

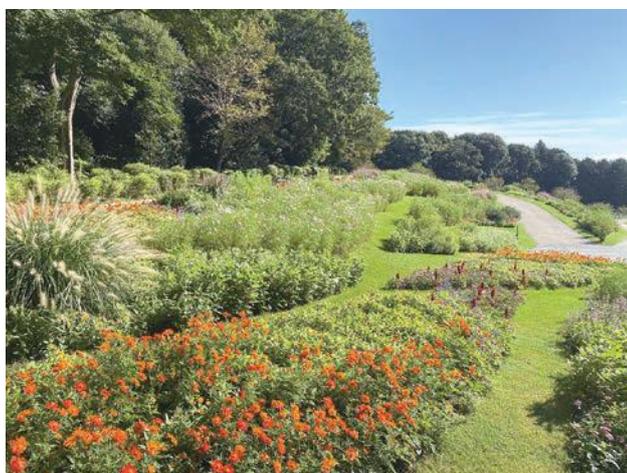
よこはま共済

2024  vol.24

秋号

C O N T E N T S

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 「資格情報のお知らせ」について ……………1 | 「いつまでも健康な人」がやっている3つのこと ……………4 |
| 「扶養状況調査票」の提出はお済みですか ……………2 | 共済組合の「がん検診」、忙しい人ほど早めの予約を ……………4 |
| ジェネリック医薬品を活用しよう ……………2 | 減塩レシピ「豚肉ときのこのねぎ塩プレート」 ……………4 |
| 「ねんきん定期便」で年金記録を確認しましょう ……………3 | |



旭区 秋の里山ガーデンフェスタ

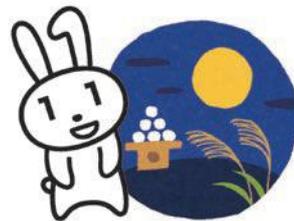


保土ケ谷区 保土ケ谷公園のイチョウ並木

「資格情報のお知らせ」について

組合員・被扶養者に「資格情報のお知らせ」を令和6年8月末より順次送付しています。このお知らせには、当組合に現在登録されている組合員等の資格情報（氏名・記号・番号・負担割合・資格取得年月日等）と個人番号の下4桁が記載されており、医療機関等で使用されているオンライン資格確認で示される情報をお知らせするものです。

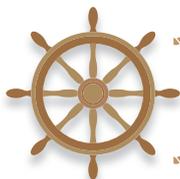
また、マイナ保険証を利用できない医療機関等を受診する際には、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と併せて提示することで受診できます。



医療給付係 TEL 671-3402

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



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。



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)調査にご協力いただきありがとうございます。
調査対象の被扶養者がいる方につきましては、8月1日以降、各区局等の共済事務担当課を通して「扶養状況調査票」を配付しています。まだ提出していない方は、書類をそろえて共済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5年3月31日以前に認定された被扶養者(令和6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

各区局で提出期限が異なりますので、共済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(月)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、共済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 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 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特許切れの先発薬のうち、厚生労働省が公表したリストにある1095品目について、令和6年10月から自己負担額が引き上げられます。

医療給付係 TEL 671-3402



2027年国際園芸博覧会

開催期間 ▶ 令和9年3月19日～9月26日
開催場所 ▶ 横浜・上瀬谷



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。

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 最近の国民年金(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	○	○	○	○

地共済年金情報webサイト

一般組合員の方は、ご自身の年金加入履歴や老齢厚生年金等の見込額、標準報酬月額等の記録、保険料納付額、年金払い退職給付の給付算定基礎額残高を、インターネット上で閲覧することができます。

閲覧するためには、利用申込が必要です。利用申込から2～3週間後に、ユーザID通知書が届きます。

利用申込は、地共済年金情報webサイトから行うことができます。

地共済年金情報webサイト [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!

今日から始める「いつまでも健康な人」がやっている3つのこと ~10年後のワタシも、「あの頃」と同じ腹囲&体重を維持するために~

今より+10分 体を動かそう

日常生活の中で体を動かす機会をつくるだけでも活動量を増やせます。まずは今より1日10分多く体を動かすことを目標に。

運動するなら
ウォーキングと
筋力アップが
おすすめ



日常生活で小まめに動く

- ・積極的に階段を使う
- ・買い物に歩いて行く
- ・1日1回ストレッチする
- ・家事を積極的に行う
- ・長時間座りっぱなしにならないようにする

食事内容や 食べ方を見直そう

食事はバランスよく、規則正しくが基本。食べ過ぎにも注意して、野菜をしっかり取るように心がけましょう。

一品料理よりも
定食スタイルで
バランスよく



こんな食べ方はNG

- ・朝食を抜く
- ・毎食お腹いっぱいまで食べる
- ・夜遅くに食事をする
- ・食べるのが早い
- ・野菜や海藻類をあまり食べない

お酒の飲み方を 工夫しよう

お酒は飲み過ぎるとさまざまな病気を引き起こします。自分の適量を知り、食事をしながら楽しく飲む工夫を。

お酒と上手に 付き合うコツ

- ・週に何日かお酒を飲まない日をつくる
- ・サラダ、焼き鳥など、野菜やたんぱく質がとれる食品を選ぶ
- ・ゆったりした気分で飲む

純アルコール量にも着目!

日本酒1合(15度/180ml)相当の純アルコールを含むお酒

- ▶ ビール中瓶1本(5度/500ml)
- ▶ 焼酎(25度/約110ml)
- ▶ ワイン(14度/約180ml)
- ▶ 缶チューハイ(5度/約500ml)

共済組合の「がん検診」、忙しい人ほど早めの予約を!

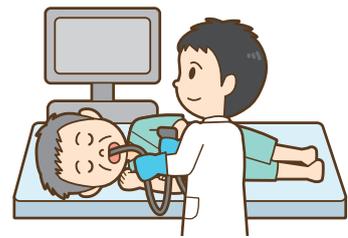
日本人の2人に1人が生涯でがんになる時代、がんは不治の病ではありません。早期がんの段階で治療を受ければ、約9割は治る病気と言われています。早期がんでは症状が出にくいいため、自覚症状がなくても、定期的に「がん検診」を受診しましょう。

全額自己負担で受診すると数万円かかる「がん検診」が、**原則無料で受診できます(受診日当日に、共済組合の資格がある方が対象)**。

- 詳細はこちら(共済組合WEBサイト)

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

- ご不明な点は、コールセンターへお問い合わせください。



コールセンター

(株式会社ベネフィット・ワン 健診予約受付センター)

TEL 0120-005-781 (通話料無料)

受付: 月~土曜日 10時~18時(日・祝・年末年始を除く)

福祉事業係 TEL 671-3400

バランス
UP!
↓
食塩量
DOWN!

手早い・簡単・おいしい

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced-plate meals!

1人分

エネルギー 573kcal
食塩相当量 1.5g

動画でcheck!

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。

作り方のポイントが分かりやすい動画はコチラ
動画付きレシピです

二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。
https://shahou-net.jp/movie/one_plate/09.mp4

豚肉ときのこのねぎ塩プレート

材料(2人分)

豚肩ロース肉薄切り 150g
 キャベツ 1枚
 ぶなしめじ 100g
 まいたけ 100g
 水菜 50g
 長ねぎ 15cm
 ごま油 大さじ1
 レモン汁 大さじ1
 A 顆粒鶏がらスープの素 小さじ1/2
 塩 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう 少々
 サラダ油 大さじ1
 ごはん 300g
 レモン(くし形切り) 1/4個

作り方

- 1 豚肉はひと口大に切る。キャベツは1cm幅に切る。しめじは石づきを取り除いて小房に分け、まいたけは小房に分ける。水菜は3cm幅に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 ポウチに長ねぎとAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらキャベツ、しめじ、まいたけを加えて全体がしんなりするまで炒め合わせる。
- 4 器にごはんと3を盛り2をかけ、水菜、レモンを添える。

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

Point!

豚肉にねぎ塩だれをかけて食べるのでダイレクトに味を感じられ、調味料控えめでも物足りなさがありません。

Profile おがわ ひさみ
 管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

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.24
 2024年9月発行

4