

よこはま共済

2024  vol.25

冬号

C O N T E N T S

ウォーキングキャンペーンのご案内……………1
健康保険証の廃止について……………2
組合員が退職した場合、
被扶養配偶者の年金加入について……………3

無料オンライン健康セミナーのお知らせ……………4
はじめよう ウイルスに負けない習慣……………4
快適な睡眠環境のつくり方……………4



磯子区 根岸橋から見た堀割川



金沢区 野島公園 旧伊藤博文金沢別邸

寒い冬は、歩こう！ウォーキングキャンペーンのご案内

「マイ・ヘルス・ウェブ」を利用した、大人気ごほうび企画！！

新しい年の始まりに、ウォーキングで健康とごほうびをゲットしませんか？
日々の歩数をキャンペーンサイトに連携することで、WEB上のマップ(今回は、フランス🇫🇷)をめぐることができます。達成歩数に応じて、**Amazonギフト券**など、ステキな賞品に交換できるポイントをプレゼント！

まずは、「マイ・ヘルス・ウェブ」(アプリ・WEB版)に初回登録！

次に、ログインして当キャンペーンへのエントリーをお忘れなく！



対象者 ▶ 横浜市職員共済組合の組合員本人(被扶養者の方は、対象ではありません)

エントリー期間 ▶ 令和6年12月11日～

ウォーキング期間 ▶ 令和7年1月7日～2月25日(50日間)

ポイント付与日 ▶ 令和7年3月17日(予定)

キャンペーンって？

50日間歩いてキャンペーンサイトに歩数を連携し、**総歩数40万歩以上**(1日平均8,000歩以上)を達成すると、「マイ・ヘルス・ウェブ」上に**2,000ポイント**をプレゼント！また、任意で3人～10人でチームを作ることができ、チームの歩数条件等を満たすと抽選で30チームの参加者全員に**チーム賞500ポイント**をプレゼント！

マイ・ヘルス・ウェブの初回登録は、こちらから

スマートフォン ▶ 公式ストアから「マイヘルスウェブ」アプリ(無料)をダウンロードしてください。

パソコン ▶ <https://yokohama-kyosai.mhweb.jp/>

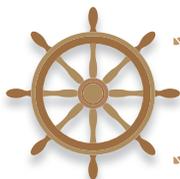


iOS : 13以降



Android : 9以降

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。



令和6年12月2日に、現行の**健康保険証が廃止**され、マイナンバーカードを健康保険証として利用する**マイナ保険証に一本化**されました。まだ利用したことがない方は、ぜひ早めの利用を！

※経過措置あり(詳しくはQ&Aをご確認ください)

これって
どうする？

こんな
場合は？

マイナンバーカードの健康保険証利用

Q & A

Q

今の健康保険証はいつまで使えますか？

A

令和6年12月2日の保険証廃止日以降も、手元に有効な健康保険証がある場合は、**最長令和7年12月1日まで**※使用できます。

※有効期限が保険証廃止日から、1年より前に切れる場合はその有効期限までとなります。また、退職した場合はその日までとなります。

Q

まだマイナンバーカードを持っていないなどの場合は？

A

ご加入の医療保険者から本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書※」が無償で交付されます。資格確認書を窓口で提示することで医療を受けられます。

※資格確認書の形式や有効期限は、ご加入の医療保険者により異なります。

Q

子どもなど、自身で本人確認を行うことが難しい場合は？

A

保護者などの代理人が暗証番号を入力することで代わりに本人確認を行うことができます。暗証番号の設定が不要の顔認証マイナンバーカードの場合は、顔認証は本人が行いますが、代理人が顔認証付きカードリーダーを操作し、本人確認の補助を行うことができます。

※障がいのある方など、自身での本人確認が難しい場合は、同様に代理人が本人確認を行うことができます。

Q

マイナンバーカードを常に持ち歩くのは不安なのですが？

A

ICチップには、医療情報や税情報などのプライバシー性の高い情報は入っていません。また、第三者がマイナンバーを利用して手続などができない仕組みになっているため持ち歩いても安全です。ただし、万が一なくした場合などは、すぐに下記フリーダイヤルに連絡し、一時利用停止をしてください。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前に申込が必要です

かんたん2ステップ！

マイナンバーカードの健康保険証利用申込の流れ

STEP 1

マイナンバーカードの申請をする

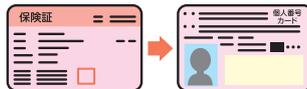


以下の3つの方法で申請できます

- 1 オンライン申請 (パソコン・スマートフォンから)
- 2 郵送による申請
- 3 まちなかの証明写真機からの申請

STEP 2

マイナンバーカードを健康保険証として登録する



以下の3つの方法で登録できます

- 1 マイナポータルから登録
- 2 セブン銀行ATMで登録
- 3 医療機関・薬局の受付で登録



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ先

マイナンバー総合フリーダイヤル

無料

平日

9:30 ~ 20:00

土・日・祝

9:30 ~ 17:30 (年末年始を除く)

0120-95-0178

おかけ間違いのないようご注意ください

紛失・盗難などによるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付!

11月6日時点の情報です。当記事から変更があった場合には共済組合WEBサイトに掲載しています。

医療給付係 TEL 671-3402



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。

組合員が退職した場合、被扶養配偶者の年金加入について

あなたが定年退職したら、私の国民年金は何か手続きが必要なのかしら？

退職した翌月から未加入扱いになるのね。私が60歳になるまでにどんな手続きが必要になるのかしら？

私(被保険者)が退職した場合、60歳未満の被扶養配偶者は届出が必要になるんだ。

もし再就職しない時は、手続きしないと国民年金が未加入の扱いになるんだ。

退職 → 手続きなし

3月 4月

国民年金加入なし

1 2
3 4

国民年金の手続きって、市区町村が届出の窓口になるのよね？

市区町村窓口

そうだね。居住地の市区町村で種別変更の届出ができるよ。

被保険者が退職して再就職しない場合、配偶者は国民年金の第1号被保険者になるんだ。

同じ国民年金の加入なのになんだか難しいわね。手続きするのを忘れないようにしなくちゃね。

被保険者(組合員)が定年退職等で退職したあと、再就職してその事業所等で被用者年金に加入する場合もその被扶養配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。(手続きは再就職先で行います)

ただし、被保険者(組合員)が再就職しない場合、その被扶養配偶者は自ら就職し、厚生年金被保険者になる以外は、60歳になるまで国民年金の第1号被保険者となります。

国民年金の被保険者の種別

国民年金は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。被保険者の種別は3つに分けられており、それぞれ保険料の納め方が異なります。

第1号被保険者

20歳以上60歳未満の第2号被保険者、第3号被保険者でない方

例えば 自営業者、学生、フリーターなど

保険料 納付書や口座振替など、自分で納めます。



第2号被保険者

共済組合の被保険者(組合員)及び厚生年金等の被保険者

例えば 民間企業に勤める方、公務員など

保険料 厚生年金保険料に国民年金保険料が含まれています。



第3号被保険者

第2号被保険者の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の方

例えば 民間企業に勤める方、公務員などにより生計を維持している配偶者

保険料 第2号被保険者が加入する年金制度が負担するため、本人の保険料負担はありません。

年金係 TEL 671-3370



GREEN x EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月~9月 横浜・上瀬谷



歯とおくちの健康に向けた オーラルケアセミナー



意外と知らない歯やおくちのケアのポイントを分かりやすく解説します！

開催日 令和7年2月8日(土) 午前10時～11時

会場 オンライン開催 (Zoom)

申込期間 12月3日(火)～1月26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.24001609)

参加費 無料 ※通信費は参加者負担



はじめよう！ ウイルスに 負けない習慣

感染症を予防するためには、こまめな手洗い・うがいが有効です。一人一人が予防対策を行って感染リスクを下げ、日頃から感染症に「かからない」「拡げない」習慣を心がけましょう。



手洗い

- 1 流水で汚れを洗い流します
 - 2 石けんをつけてよく泡立て、15秒以上もみ洗います
 - 3 流水で十分にすすぎます
 - 4 清潔なタオルやペーパータオルなどでふき、乾燥させます
- ① もみ洗いは、手の甲、指先・爪のあいだ、指のまた、親指、手首も念入りにしましょう。
② 最後に消毒用アルコールを手指にすり込むと、より殺菌効果が高まります。



こまめな手洗い・うがいで 「かからない」

うがい

- 1 口の中の汚れをとるために、ブクブクうがいをします
- 2 いったん水を吐き出します
- 3 もう一度口に水をふくみ、ガラガラうがいをします(3回以上)



せき 咳エチケットで「拡げない」

咳やくしゃみをするときは咳エチケット

- ティッシュやハンカチなどで口や鼻を押さえます
- ティッシュなどを持っていない時は、上着の内側や袖で押さえます
- 周囲の人から顔を背けてなるべく離れます
- 鼻水や痰などが付いたティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます



福祉事業係 TEL 671-3400

じっくり

眠れていますか？

「仕事中に急に眠くなる」、「眠っても疲れが取れにくい」などの心あたりはありませんか？ 質のよい睡眠を確保できないと、昼間の活動に支障をきたしたり、心身に悪影響が出たりします。規則正しい生活と睡眠環境づくりで、質のよい睡眠を手に入れましょう。

快適な 睡眠環境のつくり方

光 明るすぎると眠れません。外の光が部屋に差し込まないように、カーテンを閉めて照明は消すか、不安を感じない程度の間接照明に。

寝具 軽くて通気性のよい布団と、自分に合った枕を。



室温と湿度

個人差はありますが、室温は夏なら25～28度、冬なら18～22度くらいがよいといわれます。湿度は50～60%を目安に。

音 気になる音はできるだけ遮断。落ち着く音楽を入眠時に聞くとOK。