

c o n t e n t s

広報紙「よこはま共済」を発行しています…………… 1
 こんにちは 横浜市職員共済組合です…………… 2
 「横浜市職員共済ガイド」をご覧ください…………… 2
 YCAN及び横浜市職員共済組合WEBサイトをご覧ください… 2
 歯周病が全身に及ぼすコワイ影響…………… 3

今年も「がん検診・総合健診」に行こう…………… 3
 マイナンバーカードで暮らしを便利に…………… 3
 横浜市限定 全員プレゼントキャンペーン…………… 4
 横浜市限定 令和4年度健康セミナー…………… 4
 生活の知恵袋「質のよい睡眠で毎朝すっきり」…………… 4



磯子区 海から見るJ-POWER磯子火力発電所



金沢区 平瀬湾のシーサイドライン

広報紙「よこはま共済」を発行しています！

横浜市職員共済組合では、組合員とご家族（被扶養者）に組合の活動状況や、医療、保健、年金の情報を分かりやすくお知らせすることに取り組んでいます。都度のお知らせは「共済時報」でYCANや共済組合WEBサイトに掲載し、年に1回「横浜市職員共済ガイド」でより詳しい情報をお伝えしています。

この「よこはま共済」は年に4回発行し、その時期に全組合員とご家族（被扶養者）に特に知っていただきたい情報をお届けしています。ぜひご自宅にお持ち帰りの上、皆様をご覧ください。



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。
<http://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。



こんにちは！横浜市職員共済組合です！

「横浜市職員共済組合」とは？



「職員とその家族が安心して暮らせるために」皆様を縁の下で支えています。
組合員等の健康保険、がん検診や特定保健指導、福利厚生代行業などのほか、退職された後等の年金支給を行い、皆様の生活の安定と健康の保持・増進を図っています。

「横浜市職員共済組合員」とは？

横浜市の職員等で横浜市職員共済組合の組合員証(保険証)を持っている方です(組合員証を持っていない退職派遣中の職員等も含まれます)。組合員数は約37,000人(10月1日現在推定)です。

なお、10月1日から会計年度任用職員及び再任用短時間勤務職員等も組合員となり、短期給付(健康保険)と保健事業(がん検診、特定保健指導、福利厚生代行業等)が適用されます。このため便宜上「短期のみ適用組合員」と記載しています。

各係の担当業務

庶務係

- 組合員の給与から控除する掛金、事業主(横浜市等)が納める負担金や組合員の資格取得・喪失の管理、職員共済組合全体の庶務業務

年金係

- 老齢・障害・遺族の各年金給付に係る事務

福祉事業係

- がん検診、総合健診、特定保健指導や、福利厚生代行業(ベネフィット・ステーション)等

医療給付係

- 組合員証(保険証)に関連することや、病気・けが、出産、休業、災害、死亡などの際に組合員とその被扶養者の医療費や手当金に係る事務

「横浜市職員共済ガイド」をご覧ください

横浜市職員共済組合では年1回広報誌「横浜市職員共済ガイド」を発行しています。この広報誌では横浜市職員共済組合で行っている医療、年金、福祉の各事業のほか、公務災害補償制度等の事業内容を紹介しています。例年4月末に発行していますが、今年度は10月1日から新たに組合員となった短期のみ適用組合員(会計年度任用職員、再任用短時間勤務職員等)に向けた「短期のみ適用組合員用横浜市職員共済ガイド」を発行しました。ぜひご覧ください。

令和4年度版
横浜市職員共済ガイド
(青表紙)



令和4年10月版
短期のみ適用組合員用
(赤表紙)



YCAN及び横浜市職員共済組合WEBサイトをご覧ください

組合員とそのご家族が必要な情報がすぐに調べられるように、見やすくわかりやすいWEBサイトを目指しています。ぜひ一度ご覧ください。
申請書のダウンロードや記載例も充実しています。

YCAN

区局WEBで総務局選択 → 各課へのリンクで職員共済組合をクリック

WEB サイト

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

庶務係 TEL 671-3369

歯周病が全身に及ぼすコワイ影響

歯周病は、世界で1番多い感染症です。日本人は、成人の約7～8割が歯周病にかかっているとされ、歯を失う原因の約4割に上ります。20代から始まって、気づくのは中高年(40～50代)になってからです。

歯周病菌は、血液を通して全身に広がり様々な影響を起こしますので、正しいケアをすることが大切です。



生活習慣病につながる例



- ◆ 食べられる食品が減ることなどから低栄養状態になり、感染症にかかりやすくなる。
- ◆ 歯周病菌が血管を傷つけ、動脈硬化がすすんで脳梗塞や心筋梗塞の原因に。
- ◆ 歯周病菌が肺に入ると誤嚥性肺炎に。高齢者に特に多い。
- ◆ 歯周病菌は組織を破壊し、たんぱく質でインスリンの働きを妨げ、口の中の抵抗力が弱まり、糖尿病が悪化。

歯と口の正しいケアの方法



どんなに丁寧に磨いても、歯ブラシだけではプラーク(歯垢)は6割程度しか落とせません。毎日のケアに歯と歯の間のお手入れも取り入れ、定期的に歯科クリニックで歯石除去やクリーニングなどを受けましょう。

- ◆ 歯みがきは1日2回以上(毎食後+寝る前の4回が理想)
- ◆ フッ化物入りの歯磨き剤を使う
- ◆ デンタルフロスや歯間ブラシなどを使う
- ◆ 半年に一度程度、歯科クリニックでクリーニングや歯磨きの指導を受ける

今年も「がん検診・総合健診」に行こう!

受診日当日に、共済組合の資格がある方が対象です。

- **がん検診** 対象：被扶養者・任意継続組合員を含む全組合員
費用：無料(一部の検査項目を除く)
- **総合健診** 市職員の定期健診とほぼ同じ内容の検査項目です。
対象：被扶養者・任意継続組合員
費用：8,000円

共済 HP



令和4年4月1日以前に加入された40歳以上の方は4,000円です。

(特定健康診査受診券を持参してください。) ※令和4年度末の年齢が基準となります。

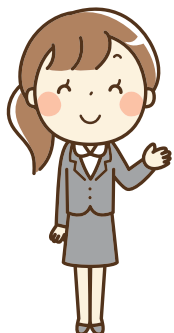
※がん検診は、お住まいの市区町村でも実施しています(当共済組合が実施するがん検診の対象者は除く)。対象者や自己負担額は、各自治体によって異なります。横浜市のがん検診については、次のURLからご参照ください。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenshin-kensa/seidohenkou.html>

福祉事業係 TEL 671-3400

マイナンバーカードで暮らしを便利に!

マイナンバーカードでできること.....



- 健康保険証としても利用できます。
※利用可能な医療機関が増えています!
- マイナポータルを使って、医療費情報や特定健診情報の閲覧ができます。

マイナンバーカードの申請については、

こちらのWEBサイトから

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



医療給付係 TEL 671-3402

大好評企画

ベネフィット・ステーションの 横浜市限定全員プレゼントキャンペーン

申込期間: **10月12日(水)00:00**~**10月31日(月)23:59**

150名様



すき焼きプレミアムセット
400g(松阪牛、飛騨牛各200g)
(5,469円相当)

200名様



ウォーリーをさがせ!
ジュース & スイートギフト
(3,366円相当)

650名様



スターバックス
ドリンクチケット
(500円分)

2,000名様



ローソン【お持ち帰り限定】
プレミアムロールケーキ

さらに、お申込の方全員に **ベネポ120万円分** を山分け!

詳しくは、ベネフィット・ステーション会員専用サイトにログイン →



カゴメ管理栄養士による

横浜市限定 令和4年度健康セミナー

我慢するだけじゃない! 塩との上手な付き合い方セミナー

上手な減塩の方法に加え、ナトリウムとカリウムのバランスを整える“ナトカリ比”を活用したおいしく、無理なく、減塩を続けられるコツをお伝えします!



日時

11月23日(水・祝) 午前10時30分~11時30分

会場

オンライン開催(Zoom)

申込期間

10月3日(月)~10月31日(月)

定員

先着300名

申込方法

ベネフィット・ステーションにログイン後、メニューNo.「733922」で検索またはトップ画面のバナーからお申込みください。

参加料

無料

※通信費は参加者負担



ベネフィット・ステーション

福祉事業係 TEL 671-3400

質のよい睡眠で毎朝すっきり

~ 今日の疲れを明日に残さない熟睡アクション ~

質のよい睡眠は心と体を元気にします。毎日をはつらつと過ごすために、自分の生活習慣に取り入れてみましょう。

1 朝に体のリズムを整える

体内時計の乱れは熟睡の妨げに。朝日を浴び、朝食をとってリズムを整えましょう。

2 夕方までに軽い運動を

軽く汗をかく程度の運動を習慣に。時間が取れないときはエスカレーターをやめて階段を使うなどの工夫を。

3 ぬるめのお湯にゆったりつかる

疲れを流し、休息へのスイッチを入れるため、40℃程度のお湯にゆったり入浴を。

