

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  
 柔道整復師・鍼灸師のかかり方 ..... 2  
 被扶養者の資格確認(扶養状況)調査へのご協力のお礼 ... 2

公的年金制度のしくみ ..... 3  
 タニタ健康セミナー  
 「仕事効率をアップさせるための食事術」 ..... 4  
 感染症予防のための正しい手の洗い方 ..... 4  
 生活習慣病改善サポートレシビ ..... 4



港北区 小机城址市民の森 竹灯籠まつり  
提供：港北観光協会



緑区 黒板アート作品「かけだせ!緑区」  
(令和4年度アートによる緑区の魅力発信事業「山下学舎文化祭」で制作)

## 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登録することで、WEB上で世界の滝をめぐる  
 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します。**50日間、総歩数40万歩**(1日8,000歩相当)で、もれなく**2,000ポイント!**

まずは、「マイ・ヘルス・ウェブ」に初回登録!

次に、当キャンペーンへのエントリーをお忘れなく!

● **エントリー期間：令和4年12月12日～令和5年1月9日**

ウォーキング期間：1月10日～2月28日(50日間)

ポイント付与日：3月20日(予定)



### 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。

<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。



みんなで歩こう!  
医療費適正化への道

## 柔道整復師・鍼灸師のかかり方



柔道整復師(整骨院・接骨院)や鍼灸師による施術のうち、組合員証・被扶養者証(保険証)が使用できるケースは限定されています。「各種保険取扱」と表示があっても、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。

### 組合員証等が使えるケース (一部自己負担)

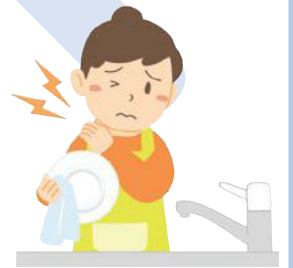
※急性又は亜急性(急性に準じるもの)のみ

- 外傷性の打撲・ねんざ・挫傷(肉離れなど)
- 骨折・脱臼の施術(緊急の場合を除き医師の同意が必要)
- はり・きゅうは、主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症及び頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療(医師の発行した同意書か診断書が必要)
- マッサージは、筋麻痺や関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症例(医師の発行した同意書か診断書が必要)



### 組合員証等が使えないケース (全額自己負担)

- 単なる肩こり、筋肉疲労など
- 病気(内科的原因による疾患)によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術(応急処置を除く)
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 仕事中や通勤途上に起こった負傷(公務災害となる可能性があるため)
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど



### 施術内容等の照会にご協力をお願いします

当組合では、適切な医療費支給のため、柔道整復師等での受診内容を照会させていただく場合があります。委託事業者(※)からご自宅へ郵送にて照会があった際は、負傷原因・部位・施術内容等をご回答くださいますようお願いいたします。

(※)ガリバー・インターナショナル株式会社



## 被扶養者の資格確認(扶養状況)調査へのご協力のお礼



令和4年8月・10月に一般組合員・短期組合員のそれぞれを対象とした、被扶養者の資格確認(扶養状況)調査を実施しました。お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。組合員の皆様におかれましては、日頃から被扶養者の収入等の実態を把握していただき、取消し要件に該当した場合は、速やかに扶養から外す手順をお願いいたします。

年金  
早わかり  
ガイド

## 公的年金制度のしくみ

公的年金制度は、「働いている世代みんなで支えよう」という考えで作られた仕組みです。高齢で働けなくなったり、事故などで障害を負ったり、一家の働き手が亡くなった場合等の「人生のリスク」に備えられるようにするための保険になっています。



### 公的年金の給付は3種類

年金は老後のためのものと思われがちですが、障害年金や遺族年金もある公的年金制度は、若い人にとっても関わりのある大事な制度です。

＼年を取ったら／

#### 老齢年金

原則65歳から亡くなるまで受け取ることができます。

＼障害が残ったら／

#### 障害年金

障害の程度に応じて年金を受け取ることができます。

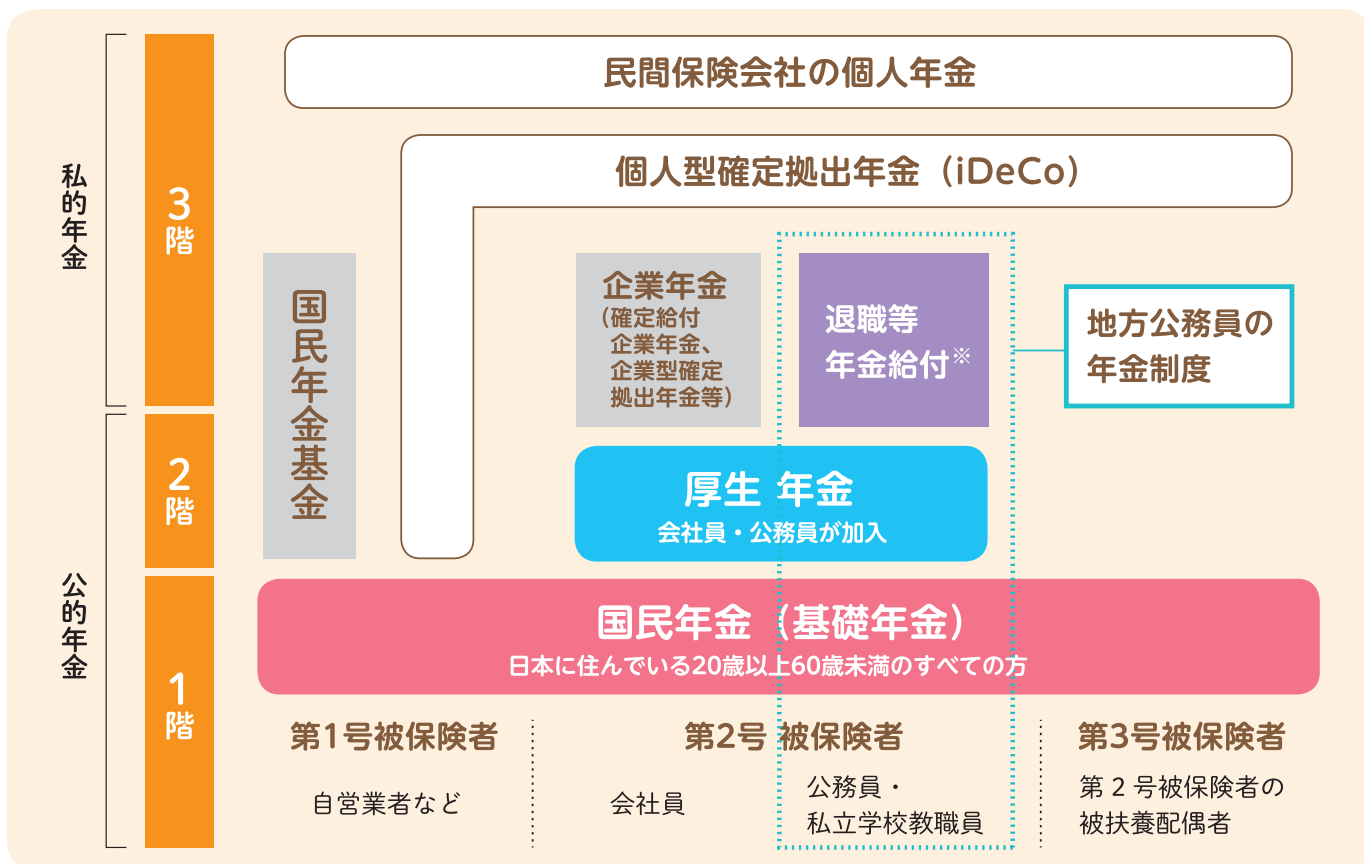
＼働き手が亡くなったら／

#### 遺族年金

残された遺族が受け取ることができます。

### 年金制度の体系

公的年金制度は、国民年金(基礎年金)と厚生年金のいわゆる2階建て構造になっています。国民年金(基礎年金)は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する年金で、厚生年金は会社員や公務員が加入します。



※退職等年金給付とは平成27年10月1日の被用者年金制度の一元化により、共済年金の職域部分が廃止され、新たに創設された公務員独自の年金制度です。「退職等年金給付」は平成27年10月以降の組合員期間について支給されます。なお平成27年9月30日以前の組合員期間については「経過的職域加算額」が支給されます。(ただし、短期のみ適用組合員を除く)

タニタ健康セミナー

仕事効率をアップさせるための食事術

現代のビジネスパーソンが知っておきたい、食事のタイミング、食べる順番など、仕事効率を高める食事法をお伝えします。いつも元気であるための方法を一緒に学びましょう！



**開催日時** 令和5年2月4日(土) AM10:30~11:30

**開催方法** オンライン開催 (Zoom)

**定員** 先着 99人

**参加費** 無料  
※通信費は参加者負担



**申込期間** 12月15日(木)~1月15日(日)

**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.「734079」で検索又は、トップ画面のバナーからお申し込みください。



ベネフィット・ステーション

感染症予防 菌やウイルスから身を守るために、正しい手洗いをしましょう！

手や指についたウイルスは流水による15秒手洗いで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1/10,000に減らせます。特に調理前、調理中、食事前、片付けのときは小まめに！

正しい手の洗い方



石けんできれいになったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

One Point

正しく石けんなどで手を洗った後、消毒液を使用する必要はありません。すぐ手を洗えないときは、消毒液の使用を。



福祉事業係 TEL 671-3400

健診の数値が  
気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影 武井メグミ スタイリング 宮沢ゆか

蒸すから“油のとり過ぎ”を気にせずOK!  
レモンの効いたオイルソースが味のアクセントに

たらとかぶのレンジ蒸し

脂質異常症  
の改善に



材料(2人分)

- たら ..... 2切れ
- 酒 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々
- しめじ ..... 100g
- かぶ(葉つき) ..... 1個(120g)
- レモンの薄切り ..... 4枚
- A [ パセリのみじん切り ..... 大きじ2
- レモン汁 ..... 小さじ2
- オリーブ油 ..... 小さじ2
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 少々

作り方

1人分 エネルギー 142kcal 食塩相当量 0.7g

- ① たらは酒をからめて5分ほど置き、水気を拭き取ってこしょうをふる。しめじは石づきを取って小房に分ける。かぶはくし形切り、葉は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱皿にしめじ、かぶ、たらの順にのせ、たらの上にレモンをのせる。ラップをしてレンジで6~7分加熱し、器に盛りつけてAをかける。



脂質異常症 改善につながる

けんこうPOINT

エネルギーや脂質の多い食品を控える食事が脂質異常症の改善にはベスト。たらは低エネルギーの食材。さらに、余分な油を使わない蒸し料理なら、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑えたいときに最適です。



Profile  
新谷友里江  
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンジでできちゃった100!』(主婦の友社)など多数。