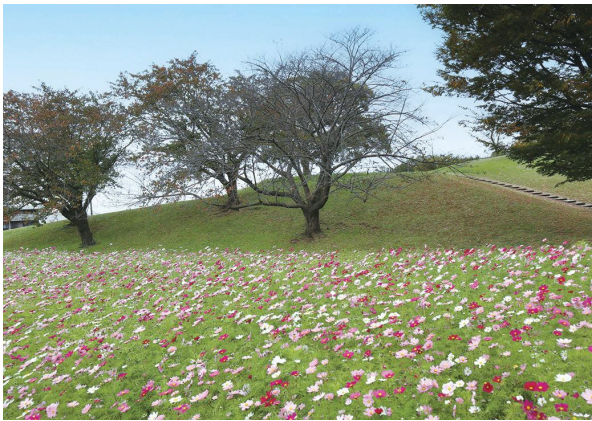


CONTENTS

オンライン健康セミナー「ぐっすり眠れる体へセルフケア」…… 1	「ねんきん定期便」で年金記録を確認しましょう …… 3
「扶養状況調査票」の提出はお済みですか …… 2	お酒と上手に付き合うために自分の飲酒状況を把握しよう … 4
ジェネリック医薬品を活用しよう …… 2	禁煙外来治療費を全額助成 …… 4
令和8年8月から「高額療養費制度」が変わりました …… 2	「ロコモ」をご存知ですか …… 4



南区 清水ヶ丘公園のコスモス



港南区 こうなん子どもゆめワールド

横浜市職員共済組合 オンライン健康セミナー

≡ ぐっすり眠れる体へ 今日から始めるセルフケア ≡

呼吸とストレッチで整えるセルフコンディショニング講座

簡単なストレッチとセルフマッサージで、まずは体と心をほぐしてみませんか？

開催日時 **令和8年10月17日(土) AM10時～11時**

会場 オンライン開催 (Zoom) 申込期間 **9月1日(火)～10月4日(日)**

定員 抽選100人

申込方法 ベネフィット・ステーションにログイン後、
トップ画面のバナーからお申し込みく
ださい。(メニューNo.26001016)

参加費 **無料** ※通信費は参加者負担



福祉事業係 TEL 671-3400

横浜市職員共済組合

横浜市職員共済組合WEBサイトもご覧ください。

<https://yokohama-kyosai.or.jp/>

WEBサイトは、スマートフォンでも見るができます。

GREEN×EXPO 2027

YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

～ ご家族を扶養されている皆様 ～ 「扶養状況調査票」の提出はお済みですか？

被扶養者の資格確認(扶養状況)調査にご協力ありがとうございます。

調査対象の被扶養者がいらっしゃる方につきましては、8月1日以降、所属の共済組合事務担当者を通して「扶養状況調査票」を配付しています。まだ提出されていない方は、書類を揃えて所属の共済組合事務担当者へ必ずご提出ください。

調査対象の被扶養者

令和7年3月31日以前に認定された被扶養者(令和8年4月1日時点で22歳未満の子を除く)又は当組合が指定する方

提出期限

各区局内での提出期限が異なりますので、所属の共済組合事務担当者へご確認ください。なお、当組合の最終提出期限は9月30日(水)です。



期限までに提出されない場合、被扶養者資格を取り消すことがありますので必ずご提出ください。期限内に提出できない場合は、至急、所属の共済組合事務担当者へご連絡ください。



ジェネリック医薬品を活用しよう

※特許が切れていない薬にジェネリック医薬品はありません。 ※薬によっては自己負担額が新薬より高くなる場合や、差が出ない場合もあります。

安心 効き目や安全性は確認済み

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使っているため、効能・安全性は実証済み。さらに新薬との同等性を確認する試験や品質の再評価も行われています。



価格 開発期間と費用の差が、価格の差に反映

新薬の開発には膨大な開発期間や費用が必要です。それに対し、ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、開発期間が短く、少ない費用で済みます。そのため、新薬より価格を安く抑えられます。



改善改良 飲みやすさ、使いやすさを改善

品質は保ちつつ、味やにおい、形状を変えて、新薬よりさらに使いやすく改良されているジェネリック医薬品もあります。大きくて飲みづらい錠剤を小さくしたり、苦みを和らげるコーティングをしたりするなど、さまざまな工夫をしています。



医療費節減 医療保険制度を守ります

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。ジェネリック医薬品を使うと、薬代が安くなるだけでなく、医療保険者の負担も削減でき、ひいては医療保険制度を守ることにもつながります。



※ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金がかかります。(医療上の必要性が認められる場合や流通の問題でジェネリック医薬品の在庫がない場合などには、特別の料金はかかりません。)

医療給付係 TEL 671-3402

令和8年8月から「高額療養費制度」が変わりました

近年の医療費増加を背景に、今後も安心して医療を受けられる制度を維持するため、高額療養費の自己負担限度額の見直し等が段階的に実施されます。

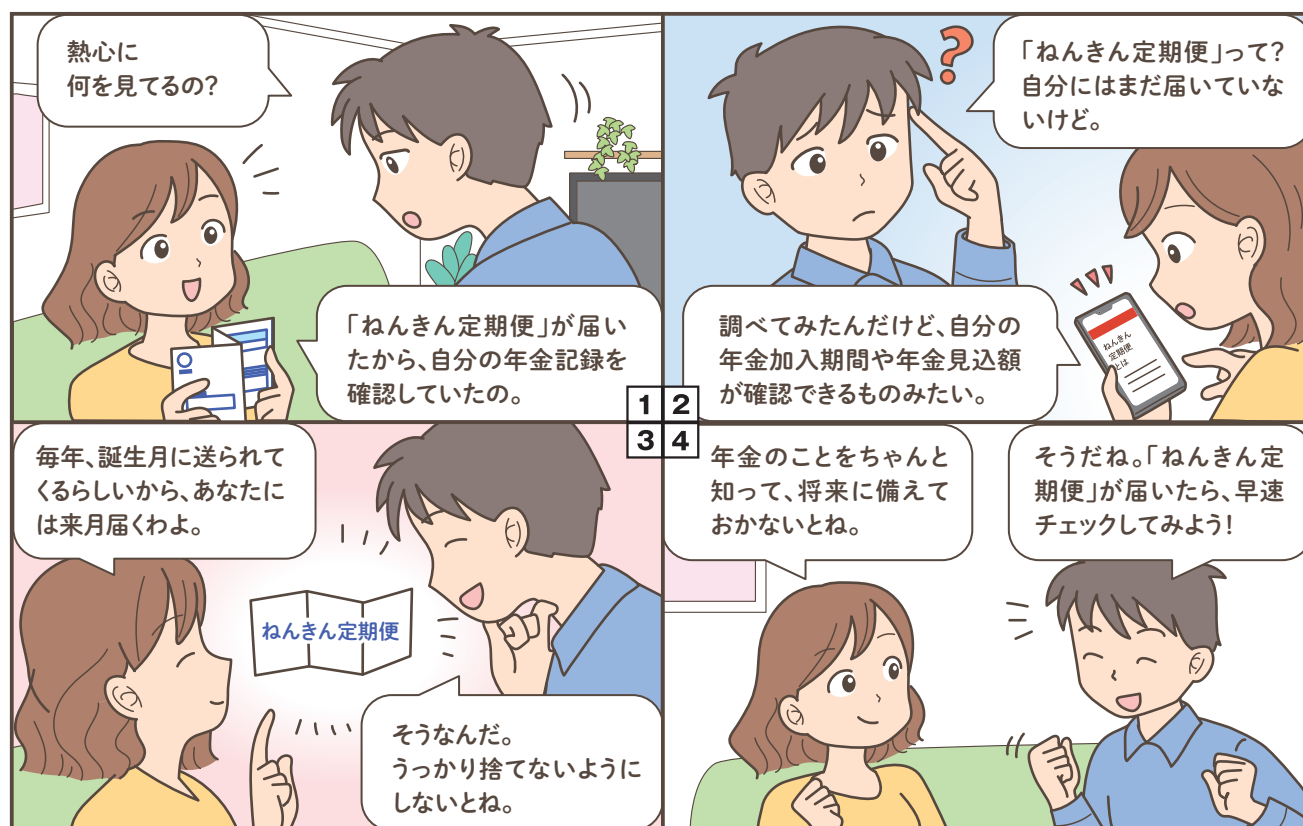
令和8年8月の改正では、ひと月あたりの自己負担限度額が引き上げられ、年間上限が新設されました。なお、令和9年8月からは、さらに所得区分の細分化や月額上限の変更が行われる予定です。

※詳しくは、共済組合WEBサイト、共済ガイドをご覧ください。



このページは「一般組合員(短期のみ適用組合員の方は除く)」を対象としています。
「短期のみ適用組合員」の方は日本年金機構のWEBサイト <https://www.nenkin.go.jp> をご覧ください。

「ねんきん定期便」で年金記録を確認しましょう!



年金制度への理解を深めて頂くことなどを目的に59歳以下の一般組合員の皆様へ毎年誕生月に「ねんきん定期便」をご自宅に送付しています。「ねんきん定期便」には、年金加入期間や保険料納付実績、年金見込額などの年金情報が記載されています。

35歳、45歳、59歳の方には、パンフレット入りの封書、それ以外の方には圧着ハガキで下記の内容を通知いたしますので、届きましたら通知内容をご確認ください。(令和8年8月以降、70歳未満まで発送されています。)

通知内容	35歳、 45歳の方	59歳の方	50歳未満の方 (35歳、45歳 を除く)	50歳以上 (59歳を除く)
① これまでの 年金加入期間	○	○	○	○
② これまでの加入実績に 応じた年金額	○		○	
③ 老齢年金の種類と 見込額 (1年間の受取見込額)		○		○
④ (参考)これまでの保険 料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤ 最新の国民年金(第1号・ 第3号)納付状況・厚生 年金保険の月別状況			○	○
⑥ これまでの 年金加入履歴	○	○		
⑦ これまでの厚生年金保 険における標準報酬月 額などの月別状況	○	○		
⑧ これまでの国民年金保 険料の納付状況	○	○		
⑨ 年金額のイメージ	○	○	○	○

令和7年4月から

年金情報の提供サイトが 新しくなりました

地共済年金情報webサイトが終了し、新サービスが開始されました。

組合員の方は、全国市町村職員共済組合連合会のホームページから「マイナ手続きポータル」へ移動し、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、最新の年金記録等をインターネット上で取得することができます。



全国市町村職員共済組合連合会 検索

利用時間：24時間365日
(サーバーのメンテナンス時を除く。)

年金係 TEL 671-3370

20代・30代必見!!

お酒と上手に付き合うために 自分の飲酒状況を把握しよう

健康を守るには飲酒量ゼロが理想ですが、なかなか実現は難しいもの。見直しの第一歩として、飲んだ日や量を確認することから始めてみませんか。飲酒状況を把握するには、**アルコールのみの量(=純アルコール量)**でみるのが大切。生活習慣病のリスクを高める飲酒量を超えていないか確認し、若いうちからより少ない飲酒量を心がけましょう。

**飲酒量の把握は
こちらから▶**
アルコールウォッチ
(厚生労働省)



オススメ!

生活習慣病のリスクを高める飲酒量 (1日あたり)

男性:純アルコール量40g以上
女性:純アルコール量20g以上

純アルコール量20gの目安

※あくまで目安です。商品によって異なります。

ビール(5度) 500ml	チューハイ (5度)約500ml (7度)約350ml	ワイン(14度) 約180ml	焼酎(25度) 約110ml	ウイスキー(43度) 60ml
日本酒(15度) 180ml				

禁煙外来治療費を全額助成! ～ 今年こそ、禁煙治療始めませんか? ～

長らく供給が停止されていた「禁煙補助薬」の復活により、禁煙外来を再開する医療機関が増えています。禁煙補助薬(内服療法)は、イライラなどのニコチン切れ症状を軽くする作用や、たばこを吸ったときの満足感を抑える作用があり、禁煙成功率が比較的高い薬です。

この機会にぜひ、禁煙治療を始めませんか?



対象者

組合員

※被扶養者・任意継続組合員の皆様は対象外です。

助成金額

保険適用の禁煙外来治療にかかる自己負担分の**全額**

※組合員期間中**ひとり1回**まで利用可能です。

※約12週間・計5回の治療を受け、保険適用で14,000円程度です。

申請方法・必要書類はこちら

横浜市職員共済組合 **検索**



(共済組合WEBサイト「申請書類一覧78番」に掲載)

「ロコモ」をご存知ですか? ～ 骨や筋肉を丈夫にする食生活を心がけよう ～

ロコモティブシンドローム(運動器症候群/略称:**ロコモ**)とは、筋肉・骨・関節などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」などの機能が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のことです。ロコモは高齢者に多いですが、若いうちから少しずつリスクは重なっています。運動器の衰えは早く、40代から始まるといわれています。

健康な状態で長生きするために、まずは食事からロコモの予防を心がけてみませんか。

ロコモの原因

運動器の機能低下

+

加 齢

運動不足

栄養不足



骨の材料となる カルシウム



●乳製品/緑黄色野菜/海藻類/
大豆製品/小魚類



カルシウムの 吸収を高める ビタミンD



●しらす干し/青背の魚/きのこ類
(特にきくらげに多い)/卵黄

骨形成を促す ビタミンK



●納豆/色の濃い葉野菜(ほうれん草
など)

筋肉を構成する たんぱく質



●肉/魚/卵/牛乳/乳製品

福祉事業係 TEL 671-3400

ぜひ一度、使ってみませんか? マイナンバーカードの保険証利用



詳細は厚生労働省WEBサイトをご確認ください。 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

