



第 6 章 健康づくり

特定健康診査・生活習慣病健診・特定保健指導

担当
部署 健康増進課
特定健診担当

☎ 03-5320-7466 (内線57-434・437)
03-5320-7465 (内線57-432・417)

詳細は、[都共済ホームページ](#)▶
[組合員ページ](#)▶特定健診・特定保健指導

医療保険者として、40～74 歳の組合員及び被扶養者の方を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査（以下「特定健診」）・特定保健指導を実施しています。

都共済では、被扶養者、任意継続組合員及び職場の定期健康診断を受診できない一部短期組合員の方を対象に、法定の「特定健診」に加え、検査項目が充実した「生活習慣病健診」を実施しています。ぜひ健診を受診していただき、生活習慣病等疾病の早期発見と早期予防にお役立てください。

なお、職場の定期健康診断を受診される組合員ご本人については、法令に基づき、健康診断結果を各任命権者から収集することで、特定健診に代えています。

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを行っています。ぜひご利用ください。

1 | メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓の周囲に脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち二つ以上を併せ持った状態をいいます。

脂質や血圧、血糖の一つ一つの数値は治療を必要とするほど高くなくても、重複することによって心筋梗塞などの心血管病の発症リスクが増加します。食事や運動などの生活習慣改善により内臓脂肪を減少させることで、それらの発症リスクを低減させることが期待できます。

メタボリックシンドロームが進行すると…

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙など、悪い生活習慣

内臓のまわりに脂肪がたまる（内臓脂肪型肥満）

脂質異常

血液中の中性脂肪が増加、HDL
コレステロールが減少

高血圧

血圧が高くなる

高血糖

血糖値が高くなる

メタボリックシンドローム

動脈硬化を促進

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各病気の症状が進行したり、血栓ができやすくなったりし、動脈硬化が進む。

心臓病

心筋梗塞
狭心症など

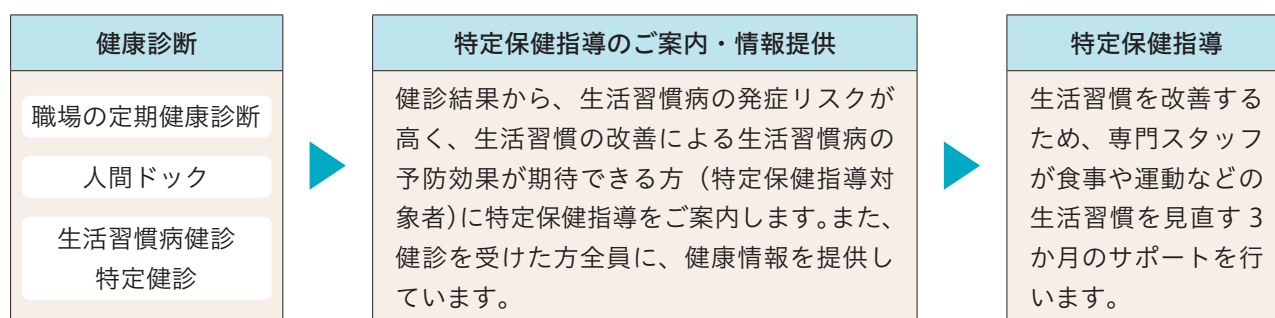
脳卒中

脳出血
脳梗塞

その他の 動脈硬化性疾患

大動脈瘤^{りゅう}など

2 | 東京都職員共済組合の特定健康診査・特定保健指導の流れ



1 組合員（任意継続組合員を除く）

組合員は、事業主が実施する職場の定期健康診断や都共済で助成している人間ドックを受診してください。健診結果から特定保健指導対象者を選定し、特定保健指導のご案内や健康情報を所属（勤務先）を経由して提供いたします。

2 被扶養者、任意継続組合員及び職場の定期健康診断を受診できない一部の短期組合員

生活習慣を改善することにより、生活習慣病の発症や重篤化は予防することができます。組合員同様、年に1回は特定健診や生活習慣病健診を必ず受診して、ご自分の健康状態をチェックし、疾病予防・健康管理にお役立てください。

なお、都共済の特定健診・生活習慣病健診・人間ドックを受診せず、パート先等で健診を受診した方は、健診結果のコピーを代行機関まで郵送してください。その健診結果から特定保健指導対象者を選定し、対象の方には特定保健指導のご案内をお送りします。また、健診を受けた方全員に健康情報を提供いたします。



◆ 被扶養者、任意継続組合員及び職場の定期健康診断を受診できない一部の短期組合員向け
特定健診・生活習慣病健診の内容

利用対象者	<p>実施年度の4月1日現在において都共済に加入している40～74歳の任意継続組合員及び被扶養者（当該年度中に40歳になる方、また75歳になる方も74歳のうちは対象者です。）</p> <p>4月1日現在において都共済に加入している方を対象としていますので、年度途中に加入した方は、利用対象となりません。</p> <p>職場の定期健康診断を受診される組合員の方については、法令に基づき、健康診断結果を各任命権者から収集し、特定健診に代えています。</p> <p>また、利用対象者は、健診受診当日に組合員・被扶養者の資格がある方に限ります。資格喪失後に受診した場合は全額自己負担になりますので、ご注意ください。</p>
費用	<p>無料（全額助成）</p> <p>○ 乳がん検診などをオプションで追加する場合は、その部分のみ自己負担になります。</p> <p>○ オプション検査は、医療機関によって異なります。詳しくは、都共済ホームページをご覧ください。</p>
実施時期	7月～2月（予定）
実施場所	<p>指定する医療機関又は巡回健診会場</p> <p>（指定する医療機関以外で特定健診の受診を希望される場合は、都共済までお問合せください。）</p>
案内文書・申込み	<p>6月頃「生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をご自宅に送付します。なお、職場の定期健康診断を受診できない一部の短期組合員の方については、別途、所属経由でご案内いたします。</p> <p>1 申込先：代行機関もしくは都共済</p> <p>2 申込方法：電話、ファクス、WEB、郵送で申込みができます。</p> <p>3 申込期限 2月上旬（予定）</p>
検査項目	こちら をご覧ください。
健診結果通知	<p>健診結果については、受診をした医療機関から、1か月程度でご自宅に送付されます。</p> <p>さらに、健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣の改善による予防効果が期待できる方（下記「3 特定保健指導」参照）に特定保健指導をご案内します。また、健診を受けた方全員に、健康情報をお送りしています。</p>

* 健診実施時期・実施場所・申込方法・申込期限等の詳細については、6月頃ご自宅にお送りする「生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」の冊子、又は都共済ホームページをご覧ください。

！ご注意ください！ 人間ドック、特定健診、生活習慣病健診は重複して受けられません

都共済が行っている人間ドック・特定健診・生活習慣病健診は、同じ年度内に重複して助成を受けすることはできません。いずれか一つを選択してお申込みください。

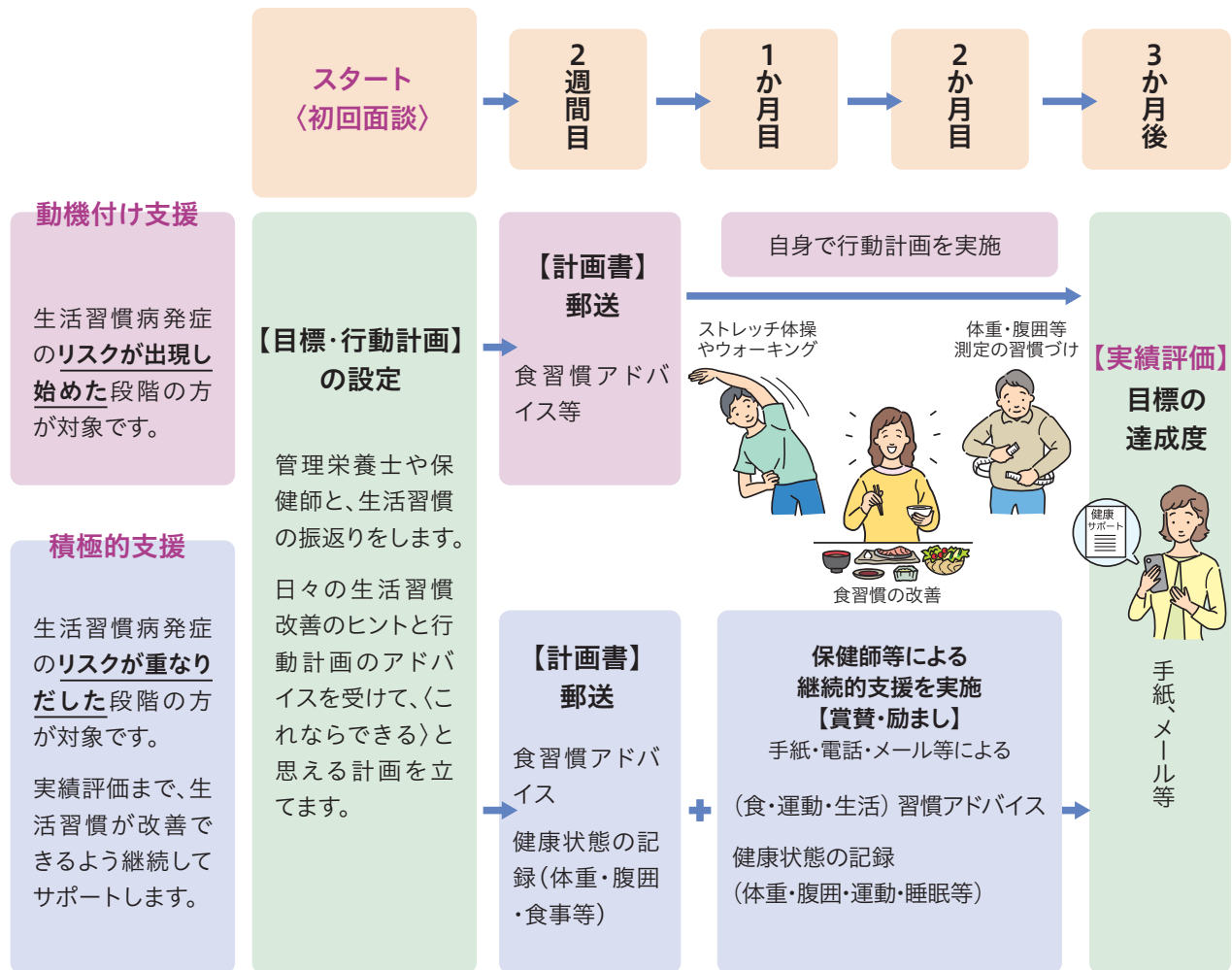
3 | 特定保健指導

特定健診等の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方（選定方法は[こちら](#)）に対して、食生活や運動などの生活習慣を見直すサポート（3か月間）を行うものです。

* 特定保健指導は、リスクの程度に応じて「積極的支援」と「動機付け支援」の2種類があります。対象の方には、特定保健指導のご案内をお送りします。

* 特定保健指導の対象以外の方には、生活習慣の見直しや改善に必要な健康情報を提供いたします。

◆ 特定保健指導のプログラム一例



対 象 者	実施年度の4月1日現在において都共済に加入している40～74歳の組合員及び被扶養者の方の中から、健康診断(職場の定期健康診断・人間ドック・特定健診等)の結果に基づいて、都共済が対象者を選定します(対象者の選定方法は こちら 参照)。
費 用	無料
初 回 面 接 実 施 時 期	7月～翌年6月(予定) なお、初回面接後の支援の継続期間が年度を越える場合は、年度末で終了せず、3か月間継続して指導を実施します。
実 施 場 所	組合員の所属する事業所、又は都共済が委託した保健指導機関 (詳細については、決定後、都共済のホームページや特定保健指導の利用案内等でお知らせします。)
申 込 方 法	対象者には特定保健指導のご案内文書を送付します。 所属する事業所等で初回面接を行う場合は、ご案内文書に記載されている日時に実施しますので申込みは不要です。 それ以外の組合員及び被扶養者の方はご案内文書に記載されている保健指導機関へ直接お申込みください。

* 特定保健指導の継続期間中に、退職、脱退等によって組合員(又は被扶養者)の資格を失った場合は、その時点で継続支援は終了(中断)とします。

人間ドック

担当 健康増進課
部署 特定健診担当

☎ 03-5320-7352 (内線57-415)

詳細は、[都共済ホームページ](#)▶[組合員ページ](#)▶[人間ドック](#)▶[人間ドックの利用方法](#)▶[人間ドック助成の利用方法](#)

生活習慣病の早期発見・早期治療のため、組合員及びその被扶養者の人間ドックの受診に対し、費用の一部を組合が負担します。なお、組合員は職場の定期健康診断を受けた方も都共済が指定している医療機関で人間ドックの助成を受けることができます。

1 | 人間ドックの概要

助成区分	一般	節目ドック	永年勤続退職予定者
助 成 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	次のいずれかに該当する組合員 ① 定年又は勸奨により退職する ② 組合員期間が20年以上で退職する ③ 他共済組合から引き続き当組合員期間が通算して20年以上で退職する
助 成 額	25,000円	30,000円	35,000円
種 別	「日帰り人間ドック」「大腸人間ドック」「脳ドック」「女性ドック A」「女性ドック B」 医療機関によって異なりますので、詳細については、医療機関一覧をご覧ください。		
利用期間	実施年度の3月末日まで (医療機関によっては、上記の期限が早まることがあります。)	実施年度の12月末日まで (各機関年末休業を除く。)	退職予定日の1年前から 退職日翌日の6か月後まで (退職日までに受診券発行依頼までの手続きが必要です。)
利用回数：年度内いずれか1回			
利用条件	<ul style="list-style-type: none"> 任意継続組合員、被扶養者及び職場の定期健康診断の対象外の短期組合員等については、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。 		<ul style="list-style-type: none"> 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。 再任用職員等の期間満了の方は対象にはなりません。
利用方法 (次ページ参照)	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関への受診日の予約後、受診券発行代行機関に受診券の発行を依頼してください。 		<ul style="list-style-type: none"> 申込みは必ず退職日までに行ってください。 医療機関への受診日の予約後、受診券発行代行機関に受診券発行を依頼してください。
医療機関	アジュール竹芝総合健診センター他、都共済の指定医療機関 アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院 医療機関一覧はこちらをご覧ください。 https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/medical-check/dock-riyou/post-621.html		
注意事項	＊ 永年勤続退職予定者で退職後、任意継続組合員・再任用職員等になる方は退職前の受診をお勧めします。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。 ＊ 次の場合は「一般」助成(25,000円)でお申し込みください(資格喪失後の受診不可)。 ① 節目ドック対象年齢の方、永年勤続退職予定の方がアジュール竹芝総合健診センター又は三楽病院以外の指定医療機関で受診する場合 ② 節目ドック対象年齢の方が、1月以降に受診する場合		

！ご注意ください！ 人間ドック、特定健診、生活習慣病健診は重複して受けられません

	35 歳以上 40 歳未満	40 歳以上（年度末現在）	永年勤続退職予定者
組合員(任意継続組合員を除く。)		人間ドック	人間ドック
任 意 継 続 組 合 員	人間ドック	特定健診・生活習慣病健診	
被 扶 養 者		人間ドック 上記いずれか一つを選択	

2 | 利用方法

予約申込み・受診券発行依頼の際は、お手元に組合員証等をご用意ください。

step 1 予約申込みをする 都共済の人間ドック直営・ 指定医療機関	受診日の3週間前までに 、電話等で人間ドック直営、指定医療機関へ予約してください。 ＊ 節目ドック (30,000 円)、永年勤続退職予定者 (35,000 円) の助成を受けられるのは、アジュール竹芝総合健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院を受診する場合のみです (節目ドック受診は12月まで)。
step 2 受診券の発行を依頼する 受診券発行代行機関	受診日の2週間前までに 、受診券発行代行機関に受診券の発行を依頼してください。受診券発行代行機関のお申込み方法は こちら をご覧ください。
step 3 受診券を受け取る	受診券の発行を依頼した後、2週間程度で受診券発行代行機関から「受診券」を送付します。
step 4 受診する	受診券、組合員証等 (保険証) 及び医療機関から指示されたものを持参してください。 ＊ 窓口での支払額は契約料金から助成額を除いた額です。 ＊ 後期高齢者等短期組合員は、東京都職員共済組合員カードも必ず持参してください。
step 5 健診結果を受け取る	健診結果は受診後、1か月程度で医療機関から送付します。

● 予約変更等について

- 予約の取消し又は予約日・医療機関・助成区分等の変更は、医療機関及び受診券発行代行機関にご連絡ください。

● 留 意 事 項

- 自己負担額は契約料金から前ページの助成額を除いた額です。各区の互助会等の会員には、それらからも助成がある場合がありますのでご確認ください。
- 健診結果 (特定健診項目) は都共済が各医療機関から適正に収集し、特定保健指導等に活用させていただきます。あらかじめご了承ください。
- 35 歳未満の組合員及び被扶養者は、都共済と医療機関との契約料金で、人間ドックを受診できます。

◆ 人間ドック種別検査項目一覧

検 査 項 目		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
問診、診察（内科：胸部聴診、腹部触診を含む。）		○	○	○	○	○
身 体 計 測	身長・体重・腹囲・BMI	○	○	○	○	○
血 液 検 査	脂 質	総コレステロール・HDL コレステロール・LDL コレステロール・中性脂肪・Non-HDL コレステロール	○	○	○	○
	肝・胆・ 膵機能	AST (GOT)・ALT (GPT)・ γ-GT (γ-GTP)	○	○	○	○
		総蛋白・アルブミン	○	○	○	○
		ALP・総ビリルビン	○	○	○	○
	腎機能	クレアチニン (eGFR)・尿酸	○	○	○	○
	糖	空腹時血糖・HbA1c	○	○	○	○
	血液学	ヘマトクリット・血色素・赤血球	○	○	○	○
		白血球・血小板	○	○	○	○
		MCV・MCH・MCHC	○	○	○	○
	血 清	HBs 抗原・HCV 抗体	○	○	○	○
		CRP	○	○	○	○
生 理 検 査	血圧	○	○	○	○	○
	心電図	○	○	○	○	○
	心拍数	○	○	○	○	○
	肺機能	○	○		○	○
	眼底	○	○	○	○	○
	眼圧	○	○		○	○
	視力・聴力	○	○	○	○	○
画 像 検 査	胸部 X 線	○	○	○	○	○
	上部消化管 X 線（胃部 X 線）	○			○	
	大腸 X 線又は大腸内視鏡		○			
	腹部超音波	○	○			
	頭部 MRI・MRA			○		
婦人科検査	内診				○	○
	子宮頸部細胞診				○	○
	経膈超音波検査				○	○
	骨密度検査				○	○
乳 房 検 査	視診・触診※				○	○
	マンモグラフィ又は乳房超音波				○	○
尿 検 査	糖・蛋白	○	○	○	○	○
	PH	○	○		○	○
	潜血・沈査・比重	○	○		○	○
便 検 査	潜血	○		○	○	○

※ 検査項目に含まれない医療機関があります。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、検査項目の一部が中止している場合があります。

3 | アジュール竹芝総合健診センター（人間ドック）

都共済の直営健診施設です。東京湾に面した明るい環境と充実した検査機能を備えています。



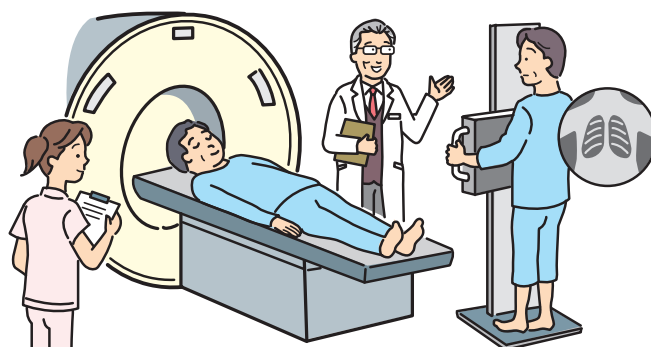
所 在 地	〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2 アジュール竹芝17階
施 設 の 特 徴	1 日本総合健診医学会の優良施設に認定されています。 2 受診当日、医師による検査結果の説明・指導と、管理栄養士又は保健師による保健相談を実施しています。 3 乳房X線検査（マンモグラフィ）の施設認定を取得しています。 4 個人情報を確実に保護します（プライバシーマーク取得）。
予約・お問合せ先	03-3437-2701（直通）
ホ ー ム ペ ー ジ	https://www.genkiplaza.or.jp/azur/

◆ 実施コース・利用対象者

実 施 コ ー ス	1 日帰りドック 2 女性ドックA 3 女性ドックB
利 用 対 象 者	1 35歳以上の組合員及び被扶養者 2 節目ドック対象者（45歳：50歳）の組合員及び被扶養者 3 永年勤続退職予定者 4 その他の組合員 5 準組合員 ※ 節目ドック、永年勤続退職予定者の助成を受けられるのは、当健診センター又は東京都教職員互助会三楽病院のみです。

◆ 自己負担額

	日 帰 り ド ッ ク	女 性 ド ッ ク A	女 性 ド ッ ク B
35歳以上 組合員及び被扶養者	11,000 円	22,770 円	11,000 円
節目ドック対象者（45歳・50歳）	5,500 円	17,270 円	5,500 円
永年勤続退職予定者	無料	11,770 円	無料
その他の組合員	38,500 円	50,270 円	38,500 円
準組合員	41,800 円	53,570 円	41,800 円



◆ 人間ドックの内容

実 施 日	日帰りドック：月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く。） 女性ドックA及び女性ドックB：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く。） 月2～3回、レディースデー（女性受診者のみ）を設けています。 午前中の受診のほか、午後ドックも実施しています。	
検 査 項 目	P.62 又はアジュール竹芝総合健診センター（人間ドック）ホームページをご覧ください。	
オプション検査	胃内視鏡検査（観察のみ） 各種腫瘍マーカー（血液検査：1項目につき） 胃がんリスクチェック（血液検査） ロックスインデックス（血液検査） アミノインデックス（血液検査） 喀痰細胞診検査 乳がん検査（乳房視触診のみ）※ ³ 乳がん検査＋マンモグラフィー又は乳腺超音波検査※ ³ 子宮がん検査（内診＋細胞診＋コルポスコープ診＋経膈超音波検査）※ ⁴ 頭部MRI検査（MRI＋MRA）※ ⁵ CTによる内臓脂肪検査※ ⁵ 全身用骨密度装置による骨密度検査（大腿骨又は腰椎）※ ^{2・5}	胃内視鏡検査＋生検※ ¹ ヘリコバクター・ピロリ検査（血液検査） 甲状腺刺激ホルモン検査（血液検査） ヒトパピローマウイルス検査 骨密度検査（前腕）※ ² 簡易内臓脂肪測定（インピーダンス法） 胸部ヘリカルCT検査※ ⁵ 腸内フローラ検査

※1 生検：医師が必要と認めた場合に生体の胃粘膜の小片を採取し、顕微鏡で組織の状態を調べる検査法

※2 骨密度測定：妊娠中及び妊娠の可能性のある方は実施できません。

※3 乳がん検査：マンモグラフィー検査は妊娠及び妊娠の可能性のある方、豊胸手術をされている方、ペースメーカーご使用の方は実施できません。授乳中から断乳後6か月以内の方は正確な診断が難しいため避けてください。乳がん視触診検査、乳房超音波検査は授乳中から断乳後6か月以内の方、豊胸手術をされている方は正確な診断が難しいため避けてください。

※4 子宮がん検査：生理中は正確な診断が難しいため避けてください。妊娠中は妊娠経過に悪い影響を引き起こす場合がありますので避けてください。

※5 頭部MRI検査 / 胸部CT/CTによる内臓脂肪検査 / 骨密度検査（大腿骨又は腰椎測定）については、後日「こころとからだの元氣プラザ」（所在地 / 神保町）での実施となります。

◆ 食事

検査終了後にアジュール竹芝のレストラン等でご利用いただける昼食券をご用意しています。

◆ 利用方法（P.61 又は施設ホームページを参照してください。）

- ① 人間ドックのお申込みは「電話」「Web」「FAX」で承っています（ただし、「Web」「FAX」の場合は確認のため電話が入ります。）。施設ホームページで3か月先までの予約状況が閲覧できますのでご利用ください。
- ② 当日は受診券（受診券発行代行機関から発行を受けたもの）及び組合員証を忘れずに持参してください。

◆ キャンペーン

種類や期間を限定した各種キャンペーンについては「共済だより」でお知らせします。

健康づくり支援／健康相談

担当
部署 健康増進課
健康増進担当

☎ 03-5320-7464 (内線57-411・413・436)
03-5320-7462 (内線57-412)

✉ S9000062@section.metro.tokyo.jp

健康づくり支援事業、健康相談事業を通じて、組合員の総合的な健康づくりをサポートしています。また、知事部局等職員の健康診断等の健康管理事業を実施しています。さらに都共済は、コラボヘルス（事業主と保険者との協働で取り組む効果的な健康づくり）の取組を行い、組合員の健康づくり活動を支援しています。

1 | 健康づくり支援

1 専門講師派遣

職場における健康づくりの充実・強化を図るため、職場で開催される講習会等に専門講師を派遣し、心身の健康づくりのための実践的なノウハウ提供と啓発を実施しています。

（令和4年度の例）

種別	講義名	講師
共済組合講師	血糖値を知ってヘルスケア	医師
	こころのセルフケア	心理
外部講師	睡眠・休養の視点を取り入れた運動	健康運動指導士等
	肩こり・腰痛予防の視点を取り入れた運動	健康運動指導士等
	食事、運動、睡眠・休養の3要素を総合的に扱う講座	健康運動指導士、栄養士等
	からだ測定&アドバイス	健康運動指導士、栄養士等
	歯と口の健康セミナー	歯科衛生士
	禁煙・受動喫煙対策講習会	医師

* テーマは毎年度見直します。

◆ 申込方法

部・課・事業所単位等の申込みとなります。

都共済ホームページから申込書をダウンロードし、原則として電子メール（電子メールが使えない場合に限りファクス）で、お申し込みください。

* 講義内容により申込先が異なります。詳しくは都共済ホームページをご確認ください。

* 申込多数の場合、所属のご希望に沿えない場合があります。

◆ その他

会場の準備、職員への周知・募集については各所属で行ってください。

講義内容によって、パソコン、プロジェクター、スクリーンなど所属でご準備いただくものがあります。

2 保健指導教材の貸出

各事業所に健康づくりに関する教材の貸出しを無料で実施しています。

● 貸出教材の例

BC チェッカー（血管年齢測定器）、脂肪模型（1kg）、乳がん触診モデル、健康づくりに関する DVD 等

* 教材の詳細は都共済ホームページをご確認ください。

● 教材の活用例

各事業所で行う保健指導や健康教室などで展示、視聴及び測定会の実施

3 運動動画オンデマンド配信サービス（無料）

運動不足から生じる生活習慣病や肩こり・腰痛予防、VDT による疲労回復等のため、組合員のスマホや PC で、いつでも・どこでも・何度でも繰り返し視聴できる運動動画を配信しています。

詳細は都共済ホームページをご覧ください。

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/health-care/video/post-725.html>

2 | 健康相談

● 健康相談事業


共済組合医師による生活習慣病に関する健康相談を行っています。組合員だけでなく被扶養者からの相談もお受けしています。相談内容については秘密を厳守します。

電 話 相 談	<p>① 受付窓口 03-5320-7462 共済組合の医師が電話相談を行います。</p> <p>② 電話相談日及び時間 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く） 9:00 ～ 12:00、13:00 ～ 17:00</p>
---------	--

東京都職員の健康管理事業（知事部局等職員）

担当
部署

健康増進課 職員健康担当

 **03-5320-7355**（内線57-421）
03-5320-7353（内線57-431）

都共済は、東京都知事部局等職員の健康管理事業を受託しています。健康診断、健診後の保健指導等に関するお問合せ先は下記のとおりです。

<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診断と健康診断の結果に関すること。 ● 健診後の保健指導、健康相談・講習会に関すること。 	<p>職員健康担当 電話 03-5320-7355（内線 57-421） 03-5320-7353（内線 57-431）</p>
---	--

森林セラピー® 利用助成

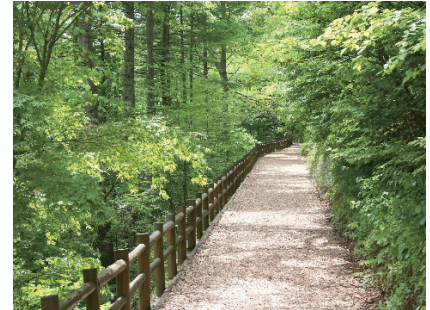
担当 健康増進課
部署 健康増進担当

☎ 03-5320-7464
(内線57-411~3・436)

✉ S9000062@section.metro.tokyo.jp

森林セラピーとは、癒しや免疫力アップに効果があるとされ、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。

都内には、奥多摩町と檜原村に NPO 法人森林セラピーソサエティの認定を受けた「森林セラピーロード」「森林セラピー基地」があります。都共済では、奥多摩町と檜原村で森林セラピーと森の中での様々な体験を組み合わせたコースを実施し、参加費の一部を助成しています。



1 | 参加資格と助成額等

参 加 資 格	① 組合員（助成あり） ② 被扶養者（助成あり）※ ¹ 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（助成なし）※ ²
助 成 額	日帰りコース：3,200 円 宿泊コース：13,500 円 上記①組合員、②被扶養者は1名につき、奥多摩町コース（日帰り・宿泊）、檜原村コース（日帰り・宿泊）がそれぞれ年度内1回助成の対象となります。
実 施 時 期	4月～11月（予定）
年間実施回数	（令和5年度の例） 天候等により中止となる場合があります ● 奥多摩町 日帰りコース 12回 宿泊コース 4回 ● 檜原村 日帰りコース 8回 宿泊コース 0回

※¹ コースにより対象年齢が異なりますのでご注意ください。

※² 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。



2 | 募集・申込方法

「共済だより」、都共済ホームページ等で募集のご案内をいたしますので、都共済ホームページ（組合員ページ）森林セラピー®総合ガイドに掲載の「現在募集中のコース（募集時期のみ開設）」からご希望のコースを選び、奥多摩町コース、桧原村コースそれぞれの専用申込フォームに必要事項を入力し、申込みをお願いいたします。抽選後、個別に結果をお知らせいたします。

◆ 募集コースの一例

【奥多摩町コース】

宿 泊 第 4 回	10 月 15 日（土）～ 10 月 16 日（日）	森林セラピー＆ログケビン に泊まるプチキャンプ体験	募集人数： 16 人	対象： 小学生以上	歩行距離： 3km
			参加資格 ① 組合員 ② 被扶養者 ③ ①又は②に同伴する 2 親等以内の家族 参加費 4 名申込①② 9,500 円、③ 23,000 円 3 名申込①②10,500 円、③ 24,000 円 2 名申込①②12,000 円、③ 25,500 円		
			1 日目：【9:30】 集合（10 月 15 日（土）） ⇒そば打ち体験・昼食⇒ガイドウォーク（奥多摩湖いこいの路）⇒夕食・朝食の準備⇒チェックイン⇒カレーづくり・夕食⇒ナイトハイク 2 日目：朝食づくり・朝食⇒チェックアウト⇒溪流釣り⇒昼食⇒溪流釣り⇒魚処理⇒塩焼き試食⇒【15:00】 解散		
キャンプには興味があるけど、道具も無いし自分ではちょっと、という方にお勧めのプチキャンプ体験です。夕食、朝食は自炊します。夕食は飯ごうを使ってご飯を炊き、カレーを作ります。朝食は前日から仕込み、ダッチオーブンで焼く手作りパンです。満天の星空や火を使っての料理等、キャンプならではの体験ができます。また、人気のそば打ち体験や溪流釣りもできる欲張りなコースです。					



【檜原村コース】

日帰り 第8回	11月19日（土）	秋の瀧巡り & 温泉	募集人数： 8人	対象： 小学生以上	歩行距離： 5km
			参加資格 ① 組合員 ② 被扶養者 ③ ①又は②に同伴する2親等以内の家族 参加費 ①② 2,300 円（1,800 円） ③ 5,500 円（5,000 円） （ ）内は小学生の料金		
<p>緑豊かな檜原村には、透き通った清流や多くの滝があります。ガイドの案内で、セラピーロード「大滝の路」にある「三頭大滝」をはじめとした滝を巡ります。昼食は都民の森でのセラピー食、帰りには温泉をお楽しみください。</p>			11月19日（土）【9:00】集合⇒ガイドンス⇒滝巡り（檜原村内）⇒昼食⇒ガイドウオーク（大滝の路）⇒温泉入浴⇒【17:00】解散		

詳細は都共済ホームページをご覧ください。

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/health-care/shinrin/shinrin-guide.html>



組合員のメンタルヘルス事業

担当
部署

健康増進課 精神保健担当

☎ 03-5320-7765 (内線25-270)

組合員及びその家族のメンタルヘルスの維持・向上のため、相談事業、こころの健康チェック＆アドバイスの提供、訪問健康教室などを行っています。

1 | こころの相談事業

こころの悩みやストレスについて、ご相談に応じます。組合員だけでなくご家族からの直接の相談もお受けしています。相談内容については秘密を厳守します。

心理カウンセラーによる電話相談・面談相談

相談日・相談時間 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く。）

9：00～12：00、13：00～17：00 電話 **03-5320-7765**

＊面談相談は予約制です。事前にお電話をお願いします。

2 | メンタルヘルス事業

組合員及びその家族のこころの健康づくりを支援します。

こころの健康チェック & アドバイス	都共済ホームページにて、ストレス反応（心身の不調感）、ストレス要因（仕事や人間関係に対する負担感）、ストレス対処法（ストレスに対する意識・行動）、職場環境などのチェックシート（PDF版）を提供しています。
訪問健康教室	各事業所を心理カウンセラーが訪問し、職場の要望に沿った健康教室を実施します。 申込先 03-5320-7765 （都庁内線 25-270）
メンタルヘルス 情報の発信	メンタルヘルスに関する情報やストレスへの対処法を「共済だより」や都共済ホームページなどでお知らせします。

東京都職員のメンタルヘルス事業（知事部局等職員健康管理事業）

担当
部署

健康増進課 精神保健担当

☎ 03-5320-7763 (内線25-268)

都共済は、東京都知事部局等職員の職場のメンタルヘルス事業を受託しています。相談、ストレスチェックに関するお問合せ先は下記のとおりです。

心の健康に関する相談 精神疾患による休職や復職後の相談 ストレスチェックに関すること	相談窓口（都庁第一本庁舎 16階） 電話 03-5320-7763 （都庁内線 25-268）
--	---

医療機関

1 | (直営医療機関) シティ・ホール診療所

都共済では、組合員等の健康回復と維持を図ることを目的にシティ・ホール診療所を開設しています。

シティ・ホール診療所は、6科（内科、外科（整形外科）、皮膚科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科）からなり、病気の初期の診断・治療、慢性疾患への対応、他医療機関との連携など幅広く組合員等の健康管理を担っています。診療所では、顧客満足度の向上を目指し、検査機能の充実等、診療内容の拡充を図っています。

また、感染症対策として、季節性インフルエンザのワクチン接種などの予防接種を実施しています。



所在地	〒163-8001 新宿区西新宿 2-8-1 都庁第二本庁舎 17 階北側	
取扱内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 都庁第二本庁舎 17 階にある、組合員に身近で比較的大きな診療所です。 ● 充実した設備と経験の豊富なスタッフの下、高度な知識と技術を持つ専門医による診療を行っています。 ● 診療機能の充実のために、他医療機関と連携を密にしています。 ● 窓口負担の軽減を図るため、後発医薬品の導入を推進しています、なお、当診療所では、院内処方原則としています。 ● 共済組合員、退職者、ご家族のほか、一般の方もご利用いただけます。 	
診療科目	内科	内科一般診療、急病への対応のほか、循環器科、消化器科の専門医による専門性の高い診療も行っています。検査では、心電図検査、レントゲン検査の他に、血管年齢を調べる脈波検査や、心臓・腹部・頸部のエコー検査、ホルター心電図検査等も実施しています。また、睡眠時無呼吸症候群の検査・治療も行っています。生活習慣病の治療や健康診断の結果で気になることがある場合、体調がすぐれない場合等、ご心配なことがあるときは何でもご相談ください。
	外科・整形外科	一般外科、整形外科、消化器科の診療を行っています。整形外科では腰痛、膝痛、肩痛の原因となる疾患、すなわち腰痛症、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症、五十肩等について、検査・治療を行っています。また、骨密度検査も実施しています。
	皮膚科	水虫、湿疹・かぶれ、イボ、にきび等皮膚科全般の診療を行っています。漢方治療等も実施しています。小手術など対応が困難なものについては、ご希望の病院へ適宜紹介しますので、皮膚や爪について、ご心配なことがありましたら何でもご相談ください。
	眼科	眼の疾患全般の診療を行っています。緑内障、ドライアイ、眼底出血、糖尿病性網膜症などの慢性疾患の管理に力を入れています。
	耳鼻咽喉科	耳、鼻、咽頭の疾患全般の診療を行っています。聴力・内視鏡検査、その他の各種検査も実施しています。
	歯科口腔外科	一般歯科診療を中心に、専門性の高い診療も行っています。また、基礎疾患のある患者さまにも安心して受診していただけます。
診療受付時間帯	<ul style="list-style-type: none"> ● 診療受付時間 8:45～11:00 12:30～15:45 ● 都庁閉庁日は休診です。 ● 休診予定をホームページでお知らせしています。 (https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/city-hall/main.html) 	
電話	<ul style="list-style-type: none"> ● ダイヤルイン 03-5320-7358 (内線 63-821) 	

2 | (公社) 東京都教職員互助会三楽病院

都共済は、(公社) 東京都教職員互助会 三楽病院と医療連携・協力を行っており、次のような取扱いを受けることができます。

所在地	〒101-8326 東京都千代田区神田駿河台 2-5 (JR 中央・総武線御茶ノ水駅 徒歩 3 分)
取扱内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 入院時の個室使用料の 50% 助成 ● 保険対象外料金（実費弁償を除く）の 20% 助成 <p>* 金額などの詳細は、三楽病院のホームページをご確認ください。</p>
電話	03-3292-3981（代表）
ホームページ	https://www.sanraku.or.jp/



委託体育施設

担当
部署 厚生課
保健施設担当

☎ 03-5320-7388 (内線57-351~2)

✉ S9000065@section.metro.tokyo.jp

組合員及び被扶養者の元気回復と体力の向上、健康の維持・増進並びに運動の習慣づけを支援することを目的として、民間の会員制スポーツクラブを低廉な料金で利用できるよう、クラブの運営者と利用契約を結んでいます。都共済では、利用者の負担を軽減するために契約利用料金を助成しています。

1 | 利用対象者等

利用対象者	<p>組合員及び被扶養者</p> <p>※ 退職派遣されている組合員（派遣事業適用職員※）及びその被扶養者、東京都職員共済組合員カードをお持ちの組合員の方（後期高齢者医療制度が適用される方）を含みます。</p> <p>※ 派遣事業適用職員とは：（一財）東京都人材支援事業団が「派遣事業適用職員に対する福利厚生事業に関する協定」を締結している営利法人に「公益的法人等への一般職の地方公務員の派遣等に関する法律」に基づき、退職派遣されている職員のことです。</p> <p>● 注意事項 ●</p> <p>公立学校共済組合員、既に退職された方（任意継続組合員を除く）、被扶養者ではない家族等については対象外です。</p>
利用上の留意点	<ol style="list-style-type: none"> ① 各スポーツクラブの利用可能施設及び利用料金等は、都共済ホームページの施設一覧で確認してください。 ② 施設の営業時間、休館日等についてはあらかじめ利用する施設に確認してください。 ③ 子供の利用については、施設によって異なります。直接施設にお問合せください。 ④ 施設利用の際は、各施設に掲示してある利用規約を守り、インストラクターの指示に従って利用してください。 ⑤ 種目によっては、予約や別途料金が必要となりますので、事前に確認してください。 ⑥ 水着、Tシャツ、バスタオル等をレンタル（有料）できる場合があります。 ⑦ 同一のスポーツクラブへ重複して会員証の申込みをしないでください（紛失した場合は再発行となります）。 ⑧ その他不明な点は、利用施設に直接お問合せください。

2 | 提携先クラブ・利用方法等

提携先クラブ及び利用方法等はこちらをご覧ください。各クラブのキャンペーン情報等も適宜ご案内しています。

● 委託体育施設（スポーツクラブ）総合ガイド：

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/sports/itaku-taiiku/guide.html>

○ 提携先クラブ：<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/sports/clubsougou.html>

○ 委託体育施設一覧：<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/prv/sports/ichiran.html>

直営体育施設（清瀬運動場）

担当
部署 厚生課
保健施設担当

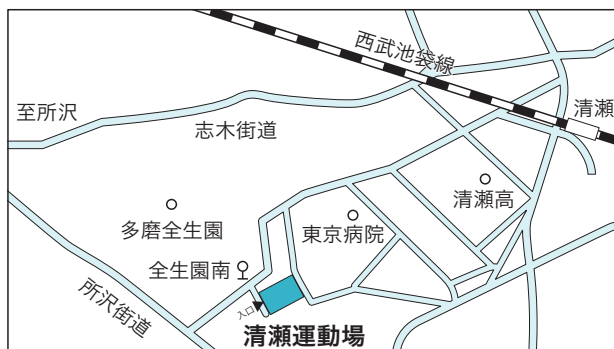
☎ 03-5320-7388（内線57-351～2）

✉ S9000065@section.metro.tokyo.jp

1 | 清瀬運動場の概要

所在地	〒204-0023 清瀬市竹丘 3-10-5	電話	042-492-5445
交通	西武池袋線「清瀬」駅（南口）からバス（久米川駅行き）で 「全生園南」下車徒歩2分 西武新宿線「久米川」駅からバス（清瀬駅行き）で 「全生園南」下車徒歩2分		
休業日	毎週水曜日（祝日の場合は営業）・年末年始（12/29～1/3）		
利用対象者	組合員及び被扶養者（配偶者、組合員とパートナーシップ関係にある相手方※、子及び父母 については被扶養者でない者を含む） 共済施設利用証をお持ちの方、その他の方		

※ 東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例（平成三十年東京都条例第九十三号）第七
条の二第二項の証明又は同条第一項の東京都パートナーシップ宣誓制度と同等の制度として理事長が指定する地方公
共団体のパートナーシップに関する制度による証明を受けたパートナーシップ関係にある方で組合員と同居し生計を
同一としている方。



2 | 施設案内など

施設案内	<p>野球場A・B 2面</p> <ul style="list-style-type: none"> ● B面は打席上にファールボール対策用ネットが設置してあります。外野は全面天然芝。B面は内野も天然芝です。 ● 2面を同時に利用すれば、サッカーやグラウンドゴルフなどに利用できます。なお、サッカー利用時はスパイクシューズの使用は禁止です。
	<p>テニスコート6面（砂入り人工芝コート）</p> <p>休憩室（屋内・屋外）</p> <p>更衣室・温水シャワー室・駐車場 75台</p> <p>（大会などの場合、駐車場が足りなくなることがあります。できる限り公共交通機関をご利用ください。）</p> <p>※ 障害者用トイレ及び温水シャワーがあります。</p>

利 用 申 込 み	<p>(平日の利用)</p> <p>利用日の2か月前の同日（同日が休業日の場合は翌日）から受け付けます。電話で直接運動場へ申し込んでください。</p> <p>(土曜・日曜・祝日の利用)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 所定の往復はがきで申し込み、利用者の決定は抽選で行います（申込代表者は組合員に限ります）。 2 申込みはがきの対象期間は、抽選月（奇数月）の翌月と翌々月の利用分となります。 3 申込みはがきの締切は、抽選月の9日到着分までです。 4 申込みはがきは、2か月を通じて1グループ又は申込代表者1通までです。 5 申込みは原則として、野球場・テニスコートそれぞれ1面となります。 （ただし、野球場のサッカー利用、又は野球大会は2面まで、テニス大会は4面まで可） 6 抽選は奇数月の10日（10日が休業日のときは翌日）に実施します。 7 抽選実施後の施設の空き状況は、抽選月（奇数月）の20日以降に直接運動場へ照会してください。
電話予約時間	午前9時から午後5時まで
利 用 時 間	午前9時から午後5時まで

◆ 留意事項

- ① 施設内での飲酒はできません。
- ② 申込みはがきの記載内容不備、締切後到着、返信用切手のないもの、重複申込みは無効となります。
- ③ ペットを連れてのご利用はできません。
- ④ 利用当日は組合員証又は東京都職員共済組合員カード（準組合員は共済施設利用証）を持参してください。

3 | 利用料金

区 分	使 用 単 位	組合員・被扶養者	そ の 他 の 方
野 球 場	野球以外で2面使用の場合1回2時間につき	4,000 円	12,000 円
	1面1回2時間につき	2,000 円	6,000 円
テニスコート	1面1回2時間につき	1,000 円	3,000 円

◆ 留意事項

- ① 何人で利用しても使用単位ごとの料金は同じです。
- ② 使用承認後に、使用を取り消しする場合の違約金
 - 使用日当日に申し出た場合 …………… 使用料相当額
 - 使用日3日前（使用日を含まず）から使用日前日までに申し出た場合 …… 使用料の50%相当額
- ③ 準組合員の料金…退職者（被扶養者を含む）で、共済施設利用証を提示された方は、「組合員・被扶養者」料金が適用されます。
- ④ 申込者が組合員（又は退職者）であっても、利用当日、組合員（又は退職者）のご利用がない場合は、「その他の方」の料金が適用されます。
- ⑤ 抽選に当選した方は、利用当日に当選のはがきを持参してください。