

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。

第4回 **そば**



そばは飢饉を救う作物だった！

江戸で花開いたそば文化！

奈良時代

江戸時代

冷害のときも収穫できるそば

そばの伝来は縄文末期と古いのですが、コメやムギに比べて補完的な穀類として栽培されてきました。しかし、そばは干ばつや冷害に強く、痩せた荒地でも短期で収穫できるため、飢饉の際には頼りになる救荒作物でした。『続日本紀』(722年)には「干ばつに備えて黒麦(そば)を栽培せよ」との、元正天皇の詔が記されています。

そば切りの誕生で大ブームに

中世までは実のまま雑炊で食べられていたそばですが、石臼が普及してレシピが広がりました。粉にして練るそばがきから、延ばして麺にするそば切り

が室町時代に作られ始め、江戸時代、ファストフードとして大ブームとなりました。これは、そばが江戸患い(脚気)に効くとされたのも一因でした。

赤穂浪士はそば屋に集結？

実は、赤穂浪士がそば屋に集まった史実はないのですが、人情に厚い江戸っ子は「そば屋で氣勢を上げて討ち入ったに違いない」と信じて疑いませんでした。討ち入りのあった元禄時代、江戸の町ではまだうどん屋が優勢でしたが、時代が下るにつれてそば屋がどんどん増えていきました。こうした背景もあるせいか、江戸末期から明治・大正の芝居や浮世絵、川柳などでは「そば屋で集結」が、揺るぎない事実として描かれています。

CONTENTS

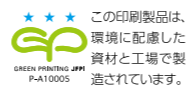
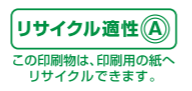
NO.387 | 令和元年11月号

- 02 特集1 ウオーキング
- 06 特集2 ホルモン
- 08 特集3 糖尿病の遠ざけ方、付き合い方
- 10 特集4 疑問解決! 夏冬季施設 & リフレッシュ施設ってなに?
- 12 特集5 妊娠・出産・育児のときの制度
- 14 お得な「人間ドック」は退職日までに手続を!
- 15 アジュール竹芝総合健診センターのご案内
- 16 特定保健指導を受けて3人に1人がメタボ脱却!
- 18 気付かないうちに吸っている「受動喫煙」

- 19 「職場の環境改善」に取り組んでみませんか
- 20 今の生活習慣 ちょっと振り返ってみませんか
- 21 今年度退職される借受人の皆さんへ
- 22 慢性的疾患、単なる肩こり等への施術は健康保険適用外です
- 23 インフルエンザ予防接種のお知らせ
- 24 自身の年金情報を調べてみよう!
- 26 ホテル アジュール竹芝からのご案内
- 28 清瀬運動場休館のお知らせ
- 29 箱根路開雲からのご案内



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.387

令和元年11月14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!

共済 **KYOSAI** だより

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

健康とスポーツ 2020

2019 11月 NO.387

家まで徒歩7分の距離、競歩選手は何分で歩く?

2ページで解説します

特集1

ウォーキング

自分にぴったりのペースで歩く

特集2

未病ホルモン

特集3

糖尿病の遠ざけ方、付き合い方

特集4

疑問解決! 夏冬季施設& リフレッシュ施設ってなに?

■ 特集5 妊娠・出産・育児のときの制度

■ 特定保健指導を受けて 3人に1人がメタボ脱却!

■ 今の生活習慣 ちょっと振り返ってみませんか

●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

家まで
徒歩7分の距離、
競歩選手は
何分で歩く？

健康とスポーツ
2020

特集 ①

ウォーキング

自分にぴったりのペースで歩く

心拍ウォーキング

“ぴったりのペース”が分かる

最初は少し複雑に感じるかもしれませんが、慣れれば簡単！自分に最適なペースが分かれば、驚くほど気持ち良く歩くことができます。

2分

競歩選手が
歩くスピードは？

歩く競技なので、あまりスピードが出ていないと思われがちな競歩。しかし、世界記録を出す選手は、1キロメートルをなんと4分未満で歩いています。例えば、駅から家までが徒歩7分*の距離だとすると、競歩選手は2分で歩いてしまう計算に。選手たちは、一般の人が走っても追いつけないほどのスピードで歩いているのです。

*1分=80メートルで計算した場合。不動産の徒歩所要時間表示基準による

知れば楽しくなる！
競歩の魅力

競歩には歩き方に細かいルールがあり、レッドカード3枚で失格となります。選手はレース中、互いの警告数を確認し、競り合っている相手が既に2枚のレッドカードを受けているなら無理ができないと判断し、ペースを上げて引き離すなど、駆け引きをしながら歩いています。

私たちも、
ウォーキングで歩くことを
楽しんでみましょう！

ウォーキングでは歩数や距離、時間を気にしがちですが、本当に大切なのは「ペース」です。どうすれば自分にぴったりのペースが分かり、ウォーキングの健康効果を十分に引き出せるのかをご紹介します。

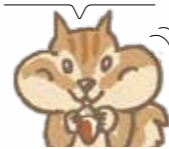
知ってウォーキングのポイント

まずは、ウォーキングについての基礎を確認しておきましょう。

① 健康効果をおさらい！

- 生活習慣病の予防・改善
- 肥満解消
- 血流の促進
- 自律神経が整う
- リラックス効果
- 快眠効果
- 筋力アップ
- 骨の強化

激しい運動に比べて、けがや病気のリスクがないよ！



のんびりした散歩で1日1万歩を歩いても、十分な健康効果は得られないよ！



心拍数は病気やけが、ストレスや疲労などでも上昇するから、心身の状態を知る目安にもなるよ！



③ 最適な運動強度を知るには？

心拍数は運動強度の度合いによって変化します。つまり、**心拍数を基準にして歩くペースをコントロールすれば、自分に最適な運動強度を保つことができる**のです。この歩き方を「**心拍ウォーキング**」といいます。

次ページから、ペースの設定方法や歩く前の準備、歩き方をご紹介します。

ダイエットしたい！

健康のために！

なるほど

心拍ウォーキングの流れ

1 目的を決める

健康維持かダイエット、どちらを目的に歩くか決めます。

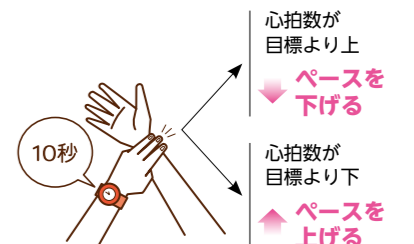
2 最大心拍数を出す

最大心拍数とは、全力で運動をしたとき、これ以上心臓が動かないという最大値のこと。**220から年齢を引く**ことで、おおよその最大心拍数を求めることができます。

3 安静時心拍数を計測する

安静時心拍数とは、朝、目覚めたとき、体を起こさず横になったまま、1分間脈拍を計測したときの値です。

心拍数は手首の動脈に指を当てて計測するほか、スマホの無料アプリでも計測できるよ！



4 目標心拍ゾーンを出す

(目標とする運動強度による心拍数)

運動時の心拍数が、下のチェック表で求める**目標心拍ゾーン**の範囲に収まるよう、**歩くペースを管理**します。

5 ウォーキングをする

約10分おきに立ち止まり、脈拍を10秒計測し、6倍して1分間の心拍数を出します。このとき、**目標心拍ゾーンを下回っていればペースを上げ、上回っていればペースを落とす**ことで、**自分に最適な運動強度を管理**できます。

心拍数チェック表

目的と運動強度を設定

目的	健康維持	ダイエット
運動強度	40～50%	50～60%
あなたが目標とする運動強度	_____ %	
運動強度の下限と上限を小数点に変換	A _____ ～ B _____	
例	健康維持なら40～50%	
例	健康維持なら0.4～0.5	

最大心拍数は？

$$220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数 } \textcircled{C}$$

例 50歳の場合、220-50=170が最大心拍数

安静時心拍数は？

朝、目覚めたときの心拍数は… 安静時心拍数 \textcircled{D}

目標心拍ゾーンは？

$$\text{最大心拍数 } \textcircled{C} - \text{安静時心拍数 } \textcircled{D} = \text{E}$$

$$\text{目標心拍数の下限値 } \textcircled{E} \times \text{A} + \text{D} = \text{下限値 } \textcircled{1}$$

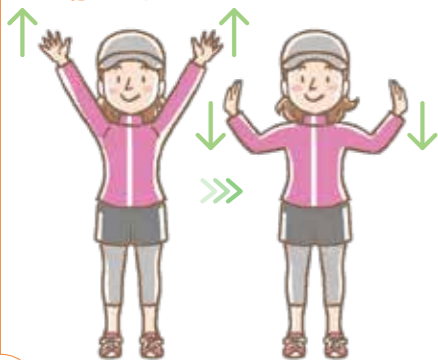
$$\text{目標心拍数の上限値 } \textcircled{E} \times \text{B} + \text{D} = \text{上限値 } \textcircled{2}$$

あなたの目標心拍ゾーンは… $\textcircled{1}$ ～ $\textcircled{2}$

歩く前に！「スイッチ体操」

肩甲骨を上下に動かす

肩甲骨を動かすと骨盤の動きも良くなる！

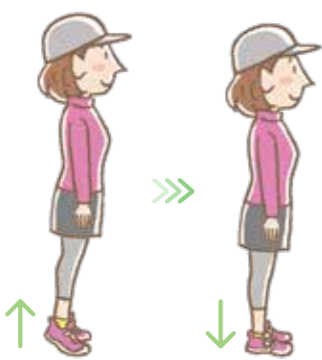


- 1 両腕を真上に上げる
- 2 手のひらを外側に向けて肩甲骨を背中を中心に寄せ、両肘を体の真横に下ろす

8回 × 2セット

かかと上げ

足の親指の付け根に体重を乗せて歩く感覚を身に付ける！

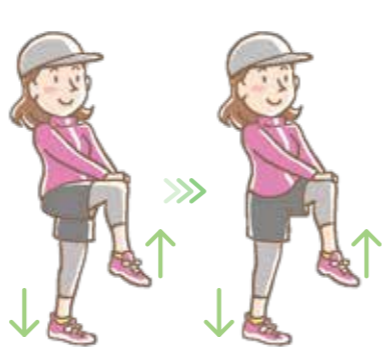


- 1 爪先を正面に向けて立つ
- 2 かかとを上げて親指の付け根に体重を乗せる
- 3 かかとを下げる

8回 × 2セット

膝タッチ

腹筋で脚を引き上げる感覚を身に付ける！



- 1 背筋を伸ばし、両手をへその高さに置く
- 2 膝が手のひらに届くよう、左右交互に真上に上げる

8回 × 2セット

たったこれだけ！正しいフォーム

ウォーキングの健康効果を最大限に引き出すには、正しいフォームで歩くことが大切。ただし、歩き始めたらあまり気にせず、一定のリズムで歩けばOKです。

基本姿勢

正しく歩くには、正しく立つことから。力まず、楽に持続できる姿勢を意識しましょう。



- 肩甲骨を背中を中心に寄せて力を抜く
- 背筋は無理に伸ばそうとしない
- 出っ尻になるイメージで骨盤をやや前傾させる

ウォーキングのフォーム

右の2つを意識しましょう。肘を後ろに引くと、肩甲骨の動きに連動して骨盤の動きも良くなるため、疲れや痛みが出にくくなります。



- 1 脚を体の真下に着地させるよう意識
- 2 肘を大きく後ろに引く

Column 1

かばんを持っているときの歩き方

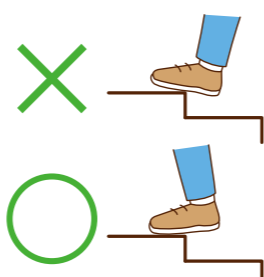
かばんを持っていない方の腕を、肘を曲げずに後ろへ大きく引いて歩きましょう。肩甲骨が動き、骨盤の動きも良くなります。時々、かばんを持ち替えて歩くのがコツ。



Column 2

階段を正しく上ってヒップアップ

右のイラストのように、かかとを下げないようにキープしながら上りましょう。こうするとお尻の筋肉が刺激され、ヒップアップにつながります。



実践！

心拍ウォーキング

歩く前の準備ができれば、いよいよ心拍ウォーキングの実践です。具体的な歩き方をご紹介します。

健康維持 ウォーキング・プログラム

- 運動強度 40～50%
- 対象 普段、全く運動をしていない人
- 効果 生活習慣病の予防・改善

1 運動習慣ゼロの場合

スイッチ体操 + 散歩 10～20分

体の状態に合わせてウォーキングの時間を増やし、散歩を含め60分間の継続を目指そう！

2 外で歩くことに慣れたら

散歩 5分 → ウォーキング 5分 → 散歩 5分 × 2セット

3 健康維持ウォーキングに慣れたら

散歩 5分 → ウォーキング 20分 → 散歩 5分 × 1セット

ダイエット ウォーキング・プログラム

- 運動強度 50～60%
- 対象 ダイエットをしたい人 (健康維持ウォーキングを楽にこなす体力があることが前提)
- 効果 メタボ、ぽっこりお腹改善

1 レベル1

スイッチ体操 → 健康維持ウォーキング 10分 → ダイエットウォーキング 15分 → 健康維持ウォーキング 5分 × 2セット

2 レベル2 (レベル1に慣れたら)

スイッチ体操 → ダイエットウォーキング 15分 → 健康維持ウォーキング 5分 × 2～4セット

脂肪燃焼効果を高めるには、レベル2全体で60分間の継続が理想だよ！

ウォーキング前・中・後の注意

- 病状が安定していない人は運動をしない
- 安静時心拍数がいつもより「10」高ければ運動を中止する
- 喉が渇く前に水分補給をする
- ウォーキング後、すぐ座ったり横になったりすると疲労物質が筋肉にとどまってしまうため、5分ほどのんびり歩いて心拍数を落ち着いた後、ゆっくりストレッチをする

Recipe 食の力でカラダの中から健康に！



材料 (2～3人分)

米	2合	焼きのり	適量
生サケ切り身	2切れ	酒	大さじ1
シメジ	1/2パック	A しょうゆ	大さじ2
シイタケ	3枚	塩	小さじ1/2
三つ葉	3本	酒	大さじ1/2
白ゴマ	大さじ1	B しょうゆ	大さじ1
昆布	約5センチ1本	ショウガ汁	小さじ1

作り方

- 1 米は洗って水につける。
- 2 サケは骨を外し、【B】に5分ほど漬ける。
- 3 シメジは軸を切ってほぐす。シイタケは軸を切ってスライスする。
- 4 米は水気を切って炊飯器に入れ、2合のところまで水と【A】を加えて混ぜ、昆布と【3】を乗せて炊飯する。
- 5 ご飯が炊き上がったら、ざく切りにした三つ葉と白ゴマを入れて混ぜる。
- 6 【5】を食べやすい大きさに握り、焼きのりを巻く。

サケとキノコの炊き込みおにぎり

運動後には、タンパク質と糖質、ビタミン・ミネラルの補給が重要です。それを手軽に1品で補えるのが、具だくさんの炊き込みご飯。たっぷり炊いて、運動後の補食としておにぎりにしましょう。のりを巻くことでビタミン・ミネラルの補給にもなります。

編集部で作ってみました

良い香りが食欲をそそります。しっかり歩いた後に食べたいですね。

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。

【ホルモン】

ホルモンは体で作られ、血液中を流れて細胞に指令を届ける、目に見えない粒のような物質です。私たちが生きる上で欠かせないホルモンの働きや活性化をご紹介します。

主なホルモンの仕組み

チェックホルモンでCheck!

あなたは未病？

- 疲れやすい
- 元気、やる気が出ない
- 食欲がない、食欲を抑えられない
- 寝付きが悪い、眠りが浅い
- 人付き合いが面倒だ

1つでも✔がついたあなたは、もしかすると**ホルモンバランスが崩れて、未病**かもしれません。

ホルモンバランスと未病の関係

ホルモンの働きで大切なのは、適切なタイミングで必要な量が分泌される「**ホルモンバランス**」です。このバランスが整っているときは心身が健康であるといえますが、ストレスや生活習慣の乱れなどでホルモンバランスが崩れると、未病や病気につながります。

ポイント ホルモンバランスは崩れやすい性質がありますが、生活習慣を見直すことでコントロール可能です。ホルモンの働きを良くするのも悪くするのも自分次第なのです！

※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。

ホルモンの働き

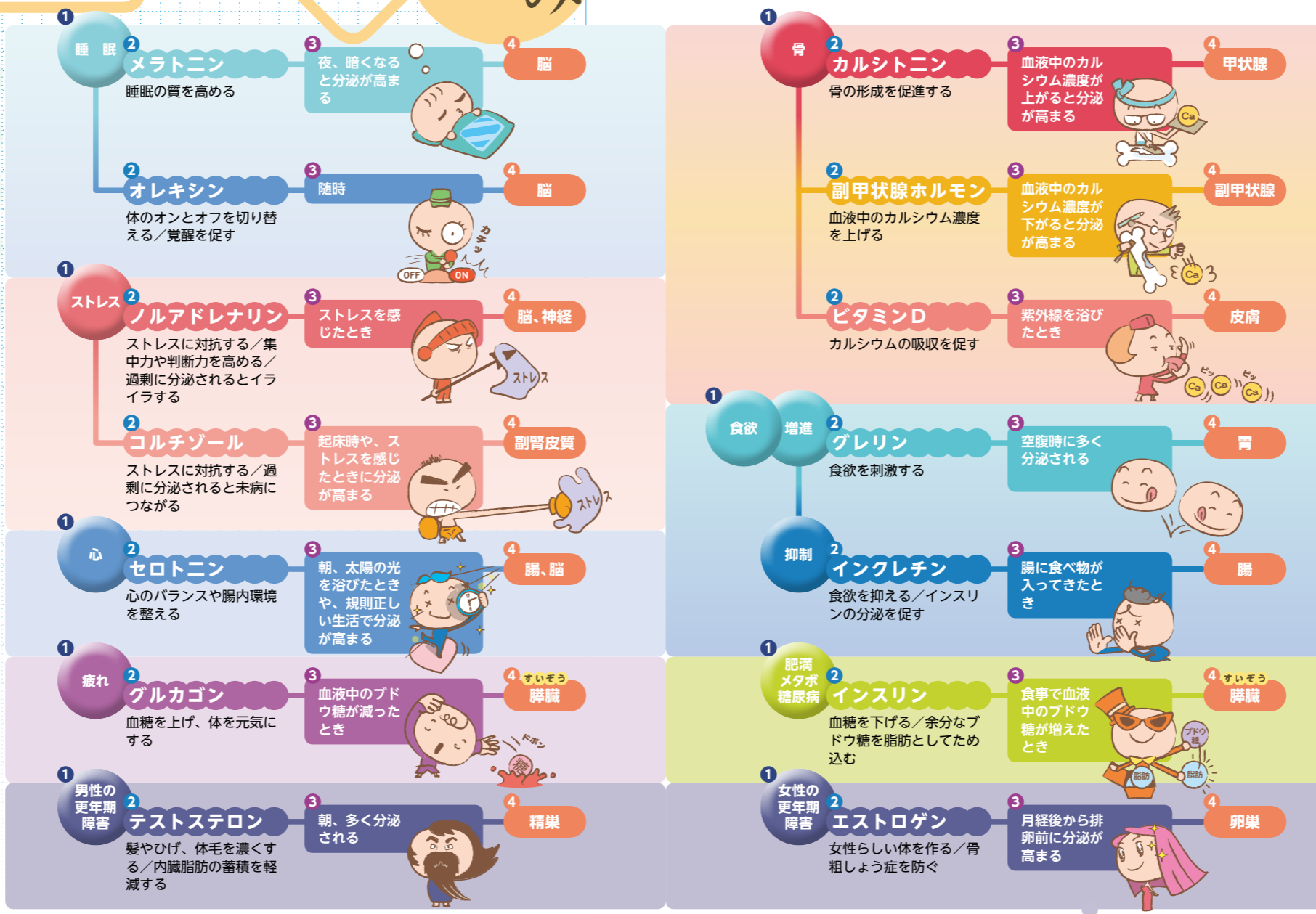
ホルモンは臓器で分泌され、血管を通過して細胞に指令を届ける物質です。現在までに100種類以上のホルモンが発見されていますが、これらが間違えた細胞に届くことはなく、必ず決まった細胞にだけ届いて効果を発揮します。

ホルモンは、私たちの**元気や食欲、ストレスや睡眠、病気や老化**の

ピードなど、様々なことに関係しており、**体をベストな状態に保つために働いています**。しかし、生活習慣が悪いとうまく働くことができません。それぞれのホルモンの仕組みや役割を知り、**ホルモンが生き生きと働く生活習慣を心掛けることで、未病を遠ざけましょう**。

ホルモンを元気にする方法

- 凡例
- 健康テーマ
 - ホルモンの名称
 - 分泌のタイミングや仕組み
 - 分泌部位



- 規則正しく生活する** 決まった時間に食事し、質の良い睡眠を取ると様々なホルモンのバランスが整います。
- 空腹の時間を持つ** 空腹を感じると**グレリン**の分泌がアップ。エネルギーを生む体内の細胞内小器官「ミトコンドリア」も強くなり、**疲れにくい体**になります。
- 頑張り過ぎない** 無理をすると**ノルアドレナリン**などの分泌が過剰になってしまいます。
- 暗くして眠る** 明るいと**メラトニン**の分泌が減り、熟睡しにくくなります。寝る前はスマホも控えましょう。
- ワクワクする** いつもと違う体験をするなど、適度な緊張を感じると、**ホルモン全体に良い刺激**となります。
- 楽しく食べる** 眠つぶしやストレス解消で食べていると**コルチゾール**が過剰に分泌されます。バラエティーに富んだ食事をゆっくり味わいましょう。
- 楽しく運動する** 運動をすると様々なホルモンの分泌が活発に。ただし、勝勝にこだわるとストレスで**コルチゾール**の分泌が乱れます。
- 楽しく語る** 家族や仲間と楽しく語り、笑顔で過ごしましょう。幸せを感じるホルモンが多く分泌されるだけでなく、**ホルモン全体が安定**します。

糖尿病の遠ざけ方、付き合い方

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が増え過ぎる病気で、誰にでも起こる可能性があります。初期の自覚症状が少なく気が付かないうちに重症化することがあるため、早期発見・早期治療が大切です。今年7月には、職場の健康づくり担当者向けの連絡会に糖尿病治療の第一人者である植木浩二郎先生をお招きしました。ここでは、当日の講演から皆さんに役立つ糖尿病のお話を紹介いたします。

誰もが他人事ではない「糖尿病」

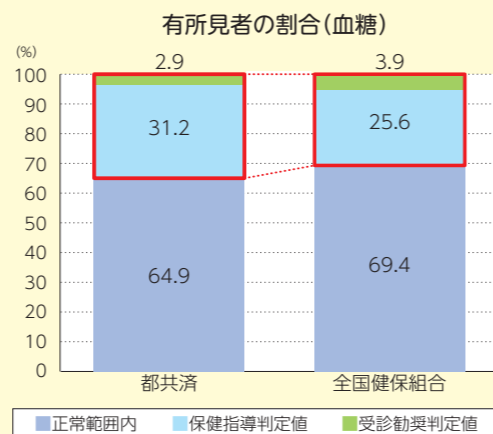
●日本人は糖尿病にかかりやすい体質

東洋人は欧米人に比べ糖尿病になりやすく、日本人は特にその傾向が強いといわれています。それは、血糖値を下げるインスリンが分泌されにくい遺伝子が多いためといわれています。

都共済組合員は右表のとおり

都共済組合員は血糖値が高い人が多く、糖尿病リスクが高いという健診結果が出ています。また、痩せていても血糖値の高い人が多いです。糖質の取り過ぎに気を付け、バランスの良い食事と運動を心掛けましょう。

■ 特定健診結果(平成27年度)



糖尿病の遠ざけ方【健診編】

●まずは家族に糖尿病の人がいるかを確認

糖尿病は遺伝的要因が強く関係するため、家族に糖尿病の人がいる場合は、肥満を防ぐ生活習慣を心掛けましょう。

●健診を受けて自分の体をよく知りましょう

軽度の糖尿病では自覚症状がなく、検査でしか発症しているか分かりません。健康診断時の、「血糖値」「HbA1c値」「BMI」「腹囲」から、糖尿病リスクが分かります。必ず健康診断を受けましょう。

●体重-3kg、腹囲-3cmで数値が改善

若い頃から体重が10kg以上増えている人は要注意です。体重3kg減、腹囲3cm減で糖尿病リスクが改善します。

糖尿病の検査（血液）

検査項目	数値
空腹時血糖	126mg/dl以上
食後血糖	200mg/dl以上
HbA1c	6.5%以上

糖尿病が強く疑われる

肥満の目安

- 【BMI】 25以上
- 【腹囲】 男性85cm、女性90cm以上
内臓脂肪肥満の目安です。



運動をして筋肉を動かすと、血液中のブドウ糖などが消費されて、血糖値を下げる効果があります。



糖尿病の遠ざけ方【運動編】

●運動しましょう

運動だけで痩せることはかなり難しいですが、運動によって、筋肉の量を保ったりインスリンの働きを高めたりする効果があります。ぜひ運動しましょう。

糖尿病の遠ざけ方【食事編】

●痩せるためには、まずは「間食とさよなら」

日本人の1日の摂取エネルギーは減っているものの、糖尿病患者は増えています。これは、ジュースやスイーツなど、血糖値を上げやすい食品の摂取が増えているからと考えられます。痩せるためには、このような飲食を控え、間食をやめることが大切です。

●食べる量だけでなく、内容や順番も大事

消費エネルギーよりも摂取エネルギーが少なくなると体重は減ります。野菜、おかず（魚や肉、乳製品）、主食（ご飯など炭水化物）の順に食べると、野菜の食物繊維が食後の血糖値の上昇を抑えてくれます。最近、糖尿病予防に「地中海食」が注目されています。

●ダイエットでは踊り場現象のときに頑張りどき

食事によって脂肪が増えると、レプチンというホルモンが、脳の食欲をつかさどる中枢に働きかけ、食欲を抑えます。肥満になると、レプチンの効きが悪くなり、食欲が落ちません。ダイエット時は、レプチンの量が減る一方、効きも回復せず、体重の減らない時期（踊り場現象）があります。ここを頑張ると減量に成功します。

摂取エネルギーとともに栄養バランスにも気を配りましょう



適正体重にするために

【減量する場合】
1日の摂取エネルギー量=
BMI22の体重×30kcal*

(例) 身長170cmの人
63.6kg×30=約1,910kcal
※身体活動量によって変わります。

地中海食の特徴

野菜、果物、穀類、魚介類、乳製品をバランスよく取る。油脂としてオリーブオイルを使い、肉は少量とする。



糖尿病との付き合い方

●治療の原則は、食事と運動、そして薬物療法

「治療はまず服薬」ではなく、軽症であれば、食事や運動で少し痩せるなど生活習慣を見直すことで重症化を防ぎます。

●効果的で長続きする食事療法を

食事療法は続けられることが大切です。まずは間食をやめましょう。低糖質など特殊な食事療法は必ず医師と相談してください。

糖尿病の早期発見には定期的な健康診断が有効です。
都共済のシティ・ホール診療所や、共済組合専門講師派遣事業を積極的に活用しましょう。
特定保健指導は改善のチャンスです。
(※特定保健指導のご案内はP.16をご覧ください。)

グッドニュースの一つ。糖尿病治療者の合併症（網膜症や腎症など）は、今、ものすごく減っています。糖尿病になっても、治療で合併症を防ぐことができます。



糖尿病とは？ 治療方法、合併症など糖尿病についての詳しい情報はこちらをご覧ください



糖尿病情報センター 検索

講演者・植木先生の略歴

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター研究所
糖尿病研究センター長 植木 浩二郎 氏

1987年東京大学医学部卒。東京大学医学第三内科で糖尿病の診療と研究に従事。1997年から2003年までハーバード大学ジョスリン糖尿病センターで研究をさらに極め、帰国後は東京大学大学院医学系研究科糖尿病・代謝内科准教授、2014年から同分子糖尿病科学講座特任教授を経て、2016年から現職。

知らなきゃ損!

疑問解決!

夏・冬の施設 & リフレッシュ施設 とは?

詳しくは

冬の施設案内 2019

をご覧ください



Q1 そもそも「夏・冬の施設」ってなに?

年に2回、夏(7~9月)と冬(年末年始)、指定された北海道から沖縄まで全国各地の宿に**お得な料金で泊られます!** 組合員やその被扶養者であれば誰でも利用でき、扶養していない両親や兄弟・姉妹も旅行に連れて行くことができます!

Q2 宿はどうやって探すの?

夏は5月頃に職場で配布される『夏の施設案内』の冊子、冬は10月頃に職場で配布される(『冬の施設案内2019』)に掲載されている宿一覧をご覧ください。今年度は、夏に384軒、冬に374軒の宿がラインナップ!

Q3 いつ申し込むの?

夏季の宿泊予定なら**6月初旬頃**、年末年始の宿泊予定なら**11月初旬頃**が受付スタート時期です。初めはあらかじめ抽選した組合員番号(下二桁)順に受け付けます。夏・冬の施設案内冊子に詳しい日程が書いてあります。空室受付期間になりましたら、空室のある施設に随時申し込めます。

Q4 どの宿に空室があるかが分からないのですが。

都共済ホームページに空室情報が掲載されています。空室情報は土日祝日、年末年始を除く毎日更新されていますので、空室を確認して旅行代理店にお申込みください。

Q5 どうやって申し込むの? インターネットで申し込める?

夏・冬共に『施設案内冊子』につづられている受付票に必要事項を記入したら、受付票と組合員証を持って、旅行代理店の窓口で直接申し込んでください。インターネットではなく窓口でしか申し込めないため、空いている時間を活用して申し込んでください。

Q6 リフレッシュ施設ってなに? 夏・冬の施設と違うの?

リフレッシュ施設は、**週末ごと**に関東近郊の宿泊施設にお安く泊まれる「週末施設」です。夏休みや年末年始といった連続した休みが取れなくても、週末にリフレッシュがたら**気軽に泊まりに行ける**ことが魅力の一つです。人気の高い施設は抽選になることがありますが、抽選申込受付日以降でも空室があれば随時申込みができます。詳細は、都共済ホームページをご覧ください。



都共済ホームページも
ご覧ください

夏・冬の「施設案内冊子」が手元になくても、夏・冬の期間中は都共済ホームページに総合ガイドを掲載しています。リフレッシュ施設の詳細もこちらで。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
冬の施設総合ガイドで検索



お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

妊娠・出産・育児のときに **利用できる** 都共済の制度

妊娠や出産、育児といった大きなライフイベントは、何かと費用が掛かりますよね。そんなとき組合員や被扶養者の皆さんが都共済から受けられる各種制度をご紹介します。



妊娠から出産まで

掛金

産前産後休業中の掛金の免除

産前6週間（多胎妊娠の場合14週間）、産後8週間のうち組合員が労務に従事しなかった期間、掛金が「月単位」で全額免除されます。
(共済ハンドブックP.21)

[掛金について](#) で検索

被扶養者認定

被扶養者認定申告 (出生児を被扶養者とする方のみ)

出生日から30日以内に勤務先に申告書を提出してください。30日以内に受け付けた場合は出生日から認定されます。

30日を過ぎると、勤務先が申告書を受け付けた日からの認定になりますのでご注意ください。

(共済ハンドブックP.12～13)

[認定手続](#) で検索



短期給付

出産費・家族出産費

組合員や被扶養者が出産したときに以下の給付を受けることができます。

法定給付 42万円※ 附加給付 5万円

※産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は40万4千円

請求方法には次の3つがあります。

直接支払制度 受取代理制度 いずれも利用しない
(窓口全額支払い)

(共済だより2019年7月号P.16、共済ハンドブックP.47～49)

[出産したとき](#) で検索

短期給付

出産手当金

組合員（任意継続組合員を除く。）が出産のため勤務できなくなり、手当金が報酬を上回るときに支給されます。支給金額は次のとおりです。

1日につき支給開始日の属する月以前の直近の継続した12か月の標準報酬月額×1/22（10円未満四捨五入）×2/3（円未満四捨五入）

(共済ハンドブックP.51～52)

[出産手当金請求書](#) で検索

掛金

育児休業期間中の掛金の免除

育児休業を開始した日の属する月から、育児休業が終了する日の翌日の属する月の前月まで、掛金が全額免除されます。

(共済ハンドブックP.21)

[掛金について](#) で検索

短期給付

育児休業手当金

組合員（任意継続組合員を除く。）が育児休業を取得する場合に支給されます。子の1歳の誕生日を基準に、1歳前請求と1歳後請求があります。

●令和元年8月現在

区分	支給期間	給付額（1日）	給付上限額
1歳前請求	休業開始から180日まで	標準報酬日額※ ×67/100	13,832円
	休業開始から181日以降	標準報酬日額※ ×50/100	10,322円
1歳後請求	最長2歳に達する日まで	標準報酬日額※ ×50/100	10,322円

※標準報酬日額=標準報酬月額×1/22（10円未満四捨五入）

1歳後請求には支給要件があります。詳しくは、所属所（勤務先）の共済事務所担当者にお問合せください。

(共済ハンドブックP.58～62)

[パパママ育児](#) で検索

職務復帰

育児休業終了・職務復帰後 ～子が3歳に到達するまで

標準報酬

育児休業終了時改定

育児休業等の終了日において3歳に満たない子を養育する場合、育児休業等終了日の翌日が属する月以後3か月間の報酬の平均で算定した標準報酬月額が、従前の標準報酬月額と比べ1等級以上の差がある場合に改定できます。

3歳未満の子を養育する 組合員等の 給付算定基礎額の特例

育児短時間勤務などの勤務形態によって標準報酬月額が低くなった場合に、将来の年金給付額が低くなることを避けるため、年金額の計算に使用する標準報酬月額に特例を設けています。

(共済ハンドブックP.21)

[掛金について](#) で検索

他にも、貸付けを受けている組合員は、育児休業中は償還猶予が受けられる制度があります。

今回ご紹介した制度は全て届出等の手続が必要です。手続の詳細は、所属所（勤務先）の共済事務所担当者にお問合せください。



詳しくは組合員ページにログインして検索！



今年度 永年勤続退職予定者の皆さんへ

35,000円助成

お得な「人間ドック」は退職日までに手続きを!

定年などで退職する方は、「永年勤続退職予定者」の助成（35,000円）を受けることができます（一般助成は25,000円）。

助成を受ける場合は、**退職日までに受診券の申請が必要**ですので、ご注意ください。

永年勤続助成の概要

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

対象となる医療機関（2機関）

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

永年勤続助成の種別及び自己負担額（税込）

医療機関	日帰り人間ドック	大腸人間ドック	脳ドック	女性ドックA（胃X線あり）	女性ドックB（胃X線なし）
アジュール竹芝総合健診センター	無料	—	—	11,770円	無料
東京都教職員互助会三楽病院	3,500円	9,000円	9,000円	9,000円	5,700円

オプション検査等

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

利用方法

① 受診日の3週間前までに上記いずれかの医療機関に受診予約をする

※三楽病院は、専用のファクス用紙でもお申込みできます。ファクス用紙は、同病院のホームページ（人間ドック）からダウンロードしてください。
(<http://www.sanraku.or.jp/depart/dock.html>)

※令和2年4月以降受診分の予約は、令和2年2月から受付開始予定です。

② 受診日の2週間前までに受診券の発行を依頼する

「申請書」（永年用）に所属の共済事務担当者の押印を受け、ベネフィット・ワンに**郵送又はファクス**で送付する。

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

〒790-0035

郵送 愛媛県松山市藤原2-8-8

FAX 089-900-8281

令和2年度に
任意継続組合員・
再任用フルタイム勤務
になる方へ

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

退職前に人間ドックを受診することをお勧めします。

※人間ドックなどの利用助成は年度内に1回のみです。

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又は都庁内線 57-415

人間ドックの受診は

～オーシャンビューフロアでチェック&リフレッシュ～

「アジュール竹芝総合健診センター」へ

永年勤続退職予定者ドックを実施しています

永年勤続退職予定者の方は、「日帰り人間ドック」と「女性ドックB」が自己負担金無料で受診できます。

年度末に向けて混み合う時期です。早めに予約、受診してください。

◆「女性ドックA」を受診する場合は、自己負担金11,770円で受診できます。

◆永年勤続退職予定者についての詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。

※予約は先着順です。オプション検査の胃カメラ検査や婦人科検査を年度後半に希望する場合、既に予約枠がない可能性がありますので、ご了承ください。

女性ドックのご案内

当センターでは、通常の「日帰り人間ドック」のほか、乳がん・子宮がん検査を含む「女性ドック（A・B）」もご用意しております。自己負担額（10%税込）は以下のとおりです。

自己負担額	組合員・被扶養者（35歳以上）	永年勤続退職予定者
女性ドックA	22,770円	11,770円
女性ドックB	11,000円	無料

妊娠中の方、授乳中から断乳後半年以内の方は、子宮がん・乳がん検査が実施できない又は正確な診断が難しい場合がありますので、女性ドックの受診は避けてください。

- 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「乳がん・子宮がん検査」及び「骨密度測定」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線検査」を除く。
- 女性ドックA・B及び婦人科オプション検査は、月～木曜日の実施です。

オプション検査（有料）のご案内

■ 胃内視鏡（胃カメラ）検査【3,300円（10%税込）、事前予約制】

先端に小型CCDカメラが内蔵されたファイバースコープを口又は鼻から挿入し、食道・胃・十二指腸の粘膜を観察します。

■ 骨密度測定（前腕）検査【3,300円（10%税込）、事前予約制】

骨量は加齢とともに減少するため、変形、骨折が生じやすくなります。骨粗しょう症の早期発見と予防の検査です。検査は前腕を装置に入れ1～2分で終了します。※測定機器に前腕をセットできない場合は測定不可となります。

■ 胃がんリスクチェック（血液検査）【6,600円（10%税込）】…ピロリ抗体検査とペプシノゲン検査のセット

ペプシノゲン検査は、胃粘膜の炎症や萎縮の状態を血中ペプシノゲン濃度により見るもので、胃炎を起こす細菌のピロリ抗体検査の結果と合わせて、将来的な胃がんリスクを調べます。

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。（組み合わせ自由）

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 東京都港区海岸一丁目11番2号

TEL	03-3437-2701（直通） 平日 8:30～17:00 土曜 8:30～14:00
URL	https://www.genkiplaza.or.jp/azur/
交通アクセス	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



Let's try!
メタボ撃退!

特定保健指導対象者(40歳以上の組合員・被扶養者)の方

特定保健指導を受けて 3人に1人がメタボ 脱却!

無料

前年度、6か月の保健指導を
最後まで受けられた方の
生の声です

■特定保健指導とは

健診(生活習慣病健診・特定健診・人間ドック等)の結果、内臓脂肪の蓄積によって糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の発症リスク(メタボリックシンドローム)を有する方に対して専門スタッフが健康づくりをサポートするものです。特定保健指導のご案内がお手元に届いた方は、ぜひ、特定保健指導を受けましょう!

ポイント①

きっかけ

まずは特定保健指導を!
プロ(保健師・管理栄養士等)のアドバイスによって何かが変わります。

- ・自分で少し太り過ぎだと思っていたので、良いきっかけとなった。
- ・無理のない程度の目標にしたため、あまり苦にならず良かったと思います。

初回面接

「これならできる」無理のない計画を立ててみましょう

ポイント②

食事

ささいなことの継続が大きな効果を生みます。

- ・肉類を控え、魚介類を多く摂取するようにしました。
- ・昼食時に野菜を取るきっかけになりました。

ポイント③

はかる(量る・測る)記録する

はかるだけ、記録するだけなのに効果テキメン。「見える」化すると、実感できて、やる気もアップ。

- ・意識して体重計に乗ることで、生活や飲酒の改善につながった。
- ・数字に表れることで、辛さが励みになり、喜びに変わった。

体験談を載せるに当たり

保健指導対象者だったとは思えないほど、現在はお腹周りもスッキリされていました。無理なくマイペースな取組で、こんなに効果があるとは驚きでした。

ポイント④

運動

今より少しだけ体を動かす、これだけで活動量はアップします。小さなことの積み重ねがポイントです。

ポイント⑤

サポーター

応援者の存在は大きいので、周りの力も借りましょう。もちろん支援担当者もサポーターです。

効果を確認

変わった自分を実感。来年の健診が待ち遠しい。

メタボ脱却

- ・お話ししたことを思い出し、改善できたことに感謝します!
- ・いろいろな面から適切なアドバイスをいただいた。

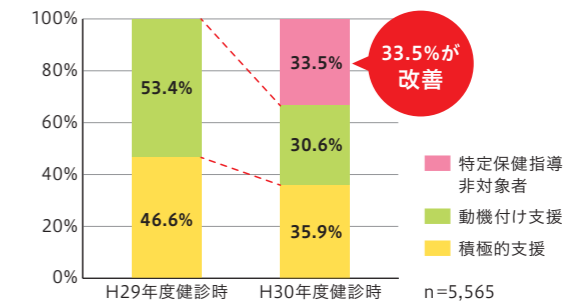
生活習慣改善にチャレンジ

「楽しみながら」行動計画を実践!うまくいかない時は支援担当者に相談してください。

成功の秘訣

体重測定等で変化や成果を確認でき、実際に取り組んだ結果が目に見えたのが良かったです。自分で決めた取組であったためスムーズに実行できました。

特定保健指導利用者の翌年度の保健指導判定の変化



平成29年度に特定保健指導を利用した方の33.5%が、健診データの改善等によって翌年度の特定保健指導の対象から外れました。

体験談

体験者のご紹介

都共済組合員 50代男性
平成28年度健診時
積極的支援対象者→翌年度非対象者へ

平成28年度健診時数値

腹 囲: 85.5cm
中性脂肪: 252mg/dl
血 圧: 129/85mmHg
家族構成: 妻、長女、長男
趣 味: ランニング・ジョギング

初回面接

体重と腹囲の目標を設定(4kg減、4cm減)
* 具体的な行動計画を2つ立てた。

- ① 夕食後にアイスクリームを食べない
- ② 休日の間食(ポテトチップスなど)をやめる

6か月間の生活改善チャレンジ

- ・設定した目標をできるだけ守り、ご飯や甘い物の量を減らした。
- ・階段を上ることやジョギングも行うようになった。
- ・飲酒の際は量を控え目にし、ノンアルコールの選択も。

定期的な手紙・メール等でのアドバイス

1か月後、体重約2kg減、途中お正月にリバウンドがあったが、2か月後、体重約4kg減。取組によって順調に成果が出ていたので、指導員さんからの手紙やメールも煩わしさなど特にならなかつた。

実績評価

6か月の成果を報告。体重、腹囲が減少し、中性脂肪やコレステロール値が改善した。

結果

腹 囲
H28 (開始時) 85.5cm
H29 (保健指導終了時) 83.0cm
H30 (翌年) 71.5cm

中性脂肪
H28 (開始時) 252mg/d l
H29 (保健指導終了時) 98mg/d l
H30 (翌年) 115mg/d l

保健指導を受け終えた感想・対象者へのアドバイス

取り組みれば、必ず成果は出ます。

日常生活の中では、一人で健康に対する行動を変えるきっかけを作るのは難しいですが、支援者と話すことで自分のことを振り返ったり、目標を立てたことで継続する意欲が持てたりしたのは良かったと思います。

取組が自分の健康につながることを実感できました。ぜひ、対象になった方は特定保健指導を受けることをお勧めします。

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

吸わない人も知っておきたいタバコの話

気付かないうちに吸っている「受動喫煙」

受動喫煙とは受け身の「喫煙」

本人がタバコを吸っていなくても、他の人が吸っているタバコから立ちのぼる副流煙や、その人が吐き出す呼出煙を吸い込んでしまうことをいいます。

非喫煙者は特に受動喫煙に注意が必要

タバコを吸わない人は、タバコの煙に対する感受性が高く、煙を吸うと少しの量でも大きな健康影響を受けるとい報告もあります。煙に近づかないよう注意が必要です。

発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの
有害物質が主流煙の数倍



気を付けて！これでは防げない受動喫煙

換気扇の下…



家庭用の換気扇では十分な換気ができません。

空気清浄機のそば…



タバコのガス状の有害物質は取り除けません。

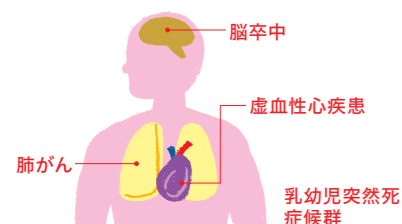
車の窓を開けて…



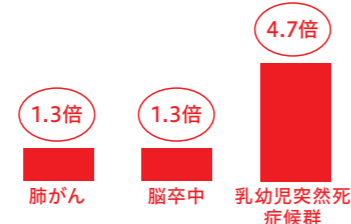
窓を開けていてもタバコの煙は車内に残ります。

受動喫煙の深刻な健康影響

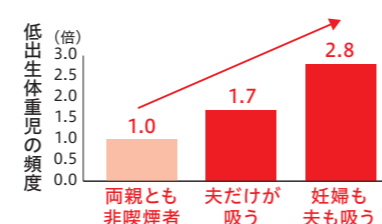
日本では、年間約15,000人が死亡していると推計されています



病気のリスクが高まります



胎児の発育に影響することがあります



参考：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」、厚生労働省ホームページ「なくそう！望まない受動喫煙」、スマート・ライフ・プロジェクトホームページ「生活習慣病を知ろう！」

タバコを吸っている方へ

自分の健康のため
周囲に受動喫煙の害を与えないため

禁煙しませんか？

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

管理監督者・安全衛生担当者向け

「職場の環境改善」に取り組んでみませんか

ストレスチェック制度義務化も今年で4年目！ 個人のストレスは分かっても職場のストレスはよく分からないことがあります。職場に漂うストレスは何か？ 集団分析を使ってストレスを見つけ出し、職場環境を改善しましょう。「職場の環境改善セミナー」では、そのハウツーをお伝えします。

大好評です!!

昨年度参加された方のアンケート内容 (一部抜粋)

職場のストレスチェックを的確に把握するために大変有意義だった。

ディスカッションで出た意見や事例を参考に、職場の環境改善に役立てたい。

他の職場の現状と課題などを聞くことで大変参考になった。

講義内容

- ストレスチェック集団分析結果の項目ごとの解釈
- 職場の環境改善を行うことの意義について
- 環境改善の具体例の提示
- 小グループに分かれてのディスカッション
- 質疑応答

など

依頼をいただいた職場に講師が伺います。



講師	産業カウンセラー、臨床心理士などの外部専門家
講義時間	120分程度 (応相談)

対象

以下の条件を満たした職場

- 都、区の事業場（島しょ部を除く。）であること。
 - 申込単位で管理監督者・安全衛生担当者・その他希望する職員20～30人程度の参加が見込めること。
- ※部、課、事業所などの単位でお申込みください。

申込方法

下記担当までお問合せいただいた後、都共済ホームページから申込書をダウンロードし、ファクス (03-5388-1608) 又は交換便にて健康増進課精神保健担当までお送りください。

職場環境改善は、職場のこころの健康づくりに役立つ科学的根拠のある取組です

今年10月、職場の健康づくり担当者向けの連絡会に日本赤十字看護大学の吉川悦子先生をお招きしました。職場環境改善には、労働者の心理的ストレスを改善させる効果があることを、調査結果等を踏まえご説明いただきました。



都共済ホームページ▷組合員ページ▷
職場の環境改善 で検索



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

今の生活習慣、ちょっと振り返ってみませんか

日本人の死因の約5割を占めるといわれている生活習慣病。都共済の組合員も、30歳代から生活習慣病の受診率が増えており、ひとつとではない病気です。発症と重症化には、加齢、そして不健康な生活習慣の積み重ねが大きく影響しています。チェックリストを使って、自分の生活習慣を確認してみましょう。

チェックスタート!

チェックリスト

- 日常生活で歩行や散歩などの身体活動を1日1時間以上実施していない
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
- 同世代の同性と比べて歩く速度が遅い
- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- あまり野菜を食べない
- 夜食や間食が多い
- 朝食を食べないことが多い
- たばこを習慣的に吸っている
- 睡眠で休養が得られていない
- 20歳のときの体重から10kg以上増えた

チェックの結果はいかがでしたか?

適度な運動をしましょう

—毎日プラス10分の身体活動—

通勤時の早歩きや階段の利用、テレビを見ながらの体操など、日常での体の動きを増やすだけで健康生活に変わります。

適切な食生活を目指しましょう

—食事をおいしく、バランスよく—

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しくとりましょう。

思い切って

禁煙してみませんか

—禁煙外来の活用—

たばこをやめれば確実に健康の改善につながります。禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙外来もおススメです。

※当てはまる項目が多いほど、生活習慣病になりやすい生活習慣を送っています。
 出典：公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康手帳」(2018年版)

参考：厚生労働省「健康寿命をのばそう!アワード」

みんなで生活習慣改善に取り組みましょう!

あなたの職場を健康教室に — 専門講師派遣事業をご利用ください —



都共済では、様々な健康づくりについて、直接あなたの職場に専門の講師を無料派遣いたします。本庁舎だけでなく、保育園、清掃事務所、消防署など多くの事業所での健康づくりに活用されています。ぜひご利用ください。



詳しくはこちら

部・課・事業所等の単位でお申込みください

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
[専門講師派遣](#) で検索

お気軽にご相談ください

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

令和2年3月31日付で退職される借受人の皆さんへ



退職時に貸付金の残額がある場合は、どのようになりますか?

これまでは毎月の給与や期末手当から償還金が控除されてきましたが、退職するときに貸付金を完済していない場合は、退職手当から残額が一括控除されます。

なお、控除にあたり、借受人ご本人の手続きは不要ですが、残額が退職手当に満たないため全額控除できない場合は、不足分の払込書が所属を通して送付されますので、期限内にお支払いください。

- 退職手当から控除される方
 - ・退職時に未償還元金がある借受人（再任用になる方も退職手当から全額返済となり、給与控除の継続はできません。）
- 退職手当からの控除額について
 - ・退職手当から、未償還元金、退職後利息（1か月分）、及び期末経過利息（期末併用者のみ）が控除されます（地方公務員等共済組合法第115条第2項）。
 - ・退職時の未償還元金は、お手元の償還表の令和2年（平成32年）3月欄にて、ご確認ください。
 - ・償還表を紛失した方は、所属の共済事務担当者から所属控の償還表の写しをもらい、確認してください。

退職前に完済したい場合は、どうしたらいいですか?



未償還金の控除をされず、退職手当を満額で受け取りたい方は、繰上償還を利用してください。

- 3月末に退職する方の場合、2月の繰上償還が最終です。
 - ・繰上償還申請書が令和2年1月27日（月）までに当共済組合に届かない場合は、繰上償還ができませんのでご注意ください。
 - ・繰上償還をする月の2月までは、給与控除があります。

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
令和元年12月	11月25日（月）	12月11日（水）	12月18日（水）
令和2年 1月	12月25日（水）	1月10日（金）	1月20日（月）
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）

各種申請書も都共済ホームページから入手できます。

詳しくはこちら

都共済ホームページ▷組合員ページ▷
[貸付金の償還方法](#) で検索

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

柔道整復師又はあん摩マッサージ指圧師、はり師及びきゅう師を受診される方へ 慢性的疾患、単なる肩こり等への施術は健康保険適用外です

柔道整復施術の療養費の支給対象となる負傷は、外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷であり、内科的病気が原因でないものに限られています。(骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意を得ていることが条件です。)

このような掲示にご注意ください。

**健康保険取扱い
〇〇接骨院**

肩こり・腰痛・ひざの痛み

急性による外傷性のけがへの施術のみ健康保険の適用となります。
慢性的疾患、単なる肩こりへの施術は健康保険の適用外です。
「適用可能」の表示は違法です。

柔道整復師等の施術について 受診内容調査を行っています

都共済では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり・きゅう師及びマッサージ師の施術を受けた組合員・被扶養者の皆さまへ調査を行い「受診内容回答書」の提出をお願いしています。
令和元年11月から(1)「柔道整復施術療養費支給申請書」等の受診内容の、(2)「一定の要件にて抽出した方」を対象に、(3)「継続調査」を行いますのでご協力くださいますようお願いいたします。

- (1)「柔道整復施術療養費支給申請書」等とは**
「柔道整復施術療養費支給申請書」又は「はり・きゅう及びマッサージ施術療養費支給申請書」のこと。
組合員、被扶養者が施術を受けると、施術内容(負傷原因、負傷名、負傷した日、日数、支払った金額、施術所名称)を施術者が記載し、受診者が申請書の記載内容を確認し、署名又は捺印を行い、施術者が保険者(共済組合)に提出します。


(2)「一定の要件にて抽出した方」とは
都共済が、「初検、多部位、多日数等の受診内容によって抽出した方」です。

(3)「継続調査」とは
都共済が上記(1)の申請書と受診内容回答書に以下の相違があった場合に、受診者及び施術所に対し、内容確認します。
①負傷部位 ②施術日数 ③負傷した原因及び場所

ご注意ください!

- 「柔道整復施術療養費支給申請書」等の内容が正しく記載されているか、よく確認してから署名又は捺印してください。
- 施術を受けたときは、必ず領収書等を受け取って保管しておき、施術日は記録しておいてください。
- この調査について、施術所に確認していただく必要はありません。
- 継続調査の結果から健康保険適用の対象とならない施術と判断された場合、全額自費診療になる場合があります。

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

シティ・ホール診療所からのお知らせ

インフルエンザワクチン接種は、10月1日から実施しています

シティ・ホール診療所では、10月からインフルエンザ感染予防のためのワクチン接種を行っています。

診療所への予約は不要で、接種費用は3,800円です。

今年度も東京都人材支援事業団の会員の方は、助成が受けられます。事業団の助成を利用される方は、事前に取得した「助成券」と「事業団会員カード」又は「モバイル会員証」の両方を持参の上、ご来所ください。

**予防接種
受付時間** 8:45~10:30 / 12:30~15:00 ※予防接種の受付時間は一般の診療時間とは異なりますので、ご注意ください。

- 助成券の申請方法について
事業団機関誌「いぶぎ」9月号 又は 「Webいぶぎ」

インフルエンザワクチン接種についてはこちら
都共済ホームページ▶組合員ページ▶
インフルエンザ 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

国民年金及び厚生年金の財政検証が行われました

8月27日に「財政検証」結果が厚生労働省から公表されました。公的年金制度は、将来世代の過重な負担を避けるため、保険料水準を固定した上で、将来にわたって年金財政のバランスを取るしくみ「マクロ経済スライド」が2004年に導入されました。そして、おおむね100年間で財政均衡を図ることとし、少なくとも5年ごとに年金財政の健全性を検証する「財政検証」が行われることとなっています。

今回の検証では、複数の経済前提のもと6つのケースの将来見通しが示されました。

たとえば、経済成長と労働参加が進むケースⅢの経済前提の場合、調整期間終了時における新規年金受給者の年金は、現役世代の平均手取り月収の50.8%になる試算となっています。

また、今回の検証では、その他のオプション試算(被用者保険の適用拡大や保険料拠出期間の延長等)を組み合わせた見直しも併せて示されました。

詳しくは、厚生労働省のホームページでご確認ください。

現在の所得代替率^(※1)と長期(2029年度以降)の経済前提を元にした将来の所得代替率の見直し

所得代替率 (2019年度)		労働力率	全要素生産性 上昇率 ^(※2)	物価上昇率	賃金上昇率 (対物価)	運用利回り (対物価)	経済成長率 (実質)	所得代替率 (調整期間終了年度)
61.7%	ケースⅠ		1.3%	2.0%	1.6%	3.0%	0.9%	51.9% (2046年度)
	ケースⅡ	経済成長と労働参加が進むケース	1.1%	1.6%	1.4%	2.9%	0.6%	51.6% (2046年度)
	ケースⅢ		0.9%	1.2%	1.1%	2.8%	0.4%	50.8% (2047年度)
	ケースⅣ	経済成長と労働参加が一定程度進むケース	0.8%	1.1%	1.0%	2.1%	0.2%	46.5% ^(※3) (2053年度)
	ケースⅤ		0.6%	0.8%	0.8%	2.0%	0.0%	44.5% ^(※3) (2058年度)
	ケースⅥ	経済成長と労働参加が進まないケース	0.3%	0.5%	0.4%	0.8%	▲0.5%	36~38% ^(※3) (2052年度)

(※1) 所得代替率：年金の給付水準を示す数値。モデル世帯(夫婦二人)の年金月額が現役世代の男性の平均手取り収入の何%になるかで示す。
(※2) 全要素生産性：生産性を示す指標。資本や労働といった量的な生産要素の増加以外の質的な成長要因。技術進歩や生産の効率化などが該当。
(※3) 年金の給付水準の下限は、所得代替率50%となっている。次期財政検証までの間に所得代替率が50%を下回ると見込まれる場合には、給付水準調整を終了し、給付と費用のあり方について検討を行うこととされている。

ご自分の年金情報が気になる方へ

地共済年金情報Webサイトで調べてみよう!

地共済年金情報Webサイトでは、ご自分の標準報酬月額や年金の見込額などの最新の年金情報をご自身で確認することができます。年金情報は毎月更新されますので、ぜひご利用ください。

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。

閲覧できる内容

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

閲覧できる内容（イメージ）

例：「年金見込額」の場合

クリックすると一覧表を電子データとしてパソコン等に保存できます。

年金見込額照会

例：年金受給開始が63歳の方の場合

①はご本人の年金受給開始年齢到達時、②は65歳到達時における公務員共済期間に係る公的年金の見込額を表示しています。
組合員（現職）の方は60歳まで在職していると仮定した場合の見込額です。

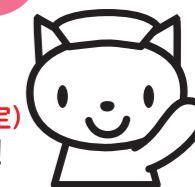
年金加入履歴・加入期間
一覧ダウンロード

年金を受けられる年齢	① 63歳到達時	② 65歳到達時
老齢厚生年金	(報酬比例部分) 〇,〇〇〇,〇〇〇円	(報酬比例部分) 〇,〇〇〇,〇〇〇円 (経過的加算部分) ▲▲▲円
経過的職域加算	×××,×××円	×××,×××円
老齢基礎年金		〇〇〇,〇〇〇円
年金額合計	□,□□□,□□□円	▲,▲▲▲,▲▲▲円
加入期間合計	▲▲年▲▲月(×××月)	

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

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れる
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

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

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

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/>

内閣府



総務省



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



ウェディング

ご家族や親しい方と
アットホームなお披露目に



少人数
ファミリー
プラン

組合員・準組合員様特別価格

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

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

ご結婚を予定されているカップルをご紹介いただくと...

紹介者特典
ご紹介者の組合員様・準組合員様に
(5万円相当のアジュール竹芝ご利用券) **¥50,000**
ご婚礼のお支払いにもご使用いただけます。

ウェディングについてのお問合せ・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。

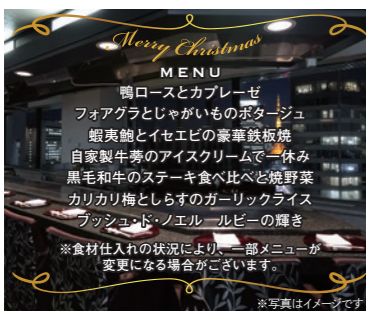
TEL.03-3437-2217

夫 婦 い な
平日 10:30~19:00
土・日・祝 10:00~20:00
火曜定休(祝日を除く)

AZUR TAKESHIBA PRESENTS CHRISTMAS DINNER 2019

ベイサイドホテル アジュール竹芝 のレストランで、クリスマス限定ディナーをお楽しみください。 期間:2019年12月21日(土)~12月24日(火)

21階 鉄板焼 **天燈 Ran Tan** クリスマスディナー 2019
☆乾杯のグラスシャンパン付 予約制



まばゆいシオサイト、あたたかいキャンドルのような灯りでライトアップされた冬の東京タワー。日常を忘れ、炎を自在に使いこなすシェフが仕上げる鉄板焼きをお楽しみください。



21日 組合員様価格 **15,000円**
22日 (一般価格 19,000円 税・サービス料込み)
1部 17:00~19:00 2部 19:45~21:45

21階 オシャンビュレストラン **Bright Coast** クリスマスディナー 2019
☆乾杯のグラスシャンパン付 予約制



ご好評につき、今年も開催。クリスマス夜、ベイサイドの夜景を眼下に望むロマンチックな空間で、フルコースのお料理をどうぞご堪能ください。



21日 組合員様価格 **12,000円**
22日 (一般価格 15,000円 税・サービス料込み)
1部 17:00~19:00 2部 19:45~21:45

23日 組合員様価格 **9,500円**
24日 (一般価格 12,000円 税・サービス料込み)
19:00~21:00

※お席が無くなり次第ご予約を終了させていただきます。 ※メニュー詳細はアジュール竹芝ホームページをご確認ください。

クリスマスディナーのご予約・お問合せ・詳細

TEL.03-3437-2320 (受付 11:00~20:00)

大好評
第三弾

2月のイベント

オリンピックメダリストがやってくる!

お申込み締切

11月29日 金

15:00まで

ロンドンオリンピックメダリスト

平野 早矢香さん

トーク & 卓球教室

ロンドンオリンピック団体戦にて、日本史上初の銀メダルを獲得!あの、平野早矢香さんをお招きする大好評の企画を、今年アジュール竹芝で開催します!

現役時代を振り返るトークショー。そして、メダリストが直接コーチする卓球教室の豪華二本立て! この機会をどうぞお見逃しなく!

【日時】2020年2月9日(日) 13:00~ (受付 12:30~)

【会場】アジュール竹芝 14階 天平

参加費 卓球教室+ トークショー **1,000円** トークショーのみ **500円**
(サイン+記念撮影含む)

【参加資格】組合員とご家族

【持ち物】卓球教室ご参加の方はラケット、動きやすい服装、サインしてほしいもの。

【卓球教室定員】32名(抽選) 結果発表は12月6日(金)を予定

※トークショーに定員はありません。

当日スケジュール

12:30~
受付開始
13:00~14:45
トークショー
15:00~16:50
卓球教室

オリンピックメダリストの貴重な話が聞けて良かったです。

平野さんの講演中の素敵な笑顔と、卓球教室中のキリッとした顔、このギャップに惚れ込んでしまいました。

前回イベント参加者の声

平野さんが個別に指導して下さったのがとても良かったです。

平野さんが直接教えてくれるのはすごく良かったし、貴重な体験でした。

※会場は絨毯仕様でございます。予めご了承ください。

ご予約・お問合せ azur-designer@tkp.jp 又はQRコードをご利用ください。

お申し込みはコチラ

※上記メールアドレスに 件名を「0209卓球教室申込」として、お名前・電話番号・組合員証番号を記入して送信してください。当方より返信がございますのでご確認ください。

- お申込みの際のお願い/メールのドメイン指定をご確認いただき、@tkp.jpが受信できるように設定をお願いします。
- お支払い・キャンセルにつきまして/事前お振込制です。振込手数料はお客様にご負担いただいております。また、ご入金後のキャンセルおよび当日お休みされた場合もご返金はいたしかねます。



ベイサイドホテル アジュール竹芝

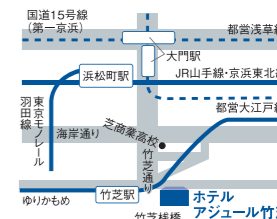
〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170

<http://www.hotel-azur.com/kyosai/> (パスワード「kyosai」)

交通のご案内

- ◆JR山手線・京浜東北線「浜松町駅」北口から徒歩7分。
- ◆モルレル「浜松町駅」から徒歩7分。
- ◆都営浅草線/都営大江戸線「大門駅」B1出口から徒歩8分。
- ◆東京臨海新交通ゆりかもめ「竹芝駅」から徒歩1分。



12月 フラワーアレンジメント講座

手作りクリスマスリースを作ろう!

お部屋や玄関に手作りのクリスマスリースを飾りませんか?

ホワイトのウッドフレームにリースをのせた、いつもとは違うおしゃれなリースを手作り。丸い形のリースには、新年に幸運を呼び込む「終わりのない永遠の愛」という意味が込められています。「スワッグ」のデザインにも当日変更可能です! お子様と一緒のご参加も大歓迎! オリジナル作品を作りましょう。

開催日時 2019年12月8日(日) 11:00~12:30 受付10:30~
会場 アジュール竹芝 バンケットルーム ※当日会場をご確認ください。
参加費 組合員・準組合員様価格 4,000円 (一般4,600円)
※事前お振込み制(料金に含まれるもの:講習費・花材・税)
※花材は変更になる場合がございます。
持ち物 持ち帰り用袋
講師・協力 フラワーネット代表 藤井晶子

ご予約受付 11月29日(金)まで

●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。なお、メールのドメイン指定をご確認いただき、@tkp.jpが受信できるように設定をお願いします。
●お支払い・キャンセルにつきまして/振込手数料はお客様にご負担いただいております。また、ご入金後のキャンセルおよび当日お休みされた場合もご返金はいたしません。

上記イベントのご予約・お問合せ・詳細

Tel.03-3437-2011 (受付 10:00~19:00)

1月 新春!! アジュール寄席

落語立川流・立川志の輔門下 六番弟子、ニッ目、立川志の太郎が

お届けする新春の一席。令和二年の初笑いはアジュール竹芝で!

〈プロフィール〉
22歳の時に立川志の輔の落語に出会い、落語の面白さ・凄さに気づく。2010年4月、志の輔に入門。2015年4月、ニッ目に昇進。7月より要町のアトリエ第七秘密基地(東京都豊島区)にて自主公演「かんじん要の落語会」を毎月開催。2017年1月より日本テレビ「はじめてのおつかい」にてナレーション一部担当中。

開催日時 2020年1月13日(月・祝) 13:30~ 受付/会場 13:00
会場 アジュール竹芝 12階 白鳳
参加費 組合員・準組合員様価格 2,500円 (一般3,000円)
※事前お振込み制(料金に含まれるもの:入場料・お茶・プチ和菓子)
定員 要予約・先着80名様(最少催行人数 40名様)

ご予約受付 12月27日(金)まで

※イベントは、定員になり次第締切となる場合があります。

Fax.03-3437-9446 (受付 10:00~19:00)

清瀬運動場休館のお知らせ

都共済清瀬運動場では、クラブハウス等をはじめとして建物の老朽化が著しく、組合員等の利用者及び運動場職員の安全管理に資するため、特に早急に修繕が必要な各箇所の工事を実施します。



併せて、運動場施設のバリアフリー化を図るため、クラブハウス1階に身体障害者用休憩室の設置工事を実施します。

このため、下記期間中は全面休館とさせていただきます。休館期間中のご利用に係る使用申込は野球場・テニスコートともに受付できませんので、使用申込書は送付しないようご注意ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしく申し上げます。

※運動場再開後の令和2年4月及び5月ご利用分のお申込みは、3月9日(月)必着で申込書を運動場宛て郵送してください。なお、運動場休館期間中は入場できませんので、万一、郵送が難しい場合には、運動場表面のポストに投函してください。

休館期間 ▶▶▶ 【 令和2年2月1日(土)から同3月31日(火)まで 】

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

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。

冬の味覚カニしゃぶプラン 【A-191105】
宿泊期間:2019年11月14日(木)~2020年2月29日(土)

冬の味覚といえばカニ! 特大サイズのカニが付いたカニしゃぶプランです。オリジナルのダシとカニの相性をお楽しみください。

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

(消費税・入湯税別)



※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。※年末年始 12月30日、31日、1月1日、2日は除外日となります。※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。

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

豪華アワビの踊り焼きプラン 【A-191106】
宿泊期間:2019年11月14日(木)~2020年2月29日(土)

一匹丸ごとのアワビの姿焼が付くプラン。新鮮な海の幸を存分にお楽しみいただけます!

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

(消費税・入湯税別)



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-1910]をお伝えください。

“アクセスの良さが好評です”

東京消防庁スクワール麹町 3階 フリースペース「錦華」

JR中央・総武線四ツ谷駅から徒歩30秒、東京メトロ丸の内線・南北線各四ツ谷駅から徒歩2分

立食パーティープラン+フリードリンク

～ 2時間制、30名様から ～

お一人様 ￥6,200 (税込)

【 “納得”の厳選お料理10品目(一例) 】 【 “充実”のフリードリンク11品目 】

- キノコのシーフードマリネ
- パケットサンド
- 蒸し鶏とザーサイの和え物
- 冷製ローストポークアイユマヨネーズ
- 鶏もも肉のレモンペッパー仕立て
- 豚肉のポリネシアン風
- キノコたっぷりソース
- 魚のソテートマトクリーム仕立て
- 麻婆茄子2種の山椒風味
- 秋茄子とつくねのきのこ館
- 和風ピラフ大葉の香り
- 瓶ビール
- 日本酒
- ウイスキー
- 赤・白ワイン
- 麦・芋焼酎
- 梅酒
- ウーロン茶
- オレンジジュース
- コーラ
- ジンジャーエール
- ホットコーヒー(組合員様限定)



◆◆◆◆◆ ご予約・お問合せ ◆◆◆◆◆

TEL 03-3234-8739 FAX 03-3234-8738

E-mail eigyo@square.or.jp URL http://www.square.or.jp

〒102-0083東京都千代田区麹町6-6

美肌の名湯と料理を楽しむ癒しのリゾート 挽きたてコーヒーや充実のアメニティが好評



湯河原温泉 グリーンパル湯河原

〒259-0314 神奈川県足柄下郡湯河原町宮上261

ご予約・お問い合わせ TEL: 0465-63-9710

東京都職員共済組合員の皆様

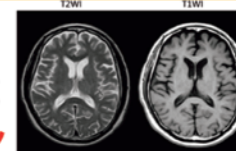
令和元年度 人間ドックオプションキャンペーンのご案内

～当院からのご案内～ 通年でご受診可能です

ご受診できる健診一覧	脳ドック	ご料金: ￥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)

～キャンペーンのご案内～

11月～翌3月
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、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。

11月～翌3月受診限定! 選択無料オプション ～下記検査①or②おひとつ無料で追加できます～

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

②抗P53抗体 癌の早期発見に役立ちます。 ¥3,500(税別) → 追加料金なし

※必ず、ドックへの追加オプションとしてご用命下さい

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・に
初めての
ご契約なら
さらに大きな
割引も!

約 **24%** 割引

もちろん自動(被害軽減)ブレーキ装着自動車の割引もあります!

- 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。

※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。

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

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 平日 受付時間 9:00～17:00
ホームページなら24時間受付中 **東京エイド** 検索

*上記団体割引は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 20190815-046 SJNK19-00483 2019.04.17