

あなたに役立つ情報がいっぱい!

年6回発行 5月・7月・9月・11月・1月・3月

KYOSAI だより

2022年1月
No.400

共済だより



特集①

人生100年時代!
健康寿命を
のばすためにできること

表紙について、組合員の皆さまの
働く姿をイメージしたイラストを掲載します。
背景は東京都下水道局第二溜池幹線



東京都職員共済組合

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



健康寿命をのばすために できること

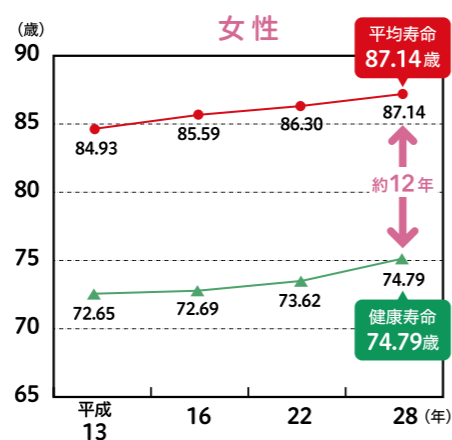
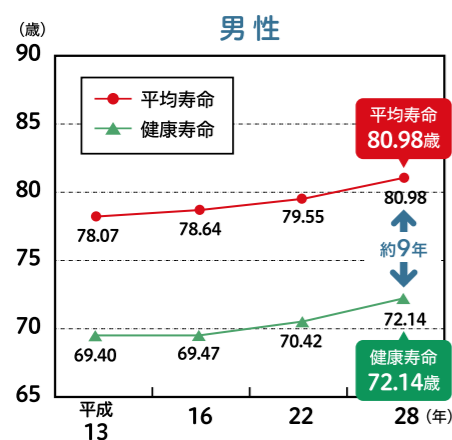
人生100年といわれる現代。しかし、いくら寿命がのびても、支援や介護が必要となり日常生活に制限のある期間が長ければ「長生き=幸せ」とはいえません。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」をのばすことが必要です。

CHECK! 01 「平均寿命」と「健康寿命」の違いとは?

「平均寿命」とは、0歳のときに何歳まで生きられるかを統計的に予測した平均余命のこと。そして「健康寿命」とは、平均寿命から寝たきりや認知症など、介護状態の期間を差し引いたもので、世界保健機関（WHO）が提唱した新しい指標です。

我が国の平均寿命は世界有数の長さである一方、健康寿命との差、つまり健康上の問題で日常生活に制限のある生活をする期間は、男性が約9年、女性が約12年と、決して短くはありません。

【平均寿命と健康寿命の差の推移】(※1)



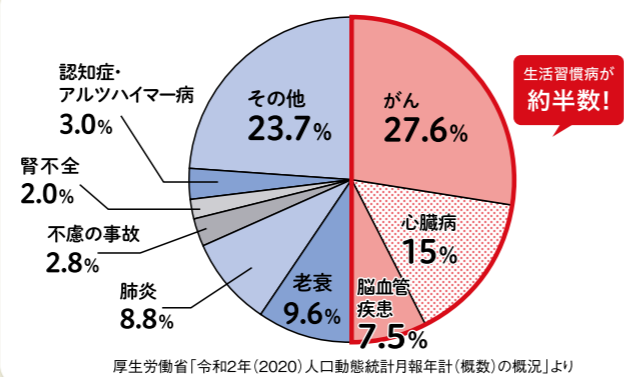
10年ぐらい
差がある!?



CHECK! 02 健康寿命の延伸を阻む!? 生活習慣病

不健康な期間を生む要因の一つとして、生活習慣病が挙げられます。生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠・運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となり発症する、がん、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞など脳の病）といったさまざまな病気のこと。日本人の死因の半数近くをこの生活習慣病が占めており、また命をとりとめたとしても、生活の質を低下させる可能性が非常に高い病気です。

【死因別死亡割合（令和2年）】



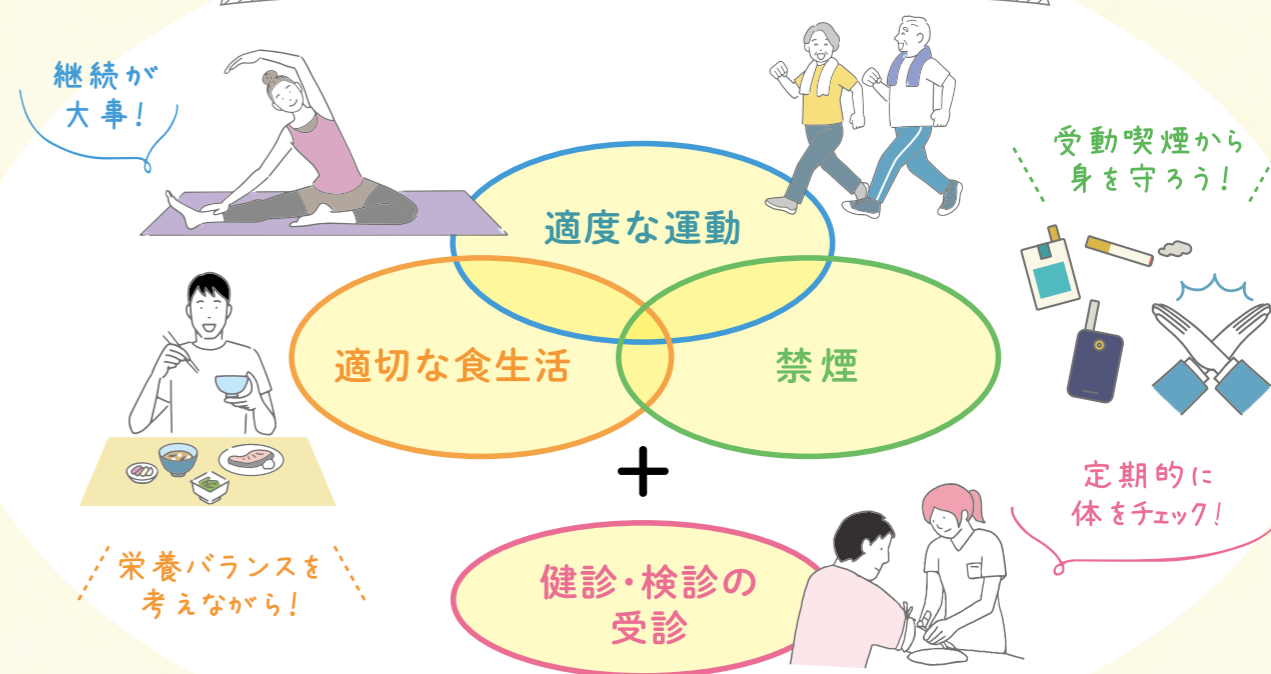
厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

CHECK! 03 「スマート・ライフ・プロジェクト」で健康寿命をのばそう

スマート・ライフ・プロジェクトとは「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに始動した、厚生労働省の国民運動です。生活習慣病の発症や重症化を予防し

て、国民全体が人生の最後まで健康で楽しく毎日が送れることを目標とし、運動・食生活・禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。

健康寿命をのばそう! Smart Life Project



毎日の積み重ねで
健康寿命をのばそう!

毎日10分の運動をプラス
例えば、買い物や通勤時。苦しくならない程度のはや歩きは立派な運動になります。1日に10分程度の運動でも、生活習慣病の予防に十分な効果があるといわれています。

1日あと70gの野菜をプラス
日本人は1日280gの野菜をとっています。対して目標値は350g。1日にあと70g(トマト1/2個)の野菜を食べることを心がけましょう。

禁煙でたばこの煙をマイナスイナス
たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。たばこをやめて健康寿命をのばしましょう。

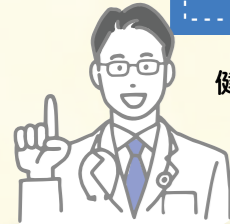
健診・検診で定期的な健康チェック
リスクを早期に見出し、対処していくためには、無症状のうちから定期的な自分の体の状態を知っておくことが重要です。



※1 平均寿命:平成13・16・28年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命:平成13・16・22年は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、平成28年は「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」

※2 厚生労働省「平成30年(2018)国民健康・栄養調査(結果の概要)」「健康日本21」より

特定健診結果の見方を解説!



健診を受診後に送付される「健診結果」。見方がわからないと放置していませんか?
健診結果には、自分の健康状態を知るための情報がたくさん記載されています。
健康寿命をのばすために、きちんとチェックしましょう!

保健指導を受けましょう

早めに病院に行きましょう!

	検査項目	解説	正常基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
血 圧	収縮期(最高) 血圧 (mmHg)	血圧とは、心臓が血液を送り出す時に、 血管の壁に加わる圧 のこと。収縮期血圧が140mmHg以上、もしくは、拡張期血圧が90mmHg以上となった場合に 高血圧症 と診断されます。血圧が高い状態(高血圧)が続くと、 脳卒中 や 心臓病 にかかりやすくなるとされています。	129以下	130~139	140以上
	拡張期(最低) 血圧 (mmHg)		84以下	85~89	90以上
脂 質	中性脂肪 (mg/dL)	中性脂肪は体のエネルギー源ですが、血液中で多くなり過ぎると 動脈硬化 を促進します。	30~149	150~299	300以上
	HDLコレステロール (mg/dL)	善玉コレステロール とも呼ばれ、少ないと 動脈硬化 を引き起こす可能性があります。	40以上	35~39	34以下
	LDLコレステロール (mg/dL)	悪玉コレステロール と呼ばれ、多くなり過ぎると 動脈硬化 を引き起こす可能性があります。	60~119	120~139	140以上
血 糖	空腹時血糖 (mg/dL)	長期にわたって高い血糖値が持続する場合、 糖尿病予備群 あるいは 糖尿病 が疑われます。	99以下	100~125	126以上
	HbA1c (%)	数値が高い時は、 糖尿病予備群 あるいは 糖尿病 が疑われます。	5.5以下	5.6~6.4	6.5以上
肝 機 能	AST(GOT) (U/L)	カラダのタンパク質を構成するアミノ酸をつくるのに必要な酵素です。 肝臓機能障害 などの発見の手がかりになります。	30以下	31~50	51以上
	ALT(GPT) (U/L)				
	γ-GT(γ-GTP) (U/L)	肝臓に含まれる酵素で、数値が高い場合、 アルコール性肝障害 や 脂肪肝 などの可能性があります。	50以下	51~100	101以上
貧 血	血色素量 (ヘモグロビン量) (g/dL)	赤血球 の数や、赤血球に含まれる ヘモグロビン の量を調べて、貧血の有無を確かめます。	(男性)13.1~16.3 (女性)12.1~14.5	(男性)12.1~13.0 (女性)11.1~12.0	(男性)12.0以下 (女性)11.0以下
尿 検 査	尿蛋白	尿蛋白が陽性(+)の場合、 腎臓機能障害 が疑われ、再検査や精密検査が必要です。	—	医師が必要とした人のみ	医師が必要とした人のみ
詳細項目 ※医師が必要と認めた場合に実施	eGFR (ml/分/1.73m ²)	腎臓の働きを調べる検査で、数値が低い場合は 腎臓の働きが低下 しています。	60以上	60未満	45未満

参考資料:
厚生労働省「健康寿命をのばそう!Smart Life Project」 <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>
標準的な健診・保健指導 プログラム
内閣府「平成30年版高齢社会白書」 政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/1.html>

厚生労働省 標準的な健診・保健指導 プログラム
「健診検査項目の保健指導判定値及び受診勧奨判定値」より

尾崎医師の
健康寿命を
のばす
ヒント

要介護に影響を与える「フレイル」とは?

“ 新型コロナウイルス感染症による高齢者の外出控えも、フレイルに関係しています。 ”

尾崎治夫

公益社団法人東京都医師会会長として、疾病予防に有効な禁煙および受動喫煙防止対策と要介護を未然に防ぐためのフレイル対策に力を入れている。



正しく対処すれば
要介護は避けることができる

フレイルとは、加齢とともに筋力や心身の活力が低下し手助けが必要となる状態のことをいいます。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態に進むと考えられており、その後はリハビリをしても元のように回復することは望めません。しかし、フレイルの状態であれば適切な処置で進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

フレイルの兆候として多くみられるのは「最近痩せてきた」「以前と違い少し走ると息切れがする」「外出するのが億劫」などです。こうした「体の脆弱」だけでなく、認知症等につながりかねない「心の虚弱」、人や社会との関わりが低下した状態である「社会性の虚弱」の3つが重なって起こります。

フレイルを予防するためには「よく噛んで、しっかり食べる」「身体全身を使う運動をする」「社会参加をする」の3つをバランスよく行うことが大切です。高齢のご家族がいる場合は、口で言うだけでなく「一緒に」食べる・運動する・社会参加することを心がけるようにしてください。

間違った知識が
フレイルを進行させる可能性も

✕ タボ予防として知られている特定健診では、BMI(体重と身長の関係から肥満度を示す指標)が低い方が良いとされますが、

後期高齢者のBMIは、65歳以下とは異なり少し高めの方がちょうど良いことがわかってきました。血圧やコレステロール値に関しても同様で、40代と高齢者では理想値は異なります。65歳を超えたら、「メタボ対策」からしっかり食べて栄養状態を保つ「フレイル予防」に移行した方が良いでしょう。

特に女性は男性に比べ要介護状態になる確率が高く、また、痩せている人は免疫力も低く死亡率が高いことがわかっています。無理なダイエットは避け、日頃から肉や魚などのタンパク質をしっかり摂り、運動して筋力を維持することが大切です。

日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国となりました。しかし、寝たきりのまま長生きしても、果たしてそれが幸せでしょうか。活力を持ち、幸せを感じながら過ごすためにも、要介護にならないよう若いうちから気をつけたいものです。

そして健康寿命をのばすことはもちろんですが、健康寿命をのばして「何がしたいのか」という目標を持つことが大切だと考えます。





保険証の返却を忘れずに

退職後の医療保険はどうなるの？

再雇用フルタイムの職員及び東京都職員共済組合の「任意継続組合員」となる場合を除き、退職した日の翌日から、東京都職員共済組合の組合員資格がなくなります。

組合員証等は退職時に必ず返却を！

現在お持ちの「東京都職員共済組合員証(被扶養者証・高齢受給者証を含む)」及び「限度額適用認定証」等は、退職日の翌日以降は使用できません。退職時に所属を經由して共済組合に返却してください。(万一、退職後に使用されますと、共済組合負担分を返還していただくこととなりますので、十分にご注意ください。)

なお、退職日の翌日以降は、下記のいずれかの医療保険制度に加入することになります。

再就職する場合

- 再就職先の健康保険の被保険者
 - ※再雇用フルタイム職員となる場合は「東京都職員共済組合の一般組合員」となります。
 - ※再雇用短時間職員となる場合は「協会けんぽ」等の被保険者となります。
 - ※再就職先に健康保険の適用がない場合は、再就職しない場合と同様の取扱いとなります。

再就職しない場合

- 東京都職員共済組合の「任意継続組合員」(制度の詳細は右ページ)
- 居住地の区市町村の「国民健康保険の被保険者」
- 家族が加入する「健康保険の被扶養者」

各保険制度の特徴

	東京都職員共済組合の 任意継続組合員	国民健康保険	家族が加入する 健康保険の被扶養者
加入手続	退職時の所属を通じて手続をしてください。	退職後、原則14日以内に居住地の区市町村の窓口で手続をしてください。	退職後、家族が加入する健康保険組合で手続をしてください(詳細は各健康保険組合等に確認してください)。 ※収入要件など各健康保険組合の被扶養者の条件に該当していることが必要です。
掛金	退職時の標準報酬月額に基づき算出されます。 ※退職1年目も2年目も、退職時の標準報酬月額に基づき掛金は算出されます。 ※今までの自己負担分にプラスして、雇用主の負担分も本人が負担することとなります。	前年の収入等に応じて、区市町村ごとに定めた算出基準に基づき算出されます。 ※退職1年目と2年目では保険料が大きく変動することがあります。	なし (被扶養者の掛金負担はありません)
給付等の内容	一部を除き、在職時とほぼ同様の給付を受けることができます。また、施設利用等の福祉事業も利用可能です。	法定給付のみ。都共済で受けられた附加給付の制度はありません(詳細は各区市町村に確認してください)。	家族が加入する健康保険組合によって異なります(詳細は各健康保険組合等に確認してください)。

※再就職先の健康保険の被保険者となる方は、再就職先又は加入する健康保険組合にご確認ください。

お問合せ先 **加入手続等に関すること** 年金保険部医療保険課資格担当
☎ 03-5320-7324・7325

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

退職後の健康保険 検索



(該当ページ)

退職後任意継続を希望する方へ

任意継続は早めの加入手続を！

退職者の方で一定の要件を満たす場合は、任意継続組合員になることができます。退職日の翌日から**19日以内**に掛金の払込みを含め手続が完了していることが必要です。

任意継続組合員制度とは？

一部の給付^{※1}を除き、在職中とほぼ同様の短期給付(附加給付含む)を受けることができます。

※1 受給できない給付:休業手当金、育児休業手当金、介護休業手当金、(任意継続組合員加入後に発生した事由による)傷病手当金及び出産手当金



任意継続組合員は、保養施設、夏・冬の保健施設、人間ドック、体育施設の利用などの福祉事業も利用できます。

加入手続はお早めに！

年度末退職者の任意継続組合員の加入手続は、各所属において、事前申込みを受け付けます。手続の詳細は1月中に所属にご案内します。詳しい手続方法については、2月以降に所属の共済事務担当者にお問合わせください。

4月19日(火)までに掛金の払込みを完了していることが必要です。期日を過ぎた場合、加入できませんので、お気をつけください。

対象者

退職日の前日まで引き続き1年以上組合員であった方

掛金

退職時の標準報酬月額に掛金率を掛け合わせて算出します。

退職時 標準報酬月額	種別	掛金月額
440,000円 以上	任継	440,000円(※2)×0.0754000(※3)=33,176円
	介護	440,000円(※2)×0.0180000(※3)=7,920円
440,000円 未満	任継	退職時標準報酬月額×0.0754000(※3)
	介護	退職時標準報酬月額×0.0180000(※3)

※2 任意継続掛金の計算基礎となる退職時の標準報酬月額には上限額があります。令和3年度の上限額は440,000円です。令和4年度上限額は令和4年3月に決定されます。

※3 令和3年度の掛金率です。令和4年度の掛金率は、令和4年3月に決定されます。(今までの自己負担分にプラスして、雇用主(地方公共団体)の負担分も本人が負担することとなります。)



掛金の支払方法は、①月払い②半年払い③年払いの3種類があります。②と③については、前納割引があります。

加入期間

最大2年間

お問合せ先

加入手続等に関すること

年金保険部医療保険課資格担当
☎ 03-5320-7324・7325

お問合せ先

掛金に関すること

管理部会計課出納担当
☎ 03-5320-7317

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

任意継続組合員とは 検索



(該当ページ)

退職を迎える方、任意継続組合員を終了する方へ

「共済施設利用証」をお届けします

在職中、ご愛顧いただきました下記の共済施設は、退職*後も引き続きご利用いただけます。
令和3年度末で退職により組合員資格を喪失される方で、10年以上の組合員期間を有する50歳以上の方に、「共済施設利用証」及び「施設の利用(パンフレット)」をお送りいたします。
※任意継続組合員を終了する方も含まれます。

「共済施設利用証」のお届けについて



お届け時期	
○令和4年3月末で退職される方 (再任用短時間職員になる方を含む)	同年5月末頃まで
○令和4年3月末で 任意継続組合員の期間が満了となる方	同年3月末頃まで

- ◆「共済施設利用証」を提示することで、準組合員料金の適用を受けることができます。詳しくは、同封する「宿泊施設と清瀬運動場のご案内」をご覧ください。
- ◆退職後、住所が変更になる場合は、3月末までに下記担当にご連絡ください。

以下の方へは「共済施設利用証」を発行しません。

- ◆再任用フルタイム職員になる方
◆任意継続組合員になる方
- ➔ 引き続き都共済の組合員として施設を利用できます。組合員料金が適用されますので、従来どおり保険証を提示して利用してください。
- ◆上記以外の退職者の方で、10年以上の組合員期間があり、共済組合年金の受給権(障害共済年金等)が発生した方は下記担当にご連絡ください。

「共済施設利用証」でお得に利用できる共済施設

箱根路開雲

『共済ハンドブック』
P154～157



ホテルアジュール竹芝

『共済ハンドブック』
P172～175



清瀬運動場

『共済ハンドブック』
P153



アジュール竹芝 健診センター

『共済ハンドブック』
P127



上記施設のほか、共済ハンドブックP195～197に掲載されている「公務員共済組合相互利用者宿泊一覧」も引き続き相互利用できます。(受付日、利用料金等は各施設、異なりますので施設へ直接確認をお願いします。)

お問合せ先 事業部厚生課保養担当
☎ 03-5320-7386又は都庁内線57-341

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

施設利用証 検索



(該当ページ)

退職時に貸付金の残額がある場合のご案内

退職時に貸付金の残額(未償還元金)がある場合は、**退職手当から一括控除**されます

これまでは、毎月の給与や期末手当から償還金が控除されてきましたが、退職時に貸付金の残額(未償還元金)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は不要**です。ただし、未償還元金が退職手当額を超えた場合には、不足分の払込書を所属を通じて送付しますので、金融機関でお支払いください。

退職手当から控除される方

- ◆退職時に未償還元金がある借受人
※再任用になる方も退職手当から全額償還となり、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)

- ◆次の合計額となります。 **未償還元金** + **退職後利息(1か月分)** + **期末経過利息(期末併用者のみ)**

- ◆退職時の未償還元金は、令和3年1月に配布した償還表の令和4年3月欄でご確認ください。

※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えの償還表の写しをもらい、確認してください。
 ※令和3年1月以降に一部繰上償還等をした方は、繰上償還等をした後に新たに配布された償還表でご確認ください。

償還完了が確認でき次第、「**完済通知書**」を送付します

未償還元金について、退職手当からの控除等を確認できましたら、退職時の所属を通じて「完済通知書」を送付します。送付の時期は、退職手当の支給時期等により前後しますが、令和4年5月初旬又は6月初旬のいずれかになる予定です。

住宅貸付をご利用で、かつ、団体信用生命保険に加入されている方へ

団信保険料充当金の引き落とし口座は、**令和4年5月末まで解約しない**でください

償還金の完済と同時に、団体信用生命保険は終了となります。加入者の方が負担されている保険料(団信保険料充当金)は、1年分を前払いしていますので、退職時に償還金を完済し保険期間が終了した後の、未経過分の保険料充当金については保険会社から返還されます。
※借入月等によっては、返還に該当しない場合もあります。



お願い 充当金返還の対象となった方には、「お知らせ」(返還金通知)を送付後、保険料充当金の引き落とし口座(登録口座)に返還金を振り込みます。このため、返還金の入金を確認できる**令和4年5月末までは、登録口座の解約をしないでください。**

お問合せ先 事業部貸付課貸付収納担当
☎ 03-5320-7383又は都庁内線57-321

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ

貸付金の償還方法 検索



(該当ページ)



ご確認ください

令和4年3月に退職を迎える方（年度末60歳以上）の年金の手続について

退職後の立場に応じて、手続が異なります。以下を確認し、必要な方は手続をしてください。

① 定年退職をする方

老齢厚生年金の支給開始年齢

● 一般組合員 → 65歳

● 特定消防組合員 → 62歳

老齢厚生年金の請求等

請求手続	「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)」を、 受給権発生日*到達の約3か月前に、ご本人宛てに送付します。 請求書は、都共済又は日本年金機構(最後に加入していた実施機関)からお送りします。
年金請求書の提出先	都共済又は年金事務所 (「ワンストップサービス」によって請求書はどこの実施機関でも受け付けます。)
年金の決定と支給	請求書記載内容等の確認終了から、 おおむね3～5か月後に年金額を決定し、年金証書をご本人宛てに送付します。 初回の支給は、年金決定後となります。 その後は、偶数月の15日(年6回)に指定の口座に振り込みます。 年金は後払いであり、偶数月の15日(年6回)にその前月までの2か月分の年金が支給されます。(初回の支給については、奇数月になる場合もあります。) (注)同じ日に請求書が提出されても、初回の支給月が異なることがあります。

※受給権発生日は、支給開始年齢となる誕生日の前日になります。

都共済から支給する老齢年金は、基本的に以下の2つからなります。(年金証書も2枚からなります。)

- ➡ ① 老齢厚生年金(公務員厚生年金) ② 退職共済年金(経過的職域)

◆ 受給時において就業している場合(厚生年金に加入している場合)

年金の名称	再任用フルタイム職員/他の共済組合員として再就職(公務員厚生年金に加入)	再任用短時間職員、民間会社再就職(一般厚生年金に加入)/国会議員・地方議会議員
老齢厚生年金(公務員厚生年金)	在職老齢年金の支給 詳しくはこちら	
退職共済年金(経過的職域)	全額支給停止	全額支給

② 再任用フルタイム職員を終了し退職する方

老齢厚生年金(公務員厚生年金)を受給している方は、自動改定となるため、改定請求の手続は必要ありません。

- 改定後の年金額・支給額変更通知書送付は7月上旬以降送付となる見込みです。改定されるまでは、現在の年金額での支払となりますが、遡って支給額を精算します。
- 障害者特例を適用する場合は請求等が必要です。

★65歳以上の方は、上記の手続のほかに「退職等年金給付(年金払い退職給付)」の請求手続が必要です。請求書は、都共済からご本人宛てに送付します。(所属からお渡しする場合があります。)

在職老齢年金とは

厚生年金保険等に加入した場合、賃金と年金額に応じて年金の一部又は全部が支給停止となる制度です。

$$\text{在職老齢年金} = \text{基本月額} - \text{支給停止月額}$$

- 各月の支給停止額は、次の方法で計算されます。

64歳まで (令和4年4月から65歳からの計算方法と同じになります)

$$\text{支給停止月額} = [\text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 28\text{万円}^{(注)}] \times 1/2$$

標準報酬月額+標準賞与月額の合計額が47万円以下の場合の計算式です。
47万円を超える場合の計算式は『共済ハンドブック 令和元・2年度』のP.84をご覧ください。

65歳から

$$\text{支給停止月額} = [\text{基本月額} + \text{標準報酬月額} + \text{標準賞与月額} - 47\text{万円}^{(注)}] \times 1/2$$

(注)28万円及び47万円は令和3年度における基準額です。賃金や物価の変動に応じて毎年見直されます。

用語の説明

基本月額とは

老齢厚生年金額(年額) から 加給年金額・経過的加算額 を差し引いた額の12分の1の額

- 日本年金機構等からの老齢厚生年金も受け取っている場合は、それらも含めた全ての年金額で算出します。
- 退職共済年金(経過的職域)は、「在職老齢年金」の対象とはならず、基本月額には含まれません。
- 長期在職者特例や障害者特例の適用の方が、厚生年金に加入した場合、定額部分は支給停止となり、基本月額から除かれます。

標準報酬月額とは

- 再就職先での、報酬(基本給に通勤手当等の各種手当を加えたもの)の月額に応じて定める厚生年金等の保険料を算定するための基礎となる額

標準賞与月額とは

- 支給停止の対象となる月以前1年間の期末勤勉手当等総額の12分の1の額

※実際には各場合の計算額を年額で計算して12で除します。

忘れずに手続を!

被扶養者(配偶者)の年金加入

国民年金は、60歳未満の方は加入が義務付けられています。組合員の被扶養者に認定されている配偶者(60歳未満)は、「国民年金の第3号被保険者」になっていますが、組合員が東京都職員共済組合の組合員の資格を喪失すると同時に「国民年金の第3号被保険者」の資格を喪失することになります。組合員が退職後、65歳未満で再任用フルタイム職員、再任用短時間職員、民間会社再就職等により被用者年金に加入する場合は、配偶者は「国民年金の第3号被保険者」となりますが、それ以外の場合は「国民年金(第1号被保険者)」に加入する必要があります。お住まいの区市町村で手続をしてください。

【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(再任用短時間を除く)が44年(528月)以上ある場合、老齢厚生年金が支給されている方については、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制度があります。ただし、厚生年金加入期間中はこの加算は支給停止となるので注意してください。詳細につきましては、年金課までお問合せください。

お問合せ先 年金保険部年金課 ☎ 0570-03-4165(ナビダイヤル)

ご確認ください

令和4年4月から年金制度が変わります

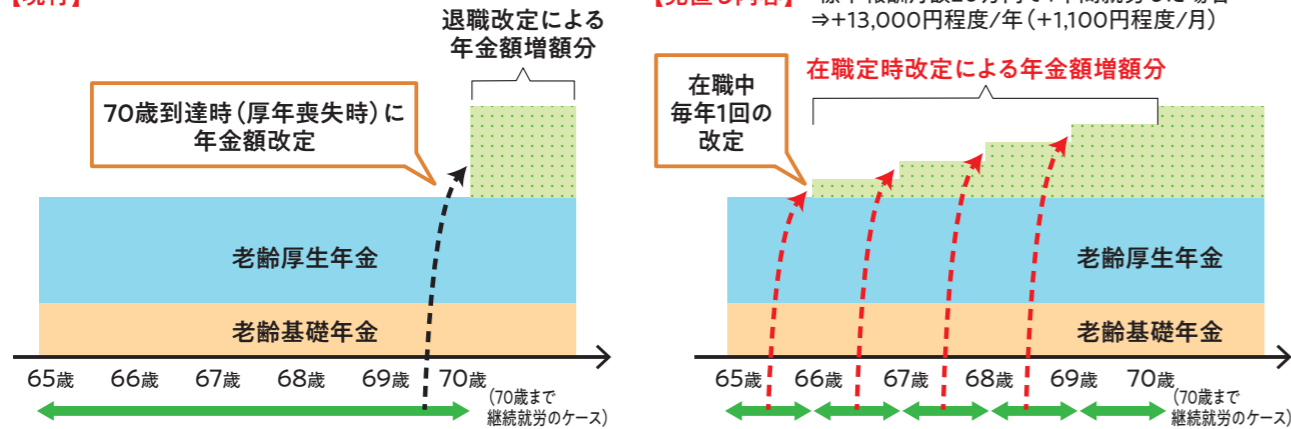
令和2年6月5日に公布された「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」により、令和4年4月から下記の制度が変わります。

在職中に受給する年金の見直し

●在職定時改定の導入

65歳以上で在職中に老齢厚生年金を受給している方について、年金額が毎年1回、10月分から改定されます。これまでは、老齢厚生年金の受給権を取得した後に就労した場合は、資格喪失時(退職時・70歳到達時)に、受給権取得後の被保険者であった期間を加えて、老齢厚生年金の額を改定していましたが、令和4年4月から65歳以上の方は在職中であっても年金額の改定を毎年1回、10月分から行われることになります。

【現行】



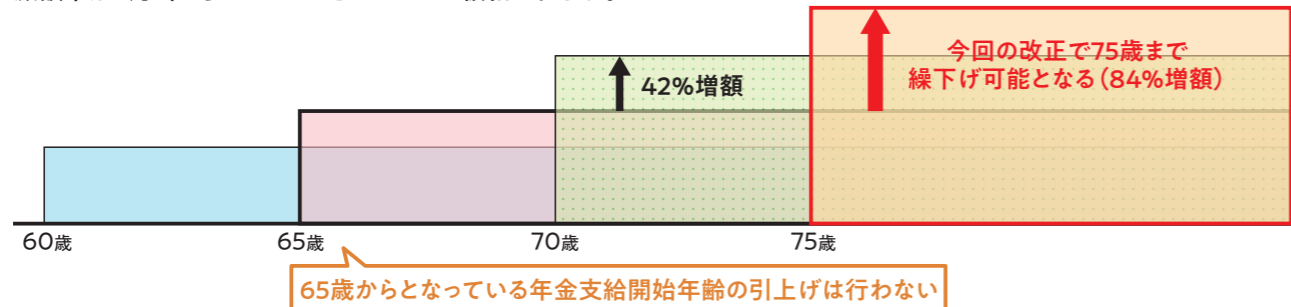
●在職老齢年金制度の見直し

65歳未満で在職中に老齢厚生年金を受給している方について、賃金の月額と年金の月額の合計額が基準額(28万円)を超えた場合は、年金の一部または全部が支給停止されますが、この基準額が47万円に引き上げられます。

年金受給開始時期の選択肢拡大

昭和27年4月2日以降に生まれた方(令和4年4月1日以降に70歳に到達する方)は、老齢厚生年金等の受給線下げの上限年齢が、現行の70歳から75歳に拡大されます。線下げ増額率はこれまでと同様で、1月あたり+0.7%(75歳まで線下げで最大+84%)となります。

また、受給線上げはこれまでどおり60歳から可能ですが、令和4年4月1日の前日において、60歳に達していない方は、減額率が1月当たり-0.5%から-0.4%へ緩和されます。



お問合せ先 年金保険部年金課
☎ 0570-03-4165 (ナビダイヤル)

あなたもこれと
バッチリ!
年金基礎講座
5

亡くなった方の遺族のための遺族年金



今回は、在職中または退職後に死亡したとき、その遺族に対して支給される年金についてご紹介します。

家族の生活を支えていた方が亡くなられた場合に、残された家族の生活の支えとなるのが遺族年金です。万が一に備えるためにも知っておくことが大切です。

亡くなった方の遺族に支給される年金

地方公務員の方が亡くなった場合、その遺族の方が受けられる年金に、厚生年金の「遺族厚生年金」、国民年金の「遺族基礎年金」、退職等年金給付の「公務遺族年金」などがあります。

いずれの年金も、亡くなった方によって生計を維持されていた一定の遺族が受給できます。

※平成27年9月30日までの組合員期間があり、一定の支給要件を満たすときは、遺族共済年金の経過的職域加算額も支給されます。

退職等年金給付

公務遺族年金

厚生年金

遺族厚生年金

国民年金

遺族基礎年金

遺族厚生年金・遺族基礎年金の特徴

☑ 受給できる遺族の範囲がそれぞれ異なる

遺族厚生年金と遺族基礎年金では遺族の範囲が異なります。また、受給できる遺族が複数いる場合は順位が決まられており、次の通りとなっています。

遺族厚生年金

遺族基礎年金



(注1) 子(孫)とは、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子(孫)、または20歳未満で障がい等級が1級もしくは2級の障がいの状態にある未婚の子(孫)をいいます。

(注2) 遺族厚生年金については、夫・父母・祖父母の場合、55歳以上の方が遺族となります。

「子のある配偶者」か「子」だけが、遺族厚生年金と遺族基礎年金を合わせて受給できます。



公務遺族年金の特徴

公務遺族年金は、組合員または組合員であった方が公務による病気やケガが原因で亡くなった場合、その方によって生計を維持していた遺族がいるときに支給されます。支給は公務傷病によって亡くなった場合に限られるため、公務外での傷病、通勤災害による傷病は対象となりません。

公務遺族年金を受けられる遺族の範囲は、遺族厚生年金と同様です。

記事提供：(株) 社会保険出版社

被扶養者の事業収入等が超過した場合は抹消手続きが必要です

収入のある家族を扶養している場合

被扶養者に事業収入や不動産収入、財産収入等がある場合は、必ず確定申告書等(①)で収入額をご確認ください(令和3年分は2月16日から3月15日までが所得税の確定申告期間です)。確定申告日における被扶養者の事業収入等が、その他の収入と合わせて認定基準額(②)以上となった場合は、抹消手続きが必要です。なお、被扶養者認定における「収入」は、所得税法上の「所得」とは異なります(③)。

確認のポイント

- 共済組合が行う被扶養者の認定手続きや要件確認、抹消手続きの際、税務署収受日付印(電子申告の場合は申告受付日の印字)のある確定申告書(写し)が必要です。被扶養者に事業収入等がある場合は、必ず確定申告書の税務署受付日が確認できるよう、お手続きをお願いいたします。また、確定申告の必要ない**特定口座による株式等譲渡収入等も収入に含まれます**。この場合は、1年間の売買の経過が確認できる、証券会社が発行する年間取引報告書等により、収入額をご確認ください。
- 被扶養者の認定基準額: **年額130万円未満**
ただし、障害を支給事由とする公的年金等を受給する方及び、公的年金等を受給する60歳以上の方は、年額**180万円未満**(退職金や不動産の売却代金等一時的な収入を除きます)。
- 収入 = 総収入金額 - 控除可能な必要経費**
収入は、給与や事業収入、不動産収入等の収入の種類ごとに計算し、マイナスとなった場合はその収入を「0」として、その他の収入と合算します。

被扶養者認定における必要経費(例)

控除可能な必要経費	売上原価、修繕費、給料賃金、自宅とは別に事業所を設けている場合の地代家賃 など
控除できない経費	租税公課、旅費交通費、広告宣伝費、接待交際費、消耗品費、減価償却費、福利厚生費、研修費、青色申告控除 など

被扶養者認定において認められる必要経費は、業種等により異なります。確定申告時に税務署に提出する収支内訳書等に基づき確認しますので、**被扶養者の要件確認等の際は、収支の内訳が分かる書類もあわせてご提出ください。**



後になって被扶養者の収入超過が判明し、遑って抹消となる事例が大変多くなっています。上記の収入に限らず、被扶養者の収入超過には、十分ご注意ください。被扶養者の認定要件等の詳細は、都共済ホームページ又は所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

収入超過 検索



(該当ページ)

配偶者との収入比較をお願いします

子供を共同扶養している場合

注意点!

- 夫婦が共同して子を扶養する場合、原則として、健康保険上は年間収入^{※1}が多い方の扶養となります。
 - 夫婦の収入が逆転した場合には、扶養している子について、被扶養者の扶養替え(抹消手続き)が必要となる場合があります^{※2※3}。
 - 夫婦で子を共同扶養している場合には、必ず源泉徴収票や確定申告書等により、それぞれの収入をご確認ください(退職、転職等で収入状況に前年とは大きな変化が生じている場合は事業未発行の雇用証明書や収入見込証明書による将来1年分の収入見込で比較してください)。
- ※1 収入比較の対象には、給与収入だけでなく、年金収入や事業収入等、全ての恒常的な収入が含まれます。また、所得税法上の「所得」とは異なり、各種控除は加味せず、通勤手当等の非課税収入が含まれます。
 ※2 収入が逆転した場合でも、その収入差が収入の多い方の10%以内である場合や、夫婦共に都共済組合員である場合(子に扶養手当が支給される場合を除く)には、扶養替え(抹消手続き)は必要ありません。
 ※3 組合員の育児休業期間中は、子の地位安定の観点から特例的に扶養替えしないこととします。ただし、新たに出生した子については、夫婦の収入比較が必要です。その結果、子によって扶養する者が異なる場合もあります。

具体的な事例

夫婦共同扶養の子を組合員が共済組合(健康保険上)の扶養に入れている場合、**配偶者との収入逆転・収入差に注意!**



CASE	健康保険資格	年間収入	子の扶養状況
CASE 1	夫 都共済組合員	700万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
	妻 民間企業健康保険	800万円	
判定	収入差(円) 妻800万-夫700万=100万 > 収入の多い方の10% 妻800万×10%=80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているため被扶養者の抹消手続きが必要		
CASE 2	夫 都共済組合員	700万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
	妻 民間企業健康保険	750万円	
判定	収入差(円) 妻750万-夫700万=50万 < 収入の多い方の10% 妻750万×10%=75万 → 収入の差が多い方の10%以内であるため被扶養者の抹消手続きは不要		
CASE 3	夫 都共済組合員	800万円	子(23歳、扶養手当なし)1人を扶養
	妻 都共済組合員	700万円	
判定	収入差(円) 夫800万-妻700万=100万 > 収入の多い方の10% 夫800万×10%=80万 → 収入の差が多い方の10%を超えているが、夫婦共に都共済組合員であるため被扶養者の抹消手続きは不要		

※被扶養者の抹消手続きは、速やかにお願ひします。

●給与収入のある方には、1月末までにお勤め先から源泉徴収票が交付されます。夫婦共働きでお子さんを都共済の扶養に入れている場合は、お互いの収入状況に十分ご注意ください。

必要書類等の詳細は

- 組合員:所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。
- 任意継続組合員:直接、医療保険課資格担当(03-5320-7324・7325)にご連絡ください。

お問合せ先

年金保険部医療保険課資格担当
03-5320-7324・7325

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

夫婦の共同扶養 検索



(該当ページ)

「医療費のお知らせ」(封書)を配付します

病気の予防・健康づくりの参考に

共済組合では、年2回、組合員世帯の皆さまに「医療費のお知らせ」を職場を通じてお届けしています。「医療費のお知らせ」は、皆さまに健康や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す。お手元に届いたら、まず、内容をご覧いただき、ご自身やご家族の健康について考えてみましょう。また、実際に受診した状況と異なる請求がある場合は、メール(E-mail: S9000064@section.metro.tokyo.jp)にてお知らせください。 ※ 受診歴のない組合員世帯・任意継続組合員の方への配付はありません。

- Q5 同一月内に世帯で合算されて給付された高額療養費はどのように表示されるのか。
- A5 高額療養費の額は、案分されてそれぞれ給付の対象となる医療費ごとに記載されます。 ※共済ハンドブックP.33を参照。

お知らせ

■「公費負担診療」にかかる表示について

- 公費助成があった場合、公費負担の制度は自治体によって異なり、それぞれの内容をシステム上反映させるのが困難なため、0円と表示しています。
- 医師の指示で新型コロナウイルス感染症のPCR検査を受けた場合、公費負担額には検査料の3割(又は2割)が表示されています。
- 「公費医療助成認定該当者届」の内容で非該当となった場合は、届出が必要となります(Q3参照)。

[お問合せ先]
医療保険課給付(公費)担当
☎ 03-5320-7329又は都庁内線57-238

■表示内容について

- 表示内容は、医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)を都共済において基準日現在までに事務処理したものです。
- 被扶養者のうち同性の双子(生年月日が同一)の方の受診は、データ処理の都合上、被扶養者申告書の筆頭の方の名前が表示されています。確定申告では名前を修正してご利用ください。
- 以下の①及び②は、窓口において3割負担した場合でも、データ処理の都合上、窓口負担額は0円と表示されます。
- ① 公務災害の申請中
- ② 第三者加害行為に該当する場合(組合員証の使用を承認している場合を除く)

■柔道整復師等の施術費について

- ご質問がある場合は、下記までお問合せください。
(都共済コールセンター)
受付期間 令和4年2月14日～3月15日(土日・祝日を除く)
受付時間 9:00～17:15
☎ 0120-45-1158

配付時期

[1回目] 配付済み
令和3年9月中旬
(令和2年11月～令和3年4月受診分)
※新型コロナウイルス感染症のPCR検査を受けた一部の方の通知に、公費負担額・窓口負担額の誤表示がありました。2回目の通知では、正しい金額を表示していますのでご確認ください。

[2回目] 「医療費控除の明細書」対応用
令和4年2月上旬～中旬
(令和3年1月～10月受診分)
※令和3年1月～4月受診分(4か月分)については、1回目の「医療費のお知らせ」と重複しています。

ご注意ください

- 再発行はできませんので、大切に保管してください。
- 「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が、レセプト到達時期の関係上、令和3年11月・12月受診分は領収書を基にご自身で作成してください。
- データはレセプトの請求点数から算出した金額ですので、実際の窓口負担額と異なることがあります。このため、医療機関が発行した領収書も併せて保管してください。
- 医療費控除の申告に関することは、税務署にお問合せください。

※イメージ図


共済 健 様
令和3年1月～10月の医療費総額と医療費内訳についてお知らせいたします。

委任先番号	所属所名		組合員番号							
01234567	〇〇事務所		99999999							
受診者氏名	診療区分	診療年月	日数	医療機関名等	医療費総額(円)	共済負担額(円)	公費負担額(円)	窓口負担額(円)	附加給付(円)	高額療養費(円)
医療費合計					2,288,360	1,601,852	1,350	685,158	75,084	579,524
共済 健太	医科 外来	3.10	2	医療法人社団 共済会 都病院	4,500	3,150	1,350	0	0	0
共済 健太	調剤 外来	3.8	2	シティ薬局	10,000	7,000	0	3,000	0	0
共済 康子	歯科 外来	3.4	3	東新歯科	4,000	2,800	0	1,200	0	0
共済 健	接骨 外来	3.3	2		4,500	3,150	0	1,350	0	0
共済 幸恵	医科 入院	3.1	21	日本病院	2,265,360	1,585,752	0	679,608	75,084	579,524

- 1 医療費総額は治療に要した総額です。
2 窓口負担額には入院時食事療養費・入院時生活療養費の金額は含まれておりません。
3 公費助成があった場合、公費負担の制度は自治体によって異なり、それぞれの内容をシステム上反映させるのが困難なため、0円と表示しています。
4 附加給付・高額療養費は窓口で一定額以上を支払った分について、共済組合から組合員指定の口座に振り込んだものです。
- Q1 対象期間に受診した医療機関が記載されていない。
A1 通常、診療報酬明細書(レセプト)は受診月から3か月後に都共済に届きますが、医療機関の事務処理上、それ以上かかる場合があります。この場合には「医療費のお知らせ」に間に合わないことがあります。
- Q2 医療機関名が記載されていない。
A2 この欄は、①柔道整復師等施術費、②療養費等の現金給付分については空欄であり、③医療機関コード等に変更があると空欄になる場合があります。空欄の場合には、各医療機関・薬局等が発行した「領収書」を基に加筆してください。
- Q3 子供医療費助成制度の対象外になったため窓口で3割自己負担したが、窓口負担額が0円になっている。
A3 所得制限のため助成が受けられなくなった場合には、その時点で「公費医療助成認定非該当者届」の提出が必要となります。未提出の場合は至急提出してください。 ※共済ハンドブックP.41を参照。
- Q4 窓口負担額が窓口で支払った額より少ない。
A4 窓口負担額には保険適用外費用が含まれません。 [保険適用外費用の例] 差額ベッド代、歯の矯正、予防注射、自由診療分 等 また、データの金額に10円未満が表示されていても、多くの窓口では四捨五入した金額を請求されています。

● 今後、「医療費のお知らせ」が不要な方は、被扶養者の方を含めて医療保険担当までご連絡ください。

医療保健担当宛てのご連絡は右のメールにてお願いします。
医療保健課E-mail



お問合せ先 年金保険部医療保険課医療保険担当
☎ 03-5320-7323又は都庁内線57-213

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ 組合員ページ
医療費のお知らせ 検索



(該当ページ)

40歳以上の被扶養者及び任意継続組合員の皆さまへ

まだ間に合います！ 「生活習慣病健診」「特定健診」

無料

(オプションは自己負担)

生活習慣病の早期発見には、定期的に健診を受けることが大切です。ご自宅へ、冊子「令和3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。お申込みをお急ぎください。

申込期限 令和4年2月7日(月)

受診期限 令和4年2月28日(月)

パート先等で健診を受けた方へ

令和4年2月28日までに健診結果等をお送りいただいた方に、クオカード(500円分)をプレゼント！ ※不足検査項目のない方のみ



※巡回レディース健診の申込みは締め切りました。

健診の種類

- ◆特定健診………メタボリックシンドロームに着目した健診(身体計測・血液検査・血圧・尿検査)
- ◆生活習慣病健診……特定健診の検査項目に、胸部X線や心電図、腎機能検査等を追加した健診

お申込みから受診の流れ

① 医療機関を選ぶ

「健診医療機関リスト」から医療機関を選ぶ。

② 受診の申込み

受診の3週間前までに、(株)ベネフィット・ワンに受診を申し込む。
※医療機関への予約は不要です

③ 受診当日

「受診券」・「被扶養者証(又は組合員証)」・「医療機関から指示されたもの」を持って受診。

申込み

受診券が届く

健診のお申込み先

(株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター

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

電話 0800-8887-032 (又は03-4360-3930)
月～土 10:00-18:00(日・祝日・年末年始を除く。)

ファクス 089-900-8281 (24時間受付) 郵送 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8

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

生活習慣病は、日本人の死亡原因の約6割を占めています。



予防や早期発見がとて重要です。

自分では気づきにくい

生活習慣病は、自覚症状がなく進行していることも。

健康管理や病気の予防に役立つ

定期的に健診を受診し、病気を早期発見して、改善につなげましょう。

時間やお金の節約にも!

病気の予防や早期発見は、お金の節約にもつながります。

詳細は、都共済HPをご覧ください。都共済ホームページ_組合員ページ_

生活習慣病健診 検索



(該当ページ)

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

今年度分の申込期限が近づいています!

「人間ドック助成」の申込みはお早めに!



〈助成額〉
一般 25,000円
永年 35,000円

人間ドックの助成を利用するには、**事前に受診券の発行依頼**が必要です。

(1)一般

〈35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者の方〉

◆医療機関:「アジュール竹芝総合健診センター」又は「指定医療機関(52機関)」

医療機関への予約 令和4年3月3日(木)まで

受診券の発行依頼 令和4年3月10日(木)まで

※令和4年3月31日まで受診を受け付けていない医療機関もあります。お早めの予約及び受診をお願いします。

(2)永年勤続退職予定者

〈今年度に定年退職等を迎える方〉

◆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」

退職(3月31日)までの受診 令和4年3月3日(木)まで

受診券の発行依頼 令和4年3月10日(木)まで

退職後6か月(4～9月末)までの受診 令和4年2月から退職日まで

令和4年3月から退職日まで

※退職後の受診券申請はできませんので、ご注意ください。(日程変更する場合は、退職日までに変更後の受診日を確定してください。)
※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>)

人間ドック利用方法

① 医療機関に

直接受診予約する。

※受診日の3週間前まで

② 受診券の発行を依頼する。

※受診日の2週間前まで

(1)一般の方

WEB・電話・ファクス・郵送のいずれかで

(2)永年勤続退職予定の方

「受診券申請書」(永年用)に必要事項を記入の上(所属の共済事務担当者の記入欄あり)、ファクス・郵送のいずれかで(電話・WEBでの発行依頼はできません。)

受診券の発行依頼はP.18

「(株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター」へ

4月は予約が取りやすく、お勧め!



令和4年度の人間ドックの受診予約について

医療機関名	医療機関での予約受付	受診券申請受付	注意事項
アジュール竹芝総合健診センター TEL 03-3437-2701	令和4年2月1日(火) 8:30から	令和4年3月から (株)ベネフィット・ワン	受診券申請は、3月中は4月受診分のみ受け付けます。 (※)令和3年度永年勤続助成の申請は受診月によらず受付します。
東京都教職員互助会 三楽病院 TEL 03-5282-8331	令和4年2月1日(火) 10:00から		
その他の契約医療機関	医療機関により異なります。		

NEWS ～令和4年度人間ドックキャンペーン(予定)のお知らせ～

早めの受診がお得ね!

女性ドックキャンペーン

4～12月、アジュール竹芝・三楽病院・立川中央病院で実施

ペア割キャンペーン

4～6月、アジュール竹芝のみで実施

※お早めにお申し込みください!



※都共済からの助成は、いずれかを年度内に1回です。 ※直営・指定医療機関や、検査項目、手続などの詳細は、都共済ホームページをご覧ください。

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

詳細は、都共済HPをご覧ください。都共済ホームページ_組合員ページ_

人間ドックの概要 検索



(該当ページ)

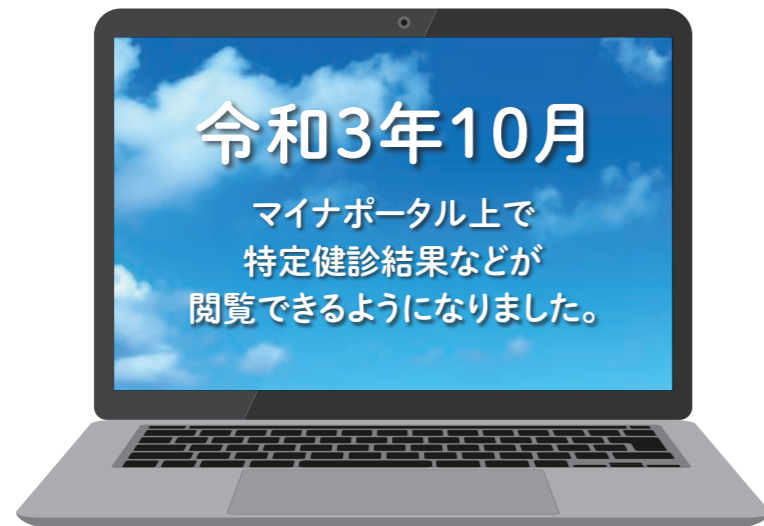
マイナポータルで、 特定健診結果が閲覧できます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう申込みをした方については、令和2年度以降の特定健診結果(40歳以上の方)を、マイナポータルで閲覧できるようになりました。

どんな健診結果が閲覧できますか？

以下の健康診断のうち特定健康診査の項目(身長、体重、腹囲、血圧、尿検査、血液検査結果等)が閲覧できます。

- ・事業主が実施する定期健康診断
 - ・特定健康診査
 - ・生活習慣病健診(医療機関受診、巡回レディース健診)
 - ・人間ドック
 - ・パート先等での健康診断(結果を送付いただいた方)
- ※特定健診の項目に不備のない方に限ります。



マイナポータルは政府が運営するオンラインサービス。

自分専用のサイトから、行政手続の検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりします。詳しくは <https://myna.go.jp/> まで。

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

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

マイナポータルからの特定健診結果の閲覧



(該当ページ)

今から運動を 習慣にしませんか？

東京都職員共済組合
～委託体育施設事業のご案内～



利用対象者 組合員及び被扶養者

都共済の契約スポーツクラブ 3つのポイント

手軽に行ける利用料金！

都共済が利用料金の一部を
助成！すべての店舗が1回
680円以下で利用できます。

利用料金
1回
680円以下

大手スポーツクラブが利用可能！

大手7社のクラブ(TAC、セン
トラルスポーツ、東急オアシ
ス、ルネサンス、コナミ、ゴール
ドジム、ジェクサー)と提携

大手7社の
クラブと
提携

ヨガなどのプログラムも体験できる！

各店舗で実施しているスタ
ジオプログラムも利用できま
す(一部有料プログラム有)。
人気のヨガやピラティスなど
始めてみませんか。

スタジオ
プログラムも
利用可

【ご注意ください】

- ・新型コロナウイルス感染症の再拡大防止のため、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなど基本的な感染防止策の徹底へのご協力をお願いします。
- ・今後、新型コロナウイルスの感染状況によってはご利用を停止させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

※利用方法や利用できる店舗などの詳細は都共済ホームページでご確認ください。

※セントラルスポーツのご利用は、今年度から電子会員登録方式に変更されています。事前に登録が必要となりますのでご注意ください。
なお、パソコンやスマートフォン等をお持ちでない方は事業部厚生課保健施設担当までお問い合わせください。

お問合せ先 事業部厚生課保健施設担当
03-5320-7388又は都庁内線57-351

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

委託体育施設



(該当ページ)

退職日までに「**受診予約**」と「**受診券発行依頼**」をお済ませください

永年退職予定者の方は、「日帰り人間ドック」又は「女性ドックB」は無料、「女性ドックA」は自己負担額11,770円(税込)で受診できます。
退職後も健康的な生活を送るために、この機会に人間ドックで体のチェックを行いましょう。
なお、退職日までに受診予約(令和3年4月以降受診分は2月1日から受付開始)と受診券発行が依頼済みであれば、退職日翌日から6か月後までの受診が可能です。

令和4年度分の予約受付は2月1日から開始します

令和4年度の間ドック受診の予約受付は令和4年2月1日(火)から開始します。
毎年4月は、ご希望の日時の予約が比較的取りやすくなっています。
早めのご予約をお待ちしています。
また、レディースデイ(女性のみが受診できる日)も設定する予定です。
当日の婦人科・乳房検査は原則女性医師・女性検査技師が対応します。
日程につきましてはお電話でお問合せください。

アジュール竹芝の人間ドック受診は特に4月がおすすめ!



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

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

URL <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>



(該当ページ)

information

お知らせ

都共済スポーツクラブパーソナルチケットは今年度で終了します。

本事業は、令和4年3月をもって終了となります。なお、新型コロナウイルス感染症の状況等によって、各クラブでは営業内容を変更している場合があります。
利用方法等は、都共済ホームページをご覧ください。

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**

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

パーソナルチケット

検索



(該当ページ)

四季の宿 箱根路開雲

無料の貸切家族風呂で
ごゆっくりお過ごしください

宿泊期間:2022年1月3日(月)~2022年3月31日(木)

この宿泊期間、貸切家族風呂が無料になりました!
ご家族や大切な方とのプライベートな時間をゆったりとお楽しみください。
日頃の疲れを癒しに是非箱根までお越しください。

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。

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日~木曜日	¥10,600	¥9,500	¥8,400
土曜・休前日	¥15,000	¥12,800	¥10,600

(消費税・入湯税込)

新型コロナウイルスの感染状況によっては組合員様のご利用を停止させていただく場合がございます。

四季の宿「箱根路開雲」

運営:箱根 一の湯グループ

〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本521-4
アクセス: 箱根湯本駅から温泉組合巡回バス(滝通りAコース)
ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>

開雲HPはこちら

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
※キャンセル料は4日前から発生いたします。 ※年末年始の期間(12月30日~1月2日)は御予約対象期間外となります。

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

information

東京都職員共済組合組合会議員等の変更

東京都職員共済組合組合会議員等が以下のとおり変更となりました。

■新任				■退任	
役職	氏名	所属	議員の任期	氏名	所属
理事長	黒沼 靖	副知事	令和3年10月25日から 令和4年11月30日まで	多羅尾 光睦	副知事
理事	村松 明典	総務局長	令和3年10月25日から 令和4年11月30日まで	黒沼 靖	総務局長
	吉村 憲彦	財務局長	令和3年10月25日から 令和4年11月30日まで	潮田 勉	財務局長

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(公益を代表する者)が以下のとおり変更となりました。

■新委員			■旧委員	
氏名	所属	議員の任期	氏名	所属
山崎 善久	弁護士	令和3年 9月16日から 令和5年12月31日まで	今井 克治	弁護士

お問合せ先 **管理部総務課庶務担当**
03-5320-7306(直通)

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

共済組合の機関

検索



(該当ページ)

マイカーローンWIDEキャンペーン

車庫(カーポート含む)・自転車・ボート等に用途拡大!

保証料不要 **キャンペーン金利** **新規組員** **2021年12月1日~2022年3月31日**

変動年 **1.5%** 固定(1.8%)
 又は借換*の場合
 変動年 **1.4%** 固定(1.7%)

■ 限度額: 10万円以上 **700万円以内**
 ■ 返済期間: 最長10年
*他の金融機関からの借換に限ります。

教育ローンキャンペーン

2022年1月1日~4月30日

保証料不要 **キャンペーン金利** **新規組員**

変動年 **1.65%** 固定(1.7%)
 又は借換*の場合
 変動年 **1.5%**

■ 限度額: 10万円以上 **1,000万円以内**
 ■ 返済期間: 最長15年

●上記金利は返済期間10年以内の場合となります。返済期間が10年を超える場合は+0.3%の金利が上乗せとなります。●元金据置返済をご利用の場合は、返済期間10年を超えるご契約はできません。(返済期間10年+据置期間6年=最長16年) *他の金融機関からの借換に限ります。

教育カードローン 金利引下げ! 2022年1月1日~4月30日まで

利益を還元! 利用分量配当 1年間にお支払いいただいた利息の一部をキャッシュバック!

●利用分量配当は年度毎の業績やお客様の返済状況により配当できない場合があります。●金融情勢の変化に伴い、金利や商品内容が変更になる場合があります。●情勢により、キャンペーンを募集期日以前でも終了する場合やキャンペーンを延長する場合があります。●お借入金利は、お申込日ではなく実際に借入された日のお申込時の金利と異なる場合がございます。●詳細は窓口までご相談ください。●WEB事前審査は仮審査申し込みです。実際にご利用いただくには、正式なお申し込みが必要です。●WEB事前審査のご回答はご融資を確定するものではありません。●審査の結果、ご希望に添えない場合があります。●詳細については、お電話が窓口にてご確認ください。●店頭やホームページで返済額を試算いたします。※表示金利は2021年11月1日現在。

おかげさまで **100th** **100周年** これからもあなたのそばに都職信

東京都職員信用組合 **融資課**

詳しくはホームページをご覧ください (都職信)で検索
 TEL 03-3349-1402 都庁内線 63-743
 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階南側
<https://www.toshokushin.co.jp>

WEB事前審査

YAMAHA *Make Waves*

12月10日
 別にあなたがいなくても生きていける。
 もう戻ることはないと思っていた。
 だけど再会したとき、
 もう一度やり直したいと思ってしまった...

さくソ。 saxophone

ヤマハ 楽器・防音室 レンタル

株式会社ヤマハミュージックジャパン
 (問) ☎0120-381-808 レンタル・リース課

「定額プラン」に人気の管楽器 **6モデルが登場!!**
 サックス・フルート・クラリネット・トランペット・トロンボーン
 最短レンタル期間 1ヶ月~

くわしくはこちら

東京都職員の特別な自動車保険

皆さまがお持ちの無事故割引に加えて **さらに約24%割安**

4つのポイント 東京エイドセンターなら現職はもちろん、

- ご退職後も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、団体割引約24%が適用されます。**
- 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。**
- 保険会社8社の自動車保険から選択できます。**
- 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も含まれます)および同居のご親族(別居の扶養親族を含みます。)がお持ちの自動車もご契約いただけます。
 消防庁、特別区の方々はこの団体割引のご利用はできません。

ホームページなら24時間受付中

「自動車保険」のお問い合わせは **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

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
<https://www.aid-center.co.jp>

※団体割引率は、東京都人材支援事業団団体自動車保険の「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。上記団体割引は2021年4月1日~2022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。 *団体割引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、お車の所有権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(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)

21-TC00723 2021年5月作成 SJ21-01132 2021/05/06

互助組合の様々なリスクに備える

団体契約損害保険の募集が始まります!

令和4年度 **年に1度のチャンス**

加入を希望される方は **手続きをお忘れなく!**

詳細は特別区職員互助組合から配布される「団体契約保険リーフレット」をご覧ください。

お待たせしました! これまで組員・準組員の多くの皆様方から要望のあった **加入対象年齢の引き上げ** ですが、令和4年度から、5歳引き上げられます。

傷害保険 **70歳→75歳**
入院サポート保険・がん補償充実特約 **74歳→79歳**

令和5年3月ご退職予定の方は最後の加入のチャンス!!
 (再任用になる方は除く)
 現職組員期間中から加入していた保険のみ、退職後の制度(準組員)に加入できます。この場合、退職後も、**現職と同じ割引率が適用**され、大変お得です。現在団体契約保険に加入されていない方は、令和4年1月が新規加入の最後のチャンスになります。この機会に加入を検討しませんか?

自転車利用者の方必見
 自転車保険の加入を義務付ける自治体が増えています(神奈川県平成31年4月、東京都は令和2年4月から)。互助組合の団体契約**傷害保険**は、ご自身のケガの補償に加えて、示談交渉サービス付きの個人賠償責任補償(3億円)の付帯で、**万一の自転車事故にも備えることができます。**

お問い合わせ **共済企画センター**
 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館15階 TEL. **0120-881-973** (受付時間: 平日9:00~17:00) FAX. **03-3263-3188**

有限会社共済企画センターのホームページはこちらから! **共済企画** **検索** **スマホはこちらから**

プレミアム バレンタインディナー 2022

2022.2.11 (fri)~13 (sun) OPEN 17:00~

輝く東京タワーを望みながら「国産A5」百年の恵み「おおいた和牛」を堪能した後は、竹芝埠頭の夜景・レインボーブリッジを眼下に選べるデザートタイム! City and Harbor View 2つのレストランで楽しむプレミアムなバレンタインディナー! たくさんのご好評にお応えし、今年もご案内します。

★2022スペシャル! 選べる2つのコースをご用意しました★

Aコース
 «国産A5»百年の恵み「おおいた和牛」堪能コース
 おおいた和牛の旨味凝縮! "サーロイン"をメインに鉄板焼きを堪能する、シェフおすすめのコース!
 お一人様 **¥12,100** ▶ **¥9,500** (組合員様特別価格)
 フイル肉への変更可 +¥2,200

Bコース
 選べる«国産A5»和牛&海の幸ダブルメインコース
 「おおいた和牛」フィレorサーロイン、または島根県産「奥出雲和牛」赤身からお好きな和牛をチョイス。海の幸の鉄板焼きをプラスした、バレンタインのちょっと贅沢コース!
 お一人様 **¥14,520** ▶ **¥11,500** (組合員様特別価格)

両コース共「選べるデザートタイム」付

東京タワー展望&竹芝埠頭一望シート 確約オプションプラン

各日 **5名様限定** ▶ お一人様 **プラス ¥2,000**

※表示金額は全てサービス料/税込です。※お飲物は別途料金がかかります。※ソーシャルディスタンスを確保したお席をご案内します。※実施時期の社会状況に応じ、ご提供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。

お問合せ/ご予約 (11:00~18:00) ☎ **03-3437-2320**

たくさんのご愛顧に支えられ 今年開業30周年!

30th Anniversary Wedding

大切な時間をご家族だけで。

アニバーサリー特典

1 挙式料 (教会式) 人前式	2 料理 ワンランクアップ (税込2,200円×御人数相当分)	3 スタジオ記念写真 台紙	4 新郎新婦様 宿泊 1泊 無料
5 両家御両親様 宿泊 1泊 無料	6 ウェディング ケーキ 50%OFF	7 結婚1周年 記念ディナー ご招待	

組合員様限定特典

- 引出物 10% OFF
- 引菓子 5% OFF
- 列席衣装 30% OFF

QRコード

掲載のアニバーサリープラン お問合せ・ご予約 ☎ **03-3437-2011** 平日10:00~19:00 / 土日祝 10:00~20:00 火曜日定休(祝日を除く)
 ※本プラン(アニバーサリープラン・アニバーサリーファミリープラン)特典 適用対象:2021年3月以降にお申込みかつ 2022年3月末日までにご婚礼の方

新型コロナウイルス感染状況により内容を変更または中止とする場合がございます。

新年明けまして おめでとうございます。



組合員並びにご家族の皆さまには、新たな希望を胸に新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

東京都職員共済組合は、昭和37年の発足以来、年金や医療費などの給付事業、健康づくりや宿泊助成などの福祉事業を通じて、皆さまの生活の安定と福祉の向上に取り組んでまいりました。

さて、我が国においては、一昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響により、生活様式をはじめ、社会経済状況は大きく変動しつつあります。また、近年の少子高齢化の一層の進展等を踏まえて、社会保障の機能の充実と給付の重点化、制度運営の効率化を同時に行い、負担の増大を抑制しつつ、持続可能な制度を実現することが大きな課題となっております。

さらに、本年10月からは、他の健康保険の被保険者であった短時間勤務職員の方々が新たに地方公務員共済組合へ加入し、短期給付・福祉事業が適用されることとなります。

当共済組合では、こうした社会情勢の変化に対応するため、効率的な事業の実施方法や組合員のニーズに即した新たな事業手法等を検討し、より効果的な事業運営を行うことで、組合員とご家族の皆さまが将来に希望を持ち、心身ともに健康で安心な生活を送るために必要な施策を引き続き着実に実施してまいります。

今後とも、皆さまに信頼される共済組合を目指して、職員一丸となって、努力してまいりますので、引き続きご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

令和4年1月
 東京都職員共済組合
 理事長 **黒沼 靖**

スキマ
時間
Let's try!

体と心をほぐす 1 分間ストレッチ

ス トレス社会を生きる私たちにとって、自分に合うリラクゼーション法などのストレス対処法を見つけて実践することは強い武器となります。筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、筋肉の緊張をゆるめて血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。スキマ時間のこまめなセルフケアで、毎日を健康・快適に過ごしましょう。

血液循環アップ!

ふくらはぎのストレッチ

効果

- 足の筋肉を動かし下半身の血液を心臓に送り返す「ミルキングアクション」は、むくみの解消に有効です
- ふくらはぎの筋力アップにより、むくみの予防効果も期待できます

1

椅子に深く腰掛け
足をピンと伸ばし
ます



2

つま先を上下に
動かします

×10回



Point 「ゆっくり」「リズムカルに早く」など、動きに変化をつけることで血行が改善されます

出典:厚生労働省「こころの耳 ポジティブ・シェアリング(ボジシェア)」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

CONTENTS NO.400 令和4年1月号

- 02 特集① 人生100年時代!
健康寿命をのばすためにできること
- 05 要介護に影響を与える「フレイル」とは?
- 06 特集② 令和3年度末退職する方への
手続等のご案内
- 12 令和4年4月から年金制度が変わります
- 13 あなたもこれでバッチリ!年金基礎講座5
「亡くなった方の遺族のための遺族年金」
- 14 確定申告者の収入確認
- 15 夫婦の共同扶養における認定要件
- 16 「医療費のお知らせ」(封書)を配付します
- 18 まだ間に合います!
「生活習慣病健診」「特定健診」
- 19 「人間ドック助成」の申込みはお早めに!
- 20 マイナポータルで特定健診結果が閲覧できます
- 21 委託体育施設事業のご案内
- 22 アジュール竹芝総合健診センターからのお知らせ
パーソナルチケット廃止のお知らせ
- 23 箱根路開運宿泊プラン
東京都職員共済組合組合議員等の変更について
- 26 ホテルアジュール竹芝からのご案内
- 27 理事長から新年のごあいさつ



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)、会計年度任用職員
(※フルタイムの一部の職員を除く)の方は配布対象外です。

表紙イラスト: 加藤 暖香 (かとう あたか)