

イラっとしても
悪口を言わない。

◆飯山 暁朗



メンタルコーチを務めたスピードスケート日本代表の高木菜那選手は平昌五輪で2つの金メダルを獲得。星稜高校は2019年度の甲子園で24年ぶりに決勝進出。企業からも講演依頼が多い。著書に「心がどんどん強くなる超メンタルアップ10秒習慣」など。

やってみよう

イラっしたら、まず
息を吐く



イラっしたら、まず息を吐く

人には、多かれ少なかれ苦手な相手がいるものです。脳は、一度その人へのイメージを固めると、そのイメージに沿った情報を次々と敏感にキャッチするようになります。そして「嫌だな」などと口にした顔に出したりすることで、その感情をより強く脳に記憶させていきます。しかし、相手の言動にイラっとしてネガティブな感情を引きずるのは脳によくありません。そこでお勧めなのが、イラっしたらいったんゆっくりと息を吐くこと。人はストレスを感じると息を多く吸ってしまうため、息を吐いて呼吸を整えることで落ち着きを取り戻せるのです。

悪口は自分に返ってくる

苦手な相手がいるのは仕方ありませんが、悪口を言わないことが大切です。脳は思っていることよりも口にした言葉を信用し、実現しようとします。つまり悪口を言うと、相手との関係をさらに悪くする言動をする可能性があるのです。また人には、好意には好意を、悪意には悪意を返したくなる「返報性の法則」という心理があります。自分が誰かにしたことは自分に返ってくるということなので、悪口を言うと、今度は自分が悪口を言われる側になるかもしれないのです。もし、悪口を言う場に居合わせたら、ニコリ笑って受け流しましょう。

CONTENTS

NO.393 | 令和2年11月号

- 02 特集1 柔らかいカラダは疲れにくい!? 柔軟性を上げるストレッチ
- 06 特集2 知る・始める・続ける はじめよう! 健活
- 10 職場の環境改善セミナー
- 11 お得な「人間ドック」は 退職日までにご案内!
- 12 公的年金制度のしくみ
- 14 地共済年金情報WEBサイト
- 15 柔道整復師等施術の受診内容調査
- 16 シティ・ホール診療所からのお知らせ
- 17 今年度退職される借受人の皆さんへ
- 18 組合員意向調査
- 20 介護保険にかかる財政状況について
- 21 庁舎移転について
- 22 箱根路開雲年末年始利用のご案内
- 23 アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ
- 24 ホテルアジュール竹芝からのご案内
- 25 マイナンバーカードのご案内



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
資材と工場で作
造されています。

再雇用職員、再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員の方は配布対象外です。

KYOSAI だより

NO.393

令和2年11月12日発行 発行 東京都新宿区戸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 03-3232-4706

企画 編集 デザイン 協力 (株) トライ
印刷 (株) アイネット

TO YOU!



共済 KYOSAI だより

健康とスポーツ
2020

2020 11月
NO.393

特集1 — 人生100年時代を生きる

柔らかいカラダは
疲れにくい!?

特集2
知る・始める・
続ける
はじめよう!
健活

- ▶ 年金早わかりガイド 公的年金制度のしくみ
- ▶ 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!

豆知識

東京2020大会

東京2020大会で
行われる男女混合種目
の数は?
2ページで紹介!



柔らかいカラダは 疲れにくい!?

体は、普段から動かしていないとどんどん硬くなり、さまざまな不調を起こします。最近、在宅勤務で首や肩、腰を痛める人が増えているのも、動くことが減り体が硬くなっているのが原因の一つです。ストレッチで柔軟性を取り戻し、不調を改善しましょう!

柔軟性を上げて快適なカラダに

体が柔らかくなるとうなる?

あなたは…?

1つでも がついたら、体が硬くなりやすい生活習慣になっているかも。毎日のストレッチで柔軟性を上げましょう。

- 体を動かすのが面倒
- 1日中、スマホやPCを見ている
- 立ちっぱなし or 座りっぱなしが長い
- 1日中、ハイヒールを履いている

体が硬くなるとどうなる?

血行が悪くなり、筋肉が落ちやすくなります。少ない筋肉で動くと、体に負担が掛かるため、**疲れやすくなったり、痛みを感じたり**します。

1 血行が良くなる

全身に栄養が行き渡りやすくなり、筋肉が落ちづらくなります。

2 けがをしにくい体になる

関節の可動域が広がり、けがをしにくくなります。

3 疲れにくい体になる

筋肉に掛かる負担が軽減され、体が疲れにくくなります。

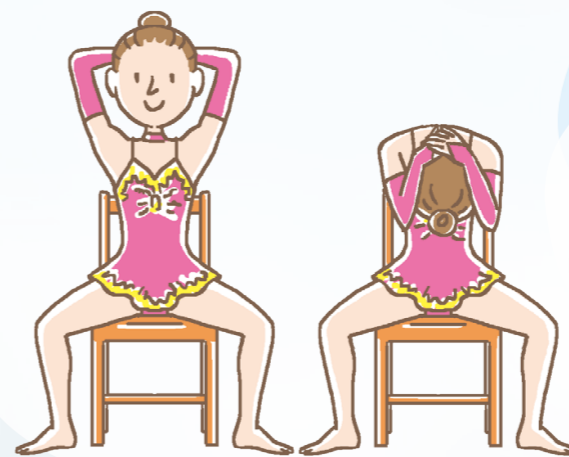
4 姿勢が良くなる

体の歪みが解消され、姿勢が良くなります。

A 首の後ろ

2~3 セット
息を吐きながら
20~30秒間

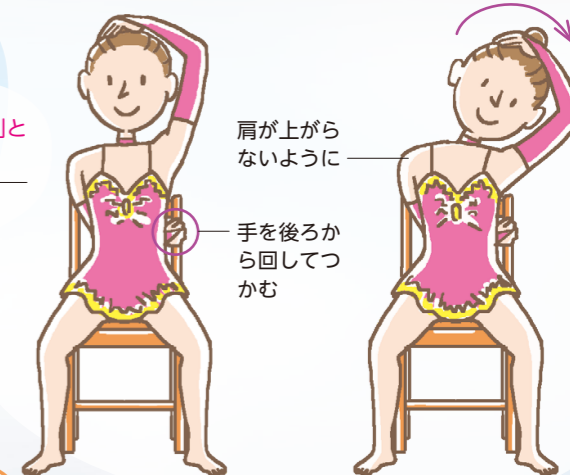
- 1 いすに座って脚を開き、両手を頭の後ろで重ねる
- 2 手で押さえながら、頭を真つすぐ前に倒す



B 首の横

各 2~3 セット
息を吐きながら左右
20~30秒間

- 1 右手でいすの背もたれをつかみ、左手を頭の上から回して耳の上辺りに置く
- 2 左手で押さえながら頭を真横に倒す。反対側も同様に

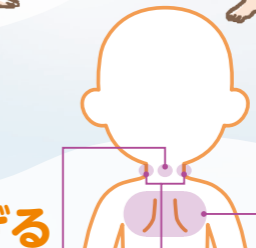


「イタキモチイイ」と感じるくらいで!

肩が上がらないように
手を後ろから回してつかむ



実践! 柔軟性を上げるストレッチ ABCD



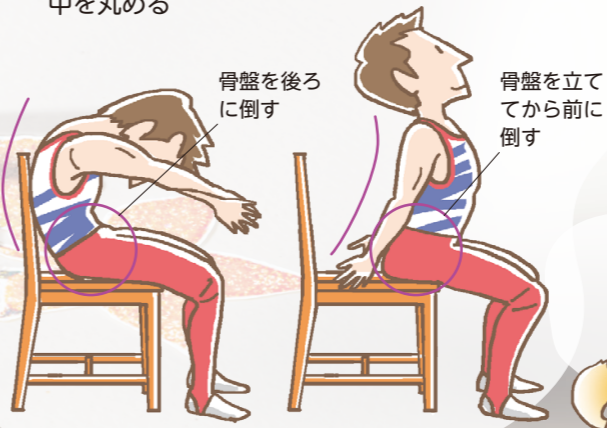
※体調不良時や加療中、関節などを痛めているとき、妊娠中、飲酒後は行わないこと。

ここを伸ばす!

C 肩甲骨

自然な呼吸で 20 回

- 1 いすに座り、手のひらを内側にして両手をクロスさせ、首と背中を丸める
- 2 手のひらを外側に向けながら顔を上げて胸を開き、背中を反らせる。1,2をリズムカルに繰り返す



骨盤を後ろに倒す

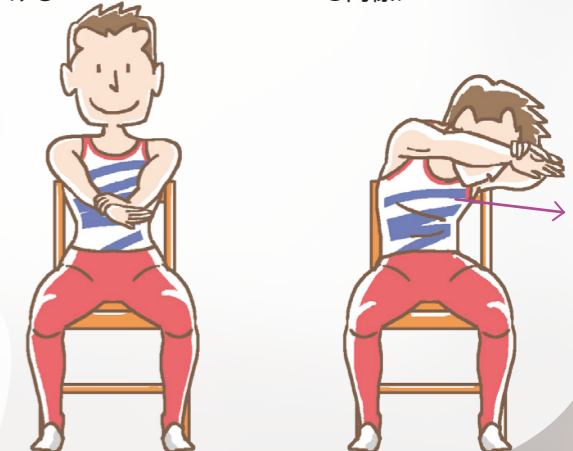
骨盤を立ててから前に倒す

肩甲骨を意識しながら!

D 肩甲骨

各 2~3 セット
息を吐きながら左右
20~30秒間

- 1 いすに座り、左手で右手首をつかみ、手のひらを正面に向ける
- 2 背中を少し丸めながら、左手で右腕を横に引っ張る。反対側も同様に



豆知識
東京2020大会

Q: 男女混合種目の数は?

オリンピック	12 種目	アーチェリー(1)、バドミントン(1)、陸上(1)、競泳(1)、テニス(1)、射撃(3)、セーリング(1)、トライアスロン(1)、卓球(1)、柔道(1)
パラリンピック	21 種目	アーチェリー(3)、バドミントン(1)、陸上(1)、水泳(3)、車いすテニス(2)、射撃(7)、ボート(2)、自転車(2)

※馬術、ボッチャ、車いすラグビーには男女の区別なし

E 腰+股関節

自然な呼吸で 20回

- 1 いすに座って両手を横に開き、左側のお尻を浮かせながら上体を右へスライドさせる



- 2 反対側も同様に。リズミカルに繰り返す



骨盤も
しっかり
動かす

F 尻

各 2~3 セット
息を吐きながら左右 20~30秒間

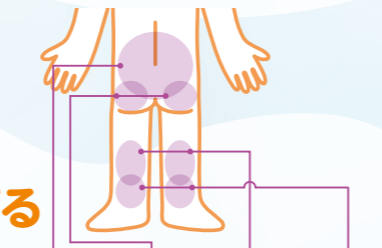
- 1 右足首を左の太ももに乗せ、右の膝とくぶしに手を置く
- 2 上体を真っすぐ前に倒す。反対側も同様に



倒せる範囲でOK!

背中丸めない

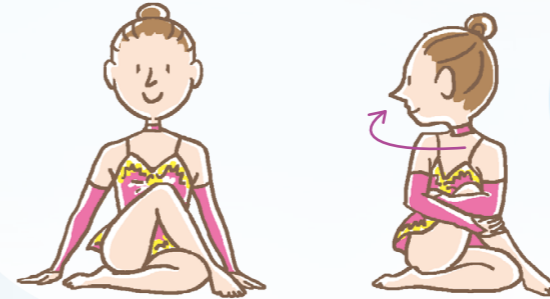
実践!
柔軟性を上げる
ストレッチ E F G H
ここを伸ばす!



I 尻

各 2~3 セット
息を吐きながら左右 20~30秒間

- 1 あぐらをかくように座り、右膝を立てて左膝の外側に置く
- 2 両腕で右膝を抱え、胸に引き寄せて体を右側にひねる。反対側も同様に



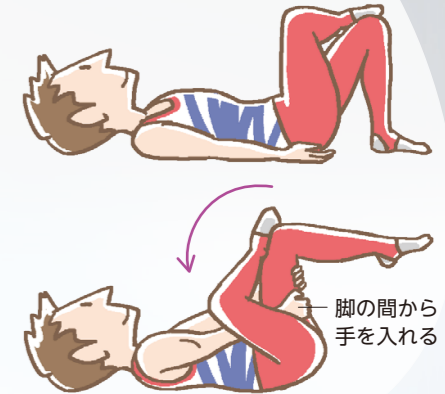
実践!
柔軟性を上げる
ストレッチ I J K
ここを伸ばす!



J 尻

各 2~3 セット
息を吐きながら左右 20~30秒間

- 1 あおむけになり、左膝を立てる。右足首を左脚の太ももに掛ける
- 2 左脚の太ももの裏側を両手で抱え、胸に引き寄せる。反対側も同様に



脚の間から手を入れる

K 尻

各 2~3 セット
息を吐きながら左右 20~30秒間

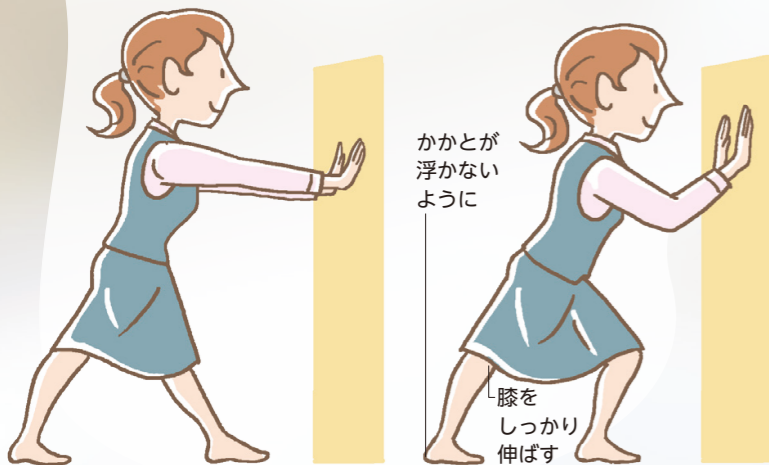
- 1 両膝を立ててあおむけになり、両手を広げる
- 2 左足のくるぶしを右膝の外側に掛け、左側に倒す。反対側も同様に



G ふくらはぎ

各 2~3 セット
息を吐きながら左右 20~30秒間

- 1 脚を前後に開き、壁に両手をつく
- 2 前に出した膝と両肘を曲げ、体重を前に掛ける。反対側も同様に



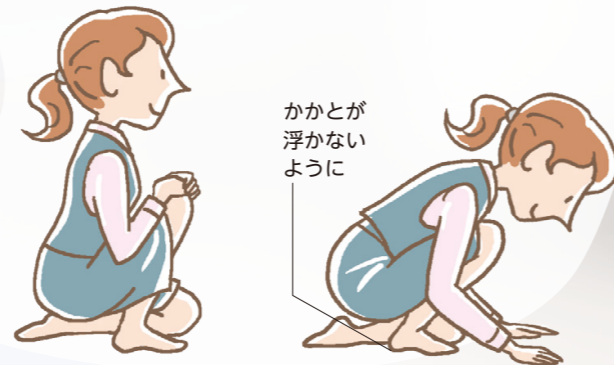
かかとも浮かないように

膝をしっかりと伸ばす

H ふくらはぎ

各 2~3 セット
息を吐きながら左右 20~30秒間

- 1 片膝を立ててしゃがむ
- 2 立てた膝に胸をつけ、前に体重を掛ける。反対側も同様に



かかとも浮かないように



材料 (8個分)

インゲン豆	4本	鶏ひき肉	100g
油揚げ	4枚	ごま油	大さじ1
卵	2個	塩、こしょう	各少々
エリンギ	1/2本 (30g)	だし汁	1カップ
シメジ	1/2袋 (50g)	しょうゆ	大さじ1
シタケ	2枚	みりん	大さじ1
		砂糖	小さじ1

100年元気!
健康長寿レシピ
うまみたっぷり
きのこの袋煮

キノコは食物繊維が豊富で、腸内環境や免疫機能を整えるほか、便秘予防などにも役立ちます。また、キノコはうまみ成分が多いため、違う種類のキノコを組み合わせるとさらにうまみを強く感じ、ワンランク上の料理に仕上がります。なお、卵液は具材を均等に詰めた後にそっと注ぐときれいに全体に回って固まります。

- 作り方**
- 1 インゲン豆はヘタを切り落として半分に切り、熱湯でゆでる。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さ半分に切って8等分にし、袋状に中を開く。卵は割りほぐしておく。
 - 2 エリンギは縦半分に切って斜め薄切り、シメジは軸を切り落としてほぐし、シタケはスライスする。
 - 3 フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら②を加えてしんなりするまで炒め、塩、こしょうをして粗熱を取る。
 - 4 ①の油揚げの袋に⑤と卵液を8等分にして入れ、つまようじで口を閉じる。
 - 5 鍋に[A]を入れて煮立たせ、④を中火で10分ほど煮てインゲン豆も加え、火を止める。

栄養監修：瀧美 まゆ美

知る・始める・続ける はじめよう! 健活



健康づくり活動
(=健活)でイキイキ
過ごすご!

体重減少者の4人に
1人は3kg以上も
減少!

都共済組合員は
糖尿病リスクが
高い人が多い。

4 糖尿病って どんな病気?

糖で血管が傷つく恐ろしい
「血管病」。初期は症状が
なく気づきにくい。

生活習慣見直しのヒント

都共済組合員のメタボ原因 トップ3

男性

- ① 食べる速度が速い
- ② 歩く速度が遅くない
- ③ 運動習慣がない

女性

- ① 歩く速度が遅くない
- ② 食べる速度が速い
- ③ 1日2合以上飲酒する

※ 平成28年度特定健康診査(東京都職員
共済組合)の分析結果

健活 すごろく スタート!

1 健康診断 受けたら終わり?

健診結果は体の通知表。
基準値や前回結果と
比較し、生活改善に
生かそう!

都共済組合員は
生活習慣病の
未治療者が多い。

2 [特定健診]※1 近所で 受けられるの?

かかりつけ医やお近くの
ホテル、公的会館等で
受診可。※3

40~74歳の
被扶養者等の
皆さま※2

※1 特定健診
(特定健康診査)
生活習慣病の予防のため40歳から74歳まで
の方を対象に行うメタ
ボリックシンドローム
(=メタボ)に着目した
健診。

※2 任意継続組合員の
方も対象になります。

※3 医療機関等の
詳細はこちら
都共済ホームページ▷
組合員ページ▷
特定健診受診のご案内
で検索

3 ※4 [特定保健指導] 受けたらイイこと ある?

6割以上が減量に成功。
100名以上が禁煙に
成功。

※4 特定保健指導
特定健診の結果から、メタボのリスク
が現れはじめた、又は高くなってきた
と判定された人に、専門スタッフが生
活習慣を見直すサポートをする。

都共済組合員は
睡眠で休養が
取れていない人が
多い。

5 日中の眠気は 〇〇不足の サイン?

「睡眠」不足のサイン。
昼間の眠気で困らない
程度の睡眠を。

昼食をゆっくり
味わって食べて
1つすすむ。

6 [がん検診] 早期発見はなぜ 大切なの?

治療の選択肢が広く、身体的・
精神的負担も小さく、
がんを治せる。

睡眠による休養感
はこころの健康にも
重要です。

定時に帰り
よく寝て
1つすすむ。

被扶養者に
受診を勧め
1つすすむ。

「要精密検査」との
結果が出るも検査
せず3回やすみ。

7 えっ! これも たばこのせい!?

喫煙者はメタボや糖尿病に
なりやすい。皮膚の老化で
老けて見えやすい。

焦らず、無理せず
できることから
再スタート!

健康習慣が
続かず
1つもどる。

禁煙外来の
予約をして
2つすすむ。

ゴール!

来年の健診が
楽しみね。

これからも
健活を
続けるぞ!

参考: 東京都職員共済組合「第三期特定健康診査等実施計画」、
厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」、
厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」

詳しくは
都共済ホームページを
ご覧ください



運動、食事、メンタルヘルス、禁煙
など健康づくりに役立つ情報を
「健活ナビ」にまとめました。

アクセス方法

都共済ホームページ▷ 組合員ページ▷
健活ナビ で検索

事業部健康増進課健康づくり推進担当
お問合せ先 ☎ 03-5320-7462 又は 都庁内線 57-412

はじめよう!健活

生活習慣を見直そう!

～皆さまの健康と医療費の状況から～

組合員の方々に多いがんや糖尿病などの生活習慣病には、定期的な健康診断の受診による早期発見・早期治療や、生活習慣の改善が大切です。ぜひ、ご自身の生活習慣を振り返ってみてください。

生活習慣病に関する医療費の傾向 平成30年度

組合員の健康リスクを把握するため、生活習慣病に関する医療費の傾向を分析しました。この結果、男性では高血圧性疾患や糖尿病、虚血性心疾患で医療費が高いのに対し、女性では乳房の悪性新生物が最も高い結果でした。

【組合員男性】

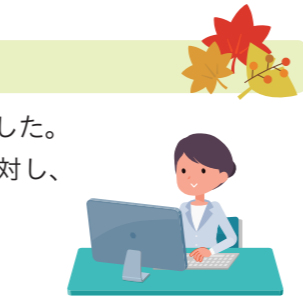
第1位	高血圧性疾患
第2位	その他の悪性新生物(腫瘍)
第3位	糖尿病
第4位	虚血性心疾患
第5位	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患

【組合員女性】

第1位	乳房の悪性新生物(腫瘍)
第2位	その他の悪性新生物(腫瘍)
第3位	高血圧性疾患
第4位	その他の内分泌、栄養及び代謝疾患
第5位	糖尿病

※医療費と受診者数を加味した生活習慣病に関わる健康リスク評価の順位

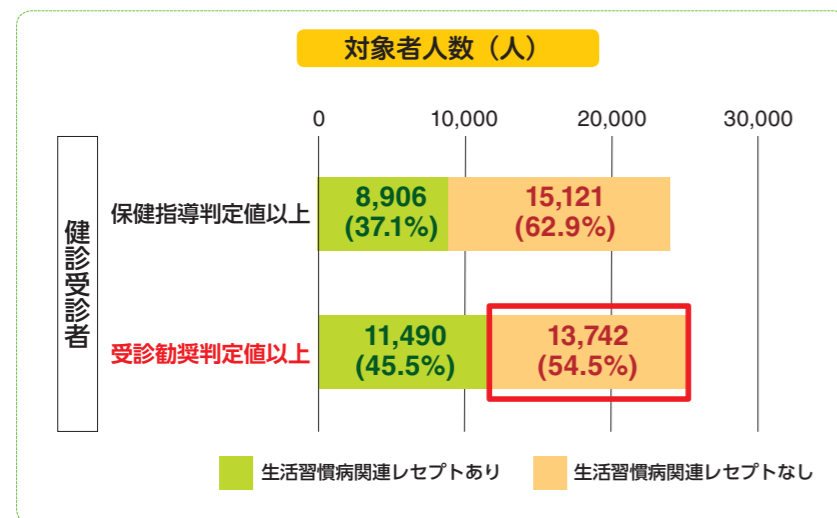
都共済では、皆さまの健康づくりを支援し、医療費の適正化を図っていくため、令和元年度に、診療報酬(レセプト)のデータと特定健診データを組み合わせた総合分析を行いました。



生活習慣病の早期発見には、定期健診の受診が重要です。また、女性は20歳から子宮がん検診、40歳からは乳がん検診をぜひお受けください。

生活習慣病リスクと医療機関の受診状況等 平成30年度

健診データとレセプトデータを組み合わせて、医療機関への受診状況をみると、医療機関への受診が推奨される人(受診勧奨判定値以上)の半数以上が、医療機関を受診していませんでした。



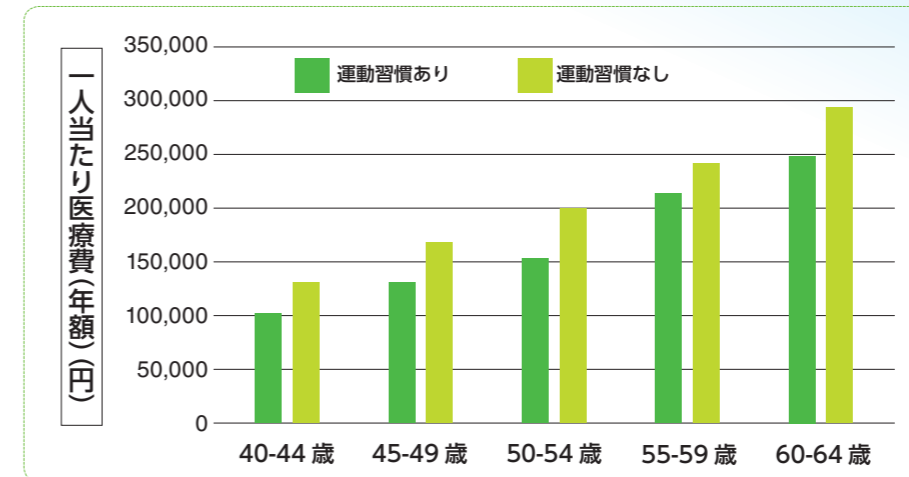
生活習慣病レセプトありとは：平成28～30年度に糖尿病、高血圧症、脂質異常症、脳血管疾患、虚血性心疾患等のレセプトがあり、受診が確認された方です。
対象者人数：組合員及び被扶養者の人数(40歳以上75歳未満)

医療機関での治療が必要であるにもかかわらず、医療機関を受診しておらず未治療の方が半数以上います。生活習慣病は早期治療が動脈硬化の進行を防ぎます。ぜひ医療機関を受診しましょう。



生活習慣(運動習慣)と一人当たり医療費の関係 平成30年度

運動習慣と医療費の関係について、年齢階級別に分析を行いました。運動習慣の有無別に一人当たり医療費を比較すると、全ての年齢階級において、運動習慣ありの人よりも運動習慣なしの人の方が一人当たり医療費が高い結果となりました。

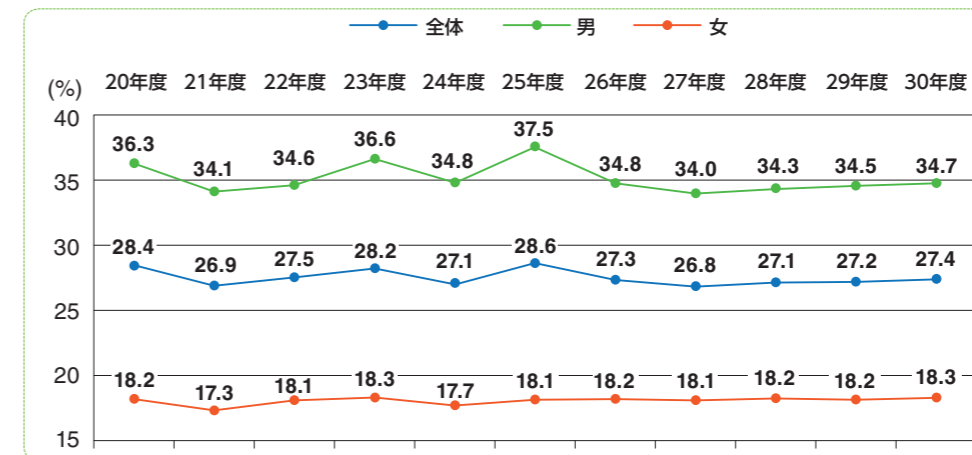


運動習慣の有無別一人当たり医療費：健診結果で運動習慣の有無が確認された人の年代区別の医療費 / 年代区別、運動習慣の有無別の組合員及び被扶養者の人数

運動は、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、大腸がんなど様々な生活習慣病を予防する効果があります。さらに、メンタルヘルスや免疫機能を高める効果もあります。

運動習慣者の割合 経年推移

折れ線グラフは、組合員等の運動習慣がある人の割合の経年推移を示しています。運動習慣のある人の割合は、男性34.7%、女性18.3%と少なく、また経年推移をみてもこの10年間でやや減少しています。ぜひ運動習慣を身に付けて健康を維持しましょう。



運動習慣のある人：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者(組合員及び被扶養者(40歳以上75歳未満))

身に付けよう
運動習慣!



シティ・ホール診療所

健康診断後のフォローや高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の治療や予防接種等を行っております。健診結果で糖尿病が疑われる方には、75g経口ブドウ糖負荷試験、眼底検査等でより詳しく調べることができます。ぜひご利用ください。



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
診療受付	午前8:45～11:00 / 午後0:30～3:45
休診日	土曜・日曜・祝日・年末年始・都庁閉庁日
受付電話	03-5320-7358 都庁内線 63-821
場所	都庁第二本庁舎 17階

管理監督者・安全衛生担当者向け

訪問健康教室

「職場の環境改善セミナー」を開催します

申込み
無料

労働安全衛生法により、ストレスチェック実施後の職場の環境改善は事業者の「努力義務」です。都共済の訪問健康教室を皆さまの職場の環境改善に役立ててください。

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



講師 産業カウンセラー

講義時間 120分程度（応相談）

対象

★対象となるのは、以下の条件を満たした職場です

- 共済組合の組合員が所属する部・課・事業所等（島しょ部を除く）
※知事部局の皆さまについては、各局精神保健相談員が承ります。
- 申込み単位で管理監督者・安全衛生担当者・その他希望する職員20～30名程度の参加が見込めること

申込み方法

都共済ホームページから申込書をダウンロードし、電子メール（電子メールが使えない場合に限りFAX）にて都共済までお送りください。メールアドレス及びFAX番号は都共済ホームページをご覧ください。

(お願い)

新型コロナウイルス感染症
予防対策について

参加者の方等を新型コロナウイルスから守るために、感染予防対策の実施が不可欠です。都共済においても対策を行ってまいりますが、主催者である職場の皆さまにも、ソーシャルディスタンス（参加者同士及び講師等との間隔を2m以上を確保する）などのご協力をお願いします。詳細は、都共済ホームページをご覧ください。

リーフレット
「初めての職場環境改善」
を作成しました

参加型の職場環境改善の実施方法や
職場環境改善の科学的効果などにつ
いてご紹介するリーフレットを作成
しました。ぜひご覧ください

都共済ホームページ▶
組合員ページ▶

初めての職場環境改善 で検索

都共済こころの相談
のご案内

都共済（こころの相談）では、心配事やご不安なことなどのご相談を受けています。また、生活の支障について相談・解決できる関係機関のご案内も行っています。

相談例

- 内科を受診したところ、メンタルクリニックを勧められたが、どう探せばよいか？
- 子供が学校の集団生活になじめないが、どうすればよいか？

- ▶ 相談日：月曜日～金曜日（休日を除く）
- ▶ 相談時間：9:00～12:00 13:00～17:00

都共済ホームページ▶
組合員ページ▶
こころの相談 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

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



今年度 永年勤続退職予定者の皆さんへ

お得な「人間ドック」は退職日までに手続きを!

35,000円
助成

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。

概要

対象者	①定年又は勲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

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。
(<https://www.sanraku.or.jp/depart/dock.html>)

※令和3年4月以降受診分の予約は、令和3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、ペネフィット・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) ペネフィット・ワン 健診予約受付センター

〒790-0035

愛媛県松山市藤原2-8-8

FAX 089-900-8281

人間ドックの受診期間を
延長する場合の注意事項

令和3年度に任意継続組合員・
再任用フルタイム勤務に
なる方等へ

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。

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

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



公的年金制度のしくみ

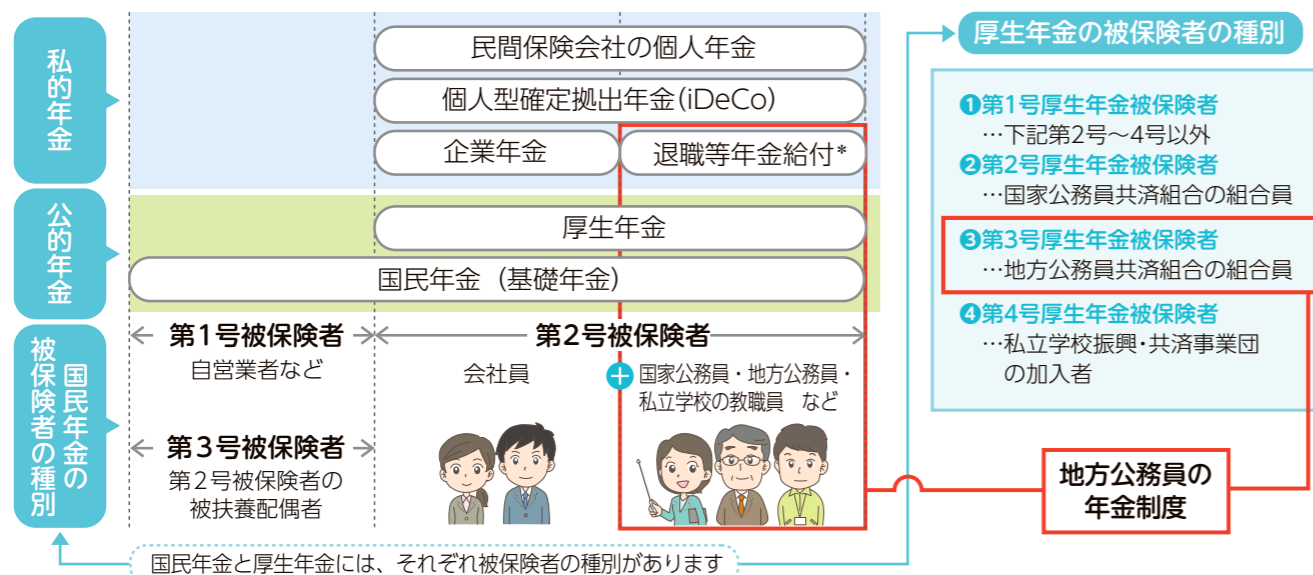


現在の公的年金制度は、全国民を対象とした「国民年金」、民間企業に勤めている方や公務員、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類があります。

「国民年金」とは、20歳以上60歳未満の国民を加入対象として、全国民共通の基礎年金として支給されるもので、「厚生年金」は、給与に比例した年金を基礎年金に上乗せするかたちで支給されるものです。

また、公務員独自の年金として「退職等年金給付」があり、地方公務員としては3つの年金制度があります。

公的年金制度の体系 (平成27年10月1日～)



* 退職等年金給付とは平成27年10月1日の被用者年金制度の一元化により、共済年金の職域部分が廃止され、新たに創設された公務員独自の年金制度です。「退職等年金給付」は平成27年10月以降の組合員期間について支給されます。なお平成27年9月30日以前の組合員期間については「経過的職域加算額」が支給されます。

年金の種類

年金給付の一般的なものとして、老後や退職後の生活の支えとして支給される「老齢・退職給付」がイメージされますが、公的年金には「老齢・退職給付」だけでなく、一定の障害状態になった場合に支給される「障害給付」や、加入者が亡くなった場合に支給される「遺族給付」もあります。

● もらえる給付の種類

組合員が退職したとき

老齢・退職給付

老齢・退職給付には、厚生年金の『老齢厚生年金』*と国民年金の『老齢基礎年金』があります。

『老齢厚生年金』*及び『老齢基礎年金』は、共に65歳(注)から支給開始となります。

なお、『老齢厚生年金』*は組合員期間等が、『老齢基礎年金』は保険料納付済み期間等が、それぞれ10年以上必要となります。

(注) 老齢厚生年金については、生年月日に応じて、65歳未満でも「特別支給の老齢厚生年金」が支給される場合があります。

組合員が病気やケガなどで障害が残ったとき

障害給付

障害給付には、厚生年金の『障害厚生年金』*と『障害手当金』*、国民年金の『障害基礎年金』があります。

『障害厚生年金』*は、在職中に初診日のある病気やケガにより一定程度の障害(障害等級1～3級)の状態になったときに支給されます。

『障害手当金』*は、初診日から5年を経過するまでに傷病が治っており、障害厚生年金が支給されない程度の障害の状態にあるときに支給されます。また、『障害基礎年金』は、障害等級1級または2級に該当する者を対象に支給されます。

組合員または年金受給者等が亡くなったとき

遺族給付

遺族給付には、厚生年金の『遺族厚生年金』*と国民年金の『遺族基礎年金』があります。

『遺族厚生年金』*は、組合員が在職中または退職後に死亡したときに、遺族に認定された方に支給されます。

また、『遺族基礎年金』は、国民年金の被保険者または老齢基礎年金の受給権者等が死亡したときに、その者に扶養されていた子(18歳の最初の3月31日までの間にある子等)がいるときに支給されます。

* 平成27年10月1日の被用者年金一元化により、「退職共済年金」は「老齢厚生年金」、「障害共済年金」は「障害厚生年金」、「障害一時金」は「障害手当金」、「遺族共済年金」は「遺族厚生年金」になりました。



退職等年金給付は国民年金(基礎年金)や厚生年金と財政方式が異なります

国民年金(基礎年金)や厚生年金は、保険料(掛金・負担金)をそのときの年金受給者への給付に充てる「賦課方式」ですが、退職等年金給付は、自分が将来受給する年金として積み立てておく「積立方式」になっており、異なる財政方式をとっています。

記事提供: (株) 社会保険出版社

共済だより3月号では、「退職等年金給付のしくみ」について掲載する予定です。

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)

- 1 年金見込額
- 2 年金加入履歴・加入期間
- 3 標準報酬月額の場合を例に示しています。

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。

1 年金見込額照会

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。

年金見込額・試算結果
ダウンロード

年金を受けられる年齢	① 64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)

◆年金受給開始が64歳の方を例にしています。

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。

2 年金加入履歴・加入期間照会

年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で表示しています。
(公務員期間のみの加入履歴等となります。)

年金加入履歴・加入期間
一覧ダウンロード

番号	加入制度	資格取得年月日	資格喪失年月日	年金加入月数
1	公務員共済組合	昭和××年×月×日		×××月

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。

3 標準報酬月額等照会

過去の標準報酬月額と標準賞与額を一覧形式で表示しています。
(公務員全期間を表示します。)

標準報酬月額・標準賞与額
一覧ダウンロード

支給時期	標準報酬月額	標準賞与額
令和××年×月～令和××年×月	(〇〇〇,〇〇〇円) 〇〇〇,〇〇〇円	0月
令和××年6月	0円	▲▲▲,▲▲▲円

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

柔道整復師等施術の受診内容調査について

都共済では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師等の施術を受けた組合員・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2年11月から(1)「柔道整復師等療養費支給申請書」等から、(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。

(1) 「柔道整復師等療養費支給申請書」等

「柔道整復師等療養費支給申請書」又は「はり・きゅう及びマッサージ施術療養費支給申請書」のことです。
組合員、被扶養者が施術を受けると、施術内容を施術者が記載し、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」

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」

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！

- ・「柔道整復師等療養費支給申請書」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。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当
☎ 03-3232-4728

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



シティ・ホール診療所からののお知らせ

●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、1,800円の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。

なお、現在、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）感染防止の観点から、診療所内でお待ちいただく患者さんの人数を制限しているため、予防接種を希望される方につきましては、外廊下や別室での待機をお願いすることがあります。特に12時15分頃から13時30分頃までは、相当の混雑が見込まれますので、可能であれば、この時間帯を避けてご来所されることをお勧めします。

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」をご覧ください。

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**

森林セラピー® 参加者募集!

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。)

申込期限
11/20金

奥多摩町コース

奥多摩町コースのお問合せ先

一般財団法人おくたま地域振興財団

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

12月6日 日

参加費 ①②2,500円③5,700円

対象：小学生以上 募集人数：16人

鳩ノ巣渓谷&味噌作り体験

9:20 集合→ガイドランス→ガイドウォーク(鳩ノ巣渓谷)→森のティータイム→昼食(レストラン)→味噌作り体験→

15:20 解散 (歩行距離 約4km)

12月13日 日

参加費 ①②2,400円③5,600円

対象：小学生以上 募集人数：16人

大多摩ウォーキングトレイル&ふたご座流星群

13:00 集合→ガイドランス→ガイドウォーク(大多摩ウォーキングトレイル)→森のティータイム→郷土料理作り体験→星のライドショー→夕食→星空観察→ 19:50 解散 (歩行距離 約4km)

★12月6日(日)のコースご参加後、希望者は温泉(もえぎの湯:割引券有り)まで車でお送ります。お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です。
★森のティータイムは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施しない場合があります。★参加費には昼食代等が含まれます。
★体験プログラム(味噌作り・郷土料理作り)は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数を分け、時間差を設けて実施する場合があります。

参加資格

- ①都共済の組合員
- ②都共済の被扶養者
- ③上記①又は②に同伴して参加する配偶者及び2親等以内の家族

(注)再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員等、都共済以外の健康保険組合に加入している方が参加できるのは、③に該当する場合のみです。

申込方法

WEBフォームからお申込みができます!!

WEBフォームが利用できない方は各コースのお問合せ先にお電話ください。

詳しい申込方法は、都共済ホームページ掲載の募集案内又は各所属宛てにお送りする通知文をご覧ください。

詳しくは
都共済ホームページ ▶
組合員ページ ▶
森林セラピー で検索



- ①②の参加費は助成金を差し引いた額です。
- 助成金の利用は、各コースで日帰り・宿泊の利用が年度内1回ずつ可能です。(各コースの各プラン2回目以降は助成金対象外となります。)
- 実施日の3日前からキャンセル料が発生します。 ●行程は都合により変更になる場合があります。

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

令和3年3月31日付で退職される借受人の皆さんへ 退職時の貸付金の償還はどのように なりますか?

●退職時に貸付金の残額(未償還元金)がある場合は・・・

これまで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、退職時に貸付金の未償還元金(残額)がある場合は、退職手当から未償還元金が一括控除されます。

控除にあたり、借受人ご本人の手続きは不要です。ただし、退職手当から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、期限内にお支払いいただくことになります。

●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償還となり、再任用後の給与控除の継続はできません。

●退職手当からの控除額(未償還元金)

- 退職手当からの控除額は、未償還元金と退職後利息(1か月分)及び期末経過利息(期末併用者のみ)の合計額となります。

- 退職時の未償還元金は、令和3年1月配布予定の償還表の令和3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除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・・・

退職手当から未償還元金を控除されないかたちで退職手当を満額で受け取りたい方は、退職前に全額繰上償還を利用してください。



●3月末に退職する方は、2月の繰上償還が最終です。

- 繰上償還申請書が令和3年1月25日(月)までに当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。

- 繰上償還をする月は、例月同様に給与控除があります。(2月の繰上償還の場合は、2月の給与まで控除されます。)

■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2年 12月	11月25日(水)	12月11日(金)	12月18日(金)
令和3年 1月	12月25日(金)	1月13日(水)	1月20日(水)
令和3年 2月	1月25日(月)	2月9日(火)	2月17日(水)
令和3年 3月	2月25日(木)	3月12日(金)	3月19日(金)

詳細は、都共済ホームページをご覧ください。また、各種申請書は都共済ホームページから入手できます。

(都共済ホームページ ▶ 組合員のページ ▶ 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**

組合員意向調査の結果について

都共済では、共済事業の維持・向上を図るため、本年2月から3月にかけて組合員意向調査（アンケート調査）を実施しました。

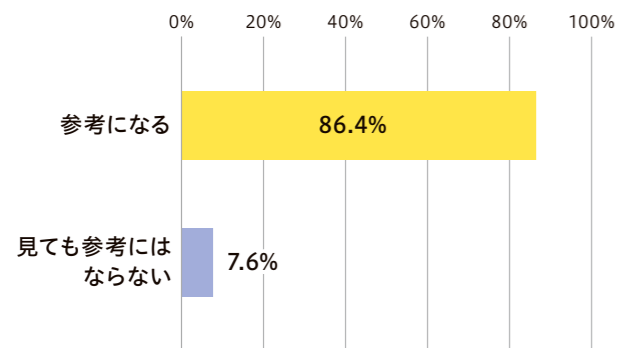
※ 有効回答：4,499件（Web 3,272件、郵送 1,227件）

1 医療保険給付についてお尋ねしました。

都共済では、医療費適正化を推進するため、組合員への医療費情報の提供（医療費のお知らせ）やジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進などの事業に積極的に取り組んでいます。

●医療費のお知らせについて

— 参考になっている人は約86% —



📌 9割近くの組合員が「参考になる」と回答しています。

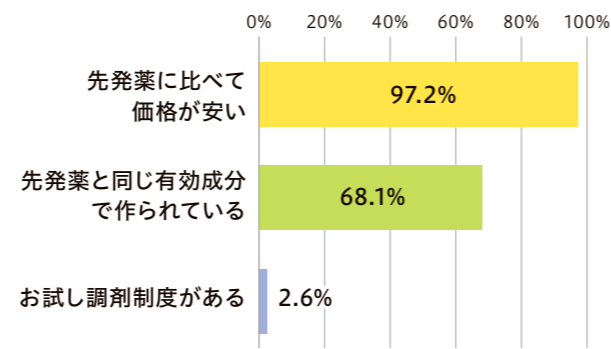
「医療費のお知らせ」

組合員世帯の皆さまに、年2回、職場を通じてお届けしています。ご自身やご家族の健康、医療に対する理解を深めていただくことを目的とするもので、実際に受診した内容をご確認いただけます。

「医療費のお知らせ」は「医療費控除の明細書」として使用できます。

●ジェネリック医薬品について

— お試し調剤の認知度は約3% —



📌 ジェネリックへの切替えに不安を感じる方向けの「お試し調剤」制度の認知度は約3%にとどまっています。

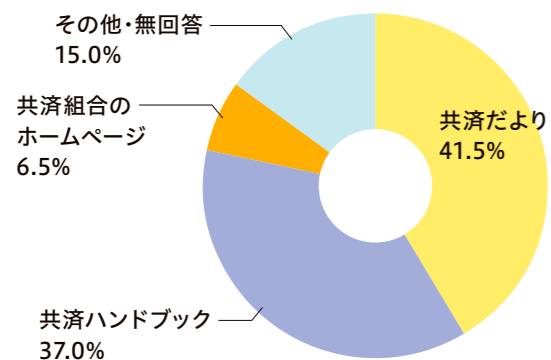
「お試し調剤」

処方されたうち、最初の数日だけお試しでジェネリック医薬品を調剤してもらえるため、ご自身の体調の変化に合わせて変更することができます。

※処方箋の「変更不可」欄に医師のサインがなければ変更可能です。

2 年金給付についてお尋ねしました。

平成27年10月の被用者年金一元化により、年金制度が大きく変わったことを受け、様々な媒体を通じて広報活動を行ってきました。



●年金についての情報源

— 情報源で一番活用されているのは『共済だより』 —

📌 8割近くの組合員から、年金についての主な情報源は『共済だより』や『共済ハンドブック』であると回答を頂きました。

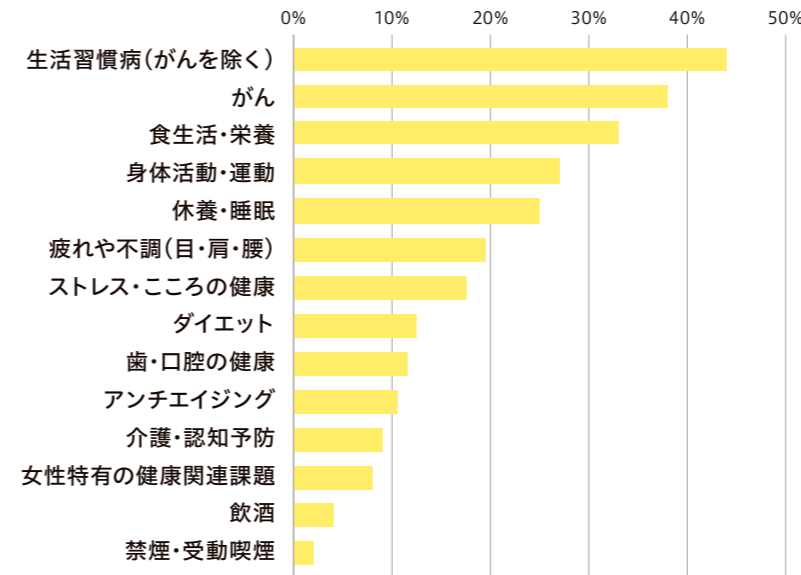
今月号の『共済だより』12～15ページで、年金のしくみについて特集を組んでおりますので、ぜひご覧ください。ご自身の年金情報が分かる「地共済年金情報Webサイト」についても紹介しています。

3 健康づくり事業・宿泊事業についてお尋ねしました。

都共済では、組合員や被扶養者などの健康管理、健康の保持・増進、保養などを図るため、1.健康増進・疾病予防事業、2.体育施設事業、3.夏冬季等委託保健施設事業、4.健康管理施設（シティ・ホール診療所）の運営、5.保養施設（箱根路開雲）の運営、6.総合保健施設（アジュール竹芝）の運営などを行っています。

●興味のある健康課題（複数回答）

— 生活習慣病・がんが上位に —

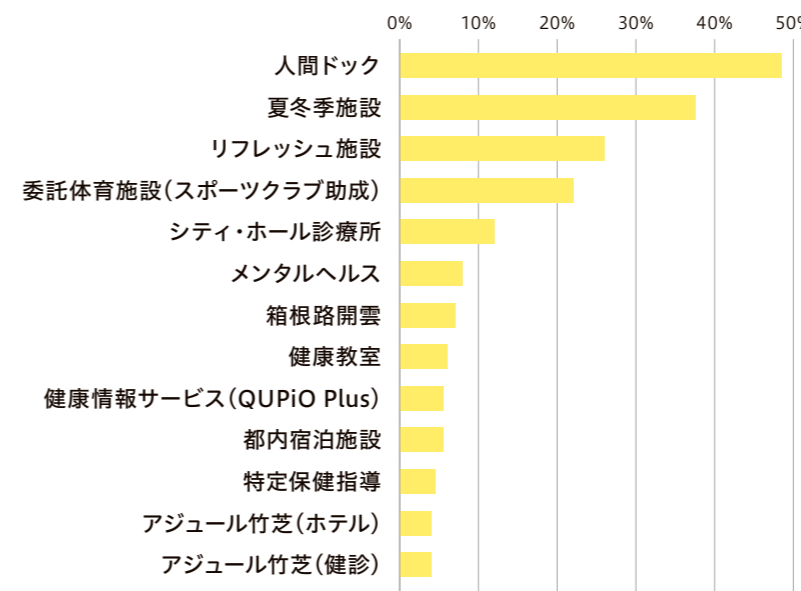


📌 「高血圧・糖尿病・脳卒中などの生活習慣病（がんを除く）」及び「がん」が興味ある健康課題の上位となりました。

都共済では、今後も『共済だより』やホームページで健康情報をご提供するとともに、特定健診や人間ドックの利用案内などを通じて、組合員の皆さまの健康づくりをバックアップしていきます。

●充実してほしい事業（複数回答）

— 人間ドック・借上宿泊施設が上位に —



📌 都共済が行っている福祉事業の中で充実してほしいと多くの回答が寄せられたのは、「人間ドック」や「借上施設（夏冬季・リフレッシュ）」でした。

このうち、「人間ドック」では引き続き「ペア割」等キャンペーンの充実にも努め、「夏冬季施設」では利用対象者の範囲拡大など、組合員の皆さまへのサービス向上の取組を行っています。

～組合員の皆さまのニーズに応える共済事業を行うために～

今回の組合員調査では、福祉事業を中心に事業充実へのご要望など貴重なご意見をいただきました。調査結果を生かし、引き続き事業の充実を目指します。調査結果については、都共済ホームページをご覧ください。

お問合せ先 管理部総務課企画担当 ☎ 03-3232-4705

詳しくは
都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶
組合員意向調査 で検索



介護保険に係る財政状況について

① 現状

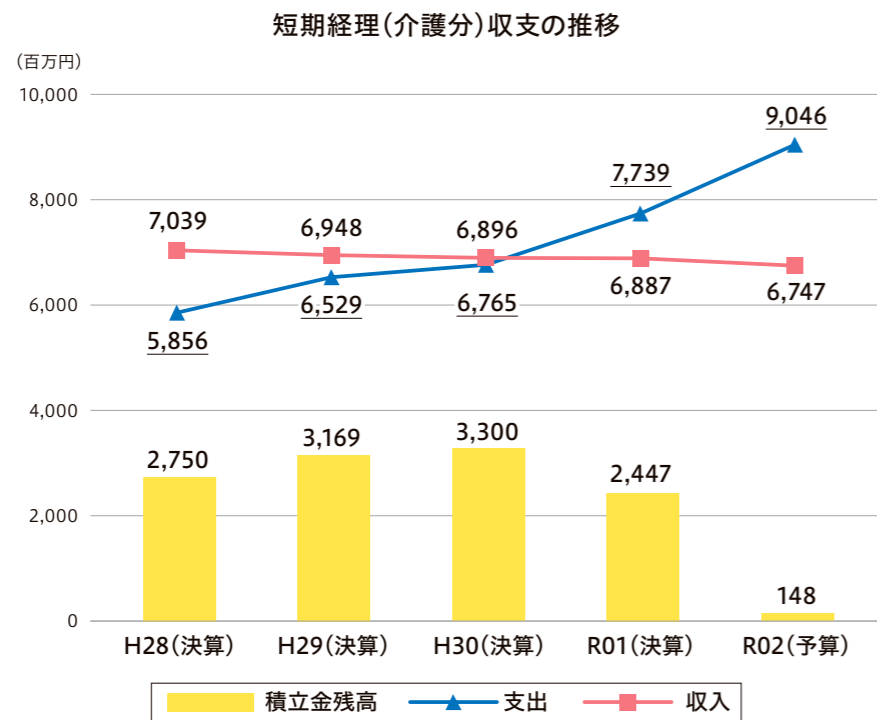
都共済では、介護保険事業（40歳以上が対象）について、保険者として国に介護納付金を拠出しています。介護納付金額は、全国の介護保険給付費が毎年、増大していることに加え、その算定方法に「総報酬割」^(※1)が段階的に導入されたことに伴い、近年大きく増加しています。

(※1) 保険者の標準報酬総額（組合員全員の1年間の標準報酬額）に応じて介護納付金を算定する方法で、令和2年度から全面適用。従来の「加入者割」に比べ、都共済は算定額が大きくなる。

都共済の財源率^(※2)は、現行11.8/1000（掛金率、負担金率はそれぞれ5.9/1000）です。

このままでは令和3年度以降、財源が不足する見込みであり、引き上げが必要な状況にあります。（下のグラフ参照）

(※2) 組合員の標準報酬月額等に対する組合員の「掛金」と地方公共団体の「負担金」を合わせた割合で、比率は1対1。



② 今後の対応

新たな財源率については、直近データを用いた収支推計を踏まえ、引き上げ率を決定（令和3年4月改定予定）します。併せて、医療保険に係る財源率（短期分）については、今後の収支見込み等を勘案し、引き下げを予定しています。

改定後の財源率は確定次第お知らせします。

お問合せ先 管理部財務課計理担当 ☎ 03-3232-4711

東京都職員共済組合事務局 執務室の移転について

本誌9月号におきまして、皆さまにお知らせいたしましたとおり、東京都職員共済組合は現在の戸山庁舎及び都庁第二本庁舎26階から以下のとおり移転します。このたび、移転の時期及び移転後の電話番号が決定しましたのでお知らせいたします。

移転先での業務開始 **令和3年1月4日** (月曜日)【予定】

(※健康増進課のみ、令和2年12月28日(月曜日)(予定))

所在地 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1

東京都庁第一本庁舎北塔【38階】管理部、事業部（精神保健担当除く*1）【39階】年金保険部

*1 事業部健康増進課精神保健担当（第一本庁舎16階）、シティ・ホール診療所（第二本庁舎17階）については、移転はありません。

部署		担当事務	ダイヤルイン ()は都庁内線
管理部	総務課	文書広報担当	共済だよりに関する事 03-5320-7307(57-121~3)
	会計課	出納担当	掛金・負担金の納入に関する事 任意継続組合員の掛金に関する事 03-5320-7317 (57-173~5)
年金保険部	医療保険課	医療保険担当	特定疾病療養に関する事 03-5320-7323 (57-213)
		資格担当	組合員証の記載事項の変更・紛失等 家族の扶養（出生・死亡・就職など） 任意継続組合員の資格の得喪 ※手続については所属（勤務先）の共済事務担当者にお問合わせください。 03-5320-7324 (57-221~5)
		給付担当	病気・出産・休業・死亡等に伴う各種給付金の請求に関する事 03-5320-7326 (57-231~5)
		給付担当(公費担当)	医療費の公費負担を受けることとなったとき・受けられなくなったとき 03-5320-7329 (57-238)
		給付担当(求償担当)	交通事故・その他の事故・非常災害等によりけがや損害を受けたとき 03-5320-7328 (57-236~7)
年金課		厚生年金（共済年金）等に関する事 0570-03-4165【ナビダイヤル】*2	
事業部	貸付課	貸付収納担当	貸付金の償還に関する事 団体信用生命保険に関する事 03-5320-7383 (57-321~2)
	厚生課	保養担当	保養施設に関する事 03-5320-7386 (57-341~3)
		保健施設担当	アジュール竹芝に関する事 03-5320-7387 (57-344)
	健康増進課	健康増進担当	健康相談・健康づくり支援に関する事 03-5320-7462 03-5320-7464 (57-411~3・434・436)
			特定健診担当
		職員健康担当	人間ドックに関する事 03-5320-7352 (57-415)
職員健康担当		知事部局等職員の健康診断・保健指導に関する事 03-5320-7355 03-5320-7353 (57-421~2・431・433・435)	

*2 1月から年金課へのお問い合わせにナビダイヤルを導入します。
TEL 0570-03-4165 (年金課コールセンター)

詳しくは
都共済ホームページ
執務室の移転についてで検索



箱根路開雲(保養施設)の 年末年始期間の利用について

箱根路開雲の年末年始期間のご予約は、借上施設の抽選結果に応じた予約受付開始日を設け受付を行います。指定された受付開始日以降に箱根路開雲フロントに電話で予約してください。

●年末年始の利用方法等

1 年末年始期間

令和2年12月30日(水)から令和3年1月2日(土)まで

2 年末年始 宿泊料金

利用区分	組員数	料金
大人	5人以上	12,250
	4人	14,450
	3人	16,650
	2人	18,850
子供		9,350

※GO TOトラベルキャンペーンの対象となります。

※お一人様1泊2食付(消費税10%・入湯税込)の料金です。

※子供料金は3歳以上12歳未満が対象です(子供A・Bの区分はありません)

※全室トイレ付。バス・トイレ付の特別室もあります。【追加料金がかかります】

※年末年始期間以外の宿泊料金は共済ハンドブックP.156をご覧ください。12月28日(月)、29日(火)は休前日料金になります。ご注意ください。



3 申込上の留意点

- 申込みできる室数は、申込代表者1名につき1部屋、連続して2泊3日までです。
- 申込みできる方は、組員の方(任意継続組員、東京都から各団体に派遣されている職員、再任用(フルタイム)の職員の方含む)に限ります。
- 年末年始期間は多くの方にご利用いただくため、お一人様でのご利用は受付けておりません。
- キャンセル料はご利用の4日前から発生します。ご注意ください。

4 利用受付日

受付順位	予約受付日時	受付番号(組員番号下二桁)
第①グループ	11月21日(土) 11:00~	07, 09, 16, 18, 27, 33, 39, 55, 59, 61, 62, 72, 76, 80, 91, 99
第②グループ	11月22日(日) 11:00~	04, 22, 26, 28, 30, 38, 48, 49, 52, 53, 71, 73, 74, 78, 82, 87, 92, 95, 98
第③グループ	11月22日(日) 13:00~	00, 02, 12, 13, 15, 17, 20, 23, 24, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 51, 56, 57, 58, 63, 65, 67, 70, 84, 86, 88, 89, 90, 96, 97
第④グループ	11月23日(月) 12:00~	01, 03, 05, 06, 08, 10, 11, 14, 19, 21, 35, 44, 45, 50, 54, 60, 64, 66, 68, 69, 75, 77, 79, 81, 83, 85, 93, 94

※空室の受付は、令和2年11月26日(木) 11:00~となります。 ※受付番号は厳選なる抽選により決定しています。

●お申込みは

箱根路開雲へ電話で予約
箱根路開雲フロント
0460-85-6678
(受付時間18時まで)

※各グループの指定する予約電話受付開始日の日時以降に、箱根路開雲に直接電話してください。
※3歳未満でも食事、寝具を希望するときは、子供の人数に含めてお申込みください。子供が大人と同じ食事を希望するときは、予約時にその旨をお申し出ください。
※お車で越しの方は、予約時にお申し出ください。駐車台数に限りがあります。
※年末年始以外の期間は、宿泊日の3か月前の1日から予約を受け付けています。

お問合せ先 **東京都職員共済組合事業部厚生課保養担当** ☎ **03-3232-4748**
※予約や空室情報のお問合せは、箱根路開雲をお願いします。

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。

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: 箱根湯本駅から温泉組合巡回バス(電通リAコース)
ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>

開雲HPは
こちら →

一の湯
HPは
こちら →

【20201101】
贅沢!ふぐ三味プラン
宿泊期間:2020年11月1日(日)~2021年1月31日(日)

早速ですが!下関と言えはなにか有名ですか?そう!ふぐです。ね!皇族・宮室にも献上し、ふぐ提灯発祥の店でもある酒井商店から仕入れた、確かな品質のふぐです。ふぐ刺し、ふぐ鍋、唐揚げと「下関トラフグ」を心ゆくまで堪能してください!

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥18,300	¥17,200	¥16,100
土曜・休前日	¥22,700	¥20,500	¥18,300

(消費税・入湯税込)

【20201101】
**今年もやります!
大好評のカニしゃぶプラン**
宿泊期間:2020年11月6日(金)~2021年1月31日(日)

昨年販売し、大好評につきもともとご用意していた数が完売してしまい、追加で手配したカニしゃぶプランが今年も登場!身の締まりとしっかりとしたカニの旨味を感じていただける逸品です。大好評のためお早めにご予約ください!

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥13,900	¥12,800	¥11,700
土曜・休前日	¥18,300	¥16,100	¥13,900

(消費税・入湯税込)

組員様がお申込みの場合、同伴者も組員料金でご提供致します。
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。

※2020年12月30日(水)~2021年1月2日(土)までは宿泊対象外となります。
※上記料金は、一般室をご利用時の大人1名様1泊2食付料金(消費税・入湯税込)の価格です。
※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。

ご予約のお問合せ ☎ **0460-85-6678** 受付時間: 9時~18時 ✉ kaiun@ichinoyu.co.jp

人間ドックの受診は 「アジュール竹芝総合健診センター」へ

~オーシャンビューフロアでチェック&リフレッシュ~

●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」又は「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、都共済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。

●冬得(フユク)キャンペーンのご案内【1月~3月】

大好評につき、冬もキャンペーンを継続します。お得なオプション特別料金は以下のとおりです(全て税込)。
①~③は当日申込可、④~⑤は事前予約制です。

- ①腫瘍マーカーとピロリ抗体のセット割引
腫瘍マーカー(PSA・CEA・AFP・CA19-9・CA15-3・CA125)とピロリの中から自由に選択できます。
【3項目】**8,250円** 【4項目】**9,900円** 【5項目】**11,550円** 【6項目】**13,200円**
- ②甲状腺刺激ホルモン(TSH・FT4セット) **[3,300円]**
- ③胃がんリスクチェック(ピロリ・ペプシノゲン) **[4,950円]**
- ④HPV(ヒトパピローマウイルス) **[4,400円]**
※婦人科オプションのため、子宮がん検査(別料金)を受けていただく必要があります。(実施曜日:月~金)
- ⑤骨密度測定(前腕) **[2,200円]**

アジュール竹芝総合健診センター
〒105-0022 東京都港区海岸一丁目11番2号
TEL 03-3437-2701(直通) 平日 8:30~16:30 土曜 8:30~14:00
URL <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>

HPはこちら

22 KYOSAIだより No.393 2020年11月号

KYOSAIだより No.393 2020年11月号 23

厚生課



Harbor View 《Type_1》竹芝港の夜景・レインボーブリッジを眼下に望む、プレミアムな聖夜 *Bright Coast*

21F オーシャンビューレストラン
Bright Coast ~ブライトコースト~

フィッシュ&ミート。色鮮やかなフレンチの演出を愉しむ、グラスシャンパン付き
ベイサイド・クリスマスコース。

●スタンダードシート
一般価格 ¥14,300 **組合員様価格 ¥11,400**

●レインボーブリッジ& Harbor Viewシート
一般価格 ¥16,500 **組合員様価格 ¥13,200**

12/23(水)・24(木) 18:30-20:30
▶ 25(金) 《1部》17:00-19:00 《2部》19:30-21:30

お得タイム さらに1ドリンクプレゼント
※25日の《1部》17:00~のみ対象 ※表示価格は、サービス料/税込みです。

要事前予約 Harbor and City View **アジュール竹芝クリスマスディナー 2020**
ホテル最上階で過ごす、2通りのクリスマス。お得な“組合員様限定価格”で、今年もご案内いたします。

City View 《Type_2》輝く東京タワーと鉄板パフォーマンスのコラボレーション *天燈 Ran Tan*

21F 鉄板焼
天燈 -Ran Tan-

《A5ランク》島根県産・奥出雲黒毛和牛を堪能する、グラスシャンパン付き
クリスマス鉄板焼コース

●スタンダードシート
一般価格 ¥22,000 **組合員様価格 ¥17,600**

●東京タワー& City View シート
一般価格 ¥24,200 **組合員様価格 ¥19,360**

12/23(水)・24(木)・25(金)
▶ 《1部》17:00-19:00 《2部》19:30-21:30

お得タイム さらに1ドリンクプレゼント
※23,24,25日の《1部》17:00~のみ対象 ※表示価格は、サービス料/税込みです。※個室もございます。詳しくは、お問合せください。

※ソーシャルディスタンスを確保したお席をご案内させていただきます。 ※実施時期の社会状況に応じ、内容を一部変更させていただく場合がございます。 ※写真はイメージです。

要チェック 《ご予約・お問合せ》 **03-3437-2320** (11:00~18:00)
アジュール竹芝の最新情報は公式ホームページで随時、お知らせしております！

アジュール竹芝 検索 URL <http://www.hotel-azur.com/>

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

2021年3月(予定)から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!



※現行の組合員証・被扶養者証も引き続き利用できます。

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

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの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つながらない場合

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

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.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

“アクセスの良さが好評です” キンカ

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、東京外丸の内線・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)

“安心のカップディッシュ”11品目 (一例)
＜1品ごとに蓋付きの個別盛りでご提供＞

- スモークサーモンレモン添え
- よだれ鶏の山椒風味ダレ
- イベリコ豚のサラミと生ハム盛り合わせ
- 海の幸のエスカベッシュ
- ミニブリオッシュチーズ焼き
- 鶏の香草パン粉焼き
- キノコのマカロニグラタン
- 豚バラ肉の炭火BBQソース
- 白身魚のソテー クリームソース
- オイスターソース焼きそば
- 冷たい日本蕎麦 薬味添え

“充実”のフリードリンク10品目

- 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



(※写真はイメージです)



感染防止徹底宣言
新型コロナウイルス 感染拡大防止中
フリースペース錦華

◆◆◆◆◆ ご予約・お問合せ ◆◆◆◆◆

一般財団法人 東京消防協会 施設運営課
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

転ばぬ先のルネサンス!

段階的なエクササイズで
転ばないカラダづくりを!

転倒による事故が増えています!
筋力・歩行能力・バランス能力を鍛えて、
転倒しない身体をつくりましょう!





期間限定 11/1(日)▶12/27(日)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々 **8,580円** (税込) **Monthly** コーポレート会員

・月会費ひと月分
・入会時の手数料
通常1,100円(税込)

・レンタル用品 **最大 2か月間 0円**
通常3,630円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・パーパズ

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **680円** (税込) **1Day** コーポレート会員

・レンタル用品 **入会当日 0円**
通常1,600円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・パーパズ

入会するなら、今スグに!
らくらくWEB登録から ▶
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※本特典は新規入会の方に限ります。※一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。



お問い合わせ **03-5600-5399** 平日 10:00~17:30 店舗の詳細は ▶ [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

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



お部屋食プラン



露天風呂



関



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



色浴衣



テイステイング



シャンプー・バイキング

東京都職員として人材支援事業団の退職会員の皆さまのための

特別な自動車保険

4つのポイント

- 1** 東京エイドセンターなら
ご退職後も継続してご加入いただけます。
ご退職後は、東京都人材支援事業団退職会員になることにより、継続して団体扱割引制度が適用されます。
※別途登録手続きが必要となります。
- 2** 新しい割引・特約・制度が登場。
もっとお得・もっと安心をご案内します。
- 3** 保険会社8社の自動車保険から選択できます。
- 4** ご家族の自動車保険も加入できます。
※配偶者(配偶者には内縁の相手方および同性のパートナーを含みます)および同居のご家族がお持ちの自動車にもご契約いただけます。

現在の無事故等級に加えて

さらに

24

割安率

約 24%



- 団体扱割引 20%適用。
- 団体扱年一括払は一般契約年一括払に比べて 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。

お問い合わせは 東京エイドセンター 自動車保険部
フリーダイヤル **0120-615-810**
受付時間: 平日 9:00~17:00 (変更の可能性あります。)

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

東京エイドセンター
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリス16F
http://www.aid-center.co.jp
AID 20200813-038 SJ20-04573 2020.07.17

*団体扱割引率は、東京都人材支援事業団団体扱自動車保険の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され変動する場合があります。上記団体扱割引は2020年4月1日~2021年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用できます。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有者が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。
*詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。*一部共済のノンフリート等級(無事故による割増引)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」 などをご確認ください。詳細は取扱代理店または引受保険会社までお問い合わせください。

(引受保険会社) 損害保険ジャパン(株)、東京海上日動火災保険(株)、三井住友海上火災保険(株)、あいおいニッセイ同和損害保険(株)、共栄火災海上保険(株)、楽天損害保険(株)、日新火災海上保険(株)、AIG損害保険(株)