

# 寝る前は「いいこと」を描く。



◆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。

## 脳は1日の最後を記憶する

脳は、寝た瞬間にその日の出来事や感情を再生します。例えば、嫌なことがあって寝る直前まで否定的な思いでいたとします。すると、脳は睡眠中に否定的な思いをつくる原因となった出来事を、感情も含めて何度も反復します。これは、睡眠中にマイナスのイメージトレーニングをしているのと同じです。そこで覚えておきたいのが「脳は1日の最後を強く記憶する」こと。どんなに嫌なことがあっても、寝る前に肯定的な思いをつくれれば、脳はその出来事を肯定的なものとして記憶し、睡眠中にプラスのイメージで反復してくれるのです。

## 言葉にして眠るだけでもいい

アスリートも、この脳の性質をうまく使っています。リオデジャネイロ五輪の競泳で銅メダルを獲得した小堀勇気選手は、ゴールタッチをしてからボードを見て、メダル獲得を確認してガッツポーズをするイメージを何度も描きました。練習でうまくいかなかったことがあっても、寝る前に必ず成功のイメージを描くことで、脳が実現の方法を考えてくれます。もし、寝る前に肯定的な気持ちになれないときは「今日できたこと」を書き出して気持ちをリセットしたり、「今日はいい日だった」と言って眠るだけでも構いません。ぜひ、今夜から試してみましょう。

## CONTENTS

NO.391 | 令和2年7月号

- 02 特集1 呼吸
- 06 特集2 元気に健康づくり
- 11 生活習慣病健診・特定健診 申込受付中
- 12 森林セラピー参加者募集
- 13 公費の医療助成 こんなときは届出を
- 14 今年度定年退職される方へ 老齢厚生年金のご案内

- 15 貸付金利用の皆さんへご案内
- 16 令和元年度決算の概要について
- 20 アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ インフォメーション
- 22 ホテルアジュール竹芝からのご案内
- 23 箱根路開業 宿泊プランのご案内



TOKYO 2020



TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES

東京都



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。

KYOSAI だより

NO.391

令和2年7月30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

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。

TO YOU!

# KYOSAI だより

共済

健康とスポーツ 2020

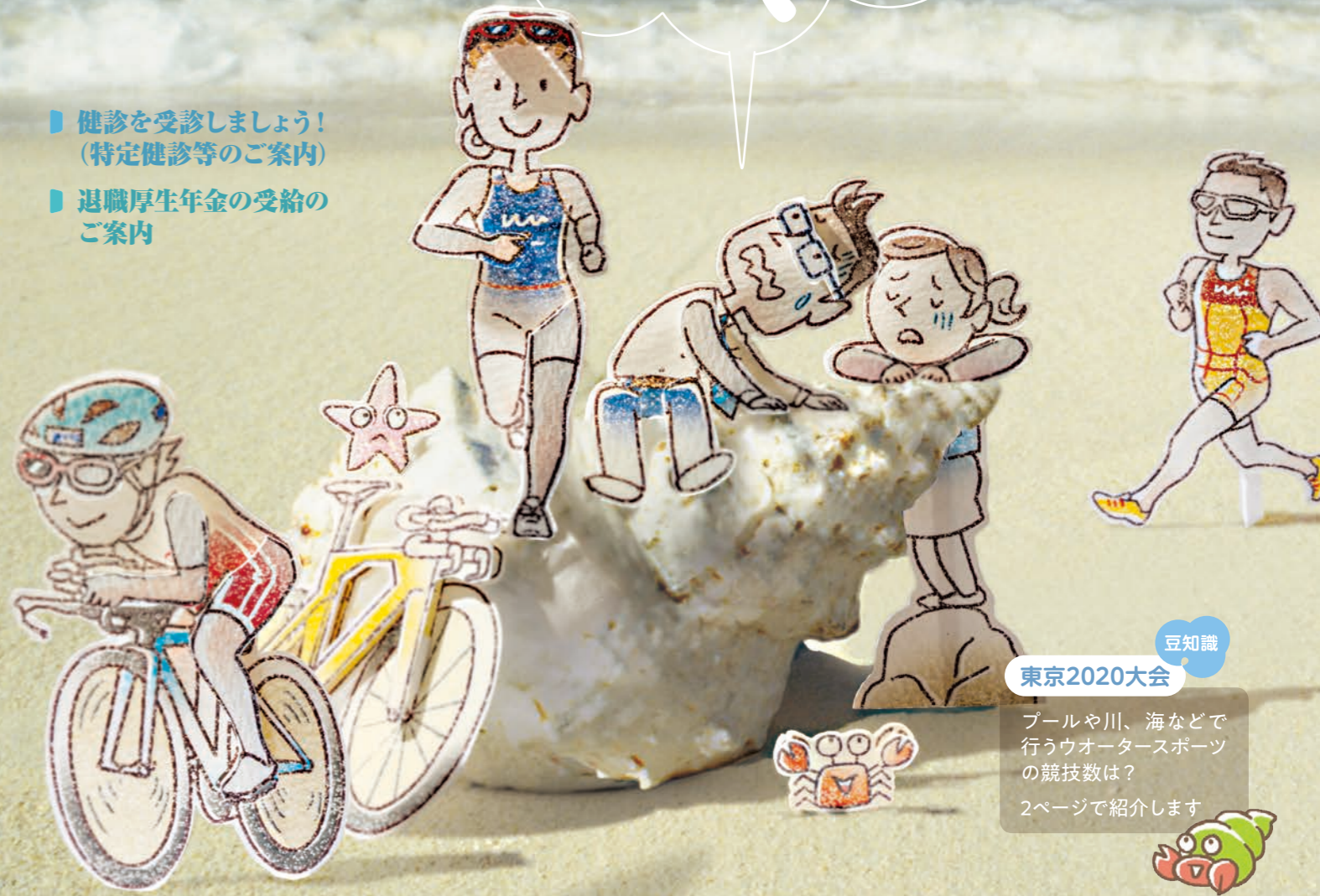
2020 7月 NO.391

特集1 —人生100年時代を生きる

# 私たちは「呼吸」酸々?

特集2 夏バテにもコロナにも負けないで! 元気に健康づくり!

- 健診を受診しましょう! (特定健診等のご案内)
- 退職厚生年金の受給のご案内



豆知識

東京2020大会

プールや川、海などで行うウォータースポーツの競技数は? 2ページで紹介!

●年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

私たちは酸欠!?

# 質のよい呼吸で心身を健康に

## 鼻呼吸で体中に酸素を取り込む呼吸の効果は?

あなたは…?

1つでも✔がいたら、脳や体が酸欠を起している可能性大。質のよい呼吸法をマスターしましょう!

- 疲れやすい
- 頭痛持ちだ
- 眠りが浅い
- 口で呼吸をしている

1 空気中の有害物質をろ過する

鼻毛や鼻の粘膜にある繊毛・粘液が、多くの有害物質をろ過し、鼻の奥にある免疫機能が異物を捕捉します。

2 肺に入る空気を加温&加湿する

鼻腔や副鼻腔の粘膜が、肺に入る空気を適度に加温・加湿し、肺の換気を担う粘膜の働きを助けます。

3 喉の炎症や、唾液の抗菌システム低下を防ぐ

口の中の乾燥を防ぐため、喉や口腔内のトラブルを起こしにくくします。

4 血流改善 体温上昇 代謝UP

酸素の供給と二酸化炭素の排出が活発に行われるため、血流の改善や代謝のUPなどが期待できます。

5 自律神経のバランスを整え、免疫力もUP

自律神経のバランスが整い、免疫力もUPするため、病気に強い体になります。

いろいろなアスリートに質のよい呼吸法を紹介してもらおうよ!

## 基本編

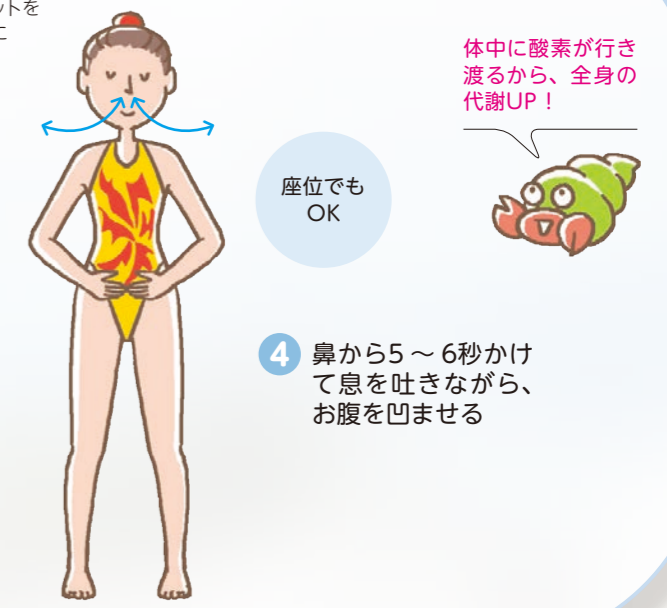
### 正しい姿勢で! 鼻呼吸

- 1 いすに座って背筋を伸ばす
- 2 口を閉じた状態で鼻からゆっくりと息を吸い込み、鼻からゆっくりと吐き出す



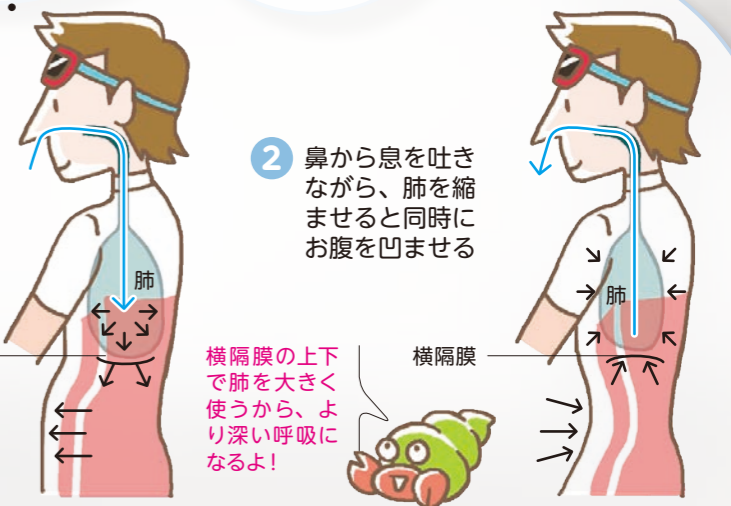
### 基本! 腹式呼吸

- 1 丹田の位置を確認
- 2 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ
- 3 丹田を軽く押さえ、鼻から4秒かけて息を吸いながらお腹を膨らませる



### もっと深い! 腹式呼吸

- 1 鼻から息を吸いながら、肺とお腹を同時に膨らませる
- 2 鼻から息を吐きながら、肺を縮ませると同時にお腹を凹ませる



豆知識 東京2020大会

11 競技 アーティスティックスイミング、カヌー、サーフィン、セーリング、トライアスロン、ボート、マラソンスイミング、飛込、近代五種、競泳、水球

目的別編

気分スッキリ!  
「逆腹式呼吸」

1~3回

1 鼻から4秒かけて息を吸いながら、お腹を凹ませる

2 鼻から6秒かけて息を吐きながら、お腹を膨らませる。吐ききったら息を3秒止める

腹筋を絞るように力を込めて凹ませる

副交感神経が活発になって、リラクゼーション効果大!

3~5回  
呼吸筋鍛錬!  
「ペットボトル呼吸」

1 空のペットボトル(500ml)の底に、直径1~2mm程度の穴を3つ開ける

2 ペットボトルを口にくわえ、鼻から息を吸う

3 口から10秒かけてゆっくりと息を吐く



小顔効果&ほうれい線の改善にも!

呼吸筋トレ編

首エクササイズで呼吸筋トレ

1往復  
×10回

1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ

2 顔を横に向け、鼻で息を吸いきる

3 頭をゆっくりと反対側に回しながら、鼻から息を吐ききる

体を動かさず、首から上だけを動かす

4 3の頭の位置で息を吸いきり、逆側に頭を回しながら息を吐ききる

呼吸筋を鍛えれば、階段ですぐ息切れすることがなくなるよ!

10回

肩エクササイズで呼吸筋トレ

1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして肩の力を抜く

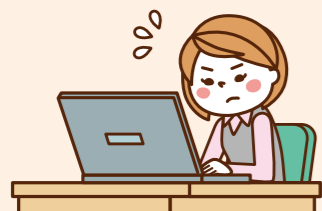
2 両肩をゆっくり上げながら、鼻で息を吸いきる

3 鼻から息を吐きながら、胸を開くように肩を広げ、下ろしていく

深い呼吸をしながらエクササイズすることで、血流や代謝がよくなるよ!

両肩を後ろに回すように

呼吸の質が悪くなるのはこんなとき!



1日5時間以上のデスクワークや多忙な仕事



不安やストレス、人間関係の悩み



慢性化した運動不足

こんなときは意識的に息を吐ききろう。深い呼吸をしやすいよ!



100年元気!  
健康長寿レシピ

豚しゃぶのたっぷり薬味ドレッシング

夏バテ気味でもさっぱりして食べやすい豚しゃぶしゃぶ。汗で失われたビタミン、ミネラルが豊富に摂取できるキュウリやオクラ、大葉、ミョウガをたっぷり使ったドレッシングをかけていただきます。豚肉は煮すぎると固くなるため、沸騰していない湯でゆでましょう。

作り方

- 1 オクラはヘタとガクを切り、塩で産毛をこすって洗い、熱湯でさっとゆでる。キュウリはピーラーでスライスする。
- 2 ①のオクラは1cm幅の小口切り、大葉は手でちぎり、ミョウガは小口切りにする。
- 3 豚肉は沸騰しすぎない湯でゆで、冷水にとって水気を切る。
- 4 Aを混ぜ合わせ、②を加えて混ぜる。
- 5 器にキュウリと豚肉を盛って④をかける。

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	160g	ミョウガ	1個
(しゃぶしゃぶ用)			
キュウリ	1本	しょうゆ	大さじ1
オクラ	4本	A 酢	大さじ1
大葉	4枚	ごま油	大さじ1

栄養監修: 渥美 まゆ美

# 夏バテにもコロナにも負けないで! 元気に健康づくり



新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちはこれまで経験をしたことのない状況の中にいます。感染への不安を感じる中、自分や家族・身近な人の健康を守るため、健康的な生活を送ることがこれまで以上に重要になっています。そこで、今日から心掛けたい健康習慣についてご紹介します。

## 食事

不足しがちな栄養素を補い  
バランス良く食べましょう



暑い夏は食欲が低下し、夏バテを起こしやすくなります。夏バテを防ぐには栄養バランスの良い食事をするのが大切です。暑さで体力が消耗してしまうと免疫力も下がってしまいます。不足しがちな栄養素を意識して取りましょう。

### 夏に不足しがちな栄養素/働き/多く含む食品

ビタミンB1	ビタミンC	良質なタンパク質
糖質をエネルギーに変える 疲労を回復する	免疫力を高める ストレスを軽減する	体をつくる材料 筋肉を維持する
豚肉、うなぎ、 ナッツ、きのこ類	パプリカ、ブロッコリー、 ジャガイモ、キウイ	肉、魚、卵、 乳製品、大豆

豚肉はタマネギやニンニクと一緒に取ると「アリシン」という成分の働きでビタミンB1の吸収力がアップします。ビタミンB1とビタミンCは水に溶けやすいため、汁物などに入れると効率良く摂取できます。そして、ビタミンやミネラルは汗などと一緒に排出されやすいので、毎日、摂取することが重要です。

左記のほか、モロヘイヤやオクラなど「ネバネバ夏野菜」は栄養たっぷり、疲労回復にも効果があります。



### バランスよく食べるポイント

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。  
定食をイメージすると分かりやすいです。

定食スタイルの食事は栄養バランスの面で優れているといわれています。食事のメニューを考えるとときやお弁当を買うときは、食品が定食のどの部分に当てはまるかを意識し、足りないものは補うなど工夫しましょう。サラダや果物、野菜スープなどを加えるだけでも、栄養バランスがぐっと良くなります。

食べる量のバランスも大事です。在宅勤務で体を動かすことが減っている中、今までと同じ量を食べ続けると体重が増える可能性があります。毎日体重を量ると食べ過ぎかどうか簡単に確認でき、肥満の予防にもなります。



### 腸内環境を整えて免疫力アップ

全身の7割もの免疫細胞が腸に集中。善玉菌を増やしましょう。

免疫細胞が腸に集中していることから、腸内環境を整えることで免疫力が向上するといわれています。そのためには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やすことが重要です。善玉菌を増やす食品には、次のようなものがあります。

#### ① ビフィズス菌・乳酸菌を含む食べ物 (善玉菌の助っ人)



ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなど  
※塩分が多い食品もあるのでご注意ください。

#### ② オリゴ糖・食物繊維を含む食べ物 (善玉菌のエサ)



野菜類、バナナ、大豆など

食事のバランスを考えた上で、これらの食品を取り入れましょう

参考文献：スマート・ライフ・プロジェクト「栄養・食生活」、農林水産省ホームページ「食育の推進」、厚生労働省e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」(免疫力を高める食事とは)

## 飲酒

飲酒量などのルールを  
決めましょう



自宅でお酒を楽しむ「宅飲み(家飲み)」が広がっていますが、帰宅や終電などを気にせずに済むため、飲み過ぎが心配されます。過度な飲酒は、免疫力低下を招き、感染症の感染リスクを高めるといわれています。また、アルコールには利尿作用があるため、暑い日の飲酒は脱水状態になりやすく注意が必要です。飲む量などのルールを決め、節度ある飲酒を心掛けましょう。

e-ヘルスネット(厚生労働省)  
「飲酒のガイドライン」から  
健康を守るための  
12の飲酒ルール  
(抜粋)

- 1 飲酒は1日平均2ドリンク(純アルコール20g)以下
- 2 たまに飲んでも大酒しない
- 3 食事と一緒にゆっくりと
- 4 寝酒は極力控えよう
- 5 週に2日は休肝日

### 1日の飲酒量の目安=2ドリンク(純アルコール20g分)のお酒

ビール (5%) 中瓶 500ml	ワイン (12%) グラス2杯 200ml	焼酎 (25%) 半合強 100ml	缶酎ハイ (7%) 350ml
----------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------

女性(一般に男性と比べてアルコール分解度が遅く、臓器障害を起こしやすい)や飲酒後にフラッシング反応(顔面紅潮・吐き気・動悸など)を起こす人は、これより飲酒量を少なくしましょう。

参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット(「飲酒のガイドライン」、「飲酒量の単位」)、日本アルコール・アディクション医学会「新型コロナウイルスで心配されるアディクションについて」5つの注意喚起、WHO「COVID-19の世界的流行時の物質使用および嗜癖行動に関する注意喚起文書」

# 運動

## 今すぐできる運動で 運動不足も夏バテも解消しましょう

新型コロナウイルスの感染リスクに気を付けながら運動をすることは難しいと思っている方も多いかもしれません。しかし、運動不足には様々な健康リスクがあります。そこで、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。適度な運動は自律神経を整え、暑さに負けない体づくりにも効果が期待されます。体に無理なく運動習慣を取り入れましょう。



### 今こそ運動をすることが必要な理由

#### 運動（身体活動）不足のリスク

脂質異常症、高血圧、肥満など生活習慣病の発症リスクが高まります。また、体力や持久力の低下、筋力の低下も招きます。

#### 座りっぱなしのリスク

血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞や肥満、糖尿病の発症など健康に及ぼす危険性が指摘されています。エコノミークラス症候群\*になるおそれもあります。

\*エコノミークラス症候群  
足の静脈に血の塊ができて肺の血管に飛び、急に息ができなくなってしまう病気。静脈血栓塞栓症。

### これならできる! カンタン室内運動

#### もも上げその場足踏み

足を高く上げることでしっかり負荷がかかり、運動不足の解消はもちろん、脂肪燃焼を促す運動効果も得られます。

- 1 姿勢良く立つ。
- 2 太ももをゆっくり高く上げて、その場で足踏みをする。

※膝に痛みがある人や高齢者の方は、椅子に座って足踏みしましょう。

ももを高く上げる。



テレビを見ながらでもできます



#### ついでにスクワット(椅子からの立ち座り) 呼吸を止めないように注意

太ももを刺激する体操です。座り過ぎ予防としても効果があります。トイレに行くときや物を取りに行くなどのついでに行いましょう。

#### (立つとき)

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- 2 良い姿勢のままゆっくりお尻を上げて足に体重を乗せる。
- 3 ゆっくり立ち上がる。
- 4 立ち上がった後も、背筋を伸ばし、膝の裏を真っすぐ伸ばす。

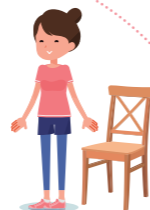
膝が爪先より前に出ない。



胸を張って背筋を伸ばす。

#### (座るとき)

- 1 姿勢良く立つ。
- 2 良い姿勢のままゆっくりとお尻を後ろに引くように座る。



#### 背伸びするだけ かかと上げ運動 呼吸を止めないように注意

「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎは血液を体に巡らせるために重要な役割を果たしています。かかとを上げたり下げたりするだけで、筋肉のポンプが働いて足の血流が良くなります。

- 1 真っすぐ立つ。
- 2 背伸びをするように両足のかかとをゆっくり上げる。
- 3 かかとが上がりきったら、かかとをゆっくり下ろす。

※普段あまり運動しない方や高齢者の方は、転倒に注意してください。心配な場合は、椅子やテーブルなどにつかまって行いましょう。

姿勢は真っすぐ



慌てず「ゆっくり」動かすことがコツ。筋肉を効果的に刺激できます。

かかとを下ろすとき膝を曲げない。



#### お手軽肩凝り予防ストレッチ 呼吸を止めないように注意

テレワークでパソコンに向かう時間が長くなった方も多いのではないのでしょうか？ 同じ姿勢を続けていると、血行が悪くなり、肩凝りなどの原因になります。適度なストレッチで体をほぐしましょう。

- 1 足の裏をしっかり床につけ、お尻が浮かないように椅子に座る。
- 2 背筋を伸ばし、両手をゆっくり高く上げる。

腕が耳の横より後ろにいくように伸ばしましょう。(ただし、痛いと感じない程度に適度に。)



反動はつけないようにしましょう

### ほかにもこんなことがおすすめです

#### ラジオ体操

優れた全身運動です。



#### 掃除機がけや洗濯物干し

家事も身体活動です。



### 運動するに当たって気を付けていただきたいこと

- 1 体調をチェックした上で、無理をせず行いましょう。痛みを感じる場合は直ちに中止してください。
- 2 熱中症に十分注意しましょう。一度にたくさん運動をしないようにしましょう。
- 3 小まめに水分補給をしましょう。(マスクをしていると喉の渇きを感じにくいといわれています。)
- 4 高齢者の方や基礎疾患等のある方は、運動を行う前に、かかりつけ医に相談してから実施することが適当です。
- 5 マスクをして運動をすると運動強度が上がることがありますので注意してください。

参考文献：スポーツ庁健康スポーツ課「新型コロナウイルス感染症の拡大防止と運動・スポーツの実施について」、スポーツ庁Web広報マガジン、日本静脈学会「在宅の皆様へのエコノミークラス症候群についての注意啓発のお願い」、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」(運動不足は死亡率に影響するか)、厚生労働省「介護予防マニュアル(改訂版:平成24年3月)」、久野譜也「60歳からの「筋活」、岡浩一朗「長生きしたければ座りすぎをやめなさい」

# タバコ

## 今こそ禁煙が重要 —新型コロナウイルスの重症化リスク—

新型コロナウイルス感染症について、世界保健機関（WHO）は、「感染した際の重症化リスクを高める」として、禁煙を呼びかけています。また、日本でも、東京都医師会や日本呼吸器学会等が新型コロナウイルス感染症の予防策等として禁煙の呼び掛けを行っています。



喫煙所は3密（密閉、密集、密接）状態になるおそれがあります。また、自宅で家族と過ごす時間が増えています。ベランダや台所の換気扇の下で喫煙しても家族の受動喫煙はなりません。タバコをやめることが何よりの解決策です。この機会にぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

### 詳しくはぜひこちらをご覧ください「新型コロナ感染対策と禁煙」



共済組合ホームページに、「いま求められる受動喫煙対策～新型コロナ感染対策と禁煙～」をアップしました。東京都医師会タバコ対策委員会アドバイザーである中央内科クリニック院長村松先生の解説付き動画です。

専門家による最新知見に基づく貴重なお話です。ぜひご覧ください。

都共済ホームページ▷組合員ページ▷  
新型コロナ感染対策と禁煙で検索



参考文献：東京都医師会「新型コロナウイルス感染症が再びまん延しないために」、日本呼吸器学会「新型コロナウイルス感染症とタバコについて」、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」

## あなたの職場の健康づくりを応援します

共済組合では、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<sup>※</sup>いたします。

また、職場で実施する保健指導や健康教室等に役立つ保健指導教材の貸出し<sup>※</sup>も行っています。

さらに、ホームページには、職場や自宅でできる健康づくりの参考になるサイトを紹介した「健康お役立ちリンク集」や受動喫煙に係る解説動画などをアップしています。

ぜひご利用ください。

<sup>※</sup>については、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▷  
健康づくりで検索



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

# ご家族(40~74歳の被扶養者)及び任意継続組合員の方へ 生活習慣病健診・特定健診の申込みを 受付中です

無料

(\*オプションは自己負担)

対象者のご自宅へ、「令和2年度生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をお送りしました。お得な特典もありますので、組合員の皆さまからも被扶養者の方へ健診の受診をお勧めしてください。  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、健診が予定どおりに実施できない場合があります。

### ●特典



毎年、健康診断を受診しましょう

健診を受診すると、抽選でプレゼント!  
【10月31日まで】

抽選で、「ペア宿泊券（箱根路開雲）」やクオカードが当たります!  
(合計250名様分)  
(詳細はご案内冊子をご覧ください)

### ●健診の概要

	特定健診	生活習慣病健診	巡回レディース健診
検査項目	身体計測・血液検査・ 血圧・尿検査	特定健診の検査項目に、 胸部X線・心電図・腎機能検査・視力・聴力検査等を追加	
申込期限	令和3年2月6日まで (*受診希望日の3週間前まで)		令和2年12月20日まで(予定) (*受診希望日の前々月20日まで)
受診期限	令和3年2月28日まで		令和3年2月25日まで(予定)
詳細	お送りした冊子又は共済組合のホームページをご覧ください。		

※共済組合からの助成は年度内に生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれか1回です。

### ●健診のお申込み・お問合せ

## (株)ベネフィット・ワン健診予約受付センター

電話 0800-8887-032 (または03-4360-3930)

月～土 10:00～18:00  
(日曜・祝日・年末年始等を除く)

FAX 089-900-8281 (24時間受付)

WEB <https://kenshin.happylth.com/tokyo/>



共済組合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

※パート先等で健診を受けた方へのお願い

健診結果のコピー等を(株)ベネフィット・ワン宛てにお送りいただいた方に下記をプレゼント!

- クオカード (500円分)
- 抽選で宿泊券等が当たるキャンペーンに自動エントリー

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▷  
令和2年度「生活習慣病健診」・「特定健診」  
で検索



# 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  
8/7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

8月20日 木

参加費 ①②1,800円 ③5,000円

対象：小学生以上 募集人数：21人

### 奥多摩湖いこいの路&ヤマメのつかみ取り

10:10 集合→ヤマメのつかみ取り→昼食(弁当)→大人：ガイドウォーク(奥多摩いこいの路)・子ども：(水棲生物観察)→ヤマメの塩焼き試食→16:20 解散 (歩行距離 約3km)



8月23日 日

参加費 ①②5,100円 ③8,300円

対象：中学生以上 募集人数：21人

### 登計トレイル&藍の生葉染め体験

9:30 集合→ガイドウォーク(登計トレイル)・森のティータイム→昼食→藍の生葉染め→16:10 解散 (歩行距離 約2km)



★奥多摩町コースの集合・解散場所は奥多摩駅となります。  
★奥多摩町コースご参加後、希望者は温泉(もえぎの湯：割引券有り)まで車でお送りします。(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。

## 檜原村コース

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

☎042-598-0069    ✉info@hinohara-kankou.jp

9月13日 日

参加費 ①②1,600円(1,000円) ③4,800円(4,200円)

対象：小学生以上 募集人数：16人

### 都民の森ガイドウォーク&温泉

※「九頭神社秋祭り見学&温泉」の実施を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、秋祭りは中止となりました。そのため、代替のプランを実施いたします。

9:00 集合→ガイドウォーク(セラピーロード：大滝の路)→セラピー弁当の昼食→ガイドウォーク(都民の森)→温泉入浴(数馬の湯)→17:00 解散 (歩行距離 約5km)

★檜原村コースの集合・解散場所は武蔵五日市駅となります。

#### 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(昼食代含む)。( )内は小学生の金額。
- 各募集時期に奥多摩町コース・檜原村コース両方への申込みが可能となりました。
- 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。(助成金額は、日帰り：3,200円、宿泊：13,500円です。)
- 1年度に複数回の参加も可能ですが、各コースでの各プラン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(宿泊は7日前から)キャンセル料が発生します。
- 最少催行人員は6名です。 ●行程は都合のため変更になる場合があります。

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

## 公費の医療費助成について このようなときは届出を忘れずに

公費の医療助成制度とは、国又は地方公共団体が、法律や条例などに基づき特定の対象者に対して医療費の自己負担分を助成する制度です。認定を受けたときや受けられなくなったときは、いずれも都共済への届出が必要です。

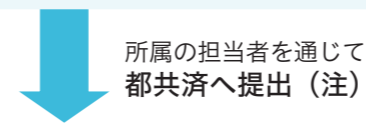
### ●公費の医療費助成の例

結核医療	小児慢性特定疾病	難病等	心身障害者(児)医療	乳幼児医療(乳)	義務教育就学児医療(子)
------	----------	-----	------------	----------	--------------

- 助成内容等の詳細については、お住まいの区市町村や保健所などへお問合せください。

### ●このようなときは都共済に必ず届け出てください

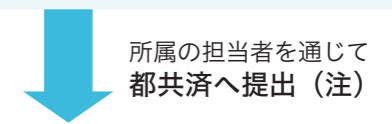
新たに公費の医療費助成の認定を受けたとき  
(新規、再認定、更新時の助成内容変更など)



「公費医療助成認定 該当者届」

- 該当者届を提出せずに都共済から給付を受けたときは、重複分の給付金を返還していただく場合があります。

公費の医療費助成を受けられなくなったとき  
(治療、転居、所得超過、年齢到達、制度変更など)



「公費医療助成認定 非該当者届」

- 非該当者届が提出されないと、公費の医療費助成を受け続けているとみなされ、都共済から給付が行われない場合があります。

(注) 乳幼児医療(乳)、義務教育就学児医療(子)の公費については、都共済への届出を一部不要としています。提出不要となる対象は、下表のとおりです。

対象者	届出書類	該当者届	非該当者届
関東地方 <sup>(※)</sup> 、山梨県に住民票がある被扶養者		不要	不要
上記以外の地域に住民票がある被扶養者		必要	不要

※関東地方→東京都と神奈川、埼玉、群馬、栃木、茨城、千葉の各県

ただし、いずれの場合も所得制限により助成が受けられなくなった場合は「非該当者届」、所得制限が見直され助成が受けられるようになった場合は「該当者届」の提出がそれぞれ必要です。

該当または非該当年月日が不明な場合は、組合員自身でお住まいの自治体に確認した上で、記入してください(都共済では確認できません)。

過去に遡って非該当となった場合、給付の対象となっても給付できないことがあります。

- 届出用紙は、都共済ホームページ(組合員ページ▶各種様式▶k.公費の医療費助成の認定を受けたとき・受けられなくなったとき▶1.公費医療助成認定 該当者・非該当者届)、又は所属の共済事務担当者にお問合せください。

お問合せ先 年金保険部医療保険課給付担当(公費) ☎03-3232-4731

都共済ホームページ▶組合員ページ▶医療費助成 で検索



## 令和2年度末に60歳で定年退職を迎える皆さんへ 老齢厚生年金の受給についてご案内します

### 受給開始年齢

令和2年度末（令和3年3月31日）に定年退職を迎える方（生年月日が昭和35年4月2日～昭和36年4月1日の方）の老齢厚生年金の受給開始年齢は、一般組合員は64歳、特定消防組合員は61歳になります。

### 年金の請求について

受給開始年齢になる約2～3か月前に、ご自宅に年金請求書が郵送されますので、同封の「案内」に沿って請求手続きをしてください。

### ●老齢厚生年金と老齢基礎年金の「繰上げ受給」について

老齢厚生年金は、上記受給開始年齢より前に、60歳以降の希望する時期から繰り上げて受給を開始することができます。

ただし、繰上げを行う際には、老齢基礎年金も含め、全ての年金を同時に繰上げ請求しなければなりません。

また、年金の繰上げを行うと、年金額は1か月繰り上げるごとに0.5%の減額になり、減額された年金を生涯受け取ることになります。

繰上げ受給を希望される方は、請求手続等について共済組合や年金事務所にご相談ください。

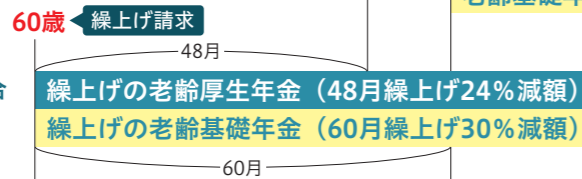
#### ■64歳受給開始の場合 (繰上げ請求をしない)

受給開始年齢 → 64歳 65歳

老齢厚生年金64歳受給開始

老齢基礎年金65歳支給開始

#### ■上記の方が60歳で 繰上げを請求した場合



- 厚生年金に加入している場合は、賃金額に応じて、繰り上げにより受給する「老齢厚生年金」は一部または全額が支給停止となります。

### 【組合員期間が44年以上ある場合の特例について】～長期在職者特例～

公務員の在職期間<sup>(注)</sup>が44年（528月）以上ある場合、65歳前に受給権が発生した老齢厚生年金について、65歳になるまでの間、「定額部分」（老齢基礎年金相当額）が加算されるという特例（長期在職者特例）があります。

ただし、再任用や民間企業への再就職等で厚生年金に加入している間は、特例による「定額部分」は全額支給停止となります。詳細につきましては、年金課までお問合せください。

(注)「公務員の在職期間」にフルタイム再任用の在職期間は算入されますが、短時間再任用の期間は算入されません。(定年退職時に在職期間42年の方が、短時間再任用で2年間勤務されても44年にはなりません。)

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 03-3232-4755

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶  
年金の受給資格 で検索



## 貸付けをご利用の皆さんへ 一部繰上償還による利息の軽減事例

繰上償還金は、未償還元金に充当しますので、繰上げた期間の利息の支払いがなくなります。償還期間が長い方や未償還金が多い方にお勧めです。繰上償還は1年に何回でもでき、1回分の償還額以上であればお受けできます。また、繰上償還の事務手数料は掛かりません。

### ●一部繰上償還事例

貸付金額 700万円\*

貸付期間 平成26年2月～令和11年1月

返済額 例月払：43,800円 期末払：0円

現在の残高 4,270,000円

※貸付利率 年1.26%

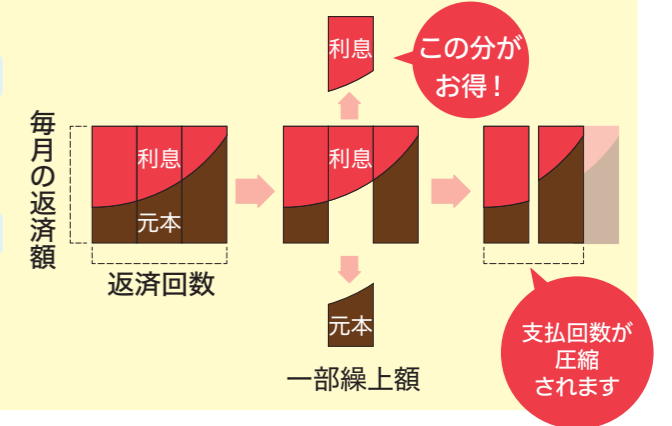
#### 【43,800円(例月1月分)を一部繰上償還した場合】

- ①利息は4,480円軽減されます。
- ②償還完了は令和10年12月に短縮されます。

#### 【50万円を一部繰上償還した場合】

例月分50万円を繰上償還した場合

- ①利息は51,000円軽減されます。
- ②償還完了は令和10年1月となります。



### ■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2年 9月	8月25日（火）	9月11日（金）	9月18日（金）
令和2年10月	9月25日（金）	10月13日（火）	10月20日（火）
令和2年11月	10月26日（月）	11月10日（火）	11月17日（火）

## 住宅貸付けをご利用の皆さんへ 住宅貸付金の現況照会について

共済組合の住宅貸付は組合員が自己の居住の用に供する住宅を取得するために臨時に必要とする資金を貸付け、組合員の福祉向上を図ることが目的です。そのため、返済が完了する前に、貸付金によって取得した不動産を第三者に譲渡、貸与又は滅失する等の行為については制限をされており、違反した場合には、未償還元金を即時全額償還することになります。

### ●現況照会にご協力をお願いします

貸付規則違反等が確認された方に、住宅貸付金の現況照会を行っています。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

なお、償還にあたっては、ご事情等を考慮し、無理のない範囲内の償還方法等の相談も受けていますので、お気軽にご相談ください。

詳細は、都共済HPをご覧ください。  
また、各種申請書も都共済HPから入手できます。  
(組合員のページ ▶ 各種様式 ▶ q.貸付事業)

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当 ☎ 03-3232-4743

都共済ホームページ ▶ 組合員ページ ▶  
繰上償還 で検索





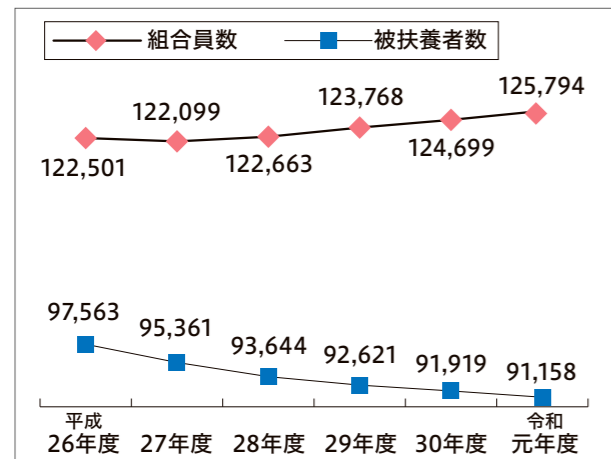
# 令和元年度決算の概要

令和2年6月26日（金）に組合会が開催され、令和元年度の決算が承認されました。

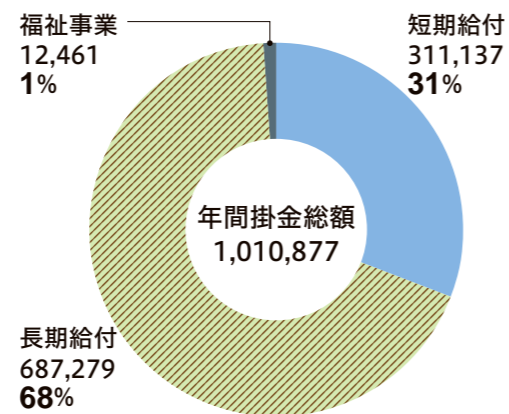
## ●総括

- 共済組合では、医療保険等に関する「短期給付」、組合員の退職後の生活を支える年金に関する「長期給付」、組合員やご家族の健康で豊かな生活を支える「福祉事業」を実施しています。
- 令和元年度末の組合員数は約126,000人、被扶養者数は約91,000人となり、組合員数は微増（0.9%増）し、被扶養者数は微減（△0.8%減）しました。
- 組合員1人当たりの平均年間掛金額は1,010,877円で、うち68%は長期給付事業（年金）の財源となっています。

組合員数、被扶養者数の推移 (単位:人)

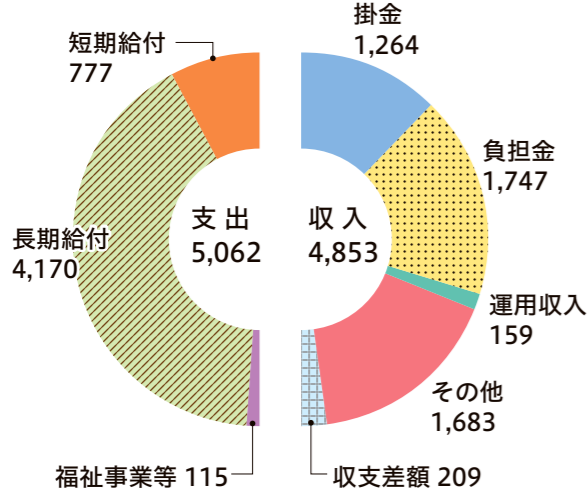


組合員1人当たりの平均年間掛金額内訳 (単位:円)

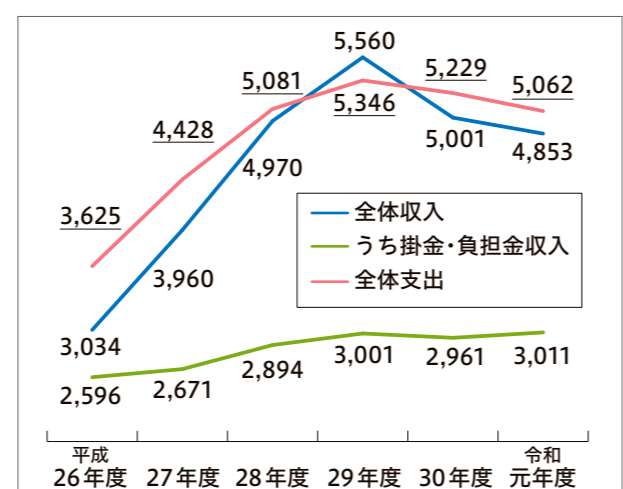


- 共済組合の収入は、主として組合員の掛金と、事業主である地方公共団体からの負担金で構成されています。
- 令和元年度決算の全体収支状況は、収入額4,853億円に対し、支出額5,062億円、収支差額は△209億円で、この金額は積立金の取崩し等により補てんしました。
- 平成27年度の年金一元化以降、厚生年金交付金の収入（元年度実績1,499億円）と同拠出金の支出（元年度実績1,300億円）等があることから、収入、支出とも大幅に増加しています。

全体の収支状況 (単位:億円)



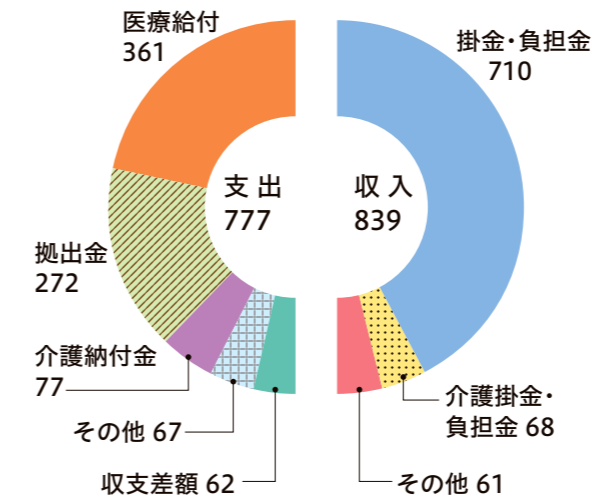
全体収入・全体支出の推移 (単位:億円)



## ●短期給付(医療保険及び介護保険)

- 医療給付支出は約10億円増加しましたが、掛金・負担金収入も同程度増加したこと等により、収支差額は62億円の黒字で昨年度とほぼ同規模（31年度：56億円）でした。
- この収支差額は将来の欠損金に備えた積立金に充当しています。
- 支出内訳では、医療給付支出（361億円）と介護納付金を含めた高齢者医療制度への拠出金（349億円）が同規模である状況が続いています。
- 組合員1人当たりの医療費は、平成30年度から約1.6%増加しました。

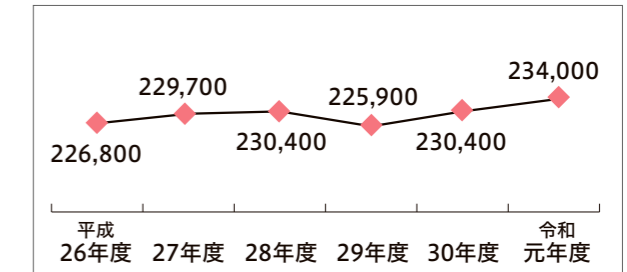
短期給付の収支状況 (単位:億円)



組合員への医療給付と、高齢者医療制度への拠出金等がほぼ同規模です。



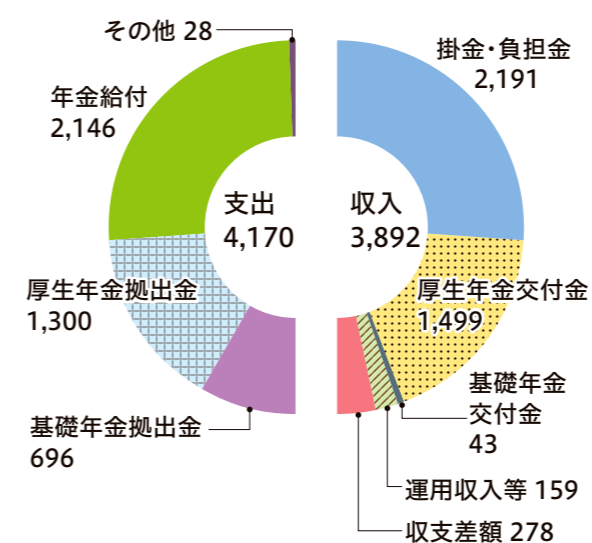
組合員1人当たりの医療費の推移 (単位:円)



## ●長期給付(年金)

- 年金給付による支出と掛金・負担金による収入は、ほぼ均衡しています。
- しかし、国の各年金勘定への拠出金（厚生年金拠出金・基礎年金拠出金）が、同年金勘定から受け取る交付金（厚生年金交付金・基礎年金交付金）を大幅に上回っていること等から、最終的な収支差額は△278億円となりました。
- 年金受給者数が増加する一方で、財政を支える組合員数は平成19年度以降、年金受給者数を下回り続けています。

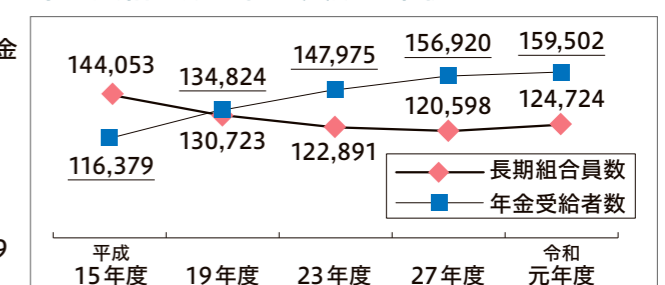
長期給付の収支状況 (単位:億円)



年金受給者数は増加し、組合員数は横ばい(近年は微増)傾向にあります。



年金受給者数・組合員数の推移 (単位:人)

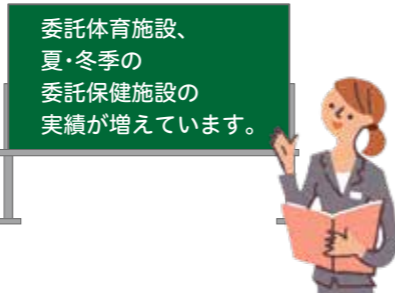
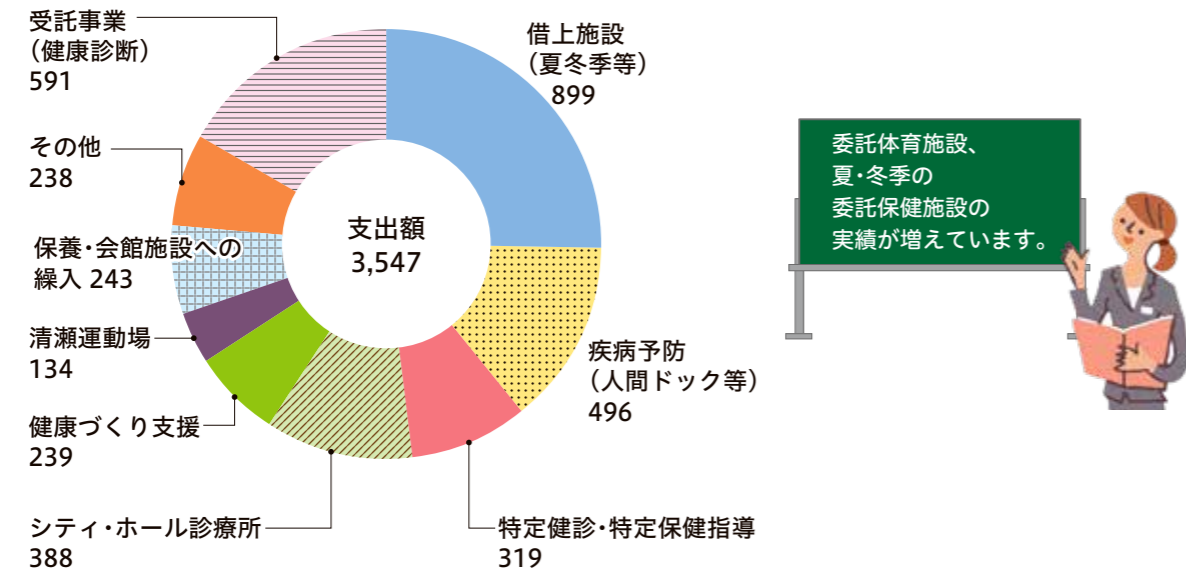


● 福祉事業

1 保健事業

- 組合員等の健康管理や健康の保持増進を目的として、節目ドックや女性ドックキャンペーンなどの「人間ドック利用助成」の実施のほか、運動習慣づくり支援としての委託体育施設利用、夏・冬季の委託保健施設およびフレッシュ宿泊施設の借上げ、診療所の運営等を実施しました。

保健経理の事業別支出額 (単位:百万円)



人間ドックの健診実績 (単位:人)

区分	令和元年度	前年度増減
人間ドック	16,538	△ 234

健康づくり支援 (単位:人)

区分	令和元年度	前年度増減
委託体育施設	221,863	6,265

特定健診・特定保健指導の実施状況 (単位:人)

区分	令和元年度	前年度増減
特定健診 (被扶養者等)	5,492	△ 189
特定保健指導	6,127	△ 428

夏・冬の委託保健施設稼働実績 (単位:箇所、人)

区分	令和元年度	前年度増減
夏季	施設数	384
	利用人数	58,494
	稼働率	71.1%
冬季	施設数	370
	利用人数	19,404
	稼働率	93.0%

シティ・ホール診療所利用実績 (単位:人)

区分	令和元年度	前年度増減
延べ患者数	32,872	△ 3,965



2 宿泊 (保養・会館) 事業

- 箱根路開雲は、大規模改修工事に伴う休業により利用者数が前年度を大幅に下回りました。(令和元年9月に再オープン)
- アジュール竹芝は、宿泊部門は前年度を上回りましたが、その他の部門は前年度を下回りました。

箱根路開雲利用実績 (単位:人)

年間利用人数	前年度増減
8,938	△ 20,011



アジュール竹芝利用実績 (単位:人)

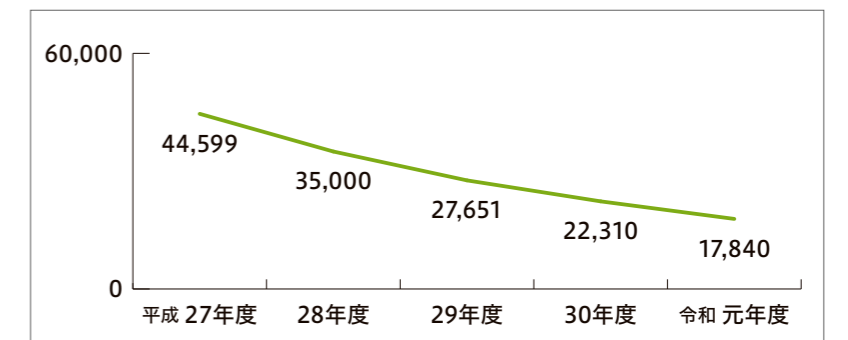
部門名	年間利用人数	前年度増減
宿泊	54,271	2,826
婚礼	2,548	△ 889
宴会・会議	47,538	△ 8,338
健診 (人間ドック)	11,021	△ 108
特定健診・特定保健指導	677	△ 28

3 貸付事業

- 貸付事業は、平成25年度末をもって、新規貸付を廃止しています。なお、貸付利率は平成30年1月から引き下げました。



組合員に対する貸付残高の推移 (単位:百万円)



・ 令和2年度の掛金率について ・

● 短期給付・福祉事業

短期給付・福祉事業ともに掛金率は据置きとなり、前年度と変更はありません。

● 長期給付

掛金率は据置きとなり、前年度と変更はありません。

一般組合員の掛金率 (単位:%)

区分		令和2年度	令和元年度
短期給付	短期	4.005	4.005
	介護	0.590	0.590
福祉事業		0.176	0.176
長期給付	厚生年金*	9.150	9.150
	年金払い退職給付	0.750	0.750

\* 公務員の厚生年金保険の掛金率 (保険料率) は、被用者年金一元化法および厚生年金保険法の規定に基づき、平成30年9月まで段階的に引上げが行われ、民間会社の社員等の厚生年金保険料率に統一されました。

お問い合わせ先 管理部財務課計理担当  
☎ 03-3232-4711

都共済ホームページ  
決算で検索



# アジュール竹芝総合健診センター からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、肺機能検査は当面中止しています。  
最新情報は下記ホームページに掲載しますので、ご確認の上ご利用ください。  
ご不便をお掛けしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。



**期間限定 9月まで 夏得キャンペーン** オプション検査が特別料金です。詳細は、  
下記ホームページ▶お知らせ▶夏得キャンペーン(オプション割引)

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

●女性ドックA  
日帰りドック検査項目のうち「腹部超音波検査」を除き、「婦人科」、「乳房検査」及び「骨密度検査」を含む。

●女性ドックB  
「女性ドックA」の検査項目から「上部消化管X線」を除く。

※女性ドックの実施曜日は、月曜から金曜です。

■キャンペーン料金(税込)

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

**期間限定 12月まで 45歳 50歳 <節目ドック> キャンペーン**

■キャンペーン料金(税込)

区分	通常料金	節目ドック料金
日帰り	11,000円	5,500円

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

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

ホームページ <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>



## Information

インフォメーション

総務課

### 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。

選挙区	氏名	所属	議員の任期
新任 第3区	福田 博行	東京消防庁 人事部厚生課	令和2年5月25日から 令和2年11月30日まで
退任	氏名	所属	
	大森 正基	東京消防庁人事部厚生課	

お問合せ先 管理部総務課庶務担当  
☎ 03-3232-4704(直通)

都共済ホームページ▶  
組合員ページ▶  
共済組合の機関 で検索



総務課

### 共済だより 全国広報コンクール入選

共済だよりが全国広報コンクール2020(公益社団法人日本広報協会主催)で入選しました。表紙や特集等のデザイン性の高さや読みやすさなどが評価されたものです。

今後も読みやすく、分かりやすい広報誌づくりに励んでいきます。

都共済ホームページ▶  
広報コンクール で検索



お問合せ先 管理部総務課文書広報担当  
☎ 03-3232-4706(直通)

共済だよりへのご意見・ご要望は  
こちらからお願いします  
都共済ホームページ▶  
ご意見・ご要望 で検索



# 国勢調査2020



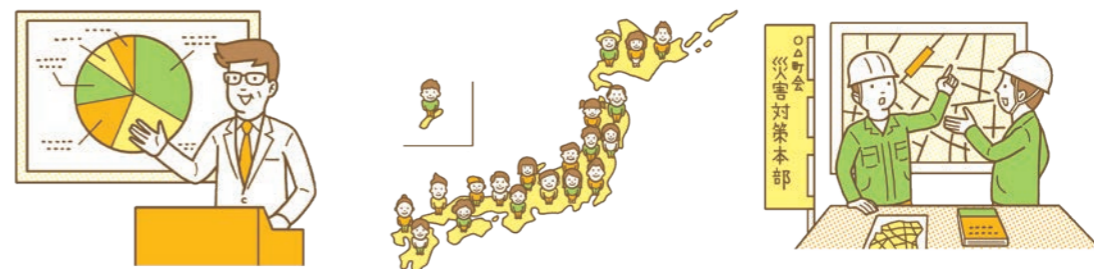
## 令和2年10月1日に、 国勢調査が実施されます!

～国勢調査は日本に住むすべての人の回答が必要です。ご回答をお願いします～

### 国勢調査について

国勢調査は、2020年で開始から100年、未来をつくる日本で最も重要な統計調査です。日本国内に住むすべての人と世帯を対象としています。

調査結果は、福祉施策や防災計画、生活環境の改善をはじめとした日本の未来をつくるために欠かせない様々な施策の計画づくりなどに役立てられます。



### 調査の回答方法について

9月14日～10月7日 パソコン・スマートフォン・タブレットから  
インターネット回答が可能

10月1日～7日 紙の調査票による回答も可能

回答完了!



24時間いつでもカンタン、便利なインターネット回答が  
おすすめです。ご回答よろしくお祈りします。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、区市町村の状況に応じて、調査書類の配布、回収に関し、調査員と世帯が極力対面しない非接触の方法で実施します。  
※統計法によって、個人情報厳格に保護されます。安心してご回答ください。

調査の  
詳細は  
こちら

総務省統計局の国勢調査2020総合サイトをご覧ください。

国勢調査2020 検索



問合せ先

東京都国勢調査実施本部 国勢調査課(総務局統計部人口統計課) TEL: 03-5320-7894(直通)

※国勢調査を装った「かたり調査」が発生しています。不審に思われた場合は、区市町村の国勢調査担当部署までご相談ください。

総務省統計局・東京都・区市町村



# 婚礼 前撮りプラン

AZUR PHOTO WEDDING

「結婚式はしないけれど、ドレスを着てチャペルで記念写真を撮りたい…」

「結婚式でドレスは着るけど、せっかくの機会に和装も着てみたい…」

そんな花嫁の希望をかなえる AZUR Photo wedding

組合員様価格 **洋装撮影 88,000円** (一般108,000円)

組合員様価格 **和装撮影 98,000円** (一般118,000円)

※表示価格は全て税別です。

〈内容〉

- ・館内撮影(チャペル、神殿、海上公園他)
- ・撮影データ(150カット以上)
- ・衣装(新郎新婦各1着)
- ・美容(ヘアメイク/着付け/引上げ)



※七五三、式典等の記念写真撮影も承ります。お気軽にご相談ください。(15,000円～)

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・ご予約はお電話にてお申込みください。

# 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。



**肉か!** [KJ-2007-01] WEB予約はこちら

希少和牛「奥出雲和牛」  
しゃぶしゃぶプラン!

宿泊期間:2020年7月1日(水)~2020年9月30日(木)

奥出雲和牛は高根の奥出雲地方で生まれ育った黒毛和牛のみに限定した、全国にあまり流通していない大変希少な和牛です。鮮やかな色合いときめ細やかな霜降り肉で、肉の風味がしっかりとおり、肉本来の旨みを存分に味わえます。※要予約

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
夏季期間	¥17,200	¥15,000	¥12,800
土曜・休前日	¥18,300	¥16,100	¥13,900

(消費税・入湯税込)



**魚か!** [KJ-2007-02] WEB予約はこちら

黄金だして味わう金目鯛の  
しゃぶしゃぶプラン!

宿泊期間:2020年7月1日(水)~2020年9月30日(木)

金目鯛の産量を今まで多くのお客様にご好評いただきましたが、今回新たに金目鯛のしゃぶしゃぶをご用意した金目鯛のしゃぶしゃぶを自慢の自家製黄金だしでお楽しみ下さい。※要予約

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
夏季期間	¥17,200	¥15,000	¥12,800
土曜・休前日	¥18,300	¥16,100	¥13,900

(消費税・入湯税込)



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。

※上記料金は、一般室ご利用時の大人1名様1泊2食付料金消費税・入湯税込の価格です。夏季期間は7月26日~8月30日の期間で土曜・休前日除く。※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。

四季の宿「箱根路開雲」 〒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(滝通Aコース)  
運営: 箱根 一の湯グループ 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

広告

## Wedding Plan 10~40名様まで 少人数 Family Plan



ご家族婚や少人数でのお披露目、おもてなし重視の方にお勧めプラン!! 挙式や衣装、料理など必要なアイテムをすべて含んだ、充実・安心のプランでホテルウェディングがお得に叶う!

一般価格	480,000円	10名様
	(お一人様増 16,000円)	
ここまでお得に		
組合員様価格	380,000円	10名様
	(お一人様増 14,000円)	

組合員様限定特典 引出物30% OFF 引菓子5% OFF 新郎新婦2点目衣装30% 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

- プラン内容
- ・お料理(和洋折衷) ・お飲物(フリードリンク) ・挙式料(教会式/人前式) ・親族/ご来賓控え室 ・席料
  - ・新郎新婦洋装(式服)×各1点 ・新郎新婦洋装美容着付け×各1点 ・会場装花 ・音響照明基本料 ・スタジオ写真(2ポーズ)
  - ・カラーコーディネーター ・介添料 ・芳名帳 ・サービス料

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

## 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

新しい割引が登場!  
従来の割引もおトクに!

さらさらに

24% 割安

安心・安全  
ドラレコ付  
自動車保険  
あります。

消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

約 24 %

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。

□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**  
(受付時間:平日 9:00~17:00)

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>

(引受保険会社) 損害保険ジャパン(株)、東京海上日動火災保険(株)、三井住友海上火災保険(株)、あいおいニッセイ同和損害保険(株)、共栄火災海上保険(株)、楽天損害保険(株)、日新火災海上保険(株)、AIG損害保険(株)  
AID 20200406-016 SJNK19-12647 2020.01.16