

# よこはま共済

2025  
秋号  
vol.28

## 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  
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  
「扶養状況調査票」の提出はお済みですか……………2

「ねんきん定期便」で年金記録を確認しましょう……………3  
朝ごはんから始めよう……………4  
「いびき」や「日中の眠気」でお困りではありませんか……………4  
ロコモをご存知ですか……………4

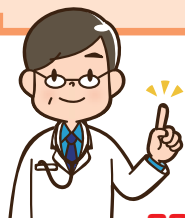


戸塚区 舞岡公園 もみじ休憩所



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)  
**申込方法** 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。



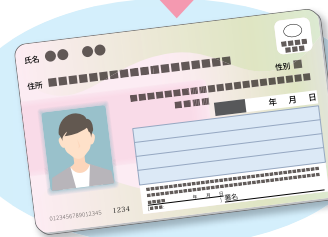
## 令和7年12月から現行の保険証(青いカード)が 利用できなくなります！

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、マイナ保険証が資格確認書(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**



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 x EXPO 2027**  
YOKOHAMA JAPAN

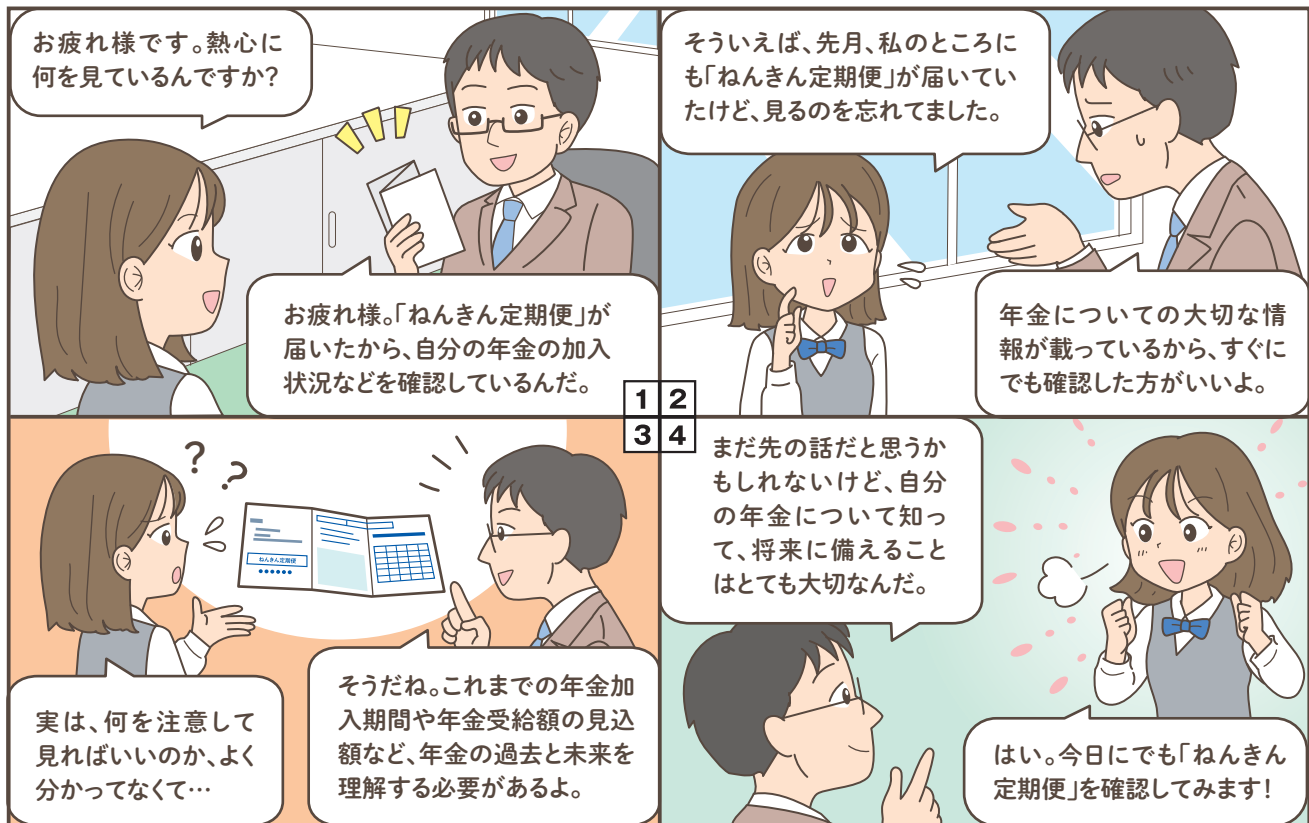
2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷





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	○		○	
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	○	○	○	○

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！～

**睡眠時無呼吸症候群(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
- 起床時の頭痛
- 不眠
- 日中の眠気や倦怠感
- 夜間の中途覚醒
- 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と略して**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。

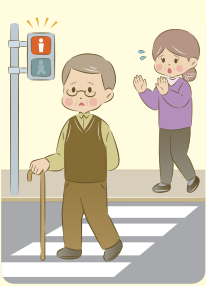
いつまでも自分の足で元気に歩き、健康寿命※1を延ばすために、今からロコモ対策を始めましょう！

※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……………☐
- ② 家でつまずいたりすべったりする……………☐
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である……………☐
- ④ 家のやや重い仕事(掃除機の使用など)が困難である……………☐
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である……………☐
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない……………☐
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない……………☐



1つでも当てはまったら、  
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

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

Web版

