

頑張らなくていい。
顔晴らう。

飯山 暁朗
メンタルコーチを務めた高木
菜那選手は平昌五輪で2つの
金メダルを獲得。星稜高校は
2019年度の甲子園で24年ぶ
りに決勝進出。企業からも講
演依頼が多い。著書に「心が
どんどん強くなる超メンタル
アップ10秒習慣」など。



疲れた
忙しい...

やってみよう

プラスの言葉や
表情・行動で
心をコントロールする

大変だ...

ありがとう

感謝

楽しい

大丈夫

笑顔で脳をだまそう

脳には、思いやイメージよりも言葉や表情、動作を信用する性質があります。つまり、否定的な言葉を口にしたり、ネガティブな表情や動作をしたりすると、脳がどんどんマイナス思考になるのです。

逆に、つらくても笑顔を作ったり、ポジティブな動作をしたりすると、脳がプラスの状況だと錯覚し、プラス思考になっていきます。平昌五輪のスピードスケートで金メダルを獲得した小平奈緒選手は、高校時代、「頑張れ」と言われることに疲れてスケートの楽しさを忘れかけたとき、コーチから「顔晴れ」との言葉を贈られ、前向きになれたそうです。

言葉を変えれば心が変わる

また、フィギュアスケートで五輪連覇を果たした羽生結弦選手は「圧倒的に勝つ」など常に強気な言葉で自らを鼓舞しています。人は「プラス思考になろう」と思っても、なかなかうまくいかないものです。しかし、羽生選手のようにプラスの言葉を口にすると、脳でプラスのイメージが発生し、プラスのホルモンが分泌されて、心身が元気になります。このときのポイントは、実際に言葉通りのことを思っていないでもいい点です。心は、言葉や行動でコントロールできます。プラスの言葉や行動を取り入れて、心の状態を整えていきましょう。

CONTENTS

NO.390 | 令和2年5月号

- 02 特集 筋肉
- 06 メンタルヘルスケアには
早めの相談・受診が大切です
- 08 被扶養者の申告について
- 10 子供が生まれるとき
- 11 交通事故・傷害事故などで
負傷したときは連絡を
- 12 柔道整復師等の受診の場合
お気を付けてください
- 14 定時決定と随時改定について
- 15 森林セラピー参加者募集
- 16 45歳と50歳は節目ドックの助成対象です

- 17 令和2年度生活習慣病健診等について
- 18 5月31日は世界禁煙デー
- 19 シティ・ホール診療所のご案内
- 20 アジュール竹芝総合健診センターから
お知らせ
- 20 年金情報を確認してみよう
- 21 毎月の償還額をチェックしていますか?
- 22 令和2年度事業計画及び予算の概要
- 24 インフォメーション
- 25 コロナ対応に関する都共済事業について
- 26 都共済ホームページを見よう

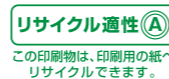


TOKYO 2020



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

東京都



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



この印刷製品は、
環境に配慮した
資材と工場で製
造されています。

TO YOU!



共済 KYOSAI だより

健康とスポーツ
2020

家庭で
筋トレ!

2020 5月
NO.390

特集 ー人生100年時代を生きる

カラダは「筋肉」
若返る!?

- メンタルヘルスケアには
早めの相談・受診が大切です
- 被扶養者の申告について
- 45歳と50歳は
節目ドックの助成対象です
- 標準報酬月額の時給決定と
随時改定について



豆知識

東京2020大会

東京2020大会で追加
された7つの種目は?
2ページで紹介します

カラダは若返る!?

筋肉が老けない体

家庭で筋トレ!

あなたは…?

1つでも✔がついたら、筋肉が衰えているサイン。将来、要介護や寝たきりになるかもしれません。今日から筋肉を鍛えましょう!

- 体を動かすのがおっくうだ
- 以前より、疲れやすくなった
- 片脚立ちで靴下を履けない
- 駅の階段で息切れする

筋肉をつけると、

なぜいいの?

① 若々しさをキープできる

脂肪がつきにくくなり、引き締まった体になります。基礎代謝が上がるため肌のハリもアップ!

② タフな体になる

体力がつき、疲れにくい体になります。免疫力が上がるため不調や病気を遠ざけます。

③ 寝たきり予防になる

筋肉量は、年齢に関係なく増やせます。筋トレをすれば寝たきりや要介護の予防に!

④ 骨が強くなる

筋トレは骨にもよい刺激となり、骨を強くします。骨折や骨粗しょう症を予防!

筋トレのコツ

- ★ゆっくり行うこと!
- ★鍛えている筋肉を意識して!
- ★呼吸は止めずに!

筋肉自慢のアスリートに筋トレを紹介してもらおう!

★パラリンピック

東京2020大会

- 野球・ソフトボール
- 空手
- スケートボード
- スポーツクライミング
- サーフィン
- テコンドー
- バドミントン

らくらくスクワット

10回



基本編

1 いすの背をつかんで真っすぐに立つ

爪先は正面に向ける



3秒かけて腰を落とす

2 ひざの高さまで腰を沈ませる

1秒キープ

膝は90度まで曲げ、爪先よりも前に出さないように

3秒かけて元に戻す

ここを意識! 腰からお尻、太ももの筋肉



もも上げ

左右10回ずつ

1 足を軽く開き、背筋を伸ばして立つ

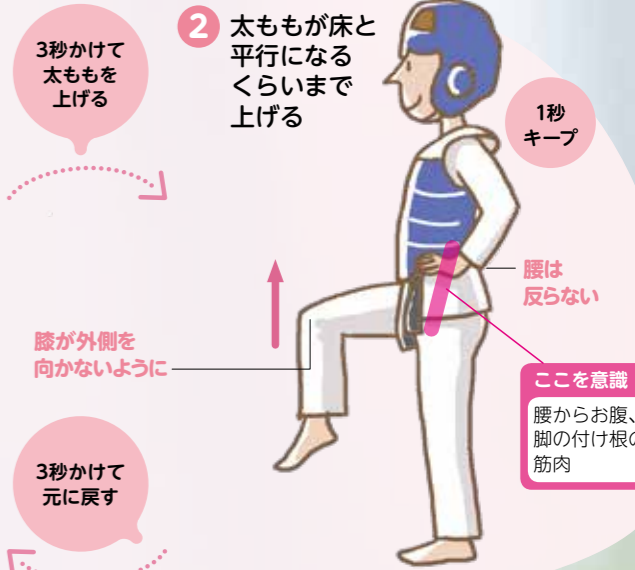
3秒かけて太ももを上げる

2 太ももが床と平行になるくらいまで上げる

1秒キープ

膝が外側を向かないように

ここを意識! 腰からお腹、足の付け根の筋肉



膝伸ばし

左右10回ずつ

1 椅子に浅く座って背筋を伸ばす

3秒かけて膝を伸ばす

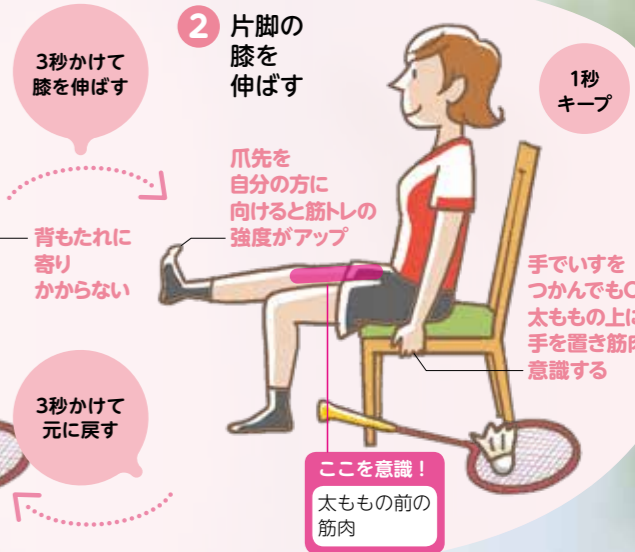
2 片脚の膝を伸ばす

1秒キープ

爪先を自分の方に向けると筋トレの強度がアップ

背もたれに寄りかからない

手でいすをつかんでもOK。太ももの上に手を置き筋肉を意識する



※痛みや疲労感があるときは無理をせず休みましょう。



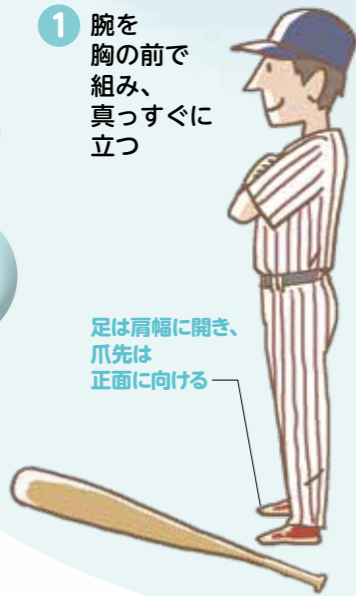
しっかりスクワット

10回

筋トレ 応用編

1 腕を胸の前で組み、真っすぐに立つ

足は肩幅に開き、爪先は正面に向ける



3秒かけて腰を落とす

2 膝が90度に曲がるくらいまで腰を落とす

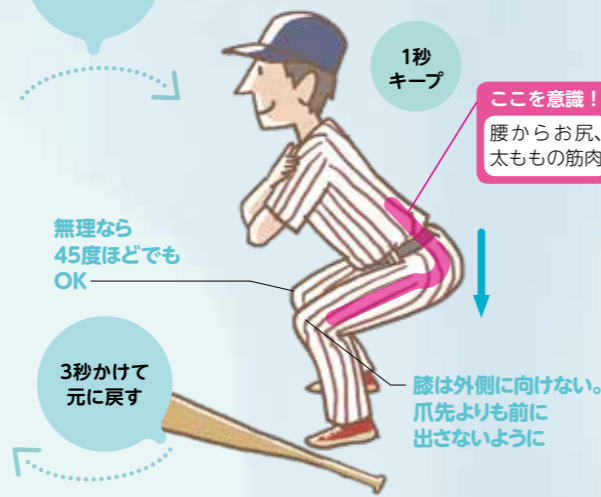
1秒キープ

ここを意識！
腰からお尻、太ももの筋肉

無理なら45度ほどでもOK

3秒かけて元に戻す

膝は外側に向けない。爪先よりも前に出さないように



フロントランジ

左右10回ずつ

筋トレは★鍛えている筋肉を意識して！

1 両腕を胸の高さで曲げ、真っすぐに立つ

胸を張る



3秒かけて片脚と両手を前に出す

2 片脚を前に踏み出し、両手を前に突き出しながら腰を沈める

1秒キープ

ここを意識！
腰からお尻、太ももの筋肉

大きく踏み出して腰を落とす

3秒かけて元に戻す



うしろけり出し

左右10回ずつ

筋トレは★呼吸は止めずに！

1 いすの背を持って真っすぐに立つ



3秒かけて片脚を後ろに引く

2 膝を伸ばしたまま片脚を後ろに引く

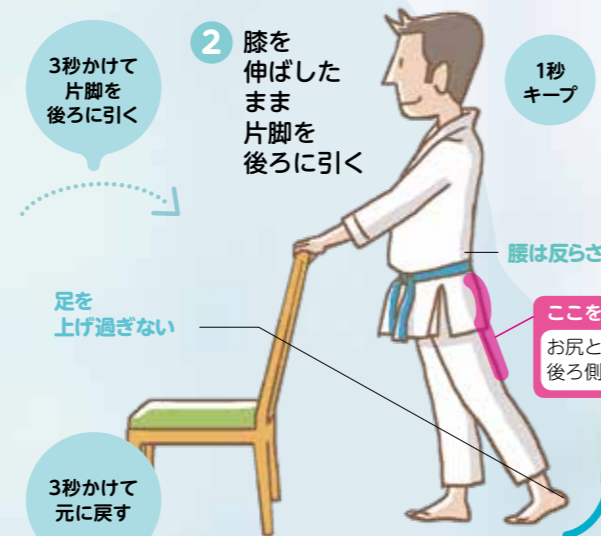
1秒キープ

腰は反らさない

ここを意識！
お尻と太もも後ろ側の筋肉

足を上げ過ぎない

3秒かけて元に戻す



腹筋

10回

筋トレ プラスα 編

1 仰向けになり、膝を立てて肩幅に開く

手は太ももの上に乗せる



3秒かけて床から肩を離す

2 息を吐きながら床から肩を離す

1秒キープ

ここを意識！
お腹と、腰からお尻、脚の付け根の筋肉

3秒かけて元に戻す

反動をつけず、ゆっくりおへそをのぞき込むように



背筋

左右交互に10回

筋トレは★ゆっくり行うこと！

1 四つんばいになり、脚を肩幅に開く



3秒かけて右腕と左脚を伸ばす

2 右腕を前方に、左脚を後方へ伸ばす

1秒キープ

背中からかかとまで一直線になるように

顔を床に向けたまま

3秒かけて元に戻す

ここを意識！
背筋とお尻の筋肉



100年元気！健康長寿レシピ

豚と長芋の にんにく味噌炒め

豚肉は体作りに欠かせない良質なタンパク質を含みます。胃腸の働きや腸内環境を良くする食物繊維たっぷりの長芋と炒め、抗酸化力が高いニンニクをみそとタレにして絡めます。疲労回復の助けとなるアスパラギン酸を含むアスパラを彩りにプラスして。

作り方

- 1 長芋は皮をむいて1cm幅の輪切りにする。アスパラは固い部分を切り落とし、はかまを取って斜めに3等分くらいにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、長芋とアスパラを強火でさっと焼き色を付けてから取り出す。
- 3 鍋に豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら2を戻し[A]を加え、とろみが付くまで炒めながら絡める。

材料(2人分)

豚細切れ肉	200g	みそ	大さじ2
長芋	200g	すりおろしニンニク	小さじ1
アスパラ	2本	しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1	みりん	大さじ1
		砂糖	小さじ1

栄養監修：渥美 まゆ美

一人で悩んでいませんか？

メンタルヘルスケアには早めの相談・受診が大切です

春は異動や昇任、子供の進学など、環境の変化が多く、ストレスを感じやすい時期と言われています。特にテレワークの導入等、新たな働き方が広がる中、職場の同僚や家族には話しづらい…そのようなときは、自分のこころの状態に早めに気づき、専門家に相談・受診することが大切です。

●あなたのこころの健康度をチェックしてみよう！

強いストレス状態が続くと、心や体に不調が起きることがあります。まずは自分の今の状態をチェックしてみましょう！

最近1か月間の状態を振り返って、6段階の当てはまるところに○をつけてください。

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらかと言えば当てはまらない	どちらかと言えば当てはまる	ほぼ当てはまる	とてもよく当てはまる
1. 気分が落ち込む	1	2	3	4	5	6
2. やる気が起きない	1	2	3	4	5	6
3. 息苦しくなる	1	2	3	4	5	6
4. 動悸がする	1	2	3	4	5	6
5. 身体がだるい	1	2	3	4	5	6
6. 休んでも疲れが取れない	1	2	3	4	5	6
7. 不安を感じる場所や行動を避ける	1	2	3	4	5	6
8. ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	1	2	3	4	5	6

東京都職員共済組合「こころの健康 チェック&アドバイス」より抜粋

合計： 点

合計点が33点以上になったあなたは…



ストレスがやや強い状態にあります。

仕事や家庭で忙しい時期が続くと、生活リズムが乱れがちです。睡眠時間は十分に足りていますか？ また、休みの日はゆっくり休めていますか？ 疲れがたまっているときは、十分な休養が必要です。休んでも、どうも体調が思わしくない…そのようなときは、専門機関への相談がお勧めです。

心と体に関する全般的な悩みは、お勤め先の相談窓口若しくは次ページの「都共済こころの相談」担当にご相談ください。なお、身体的な不調を伴う場合は、まずはかかりつけの内科や該当の診療科を受診しましょう



詳しくチェックしたい方は
都共済ホームページ▷組合員ページ▷
ストレスチェックで検索



職場の人や家族には言いにくい…そんなとき

「都共済こころの相談」をご利用ください

秘密は厳守します。
相談は無料です。

こんなことで悩んでいませんか？

4月に異動してきた新しい職場になじめない。
職場にいる人が少なく仕事もわからなくて職場に行くのがつらくなってきた。

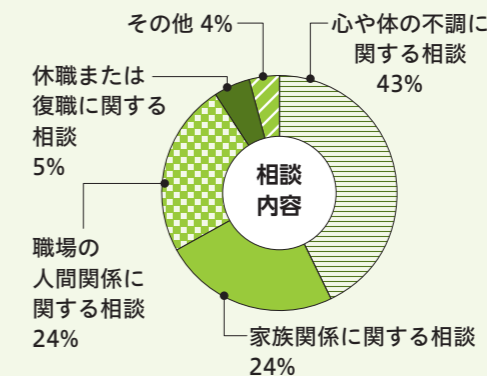
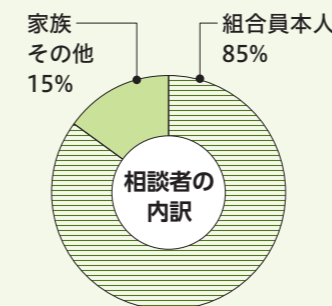
新学期になっても家での学習が中心で、子供がいらいらしている。
どうしたらいいの？



テレワークで自宅で仕事をしているけれど、なかなか終わらず自分の時間が持てない。
仕事と生活のバランスをとるいい方法はありませんか？

最近どうも体調がすぐれず、寝つきが悪い。病院に行った方がよいだろうか…？

平成30年度相談実績



電話若しくは面接でご相談をお受けします。
まずはお電話をください！



面接相談・電話相談のご案内

対象	都共済組合員及びそのご家族
相談日	月曜日～金曜日（休日を除く）
相談時間	9:00～12:00 13:00～17:00
連絡先	「都共済こころの相談」担当 ☎03-5320-7765 (都庁第一本庁舎 16階 健康管理室) ※東京都知事部局等職員の方は☎03-5320-7763にご連絡ください。

ご家族からのご相談もお受けしています。

面接をご希望の場合、お電話でのご予約をお願いします。

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

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
こころの相談で検索



ご家族の要件確認をお忘れなく 被扶養者の申告について

主として組合員の収入によって生活している家族は、都共済で「被扶養者」として認定されると、医療費の給付などを受けることができます。

●被扶養者とは？

組合員と一定の親族関係にある方で主として組合員の収入によって生活している方です。同居していることや他の扶養義務者が扶養できる状況にないことが必要とされる場合もあります。

●被扶養者の申告を忘れずに！

子供が生まれた、配偶者が離職したなどで、被扶養者としての要件を満たす方が出てきた場合は、その出来事から30日以内に書類の提出が必要です。また、就職した、収入が増えた、別居のため扶養を受けなくなったなど、被扶養者に該当しなくなったときは、速やかに抹消申告をし、被扶養者証を返還していただくことが必要です（詳細はP.9参照）。

申告の際は、被扶養者の方の収入状況や、組合員との親族関係、扶養手当の支給有無などを、確認できる客観的な資料を提出していただきます。

●被扶養者の方の要件確認を定期的に行っています！

被扶養者として、認定を受けている方については、認定期限日をつけて、扶養状況の確認を行っています。認定期限日の翌日から30日以内に扶養状況の申告が必要です^(※)。

被扶養者の手続きについては、必ず共済事務担当者に確認してください。

- **毎年3月31日を認定期限日としている方**
事業収入のある方（個人事業や不動産賃貸等がされている場合）
財産収入のある方（株式取引収入や個人年金収入等がある場合）など
- **毎年6月30日を認定期限日としている方**
22歳を超えた子
パート・アルバイト等の就労による収入が見込まれる方
扶養手当が支給されない方 など
- **その他**
雇用保険の受給が予定されている方（認定期限日：雇用保険の受給開始予定日） など

※申告手続きが遅延すると、限度額適用認定証が発行できなかったり、診療機関等とトラブルになったりする可能性がありますので、忘れずに手続きを行ってください。

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

詳しくは
都共済ホームページ▷組合員ページ▷
被扶養者で検索



被扶養者の抹消申告は速やかに！

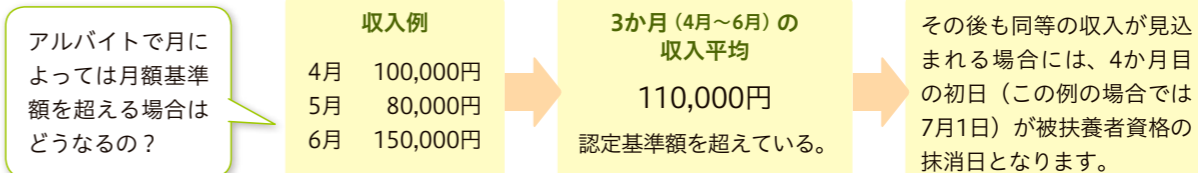
被扶養者が就職した場合など、認定要件を欠くことになった場合は、速やかに抹消申告をし、被扶養者証を返却してください。

抹消日以降、被扶養者証を使用して医療機関等を受診していた場合は、都共済に医療費等を返還していただくことになります。

●よくある抹消のケース

ケース	事例	抹消日
1	就職のため認定基準額を超える収入が見込まれる	就職日 ●就職先の健康保険の被保険者となる場合は、収入額にかかわらず就職日で抹消となります。
2	月収が変動し、収入の3か月平均が認定基準月額以上となり、その後も同等の収入が見込まれる	4か月目の初日 【下図参照】 ●過去1年間の収入が認定基準年額を超過した場合は、3か月平均が月額基準を超えた月の翌月の初日が抹消日となります。 ●パート等であっても、当初から認定基準額を超える条件で雇用された場合には、ケース1同様に就職日が抹消日となります。
3	雇用保険（月額3,612円以上）を受給する	支給開始日 ●抹消日は、振込日ではありません。
4	不動産収入が認定基準額を超過した	確定申告書受付日 ●収入額は、所得税法上の所得とは異なります。
5	年金額の改定のため認定基準額を超過する	年金決定（改定）通知を受けた日 ●認定基準額を超過する年金の通知を受けた日が抹消日となります。

ケース2 パート等の収入変動による抹消の考え方の例



注意 収入が基準額を超過したことによる遡及抹消が増えています。就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、認定基準額の超過にご注意ください。

● **認定基準額**：年額130万円（月額108,334円）
ただし、公的年金等を受給する60歳以上の方などは年額180万円（月額150,000円）。上記に加え、連続する3か月の平均収入月額が108,334円未満（60歳以上または障害者は月額150,000円未満）であること。

注意 夫婦共同で子供を扶養している場合や他の扶養義務者がいる場合（父母、孫等を扶養している場合）、被扶養者本人の収入だけでなく、組合員以外の扶養義務者の収入の変動のため抹消となる場合があります。

*被扶養者要件を満たしているか確認できるチェック表をホームページに掲載しています。

詳しくは
都共済ホームページ▷組合員ページ▷
被扶養者認定要件チェック表で検索



出産費の給付の手続をお知らせします 子供が生まれるとき



確認!

- 1 「出産費」**
組合員が出産したときに支給されるもの
- 2 「家族出産費」**
組合員の被扶養者が出産したときに支給されるもの
- 3** 医療機関等での**支払には、3つの方法**がある!

●都共済からの支給額

法定給付 **42万円** (産科医療補償制度掛金16,000円含む) + 附加給付 **5万円** (都共済独自の給付)

●出産費・家族出産費の請求方法

支払方法 ① 直接支払制度

組合員と医療機関等の合意に基づく請求によって、都共済が法定給付分の出産費を医療機関等に支払う制度です。

必要書類を提出した組合員には、出産した医療機関等の審査終了後、附加給付を支給します(審査終了まで2~3か月かかります。)

- 必要書類**
- 出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)
 - 出産費用明細書・領収書の写し(注)

(注) 出産費、出産児数、分娩料(妊婦合計負担金)、代理受取額、産科医療補償制度掛金の金額、産科医療補償制度加入印が確認できる領収書等が必要です。

出産費用が50万円の場合、
「50万円-42万円=8万円」を窓口で支払います。

分娩費用・明細書					
人別別	産科医療	分娩料	分娩料	産科医療補償	産科医療補償
127,900	0	0	203,600	40,000	16,000
療養・薬剤料	検査・手当料	その他	一般料金		
5,840	0	18,900	24,300		
合計内訳		代理受取額			
436,640		420,000			



支払方法 ② 受取代理制度 (対象医療機関が少ない)

医療機関等が組合員に代わって、法定給付と附加給付の出産費を都共済から受け取る制度です。法定給付と附加給付の合計額(47万円)が、出産費用を上回るときの差額は、組合員に直接支給します。

- 必要書類**
- 出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)
 - 出産育児一時金等支給申請書(受取代理用)

重要 この制度を利用するには、都共済に対して、出産予定日の2か月前から出産までの間の事前申請が必要です。

支払方法 ③ 上記制度を利用しない場合 (窓口全額支払)

組合員へ法定給付と附加給付の合計額(47万円)を支給します。当組合が5日までに決定したときは当月25日、20日までに決定したときは翌月10日に原則支給します。請求時は、出産費・家族出産費の請求書(様式第9号)に出産に関する医師・助産師の証明が必要です。なお、被扶養者として認定後6か月以内に産んだ場合等は、「出産費の請求に係る証明書」が必要です。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当
☎ 03-3232-4728

各制度の詳細はこちら
都共済ホームページ▷組合員ページ▷
出産したときで検索 又は共済ハンドブックP.47



交通事故・傷害事故などで負傷したときは 都共済への連絡をお忘れなく!



第三者行為(交通事故など、相手方の行為によってけがをした場合)は、原則、医療機関受診の際に組合員証等を使用することはできません。ただし、都共済への連絡と損害賠償申告書等の提出によって、所定の手続を行った上で、組合員証等を使用して治療を受けることができます。

●組合員証等使用の際に届出が必要な事故例

交通事故によるけが



一方的な暴力によるけが



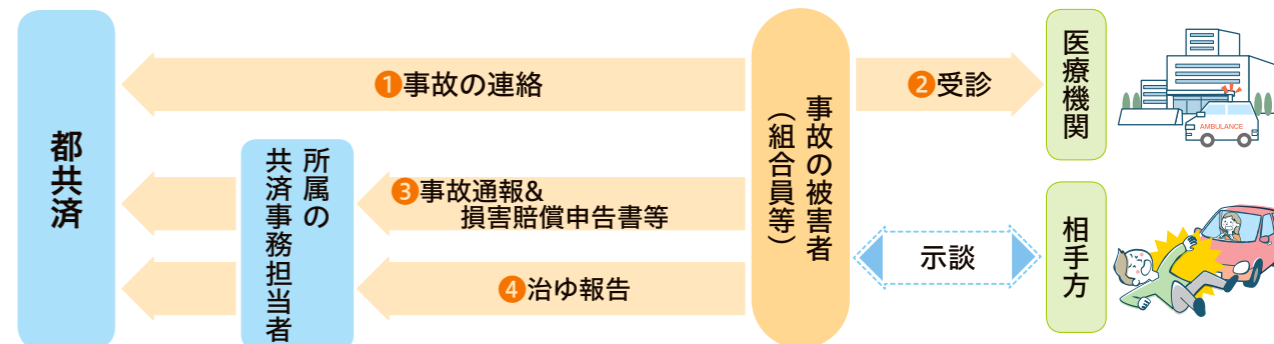
他人の飼っている動物にかまれた



☑交通事故・傷害事故のチェックポイント

1 事故相手の確認	相手方の住所、氏名、電話番号などの連絡先、自動車の所有者住所・氏名、保険契約の状況などをできる限り確認し、記録しておく(営業車の場合は、会社名・代表者名なども確認)。 ※相手不明の事故の場合も都共済への手続が必要です。
2 警察へ連絡	必ず警察に通報し、事故確認を受けて「交通事故証明書」の交付手続をとる。 ※自転車同士、自転車と歩行者、人同士の傷害事故についても、警察に通報してください。
3 医師の診察を受ける	軽いけがでも、必ず医師の診察を受ける。
4 示談の際は慎重に	都共済が負担した医療費等を相手方に請求できなくなる示談はしないでください。

●組合員証等を使用して医療機関を受診する場合の手続



- 制度の詳細は、都共済ホームページ又は共済ハンドブックをご覧ください。
- 原則として、都共済への連絡後に受診していただきますが、休日・夜間等の場合は、受診後、速やかにご連絡をお願いします。
- 組合員証等を使用しないで相手方(の保険会社)が全額負担している場合、届出は不要です。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当(求償)
☎ 03-3232-4737

詳しくは
都共済ホームページ▷組合員ページ▷
第三者行為による事故で検索



制度案内

柔道整復師、はり師、きゅう師及びあん摩・マッサージ・指圧師を受診される方へ
柔道整復師等を受診される場合はお気を付けください!

柔道整復師等の治療(施術)を受ける場合は、健康保険適用対象外の場合があります。その場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

●健康保険対象となる施術は次のとおりです

	対象となる施術	対象とならない施術
柔道整復師	<ul style="list-style-type: none"> ●打撲 ●捻挫 ●骨折、脱臼 応急手当を除き、医師の同意が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲労回復や慰安を目的としたマッサージ ●単なる五十肩、慢性的な要因からくる五十肩、腰痛等
はり師、きゅう師 あん摩・マッサージ・指圧師	<ul style="list-style-type: none"> ●はり師、きゅう師 神経痛、五十肩、リウマチ、腰痛症、頸腕症候群、頸椎捻挫後遺症のうち慢性病であって、はり師、きゅう師の施術に医師が同意したもの ●あん摩・マッサージ・指圧師 筋麻痺、関節拘縮等の麻痺への施術に医師が同意したもの 	<ul style="list-style-type: none"> ●疲労回復や慰安を目的としたマッサージ <p>※保険医療機関で同じ対象疾患の治療を受けている場合、健康保険適用の対象外です。(柔道整復師も同様)</p>

●柔道整復師等の受診内容調査にご協力ください

都共済では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師等の施術について受診内容の調査を行っています。この調査は、受診内容が健康保険の適用対象かどうか、請求内容が正しいかどうか等について確認します。調査票が届きましたら、お手数ですが回答へのご協力をよろしくお願いいたします。
 ※この調査に対して施術所に確認していただく必要はありません。受療された方が覚えている範囲をご記入ください。

都共済ホームページ
 組合員ページ

健康保険適用対象となる施術で検索



お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当 ☎ 03-3232-4728

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>

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!



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

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!
2020年度実施予定!

健康保険証として使える!
2021年3月(予定)からスタート!
 ピッとかざすだけで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**
 マイナンバー 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 通知カード、マイナンバーカード
 050-3818-1250 050-3816-9405 0120-0178-26 0120-0178-27
マイナンバー制度について Inquiries about My Number System
通知カード、マイナンバーカード 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/)

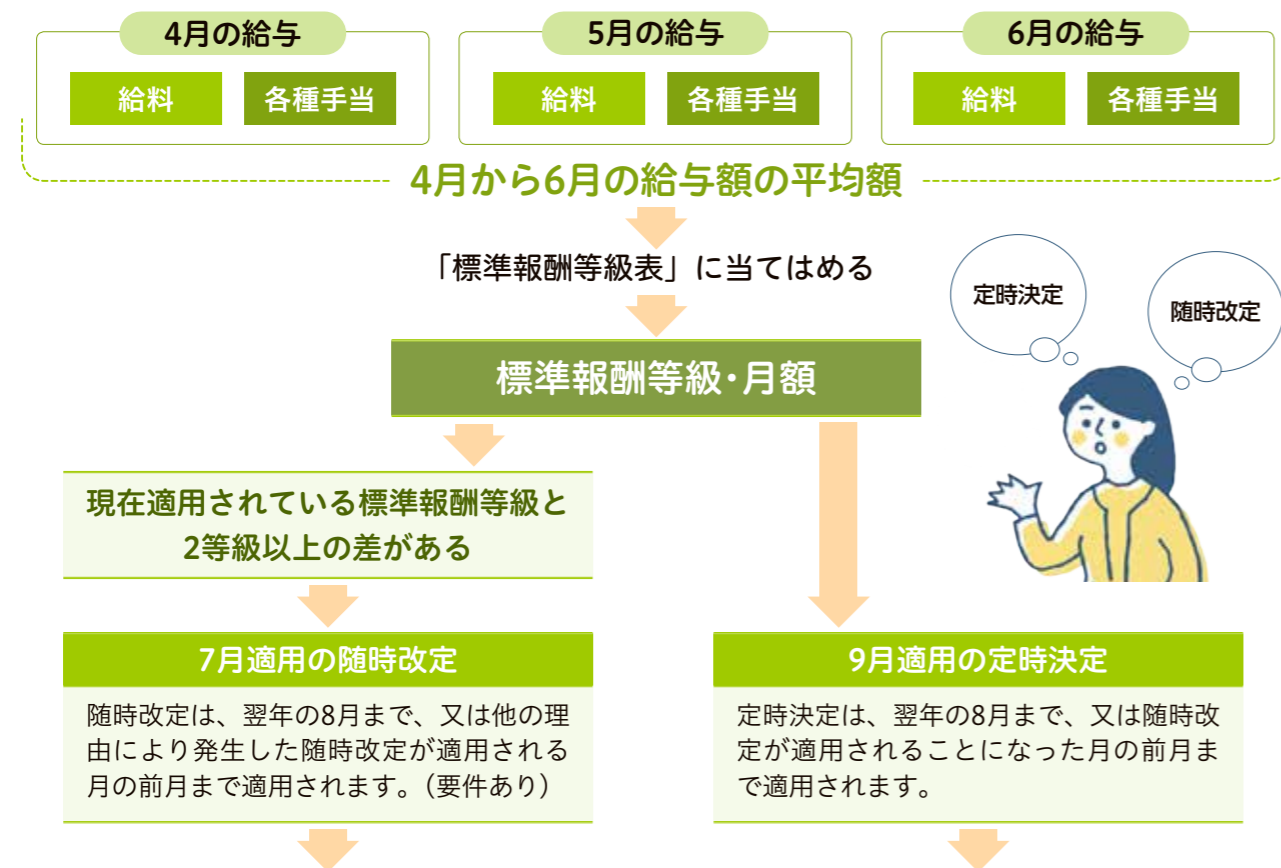


標準報酬月額の設定 定時決定と随時改定について

共済組合の掛金や短期給付、年金計算の算定の基礎となる「標準報酬月額」は、毎年1回見直しを行います。これを「定時決定」といいます。

また、「固定的給与（原則、勤務実績に直接関係なく月等を単位として一定額が継続して支給される報酬）」が変動すると、変動した月を基準として、以降継続する3か月間の報酬をもって計算した額によって標準報酬月額が改定されます。これを「随時改定」といいます。

都・区においては、4月が定期昇給です。定期昇給により「本給」に変更があった場合は、「固定的給与の変動」に当たり、随時改定の基準の月となります。



業務の性質上、季節的に報酬が大きく変動するため、通常の方法によって「改定」又は「決定」を行うと、著しく不当であると認められる場合は、算定の特例として「年間の給与の平均額」によって「改定」又は「決定」することができます。(「保険者算定」といいます。)

詳しくは
都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶
保険者算定 で検索

標準報酬月額算定上の主な注意点

- 実績に基づいて翌月支給とされているもの、例えば3月実績の超過勤務手当は4月に支給するものとされているため、4月の給与となります。
- 休職等で給与の全部又は一部が支給されていない場合など、事情によって取扱いが異なります。
- 4月に、6か月定期代を支給された場合は、6で除した額を1か月分の通勤手当額とします。
- 7月から9月までの間に「随時改定」があった場合は「定時決定」は行いません。

お問合せ先 管理部会計課出納担当 ☎ 03-3232-4717

森林セラピー® 参加者募集!

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。)

申込期限
6/29日

奥多摩町コース

7月23日 木・祝 | 参加費 ①②1,600円 ③4,800円 | 対象：小学生以上 募集人数：21人

【第5回】海沢滝巡りと水棲生物観察&ピザ作り体験

10:00 集合→収穫体験・ピザ作り→昼食→大人：ガイドウォーク(海沢の滝)子供：水棲生物観察(川遊び)→ 16:10 解散 (歩行距離 約3km)

8月10日 月・祝 | 参加費 ①②5,900円 ③9,100円 | 対象：小学生以上 募集人数：21人

【第6回】湖畔の小道と浮橋&溪流釣り体験

9:20 集合→溪流釣り体験→釣った魚の処理→昼食→ガイドウォーク(浮橋・湖畔の小道)→ 16:30 解散 (歩行距離 約4km)

8月14日 金 ~ 15日 土 | 8月21日 金 ~ 22日 土 | 対象：小学生以上 募集人数：21人

【宿泊】森林セラピー&ログケビンに泊まるプチキャンプ体験

※宿泊は2名以上から申込可能です。



参加費 4名で申込みの場合(1人当たり)①② 9,000円 ③22,500円
3名で申込みの場合(1人当たり)①②10,000円 ③23,500円
2名で申込みの場合(1人当たり)①②11,500円 ③25,000円

1日目 9:40 集合→そば打ち体験・昼食→ガイドウォーク(奥多摩いこの路)→朝食のパン生地作り→チェックイン→カレー作り・夕食→ナイトハイイク→ケビン泊

2日目 6:30 朝食づくり・朝食→溪流釣り→昼食→溪流釣り→試食→ 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:割引券あり)まで車でお送りします。(お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です。)

★奥多摩町コースの集合・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)、会計年度任用職員等、都共済以外の健康保険組合に加入している方が参加できるのは、③に該当する場合のみです。

申込方法

WEBフォームからお申込みができます!!
WEBフォームが利用できない方は各コースのお問合せ先にお電話ください。

詳しい申込方法は、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。

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



- 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、助成金(日帰りコース3,200円、宿泊コース13,500円)を差し引いた額(昼食代含む)です。
- 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。
- 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。 ● 行程は都合のため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

45歳
50歳

節目ドックは12月まで～30,000円助成～
になる方は
“節目ドック”の対象です



がんや生活習慣病等の早期発見には、精度の高い人間ドックを受診することが有効です。
職場の健康診断を受けた方も、人間ドック助成を受けることができます。

●令和2年度 人間ドック助成のご案内

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	定年又は勸奨退職等により 退職される方
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
受診期限	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 (各機関年末休業を除く。)	退職日翌日の6か月後まで (退職日までに申請が必要)
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回です。		
利用条件	◆任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する年度 に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。 ◆資格喪失後の受診はできません。	◆退職予定日の属する年度に人間ドック助 成(一般・節目)を受けていないこと。 ◆再任用フルタイム満了者は対象外です。	

●人間ドック助成が利用できる医療機関

- 「一般」助成の対象(55機関) アジュール竹芝総合健診センター及び54指定医療機関
- 「節目ドック」「永年勤続退職予定者」助成の対象(2機関)

アジュール竹芝総合健診センター

- ・JR「浜松町」駅から徒歩7分
- ・都営浅草線・大江戸線「大門」駅から徒歩10分
- ・ゆりかもめ「竹芝」駅から徒歩1分

TEL. 03-3437-2701(直通)

※節目ドック対象者の方で女性ドックを受診される場合は、P.17「女性ドックキャンペーンのお知らせ」をご覧ください。

東京都教職員互助会 三楽病院

- ・JR「御茶ノ水」駅から徒歩3分
- TEL. 03-5282-8331(直通)



●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 (株)ベネフィット・ワンに受診券の発行を依頼する。※受診日の2週間前まで

永年勤続退職予定の方は、退職日まで(必着)に
FAX・郵送のいずれかで申請してください。

受診券申請先 ▶ (株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター

依頼先

WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/> 24時間受付

TEL 0800-8887-032 (又は03-4360-3930)

月曜～土曜 10:00～18:00 (日曜・祝日除く)

FAX 089-900-8281 24時間受付 郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8



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

検査項目や手順などの詳細は、
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



●人間ドック受診予約の変更方法について

人間ドックの受診予約日や医療機関等を変更できます。

予約の
変更方法

既にご予約をいただいている方で、予約の取り直し又は予約日・医療機関・助成区分等の変更
をしたいときは、医療機関にご連絡の上、株式会社ベネフィット・ワン健診予約受付センター
(P.16参照)までご連絡ください。
なお、各助成区分の利用期間は、P.16「令和2年度 人間ドック助成のご案内」のとおりです。



令和2年度「女性ドックキャンペーン」のお知らせ



対象の
ご家族にも
ぜひお知らせ
ください!

期間 令和2年12月まで(各機関年末休業を除く)

対象者 35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者

※節目ドック、永年勤続助成等との併用はできません。
※節目ドック対象者の方も、本キャンペーンをご利用いただく方が自己負担額が安くなりますの
で、「一般」区分で申込み、本キャンペーンをご利用ください。

利用方法 通常の間ドック利用方法と同様

※受診券には、助成金利用後の料金が表示されますが、当日医療機関の窓口でキャンペーン適
用後の料金が請求されます。

医療機関及び自己負担額(助成金25,000円+キャンペーン約8,000円適用後の料金)

医療機関名	電話番号	女性ドックA (胃X線あり)	女性ドックB (胃X線なし)
アジュール竹芝総合健診センター	03-3437-2701	13,970円	2,200円
東京都教職員互助会三楽病院	03-5282-8331	11,000円	7,700円
立川中央病院附属健康クリニック	0120-137-322	17,600円	6,600円

被扶養者・任意継続組合員の皆さんへ
生活習慣病健診等を「無料」※で受けられます

6月後半から受付開始予定

(※40歳以上の方が対象。オプションは自己負担です。)

受診案内を、対象となる皆様のご自宅に6月後半にお送りします。

ベネフィット・ワンにお申込みください。

健診の種類	検査項目
生活習慣病健診	■問診、診察 ■身体計測 ■血液検査(血糖・脂質・肝機能等)
巡回レディース健診	■血圧 ■尿検査 ■胸部X線 ■心電図 ■視力・聴力
特定健診	■問診、診察 ■身体計測 ■血液検査(血糖・脂質・肝機能等) ■血圧 ■尿検査

*令和2年4月1日に都共済の資格がある方が対象です。

*詳細は6月後半にお送りするご案内冊子をご覧ください。

*都共済からの助成は人間ドック・生活習慣病健診・特定健診のいずれかを年度内に1回です。

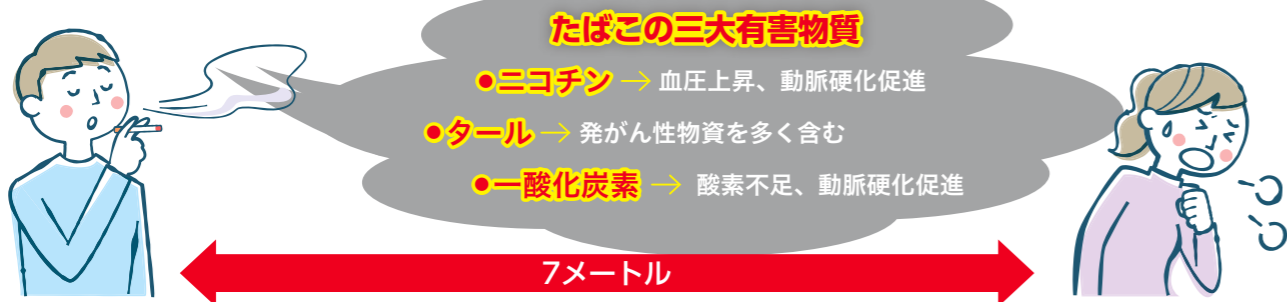
お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当
TEL 03-5320-7466又は内線 57-437

5月31日は世界禁煙デーです

世界禁煙デーは、世界保健機関（WHO）が制定した禁煙を推進するための記念日です。喫煙は、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙による周囲への影響も大きな課題となっています。たばこを吸う人も吸わない人も、この機会にちょっと「喫煙」について考えてみませんか？

●想像以上に広がるたばこの煙～受動喫煙にご注意を～

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれており、喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙は有害です。ところがたばこの煙は非常に拡散しやすく、無風状態でも半径7メートルは広がると言われています。



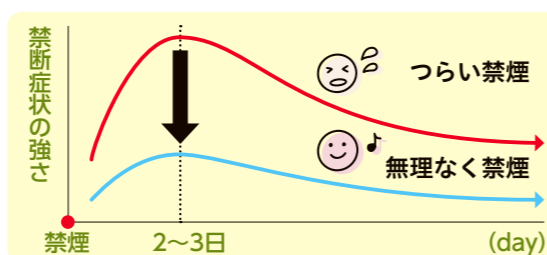
●喫煙する男性の3割、女性の4割は「たばこをやめたい」

国の調査によると、習慣的に喫煙をしている人のうち、たばこをやめたいと思う人の割合は、男性30.6%、女性38.0%です。ところが、たばこを吸う人の割合はそれほど減っていません。これは、たばこをやめたいと思っていても禁煙に成功している人は多くないということです。その背景には、ニコチンの強い依存性が深く関わっています。たばこを吸い続けると、ニコチン切れによる禁断症状が現れるため、たばこをやめるのが難しくなるのです。



●つらい禁煙から楽な禁煙へ

たばこをやめたくてもやめられないとお困りの皆さん！薬と医師のアドバイスで禁煙にチャレンジしませんか？禁煙外来では、禁煙補助薬で禁断症状を抑え、医師から禁煙に関するアドバイスを受けながら禁煙に取り組むことができます。また、自力で禁煙するよりも3～4倍禁煙に成功しやすくなります。しかも、治療にかかる費用はたばこ代よりも安いです。



- 治療にかかる費用(保険診療、標準治療、12週分):約1万3千円～2万円
- たばこ代(1箱450円、1日1箱、12週分):約3万8千円

参考文献：公益社団法人東京都医師会「タバコQ&A」（改訂第2版）、厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版」
厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」平成28年8月、平成30年国民健康・栄養調査

身近にある禁煙外来

禁煙治療に保険が使える医療機関情報最新版
作成：一般社団法人 日本禁煙学会



都庁で禁煙外来

【お問合せ先】シティ・ホール診療所 内科受付
☎03-5321-1111（都庁代表）都庁内線63-825

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

都共済ホームページ▶
組合員ページ▶
禁煙サポートのお知らせ▶で検索



シティ・ホール診療所のご案内 (コロナウイルス感染症拡大防止等のため診療体制を変更する場合があります)

ホームページでご確認ください

都共済直営の医療機関であるシティ・ホール診療所では、昼休みも12時30分から診療しています。気になる症状等がございましたら、ぜひ一度ご利用ください。

●令和2年(2020年)度 医師診療日程表

受付時間 ▶ 午前 8:45～11:00 ▶ 午後 12:30～15:45

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 ^(注3)	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤
	川口	川口	木村	木村	(注1)(予約制)肝臓病専門	木村	木村	木村	林	(注2)長江又は武田
外科 ^(注5)					手島	手島				
					(注4)(予約制)内視鏡	片田				
整形外科			細谷				濱	濱	濱	濱
皮膚科	星野	星野	田島	田島	星野	星野	田島		星野	星野
眼科	秋澤	秋澤	秋澤	(注6)(予約制) VDT外来					秋澤	秋澤
耳鼻咽喉科 ^(注7)	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	宮野又は勝然又は橋
歯科口腔外科 ^(注8)	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田
	永井	永井	永井		永井	永井	永井	永井	永井	永井
					松吉	松吉			榎本	榎本

- (注1) 肝臓病専門外来（予約制）は、毎週水曜日の午前中です。
- (注2) 内科の金曜日午後の担当は、長江：第1・3・5、武田：第2・4です。
- (注3) 栄養指導（予約制）は、第1・3水曜日です。
- (注4) 上部消化管内視鏡検査（予約制）は、毎週水曜日の午前中に行っています。この時間帯の外科の一般診療はありません。
- (注5) 理学療法（けん引等）は、火（午前）・水・木・金曜日です。
- (注6) 眼科のVDT外来（予約制）は、毎週火曜日の午後です。

- (注7) 中耳炎外来（予約制）は、毎月約2回午後です。（予定は、当診療所ホームページをご覧ください。）この時間帯の耳鼻咽喉科の一般診療はありません。
- (注8) 歯科口腔外科は、予約の方を優先して診療しています。予約されずに来所されますと、しばらくお待ちいただいたり、応急対応となる場合がございますので、なるべくご予約の上受診してください。



最新の医師日程や休診情報、インフルエンザ予防接種などの情報はシティ・ホール診療所ホームページからご覧ください。

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

都共済ホームページ▶ 組合員ページ▶
シティ・ホール診療所



アジュール竹芝総合健診センター からのお知らせ

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休業する場合があります。)

お得なキャンペーンをご活用して、ご自身の健康チェックをしてみたいはかがでしょうか？

期間限定 6月まで **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 \(オプション割引\)](#)

期間限定 12月まで **女性ドックキャンペーン** **対象：35歳以上の組合員・被扶養者**

■キャンペーン料金 (税込)

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

- 女性ドックA…日帰りドック検査項目のうち「腹部超音波検査」を除き、「婦人科」、「乳房検査」及び「骨密度検査」を含む。
- 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、月曜から金曜です。**

期間限定 12月まで **45歳・50歳 <節目ドック>キャンペーン**

■キャンペーン料金 (税込)

区分	通常料金	節目ドック料金
日帰り	11,000円	5,500円

アジュール竹芝総合健診センター
 〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

TEL 03-3437-2701(直通)
 平日 8:30~16:30 土曜 8:30~14:00

URL <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>



ご自分の年金情報が気になるあなたへ 地共済年金情報Webサイトで 確認しよう！

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。

■利用できる方 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。**

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 **検索** <https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

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。

ご利用の手順

- 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・メモをしてください。

こんなことが確認できます

- 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 ☎ 03-3232-4755

貸付けをご利用の皆さんへ 毎月の償還額をチェックしていますか？

お手元の「償還表」の貸付残高を確認

- 貸付金の残高、残回数がどれくらいあるか確認
- 償還額の内訳で、元金と利息がどうなっているか確認

繰上償還をするかの検討

- 期末手当が支給されたら、是非、ご検討を
- 退職までに完済したい方や繰上償還して残高を減らした方は、ご相談ください

毎月の給料からの償還金控除額やご自身の今の貸付残高や返済回数がどれくらいあるか把握されていますか？
 平成30年1月から金利が引き下げになり、利息が半分になっていますので、平成30年1月に皆様にお送りしました「償還表」を、早速、ご確認ください。

例年、定年退職の直前に、退職手当からの控除を避けるため、未償還金の繰上申請をされる方がいますが、繰上償還や毎月の償還額の増額は、貸付残高が多いうちがお勧めです。

●繰上償還の流れ

- 1 繰上償還申請書を提出**
 - 交換便・郵便等で提出
 - 提出期限内に必着（繰上償還日程表参照）
- 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 払込書により支払**
 - 申請者が金融機関で払込み
 - 振込手数料は本人負担
 - 事務手数料は不要
 - 貸付課での現金収納は不可

■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)

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

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

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

組合員の皆さんへ 令和2年度事業計画及び予算のお知らせ

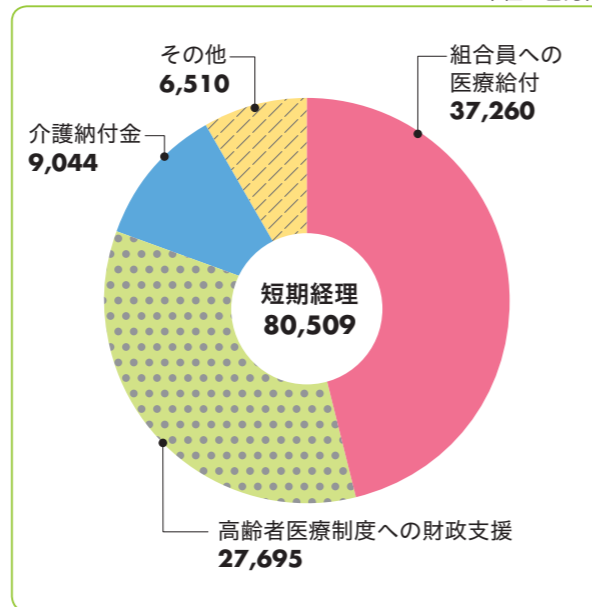
3月26日に開催された組合会において、令和2年度事業計画及び予算案が承認されました。

●短期給付事業

- 短期給付事業は、組合員等が病気をしたときの医療給付を行っています。
- 短期給付事業を賄う「短期経理」は、全国の高齢者医療制度等を支えるため、法令に基づき、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金等も支出しています。
- この高齢者医療制度等を支えるための支出額は、「短期経理」の支出額の半分近く（約46%）を占めています。
- 医療費通知の実施や後発医薬品の使用促進等による医療費適正化の取組を進めています。

■短期経理の支出内訳

単位：百万円

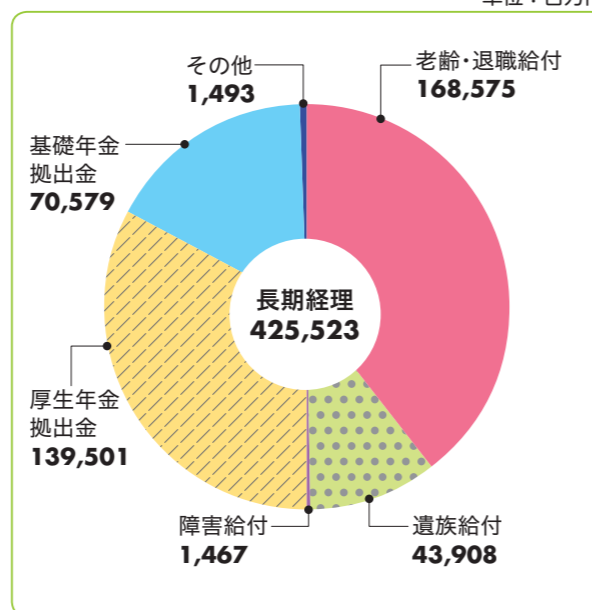


●長期給付事業

- 長期給付事業は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付を行っています。
- 長期給付事業を賄う「長期経理」は、平成27年10月の被用者年金の一元化によって、「厚生年金保険経理」(1・2階)、「経過的長期経理」(旧3階)、「退職等年金経理」(新3階)の3つの経理を合算した金額となっています。
- 長期経理の大半を占める「厚生年金保険経理」において、厚生年金拠出金等の負担金支出及び厚生年金交付金等の受入を伴う全国規模での財政調整が行われているため、経理規模が大きくなっています。

■長期経理の支出内訳

単位：百万円

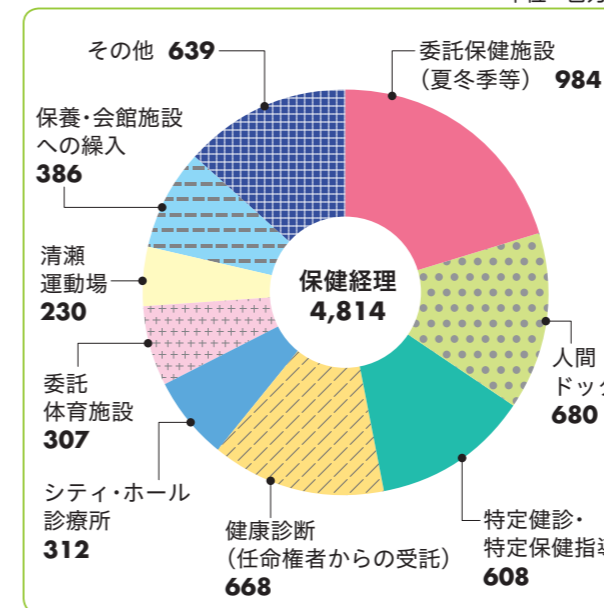


●福祉事業

- 福祉事業は、特定健診・特定保健指導の推進、人間ドックや委託体育施設の利用助成、夏・冬季施設の借上げ、保養施設（箱根路開雲）や会館施設（アジュール竹芝）の運営等を行っています。
- 令和2年度予算の主な取組
 - 委託体育施設の利用助成規模増
 - 女性ドックキャンペーン等による人間ドックの利用促進
 - 清瀬運動場の施設整備
 - シティ・ホール診療所のキャッシュレス決済の導入

■保健経理の支出内訳

単位：百万円



■主な事業規模

保健事業		(単位：人)
事業	利用予定者数	
委託保健施設	夏季施設	135,700
	冬季施設	38,630
	リフレッシュ施設	20,750
健康づくり・疾病予防	都内宿泊施設	4,560
	人間ドック	21,900
	特定健診	8,000
	特定保健指導	8,900
委託体育施設		309,468
シティ・ホール診療所		38,950
清瀬運動場 (回)		6,310
宿泊 (保養) 事業		(単位：人)
施設	年間宿泊予定者数	
箱根路開雲	28,833	
宿泊 (会館) 事業		(単位：人)
施設 (アジュール竹芝)	年間利用予定者数	
ホテル部門 (宿泊者数)	62,000	
健診部門	12,630	

●掛金率

- 短期給付・福祉事業・長期給付の掛金率は、全て据置きとなります。

一般組合員の掛金率

(単位：%)

区分		令和2年度
短期給付	短期	4.005
	介護	0.590
福祉事業		0.176
長期給付		9.900



お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-3232-4711

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
予算 で検索



総務課

東京都職員共済組合組合会議員等の変更

東京都職員共済組合組合会議員及び役員が以下のとおり変更となりました。

●新任

役職	氏名	所属	議員の任期
理事	矢田部 裕文	東京都職員共済組合事務局長	令和2年4月1日から 令和2年11月30日まで
	上田 伸次郎	東京消防庁人事部長	令和2年4月1日から 令和2年11月30日まで

●退任

氏名	所属
岸本 良一	東京都職員共済組合事務局長
佐々木 直人	東京消防庁人事部長

東京都職員共済組合審査会委員の変更

東京都職員共済組合審査会委員（地方公共団体を代表する者）が以下のとおり変更となりました。

●新委員

氏名	所属	委員の任期
小平 基晴	東京都総務局総務部長	令和2年4月1日から 令和2年12月31日まで

●旧委員

氏名	所属
西山 智之	東京都総務局総務部長

都共済ホームページ▶
組合員ページ▶
共済組合の機関で検索



お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704（直通）

総務課

東京都職員共済組合事務局の移転について

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

現所在地	【管理部、年金保険部、事業部*】東京都戸山庁舎 新宿区戸山三丁目17番1号 ※健康増進課を除く 【事業部健康増進課】 都庁第二本庁舎26階北側
移転先	都庁第一本庁舎内
移転時期	令和2年度中

健康増進課精神保健担当、シティホール診療所の移転はありません。

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704（直通）

医療保険課

マイナンバーの収集・情報連携について

平成28年1月より、社会保障・税番号制度（マイナンバー制度）が始まり、都共済においても法令に基づき、短期給付（医療給付等）及び長期給付（年金給付等）の事務を行う際に、組合員及び被扶養者の皆様のマイナンバーを収集・利用しています。

また、マイナンバーを利用して、法令に基づき、異なる行政機関等の間で情報連携し、住民票や課税証明書等の手続きに必要な書類の添付省略を行っています。

詳細は、都共済ホームページ等でお知らせしていますので、ご覧ください。

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



新型コロナウイルス感染症の 拡散防止対策に伴う 各種事業の変更等のお知らせについて

新型コロナウイルス感染症の拡散防止対策のため、各種事業内容や申込手続の変更等、組合員等の皆様には、大変ご不便、ご迷惑をおかけしております。

今後も、感染拡大の状況等によりましては、ご案内しております施設利用や事業実施内容等について、変更等が生じる場合があります。

最新の情報は、都共済ホームページ（組合員ページ）でお知らせいたしますので、必ずご確認くださいようお願いいたします。

なお、当組合へのお問合せ等については、各所管あてメールもご活用ください（各所管のメールアドレスはホームページ等でご案内しております）。

何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



*事業変更などの情報は
こちらをご覧ください。
(都共済ホームページ▶
組合員トップページ)

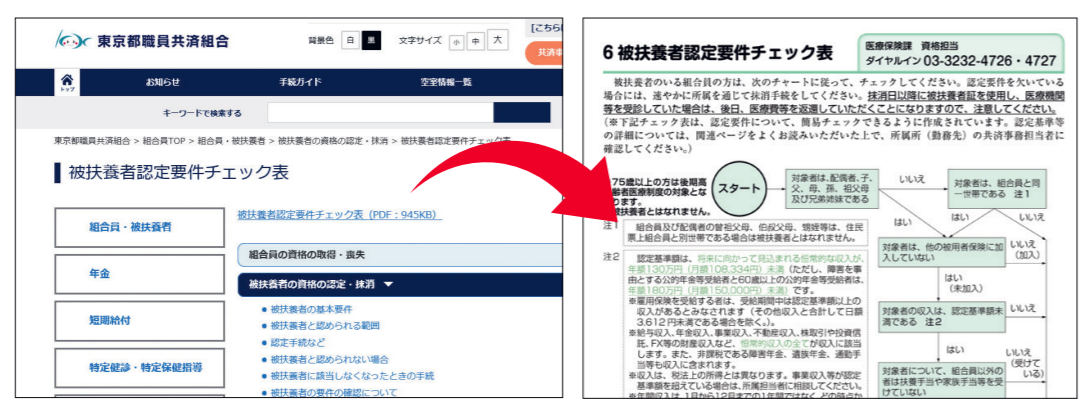
※箱根路開業、ベイサイドホテルアジュール竹芝、アジュール竹芝総合健診センターなど共済組合の保有施設については、各施設のホームページ及び電話でもご確認のうえ、ご利用等いただきますようお願いいたします。

もっと知りたいなら、都共済ホームページを見よう！

共済だよりに掲載している記事に興味がある、もっと知りたい、そんな時は、都共済ホームページをご覧ください。より詳しい内容を掲載しています。各ページで案内している検索ワードからページへGO！

都共済ホームページは、もちろん、スマートフォンでも見やすいデザインを採用しています。スマホでのアクセスは、QRコードをご活用ください。

例えば
今号P.8で案内している被扶養者になれる条件をもっと知りたい！そんなときは、都共済ホームページでもっと詳しく案内しています！



特別キャンペーン!

通常提携割引3%に加え、さらに特別仕様をご提供

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

HEBEL HAUS

ALL for LONG LIFE

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

旭化成ホームズ株式会社 東京法人支店 担当:清水

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

☎0120-102-825 ※火水定休

〒101-8101 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング 4F

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

東京都職員共済組合員の皆様

令和2年度 人間ドックオプションキャンペーンのご案内

～当院からのご案内～ 人間ドック・脳ドックは通年で年々ご受診可能です

ご受診できる健診一覧

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

令和2年度ご受診分

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

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。是非この機会にご受診下さい。

10月までにお申し込みの方 選択無料オプション

～下記検査①or②おひとつ無料で追加できます～

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

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

※必ず、人間ドックの追加オプションとしてご用意下さい

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

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

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

さらさらに 24% 割引

新しい割引が登場! 従来の割引もおトクに!

安心・安全 ドラレコ付 自動車保険 あります。

消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

ホームページなら24時間受付中 東京エイド 検索

☎0120-615-810 (受付時間:平日9:00~17:00(状況によって変更する場合がございます))

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

東京エイドセンター

〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリス16F
<http://www.aid-center.co.jp>

●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2020年4月1日~2021年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用できます。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。
*詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。*一部共済のノンフリート等級(無事故による割引)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)

AID 20200225-010 SJNK19-12647 2020.01.16