



# よこはま共済



C O N T E N T S

無料オンライン健康セミナーのお知らせ	1	「ねんきん定期便」で年金記録を確認しましょう	3
令和7年12月から現行の保険証(青いカード)が利用できなくなります	2	朝ごはんから始めよう	4
「扶養状況調査票」の提出はお済みですか	2	「いびき」や「日中の眠気」でお困りではありませんか	4
		口コモをご存知ですか	4



戸塚区 舞岡公園 もみじ休憩所



栄区 横浜自然観察の森

## 横浜市職員共済組合 オンライン健康セミナー 眼精疲労すっきりセミナー



パソコン作業を行う上で、疲れにくい作業環境や姿勢を学びます。

また疲労を回復するストレッチや、  
眼精疲労予防のセルフマッサージが体験できます。



**開催日時:令和7年10月18日(土)AM10:00~**

**会場** オンライン開催 (Zoom)

**定員** 抽選 95 人

**参加費** 無料 ※通信費は参加者負担

**申込期間** 9月3日(水)~10月2日(木)

右の会員専用サイトから  
ベネフィット・ステーションに  
ログインしてお申し込みください。  
(メニュー No.25000739)

会員専用サイト



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ことができます。



## 令和7年12月から現行の保険証(青いカード)が利用できなくなります!

現行の保険証(組合員証等:青いカード)は、令和7年12月2日以降は医療機関等で使用できなくなります。医療機関等を受診される際は、マイナ保険証か資格確認書(クリーム色のカード)をご利用ください。

### 現在、保険証(組合員証等:青いカード)をご利用の方へ

マイナ保険証の利用登録をされていない方には、令和7年12月1日までに当組合から資格確認書(クリーム色のカード)を交付します。(申請不要。※既に資格確認書をお持ちの方には発行しません。)

お持ちの保険証(組合員証等:青いカード)は、12月2日以降にご自身で破棄してください。



### 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 1



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](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



～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)調査にご協力ありがとうございます。

調査対象の被扶養者がいらっしゃる方につきましては、8月1日以降、所属の共済組合事務担当者を通して「扶養状況調査票」を配付しています。まだ提出されていない方は、書類を揃えて所属の共済組合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6年3月31日以前に認定された被扶養者(令和7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

各区局内での提出期限が異なりますので、所属の共済組合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(火)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、所属の共済組合事務担当者へご連絡ください。



**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





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	○		○	
老齢年金の種類と				
③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)	○	○	○	○
最近の国民年金(第1号・ ⑤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	○	○		
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	○	○	○	○

令和7年4月から

### 年金情報の提供サイトが新しくなりました

地共済年金情報webサイトが終了し、新サービスが開始されました。

組合員の方は、全国市町村職員共済組合連合会のホームページから「マイナ手続きポータル」へ移動し、マイナンバーカードとスマートフォン等を利用して、最新の年金記録等をインターネット上で取得することができます。



全国市町村職員共済組合連合会 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

# 朝ごはんから始めよう

体内時計を整え、1日を元気に始めるために欠かせない朝食。血圧や血中脂質の安定、便秘の予防・解消、仕事や学業の能率アップなど、嬉しい作用が期待できます。

## まずはここから

### 夜ごはんは早めに

早めに夕食をとれば、翌朝自然とおなかがすきます。



### 早く起きる

まずは一週間！  
ほんの少し早起きにトライを。



### 日中活動する

日中を活動的に過ごすと、自然と眠りにつきやすくなります。



### 必ず炭水化物とたんぱく質を

炭水化物とたんぱく質で体内時計をリセット。野菜も組み合わせれば、さらにバランスアップ。



## 「いびき」や「日中の眠気」でお困りではありませんか？

### ～睡眠時無呼吸症候群(SAS)にご注意！～

**Sleep Apnea Syndrome (SAS)** は睡眠中、断続的に無呼吸を繰り返す状態のこと。

肥満、鼻やのどの病気、飲酒などが主な原因で、次のような症状が起こります。

放っておくと、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などを合併しやすいこともわかっており、早期の治療が必要です。

#### SASによる 主な症状

- いびき
- 日中の眠気や倦怠感

- 起床時の頭痛
- 夜間の中途覚醒

- 不眠
- など



## ロコモをご存知ですか？



### ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、筋肉・骨・関節など運動器の機能が衰え、介護が必要になる危険性が高い状態のことで略してロコモと呼ばれます。自覚がなくても早い方では40代後半から衰えが始まっている方もいます。

いつまでも自分の足で元気に歩き、健康寿命※1を延ばすために、今からロコモ対策を始めましょう！

※1 健康寿命…日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のこと



### ロコチェックで体の危険信号を見つけてましょう！

日常動作の不自由さは、ロコモを知らせる体からのシグナルです。

当てはまる項目にチェック  しましょう。

- |                            |       |                          |
|----------------------------|-------|--------------------------|
| ① 片脚立ちで靴下がはけない             | ..... | <input type="checkbox"/> |
| ② 家の中でつまずいたりすれたりする         | ..... | <input type="checkbox"/> |
| ③ 階段を上がるのに手すりが必要である        | ..... | <input type="checkbox"/> |
| ④ 家のやや重い仕事(掃除機の使用など)が困難である | ..... | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  | ..... | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない       | ..... | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない          | ..... | <input type="checkbox"/> |



1つでも当てはまつたら、  
ロコモの可能性が…

今日から  
ロコトレ※2を始めましょう。

※2 ロコトレ…「片脚立ち」と「スクワット」の2つの運動のこと

Web版

ロコトレについて詳しくは、こちら →

<https://locomo-joa.jp/check/locotre>

出典元：ロコモ チャレンジ！推進協議会ホームページ

福祉事業係 TEL 671-3400