
- 豚肉は8等分に薄く切る。玉ネギは3mm幅に切り、キャベツは千切りにする。
 - 【A】は小鍋に合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
 - フライパンで豚肉を焼き、玉ネギも加えて炒める。火が通る少し前に②を入れ、煮詰めながら焼く。キャベツを敷いた器に盛り、黒コショウをふる。

ダイエット

したい

ダイエット中は糖質や脂質を制限する人が多いと思いますが、過剰に制限をすると筋力や体力の衰えに加え、肌がかさついたり、傷が治りにくくなったりします。食事のバランスを維持し、量を減らす食べ方を心掛けましょう。

低糖質・高脂肪で高タンパクの魚類
鶏の胸肉 ささみ肉 など

チキンのトマト煮

1人分 249kcal



材料 (2人分)

鶏もも肉(皮なし)	200g
トマト水煮缶	60g
玉ネギ、ニンジン、カボチャ	各40g
ハウレンソウ	10g
塩	少々
水	120ml

- 作り方**
- 鶏肉をひと口大に切り、熱したフライパンに入れて表面に焼き色を付ける。
 - トマト水煮はつぶし、玉ネギは2cm角に切る。ニンジンは皮をむき、カボチャとともに1cm角に切る。
 - ハウレンソウはさっとゆでて氷水に取り、水気を絞って3cmに切る。
 - 鍋に①、②、塩、水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてふたをし、約30分煮る。
 - 器に盛り、ハウレンソウをのせる。

貧血

改善したい

鉄分の吸収を高めるには、ビタミンCと一緒に取ることがポイント。また、タンパク質を組み合わせることでヘモグロビンの材料になります。植物性食品よりも、動物性食品の鉄分のほうが吸収されやすい性質があります。

鉄分を多く含む動物性食品は、
豚レバー 鶏レバー 卵黄
煮干し 干しエビ など

レバニラ炒め

1人分 143kcal



材料 (2人分)

豚レバー	100g	しょうゆ	小さじ1
酒	少々	みりん、酒	各小さじ2
ニラ	20g	砂糖	小さじ2弱
モヤシ	100g	おろしショウガ	小さじ1/6
片栗粉	小さじ2	おろしニンニク	少々
サラダ油	小さじ1弱	ごま油	小さじ1/4

- 作り方**
- 豚レバーは食べやすい大きさに切り、酒をふる。ニラは5cmの長さに切る。
 - 【A】は混ぜ合わせておく。
 - 豚レバーに片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに入れてこんがり焼いて取り出す。モヤシを炒め、しんなりしたらニラと豚レバーを加えて炒め、【A】で調味する。

カツオたたきサラダ

1人分 75kcal



材料 (2人分)

カツオのたたき	60g
水菜	40g
赤玉ネギ	20g
カイワレ大根	少々
ミョウガ	小1/3個
大根	60g
おろしショウガ	小さじ1/3
おろしニンニク	小さじ1/6
ポン酢しょうゆ	小さじ1・1/3
ごま油	小さじ1弱

- 作り方**
- カツオ、水菜、カイワレ大根は食べやすいサイズに切る。玉ネギは水にさらしてから水気を切り、ミョウガと共に千切りにする。
 - 大根は皮をむいてすりおろし、【A】を加えて混ぜる。
 - 器に①を盛り付け、②をかける。

カツオの代わりに、マグロやブリのほか白身魚を使ってもOK! ただし、赤身の魚の方が鉄分が豊富なのでよりお勧め!

未病

健康でもないが
病気でもない状態のこと。

未病のうちに健康な状態に戻す、
になる前の健康な状態を保つ
ことが重要であるとの考え方。

【脳】

脳は、規則正しい生活や様々な刺激を与えることで、
一生成長し続けることが分かりました。
今日から脳を元気にする生活を始めましょう！



脳には1000億個を超える神経細胞が存在し、
使われていない未熟な細胞が刺激によって成長
していきます。しかし、脳細胞が成長した後で
使わなくなると今度は、衰えて老化しやすくな
ります。そのため、脳細胞が使われない状態は
未病の前段階ともいえます。そこで重要なのが、
規則正しい生活をして脳と体を大切にすること、
脳全体に刺激を与える行動をするこ

とです。そうすれば、脳は**いくつになっ
ても成長**していきます。
逆に、不規則な生活をして脳を使わない日々
を続けていると、脳の老化を早め、認知症のリ
スクも高まります。特に「定年後は家でのおん
びりしよう」と考える人は要注意。動かなくなっ
た分の脳を、違う形で使うことが必要なのです。

脳の活動
状態で

チェック! 8つの

あなたは未病？

- 睡眠不足 or 運動不足だ
- 食生活が偏っている
- 得意なことしかしない
- 生活がパターン化している
- 人との会話がほとんどない

1つでも がついたあなたは、もしかすると

**脳が老化傾向にあり、
未病**かもしれません。

脳と未病の関係

チェックリストにあるような生活は、脳
の健康に悪影響を与えると同時に、脳の機能
を衰えさせます。実は、**この時点で既に脳
が未病の状態になっている**といえるのです。
健康的な生活に加え、**脳に刺激を与える
行動が、脳の未病や認知症を遠ざけること
につながります。**

ポイント

「脳は年齢を重ねるごとに衰えて
いく」というのは誤解。普段から
満遍なく脳を使うことで、いくつ
になっても脳を成長させることが
できます！

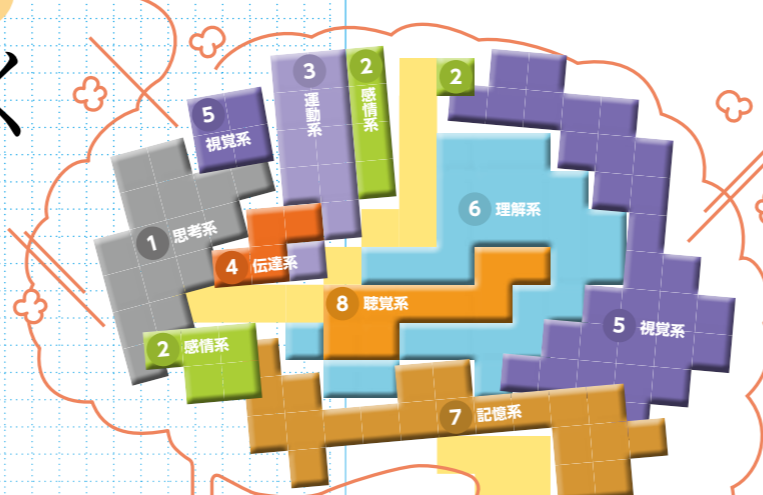
※未病 自覚症状の有無には個人差があり、検査で異常が出ることもあれば出ないこともある。新しい概念であること
から、明確な定義は確立されていないが、未病のうちに健康な状態に戻す、あるいは、未病になる前の健康な
状態を保つことが重要であるとの考え方が、医療現場で広がっている。

「脳番地」を バランス良く 使おう！

ここでは、脳の神経細胞を8つ
のグループに大別し、「**脳番地**」
と呼んでいます。

人にはそれぞれ、発達している
脳番地と未発達の脳番地があり、
これが「得意なこと」「苦手な
こと」として表れます。脳には、発
達している脳番地をより使い、未
発達の脳番地をあまり使おうとし
ない特徴がありますが、このアン
バランスな使い方を続けていると
脳の老化を早めてしまいます。年
齢を重ねても脳を成長させ続ける
には、

得意なことにも苦
手なことにも**バラ
ンス良く取り組む
ことが大切です。**



1 「思考系」脳番地
思考力、判断力、集中
力に関わる。創造や決断、
目標を持つなど、高度な機
能を担っている。

2 「感情系」脳番地
感性や社会性に関わる。
人の感情を理解したり、自
らの感情を生んだりする役
割がある。

5 「視覚系」脳番地
目で見ることに関わる。
形や文字、光や色などの識
別のほか、動体視力や目利
きの力なども担う。

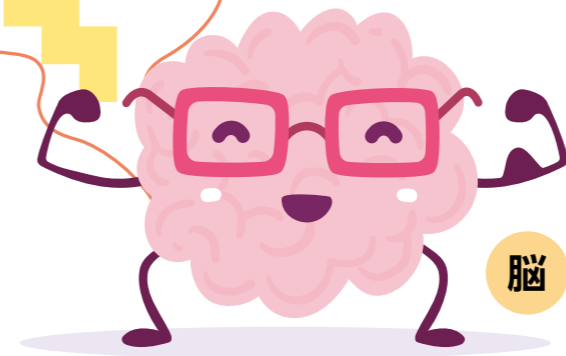
3 「運動系」脳番地
運動や手先の器用さなど、
体を動かすことに関係
し、よりスムーズな動きを
するための計画や工夫も
担っている。

6 「理解系」脳番地
物事や言葉の理解に関
わる。五感を通じて脳内
に入ってきた情報(言語・非
言語)を理解し、自分の知識
にする役割を担う。

4 「伝達系」脳番地
話したり伝えたりする
ことに関わる。言語・非
言語のあらゆるコミュニケ
ーション能力をつかさどっ
ている。

7 「記憶系」脳番地
記憶することに関わる。
言語・非言語両方の事柄に
ついて、「覚える」「忘れない」
「思い出す」といった記
憶する働きを担う。

8 「聴覚系」脳番地
耳で聞くことに関わる。
言語・非言語両方の音につ
いて、聞き取りや聞き分け
を担っている。



脳を元気にする 生活習慣

- 睡眠を7時間以上取る**
人は睡眠中に脳の老廃物を排除します。睡眠不足になると老廃物がたまってしまいます。
- バランスの良い食事を取る**
栄養が偏ると、体だけでなく脳の健康にも悪影響を与えます。
- 運動をする**
運動をする人とならないでは、脳の認知機能に大きな差が出ます。
- 人とコミュニケーションを取る**
より多くの人とコミュニケーションを取ると、脳を満遍なく使う絶好のチャンスです。
- 習慣やパターンを見直す**
同じパターンに慣れてしまうと脳が動かなくなります。たまには違う飲み物を選んだり、歩くコースを変えたりと、昨日と今日の違いを生む工夫をしましょう。
- 旅行をする**
旅行をして非日常を過ごす、脳全体がリラックスし、元気になるります。
- 飽きたら別のことをする**
飽きたり疲れたりしたときは、脳が別の場所を使っているサインです。
- 毎日1つ以上「したいこと」を実現する**
「～すべき」は脳を消耗します。「～したい」を大切にすることで脳が元気になります。

がんのお話

—今、知っておきたい3つのこと—



働き盛り世代のがん患者が増えています

日本のがん患者のうち約3人に1人は、生産年齢（15～64歳）で発症しています。30代、40代では女性が多く、50代以降では男性の患者数が急増します。子宮頸がんは20歳～40歳代の年齢層で増加、乳がんは特に40歳代後半で大きく増加しています。「若いからがんにならない」ということはありません。

がんは早期に見つければ9割治る時代となっています

がんの種類によりますが、早期に発見すればほとんどが治ります。治療費や時間も進行がんより少なく済みます。

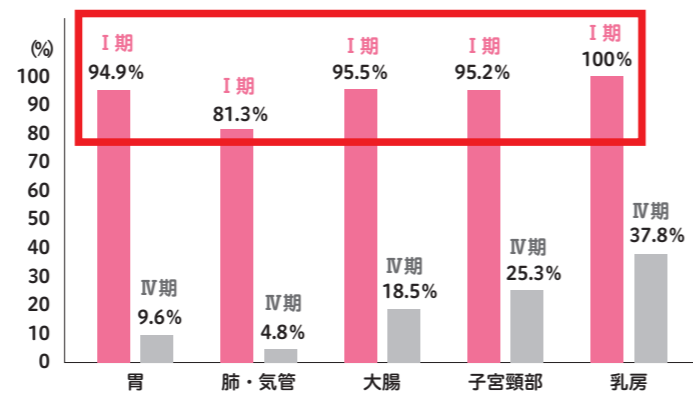
初期のがんは、症状がほとんどないまま進行することが多く、早期に発見するには、「検診」が必要です。

日本では様々ながん検診が行われています。対象年齢になると、職場や区市町村による検診を受けることができます。

がん検診は「科学的に有効な検診」を「正しく受ける」ことが大事です。日本では、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの5つのがん検診で、死亡率の減少効果が認められ、推奨されています。

！ がん検診の結果「要精密検査」と判定された場合は必ず精密検査を受けましょう

■ I期とIV期で発見された時の5年相対生存率の比較



がん診療連携拠点病院等院内がん登録 2008年生存率集計報告書

■ 国が推奨するがん検診

種類	対象者	受診間隔	検査項目
胃がん	50歳以上	2年に1回	問診、胃部X線検査か胃内視鏡検査
肺がん	40歳以上	年1回	問診、胸部X線検査、喀痰(かたん)細胞診
大腸がん	40歳以上	年1回	問診、便潜血検査
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診
乳がん	40歳以上	2年に1回	問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)

(参考) 厚生労働省 がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針

Voice

● 39歳でがん発見！手術、抗がん剤治療…そして復職 —とあるがん経験者が、今、伝えたいこと—

今から約10年前の話です。職場の子宮がん検診の結果に所見が書かれ、貧血もひどかったことから婦人科の診察を受けたところ、医師から「がんの疑い」を伝えられ、手術による検査で卵巣がん（早期）が見つかりました。40歳前でのまさかのがん告知に頭が真っ白になりました。しかし、感傷に浸る間もなく、すぐに治療方法を選択し、臓器の摘出手術、抗がん剤治療と怒涛の約8か月に突入しました。治療中は、抗がん剤の副作用がありましたが、薬の処方や医師・看護師の助言、家族のサポートで、大半はうまくコントロールできる程度の症状でした。職場復帰後は、周囲の人に協力いただきながら回復期を過ごし、おかげさまで今では元気に仕事をしています。皆さんには、がん＝不治の病ではないこと、がんリスクを下げる身近な健康習慣があること、そして早期発見は治療後を元気に過ごすためにも大切であることをぜひ知っていただきたいです。



生活習慣の改善と感染症の対策ががん予防につながります

がんにかかる原因は、生活習慣、細菌・ウイルス感染、持って生まれた体質（遺伝素因）など、様々です。これらのどれか一つが原因となることはなく、幾つかが重なり合ったときにその可能性が高まります。

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人のがんの予防にとって重要な要因を取り上げ、科学的根拠に基づいたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法」を定めました。下記の5つの健康習慣を実践することでがんリスクはほぼ半減するという研究結果が出ています。

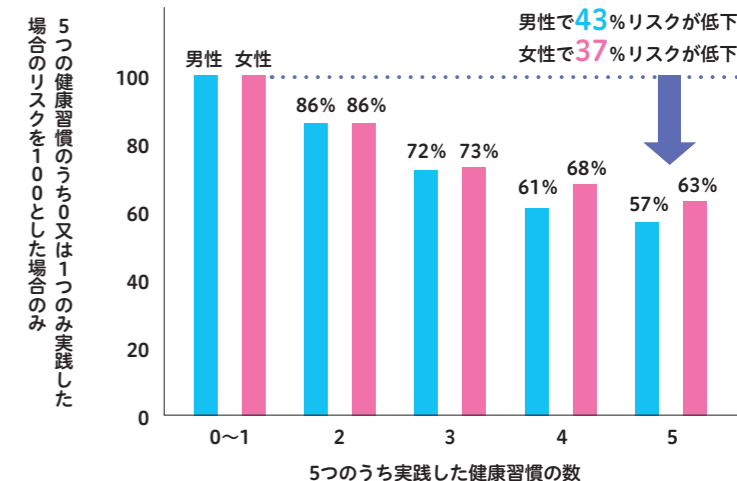
がんの予防に向け、まずは生活習慣の見直しから始めてみませんか？

■ がんリスクを減らす健康習慣



■ 日本人のためのがん予防法

5つの健康習慣 でがんになるリスクが低くなります



国立がん研究センターがん情報サービス がんを知る301
「科学的根拠に基づくがん予防」

Sasazuki, S. et. al.: Prev. Med., 2012; 54(2):112-6より作成
国立がん研究センターがん情報サービス がんを知る301 「科学的根拠に基づくがん予防」

がんや生活習慣病の早期発見に 人間ドックを受けましょう

都共済で助成しています。

日帰り人間ドック

大腸人間ドック

女性ドックA・B

脳ドック

検査項目の詳細は

都共済ホームページ▷組合員ページ▷

人間ドックの概要 で検索



がんに関する正しい情報を 得るために参考になるウェブサイト

■ウェブサイト「がん情報サービス」

<https://ganjoho.jp>

がん情報

検索



国立がん研究センターがん対策情報センターのウェブサイトです。がんについて、がんとの向き合い方、診断・治療方法など、様々な情報を調べることができます。

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

ベイサイドホテル

アジュール竹芝 リニューアル

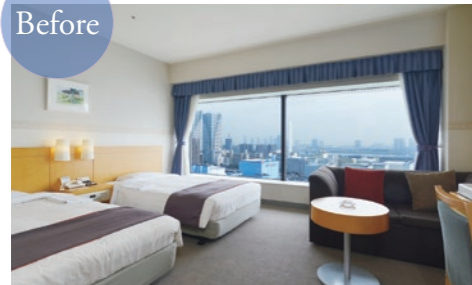
BAYSIDE HOTEL
AZUR
Takeshiba

伊豆・小笠原諸島への玄関口に位置し、東京の中心部にありながら、東京ベイの絶景を望みリゾート気分を堪能できるベイサイドホテルアジュール竹芝。より快適にお過ごしいただくために、客室・宴会場・大浴場を一新しました。

客室

海側は東京ベイに面し、お台場からレインボーブリッジまで一望できるリゾートのようなロケーションです。対照的に陸側では移り変わりゆく汐留・浜松町エリアの街並みが広がります。シングルからエグゼクティブルームまで様々なタイプのゲストルームが皆さまをお迎えします。

Before



リニューアル
ポイント!

- 壁・床のデザインを一新
- 家具入れ替え
- 50インチのテレビを導入
- ヘッドボード
(照明スイッチのリモコン、コンセント、USBポート)
- 19階エグゼクティブフロアの廊下の内装
- ベッドマットレスを一新
(19階はエアウィーヴ、その他の階はポケットコイルマットレスを導入)



19階 エグゼクティブルーム



After



※一部、未改装の客室があります。

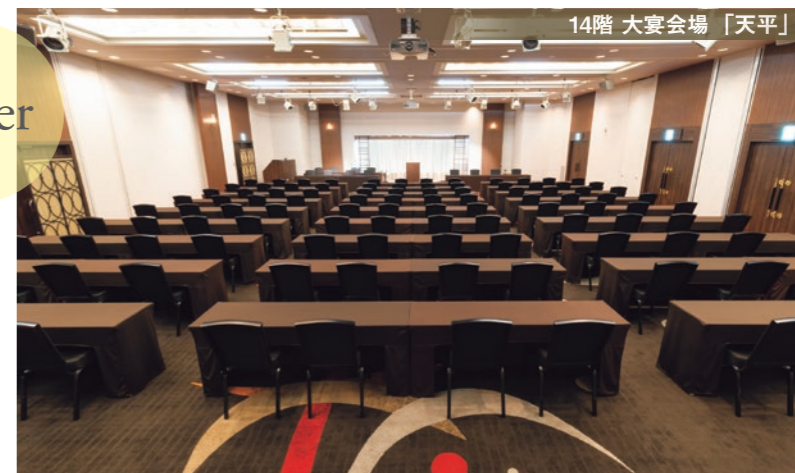
宴会場

エレベーターホールからホワイエに入ると、壁一面の窓に広がる東京ベイの絶景が迎えてくれる、13階「飛鳥」・14階「天平」の大宴会場。ワンフロア貸切りの会場のため周囲を気にせずに様々なシーンでご利用いただけます。

Before



After



14階 大宴会場「天平」

リニューアル
ポイント!

- じゅうたんのデザインを一新
- 壁紙の張替え
- ホワイエ部分も同様デザインに
壁紙、絨毯一新



Before



After



14階 ホワイエ

準天然光明石温泉(人工)天空の湯

大浴場

都心のホテルとしては希少な本格的入浴施設。18階という高層階に位置するため、併設のリフレッシュルームからは、ベイビューとシティビューをお楽しみいただけます。海側と陸側の浴場は、週替わりで男湯・女湯を入れ替えます。ジャグジー・サウナ・広々としたリフレッシュルームでゆっくりとおくつろぎください。

Before



After



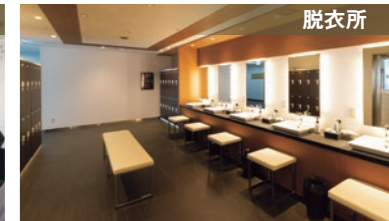
リニューアル
ポイント!

- 浴室の壁、床のデザインを一新
- 脱衣所の床、洗面台、ロッカー
- リフレッシュルームの床と、リクライニングシートのカバー

リフレッシュルーム



脱衣所



羽田空港や東京駅、品川駅からも乗り換えなしという最高のアクセス! 地方からのゲストにも喜ばれます。リニューアルしたベイサイドホテルアジュール竹芝をぜひご堪能ください。皆さまのお越しを心からお待ちしております。

受診歴のある全ての組合員世帯の皆さまに「医療費のお知らせ」(2回目)を配付します

病気の予防・健康づくりの参考に

組合員の皆さまの世帯ごとに医療費(全件)のお知らせを年2回、職場を通じてお届けしています。受診内容に誤りがないかご確認ください(万一、架空請求等、誤りがあれば、都共済にご連絡をお願いします。)。このお知らせは、**健康や医療に対する理解を深めていただくことが第一の目的です**。ご自身やご家族の健康について考えてみましょう。
(医療機関を受診していない組合員世帯、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】配布済

令和元年7月下旬～8月中旬
(平成30年11月～平成31年4月受診分)

【2回目】「医療費控除の明細書」対応用

令和2年1月下旬～2月中旬
(平成31年1月～平成31年4月受診分)
(令和元年5月～令和元年10月受診分)
※平成31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」と重複しています。

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、令和元年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は引き続き保管してください。
- 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

医療費明細書

東京都職員共済組合 令和2年1月〇日作成

平成31年1月～令和1年10月受診分の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	所属番号		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	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	31.1	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	31.1	2	シティ薬局	10,000	7,000	0	3,000		0	
共済 康子	歯科 外来	31.2	3	東新歯科	4,000	2,800	0	1,200		0	
共済 健	接骨 外来	1.5	2		4,500	3,150	0	1,350		0	
共済 幸恵	医科 入院	1.7	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、法定の自己負担額と異なる場合は、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、法定の自己負担額(共済ハンドブックP.28参照)と異なる場合は、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、医療機関から都共済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もの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2月3日～3月3日(土日・祝日を除く)

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。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
「医療費のお知らせ」の配付で検索



お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当 ☎ **03-3232-4723**



配偶者との収入比較をお願いします



- 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）が必要となる場合があります。^(※2, 3)
- 夫婦が共同して子を扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等で、それぞれの収入をご確認ください。

※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）は必要ありません。
 ※3 扶養手当が支給されていた子について、主たる扶養者の変更によって、扶養手当が不支給となった場合には、扶養替え（抹消手続）の必要があります。

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!

CASE 1

	健康保険資格	収入(令和元年)	子の扶養状況
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が必要**

CASE 2

	健康保険資格	収入(令和元年)	子の扶養状況
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は不要**

CASE 3

	健康保険資格	収入(令和元年)	子の扶養状況
夫	都共済組合員	800万円	
妻	都共済組合員	700万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養

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は不要**

※被扶養者の抹消手続は、速やかにお願いします。

- 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（03-3232-4726・4727）にご連絡ください。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
夫婦の共同扶養 で検索



事業収入等が超過した場合は抹消手続が必要です

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（令和2年は2月17日から3月16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や要件確認、抹消手続の際、税務署収受日付印（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、必ず確定申告日が確認できるよう、お手続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で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（退職金や土地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）

控除できる必要経費	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、業種等によって異なります。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併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。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
収入超過 で検索



お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-3232-4726・4727

保険証の返却を忘れずに

退職後の医療保険はどのようなの？

再雇用フルタイムの職員及び東京都職員共済組合の「任意継続組合員」となる場合を除き、退職した日の翌日から、東京都職員共済組合の組合員資格がなくなります。

組合員証等は退職時に必ず返却を！

現在お持ちの「東京都職員共済組合員証（被扶養者証・高齢受給者証を含む。）」及び「限度額適用認定証」等は、退職日の翌日以降は使用できません。退職時に所属を經由して共済組合に返却してください（万一、退職後に使用されますと、共済組合負担分を返還していただくこととなりますので、十分にご注意ください）。

なお、退職日の翌日以降は、下記のいずれかの医療保険制度に加入することになります。

再就職する場合

- 再就職先の健康保険の被保険者
※再雇用フルタイム職員となる場合は「東京都職員共済組合の一般組合員」となります。
※再雇用短時間職員となる場合は「協会けんぽ」の被保険者となります。
※再就職先に健康保険の適用がない場合は、再就職しない場合と同様の取扱いとなります。

再就職しない場合

- 東京都職員共済組合の「任意継続組合員」（制度の詳細はP.17）
- 居住地の区市町村の「国民健康保険の被保険者」
- 家族が加入する「健康保険の被扶養者」

各保険制度の特徴

	東京都職員共済組合の 任意継続組合員	国民健康保険	家族が加入する健康保険の 被扶養者
加入 手続	退職時の所属を通じて手続をしてください。	退職後、原則14日以内に居住地の区市町村の窓口で手続をしてください。	退職後、家族が加入する健康保険組合で手続をしてください（詳細は各健康保険組合等に確認してください）。 ※収入要件など各健康保険組合の被扶養者の条件に該当していることが必要です。
掛金	退職時の標準報酬月額に基づき算出されます。 ※退職1年目も2年目も退職時の標準報酬月額に基づき掛金は算出されます。 ※今までの自己負担分にプラスして雇用主の負担分も本人が負担することとなります。	前年の収入等に応じて、各区市町村ごとに定めた算出基準に基づき算出されます。 ※退職1年目と2年目では保険料が大きく変動することがあります。	なし (被扶養者の掛金はかかりません。)
給付等の 内容	一部を除き、在職時とほぼ同様の給付を受けることができます。また、施設利用等の福祉事業も利用可能です。	法定給付のみ。都共済で受けられた追加給付の制度はありません（詳細は各区市町村に確認してください）。	家族が加入する健康保険組合によって異なります（詳細は各健康保険組合等に確認してください）。

※再就職先の健康保険の被保険者となる方は、再就職先又は加入する健康保険組合にご確認ください。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
退職後の健康保険 | で検索



お問合せ先 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-3232-4726・4727

退職後任意継続を希望する方へ

任意継続は早めの加入手続を！



退職者の方で一定の要件を満たす場合は、任意継続組合員になることができます。退職日の翌日から**19日以内**に掛金の払込みを含め手続が完了していることが必要です。

任意継続組合員制度とはこんな制度です！

一部の給付^(注1)を除き、在職中とほぼ同様の短期給付（附加給付含む。）を受けることができます。
(注1) 受給できない給付：休業手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、
(任意継続組合員加入後に発生した事由による) 傷病手当金及び出産手当金



任意継続組合員は、保養施設、夏・冬の保健施設、人間ドック、体育施設の利用などの福祉事業も利用できます。

加入手続はお早めに！

年度末退職者の任意継続組合員の加入手続は、各所属において、事前申込みを受け付けます。手続の詳細は1月中に所属にご案内します。詳しい手続方法については、2月以降に所属の共済事務担当者にお問合せください。期日を過ぎた場合、加入できませんので、お気を付けください。

対象者

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

掛 金

退職時の標準報酬月額に掛金率を掛け合わせて算出します。

退職時標準報酬月額	種別	掛金月額
440,000円以上	任継	440,000円 ^(注2) × 0.0801000 ^(注3) = 35,244円
	介護	440,000円 ^(注2) × 0.0118000 ^(注3) = 5,192円
440,000円未満	任継	退職時標準報酬月額 × 0.0801000 ^(注3)
	介護	退職時標準報酬月額 × 0.0118000 ^(注3)

(注2) 任意継続掛金の計算基礎となる退職時の標準報酬月額には上限額があります。令和元年度の上限額は440,000円です。令和2年度上限額は令和2年3月に決定されます。

(注3) 令和元年度の掛金率です。令和2年度の掛金率は、令和2年3月に決定されます（今までの自己負担分にプラスして、雇用主（地方公共団体）の負担分も本人が負担することとなります。）。



掛金の支払方法は、①月払い ②半年払い ③年払いの3種類があります。
②と③については、前納割引があります。

加入期間

最大2年間

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
任意継続組合員とは | で検索



お問合せ先 加入手続等に関すること 年金保険部医療保険課資格担当 ☎ 03-3232-4726・4727

お問合せ先 掛金に関すること 管理部会計課出納担当 ☎ 03-3232-4717

退職を迎える方、任意継続組合員を終了する方へ

「共済施設利用証」をお届けします

在職中、ご愛顧いただきました下記の共済施設は、退職^(※)後も引き続きご利用いただけます。令和元年度末で退職によって組合員資格を喪失される方で、10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方に、「共済施設利用証」及び「施設の利用（パンフレット）」をお送りいたします。

(※) 任意継続組合員を終了する方も含まれます。

「共済施設利用証」のお届けについて



お届け時期	
● 令和2年3月末で退職される方 (再任用短時間職員になる方を含む)	同年5月末頃まで
● 令和2年3月末で 任意継続組合員の期間が満了となる方	同年3月末頃まで

- 「共済施設利用証」を提示することで、準組合員料金の適用を受けることができます。詳しくは、同封する「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。
- 退職後、住所が変更になる場合は、3月末までに下記担当にご連絡ください。

以下の方へは「共済施設利用証」を発行しません

- 再任用フルタイム職員になる方
 - 任意継続組合員になる方
- 引き続き都共済の組合員として施設を利用できます。組合員料金が適用されますので、従来どおり保険証を提示して利用してください。
- 上記以外の退職者の方で、10年以上の組合員期間があり、共済組合年金の受給権（障害共済年金等）が発生した方は下記担当にご連絡ください。

「共済施設利用証」でお得に利用できる共済施設

<p>箱根路開雲 共済ハンドブック P.154～157</p>	<p>ホテル アジュール竹芝 共済ハンドブック P.172～175</p>
<p>清瀬運動場 共済ハンドブック P.153</p>	<p>アジュール竹芝 健診センター P.127</p>

上記施設のほか、共済ハンドブックP.195～197に掲載されている「公務員共済組合相互利用者宿泊一覧」も引き続き相互利用できます。(受付日、利用料金等は各施設で異なりますので施設へ直接確認をお願いします。)

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
施設利用証 で検索

お問合せ先 事業部厚生課保養担当 ☎ 03-3232-4748

今年度末で退職される借受人の皆さんへ

団信保険料の口座は5月末まで継続を

今年度末で退職される借受人の皆さんは、以下の点に注意し、口座をすぐに解約しないようにお願いいたします。

- 団信保険料は、1年分を前払いしていますので、団信の加入者が退職によって完済した際は保険終了となり、未経過分の保険料は返還されます。
- 返還金通知を送付後に、団信保険料の引落口座に振り込みますので、入金を確認できる5月末までは口座を解約しないでください。(借入月等によっては、返還がない場合もあります。)



都共済ホームページ▷
組合員ページ▷
団体信用生命保険 で検索

貸付けをご利用の皆さんへ

一部繰上償還による利息の軽減事例

繰上償還金は、未償還元金に充当しますので、繰上げした期間の利息の支払がなくなります。償還期間が長い方や未償還金が多い方にお勧めです。繰上償還は1年に何回でもでき、1回分の償還額以上であればお受けできます。また、繰上償還の事務手数料はかかりません。



事例 貸付金額 2,100万円 貸付期間 平成26年2月～令和16年1月
返済額 例月払▶57,900円 期末払▶266,700円 現在の残高 16,188,000円

【57,900円(例月1月分)を一部繰上償還した場合】
①利息は9,400円軽減されます。
②償還完了は令和15年12月に短縮されます。

【100万円を一部繰上償還した場合】
例月分50万円、期末分50万円
合計100万円を繰上償還した場合
①利息は191,600円軽減されます。
②償還完了は令和15年3月となります。

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2年 2月	1月27日 (月)	2月12日 (水)	2月19日 (水)
令和2年 3月	2月25日 (火)	3月12日 (木)	3月19日 (木)

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
繰上償還 で検索
各種申請書もホームページから入手できます。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さんへ

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。ご自宅へ、冊子「2019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。

申込期限	令和2年2月8日(土)
受診期限	令和2年2月29日(土)

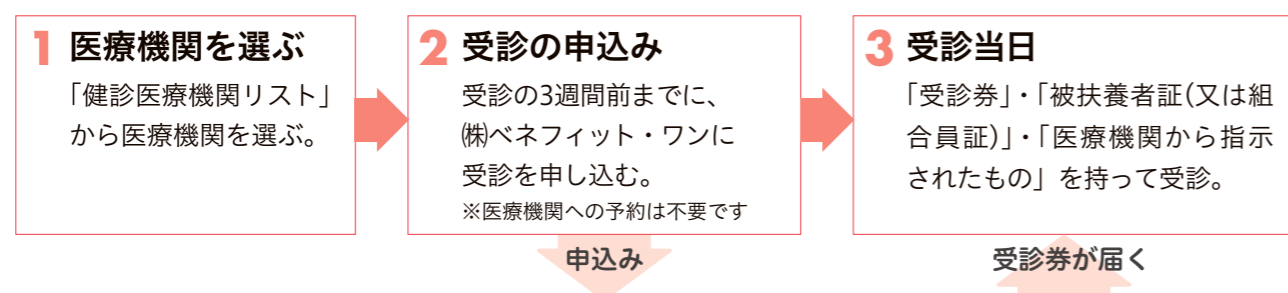
※巡回レディース健診の申込みは締め切りました。

パート先等で健診を受けた方へ
令和2年2月29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



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.happylyth.com/tokyo/>
(都共済のホームページからもアクセスできます。)

電話 **0800-9199-028** (又は03-6870-2610)
 平日10:00~21:00 土日祝日10:00~18:00 (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

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](#)


どうして受診しなくてはいけないの？

- ◎生活習慣病の前触れには、自分では気づきにくい
生活習慣病は自覚症状がなく進行していることも。
- ◎健康管理と病気の予防につなげましょう
定期的に健診を受診し、病気の芽を見つけ改善につなげましょう。
- ◎病気の予防や早期発見は、節約につながります
治療にかかる時間やお金の節約にもつながります。

年に一度は必ず、健康診断を受診しましょう！

※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。
 ※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P.21をご覧ください。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷[特定健診受診のご案内](#) で検索



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

今年度分の申込期限が近づいています！

「人間ドック助成」の申込みはお早めに！

〈助成額〉
 一般 25,000円
 永年 35,000円



人間ドックの助成を利用するには、**事前に受診券の発行依頼**が必要です。

(1) 一般 〈35歳以上の組合員及び被扶養者の方〉

医療機関▷「アジュール竹芝総合健診センター」又は「指定医療機関(53機関)」

医療機関への予約	令和2年3月3日(火)まで	※令和2年3月31日まで受診を受け付けていない医療機関もあります。お早めの予約及び受診をお願いします。
受診券の発行依頼	令和2年3月10日(火)まで	

(2) 永年勤続退職予定者 〈今年度に定年退職等を迎える方〉

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」

	退職(3月31日)までの受診	退職後6か月(4~9月末)までの受診
医療機関への予約	令和2年3月3日(火)まで	令和2年2月(三楽病院)又は3月(アジュール)から退職日まで
受診券の発行依頼	令和2年3月10日(火)まで	令和2年3月から退職日まで

※退職後の受診券申請はできませんので、ご注意ください。
 ※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/depart/dock.html>

人間ドック利用方法

1 医療機関に直接受診予約する。
※受診日の3週間前まで

2 受診券の発行を依頼する。
※受診日の2週間前まで

受診券の発行依頼はP.20
「(株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター」へ

(1) 一般の方
 → WEB・電話・ファクス・郵送 のいずれかで

(2) 永年勤続退職予定の方
 → 「受診券申請書」(永年用)に**所属の共済事務担当者印**を押印の上、**ファクス・郵送** のいずれかで

4月~6月は予約が取りやすく、お勤め！

令和2年度の人間ドックの受診予約について

医療機関名	医療機関での予約受付	受診券申請受付	注意事項
アジュール竹芝総合健診センター TEL 03-3437-2701	令和2年3月2日(月) 8:30から	令和2年3月から (株)ベネフィット・ワン	受診券申請は、3月中は4月受診分のみ受け付けます。 (※)平成31(2019)年度永年勤続助成の申請は受診月によらず受付します。
東京都教職員互助会 三楽病院 TEL 03-5282-8331	令和2年2月3日(月) 10:00から		
その他の契約医療機関	医療機関によって異なります。		

NEWS 令和2年度人間ドックキャンペーン(予定)のお知らせ

<p>女性ドックキャンペーン 4~12月、アジュール竹芝・三楽病院・立川中央病院で実施</p>	<p>ペア割キャンペーン 4~6月、アジュール竹芝のみで実施</p>	<p>※平成31年度と同内容で実施予定ですので、お早めに申込みください！</p> <p>早めの受診がお得ね！</p>
---	--	--

※都共済からの助成はいずれかを年度内に1回です。

検査項目や手続などの詳細は、[都共済ホームページ▷組合員ページ▷人間ドックの概要](#) で検索



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

ジェネリック医薬品のススメ

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）医薬品への切替えをお勧めしています。それは次の二つの理由があるからです。

1 調剤費の軽減

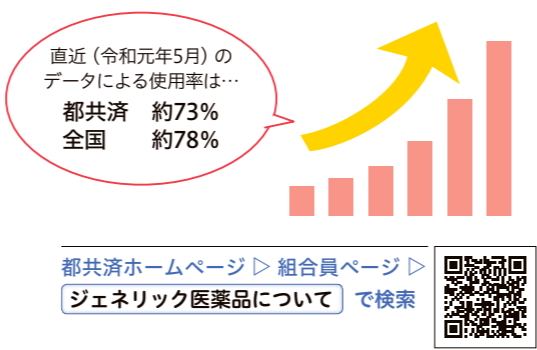
都共済の調剤費は平成28年度の診療報酬改定で一時減少はしましたが、平成26年度以降、年々増加傾向にあります。ジェネリック医薬品は先発医薬品と安全性も効き目も同等であるのに価格が安いので、組合員の皆さまの家計にも都共済のお財布にもやさしくなっています。

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。

都共済でも、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組を行い、目標の使用率80%達成を目指しています。

※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）に相談を。



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 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

都庁第二本庁舎17階北側 昼休みも12時30分から診療しています 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、風邪などの一般診療だけでなく、インフルエンザをはじめとする各種予防接種や、睡眠時無呼吸症候群の検査及び治療、生活習慣病・禁煙・栄養相談など、皆さまの健康管理のお手伝いも積極的に行っておりますので、健康面で気になることがございましたら、ぜひ受診してください。

シティ・ホール診療所受付時間

午前 8時45分から11時00分まで(予防接種10時30分まで)
午後 12時30分から15時45分まで(予防接種15時00分まで)

シティ・ホール診療所予防接種料金表

予防接種(種類)	金額(税込)
●インフルエンザ	3,800円
●ムンプス(おたふく)ワクチン	6,150円
●水痘(水ぼうそう)ワクチン	8,030円
●肺炎球菌ワクチン(高齢者)	7,650円
●破傷風トキソノイド	1回目 3,700円 2回目 1,550円
●麻疹風しん混合ワクチン	9,570円

○料金は令和元年10月1日時点の消費税込み価格です。
○インフルエンザ予防接種を除き予約制となっておりますので、詳細は受付にお尋ねください。

当診療所は「風しん抗体検査及びワクチン予防接種(国事業)」の指定医療機関になりました

国は、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性が、公的に風しんの予防接種を受けていないことから、「風しん抗体検査」及び「ワクチン予防接種」を推進しています。当診療所では、11月1日から指定医療機関として国の事業に協力しています。対象となる方は、お住まいの区市町村からクーポン券が送付されます。

当診療所で検査・接種をご希望の方は、下記受付にお問合せください。

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶
診療科のご案内 で検索



お問合せ先 シティ・ホール診療所(受付) ☎ 03-5320-7358 又は都庁内線 63-821

組合員・被扶養者の健康づくりを応援するインターネット・サービス

https://www.qupioplus.jp/user/

健康情報提供サービス

QUPiO+ 始めよう! 健康づくりスタート宣言

QUPiO Plusは、インターネットを利用した健康情報提供サービスです。皆さんログインはお済みでしょうか? 新年を迎え、目標を新たに健康づくりに取り組みされる方も多いのではないのでしょうか?

一朝一夕では成し得ない健康への道のりですが、QUPiO Plusと一緒に取り組んでいきましょう

生活習慣を見直そう! 「ヘルスアップ30日チャレンジ」

ご自身で掲げた目標達成に向けて、生活習慣を記録するイベントです。

開催期間 1月10日(金)~2月8日(土)

ルール	期間中毎日、目標達成の可否をQUPiO Plusに入力
参加対象	QUPiO PlusのログインIDを保有する組合員・被扶養者の方
参加方法	QUPiO Plusへログインし、エントリー受付中のイベントから参加登録

目標に対して
○×でチェック!



ご自身の状況に合わせて改善したい項目の目標を設定しましょう!

- 毎日 1万歩歩く
- 毎食野菜から食べる
- 移動は階段を使う
- たばこを吸わない

健診を受けた方にもポイントを差し上げています。

先着順・在庫限り 年度末恒例! ポイント交換キャンペーン

先着順、在庫限りにて、通常より少ないポイントでグッズと交換できます。

開催期間 2月18日(火)~3月10日(火)

必要なポイント(例)

歯間ブラシ(やわらかい 20本)



交換に必要なポイント数
300 ⇒ 450p

野菜飲料(24本)



交換に必要なポイント数
3500 ⇒ 3150p

※健康グッズと応募ポイントの詳細はQUPiO Plusにアクセスしご確認ください。
※キャンペーンでは、グッズの在庫に限り先着順にて交換を受け付けます。
※グッズの発送には3週間程度の時間がかかりますのでご了承ください。

注意事項

キャンペーン終了後の3月11日~31日は、通常ポイントでのグッズの交換もできません。(31年度のグッズ交換申込みの最終日は3月10日となり、令和2年度は4月から通常ポイントでの交換を開始する予定です)

QUPiO Plusログイン方法

1 初めてログインされる方

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶
初回ログインの流れ で検索



早い方で、登録完了まで、約10分です。

2 二回目以降のログイン

① QUPiO Plusにアクセス
検索サイトやQRコードから



スマートフォン用QRコード

② QUPiO Plusにログイン

ID ----
PW ----

QUPiO Plus サポート窓口

ID・パスワードが分からない場合や
うまくアクセス・ログインできない場合は

☎ 0120-818-448

受付時間:
月曜~土曜の9:00~18:00

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 57-417



Wedding Fair

ベイサイドホテル アジュール竹芝のウェディングフェア

★毎週日曜日開催★

※日によってフェアの内容は異なります。

【海を見ながら】おすすめフェア

ミニコース無料試食付き相談会

1日5組
限定

料理にこだわるカップルにおすすめ!

チャペル&披露宴会場の見学や先輩カップルもおすすめの料理が無料試食できる充実フェア!!

日程や気になる予算もじっくり相談できる個別相談会♪



内容
・ミニコース料理無料試食
・会場見学・個別相談会

〈組合員様専用ページ〉
フェアのご予約はコチラ



Bayside Wedding

東京湾ベイエリアの絶景を望むプライベートウェディング!

羽田空港、東京駅からのアクセスも抜群で遠方からのゲストの方も安心です。

ベイサイドウェディングおすすめプラン

【ALL SEASON PLAN】

組合員・準組合員様特別価格

40名様 **760,000円** (税別)

※1名様増14,000円(税別) (一般価格860,000円)

プラン内容

お料理、お飲物、新郎新婦衣装、新郎新婦洋装美容着付け、カラーコーディネート音響照明料、席料、控室料、芳名帳、介添料、サービス料

その他プラン詳細はこちら



春のファミリーバイキング

2日間限定
3月20日(金)・21日(土)
卒業、卒園、そして入学、入園。新たな門出に贅沢なバイキングでお祝い!ご家族やお友達、ママ友同士でぜひお越しください。

昼特別メニュー
・板長特製 ちらし寿司
・みんなで楽しく手巻き寿司

ランチ 1部 11:30~13:00 2部 13:30~15:00
※90分入れ替え制
大人 2,100円 (一般価格2,650円)
シニア(65歳以上) 1,800円 (一般価格2,250円)★
小学生 1,400円 (一般価格1,750円)
4歳以上の幼児 1,000円 (一般価格1,250円)

夜特別メニュー
・豪華!舟盛り
・板長特製 ちらし寿司
・みんなで楽しく手巻き寿司

ディナー 1部 17:30~19:00 2部 19:30~21:00
※90分入れ替え制
大人 2,500円 (一般価格3,130円)
シニア(65歳以上) 2,200円 (一般価格2,750円)★
小学生 1,800円 (一般価格2,250円)
4歳以上の幼児 1,000円 (一般価格1,250円)

3階 漁さざなみ
★ご年齢をご確認できるものをお持ちください。

※ご予約の際には店名をお伝えください。 ※料金は税込です。 ※混雑が予想されますので、事前のご予約をお勧めいたします。 ※ご連絡がなくご予約時刻より15分以上遅れた場合はキャンセルとさせていただきます。ご予約をキャンセルされる場合は、3営業日前までに必ずご連絡ください。それ以降はキャンセル料がかかります。

レストランのご予約・お問合せ・詳細

TEL.03-3437-2320 (受付 11:00~20:00)

3月のイベント

ひなまつりスイーツパーティー

「ひなまつり」をテーマにした、多彩なスイーツをご用意。食べるだけでなく、見た目もかわいいスイーツをご家族やお友達とお楽しみください。

お楽しみコーナー1
オリジナルパフェを作ってみよう!
色鮮やかなトッピング材料を使って、パフェのデコレーションに挑戦!
※お一人様1つ

開催日時 2020年3月1日(日) 12:00~15:00
(フードL.O. 14:00 / ドリンクL.O. 14:30)

会場 アジュール竹芝 4階 カフェ アジュール

料金 組合員・準組合員様価格 大人 2,800円 (一般価格3,500円)
小学生 1,800円 (一般価格2,300円)
4才以上の幼児 900円 (一般価格1,400円)

お申込み締切 2月20日(木) 15:00まで
※料金に含まれるもの: スイーツビュッフェ、フリードリンク、税金 ※お支払いは当日現金となります。

●お申込みの際のお願い / お名前・携帯電話番号・組合員証番号をお申し出ください。 ※ご連絡がなくご予約時刻より15分以上遅れた場合はキャンセルとさせていただきます。

イベントのご予約・お問合せ

TEL.03-3437-2320 FAX. 03-3437-9446 (受付 11:00~20:00)

人間ドックの受診は

「アジュール竹芝総合健診センター」へ

~オーシャンビューフロアで
こころとからだのチェック&リフレッシュ

受診は退職後
6か月以内まで
可能です

今年3月に永年勤続で退職される皆さまへ

退職日までに「受診予約」と「受診券発行依頼」をお済ませください

永年退職予定者の方は、「日帰り人間ドック」及び「女性ドックB」は無料、「女性ドックA」は自己負担額11,770円(税込)で受診できます。

退職後も健康的な生活を送るために、この機会に人間ドックで体のチェックを行いましょう。

なお、退職日までに受診予約(令和2年4月以降受診分は3月2日から受付開始)と受診券発行が依頼済みであれば、退職日翌日から6か月後までの受診が可能です。

■永年勤続退職予定者の料金表

日帰りドック	女性ドックA	女性ドックB
無料	11,770円	無料

■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」、「骨密度検査」を含む。

■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」を除く。

※女性ドックA・B及び婦人科オプション検査は、月~木曜日のみ実施します。

※胃部内視鏡(胃カメラ)、各種腫瘍マーカーなど、様々なオプションもご用意しております。詳細はお問合せください。



令和2年度分の予約受付は、3月2日から

令和2年度の人間ドック受診の予約受付は令和2年3月2日(月)からです。

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月がお勧め!



New!! ペア得キャンペーンのご案内(令和2年3月受診まで)

★ペア(2名様)でご予約の上、対象期間中の同日にペアでご受診

いただいた方に、腫瘍マーカーとピロリ検査の7項目から、ご希望の

1項目を無料で実施いたします!

※2名様のご所属が以下の方対象です。(組合せ自由)

東京都職員共済組合、東京都人材支援事業団、東京都消防庁職員互助組合、
全額ご本人負担の東京都職員共済組合OB、個人

詳細は、
アジュール竹芝総合健診センター
ホームページ▷お知らせ▷
ペア得キャンペーン



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)
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



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。

[H-1911-01]

金目鯛の姿煮付きプラン

宿泊期間:2020年2月1日(土)~4月30日(木)

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	¥9,500	¥8,500	¥7,500
金曜日	¥10,500	¥9,500	¥8,500
土曜・休前日	¥13,500	¥11,500	¥9,500

※要予約 (消費税・入湯税別)




[H-1911-02]

2020年 新年会プラン

宿泊期間:2020年2月1日(土)~4月30日(木)

2020年も良いスタートができるよう皆様で楽しい宴会をどうぞ!6名様以上のご予約で、飲み放題が2,700円のところ1,500円でご利用頂けます!皆様お誘いあわせの上お越しください。


料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥11,000	¥10,000	¥9,000
金曜日	¥12,000	¥11,000	¥10,000
土曜・休前日	¥15,000	¥13,000	¥11,000

※宴会場は要予約 (消費税・入湯税別)



マージャンルーム利用サービスプラン

4名様でご予約の場合、マージャンルームのご利用代3,000円をサービスいたします!ご友人をお誘いあわせの上、お越しください!なお、一日につき2組限定のため、お早めのご予約を!※期間中予約申請時のみ有効



ご宿泊の皆様全員に! ラウンジにて

無料コーヒーサービス

14時~20時 ごゆっくりお寛ぎ下さい

※写真はイメージです。※上記料金は、一般和室を2名以上でご利用時の大人1名様1泊2食付料金(消費税・入湯税別)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。

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いたします。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。

お得な売店利用券

売店で1,000円以上お買い上げにつき、1枚ご利用いただけます

¥500

※当日、利用券を切り取って売店でお渡し頂くか、利用券番号【K-2001】をお伝えください。有効期限:2020年4月30日(木)まで

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: 箱根湯本駅より温泉組合巡回バス(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

これからは手放せない! マイナンバーカード

おもて面にあなたの顔写真入り!
「身分証明書」として使えるよ!



<おもて面>

うら面のICチップにあなた本人であることを証明する、「電子証明書」が入っているよ!



<うら面>



くらしを便利に! マイナンバーカード!

身分証明書になる!

ライブ会場の入場、携帯の契約、会員登録などに使える!

各種証明書をコンビニで取得できる!

全国のコンビニで、住民票の写しや課税証明書などが取得できる!
※市区町村によってサービス内容が異なります。※毎日6:30~23:00までとなります。

ポイントで買い物ができる!

地域の商店やオンラインでお買い物に使える!

健康保険証として使える!

2021年3月(予定)からスタート!ピッとがさすだけでOK!とっても便利に!

スマホ・パソコンでラクラク!

- オンラインで確定申告ができる。
- 子育てをはじめとする行政手続きができる。
- 健診結果や医療費が確認できる(予定)。

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**

平日 9時30分~20時00分
土日祝 9時30分~17時30分 (年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時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繋がらない場合
■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.

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	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.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/)



<https://www.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/>



マイカーローンキャンペーン

2019年12月1日～2020年3月31日

都職信
ここが凄い!

店頭金利 変動年 **1.95%**
(固定年2.1%)

店頭金利より
0.55%引下げ

ポイント
1

キャンペーン金利

変動年 **1.5%**
(固定年1.80%)

AEB搭載車
(衝突被害軽減ブレーキ)
専用金利

変動年 **1.4%**
(年1.70%)

借換検討の方必見!

都職信では借換も行っております!

ローン残高	返済期間	金利差
300万円	5年	3%

5年間で約24万円もお得!
さらに利用分量記当で支払利息の一部をキャッシュバック!

※例月返済のみで計算しております。※金利は年1.5%と年4.5%の場合で算出しております。※上記計算は、「元利均等返済方式」により行っております。

ポイント
2

保証料不要!!
保証人：原則不要

ポイント
3

支払後、3カ月以内の
自家用車購入にも利用できる!
もちろん、マイカーローンの
借換えも可能!

■限度額 / 500万円 ■返済期間 / 変動金利：10年以内 (固定金利：5年以内)

教育キャンペーン 2020年1月1日～4月30日

教育ローン

保証料
不要

適用金利

変動年 **2.20%** ▶ **年1.75%**

入学金・授業料・家賃・交通費などをカバー

- 限度額：500万円
- 返済期間：10年以内
(元金据置の場合は最長16年)
- 資金使途：教育資金・教育ローンの借換など。

教育カードローン

保証料
含む

適用金利

変動年 **3.4%** ▶ **年2.95%**

複数の教育ローンをおまとめ可能

- 限度額：500万円 (勤続年数により、ご利用上限額が異なります。)
- 資金使途：高校～大学院までの教育費・在学中生活費や留学費など

当組合の住宅ローンをご利用中
の場合、キャンペーン金利より **さらに0.5%金利優遇!**

※本カード作成した場合は、未使用でも定期返済相当金額を給与控除いたします。(返済口座にご入金として入金されます) ※この商品は、保証を(株)ジャックスに外部委託します。 ※ご利用後は、2年毎に更新審査があります。 ※在学期間が終了した場合、新規貸付は終了以降は返済のみとなります。

金融情勢の変化により金利や商品内容が変更となる場合があります。ご注意事項・上記金利は、2019年11月1日現在です。●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。

皆様とともに歩み創り98年
東京都職員信用組合
融資課

TEL 03-3349-1402 都庁内線 63-743
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階
<http://www.toshokushin.co.jp> (都職信)で検索

WEB事前審査



メールマガジン 会員限定 プレゼントキャンペーン

抽選で毎回100名さま(全8回)にピーターラビット™オリジナルグッズなどが当たる!

総計
800
名さま



期間中に新たに
メルマガ会員に
ご登録される方も
対象!

期間：2019年9月2日(月)～2020年4月30日(木)

※写真はイメージです。
BEATRIX POTTER™ © FrederickWarne & Co., 2019

ご応募・ご登録はこちらから!

三菱UFJ信託銀行 検索
または
www.tr.mufg.jp

トップ画面上部の
「お取引先社員・職員さま」
ボタンをクリック

ユーザーID : toshoku
パスワード : 10162



スマートフォン
からはこちら

ログイン後、バナーを
クリックしてください。



もしくは

プレゼント キャンペーン

「お取引先社員・職員さま専用メールマガジン」を配信しています!

◆たとえば、こんな情報をご案内しています◆

- 皆さま限定のキャンペーンやお得な情報をタイムリーにお届け!
- 投資初心者向けの「積立投資」って知っている? やどうして資産形成が重要か? 「漫画で分かる資産形成」といった**資産形成に役立つ漫画・コラム等を配信!**
- 不動産や相続など、**信託銀行ならではの情報も満載!**

※お勤め先等によってはお使いいただけないキャンペーン等もございますのでご了承ください。

(メールマガジンの一例)



画像はイメージです。各種商品・ご利用条件・最新情報等につきましては専用サイトで必ずご確認ください。

【キャンペーンご利用にあたってのご注意事項】

- 本キャンペーンは、「お取引先社員・職員さま専用メールマガジン」(以下、メールマガジンといいます)会員さま限定です。(キャンペーン開始後に新たに会員登録された方もお申込みいただけます。)
- ご応募は一人さま各1回限りです。
- 各回応募開始の翌月末までに抽選を行い、翌々月末までに賞品を発送いたします。
- 当選の発表は、当選された方にメールでご案内いたします。賞品の送り先は、そのメールの返信でご回答いただけます。
- 賞品の発送は日本国内に限らせていただきます。
- 以下の場合、当選は無効となります。・当選メール配信までにメールマガジン会員を退会(配信停止)された場合。・当選メールが届かなかった場合。・ご回答期限までに賞品の送り先をご連絡いただかなかった場合。・転居先不明、長期不在などにより賞品をお届けできない場合。
- お客さまのご都合による交換・返品はお受けできません。
- 本キャンペーンはお客さまへ事前にお知らせすることなく、内容の変更およびお取り扱いを延長または終了させていただく場合がございますのでご了承ください。
- 賞品は事情により同等のプレゼントとさせていただきます。
- 三菱UFJ信託銀行グループの社員および家族は対象外です。

2019年11月5日現在

MUFG 三菱UFJ信託銀行

特別区職員互助組合 組合員のみなさまへ

1月は年に1度の申込み期間です！
加入を希望される方は
手続きをお忘れなく

1月8日
から

令和2年度 団体契約損害保険の募集開始です

入院・手術への備え

入院サポート保険 **がん補償充実特約**

(新・団体医療保険)(医療保険基本特約・疾病保険特約・傷害保険特約セット団体総合保険)

ケガへの備え

傷害保険

(個人賠償責任補償セット)(普通傷害保険・交通事故傷害保険・家族傷害保険・ファミリー交通傷害保険)

今話題の「仕事ができなくなった」場合に所得を補償する保険!!

療養プラン
(所得補償保険)

長期療養プラン
(団体長期障害所得補償保険)

傷害保険には **自転車**の事故も補償する
個人賠償責任補償(3億円)が付帯されています!

※入院サポート保険、がん補償充実特約の引受保険会社は、損害保険ジャパン日本興亜(株)です。
傷害保険、療養プラン、長期療養プランは、損害保険ジャパン日本興亜(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。

お問い合わせ

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
SJK19-08604(2019年10月24日作成)

営業日・営業時間 月曜日から金曜日 午前9時から午後5時まで(土曜・日曜・祝祭日・年末年始は休業)

有限会社共済企画センターは、23区及び職員の皆様のための代理店です。収益の多くを区行政などにお役立ていただいております。

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 スマホはこちらから

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% 割引

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。

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)

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>

*上記団体扱割引は2019年4月1日~2020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)損害保険ジャパン日本興亜(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)

AID 20191007-052 SJNK19-00483 2019.10.04



新年明けまして おめでとうございます



組合員並びにご家族の皆様には、
新たな希望を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、年金や医療費などの給付事業、健康づくりや宿泊助成などの福祉事業を通じて、皆様の生活の安定と福祉の向上に取り組んでまいりました。

さて、近年の少子高齢化の急速な進展などに伴い、当共済組合を取り巻く社会経済情勢は大きく変化しており、年金の確実かつ安定的な給付や組合員の疾病予防・健康づくり、さらには拡大する医療費の適正化などに対する保険者機能の強化に向けた取組が求められています。また、国においては、全世代対応型の社会保障の構築に向けた社会保障制度改革が進められ、高齢人口がピークを迎える2040年代を見据えた社会保障改革の議論も本格化してきたところ です。

当共済組合では、こうした状況を踏まえ、中長期的視点に立って、共済事業を効果的・効率的に推進するため、平成29年度に策定いたしました「共済事業プラン2017」に基づき、限られた財源を有効に活用しながら、組合員とご家族の皆様が将来に希望を持ち、心身ともに健康で安心な生活を送るために必要な施策を引き続き着実に実施してまいります。

今後とも、皆様に信頼される共済組合を目指して、職員一丸となって、努力してまいりますので、引き続きご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

令和2年元旦
東京都職員共済組合
理事長 多羅尾 光陸

