



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。

稲作が**土木技術**を
発展させた

食味も
栄養価も
豊かな**コメ**

技術史
文化史

第3回
米

主食としてのコメの魅力

コメは縄文時代末期に日本に伝わり、稲作が全国に広がって日本人の主食となりました。高温多湿で梅雨のある日本の気候風土が、作物としての稲の栽培に適していたのも稲作が広がった理由です。コメは栄養価も高く、麦や雑穀とは違うおいしさがあるのも魅力です。炊き上がったごはんのいい香り、ふっくらと柔らかくて粘り気のある舌触りとかみ心地。これがコメのおいしさです。

用水や堤の発達と稲作

静岡県の登呂遺跡からは、あぜや用水路のある弥生時代の水田遺跡が発見されています。稲を育てる

ためには土木技術が不可欠です。雨の少ない瀬戸内の水田のために、弘法大師が満濃池の治水に成功したのは1200年前のことです。戦国時代の大名は、領地の石高を守るため独自の堰や堤を開発して田を守りました。

コメが作った風土と文化

コメは餅、日本酒、煎餅など多様に加工されて愛されているほか、精米後のぬかは漬物に、脱穀した残りのわらは、米俵やわら靴、屋根のわらぶきなどに活用されてきました。さらに、正月の七草がゆや豊作を祝う秋祭りなど、コメにまつわる様々な行事や風習があります。日本人の暮らしはコメを作って食べることを中心に回ってきたといえるのです。

CONTENTS

NO.386 | 令和元年9月号

- 02 特集1 メンタルスキル
- 04 特集2 腸内細菌
- 06 特集3 禁煙外来
- 08 ホームページがリニューアルします
- 10 スポーツクラブ初回100円キャンペーン
- 12 ご家族・任意継続組合員の皆さま健康診断のお申込みはお済みですか？
- 13 今年度の特定保健指導が始まります
- 14 インフルエンザ予防接種と皮膚科のご案内
- 15 女性ドックキャンペーン
- 16 QUPiO Plusで運動を楽しむ秋を
- 17 1000円で！パーソナルトレーニングが受けられます

- 18 秋の行楽シーズンは旅先でリフレッシュ！
- 19 秋の森林セラピー参加者募集
- 20 特集4 医療費と疾病の状況の概要
- 22 平成30年度長期給付積立金の運用
- 24 年金の給付算定基礎額残高通知書を送付します
- 25 貸付金の年末残高証明書を送付します
- 25 線上償還をご利用ください
- 26 営業再開！箱根路開雲
- 27 人事異動に伴う組合会議員・役員、審査会委員の変更
- 28 ホテルアジュール竹芝のご案内
- 29 家族の介護が必要になったときは？
- 29 育児休業手当金・介護休業手当金の改定をチェック！



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。

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.386

令和元年9月19日発行

発行 東京都新宿区河田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!

KYOSAI 共済 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

7人制ラグビーはなぜ生まれた？

2ページで解説します

2019 9月 NO.386

特集1

メンタルスキル

アスリートに学ぶ「心を強くする方法」



特集2

未病 腸内細菌

特集3

禁煙外来

特集4

医療費と疾病の状況の概要

ホームページがリニューアルします

スポーツクラブ100円キャンペーン

10月からスタート！インフルエンザワクチン接種

●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

7人制
ラグビーは
なぜ生まれた?

チームの財政難

スコットランドの
チームが考案

7人制ラグビーが誕生したのは1883年のこと。財政難に陥っていたスコットランドのラグビーチームが、資金集めのためにラグビーの大会を開いたのがきっかけです。このとき、少しでも運営費を抑えるために考案されたのが、選手の人数や試合時間をコンパクトにした7人制ラグビーだったのです。

ラグビーとオリンピック

オリンピックでは、パリ1900大会、ロンドン1908大会、アントワープ1920大会、パリ1924大会で15人制ラグビーが行われました。その後はオリンピック競技として採用されていませんでしたが、リオデジャネイロ2016大会から7人制ラグビーとして復活。同大会では女子ラグビーも初めて行われました。

ラグビーワールドカップ
2019日本大会 開催!

2019年9月20日(金)～11月2日(土)、東京都を含む国内12会場で、アジア初となるW杯が開催されます。本大会は夏季五輪やFIFAワールドカップと並ぶ、世界三大スポーツイベントの一つといわれています。ぜひ会場に足を運び、声援を送りましょう!

近年、日本のラグビーが強くなった理由の一つは「メンタルを鍛えたから」なのです!



メンタルスキル

アスリートに学ぶ「心を強くする方法」

2015年のラグビーワールドカップで、優勝候補の南アフリカを破るなど、大躍進を遂げている日本代表。彼らはフィジカルと同時にメンタルを強くするためのスキルも磨いています。このスキルは、私たちの日常生活にも応用できるのです!

メンタルスキルの 基礎知識

メンタルを強くする具体的な方法を知る前に、押さえておきたい基礎知識をご紹介します。

アスリートも一般の人も、もともとのメンタルの強さは同じ?

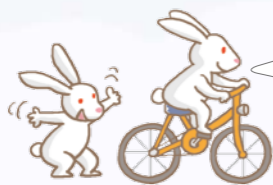
アスリートだからといって、もともとメンタルが強いわけではなく、実は一般の人と変わりません。それでもアスリートがタフに見えるのは、メンタルを強くするトレーニングを積んでいるからです。つまり一般の人も、努力や工夫次第で「ここぞ」の場面に強いメンタルを手に入れることができるのです。

何事も平常心で行えば良い?

「平常心で試合に臨む」と話すアスリートがいますが、実は、平常心(興奮の度合いが低く、あまり不安を感じていない状態)のパフォーマンスは完成度が低いと科学的に証明されています。人は適度に興奮し、ある程度不安も抱えているときの方が、より集中し、準備も入念に行うため、良いパフォーマンスができるのです。これは仕事の大事な場面などにも通じることです。

「メンタル」=「根性」?

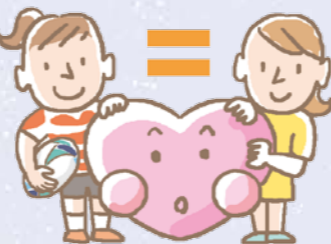
メンタルと根性を、短絡的につなげて考えないことが大切です。メンタルを強くするために大切なのは、不安への対処法や課題の解決法といった具体的な「ツール」と、それを使いこなす「スキル」です。アスリートが最高のパフォーマンスをするために必要とするメンタルスキルは、スポーツに限らず、仕事や日常生活にも応用できます。



自転車の乗り方を覚えたら忘れないように、一度メンタルスキルを身に付ければ、その後もずっと使っていくことができます!



YES!



NO!



NO!



仕事や日常生活に役立つメンタルスキル

メンタルを強くするための具体的なツールをご紹介します。これらをスキルとして身に付けるにはそれなりの時間が掛かりますが、使いこなせるようになれば様々な場面で役立ちます。

メンタルスキル

「不安を書き出して整理する」

不安への
対処法



「思考停止」する

ネガティブな
考えを
断ち切る方法



イライラ
したときの
考え方



「3R」

1・2・3

自信を持つ
方法

「準備」「セルフトーク」

●具体的な準備

自信がないときは課題を具体的に準備をすることです。例えばプレゼンテーションでうまく発表できるか不安なら、なるべく発表当日と同じシチュエーションで、当日着用する服や靴で練習を重ねることが有効です。

●自信になるセルフトーク

セルフトークとは、独り言や自分との対話のことで、声に出すか出さないかによる違いはありません。自信がないときは「できないかも」→「きっとできる」、「きつい」→「頑張りたい」など、ネガティブな気持ちを自信につながる言葉に置き換え、その言葉を信じて行動しましょう。

2ページで「ある程度不安があった方がよい」と述べましたが、これは「この点はうまくいくだろうか?」と具体的に自問自答する状態が良いということです。



漠然とした不安があるときは、何が不安なのかを一つずつ書き出し、それぞれの対処法を探しましょう。

ネガティブな考えに陥ったら思考を停止し、「何をすべきか」に注意を向けましょう。これには自分に合ったツールが必要です。例えばお気に入りの写真を見る、コーヒーを飲むなど。ただし、その行動を気分転換など、他の目的に使わないこと。1か月ほど続けても効果が現れない場合は別の方法を試みましょう。3か月ほど続けると思考停止が身に付くといわれています。



イライラしたときは、早く冷静になり次のことに気持ちを向けられるよう、「リアクト(気付き)、リラックス、リセット」の「3R」を試してみましょう。

①リアクト

自分のイライラの原因を知るため、どんなときにイライラすることが多いのか、どんな気持ちになるのかを書き出します。

②リラックス

イライラを鎮めるため、あらかじめリラックスするための行動を決めておきます。そしてイライラしたら「リラックスしよう」と意図してその行動を取りましょう。

③リセット

「リラックスできた」と感じたら、次のことに気持ちを向けます。

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。]

【腸内細菌】

腸内細菌は私たちの腸の中で働く細菌で、
心身の健康に大きな役割を果たしています。
病気知らずの体を目指して、腸内細菌を元気にする生活を
心掛けましょう！

「腸」の状態
あなたは未病？

- 早食いである
- 暴飲暴食をしがちだ
- 野菜をあまり食べない
- よく便秘、又は下痢をする
- おならの量が多い、又は臭う

1つでも がついたあなたは、もしかすると
腸内細菌が減っていて、
未病 かもしれません。

腸内細菌と未病の関係

乱れた食生活などで腸に負担が掛かると、腸内細菌の調子が悪くなり、量が減ってしまいます。すると、体の各臓器の機能が低下し、アレルギーや糖尿病、感染症などになりやすくなるほか、太りやすさや見た目の老化、心の不調などにもつながります。つまり「腸内細菌が減ると未病になる」といえるのです。

ポイント 普段の食生活や生活習慣を見直して、腸内細菌の量を増やしましょう。腸内細菌は2週間で元気にできるといわれています！

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

チェック

Check!

腸内細菌の働き

1 食べ物の消化・吸収・排泄

生命活動の基本を担っています。食事内容は腸内細菌の状態に大きな影響を与えます。

私たちの腸には、約200種類もの腸内細菌が100兆個以上(日本人の場合)も存在しています。この腸内細菌が腸粘膜と共同で行っている様々な働きをご紹介します。

2 ビタミンB群、ビタミンKなどの合成

ビタミンB群、Kなどは腸内細菌でしか合成できません。ビタミンB群が不足すると肌荒れや皮膚炎の原因に。

3 幸せ物質のもとを合成

幸せ物質といわれる「ドーパミン」や「セロトニン」のもとになる物質を合成します。腸内細菌が少ないと心の健康にも悪影響を与えます。

4 有害物質の排除

腸内細菌の種類や数が多いと、例えばO-157菌などの病原体が体内に入っても発症せず、排除することができます。

5 免疫機能の維持

腸内細菌をたくさん持っている、免疫力が高くなり、病気になりにくい体になります。

腸内細菌を元気にする方法



発酵食品

みそやしょうゆ、納豆や漬物、ヨーグルトやチーズなどの発酵食品を、毎食1品は食べましょう。腸内細菌が喜ぶ菌が豊富に含まれています。



ヨーグルト

ヨーグルトは商品によってビフィズス菌やブルガリア菌など、含まれている菌が異なります。自分に合ったヨーグルトを見つけるには、1~2週間同じヨーグルトを食べ続け、腸に良い変化があるかどうかを見極めることです。



納豆などの大豆製品

腸内細菌を元気にする成分を多く含む大豆製品ですが、なかでも特にお勧めなのが納豆。夜に食べることでより整腸効果が高まります。



間食を控える

食べた物を消化している最中の間食は腸を疲れさせる原因になるので、なるべく控えましょう。



野菜、キノコ類、海藻類

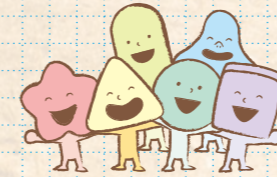
腸内細菌を育てる食物繊維は、毎食欠かさないことが基本です。



ストレスをためない

緊張で下痢をしたり、旅先で便秘になったりするの、脳のストレスが腸のストレスになるためです。逆に、腸が不調のときは気持ちも不安定になります。脳と腸は互いにストレスを伝達し合うため、普段からストレスをためないことが大切です。

知っておきたい腸内細菌の話



便秘や下痢は腸内細菌からのSOS!

便秘は、腸で腐敗物が充満し、腸内細菌の機能が停滞している状態。下痢は、腸内細菌が十分働く前に流されている状態です。いずれも腸内細菌の量が減り、健康が危機にさらされているサインです。

人によって異なる腸内細菌の種類

腸内細菌は人によって異なり、その種類

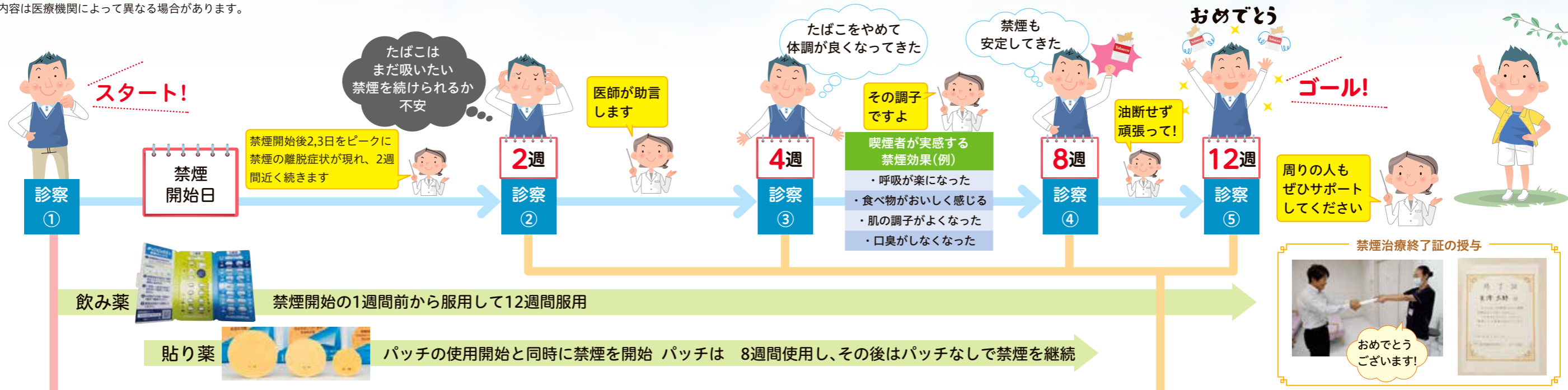
は1歳半までに決まるとされています。例えば、母乳を与えてくれた母親がどんな発酵食品を食べていたかによっても変わってきます。腸の調子が悪いときは、母親がよく漬物を食べていたのなら漬物を、ヨーグルトを食べていたのならヨーグルトを食べることで整腸効果が得やすくなります。2週間その食品を摂取して、便通が良くなったら自分の腸内細菌に合っているといえるでしょう。



健康増進法の改正に伴い、行政機関の庁舎では敷地内禁煙になりました。「たばこをどうするか」悩んでいる喫煙者も多いのではないのでしょうか。そんな皆さん！禁煙外来をご存じですか？薬と医師の助言によって、自力で禁煙するよりも「比較的楽に」「より確実に」禁煙できるのが特徴です。ここでは、シティ・ホール診療所を例に大まかな流れを紹介します。

※禁煙外来の内容は医療機関によって異なる場合があります。

禁煙外来の流れ



担当者の皆さん!

健康教室等ご利用を!

喫煙状況が一目で分かる測定器(禁煙外来でも使用)を無料でお貸しします。

身近にある禁煙外来を探すなら

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

① ニコチン依存度の判定

問診などによってどれだけニコチンに依存しているかを判定し、保険診療を受けられるかを確認します。
※一定の条件を満たせば、医療保険が適用されます。

適用条件の詳細はこちら

② 喫煙量の確認・体重の測定

吐く息に一酸化炭素(たばこに含まれる有害物質)がどれくらい含まれているかを確認します。また、禁煙による体重変化を確認するために体重を測定します。

習慣的に喫煙している人 20-30ppm程度

③ 「禁煙開始日」の決定

医師と相談しながら、禁煙を始める日を決め、「禁煙宣言書」にサインします。

治療を担当している医師も署名します

④ 禁煙を始めるためのアドバイス

健康状態やこれまでの喫煙歴等を医師が確認します。また、禁煙に当たっての心配事などについて、アドバイスをしたり、禁煙を楽にできるためのコツなどを教えたりします。

⑤ 禁煙補助薬の選択・処方

医師から禁煙補助薬の特徴と使い方の説明があり、薬を選びます。

① 禁煙状況やニコチン離脱症状の問診

前回診察からの禁煙状況やニコチンの離脱症状の有無とその内容を問診します。

ニコチン離脱症状にはいくつか種類があります。喫煙欲求、眠気、イライラ、頭痛など

② 喫煙量の確認・体重の測定

禁煙をしていると、吐く息の一酸化炭素濃度は非喫煙者の値まで下がります。体重は、初回診察時と比べてどのくらい変化したかを確認します。

下がった!

太ったかな?

③ 禁煙を継続するためのアドバイス

禁煙を続ける上での不安について、医師が話を聞き、その解決策を共に考えます。また、体重が増えた場合は、食生活や運動による改善策を助言します。

④ 禁煙補助薬の効果の確認、副作用の対応など

禁煙補助薬の使い方や、薬の効果・副作用などを確認します。副作用がある場合はその対応策を検討します。

処方される薬の比較

飲み薬 (パレニクリン)

- ニコチンを含まない飲み薬
- 禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制

※服用中は自動車運転等、危険を伴う機械操作に従事しないこととされています。

貼り薬 (ニコチンパッチ)

- ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬
- 毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状を抑制

治療にかかる自己負担額

※保険診療・標準的禁煙プログラムの場合

飲み薬(パレニクリン) 約19,000円
貼り薬(ニコチンパッチ) 約13,000円

参考文献 禁煙治療のための標準手順書第6版(日本循環器学会・日本肺癌学会・日本癌学会・日本呼吸器学会)・厚生労働省e-ヘルスネット(喫煙>禁煙支援)・厚生労働省健康局健康課編 禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版

「禁煙してみようかな」と思ったあなた! 都庁でも受診できます

シティ・ホール診療所 03-5321-1111 (都庁代表) 都庁内線63-825

◎禁煙外来の診療受付時間: 月~金 9:00~ 10:30、12:30~ 15:00

◎受付方法: 予約制

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

10月にリニューアル **さらに** 使いやすくなった 都共済ホームページにアクセス!

都共済のホームページが10月にリニューアルします。
今号ではそのポイントをご紹介します。
新しくなるホームページをぜひ活用してください。

リニューアルオープンは
10月1日 予定

■ 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て、ページ間の移動も簡単になりました。
組合員の皆さんが知りたいことがすぐに見つかるよう、検索機能もパワーアップしています。

■ 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。
いつでもどこでも、知りたい情報を手軽に閲覧できます。



■ 共済だよりとずっと連携していきます



今年度から共済だよりの各記事にQRコードがついていることにお気づきですか？
誌面を読んで「もっと詳しく知りたい!」と思ったら、記載のナビゲーションと併せてホームページへぜひアクセスしてみてください。

■ オススメ情報を分かりやすく伝えていきます

組合員向けのトップページの上部には、時季に合わせた事業のお知らせや制度変更など、皆さんに特に伝えたい情報が自動で切り替わります。



※ 画像はイメージです。デザイン等は変更の可能性があります。
※ 共済だより各ページでご案内しているホームページのメニューの名称は、リニューアルに伴い一部変更の可能性があります。

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

お問合せ先 管理部総務課文書広報担当 ☎ 03-3232-4706

スポーツクラブ 初回100円 キャンペーン

新規会員
限定



都共済では、スポーツクラブ（委託体育施設）の利用料金の助成を行い、組合員及び被扶養者の皆さんの健康づくりを応援しています。今年度も10月から11月までの2か月間限定で、初回利用料金が100円になるキャンペーンを実施します。スポーツクラブを利用したことがない方、お得に試せるこの機会に健康習慣を始めましょう！



ストレスの
解消に



筋力
アップに

キャンペーン期間：令和元年10月1日（火）～11月30日（土）

キャンペーン実施内容

実施クラブ	東京アスレティッククラブ（TAC）・セントラルスポーツ・東急スポーツオアシス・ルネサンス・ゴールドジム・ジェクサーフィットネスクラブ ※コナミススポーツは除きます。
実施施設	各スポーツクラブのうち、右ページ（P.11）に記載の施設 ※この他の施設ではキャンペーンを実施していません。
対象者	新規で法人会員に登録（会員証作成）する組合員・被扶養者 （TACサンブラザは会員登録を要しないので、初めて利用する組合員・被扶養者）
利用料金	100円（法人会員登録当日（TACサンブラザは初回利用当日）のみ）
会員登録	キャンペーン期間中は、会員証発行手数料が無料
利用方法	①右ページ（P.11）の利用券に必要事項を記入して、キャンペーン実施施設に提出 ②各クラブの法人会員に登録する（TACサンブラザは所定用紙へ記入） ③キャンペーン料金（100円）を支払って、ご利用開始 ※利用券と併せて、組合員証・被扶養者証（保険証）を必ず提示してください。 ※利用券は、各スポーツクラブで1回だけ利用できます。 ※利用券は、都共済ホームページに掲載のものを印刷してご使用いただけます。

- 注意!**
- 既に会員登録（会員証発行）をされたクラブでは利用できません。
 - 利用当日に会員証を作成しない方は100円キャンペーンを利用できません。
 - ※上記で利用した場合は通常料金をお支払いいただけます。

100円キャンペーン利用後も、1回ごとの利用（都度利用）として続けることができます！
多くの施設が680円でお使いいただけます！

都共済ホームページ▷組合員ページ▷お知らせ【スポーツ施設】
▷スポーツクラブ「100円キャンペーン」のお知らせ



お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

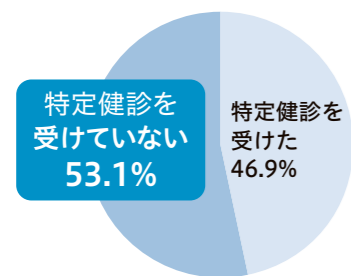
キャンペーン実施施設

クラブ名	施設名
東京アスレティッククラブ（TAC）	中野、サンブラザスポーツスペース
セントラルスポーツ	南青山、天王洲、自由が丘、目黒、大森、用賀、成城、下北沢、上池袋、東十条、南千住、西台、ときわ台、保谷、竹の塚、西新井、青砥、京成小岩、葛西、八王子、東青梅、西東京、府中、成瀬、福生、清瀬、大宮宮原、川口前川、小手指、越谷、志木、桶川北本、新三郷、千葉、ポートスクエア、長沼、稲毛海岸、市川、本八幡、館山、谷津、柏、流山、おおたかの森、八千代台、我孫子、新浦安、能見台、トレッサ横浜、慶應日吉、フィットネス東戸塚、二俣川、長津田みなみ台、戸塚、緑園都市、市ヶ尾、新川崎、武蔵小杉、溝ノ口、湘南平塚、藤沢、湘南ライフタウン、前橋、高崎、日立、フィットネス宇都宮
東急スポーツオアシス	聖路加ガーデン、青山、新宿、本駒込、多摩川、雪谷、十条、赤塚、金町、南大沢、武蔵小金井、浦和、川口、南越谷、戸塚、港北、武蔵小杉、横須賀、本厚木、習志野
ルネサンス	曳舟、両国、亀戸、北砂、三軒茶屋、経堂、早稲田、赤羽、光が丘、石神井公園、練馬高野台、富士見台、北千住、青砥、仙川、西国分寺、国立、東久留米、ひばりヶ丘、東伏見、浦和、春日部、蕨、北戸田、北朝霞、幕張、稲毛、土気あすみが丘、野田、佐倉、ユウカリが丘、浦安、新浦安、横浜、天王町、港南台、港南中央、橋本、淵野辺、相模大野、大和、海老名、久里浜、水戸、竜ヶ崎ニュータウン
ゴールドジム	四ツ谷東京、銀座東京、銀座中央、南青山東京、浜松町東京、イースト東京、サウス東京、サウス東京アネックス、原宿東京、表参道東京、渋谷東京、代々木上原東京、ウエスト東京、東中野東京、ノース東京、北千住東京、八王子東京、府中東京、町田東京、笹塚東京、国立東京、原宿東京ANEX、南大沢東京、曳舟東京、東陽町スーパーセンター、西葛西東京、大宮さいたま、さいたまスーパーアリーナ、新所沢埼玉、幕張千葉WBG、幕張千葉アネックス、行徳千葉フィットネスセンター、行徳千葉アスレチックセンター、本八幡千葉、成田千葉、津田沼千葉、柏千葉、浦安千葉、南船橋千葉、千葉ニュータウン、戸塚神奈川、溝の口神奈川、横須賀神奈川、湘南神奈川、厚木神奈川 ※関東以外の施設はホームページをご確認ください。
ジェクサー フィットネスクラブ	四谷、上野、亀戸、大井町、新宿、池袋、大塚、赤羽、大宮、川口、戸田公園、浦和、東神奈川、保土ヶ谷、港北、新川崎

切り取り線

東京都職員共済組合 100円 キャンペーン利用券	
実施期間 令和元年10月1日（火）～令和元年11月30日（土）	実施期間 令和元年10月1日（火）～令和元年11月30日（土）
利用料金：100円（税込） 対象者：組合員と被扶養者	利用料金：100円（税込） 対象者：組合員と被扶養者
クラブ名： _____ 施設名： _____	クラブ名： _____ 施設名： _____
組合員番号： _____	組合員番号： _____
組合員氏名： _____	組合員氏名： _____
組合員所属： _____	組合員所属： _____
利用者氏名： _____	利用者氏名： _____
利用者生年月日： _____年 _____月 _____日	利用者生年月日： _____年 _____月 _____日
※1人1回初回登録時のみ利用可です。 ※法人利用会員証を作成の上ご利用ください。既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。（※会員証の発行手数料無料） ※必ず組合員証・被扶養者証（保険証）をご持参ください。	※1人1回初回登録時のみ利用可です。 ※法人利用会員証を作成の上ご利用ください。既に会員証をお持ちの方は本券での利用はできません。（※会員証の発行手数料無料） ※必ず組合員証・被扶養者証（保険証）をご持参ください。
有効期限：令和元年10月1日から令和元年11月30日まで	有効期限：令和元年10月1日から令和元年11月30日まで

40～74歳のご家族（被扶養者）と任意継続組合員の皆さまへ 健康診断のお申込みはお済みですか？



平成29年度特定健診受診率（被扶養者）

特定健診を受診した被扶養者は、全体の半数以下にとどまっています。
対象者のご自宅へ冊子「2019年度生活習慣病健診・特定健診 受診のご案内」をお送りしています。
組合員の皆さまからも、大切なご家族に健診受診をお勧めください。

ご家族も年に一度は健康チェックを！



抽選キャンペーン実施中！ 10月31日（木）まで

健診を申し込んだ方などの中から抽選で250人にすてきなグッズをプレゼント！
（パート先などでの健診結果を送付いただいた方は、もれなくクオカード（500円分）の謝礼[※]があり、さらに抽選キャンペーンの対象になります。）
（※令和2年2月29日必着分。不足項目のない方のみ）

キャンペーン賞品

- お食事券（ホテルアジュール竹芝）（60組 120人）
- 東京 2020 公式オリジナルトートバッグ（30人）
- クオカード 500円分（100人）

年度内に1回いずれか1つをお選びください

無料 **特定健診**
生活習慣病早期発見のための検査項目（問診・身体計測・血液検査・血圧測定・尿検査等）
※お近くの医療機関でも「特定健診」を受診できます。

無料 **生活習慣病健診「巡回レディース健診」**
ホテルや公的会館などの女性専用会場で、快適・スピーディーに受診できます。（男性も一部の専用会場で巡回健診を受けることができます。）

無料 **生活習慣病健診（医療機関）**
特定健診の検査項目に加えて、胸部X線、心電図検査、視力・聴力検査など

助成あり **人間ドック**
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がお勧めです。お得な「女性ドックキャンペーン」もぜひご利用ください（P.15参照）

お申込先

（株）ベネフィット・ワン健診予約受付センター

※7月からお申込先の名称が「（株）ベネフィットワン・ヘルスケア」から変更になりました

電話 0800-9199-028（又は03-6870-2610）

平日10:00～21:00 土日祝10:00～18:00（年末年始を除く。）

FAX 089-900-8281

WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>
都共済のホームページからもアクセスできます。

人間ドック・特定健診のお申込みはこちら

ここをクリック

※詳細はお送りした冊子又は都共済ホームページをご覧ください。

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ
▶ 健康づくりと予防 ▶ 特定健診・特定保健指導
▶ 特定健診



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

令和元年（2019年）度のメタボリックシンドローム改善・予防支援（特定保健指導）が始まります

Let's try! メタボ撃退！ メタボ=太っている だけではありません！

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常を複数併せ持った状態をメタボリックシンドロームといいます。動脈硬化を飛躍的に進行させ、そのまま放置すると心筋梗塞や脳卒中など重篤な疾患に…。メタボリックシンドロームは、食事や運動などの生活習慣の改善によって予防が可能です。

40～74歳の特定保健指導の対象者の方には、順次ご案内をお送りしています（無料）。健康づくりのプロ（保健師、管理栄養士など）と共に、生活習慣の改善ポイントを見つけましょう！

特定保健指導の流れ

- 1 初回面接で効果のある目標・行動計画を立てます**
自分に合った改善ポイントを見つけましょう
- 2 生活習慣改善にチャレンジ！**
バランスの良い食事
適度な運動
毎日計測
- 3 定期的に電話や手紙（メール）によるアドバイスが受けられます**
- 4 6か月後に体重・腹囲や生活習慣の改善の成果を確認します**

あなたも特定保健指導の効果を実感してください（平成29年度特定保健指導利用者の結果）

利用者の声

- 支援を受けたことで自分の身体のことを気遣うきっかけになりました。サボり気味になったとき、手紙が届くと「やらなきゃいけない」と行動できるので助かりました。
- 自分だけでは気付けない点など、アドバイスが役に立ちました。
- 食事と運動の指導をいただき、目標を達成できたので良かったです。
- 指導を受けることによって、日々の生活において意識がかなり変化したと感じます。

約34%が次年度対象者から脱出!!
100人以上が禁煙に成功!!
約63%*が体重減少に成功!!
98%が保健指導に満足!!

※最終評価時（6か月後）の体重が初回面接時より減少していた方の割合

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ
▶ 健康づくりと予防
▶ 特定健診・特定保健指導



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

シティ・ホール診療所からのお知らせ



10月からインフルエンザワクチン接種を開始します

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います。接種に当たっての予約は必要ありませんが、**予防接種の受付時間は一般診療の受付時間と異なります**のでご注意ください。

予防接種受付時間	8:45～10:30	12:30～15:00
予防接種料金	3,800円	

また、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ので、詳しくは、事業団機関誌「いぶき」9月号をご参照ください。

その他、都共済ホームページの組合員用ページに詳細を掲載する予定ですので、ご参照ください。

ご予約は
下記のお問合せ先まで

带状疱疹 若い方もご注意ください！

带状疱疹^{ほうしん}は、子供の頃に罹患した水痘（みずぼうそう）のウイルスが、体内の神経に潜伏して、体の免疫力が低下した時に発症する疾患です。水痘にかかったことのある方は、年齢に関係なく、誰でも带状疱疹になる可能性があります。

主な症状は、体の左右どちらか片側に痛み（かゆみに感じる場合もあります。）が出て、その後（おおむね一週間以内）、虫刺されに似た赤い皮疹ができ、水疱も出てきます。

治療は、ウイルスの増殖を抑える薬がありますが、神経や皮膚のダメージが軽いうちに飲み始めることが大切です。症状が重い場合は、入院点滴をお勧めすることもあります。

秋口は夏の疲れが出やすく、気温変化の激しい季節の変わり目で、患者さんが増える時期です。神経痛などの後遺症を残さないためにも、異変を感じたらすぐに皮膚科を受診しましょう。



皮膚科からのお知らせ

本年5月から、火曜日の診療が全日になりました。

また、診療所移転に伴って休止していた小手術も再開しました（担当・田島医師）。部位、大きさなどにより、一部対応できない場合もありますが、その場合は適宜総合病院等へご紹介いたしますので、お気軽にご相談ください。

お昼休みも診療しています（12:30～）

診療科目 内科、外科（整形外科）、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科

受付時間 8:45～11:00
12:30～15:45

シティ・ホール診療所についてはこちら
都共済ホームページ▷組合員ページ▷
シティ・ホール診療所



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

「女性ドックキャンペーン」で 乳がん・子宮がん検診を！

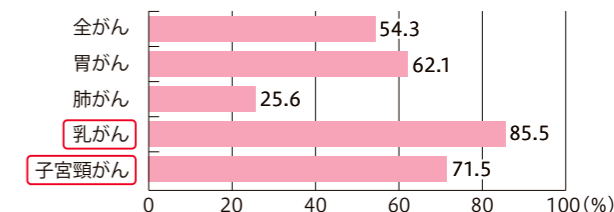
12月実施分まで

10月は
ピンクリボン月間

乳がん・子宮がんは早期発見することで、高確率での治療が可能です。「女性ドックキャンペーン」の“女性ドック”には、乳がん・子宮がん検査も含まれています。

定員になり次第終了しますので、お早めにお申込みください！

●がんの治療実績（5年相対生存率）



出典：厚生労働省
「平成30年度 がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン」

女性ドックの検査項目

- 問診・診察
- 身体計測
- 血液検査
- 胸部X線
- 尿・便検査
- 生理検査（血圧、心電図、心拍数、肺機能、眼底、眼圧、視力・聴力）
- 上部消化管X線（女性ドックAにのみ含まれます。）
- 婦人科検査（内診、子宮頸部細胞診、経腔超音波、骨密度検査）
- 乳房検査（視診・触診、マンモグラフィ又は超音波）
※乳房視触診は検査項目に含まれない医療機関があります



キャンペーンの内容

期間 4～12月実施分（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・永年勤続助成との併用はできません。
※節目ドック対象の方も、自己負担額の安価な女性ドックキャンペーンをご利用ください。

申込方法 医療機関に予約し、（株）ベネフィット・ワン（P.12参照）に受診券の発行を依頼する（※）。
※申込先の名称が、（株）ベネフィットワン・ヘルスケアから変更となりました。

医療機関別自己負担額

この金額で受診できます。
（オプションは別途自己負担）

（人間ドック助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後）

●下記は消費税10%時の税込料金です（10月以降の受診に適用予定）。

	アクセス	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	JR「浜松町」駅から 徒歩7分	03-3437-2701	13,970円	2,200円
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	03-5282-8331	11,000円	7,700円
立川中央病院附属 健康クリニック	JR「立川」駅から 徒歩5分	0120-137-322	17,600円	6,600円

10月以降の人間ドック受診には、消費税10%が適用される予定です。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷健康づくりと予防
▷人間ドック▷「女性ドックキャンペーン」について



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

健康情報提供サービス

QUPIo+ を活用して、運動を楽しむ秋を！

東京2020大会に向けて、健康づくりの気運を醸成していきましょう

QUPIo Plusは、健康診断の結果分析等、様々なコンテンツ利用に応じてQUPIo Plusポイントがたまり、健康グッズと交換できる健康情報提供サービスです。このたび、夏季に実施したラジオ体操キャンペーンに続き、毎年恒例の「秋のウォーキングイベント」を開催します。楽しみながら運動習慣を継続し、東京2020大会を元気に迎えましょう！



「ウォーキング」 & 「体重測定」 45日チャレンジ

開催期間 10月15日(火)～11月28日(木)

ルール 毎日の歩数又は体重をQUPIo Plusに入力

参加対象 QUPIo PlusのログインIDを保有する組合員・被扶養者

参加方法 QUPIo Plusへログインし、画面上の「エントリー受付中」からイベント参加登録

イベントでQUPIo Plusポイントがたまります！

- イベントポイント**
- 1 イベントへの参加登録 …… 50P
 - 2 歩数と体重両方を毎日(45日間)記録 …… 150P
 - 3 歩数が体重のいずれかを30日以上記録 …… 50P
- *2と3は、どちらか一方の付与となります。

通常ポイント 毎日のログイン+入力 …… 7P/1日につき

チーム内「ウォーキング対抗戦」も同時開催します！

職場や家族の仲間とグループを作り、歩数を競い合う恒例の人気イベントです。登録方法等の詳細についてQUPIo Plus画面でご案内します。

QUPIo PlusにログインするID・パスワードが分からない場合やうまくアクセス・ログインできない場合は、こちらの窓口へどうぞ

QUPIo Plus サポート窓口 **電話:0120-818-448** 受付時間: 月曜～土曜の9:00～18:00

各地のウォーキング・ランニング大会にも参加してみよう！

全国各地で開催されるウォーキングやマラソン等の大会に参加し、都共済に申請するとQUPIo Plusポイントを獲得できます。この機会に、家族や職場の仲間でウォーキングイベントに参加してみませんか？
(申請方法など詳細は都共済ホームページをご覧ください。)

対象大会: 大会の指定はなし
(ただし、申請には完歩・完走の証明が必要です。)

獲得ポイント: 1回につき100ポイント
4～9月実施分1回
10～3月実施分1回
年度計2回200ポイントまで

都共済ホームページ▷組合員ページ▷健康づくりと予防▷特定健診・特定保健指導▷健康情報提供サービス「QUPIo Plus(クピオ プラス)」



ウォーキング・ランニング大会に関するお問合せ先 **事業部健康増進課健康増進担当 ☎ 03-5320-7464**

イベント参加方法

1 はじめてログインされる方

都共済HPIに掲載している「初回ログインの流れ」をご覧ください

スマートフォン用QRコード



2 二回目以降のログイン

①QUPIo Plusにアクセス
検索サイトやQRコードから

スマートフォン用QRコード



②QUPIo Plusにログイン

ID ---- ID/PWを準備
PW ---- 分からない場合は、サポート窓口で電話で連絡

3 参加登録

画面上の「エントリー受付中」のイベントをクリックして参加登録します。

エントリー受付画面



今すぐ参加登録!

スポーツクラブで個別指導 パーソナルトレーニング体験



「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」

自分に合ったトレーニング方法を知りたい。もっと効果的なトレーニングがしたい。目的に合わせてパーソナルトレーナーがマンツーマンで60分間指導します。スポーツクラブの都度利用と合わせて、健康づくりにご活用ください。

実施期間 平成31年4月1日(月)～令和2年3月31日(火)

対象者 組合員と20歳以上の被扶養者

利用料金

1,000円(税込)(都共済助成後の額)

- 初めてスポーツクラブをご利用される方
→**会員証発行手数料が無料です。**
 - 既に都度利用でスポーツクラブをご利用の方
→**利用料金1,000円には施設使用料(都度利用680円^(注))が含まれます。**
- (注) 施設によって料金が異なりますが、多くの施設で680円です。

利用方法 ※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 右の「チケット」と「組合員証・被扶養者証」を施設窓口に提示する。

都共済スポーツクラブパーソナルチケット

実施期間 平成31年4月1日(月)～令和2年3月31日(火)
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

- 東京アスレティッククラブ
- 東急スポーツオアシス
- ルネサンス
- ジェクサー・フィットネスクラブ



4210000000000000102

東京都職員共済組合

契約スポーツクラブ(4社)	対象施設数	予約方法等
東京アスレティッククラブ	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	20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 (http://www.sportsoasis.co.jp) で連絡先をご確認ください。
ルネサンス	44施設	●新規入会の方: ご希望の施設へ来店し、窓口で入会手続 ●入会済みの方: パーソナルトレーナー Web予約サービス (https://sslemp.s-re.jp/em/pg/frlogin.php) でご希望日時・トレーナーを「60分」予約
ジェクサー・フィットネスクラブ	14施設	ご希望の施設に直接電話予約 各店ホームページで連絡先をご確認ください。

※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」がついている施設)。
※委託体育施設の中でも、セントラルスポーツ・コナミススポーツクラブ・ゴールドジムは対象外です。
※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って料金が異なります(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取りいただけない場合があります。

利用方法などの詳細は、
都共済ホームページ▷組合員ページ▷施設のご案内▷スポーツ施設▷委託体育施設の「都共済スポーツクラブパーソナルチケット」の利用



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 **57-411**

10月 11月 施設数を増やして受付中 秋の行楽シーズンは旅先でリフレッシュ!


都共済では、厳選された良質な宿を「リフレッシュ宿泊施設」として借り上げ、組合員の方々にリーズナブルな料金で提供しています。10月から11月までの開設施設は通常より施設数を増やしています。ぜひご利用いただき、余暇をお楽しみください。

<p>千葉県 安房小湊</p>  <p>〔JTB〕満ちてくる心の宿 吉夢</p>	<p>神奈川県 小涌谷温泉</p>  <p>〔近畿日本ツーリスト〕箱根小涌園 天悠</p>
<p>長野県 上林温泉</p>  <p>〔日本旅行〕上林ホテル仙壽</p>	<p>静岡県 御殿場</p>  <p>〔小田急〕マースガーデンウッド御殿場</p>
<p>群馬県 水上温泉</p>  <p>〔京王〕源泉湯の宿 松乃井</p>	<p>栃木県 中禅寺温泉</p>  <p>〔東武〕中禅寺金谷ホテル</p>

上記は一部です。
全部で16施設あります!

●施設ごとに設定日が異なります。
施設詳細・設定日・料金等は都共済ホームページでご確認ください。

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ
▶ 宿泊施設 ▶ リフレッシュ宿泊施設



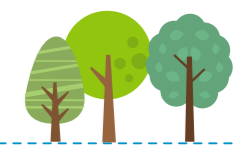
申込みの流れ

- 行きたい宿を都共済ホームページで確認
- 抽選申込受付日に各取扱旅行社の抽選申込受付先に電話で申込み
- 当選の連絡を受けたら取扱旅行社で申込み
※「委託保健施設使用申込書」を記入し、「組合員証（保険証）」と併せてお持ちください。
- 〔抽選申込受付日の翌日以降〕
空室を確認（ホームページ又は旅行社へ電話）し、取扱旅行社に電話又は窓口で予約

抽選申込後でもまだまだ空室はあります!

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当 ☎ 03-3232-4751

森林セラピー®参加者募集!



奥多摩町コース

10月20日 日 対象：中学生以上 募集人数：21人
【第9回】鳩ノ巣溪谷&奥多摩ブランド「治助芋」御膳 鳩ノ巣溪谷
参加費 ①22,400円 ③4,400円
10:00 奥多摩駅集合→ガイドダンス→ガイドウォーク（棚沢集落）→昼食（治助芋御膳）→ガイドウォーク（鳩ノ巣溪谷）→
15:40 奥多摩駅解散 (歩行距離 約4km)

10月26日 土 NEW 対象：小学生以上 募集人数：21人
【第10回】天空の奥集落&溪流釣り体験 マスの塩焼き
参加費 ①25,000円 ③7,000円
9:20 奥多摩駅集合→溪流釣り体験→昼食→ガイドウォーク（奥集落）→マスの塩焼き試食→16:30 奥多摩駅解散 (歩行距離 約4km)

11月17日 日 対象：小学生以上 募集人数：21人
【第11回】奥多摩湖いこいの路&そば打ち体験 そば打ち体験イメージ
参加費 ①21,800円 ③3,800円
10:00 奥多摩駅集合→ガイドダンス→そば打ち体験・昼食→ガイドウォーク（奥多摩湖いこいの路）→16:10 奥多摩駅解散 (歩行距離 約3km)

11月30日 土 対象：小学生以上 募集人数：21人
【第12回】白丸湖畔遊歩道&人気のカフェランチとみそ作り体験 みそ作り体験イメージ
参加費 ①23,600円 ③5,600円
9:20 奥多摩駅集合→ガイドダンス→ガイドウォーク（白丸湖畔）→昼食→みそ作り体験→15:20 奥多摩駅解散 (歩行距離 約3km)

奥多摩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
TEL.0428-83-8855
info@okutama-therapy.com

檜原村コースのお問合せ先
一般社団法人檜原村観光協会
TEL.042-598-0069
info@hinohara-kankou.jp

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

檜原村コース

10月26日 土 対象：中学生以上 募集人数：16人
【第9回】紅葉狩り&温泉 セラピーロード「大滝の路」
参加費 ①22,800円 ③4,800円
9:00 武蔵五日市駅集合→ガイドダンス→ガイドウォーク（大滝の路）→昼食→ガイドウォーク（都民の森内）→温泉入浴（数馬の湯）→
17:00 武蔵五日市駅解散 (歩行距離 約5km)

11月16日 土 対象：中学生以上 募集人数：16人
【第10回】滝巡りガイドウォーク&温泉 弘沢の滝
参加費 ①22,800円 ③4,800円
9:00 武蔵五日市駅集合→ガイドダンス→滝巡り（檜原村内）→昼食→ガイドウォーク（大滝の路）→温泉入浴（数馬の湯）→
17:00 武蔵五日市駅解散 (歩行距離 約5km)

11月23日 土・祝 対象：中学生以上 募集人数：16人
【第11回】座禅体験&温泉 座禅体験
参加費 ①24,100円 ③6,100円
9:00 武蔵五日市駅集合→ガイドダンス→座禅とお茶（玉佛寺）→昼食→ガイドウォーク（大滝の路）→温泉入浴（数馬の湯）→
17:00 武蔵五日市駅解散 (歩行距離 約3km)

参加資格及び参加費

- 都共済の組合員
- 都共済の被扶養者
- (助成金対象外) 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 全てのコースがWEBフォームからお申込みできるようになりました!!

申込期間 10月5日 土

(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)
詳細につきましては、都共済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。

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 健康づくりと予防 ▶ 健康づくり・がん対策 ▶ 森林セラピー利用助成のご案内



皆さまの医療費の状況

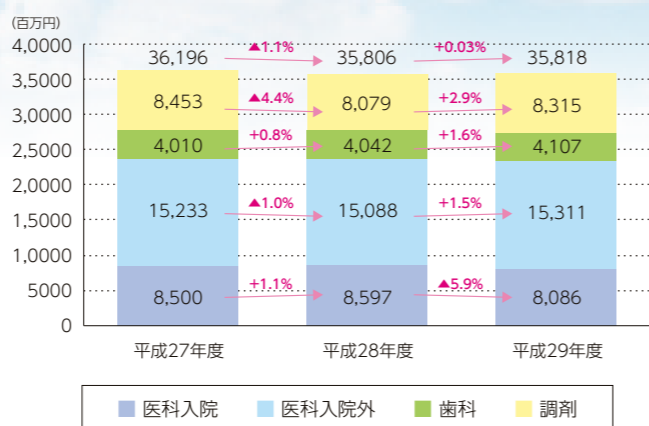
都共済では、組合員の皆さまの健康づくりと今後の医療費の適正化のため診療報酬明細書（レセプト）のデータから医療費の分析を行っています。今号では医療費と疾病の状況の概要をご紹介します。

総医療費は、ほぼ横ばい状態

都共済の構成員数（組合員とその被扶養者を合わせた数）は3年連続で減少しており、平成29年度の構成員数は213,101人（各月平均）で、平成27年度の構成員数から1,451人減となっています。

一方、**総医療費と受診者数は、3年にわたりほぼ横ばい状態**となっており、平成29年度の総医療費は358億円、受診者数は20.6万人でした。**構成員一人当たりの医療費は、平成29年度が168,083円で、平成28年度から0.2%増加**しています。

総医療費の推移（平成27～29年度）



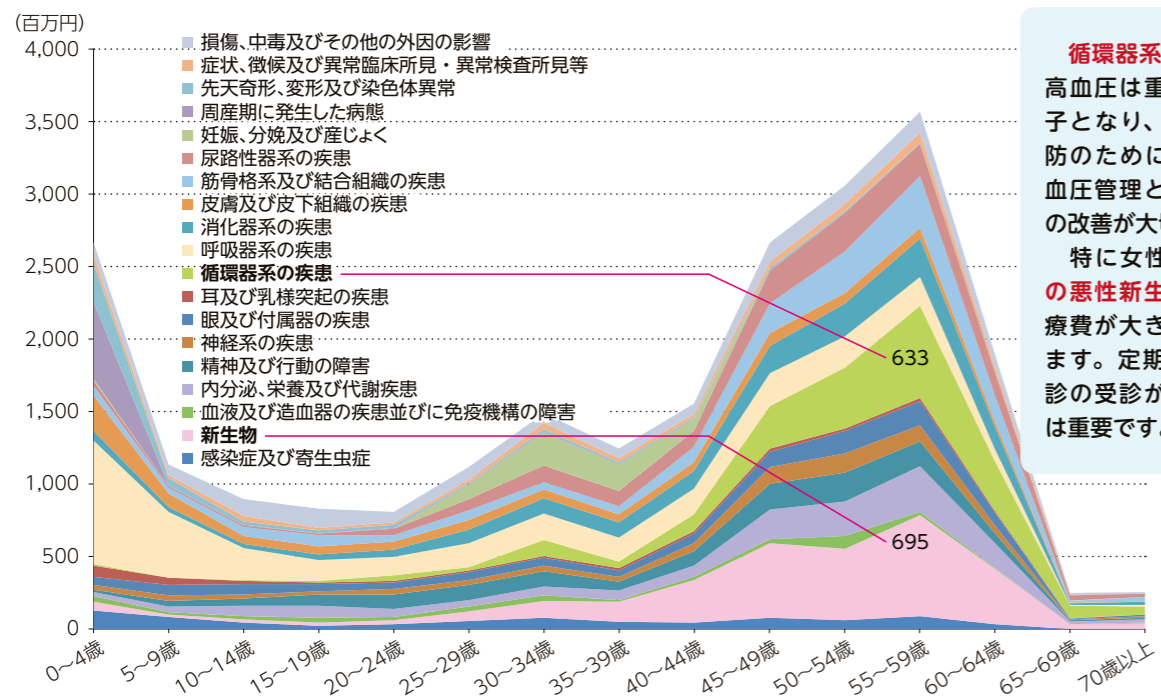
医療費は30歳以降から増加

年代別の医療費から、**30歳以上になると、多くの疾病においてより多くの医療費がかかる**ようになることが分かりますが、特に新生物においてその傾向が見られます。医療費の**ピークは50代後半で、新生物及び循環器系の疾患（高血圧など）等が上位**を占めています。

新生物の医療費は女性が男性に比べて高く、女性では乳房の悪性新生物等が上位を占めています。また、循環器系の疾患の医療費は男性が女性よりも高く、約2倍となっていますが、その中で最も大きな割合を占めるのは高血圧性疾患となっています。

新生物の早期発見には定期的ながん検診の受診が有用であり、高血圧の重症化の予防には生活習慣の改善や服薬治療による適切な管理が効果的です。

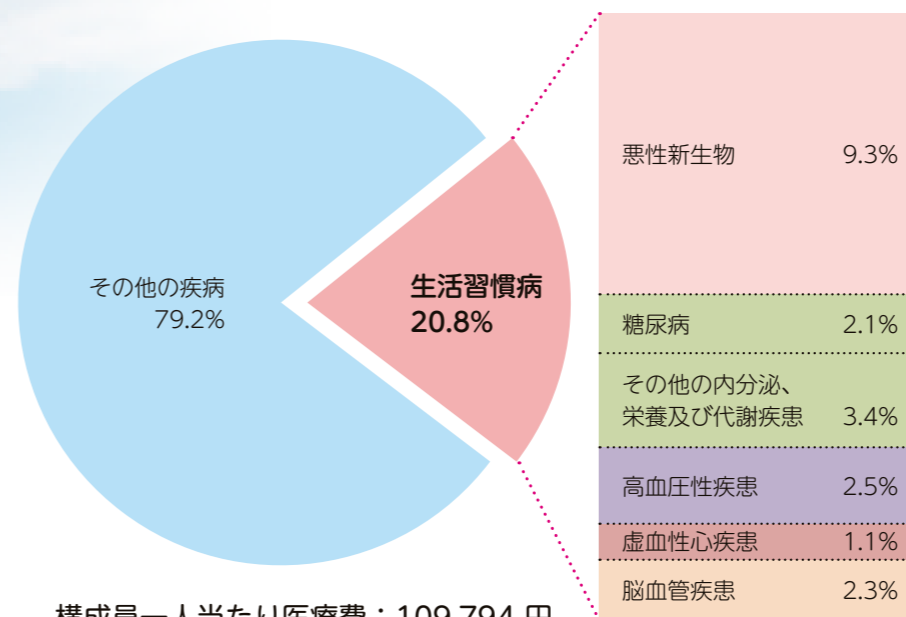
年齢階級別の疾病別医療費の状況（組合員と被扶養者）（平成29年度）



循環器系の疾患では、高血圧は重要な危険因子となり、重症化の予防のためには、適切な血圧管理と生活習慣病の改善が大切です。特に女性では、**乳房の悪性新生物**による医療費が大きくなっています。定期的ながん検診の受診が早期発見には重要です。

医療費全体に占める生活習慣病の割合は約2割

医療費に占める生活習慣病の割合【全年齢】（平成29年度）



構成員（全年齢）の**医療費全体に占める生活習慣病の医療費の割合**を見てみると、平成29年度では**20.8%となっています**。そのうちの5割弱は悪性新生物による医療費となっています。

日頃から生活習慣を見直して予防に努めるとともに、早期発見、早期治療を心掛けましょう。



構成員一人当たり医療費：109,794 円

構成員一人当たり生活習慣病医療費：22,847 円

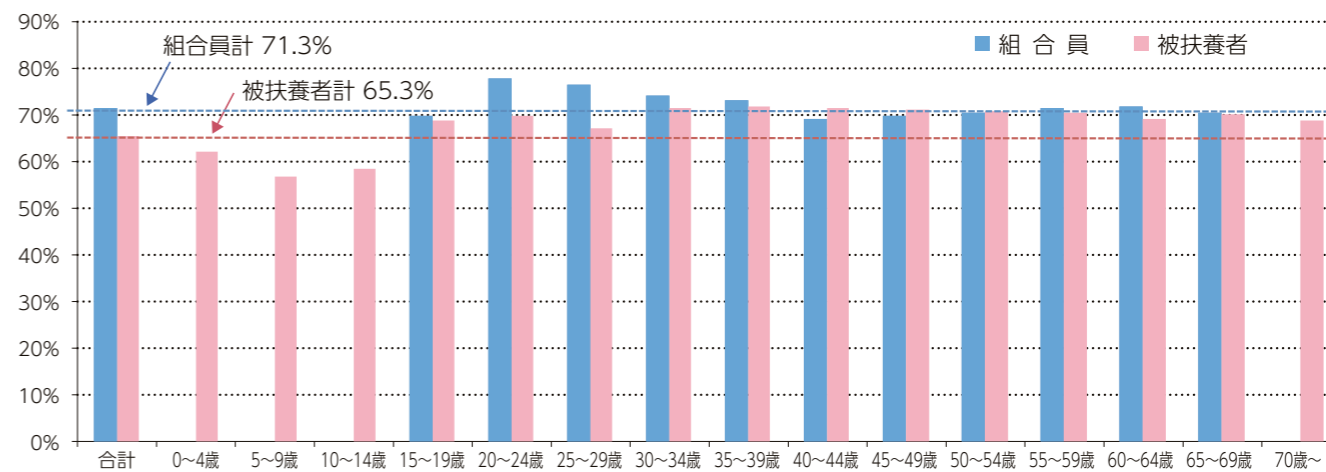
ジェネリック医薬品の使用割合は増加傾向

平成29年度の調剤医療費は約83億1,471万円となり、平成28年度に対し約2.9%（2億3,545万円）の増加となりました。

都共済におけるジェネリック医薬品の使用割合は平成29年度で69.0%で、この3年間で約9ポイント上昇しました。しかし、**全国の使用割合に対しては1.2ポイント下回っています**。組合員・被扶養者別の使用割合を見ると、被扶養者の使用割合が組合員よりも6ポイント低くなっています。先発医薬品をお使いの方は、ジェネリック医薬品に切り替えることで経済的な負担を減らすことができます。この機会に主治医や薬剤師にご相談されてはいかがでしょうか？



ジェネリック医薬品の使用割合（組合員、被扶養者別）（平成29年度）



平成30年度の長期給付

積立金の運用状況について

- 長期給付事業（年金）は、近年、財政を支える組合員数よりも、年金受給者の方が多く、この状況はこれからますます深刻化していくものと考えられています。厳しい財政状況が見込まれる中、都共済では、将来の年金支給に備える長期積立金について、安全かつ効率的な資金運用に努めています。
- 平成27年10月に行われた被用者年金一元化に伴い、従来までの長期経理が厚生年金保険経理（旧1・2階）と経過的長期経理（旧3階）に分けられ、また年金払い退職給付（退職等年金経理）が導入されたことから現在3経理で長期給付積立金を運用しています。
- 被用者年金一元化後、都共済を含む地方公務員共済組合全体で共通の基本ポートフォリオ（資産構成割合）に基づき運用しています。

厚生年金保険経理・経過的長期経理の基本ポートフォリオ

	国内債券	国内株式	外国債券	外国株式
構成比	35%	25%	15%	25%
許容乖離幅	±15%	±14%	±6%	±12%

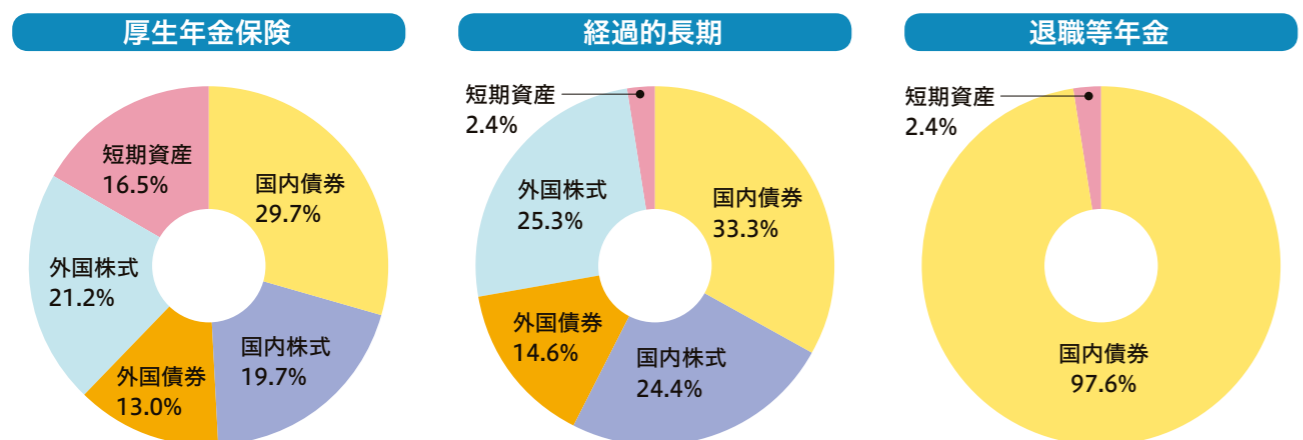
注) 退職等年金経理の基本ポートフォリオは国内債券100%。

① 資産区分別資産額

(平成31年3月31日現在時価：億円、%)

資産区分	厚生年金保険		経過的長期		退職等年金	
	時価総額	構成比	時価総額	構成比	時価総額	構成比
国内債券	803	29.7%	766	33.3%	409	97.6%
国内株式	533	19.7%	562	24.4%	0	0.0%
外国債券	352	13.0%	335	14.6%	0	0.0%
外国株式	574	21.2%	582	25.3%	0	0.0%
短期資産	446	16.5%	56	2.4%	10	2.4%
合計	2707	100.0%	2301	100.0%	419	100.0%

注) それぞれの項目は単位未満について四捨五入しているため、必ずしも合計と一致しません。短期資産とは、現金及び定期預金で、年金給付に備えて用意している資金です。短期資産を除いた資産構成割合は、ほぼ基本ポートフォリオの構成比になっています。



② 運用実績

- 平成30年度の主要国の株価は、第3四半期において米中貿易摩擦に対する懸念を背景に大幅下落となる場面もありましたが、米国による金融緩和政策等によって、第4四半期には堅調な値動きを回復しました。また、主要国の債券については、不安定な株価動向による米国の利上げ停止を契機に金利低下基調が強まり、年度末にかけて利回りは低下しました。
- その結果、平成30年度の実現収益率及び修正総合収益率は以下の通り通年でプラスとなりました。（実現収益率とは、皆さまへの給付資金となる実現した収益のみでの評価となります。その一方で、修正総合収益率とは、時価の変動分も含んでおり、平成31年3月末時点での市場状況を反映した評価となります。）

	厚生年金保険	経過的長期	退職等年金
実現収益率	3.92%	3.46%	0.39%
修正総合収益率	0.92%	1.42%	—

年金運用 Q&A コーナー



質問①

基本ポートフォリオはどのように決められるのですか？

回答

基本ポートフォリオは、国による「将来の公的年金の財政見通し（財政検証）」で示される運用利回りを達成するために、長期的な観点から安全かつ効率的な運用を行う前提で資産構成割合を算出したものです。この割合は、被用者年金一元化以降、各共済組合共通となっています。

質問②

厚生年金保険経理の短期資産の比率が大きいです。なぜですか？

回答

各年金経理では、資金運用だけでなく、皆さまへの年金給付も行っています。短期資産の比率をある程度保たなければならないのは、年金給付の資金を確保するためです。



【ESG投資の開始について】

- 近年、企業等による環境（Environment）、社会（Society）、企業統治（Governance）面での取組に対する社会の関心が高まっています。ESG投資は、この3つの領域での取組を投資判断に取り入れるものです。
- ESG投資は国内外の市場において急速に普及が進んでおり、都共済においても、今秋から国内株式についてESG投資による運用を開始します。

都共済ホームページ▷ 共済組合のしくみ▷
資金運用関係▷ 組合積立金の運用状況



お問合せ先 管理部財務課資金運用担当 ☎ 03-3232-4712

ご確認ください

給付算定基礎額残高通知書を送付します

「年金払い退職給付」について、前年度までに積み立てた給付算定基礎額等をお知らせするもので、今年度は10月（年1回）に、ご自宅宛てに圧着はがきで送付します。



通知対象者

- (1) 全ての組合員
- (2) 退職者のうち
 - ㊦ 退職した年度の翌年度に当たる方
 - ㊧ 節目年齢（35歳、45歳、59歳、63歳）到達の翌年度に当たる方

★いずれの場合も、平成31年3月31日時点において、平成27年10月以降の組合員期間が1年以上ある方が対象です。

通知内容

給付算定基礎額残高通知書			
(30年 4月～31年 3月)			
①	②	③	④
(入金) 前月標準報酬月額	付与率	利息	給付算定基礎額残高
前年度末			214,801
4月	3,800.00	570.00	220,501
5月	3,800.00	570.00	226,201
6月	9,500.00	1,425.00	240,451
7月	3,800.00	570.00	246,151
8月	3,800.00	570.00	251,851
9月	3,800.00	570.00	257,551
10月	3,800.00	570.00	263,251
11月	3,800.00	570.00	268,951
12月	11,400.00	1,710.00	286,091
1月	3,800.00	570.00	291,805
2月	3,800.00	570.00	297,520
3月	3,800.00	570.00	303,235

① 標準報酬月額	付与額の基礎となる標準報酬の額 期末手当月は、期末手当額等も合算
② 付与額	標準報酬月額に付与率を乗じた額
③ 利息	前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(1月換算)を乗じた額
④ 給付算定基礎額残高	付与額と利息の合計額
⑤ 平成29年度末	平成29年度末における給付算定基礎額残高
⑥ 付与額累計	各月の付与額の累計
⑦ 利息額	各月の利息の累計
⑧ 今回通知	平成30年度末の付与額と利息の累計
⑨ 年金払い退職給付加入期間	平成27年10月以降の組合員期間
⑩ 付与率	付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率
⑪ 基準利率	利息を求めめるための年率

★年金見込額の表示はありません。
年金払い退職給付は、個人ごとの年金原資に基づき、「年金原価率」によって額が決定します。
「年金原価率」は毎年10月に見直されるため、年金見込額を算出することが困難となっております。

(年金払い退職給付と給付算定基礎額)

平成27年10月からの被用者年金制度の一元化によって公務員の職域年金相当部分は廃止され、新たな制度「年金払い退職給付」（法律上は「退職等年金給付」といいます。）が創設されました。

この「年金払い退職給付」は、国民年金や厚生年金などの公的年金とは異なり、将来の年金給付に必要な原資を労使による保険料で積み立てる「積立方式」による給付です。

標準報酬月額等に付与率を乗じて得た付与額とこれに対する利息を毎月積み立てて、累積した額が「給付算定基礎額」となり、年金の原資となります。

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

「年末残高等証明書」を送付します



所得税の特別控除を受けるために必要な、住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書（以下「証明書」という。）を、所属を通じて送付します。



- 交付対象者
平成19年1月から平成26年3月までに住宅貸付を受け、貸付金の償還期間が10年以上の方
- 送付予定日
令和元年10月15日(火)

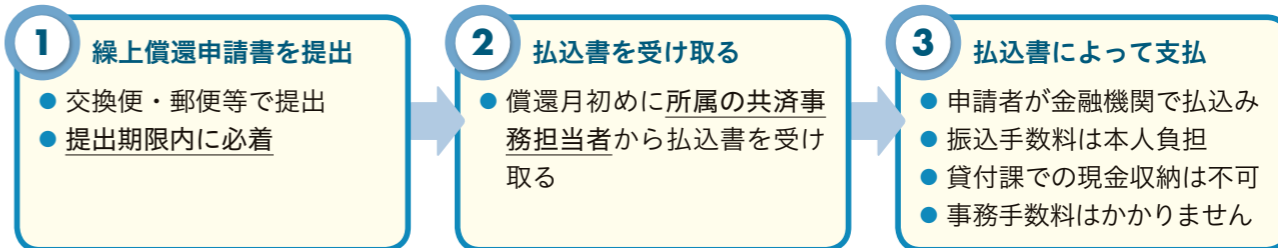
- 証明書の再交付申請
次の方は、「年末残高証明願」を貸付収納担当に提出し、証明書の再交付を受けてください。
・上記の「交付対象者」以外で、特別控除の対象になる場合
・令和元年10月以降に一部繰上償還をする場合 ・証明書を紛失した場合

※住宅借入金等特別控除制度に係るご相談は、居住地を管轄する税務署にお問合せください。

早く償還したいときや利息を軽減したいとき 繰上償還をご利用ください



貸付金の償還を早く終わらせたい場合等は、繰上償還制度を利用できます。今号では、繰上償還の手の流れと、今年度の下半期の繰上償還日程をご案内いたします。



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)	
		右記以外の金融機関	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
令和元年10月	9月25日(水)	10月10日(木)	10月18日(金)
11月	10月25日(金)	11月8日(金)	11月15日(金)
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)
2月	1月27日(月)	2月12日(水)	2月19日(水)
3月	2月25日(火)	3月12日(木)	3月19日(木)

各種申請書は、都共済のホームページから入手できます。
都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 各種様式 ▶ q.貸付事業

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶ 貸付



上記2つに関するお問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

四季の宿 箱根 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ル溢れるお料理をお楽しみください。

長らくお待ちいたしました!

9月1日から17室にて営業を再開いたしました。

営業再開記念プラン

9/1日~10/31日 までの日~木曜日限定 (休前日を除く)

営業再開を記念して、
組合員様限定で夕食時に
ワンドリンクサービス!

■料金

2名1室	3名1室	4名1室
¥9,500~	¥8,500~	¥7,500~

※上記料金は、一般室又は一般和洋室に宿泊、大人1名様の場合の1泊2食付税抜料金です。(別途消費税・入湯税を頂戴します。)

9月	10月
火 水 木 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



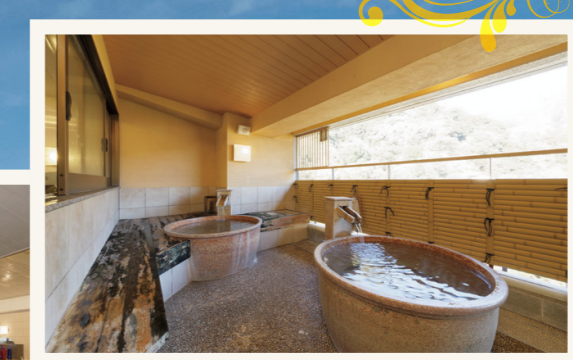
※グレーの日付は営業再開記念プランの対象外です。
※子供料金(3歳以上12歳未満が対象)は、施設にお問合せください。
※チェックイン14:00/チェックアウト10:00



※写真はイメージです

上記プランは組合員様がお宿泊の場合、同伴される方も組合員料金です。
詳しくは開雲フロントまで。
組合員の方は、組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

12月末には5階に
貸切風呂が完成いたします。
ご期待ください。



四季の宿 箱根 開雲

ご予約はお電話で 0460-85-6678

神奈川県足柄下郡箱根町湯本 521-4 <http://www.odakyu-hotel.co.jp/kaiun/>
■小田急線箱根湯本駅から徒歩8分 ■湯本旅館組合巡回バス(滝通りAコース)※片道100円

●共済だより7月号の訂正について
共済だより7月号14ページ清瀬運動場の申込方法の記載につきまして、文中に誤りがありました。
下記のとおり訂正しお詫びいたします。
(例:12月と1月に使用する場合は11月10日必着です。)▶(例:12月と1月に使用する場合は11月9日必着です。)

東京都職員共済組合組合会議員の変更

東京都職員共済組合組合会議員が以下のとおり変更となりました。

■新任

氏名	所属	議員の任期
佐藤 安夫	荒川区副区長	令和元年 6月13日から 令和2年 11月30日まで
土淵 裕	東京都交通局長	令和元年 7月 1日から 令和2年 11月30日まで

■退任

氏名	所属
瀧 康弘	文京区副区長
山手 斉	東京都交通局長

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
石川 直昭	江東区総務部長	令和元年 7月 1日から 令和2年12月31日まで

■旧委員

氏名	所属
梅原 一彦	荒川区管理部長

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-3232-4704



ハロウィン限定

ハーバリウムボトル&ボールペンを作ろう

きれいなガラス瓶やボールペンにハロウィンカラーのお花や実などを詰めこんで、オリジナルのハーバリウムを作ってみませんか？

開催日時 2019年10月6日(日) 11:00~(受付10:30~)

会場 アジュール竹芝バンケットルーム ※会場は当日ご確認ください。

参加費 組合員様価格 **3,900円** (一般4,300円) ※事前お振込み制 (料金に含まれるもの: 講習費・花材・税)

定員 要予約・先着30名様 (最少催行人数10名様)

持ち物 はさみ、持ち帰り用袋

講師 日本ハーバリウム協会認定校 Herbarium Kitchen (ハーバリウム・キッチン) 主宰 **野沢 若菜さん**

ご予約受付 **9月27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、ご入金後及び当日キャンセルをされた場合もご返金いたしません。

イベントのご予約・お問合せ・詳細
TEL.03-3437-2011 FAX.03-3437-9446 (受付 10:00~19:00)

3連休限定

オータムファミリーバイキング

旬の食材を使った美味しいお料理をバイキングでお楽しみください

10月12日(土)・13日(日)・14日(月・祝) 体育の日

ランチ 1部 11:30~13:00 | 2部 13:30~15:00

※90分入れ替え制

組合員様価格 (ソフトドリンク付き)

大人	2,100円	(一般価格2,650円)
シニア (65歳以上)	1,800円	(一般価格2,250円)★
小学生	1,400円	(一般価格1,750円)
4歳以上の幼児	1,000円	(一般価格1,250円)

ディナー 1部 17:30~19:00 | 2部 19:30~21:00

※90分入れ替え制

組合員様価格 (ソフトドリンク付き)

大人	2,500円	(一般価格3,130円)
シニア (65歳以上)	2,200円	(一般価格2,750円)★
小学生	1,800円	(一般価格2,250円)
4歳以上の幼児	1,000円	(一般価格1,250円)

3階 **おまかせ会席 連さざなみ** ★ご年齢をご確認できるものをお持ちください。

※ご予約の際には店名をお伝えください。 ※料金は税込みです。 ※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)

東京ベイエリアの絶景と絶品料理でおもてなし アジュール竹芝のウェディング

リニューアル限定プラン

組合員様特別価格

40名様 760,000円 (税別)
※1名様増14,000円(税別) (一般価格860,000円)

組合員様限定特典

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

プラン内容 お料理・お飲物、新郎新婦衣装、新郎新婦美容着付、カラーコーディネート料、音響照明料・オペレーター、芳名帳、サービス料他

夫婚いーな
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。

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。
- ◆モノレール「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。

介護休業手当金の請求手続をお知らせします

家族の介護が必要になったときには？

組合員(任意継続組合員を除く。)が、要介護状態にある家族を介護をするため、介護休暇を取得し、手当金が報酬を上回るときに、介護休業手当金が支給されます。

check!

- 要介護状態**
 - 負傷、疾病又は身体上若しくは精神上の障害によって、2週間以上の期間にわたり日常生活を営むのに支障があり、介護を必要とする状態
- 家族の範囲**
 - 組合員との同居要件を問わない
配偶者、父母、子、配偶者の父母、祖父母、孫及び兄弟姉妹
 - 組合員との同居要件が必要
父母の配偶者(継父母)、配偶者の父母の配偶者(配偶者の継父母)
子の配偶者(子の嫁や婿)、及び配偶者の子で養子でない人
- 支給期間**
 - 要介護状態にある対象家族を介護するため、介護休暇を必要とする同一要介護状態ごとに、「**介護休暇の日数を通算して66日を超えない範囲内**」で支給(平成29年1月1日から)

← 介護休暇承認期間(初回) → (更新) →

1か月目 2か月目 3か月目 4か月目 5か月目 6か月目 7か月目以降

介護休暇 介護休暇 介護休暇 介護休暇

通算して66日

介護休暇は6か月取得できますが、介護休業手当金が支給されるのは、実際に介護休暇を取得した日数分で、通算して66日を超えない期間です。

制度の詳細は、共済ハンドブックP.63、64又は都共済ホームページ▷組合員ページ▷短期給付の手続▷介護休業手当金

育児休業手当金・介護休業手当金の改定をチェック!

給付上限額が変わりました

組合員が育児休業又は介護休暇(要介護状態にある対象家族の介護)を取得し、給料の全部又は一部が支給されない場合に支払われる「育児休業手当金」「介護休業手当金」の給付日額には、上限が定められています。その額が、本年8月1日から以下のとおり改定されました。

育児休業手当金			介護休業手当金		
給付率	標準報酬月額	給付上限額(給付日額)	給付率	標準報酬月額	給付上限額(給付日額)
67%(180日に達する日まで)	470,000円以上	13,832円	67%	500,000円以上	15,230円
50%(181日以降)	470,000円以上	10,322円	—	—	—

制度の詳細は、共済ハンドブックP.63、64又は都共済ホームページ▷組合員ページ▷短期給付の手続▷介護休業手当金

上記2つに関するお問合せ先 **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 2020年度実施予定!
買い物ができる!
地域の商店やオンラインでお買い物に使える!

健康保険証として使える!
2021年3月(予定)からスタート!
ピッとかざすだけで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きができる。
・健診結果や医療費が確認できる(予定)。

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178
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)

■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.
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/>

100%国産材で建てる注文住宅

2世帯住宅・3階建て・地下室なども受付中!

資金・ローン、税金なども無料相談

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、日本の木をつか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。

木で建てる家。 木で育つ家族。

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
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 丸の内通りビル1F
TEL.03-3201-5061(代) FAX.03-3201-5081
E-mail e.tokuhan@fukurukawa-ringyo.co.jp
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。

担当: 高田

家を支える3大構造には、適材適所に選り抜いた良質な国産木材を採用。

【柱】 秋田杉・伊勢松
【梁】 岩手カラマツ
【土台】 青森ヒバ

東京都職員のための団体扱自動車保険!

初めての
ご契約なら
さらに大きな
割引も!

現在の無事故等級に加えて

24%

さら・に
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](#)

*上記団体扱割引は2019年4月1日~2020年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用できます。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。*詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。*一部共済のノンフリート等級(無事故による割増引)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 20190619-033 SJNK19-00483 2019.04.17