

よこはま共済

春号

2025  vol.26

CONTENTS

新年度の被扶養者手続は忘れずに……………1	年度末退職に伴う組合員証(保険証)の返却について ……4
育児に関する手当金の創設……………2	メンタルヘルスカウンセリングのご案内(無料)……………4
退職後の任意継続組合員制度について……………2	減塩レシピ「レンジで簡単!春野菜ポトフ」……………4
女性のライフステージと健康課題……………3	

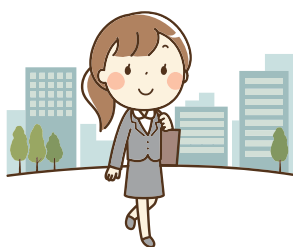


緑区 鶴見川の桜並木



港北区 オープンガーデン参加者のお庭

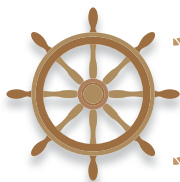
就職や別居をされるご家族はいませんか?



新生活を迎えるご家族の共済(健康保険)の扶養手続は忘れずに!

新年度は、就職や進学が多い時期です。被扶養者のご家族が就職や別居をしたときは、共済(健康保険)の扶養から外す手続などが必要ですので、忘れずに行ってください。なお、住民票上同居であっても実態は別居している場合も手続が必要です。詳細は、共済ガイドをご覧ください。

医療給付係 TEL 671-3402



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ことができます。



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



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

育児休業支援手当金・育児時短勤務手当金のご案内

子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律による地方公務員等共済組合法の改正に伴い、新しい手当金が創設されます

1 育児休業支援手当金

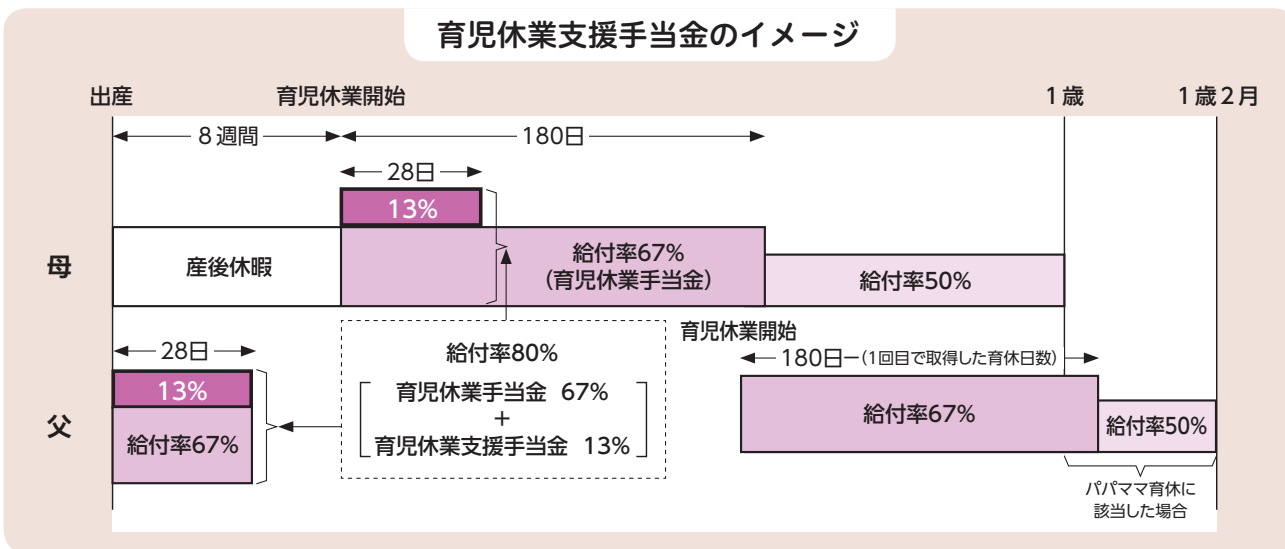
組合員が一定期間内^(※)に、原則として、両親ともに通算して14日以上育児休業を取得した場合、28日分を上限に標準報酬の日額の100分の13に相当する金額を支給します。

※一定期間内とは

- 産後休暇を取得した場合 → 産後休暇後 8 週間以内
- 産後休暇を取得しなかった場合 → 子の出生後 8 週間以内



育児休業支援手当金のイメージ



2 育児時短勤務手当金

組合員が2歳に満たない子を養育するため勤務時間を短縮することによる勤務^(※1)をした場合において、支給対象月ごとに、当該支給対象月に支払われた報酬の額に原則100分の10を乗じて^(※2)得た額を支給します。

※1 どのような時短勤務が対象となるかは未定です。

※2 報酬と当該手当金の合計額が時短勤務前の報酬を超えないように給付率を調整します。

3 施行日

令和7年4月1日

※施行日前に育児休業又は育児時短勤務を開始した場合は制度対象外となります。

※育児時短勤務手当金について、1歳6か月未満の子を養育する場合に取得できる育児時間は当制度に影響しません。

※1月31日時点で省令公布前のため詳細は未定です。

横浜市職員共済組合の任意継続組合員制度について

任意継続組合員制度とは、退職後も当組合の組合員資格を最長で2年間継続できる制度です。

組合員の退職時点で、当組合の被扶養者として認定を受けているご家族も、引き続き任意継続組合員の被扶養者とすることができます。任意継続の加入手続後、納付書等をご自宅に郵送します。

【加入条件】任意継続組合員制度に加入するには、次の条件を全て満たす必要があります。

条件① 退職日の前日まで継続して**1年以上組合員期間**があること

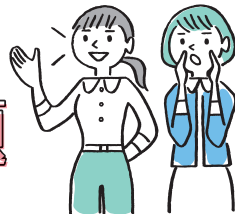
条件② 退職日から起算して20日以内に、当組合に申請書が受理され、かつ資格取得月の掛金を支払うこと

詳細は、共済組合WEBサイト又は共済ガイドをご覧ください。

医療給付係 TEL 671-3402



女性の気になる健康トラブルを防ぐ！ 今⇔未来の健康づくり



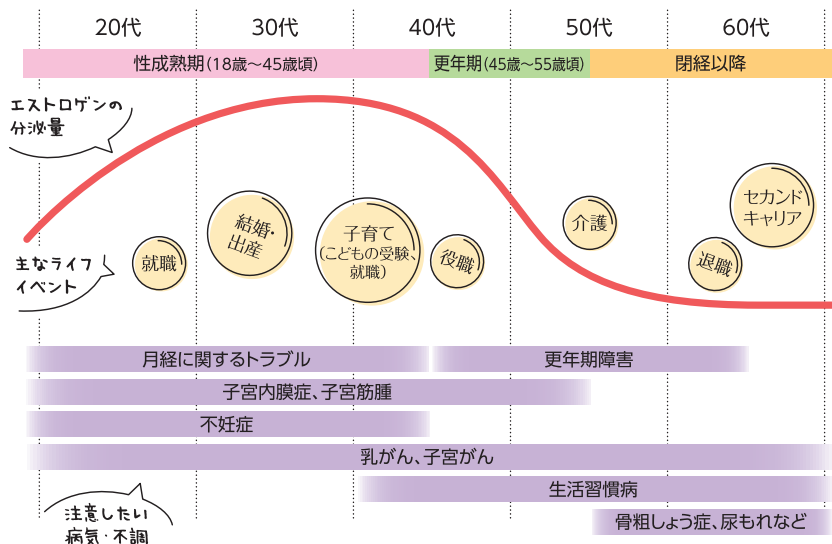
女性のライフステージと健康課題

【監修】百枝 幹雄 (社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター愛育病院 院長)

女性ホルモンには、**エストロゲン**と**プロゲステロン**の2種類があります。2つのホルモンは月経や妊娠、出産にかかわる他、女性の美容と健康にとって欠かせない存在です。一方で、イライラや女性特有の病気など、うれしくない症状を引き起こす原因になることも。

特に**エストロゲン**は、一生の中で分泌量が大きく変化します。分泌が活発な時期には婦人科系の疾患を引き起こしやすく、逆に分泌量が急激に減る更年期には精神的・身体的にさまざまな不調が現れやすくなります。

このように、**ライフステージごとに心身にどんな変化が起こりやすいのか、正しい知識を身に付けておくことは、人生を健やかに快適に過ごしていくために重要です。**



GOOD	BAD
<p>エストロゲン (卵胞ホルモン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 子宮内膜を増殖させ、妊娠の準備を整える 女性らしい体をつくる 肌のハリやツヤを保つ 血管、骨、脂肪の代謝などを正常に保つ 	<ul style="list-style-type: none"> 分泌過多になると、子宮内膜症や子宮筋腫などの女性特有の病気の原因になることも
<p>プロゲステロン (黄体ホルモン)</p> <ul style="list-style-type: none"> エストロゲンによって増殖した子宮内膜をさらに妊娠しやすい状態に整える 妊娠を継続させる 妊娠しなかった場合は、子宮内膜をはがし、月経を起こす 	<ul style="list-style-type: none"> 月経前症候群や過多月経などを引き起こす むくみや眠気、イライラなど、心身ともに不安定になりやすい

女性ホルモンによるうれしくない症状



女性ホルモンは月経という短い周期の中だけでなく、一生の中でも増減するよ。女性の健康を守ってくれる存在だけど、一方で、さまざまな不調や病気の引き金となることもあるよ!



今日から始める! /

女性ホルモンを整え、健康に過ごすためのコツ

★ 健康的な生活習慣とストレスをため込まない生活を

- 1日3食、できるだけ決まった時間にバランスの良い食事をとる。
- 適度な運動習慣を心がける。
- 意識的に休息をとる。自分に合ったリラクゼーション法、ストレス発散法を見つけて実践する。



★ 適正体重をキープ

自分の体重が適正かどうかの一つの目安としてBMI※があり、次の式で求めることができます。

BMI: 体重□kg÷身長□m÷身長□m

年齢(歳)	目標とする BMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9

※BMI(Body Mass Index)は、肥満の度合いを表す指標です。



年度末退職される方の組合員証・被扶養者証(保険証)の返却について

年度末に退職される方は、組合員証・被扶養者証を所属の共済組合事務担当者にご返却ください。

退職後は任意継続組合員になる方も、現在お持ちの組合員証・被扶養者証はご返却ください。

※資格確認書をお持ちの方は、資格確認書もご返却ください。

なお、**退職により組合員資格を喪失した後は、組合員証・被扶養者証を使用しないでください。**万一、資格喪失後に当組合の組合員として医療機関を受診した場合は、総医療費の7～8割を返還請求しますのでご注意ください。



医療給付係 TEL 671-3402

無料

メンタルヘルスカウンセリング(電話・オンライン・対面)のご案内

毎日、おつかれさまです。最近、よく眠れていますか? ご飯をおいしく食べられていますか?

心の専門家であるカウンセラー(公認心理師・臨床心理士)が、皆様の心の悩みやモヤモヤをしっかり聞いてサポートします。年度内5回まで無料(6回目からは有料)で、オンライン(Zoom)でのカウンセリングも可能です。なお、**外部事業者((株)法研)に委託**しており、**秘密厳守**のため職場に知られることはありません。**匿名**でのご相談が可能です。お気軽にご相談ください。

相談例

- ・自分の性格を変えたい
- ・気持ちが落ち着くまで、話を聞いてほしい
- ・職場の不満を聞いてほしい
- ・パートナーとの関係に悩んでいる
- など

対象者

横浜市職員共済組合の組合員とその配偶者・被扶養者

専用ダイヤル 0120-24-4580

24時間 ヨコハマ

電話による 受付時間:月～土曜日 10時～22時(祝日を除く)

カウンセリング ※1回20分程度です。翌日以降の電話カウンセリングの予約も可能です。

対面による 予約受付:月～土曜日 10時～20時(祝日を除く)

カウンセリング ※電話にてご予約ください。カウンセリングルームとオンライン(Zoom)でのカウンセリングが選べます。



福祉事業係 TEL 671-3400

2/3日分の野菜レシピ

減塩も意識!

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かせましょう!

レンジで簡単! 春野菜ポトフ

1人分 エネルギー 208kcal 食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

ベーコン(ブロック) 60g
 キャベツ 1/6個(180g)
 じゃがいも 小1個(100g)
 にんじん 1/2本(90g)
 玉ねぎ 1個(200g)
 「水 2カップ
 A 洋風スープの素(顆粒) 小さじ1
 「ローリエ 2枚
 粗びき黒こしょう 適量
 オリーブオイル 小さじ2

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅の棒状に切る。キャベツは半分にくし形切り、じゃがいもはよく洗って皮ごと半分に切り、にんじんは縦4つ割り、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。
- 2 耐熱ボウルにAの半量を入れてさっと混ぜ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ベーコン、キャベツの順に半量の1人分ずつのせる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で10分ほど加熱する。(残り1人分も同様に作る)
- 3 器に2を1人分ずつ盛り、粗びき黒こしょうを振って、オリーブオイルを小さじ1ずつ回しかける。

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美/撮影 廣瀬久哉

ベーコンやローリエの風味と香りで減塩!

使用野菜



減塩 POINT

ベーコンやローリエを使うことで、野菜の甘さに風味やうま味がプラスされ、食塩量が少なくてもおいしくいただけます。また、仕上げのオリーブオイルがアクセントになり、食欲をそそります。

横浜市職員共済組合 〒231-8315 横浜市中区本町6-50-1 横浜アイランドタワー 17階
 TEL 045-671-3369 FAX 045-664-5379

よこはま共済 vol.26
 2025年3月発行