

もっと、**おいしく**なる話

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。



漬物は日本最古の加工食品！

ぬか漬は江戸時代に効果あり！

縄文時代

江戸時代

第6回

**漬物**

**正倉院の記録に残る漬物**

漬物の記録で最も古いのは、天平年間（奈良時代・8世紀前半）、正倉院に納められた木簡にウリや青菜の塩漬が記されています。しかもと昔、海の近くに住んでいた縄文人は、菜類と海水を土器に入れて保存食にしていたと考えられています。漬物は日本最古の加工食品といえるのです。

漬け、酢漬けと多様化しました。

中でも、玄米から白米へと、人々の嗜好が変わったことで余った「ぬか」を使うぬか漬は、ぬか床を繰り返し使うことができるため重宝されました。また、ぬか漬は、折から流行した江戸患い（脚気）にも効果があると、もてはやされました。

**日本食に欠かせない漬物**

昔から和食の基本は「一汁一菜」といわれますが、この「一菜」とは、「漬物」のことでした。日本人は長い間、みそ汁と漬物とご飯を食べてきたのです。初めは塩漬けだけだった漬物ですが、中世から江戸時代にかけて素材も漬け床も増え、かす漬け、みそ

**野菜をおいしく食べる技術**

野菜は、生ではあまりたくさん食べられませんが、漬物にすればかさが減って食べやすくなり、塩や酢・酵母菌の働きで味わいも深くなります。また、食物繊維もたくさん取ることができるほか、漬物となる過程でビタミンやミネラルが蓄積されます。保存が目的だった漬物ですが、日本の食卓に欠かせない味の芸術となりました。

**CONTENTS**

NO.389 | 令和2年3月号

- 02 特集1 リンパストレッチ
- 06 特集2 睡眠負債
- 08 特集3 リフレッシュ宿泊施設
- 退職者向け
- 10 年金制度のご案内
- 12 医療保険の手続をお忘れなく!
- 13 ご家族の構成等が変わったら手続を
- 14 森林セラピー
- 16 令和2年度 人間ドックのご案内
- 18 スポーツクラブで始めよう健康習慣
- 20 特定保健指導をまだ申し込んでいない方へ

- 21 リニューアルしたホームページを活用しよう
- 22 令和2年度 繰上償還日程
- 23 公費の医療費助成 こんなときは手続を
- 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
- 28 子供が学校等だけがしたとき
- 28 清瀬運動場再開のお知らせ
- 29 シティ・ホール診療所のご案内
- 29 令和2年度 掛金率



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.389

令和2年3月17日発行

発行 東京都新宿区青山三丁目十七番一号 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 3月 NO.389

古代オリンピック、運動前後の必需品は？

2ページで解説します

特集1

**リンパストレッチ**

リンパを流して心身を健康に!

特集2

**未病 睡眠負債**

特集3

**リフレッシュ 宿泊施設**

- 今年度末で退職する方の年金の手続
- 退職時は医療保険の手続をお忘れなく!
- 令和2年度 人間ドックのご案内



●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

古代オリンピック、  
運動前後の  
必需品は？

オリーブ  
オイル



【高価なオリーブオイルを】

古代オリンピックの競技場には必ずオリーブオイルが用意されており、選手たちは、練習や試合前、必ず全身に塗っていたそうです。これは肌を守ることが目的の一つだったとされ、食用や燃料用のオリーブオイルよりも高価なものが使われていたそうです。

【格闘技では仕上げに粉】

オリーブオイルを塗った後、陸上競技の選手たちはそのまま練習や試合に向かい、格闘技の選手たちは、お互いの体をつかみやすくするため、全身に粉をはたきました。様々な種類の粉が用意されており、有力選手は好きな種類を選ぶことができたそうです。

【入浴や体のケアにも】

練習や試合が終わると、選手たちは競技場近くの公衆浴場に向かいました。水と湯で汗や砂を流した後、洗浄用の粉を混ぜたオリーブオイルで体や髪を洗ったそうです。その後、マッサージ師が香料を混ぜたオリーブオイルで選手のマッサージを行いました。古代オリンピックの選手たちにとって、オリーブオイルは必須アイテムだったのです。

私たちは  
ストレッチとマッサージで  
心身をケア  
しましょう！



特集 ①

# リンパストレッチ

## リンパを流して心身を健康に！

リンパは、私たちの体を病気から守り、体内をきれいにする働きがあります。リンパの流れが滞ると様々な体調不良を引き起こすため、普段からストレッチやマッサージでリンパの流れを良くしておくことが大切です。

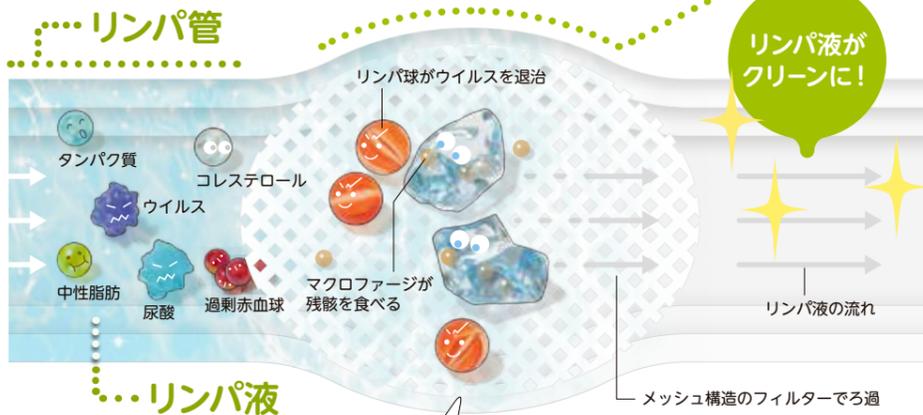
そもそも



リンパは、リンパ管、リンパ液、リンパ節で構成され、血管に沿って全身を巡っています。血管から染み出した余分な栄養素の回収、細菌の退治、老廃物の除去などをしながら体内を流れています。

## リンパ液をクリーンに保つリンパ節

リンパ節には2つの機能があります。リンパ球が細菌やウイルスを撃退し、その残骸をマクロファージが食べる【免疫機能】、細かなフィルターが乳酸や尿酸などの老廃物をろ過する【浄化機能】です。リンパ液はこの機能によりクリーンな状態に保たれています。



## リンパの流れが滞ると？

- ① 風邪をひきやすくなる  
免疫機能が低下し、体の抵抗力が弱くなります。
- ② 太りやすくなる  
中性脂肪や老廃物が体内にとどまります。
- ③ ストレスを感じやすくなる  
自律神経のバランスが崩れます。
- ④ 体が冷えやすくなる  
代謝や血行が悪くなります。
- ⑤ シミ、シワがでやすくなる  
皮膚の新陳代謝が落ちます。
- ⑥ ホルモンバランスが崩れる  
女性ホルモンの分泌が低下します。

## リンパストレッチ & リンパマッサージの準備

リンパストレッチとリンパマッサージを始める前に、効果を高めましょう！

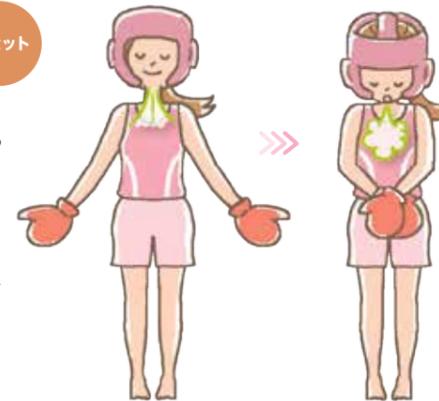
## リンパストレッチの準備

### 腹式呼吸

3セット

① おなかに意識を集中し、両手を横に開きながらゆっくり深く息を吸う。

酸素をたくさん取り込むとストレッチ効果が高まるよ！



② 両手を体の前で合わせ、おなかを強く引き締めながらゆっくり息を吐く。

一気に吐かず、ゆっくり吐くのがポイント！



## リンパマッサージの準備

### 鎖骨のマッサージ

5セット

左の鎖骨の溝を5往復マッサージする。右の鎖骨も同様に。

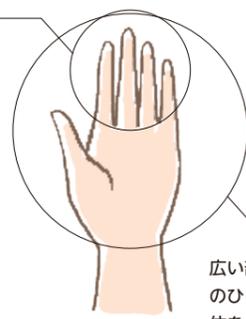
たくさんのリンパが集まる左鎖骨から始めよう！



### 《手の使い方》

マッサージの場所によって指と手のひらを使い分ける。

顔や鎖骨などの細かい部分は、人差し指から小指を2～4本そろえて



広い部分は手のひらと指全体を使って

## 効果的に行う5つのポイント

リンパストレッチとリンパマッサージを効果的に行うために心掛けましょう！

- ① ゆっくり行う  
緩やかなリンパの流れに合わせて、ストレッチもマッサージもゆっくり行いましょう。
- ② 食後1時間は避ける  
食後すぐに行うと消化を妨げてしまいます。
- ③ マイペースで続ける  
疲れているときは休んだり回数を減らしたりして、マイペースで続けましょう。
- ④ 水分補給をする  
体内の水分が減るとリンパの流れが滞ってしまいます。ストレッチやマッサージの前・中・後は特に水分補給をしましょう。
- ⑤ 傷や湿疹部分は避ける  
症状を悪化させないよう、患部を避けるか中止しましょう。



普段から体を動かすと、リンパが流れやすくなるよ！

目的別 ストレッチ & マッサージ

毎日の生活にリンパストレッチ&リンパマッサージを取り入れ、気になる体の悩みや症状を改善しましょう！

全身の  
だるさ

10秒キープ × 3セット 左右



1 あおむけになり、上下に引っ張られるようなイメージで体を伸ばす。

脇腹の表面と深部の筋肉を伸ばす



2 体の右側を曲げて右の脇腹を伸ばし、10秒キープ。反対側も同様に。

弓がしなるように曲げる

★こんな効果が！  
脇腹周辺のリンパがよく流れ、内臓機能がアップ。代謝も上がるため、体のだるさが解消する。

頭痛

3セット



1 正座をして床に額を付ける。

2 お尻を上げながら頭頂部に軽く体重をかけ、頭をゆっくり前後左右に回す。

首筋の筋肉を伸ばす



3 お尻を下げ、重ねた握り拳の上に頭を置いて血流を安定させる。



★こんな効果が！

首には多くのリンパ節があるため、流れを良くすると老廃物が排出されて血行が良くなり、頭痛を和らげる。

首の  
凝り

10秒キープ × 3セット



背筋を伸ばして椅子に座り、両手で頭を抱えてゆっくり前に倒す。

★こんな効果が！  
首から肩のリンパがよく流れ、首の凝りが和らぐ。

背中を伸ばしたまま頭を前に倒す



肩の  
凝り

10秒キープ × 3セット 左右



手で椅子をつかみ、反対の手で頭をゆっくり倒す。反対側も同様に。

★こんな効果が！  
全身のリンパが集まる首の付け根をほぐすことで、首と肩全体がほぐれる。

肩を水平に保って首筋を伸ばす



足の  
疲れ  
むくみ

10秒キープ × 5セット 左右

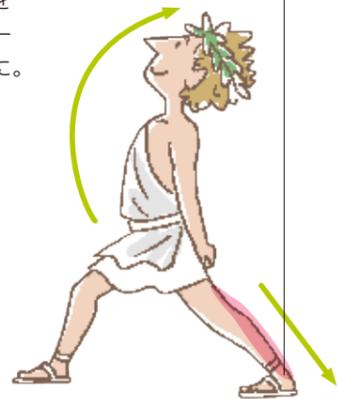


1 体の後ろで手を組み、右脚を前に出す。左膝は曲げない。

2 右膝を曲げ、重心を真下にかけて背中を反らし、10秒キープ。反対側も同様に。

★こんな効果が！  
膝裏には多くのリンパ節があるため、流れを良くすると足の疲れやむくみ、冷えなどが改善する。

※腰痛のある人は腰を反らせないこと



目的別 ストレッチ & マッサージ

イライラ

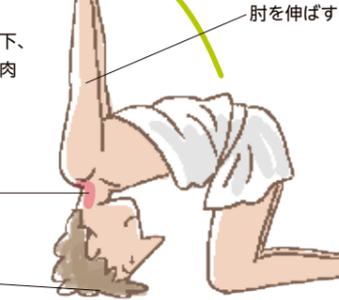
10秒キープ × 3セット



首、肩、脇の下、鎖骨の下の筋肉を伸ばす

1 正座をして両手を体の後ろで組み、頭を床に付ける。

★こんな効果が！  
首や脇の下、鎖骨の下にあるリンパの流れが良くなり、全身がすっきりする。頭、首、肩の凝りが解消されるため、イライラも和らぐ。



2 お尻を上げながら頭頂部を床に付け、両腕を垂直方向に伸ばして10秒キープ。

顔の  
たるみ  
シワ

5セット



★こんな効果が！  
手や指を密着させ、なでるように刺激するだけで顔のリンパの流れが良くなり、肌の潤いが回復する。

1 人差し指、中指、薬指で、顎からこめかみまでをくるくると優しくマッサージ。

2 目を閉じて中指を目頭に当て、眉の下と目の下の骨に沿って優しくマッサージ。

3 4本の指で、眉から髪の毛の生え際に向かって持ち上げるようにマッサージ。



Recipe 食の力でカラダの中から健康に！



豚とタケノコ、アスパラの  
甘みそ炒め

冬で滞りがちになった代謝は、春野菜をたっぷり取ってデトックスしましょう。老廃物を排出する助けとなるカリウムや、食物繊維を豊富に含むタケノコを使います。ビタミン・ミネラル、食物繊維がしっかり取れる1品です。

作り方

- ゆでタケノコは熱湯でさっとゆがき、1cm幅でスライスする。アスパラは固い部分を切り落とし、はかまを取り、斜めにスライスする。
- [A]を合わせる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し豚肉を炒め、肉の色が変わったら①を加えさらに強火で炒める。
- ③に②を加え、とろみが付くまで炒め、塩、こしょうで味を調える。

材料 (2人分)

豚細切れ肉	140g	合わせみそ	大さじ1
ゆでタケノコ	60g	砂糖	小さじ1
アスパラ	4本	酒	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
		みりん	大さじ1
		塩、こしょう	少々

編集部で作ってみました

甘辛い味でご飯のおかずぴったり。タケノコとアスパラの食感が楽しい一品です。

栄養監修：渥美 まゆ美

# 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。]

睡眠の状態を

チェック

## Check!

あなたは未病？

休日、つい普段より長く寝る

日中、強い眠気を感じる

集中力が続かない

イライラしやすい

1つでも  がついたあなたは、もしかすると

**睡眠負債を抱えていて、  
未病**かもしれません。

## 睡眠と未病の関係

睡眠には、心身の休息に加え、免疫力の向上、ホルモンバランスの調整、脳の老廃物の除去など多くの役割があります。睡眠が足りないとこれらがうまくいかないため、心身に様々な不調を生じます。つまり、**睡眠負債を抱えた状態は未病**であるといえます。

ポイント

睡眠負債の「完済」には、毎日好きなだけ寝ても3週間ほどかかるとの研究結果があります。休日に「寝だめ」をただけでは、睡眠負債を返済することはできません。

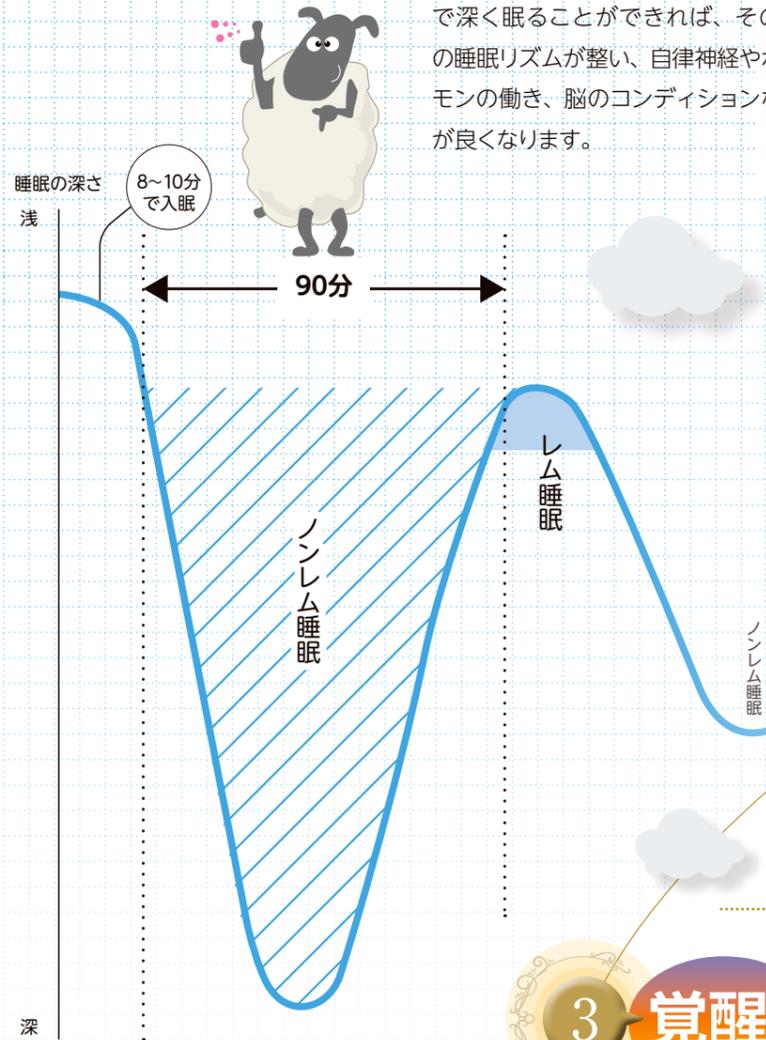
※未病 自覚症状の有無には個人差があり、検査で異常が出ることもあれば出ないこともある。新しい概念であることから、明確な定義は確立されていないが、未病のうちに健康な状態に戻す、あるいは、未病になる前の健康な状態を保つことが重要であるとの考え方が、医療現場で広がっている。

# 【睡眠負債】

慢性的な睡眠不足で、  
脳・体・心にダメージが蓄積されていく「睡眠負債」。  
質の良い睡眠で負債を返済し、心身の病気を遠ざけましょう！

睡眠の  
法則

## 眠り始めの 90分が鍵！



人は、ノンレム睡眠(深い眠り)とレム睡眠(浅い眠り)を繰り返しながら眠っています。このサイクルの中で、**ノンレム睡眠が最も深くなるのが眠り始めの90分**です。ここで深く眠ることができれば、その後の睡眠リズムが整い、自律神経やホルモンの動き、脳のコンディションなどが良くなります。

## 最高の睡眠法 睡眠の質を良くする 3つの「スイッチ」

世界的な  
睡眠研究所が  
伝授！

まず知っておきたいのは体温と脳の仕組み。  
人は、  
手足から熱が放散され、深部  
体温(体の中の体温)が下がる  
ときに入眠しやすくなります。

このとき、脳が興奮していないことも良い  
眠りの条件。さらに、目覚め方も重要です。  
睡眠と覚醒は表裏一体。

朝、体温と脳をしっかり覚  
醒させることが夜の睡眠の  
質につながります。

### 1 体温の スイッチ

睡眠のサイクルは  
90分ではない！  
睡眠時間は90分単位が良いといわ  
れますが、睡眠のサイクルには個人  
差があるため、そこまで90の  
倍数を気にする必要はありません。  
ただし、眠り始めの90分が最も深  
いノンレム睡眠になることにはあ  
まり個人差がないため、誰にとつ  
ても最初の90分が大事なのです。

就寝  
90分前の  
入浴

眠りに必要な深部体温の下降を  
助けるのが、入浴等で深部体温を  
一時的に上げること。意図的に深  
部体温を上げると、その後の下降  
を助けるため熟睡につながります。  
例えば40℃のお風呂に15分入ると、  
0.5℃上がった深部体温が元  
に戻る時間は90分。40℃未満の  
お風呂なら90分はかかりません。

ゆっくり  
入浴する  
時間がない  
人は

シャワーか足湯でもOK。深部  
体温の下降は手足から熱が放散さ  
れることで起こります。シャワー  
や足湯で足の血行を良くすれば熱  
放散を促すため、深部体温の下降  
の助けになります。ただし、入浴  
よりは深部体温の上下が少ないた  
め、効果は小さくなります。

### 2 脳の スイッチ

脳を  
単調な状態  
にする

単調な状態を意識すると脳が考  
えることをやめ、退屈します。こ  
れが眠るための脳のスイッチにな  
ります。眠る前はできるだけ頭を  
使わずリラックス  
しましょう。

スマホや  
パソコン  
操作を  
避ける

寝る前に操作すると脳が興奮し、  
入眠が妨げられ、眠り始めの90  
分の質が悪くなります。読書も刺  
激が少なく退屈なものにしまし  
ょう。

### 3 覚醒の スイッチ

アラームを  
2つの時間で  
セット

人はレム睡眠のときに覚醒しやすく目覚めが良いので  
すが、必ずしも起きたい時間とレム睡眠が重なるわけ  
ではありません。  
そこで、実際に起きる時間とその20分前の2回に分けて  
アラームをセットします。まず、20分前のアラーム

は短い微音でスヌーズ機能を付けずにセット。2回目の  
アラームは通常通りの音量と長さで実際の起床時間に  
セットします。これでどちらかのアラームがレム睡眠時  
に鳴る可能性が高くなり、目覚めの良さにつながります。

朝の光を  
浴びる

朝、太陽の光を浴びると脳への覚醒刺激に  
なり、体内リズムも整います。雨や曇りでも  
光の成分は脳に届くので、どんな天気でも数  
分間以上は朝日を浴びましょう。

朝食を  
よくかんで  
食べる

朝食は体温を上げ、1日のリズムを整える  
役割があります。また、かむことは脳の刺激  
になるため、覚醒のスイッチとなります。

# リフレッシュ宿泊施設のご案内

コスパ抜群の宿から老舗の旅館・ホテルまで、厳選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アップからお選びください。

## 令和2年度 開設予定



## 令和2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	清里ハイランドホテル	3	
		東京都	奥多摩	奥多摩の風 はとのす荘	4・3	
		山梨県	河口湖温泉	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	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	
		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
神奈川県	強羅温泉		箱根小涌園 天悠	4		
神奈川県	湯河原温泉		懐石旅庵 阿しか里 <b>NEW!</b>	4		
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		
静岡県	熱海温泉		ホテルニューアカオ	5		
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 <b>NEW!</b>	5
		静岡県	熱海温泉	ホテルリゾートピア熱海 <b>NEW!</b>	5
	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 <b>NEW!</b> 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	きぬ川ホテル三日月	5

令和2年度は週末・春秋合わせて4施設が新たに開設します!

**NEW!**

### 週末施設

懐石旅庵 阿しか里 (神奈川県 湯河原温泉)

近畿日本ツーリスト



開湯千五百年の湯河原の湯元に、箱根外輪山の山並みを望む静寂な二千坪の山間にひっそり佇む数寄屋造りの温泉旅庵。創業80年 旬の懐石料理と湯河原の柔ら湯そして真心を込めたおもてなしで、心からの寛ぎと温かい思い出をお持ち帰りください。



- 四季折々の旬の味覚を繊細かつ贅沢に料理した、至極の懐石料理。
- 万葉の世から愛されたやわらか湯。情緒あふれる内湯と湯河原山間の豊かな自然美に佇む露天風呂をお楽しみください。

### 春秋施設

春秋季 鴨川グランドホテル (千葉県 安房鴨川)

JTB



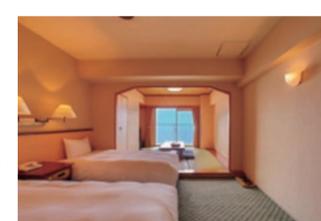
南房総国立公園に位置し美しい海岸線を誇る鴨川松原海岸へ地続きの解放的な雰囲気のリゾートホテル。太平洋を一望できる温泉大浴場「湯屋 海の回廊」と貸切風呂をお楽しみください。



- 目の前には東条海岸が広がり、穏やかな太平洋を一望。冬季には、朝日が水平線から登ります。
- 3か所の貸切露天風呂あり (別途代金)

春秋季 ホテルリゾートピア熱海 (静岡県 熱海温泉)

JTB



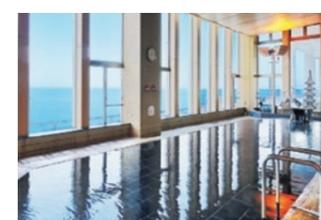
熱海の東海岸に位置し、全室オーシャンビューのシーサイドリゾートホテル。駅からも歩いて8分、お宮の松・サンビーチにも6分と周辺観光にも適しています。



- 温泉は、奈良時代からの古湯、熱海の湯。日頃のストレスを解消し、カラダの疲れをほぐします。広々とした浴場でリラックス♪
- お部屋は全てオーシャンビュー。50mのデラックス和洋室です。

春季 龍宮城スパ・ホテル三日月 (千葉県 木更津温泉)

京王観光



都心から35分のスパリゾートでっかい温泉 素敵な眺め



- 東京湾を一望する露天風呂・大浴場・プールゾーン。
- お祭りランドではキッズガーデン・ゲームコーナー・緑日屋台・トリックアートなど、ご家族一緒に楽しめます。
- 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。

申込方法、施設詳細、設定日、料金等は  
都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
令和2年度リフレッシュ宿泊施設 で検索



お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

ご確認ください

# 令和2年3月に退職を迎える方(年度末60歳以上)の年金の手続について



退職後の立場に応じて、手続が異なります。以下を確認し、必要な方は手続をしてください。

## ① 定年退職をする方

### 老齢厚生年金の支給開始年齢

● 一般組合員 → 64歳

● 特定消防組合員 → 61歳(※1)

(※1) 退職時に、引き続き特定消防組合員期間が20年以上の方に限ります。

### 老齢厚生年金の請求等

請求手続	「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」を、 <b>受給権発生日(※2)到達の約3か月前に、ご本人宛てに送付します。</b> 請求書は、都共済又は日本年金機構(最後に加入していた実施機関)からお送りします。
年金請求書の提出先	都共済又は年金事務所 (「ワンストップサービス」によって請求書はどこの実施機関でも受け付けます。)
年金の決定と支給	請求書記載内容等の確認終了から、 <b>おおむね3～5か月後に年金額を決定し、年金証書をご本人宛てに送付します。</b> 初回の支給は、年金決定後となります。 その後は、偶数月の15日(年6回)に指定の口座に振り込みます。 年金は後払いであり、偶数月の15日(年6回)にその前月までの2か月分の年金が支給されます。(初回の支給については、奇数月になる場合もあります。) <b>(注)同じ日に請求書が提出されても、初回の支給月が異なることがあります。</b>

(※2) 受給権発生日は、支給開始年齢となる誕生日の前日になります。

都共済から支給する老齢年金は、基本的に以下の2つです。(年金証書も2枚になります。)

- ➔ ① 老齢厚生年金(公務員厚生年金) ② 退職共済年金(経過的職域)

### ◆ 受給時において就業している場合

	再任用フルタイム職員/他の共済組合員として再就職(公務員厚生年金に加入)	再任用短時間職員、民間会社再就職(一般厚生年金に加入)/国会議員・地方議会議員
老齢厚生年金(公務員厚生年金)	在職老齢年金の支給 ●詳しくはこちら	
退職共済年金(経過的職域)	全額支給停止	全額支給

## ② 再任用フルタイム職員を終了し退職する方

老齢厚生年金(公務員厚生年金)を受給している方は、**年金額が改定されます。**  
ただし、自動改定となるため、改定請求の手続は必要ありません。

- 改定後の年金額・支給額変更通知書送付は7月上旬以降送付となる見込みです。改定されるまでは、現在の年金額での支払となりますが、遡って支給額を精算します。
- 長期在職者特例(加給年金額加算)や障害者特例を適用する場合は請求等が必要です。
- 65歳以上の方は、上記の手続のほかに「**退職等年金給付(退職年金)**」の請求手続が必要です。請求書は、都共済からご本人宛てに送付します。

### 在職老齢年金とは

厚生年金保険等に加入した場合、賃金と年金額に応じて年金の一部又は全部が支給停止となる制度です。

$$\text{在職老齢年金} = \text{基本月額} - \text{支給停止月額}$$

- 各月の支給停止額は、次の方法で計算されます。

### 【64歳まで】

$$\text{支給停止月額} = \left[ \text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 28\text{万円}^{(注)} \right] \times 1/2$$

標準報酬月額+標準賞与月額の合計額が47万円以下の場合の計算式です。47万円を超える場合の計算式は都共済ホームページ又は「共済ハンドブック 令和元・2年度」のP.84をご覧ください。

### 【65歳から】

$$\text{支給停止月額} = \left[ \text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 47\text{万円}^{(注)} \right] \times 1/2$$

(注) 28万円及び47万円は平成31年度における基準額です。賃金や物価の変動に応じて毎年見直されます。

### 【用語の説明】

#### 基本月額とは

老齢厚生年金額(年額) から ・加給年金額 ・経過的加算額

を差し引いた額の12分の1の額

- 日本年金機構等からの老齢厚生年金も受け取っている場合は、それらも含めた全ての年金額で算出します。
- 退職共済年金(経過的職域)は、「在職老齢年金」の対象とはならず、基本月額には含まれません。
- 長期在職者特例や障害者特例の適用の方が、厚生年金に加入した場合、定額部分は支給停止となり、基本月額から除かれます。

#### 標準報酬月額とは

再就職先での、報酬(基本給に通勤手当等の各種手当を加えたもの)の月額に応じて定める厚生年金等の保険料を算定するための基礎となる額

#### 標準賞与月額とは

支給停止の対象となる月以前1年間の期末勤労手当等総額の12分の1の額

※実際には各場合の計算額を年額で計算して12で除します。

### 忘れずに手続を!

#### 被扶養者(配偶者)の年金加入

国民年金は、60歳未満の方は加入が義務付けられています。  
組合員の被扶養者に認定されている配偶者(60歳未満)は、「国民年金の第3号被保険者」になっていますが、組合員が東京都職員共済組合の組合員の資格を喪失すると同時に「国民年金の第3号被保険者」の資格を喪失することになります。  
組合員が退職後、65歳未満で再任用フルタイム職員、再任用短時間職員、民間会社再就職等により被用者年金に加入する場合は、配偶者は「国民年金の第3号被保険者」となりますが、それ以外の場合は「国民年金(第1号被保険者)」に加入する必要があります。お住まいの区市町村で手続をしてください。

### 【組合員期間が44年以上ある場合の特例について】～長期在職者特例～

公務員の在職期間(再任用短時間を除く)が44年(528月)以上ある場合、老齢厚生年金が支給されている方については65歳になるまでの間、「定額部分」(老齢基礎年金相当額)が加算されるという制度があります。  
ただし、厚生年金加入期間中はこの加算は支給停止となるので注意してください。  
詳細につきましては、年金課までお問合せください。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

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。
再任用(短時間)になる方	「組合員証等」を返却してください。
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。

## 任意継続組合員のお手続はお早めに！

3月31日付で退職後、任意継続組合員を希望される方は、**4月17日(金)までに掛金を払込まないと「任意継続組合員」になれません**ので、ご注意ください。

## 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 <sup>(※2)</sup>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3月下旬に都共済から所属へ掛金の「払込書」を送付します。</li> <li>所属で「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください。</li> <li>その領収書を所属の共済事務担当者に提示して、<b>今までの組合員証と引き換えに「任意継続組合員証」</b>を受け取ってください。</li> </ol>
事前受付の申込みをしなかった方	<ol style="list-style-type: none"> <li>申請書等を所属の共済事務担当者を通じて、<b>3月27日(金)までに</b>都共済に提出してください。</li> <li><b>4月2日(木)以降</b>に都共済の資格担当窓口（新宿区戸山3-17-1）にお越しください。</li> <li>資格担当窓口で「払込書」を受け取って、金融機関で掛金を払い込んでください（※掛金の払込みは<b>4月17日(金)まで(厳守)</b>）。</li> <li>その「領収書」を都共済の資格担当窓口で提示して、<b>今までの組合員証と引き換えに「任意継続組合員証」</b>を受け取ってください。</li> </ol>

（※2）所属の共済事務担当者を通じて都共済に2月28日(金)までに申込書類を提出いただいた方です。

●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。

退職後の医療保険制度や任意継続組合員について詳しくは

[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

ご家族のいる皆さんへ

進学・就職シーズン！

## 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。試用期間中であっても、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。



春から新入社員

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。



春から大学生で一人暮らし



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（期限延長含む）	住民税所得等証明書（課税（非課税）証明書等）	認定を受ける被扶養者の同意書が必要
	今まで加入していた健康保険の資格喪失証明書	
（被扶養者の就職による）抹消	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（予定）	企業年金や国民年金基金などは対象外
	加入した健康保険証の写し	

[都共済ホームページ](#)▷[組合員ページ](#)▷

[抹消事例](#) 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

# 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2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 7月23日(木・祝) 滝巡りと水棲生物観察&ピザ作り体験 ★
	第6回 8月10日(月・祝) 湖畔の小道と浮橋&溪流釣り体験 ★
	宿泊② 8月14日(金)~15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	第7回 8月20日(木) 奥多摩湖いこいの路&ヤマメのつかみ取り ★
	宿泊③ 8月21日(金)~22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 ★
9月号	第8回 8月23日(日) 登計トレイル&藍の生葉染め体験(シルクのストール) ★
	第9回 11月15日(日) 奥多摩湖いこいの路&そば打ち体験 ★
	第10回 11月21日(土) 湖畔の小道と浮橋&陶芸体験 ★
11月号	第11回 12月6日(日) 鳩ノ巣渓谷&みそ作り体験 ★
	第12回 12月13日(日) 大多摩ウォーキングトレイル&ふたご座流星群 ★

共済だより掲載号	檜原村コース
7月号	第5回 9月13日(日) 九頭竜神社秋祭り見学&温泉 ★
	第6回 10月24日(土) 秋の三頭山登山&温泉 ★
9月号	第7回 11月7日(土) 秋の滝巡りガイドウォーク&温泉 ★
	第8回 11月19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

### ■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。

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。

**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15リットル程度のデイバックで十分です。

#### 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)

### 疲れにくい上手な歩き方

#### 出発前にはウォーミングアップの体操を



傾斜がある所を平地と同じ感覚で歩くと、負担がかかり、けがをしたり疲れやすくなります。

**【斜面に対して真っすぐに立つ】** 上りのときは前かがみにならないように気を付け、下りのときは腰を引かずに後ろ脚をやや曲げるイメージで歩きます。

**【足の裏全体で地面を踏むように小股で歩く】** 足裏全体で体重を受けるように歩くと、腰や足への負担が和らぎます。

**【木の根は踏まない】** 湿っていると特に滑りやすいので、木の根はなるべく踏まないように足元に注意しましょう。

**【クーリングダウンの体操も忘れずに】** アキレスけん伸ばしや屈伸、柔軟体操などで、疲労を早めに解消しましょう。

# 参加者募集！

申込期限  
4/13月

定数に達しない場合は、延長することがあります。詳しくはホームページをご覧ください。

## 奥多摩町コース

5月9日 土 対象：中学生以上 募集人数：21人

【第1回】登計トレイル&森林ヨガと森のシエスタ

参加費 ①② 2,000円 ③ 5,200円

10:00 集合→ガイドウォーク(登計トレイル)→昼食→ヨガ・シエスタ  
→15:40 解散 (歩行距離約2km)

5月10日 日 対象：小学生以上 募集人数：21人

【第2回】奥多摩湖いこいの路&うどん打ち体験

参加費 ①② 1,800円 ③ 5,000円

10:00 集合→うどん打ち体験・昼食→ガイドウォーク→  
16:10 解散 (歩行距離約3km)

5月16日 土~17日 日 対象：小学生以上 募集人数：21人

【宿泊①】日原鍾乳洞&ワラビ採り体験

参加費 ①② 12,500円(8,000円) ③ 26,000円(21,500円)

1日目 9:20 集合→ガイドウォーク(水垂れのトチ、巨樹コース)→昼食  
→日原鍾乳洞見学→チェックイン:はとのす荘予定(夜:星空観賞会)

2日目 9:00 わらび収穫→そば打ち→16:10 解散  
(歩行距離約4km)

5月24日 日 対象：小学生以上 募集人数：21人

【第3回】登計トレイル&溪流釣り

参加費 ①② 5,900円 ③ 9,100円

9:20 集合→ガイドウォーク(登計トレイル)→昼食→溪流釣り→  
16:00 解散 (歩行距離約2km)

5月30日 土 対象：小学生以上 募集人数：21人

【第4回】倉沢のヒノキと日原鍾乳洞

参加費 ①② 1,800円 ③ 5,000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→15:50 解散 (歩行距離約2km)

★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。)

★【宿泊①】【第4回】は道路状況によってツアー内容が変更される場合があります。

◆奥多摩町コースの集合・解散場所は奥多摩駅となります。

奥多摩町コースのお問合せ先

一般財団法人おくたま地域振興財団

☎0428-83-8855 ✉info@okutama-therapy.com

参加資格

- 1 都共済の組合員
  - 2 都共済の被扶養者
  - 3 上記①又は②に同伴して参加する配偶者及び2親等以内の家族
- (注) 再任用職員(短時間勤務)、非常勤職員等、都共済以外の健康保険組合に加入している方が参加できるのは、③に該当する場合のみです。

申込方法

WEBフォームからお申込みができます!!

WEBフォームが利用できない方は各コースのお問合せ先に電話でお申込みください。

詳しくは  
都共済ホームページ  
組合員ページ  
森林セラピーで検索



詳しい申込方法は、ホームページ又は各所属宛てにお送りする通知文をご覧ください。

- 集合場所までの交通費は各自負担です。
- 各募集時期に奥多摩町コース・檜原村コース両方への申込みが可能となりました。
- ①②の参加費は、令和2年度予定の助成金を差し引いた額(昼食代含む。)(( )内は小学生の金額)です。(※令和2年度予定の助成金については、正式には3月末の組合会で決定されます。)
- 助成金については、奥多摩町コース、檜原村コースで日帰りプラン・宿泊プランの利用が年度内1回ずつ可能です(ただし令和2年度は檜原村コースの宿泊プランはありません。)
- 同一年度に複数回の参加も可能ですが、各コース各プランの2回目以降は、助成金利用の対象外となります。
- 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。※行程は都合により変更になる場合があります。

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 57-434

35歳以上の組合員及び被扶養者の皆さんへ

# 令和2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・5月の受診がお勧めです。

今年度(2019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!

## 令和2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3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2年12月31日まで (年末を除く。)	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 54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2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

**3 3月中の依頼先**  
4月受診分のみ(注)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 0800-9199-028 (又は03-6870-2610)  
平日 10:00~21:00  
土日祝日 10:00~18:00  
FAX 089-900-8281 (24時間受付)  
郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

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。

**4 4月以降の依頼先**

※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。

予約をお願いします

(注) 今年度(2019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受け付けます。

### お得なキャンペーンのお知らせ

対象：35歳以上の組合員・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!

期間	令和2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

### 予約しやすい4・5月の受診がお勧め!

#### 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2年4月～6月
対象医療機関	アジュール竹芝のみ

※都共済からの助成は年度内に1回のみです。

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**

## 令和2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2年度から新規追加は   【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。  
令和2年度から変更は   節目 30,000円 (オプションは、別途自己負担)  
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	(※2)	03(5282)8331	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
			03(3501)5567	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
			03(5210)6622	38,500円	47,143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
			03(3239)0302	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
			港	芝パーククリニック	03(3434)4485	42,900円	—	—	—	—
	新宿	芙蓉診療所	03(3350)6731	44,000円	—	—	55,000円	—	—	—
			03(3365)5521	40,700円	47,300円	内視鏡のみ	48,950円	—	—	—
03(3349)2731			40,700円	—	—	44,000円	47,300円	—	超音波、マンモグラフィ選択可	
03(3344)6666			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)	03(3816)5840	41,800円	—	—	—	46,200円	63,800円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
		03(3876)3600	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	03(3833)7351	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
		03(3873)9161	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
江東	がん研究会有明病院健診センター	03(3570)0503	65,000円	—	—	—	—	—	—	—
		品川	東京品川病院総合健診センター	03(3761)4260	41,250円	—	—	—	46,750円	—
大田	牧田総合病院	03(3751)3489	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
		0120(063)063	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
		03(5340)5102	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
		03(5377)2511	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	03(3988)1862	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
		03(3984)4316	40,700円	40,700円	内視鏡のみ	—	—	—	—	—
		03(5951)1201	41,800円	44,000円	内視鏡のみ	—	—	—	—	—
		03(3989)1112	42,900円	55,550円	内視鏡のみ	—	—	—	—	—
北	愛誠病院	03(3961)5388	37,950円	41,250円	内視鏡のみ	42,350円	—	—	—	—
		03(3967)1181	41,800円	—	—	44,000円	—	—	—	—
板橋	板橋中央総合病院	03(3557)3003	39,050円	39,600円	内視鏡のみ	39,600円	—	—	—	—
		042(644)3721	39,600円	42,900円	バリウムのみ	—	—	—	—	—
八王子	仁利総合病院	0120(137)322	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
		042(523)3147	45,100円	—	—	50,600円	—	—	—	—
三鷹	野村病院予防医学センター	0422(47)8811	41,800円	—	—	—	44,000円	—	—	—
		042(797)1512	38,500円	42,900円	バリウムのみ	44,000円	—	—	—	—
町田	多摩丘陵病院	042(383)4111	42,900円	—	—	—	—	—	—	—
		042(466)1800	50,600円	—	—	—	—	—	—	—
小平	公立昭徳病院	0120(034)211	40,700円	—	—	—	52,800円	41,800円	—	超音波、マンモグラフィ選択可
		042(559)5449	41,393円	—	—	—	—	—	—	—
あきる野	あきる台病院	045(461)1230	41,800円	—	—	—	—	—	—	—
		045(786)0915	38,500円	—	—	38,500円	—	—	—	—
神奈川県	川崎	044(959)3121	40,150円	—	—	—	50,600円	40,150円	—	マンモグラフィのみ
		044(511)6116	40,700円	46,200円	内視鏡のみ	46,200円	—	—	—	—
		046(229)3731	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
		0466(23)3211	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
千葉県	千葉	043(245)8111	39,600円	—	—	—	44,000円	—	—	—
		043(245)6051	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
		047(422)2202	41,800円	—	—	—	46,750円	—	—	超音波、マンモグラフィ選択可
		0120(15)4119	41,800円	49,500円	内視鏡のみ	40,700円	—	—	—	—
埼玉県	さいたま	048(686)7155	39,600円	—	—	—	42,900円	—	—	—
		0120(028)131	43,450円	—	—	49,720円	55,550円	—	—	超音波、マンモグラフィ選択可
		048(998)8001	38,700円	—	—	—	—	—	—	—
茨城県	牛久	048(773)1114	38,500円	—	—	—	59,400円	—	—	—
		029(873)4334	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。  
 ●ポर्टスクエア柏戸クリニック(千葉市)を新規指定しました。  
 ●詳細は都共済ホームページをご覧ください。



# スポーツクラブで始めよう 健康習慣



1回680円から! 自分のペースで無理なく続けるジム通い

## 委託体育施設 利用助成

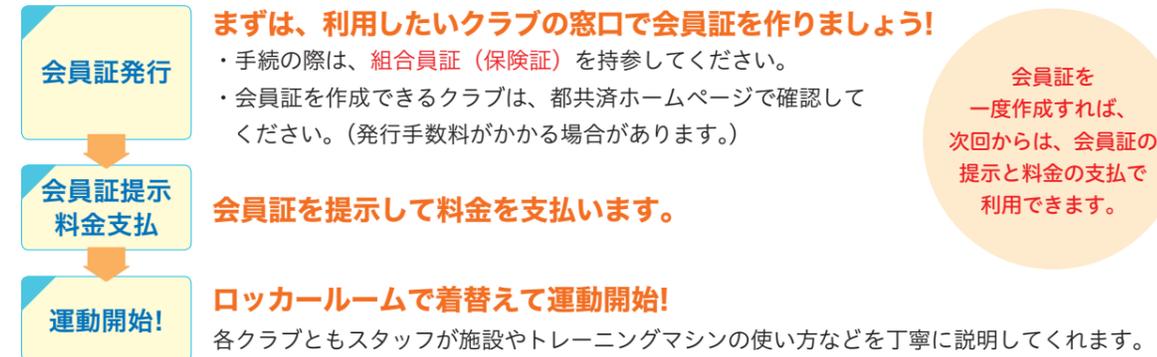
**特徴1** 都度利用とは、1回ごとの利用料金です。ほとんどの施設が680円で利用できます。

★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。関東エリアに約450の施設があります。

- 東京アスレチッククラブ ●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

### 初めて利用する方の手順の流れ



### ご利用の注意点

- ★ **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)、一般職非常勤職員》
- ★ **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「健康保険被保険者証」を併せて提示してください。)

都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
スポーツクラブの利用▷で検索



お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

パーソナルトレーニングを体験して、目指すボディへのきっかけづくり

## 都共済スポーツクラブパーソナルチケット

スポーツクラブを利用する目的は、ダイエット、筋肉量アップ、持久力向上、アンチエイジング、健康のための運動習慣、リフレッシュなど様々。  
専門的な知識を持ったパーソナルトレーナーから60分間指導を受ける機会である「パーソナルチケット」を利用してみませんか。あなたに合わせたメニューを提案します。



### 利用料金

**1,000円** (税込)

(共済組合助成後の額)

※チケットのご利用は、年度内1回限り。

■**予約** スポーツクラブに予約する。

■**当日** 「チケット」と「組合員証・被扶養者証」を施設窓口に提示する。

### 契約スポーツクラブ(3社)

**東京アスレチッククラブ** **2** 施設

ご希望の施設に直接電話予約

- ・TAC中野 03 (3384) 2131
- ・TACサンプラザスポーツスペース 03 (3388) 1175

**東急スポーツオアシス** **23** 施設

ご希望の施設に直接電話予約

オアシスホームページ  
(<https://www.sportsoasis.co.jp>) にて連絡先をご確認ください。

**ジェクサー・フィットネスクラブ** **14+2** 施設

ご希望の施設に直接電話予約

各店ホームページにて連絡先をご確認ください。

(注) 令和2年初夏 新たに2施設開設予定。

- ※ 当プログラム実施施設は、都共済ホームページの委託体育施設一覧をご覧ください(利用区分欄に[P]が付いている施設)。
- ※ 委託体育施設の中でも、セントラルスポーツ・コナミスポーツクラブ・ゴールドジム・ルネサンスは対象外です。
- ※ 2回目以降、同様のプログラム利用をご希望される場合、各スポーツクラブ及びトレーナーにより料金が異なります(全額自己負担となります)。
- ※ パーソナルトレーナーの空きがない場合、ご希望日時に予約がお取りいただけない場合があります。

### 都共済スポーツクラブパーソナルチケット

実施期間 令和2年4月1日(水)~令和3年3月31日(水)

利用料金 1,000円(税込、当日の施設利用料を含む。)

対象者 組合員と20歳以上の被扶養者

クラブ名	施設名
利用日	年 月 日
組合員番号	
組合員氏名	
組合員生年月日	年 月 日
組合員所属	
利用者氏名	
利用者生年月日	年 月 日

- 太枠内をご記入の上、本チケットをご利用施設へ提出してください。
- 必ず**事前の予約**をお願いします。
- ご利用の際には、**組合員証・被扶養者証(保険証)**をご持参ください。
- このチケットのご利用は**年度内1回限り**です。
- ※ 2回以上のご利用があった場合、共済組合助成額を加えた全額が自己負担となります。

- **ご利用に当たって**
- ・ 医師等により運動を禁じられておらず、スポーツクラブの利用に支障が無いとの自己責任における申告に基づきご利用ください。
- ・ キャンセル、変更等のご連絡は早めをお願いします。

#### 利用可能スポーツクラブ

- 東京アスレチッククラブ
  - 東急スポーツオアシス
  - ジェクサー・フィットネスクラブ
- 4210000000000000102

東京都職員共済組合

都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
パーソナルチケット▷で検索



お問合せ先 事業部健康増進課健康増進担当 ☎ 03-5320-7464 又は内線 57-411

2019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

私のために、家族のために、都民のために  
いつも頑張ってくれてありがとう



## 大切な人を支える あなたの健康をサポートします。

対象の方にはご案内を送付しています。特定保健指導は令和2年5月31日まで申し込みます。  
下記の保健指導機関に直接お申込みください。

**(医社) ころとからだの元氣プラザ**

☎ **03-5210-6629**  
(電話受付：月～金 9:00～17:00)

【会場】ころとからだの元氣プラザ  
(JR・都営地下鉄・東京メトロ飯田橋駅徒歩1分)

【保健指導実施時間】 月～土 9:00～17:00  
※ころとからだの元氣プラザは2020年4月に神保町三井ビルディングに移転します。詳しくはホームページをご覧ください。  
(<https://www.genkiplaza.or.jp/index.html>)

◆ 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・東京メトロ後楽園駅徒歩8分)

【保健指導実施時間】  
月～金 9:00～17:00、土曜のみ 9:00～12:00

◆ 未来のあなたが笑顔でいるために、無理せず続けられ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付属  
有楽町電気ビルクリニック  
(JR有楽町駅徒歩1分、都営地下鉄日比谷駅直通)

【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・JR東京駅徒歩3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53万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!!

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶  
特定保健指導 で検索



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**

知りたい情報が探しやすくなりました

もっと

# 都共済ホームページを活用しよう！

昨年10月にリニューアルしたホームページはご覧になりましたか？ 検索性が向上し、また、スマホでも見やすくなりました。知りたいことを“いつでも”、“どこでも”。組合員や被扶養者の皆さまのコンシェルジュとして、ぜひ役立ててください。

## スマホでも見やすくなりました

スマートフォンやタブレットでも見やすく表示する機能（レスポンシブデザイン）を備えました。

## 情報が探しやすくなりました

デザインを一新し、メニューなども見やすくしました。また、検索機能がパワーアップ。キーワードを入力すると、詳しい説明のページや様式がすぐに見つかります。

検索



## 共済だよりともしっかり連携していきます

共済だよりの各記事には、検索ワードとQRコードがついています。気になる情報があれば、ホームページで詳しくチェックしてみてください。



## 例えばこんなことができます

### あなたの「こころの健康」を確認

#### 都共済ストレスチェック

質問に答えていくと、あなたのストレスの要因や対処法などが分かります。状況を把握して、セルフケアに役立ててください。



### 助成が使えるジムを探そう

#### スポーツ施設検索

都共済の助成を使えばスポーツクラブが1回680円から利用できます。職場やご自宅の最寄駅からカンタン検索！

### いつでもどこでも見られます

#### 各種バックナンバー

過去の共済だよりや、最新の共済ハンドブックもPDFで掲載。冊子が手元になくてもいつでも閲覧できます。



### 宿泊施設の空き状況は？

#### 施設空室情報一覧

リフレッシュ宿泊施設や夏冬季借上施設の空室情報を掲載。都共済の制度を利用して、楽しい旅の計画を立ててみませんか？

パソコンから

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>  
又は「東京都職員共済組合」で検索

スマートフォン・  
タブレットから



お問合せ先 管理部総務課文書広報担当 ☎ **03-3232-4706**

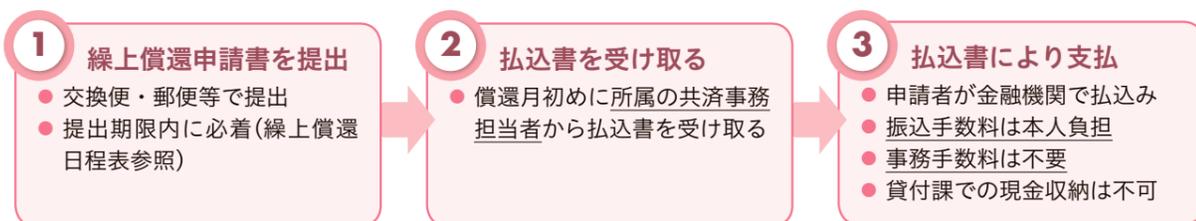
貸付けをご利用の皆さんへ

## 令和2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、ぜひ繰上償還をご利用ください。

## 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	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
令和2年 4月	3月25日(水)	4月13日(月)	4月20日(月)
5月	4月24日(金)	5月13日(水)	5月20日(水)
6月	5月25日(月)	6月12日(金)	6月19日(金)
7月	6月25日(木)	7月13日(月)	7月20日(月)
8月	7月27日(月)	8月13日(木)	8月20日(木)
9月	8月25日(火)	9月11日(金)	9月18日(金)
10月	9月25日(金)	10月13日(火)	10月20日(火)
11月	10月26日(月)	11月10日(火)	11月17日(火)
12月	11月25日(水)	12月11日(金)	12月18日(金)
令和3年 1月	12月25日(金)	1月13日(水)	1月20日(水)
2月	1月25日(月)	2月9日(火)	2月17日(水)
3月	2月25日(木)	3月12日(金)	3月19日(金)

## 繰上償還申請書について

- ①様式は、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。
- ②申請書は、交換便又は郵送で、下記までお送りください。  
東京都職員共済組合事業部貸付課貸付収納担当  
〒162-0052 東京都新宿区戸山3-17-1

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。



## 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。)

※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。

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

公費の医療費助成について

## こんなときは届出を忘れずに



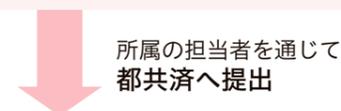
公費の医療費助成制度とは、国又は地方公共団体が、法律や条例などに基づき特定の対象者に対して医療費の自己負担分を助成する制度です。認定を受けたときや受けられなくなったときは、いずれも都共済への届出が必要です。

## 公費の医療費助成の例

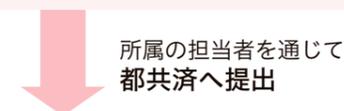


●助成内容等の詳細は、お住まいの区市町村や保健所などへお問合せください。

## このようなときは都共済に必ず届け出てください

新たに公費の医療費助成の認定を受けたとき  
(新規、再認定、更新時の助成内容変更など)「公費医療助成認定 該当者届」  
(注1)の場合はご注意ください。

- 該当者届を提出せずに都共済から給付を受けたときは、重複分の給付金を返還していただく場合があります。

公費の医療費助成を受けられなくなったとき  
(治癒、転居、所得超過、年齢到達、制度変更など)

## 「公費医療助成認定 非該当者届」

- 非該当者届が提出されないと、公費の医療費助成を受け続けていると見なされ、都共済から給付が行われない場合があります。

(注1) 乳幼児医療(乳)、義務教育就学児医療(子)の公費については、都共済への届出を一部不要としています。提出不要となる対象は、下表のとおりです。

対象者	届出書類	該当者届	非該当者届
関東地方 <sup>(注2)</sup> 、山梨県に住民票がある被扶養者		不要	不要
上記以外の地域に住民票がある被扶養者		必要	不要

(注2) 関東地方…東京都と神奈川、埼玉、群馬、栃木、茨城、千葉の各県

ただし、所得制限のため助成が受けられなくなった場合は「非該当者届」、所得制限が見直され助成が受けられるようになった場合は「該当者届」の提出がそれぞれ必要です。

該当又は非該当年月日が不明な場合は、組合員自身でお住まいの自治体に確認した上で記入してください(都共済では確認できません。)

過去に遡って非該当となった場合、給付の対象となっても給付できないことがあります。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷

医療費助成 で検索



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



## ゴールデンウィークファミリーバイキング

子どもたちが主役のGWはご家族皆さままで賑やかにランチ&ディナー!

5月3日(日) 憲法記念日 4日(月) みどりの日

お昼の特別メニュー ココロステーキ ※内容変更になる場合がございます。

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)
組合員・準組合員様価格	シニア(65歳以上)	1,800円	(一般価格2,250円)
(ソフトドリンク付き)	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)

夜の特別メニュー ココロステーキ & ローストビーフ ※内容変更になる場合がございます。

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)
組合員・準組合員様価格	シニア(65歳以上)	2,200円	(一般価格2,750円)
(ソフトドリンク付き)	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 連続おまかせ会席 連さざなみ

※料金は税込みです。 ※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分以上遅れた際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(土日祝除く)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)

## Wedding Fair 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 1日5組限定  
ミニコース無料試食付き相談会

料理にこだわった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

## 少人数ファミリープラン Wedding

ご家族や親しい方とアットホームなお披露目に  
組合員・準組合員様特別価格

10名様 380,000円 (税別) (一般価格480,000円)  
※1名様増14,000円(税別) (28名様まで)

プラン内容  
お料理・お飲物、新郎新婦衣装、挙式料、新郎新婦美容着付、カラーコーディネート料、装花料、スタジオ写真撮影(2ポーズ)他

組合員・準組合員様特別特典  
引き出物 10% OFF 引菓子 5% OFF  
ご両親衣装レンタル 30% OFF 新郎新婦ご宿泊一泊プレゼント 列席者ご宿泊優待

ご紹介者の組合員・準組合員様には、50,000円プレゼント (50,000円相当のアジュール竹芝ご利用券)  
ご予約・お問合せ・詳細(ブライダルサロン) TEL.03-3437-2217  
平日 10:30~19:00 / 土・日・祝 10:00~20:00 火曜定休(祝日を除く)  
お問合せ・見学・ご予約はアジュールHP、もしくはお電話にてお申込みください。

## 4月のイベント 親子で学ぶ一生モノのテーブルマナー講座

おまかせ会席 連さざなみ Presents

### 春の親子「日本料理」マナー講座

好評の親子テーブルマナー講座。今回はユネスコ無形文化遺産にも登録された「日本料理」を楽しく学んでいただきます。

●マナーの基本! 正しいお箸の使い方  
●友達に自慢! きれいなお魚の食べ方  
●お家でも役立つ! 料理の正しい並べ方...等々。

日本料理レストラン おまかせ会席 連さざなみがお贈りする春のカルチャーランチタイムに、親子では非ご参加ください。

開催日時 2020年4月26日(日) 12:00~(受付11:30~) 4月16日(木)まで

会場 3階 連続おまかせ会席 連さざなみ

参加費 組合員・準組合員様価格 4,800円 (一般価格6,000円)  
(料金に含まれるもの:講習費・会席料理・税金・サービス料)

定員 要予約・先着 30名様 ※大人の方のみの参加も可能です。



講師 マナーコンサルタント 食空間プロデューサー 大谷 晃

## 5月のイベント フラワーアレンジメント講座

### 母の日感謝の想いを込めて フラワーケーキを贈ろう

今年は自分の手で心を込めて作ったアレンジメントフラワーを贈りましょう! 講師の先生がいるのでフラワーアレンジ初心者の方でも安心。自分へのご褒美や、フラワーアレンジメントに興味がある方、男性の方や親子でもぜひご参加ください。デコレーションケーキのようなかわいいアレンジメントをそのまま飾ってお楽しみいただけます。

開催日時 2020年5月10日(日)母の日 11:00~(受付10:30~)

会場 アジュール竹芝バンケットルーム ※当日会場をご確認下さい。

参加費 組合員・準組合員様価格 4,400円 (一般5,000円)  
※事前お振込み制(料金に含まれるもの:講習費・花材・税) ※花材は一部変更になる場合がございます。

定員 要予約・先着30名様  
講師・協力 持ち物 底の広い持ち帰り袋  
フラワーネット代表 藤井晶子  
ご予約受付 4月30日(木)まで



講師・協力 フラワーネット代表 藤井晶子

イベントのご予約・お問合せ・詳細 ※イベントは、定員になり次第締切となる場合があります。

Tel.03-3437-2011 (受付 10:00~19:00) Fax.03-3437-9446 (受付 10:00~19:00)

ベイサイドホテル アジュール竹芝 〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2  
TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170  
www.hotel-azur.com/kyosai/ (パスワード「kyosai」)

# 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

毎年4月から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。

■2020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 受診 ペア割キャンペーン

■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

対象: 35歳以上の組合員・被扶養者

ペア(2人組)で受診した場合の料金です。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。

## 期間限定 4~12月 受診(予定) 女性ドックキャンペーン

■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

対象: 35歳以上の組合員・被扶養者

- 女性ドックA... 日帰りドック検査項目のうち「腹部超音波検査」を除き、「婦人科」、「乳房検査」及び「骨密度検査」を含む。
- 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。

※女性ドックの実施曜日は、月曜から金曜(4月は金曜を除く)です。

## 期間限定 4~6月 受診 春得キャンペーン

オプション検査が特別料金です。詳細は、下記ホームページ▶お知らせ▶春得キャンペーン(オプション割引)

- 検査後は、必要に応じて専門の医療機関のご紹介などの対応を行っています。
- 腫瘍マーカー、胃がんリスクチェックなど、各種オプション検査もご用意しています。
- 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。

## 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(3月は17:00まで) 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



四季の宿  
箱根路開雲

箱根の自然豊かな山々と溪流のせせらぎを聞きながら、旅のひとつをゆったりとお過ごしください。

【 宿泊プランのご案内 】

昨年12月について全館フルオープンを行いました。  
新たに貸切風呂も新設し、お客様にゆっくりお寛ぎいただけるようになります。

【KD-2003-01】

新設貸切風呂  
ご利用サービスプラン!

宿泊期間:2020年3月1日(日)~2020年5月31日(日)

フルオープンに際し、貸切風呂を新たに新設!広々とした湯船に木の香りが漂い、プライベートなお時間をお楽しみいただけます。きれいで落ち着いた貸切風呂が通常1,000円のところ無料でご利用できるお得なプラン!

※要予約。1日あたり10組限定!お早目のご予約を!

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

(消費税・入湯税別)



【KD-2003-02】

1室を3名以上のご利用で

舟盛サービスプラン

宿泊期間:2020年3月1日(日)~2020年5月31日(日)

1室を3名様以上でご利用いただくと、お1名様通常2,000円の海の幸いっぱいの舟盛をサービス!なんと舟盛が付いてくるのに標準プランよりもお安い価格でご提供。3人旅やグループ旅行にピッタリのお得なプランです。

※要予約

料金表	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥8,000	¥7,000
金曜日	¥9,000	¥8,000
土曜・休前日	¥11,000	¥9,000

(消費税・入湯税別)



20名以上の団体様向け

幹事様1名分と宴会場利用代と日本酒一升瓶(1本)が無料の宴会プラン!

※要予約



お部屋



和室例

和室は、広縁付きのスタンダードなタイプのお部屋。窓から広がる箱根の大自然と須雲川のせせらぎを聞きながら、落ち着いた静かなひとときをお過ごしください。



和洋室例

和洋室は、和室とベッドルームを備えた和洋折衷タイプのお部屋です。パウダースペースを設置しておりますので女性にもおすすめです。

施設

【2階 お食事処「はこね」】



最大120名様までご利用いただけるお食事処です。

【2階 宴会場】



大宴会場、他に中宴会場、小宴会場がございます。カラオケもご用意いたします。また、小グループ向けに個室もご用意しております。

【2階 会議室】



大中会議室はともに分割使用可能。少人数のミーティングまで幅広くご活用いただけます。

【5階 貸切風呂】



新たな癒しとして、2019年12月に貸切風呂がOPENしました!プライベートなお時間をお寛ぎください。

※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・入湯税別)の価格です。  
※貸切風呂サービスプランのご予約はチェックイン当日の先着順で承っており、当プランは貸切風呂のご利用を確約するものではありません。  
ご予約が込み合う場合もございますので、お早目のご到着をおすすめいたします。  
※ゴールデンウィークの4月28日(火)~5月5日(火)は設定除外日となります。 ※お子様料金は施設へお問合せください。  
※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。詳細はお問合せください。  
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。



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

お得な売店利用券【K-2003】

売店で1,000円以上(税抜)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-2003】をお伝えください。  
有効期限:2020年3月1日(日)~5月31日(日)

このようなときは都共済にご連絡ください

## お子さんが学校などでけがをしたとき

お子さんが学校などでけがをしたとき、一定の要件を満たす場合、附加給付の対象となります。ご確認ください。

### 要件

以下の要件の全てを満たすことを確認した上で、都共済へ連絡してください。

- 学校等の管理下でのけがで被扶養者証を使用した
- 一つの医療機関での1か月（1日～月末）の自己負担額が25,000円以上
- 乳幼児医療助成又は子供医療費助成制度の対象であるが使用していない
- 日本スポーツ振興センターへ災害共済給付を申請する（した）

ご連絡がないときは医療費助成の対象として処理され、附加給付が給付されないことがあります。



### 給付について

給付については医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）が都共済に到着し、内容を確認した後以下の計算式で算出した額を組合員が登録している口座に振り込みます。

<計算式> 医療機関での医療費支払額 - 25,000円（所得区分によっては50,000円） = 振込額

都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
学校などでけが で検索



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

4月2日(木)から

## 清瀬運動場を再開します

清瀬運動場では、クラブハウス等屋上防水と外壁改修工事が終わり、4月2日(木)から営業を再開する予定です。

今回の改修工事で、クラブハウス1階にどなたでもお気軽に利用できるバリアフリー休憩室も新設いたします。

引き続き清瀬運動場のご利用をお待ちしております。



都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
清瀬運動場 で検索



なお、6月及び7月の利用申込みは5月9日(土)必着です。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

都庁第二本庁舎17階北側で昼休みも診療中

## 気になる症状があれば シティ・ホール診療所へ

都庁の中にある医療機関、シティ・ホール診療所。診療科目や医師が充実しており、薬局も併設されているため、とても便利です。身近な主治医としてぜひご利用ください。

### シティ・ホール診療所って？

- 紹介状や予約がなくても受診できます。（一部専門外来を除く。）
- 経験豊富なベテラン医師が対応するため、安心して相談できます。
- 内科、外科（整形外科）、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科の6科がそろった総合的な診療所です。
- 組合員以外の一般の方も受診可能です。

### 利用するメリットは？

- お昼休みも受診可能  
午後は12時30分から受け付けているため、昼休みの時間を利用して受診することができます。
- 専門外来などを設置  
禁煙外来、肝臓病専門外来、中耳炎外来、VDT外来などの専門外来を設置しています。
- 薬局を併設  
診療所内に薬局があるため、その場で薬がもらえます。後発医薬品（ジェネリック医薬品）の導入も進めています。

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



診療受付時間 午前 8:45～11:00 / 午後 12:30～15:45

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

組合員の皆さんへ

## 令和2年度の掛金率について

令和2年度の掛金率は以下のとおり予定しています。なお、正式には3月末の組合会で決定されます。

### 短期給付・福祉事業の掛金率

令和2年4月からの掛金率は据置きとなり、前年度と変更はありません。

### 長期給付の掛金率

令和2年4月からの掛金率は据置きとなり、前年度と変更はありません。

一般組合員の掛金率

区分		平成31年度(令和元年度)	令和2年度
短期給付	短期	4.005%	4.005%
	介護	0.590%	0.590%
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%

都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
掛金について で検索



お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-3232-4711

# これからは手放せない！ マイナンバーカード

ポイントで買い物ができる！

2020年度実施予定！  
詳しくはこちら



健康保険証として  
使えるようになる！



2021年3月(予定)  
からスタート！



住宅ローンや口座  
開設にも使える！

ICチップの電子証明書  
で本人確認ができる！  
書類郵送などの手間が  
かかりません！



社員証としての  
利用も！

民間企業の  
社員証としての活用も  
広がっています。



e-Taxも、もっと便利に！

2019年分からPCと  
ICカードリーダーが  
なくても、いつでもどこでも、  
スマートフォンで所得税申告  
ができます。

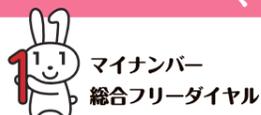


スマホで、  
マイナポータルでの電子  
申請がもっと便利に！



マイナンバーカードを読み取る  
スマートフォンの機種が今後ますます増えます。  
※2019年7月現在 Android 80 機種に対応  
※2019年中に iOS にも対応予定

## 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

通知カード、マイナンバーカード **050-3818-1250**  
その他のお問合せ **050-3816-9405**

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル  
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について **0120-0178-26**  
通知カード、マイナンバーカード **0120-0178-27**  
Inquiries about My Number System  
Inquiries about Notification Card and My Number Card

マイナンバー  
カードの  
申請方法は  
こちら

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

## 木で建てる家。 木で育つ家族。

古河林業は、日本の森に携わって140余年、  
毎年、たくさんの木の成長を見つめてきました。  
今では、日本の木を使うプロフェッショナルとして蓄積された  
幅広い知識と、確かな実績を生かし、住宅建築の分野でも、  
数多くのご支持をいただいております。

大黒柱ツアー実施中 大黒柱を自分で選び、伐り出す

お客様を当社の自社林にご招待し、散策していただきながらご自分で大黒柱を選び、伐り出し、新しい家の大黒柱として使っていただくというのが「大黒柱ツアー」。ご家族で選んだ木だけに建てた後の愛着もひとしお。林業経営会社ならではの、大人気ツアーです。

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@furukawa-ringyo.co.jp](mailto:e.tokuhan@furukawa-ringyo.co.jp) <https://www.furukawa-ringyo.co.jp/>  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 丸の内仲通りビル1F TEL.03-3201-5061(代) FAX.03-3201-5081  
東京・神奈川・埼玉・千葉・栃木・三重県にモデルハウスがございますので、ぜひお問い合わせください。

未来を開く古河グループ 古河林業株式会社



100%国産材で  
建てる注文住宅

家を支える3大構造には、適材適所に  
選び抜いた良質な国産材を採用。



東京駅すぐ・丸の内仲通り沿い



## 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

新しい  
割引が登場！  
従来の割引も  
おトクに！

さらに  
**24** 割引  
約 **24** %



安心・安全  
ドラレコ付  
自動車保険  
あります。

消防庁、特別区の方々はこの団体  
扱割引のご利用はできません。

ホームページなら24時間受付中  
東京エイド

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

\*上記団体扱割引は2019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 20191127-062 SJNK19-00483 2019.10.04

☐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>

