



よこはま共済



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	老齢年金の繰上げ受給	3
健康保険証の廃止後の受診について	2	特定保健指導がわかる4つのポイント	4
被扶養者の資格確認(扶養状況)調査への ご協力のお礼	2	実践!インフルエンザの予防対策	4
		無料オンライン健康セミナーのお知らせ	4



泉区 富士山～横根稻荷神社からの眺望～



瀬谷区 雪の日の長屋門公園



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連携することで、WEB上のマップ(今回は、九州地方名所)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進呈します!

まずは、「マイ・ヘルス・ウェブ」(アプリ・WEB版)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!



対象者

横浜市職員共済組合の組合員本人(被扶養の方は、対象ではありません。)

エントリー期間

令和7年12月11日～令和8年2月24日

ウォーキング期間

令和8年1月6日～2月24日(50日間)

ポイント付与日

令和8年3月16日(予定)

キャンペーンって?

50日間歩いてキャンペーンサイトに歩数を連携し、総歩数40万歩以上(1日平均8,000歩以上)を達成すると、「マイ・ヘルス・ウェブ」上に2,000ポイントをプレゼント! また、任意で3人～10人でチームを作ることができ、チームの歩数条件等を満たすと抽選で30チームの参加者全員にチーム賞500ポイントをプレゼント!

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。

<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2日から医療機関等の受診の際は、 マイナ保険証又は資格確認書をご利用ください。

令和7年12月2日以降の保険医療機関等への受診方法

マイナ保険証の利用登録をされている方

「マイナ保険証」をご利用ください。

受診方法

1. 保険医療機関等の窓口に設置されているカードリーダーで読み取り
2. 本人確認(顔認証又は4ケタの暗証番号を入力)
3. 同意の確認(診察室等での診療・服薬・健診情報の利用について確認)

※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択

※保険医療機関等がマイナ保険証に対応していない場合や、カードリーダーの不具合等により保険医療機関等の窓口でマイナ保険証が利用できない場合は、マイナンバーカードと資格情報通知書(又はマイナポータル内の資格情報画面)を窓口で提示することで受診できます。

マイナポータルに関する詳しい情報は、こちらをご覧ください



マイナ保険証の利用登録をされていない方

「資格確認書」をご利用ください。

受診方法

保険医療機関等の窓口に資格確認書を提示

※資格確認書が交付されるのは、マイナンバーカードを取得していない方、マイナンバーカードを保持しているが健康保険証利用登録をしていない方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた方などです。

※高齢受給者証、限度額適用認定証及び限度額適用・標準負担額減額認定証等をお持ちの方は、資格確認書と併せて提示する必要があります。



資格確認書に関する詳しい情報は、こちらをご覧ください



今持っている
保険証は
どうなるの？

発行済みの保険証は、ご自身で破棄してください。

受診する医療機関等によっては、保険給付を受ける資格を確認した上で、令和8年3月31日までは現在発行されている保険証(青いカード)を利用することが可能な場合があります。各医療機関等により取扱いが異なりますので、詳細は実際に受診する医療機関等にお問い合わせください。

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7年8月に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続をお願いいたします。

医療給付係 TEL 671-3402



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



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

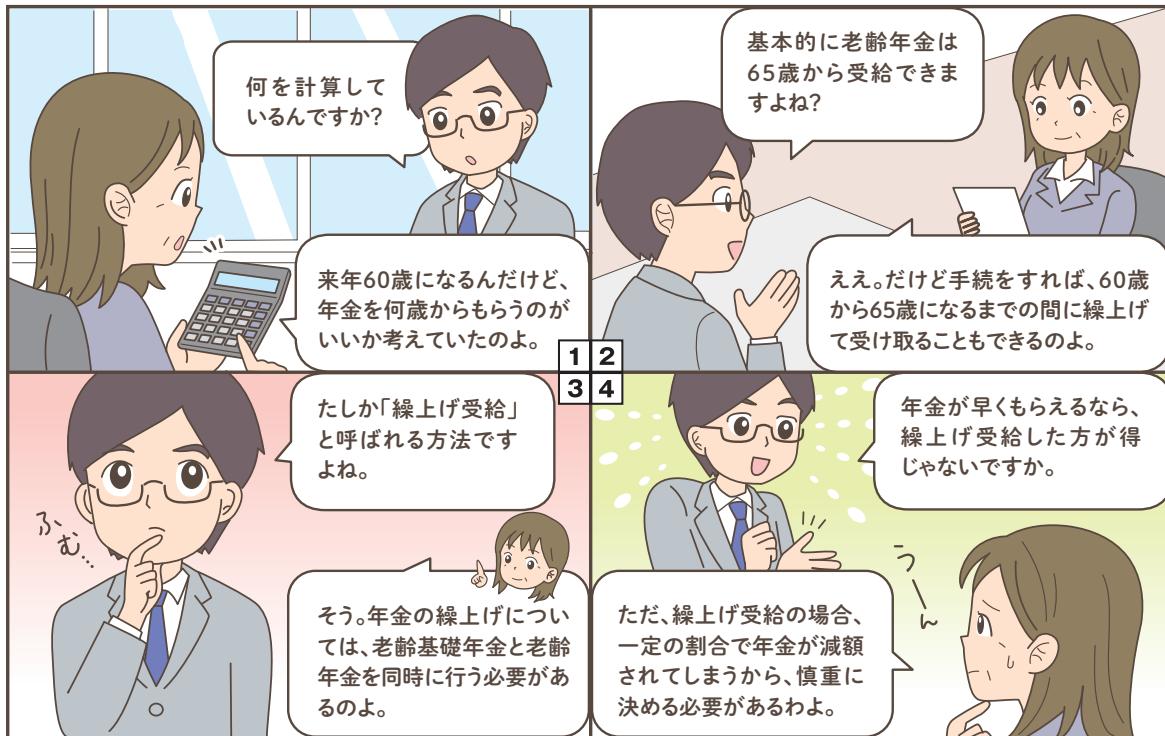




このページは「一般組合員(短期のみ適用組合員の方は除く)」を対象としています。
「短期のみ適用組合員」の方は日本年金機構のWEBサイト <https://www.nenkin.go.jp> をご覧ください。



老齢年金を繰上げて受給するとき



退職後に受けられる老齢・退職給付には、厚生年金の『老齢厚生年金』と国民年金の『老齢基礎年金』があります。

『老齢厚生年金』及び『老齢基礎年金』は原則として、組合員期間等が10年以上ある方が65歳になったときに支給されます。

昭和36年4月2日以降に生まれた方は、『老齢厚生年金』と『老齢基礎年金』を65歳になるまで受け取れませんが、60歳以降に繰上げ請求を行うことで、減額された繰上げ支給の『老齢厚生年金』を受給することができます。また、この繰上げ請求については、国民年金から支給される『老齢基礎年金』の繰上げ請求と同時に行う必要があります。

老齢年金の繰上げ請求

繰上げ請求による減額率 = 繰上げ請求月から支給開始年齢到達月の前月までの月数 × 0.4%

(昭和37年4月1日以前生まれの方は0.5%)

支給開始年齢		繰上げ請求年齢				
		60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
繰上げしない場合の開始年齢	62歳	9.6% (12%)	4.8% (6%)	—	—	—
	63歳	14.4% (18%)	9.6% (12%)	4.8% (6%)	—	—
	64歳	19.2% (24%)	14.4% (18%)	9.6% (12%)	4.8% (6%)	—
	65歳	24% (30%)	19.2% (24%)	14.4% (18%)	9.6% (12%)	4.8% (6%)
分岐点*		81歳 (77歳)	82歳 (78歳)	83歳 (79歳)	84歳 (80歳)	85歳 (81歳)

*分岐点とは、通常受け取った場合と繰り上げた場合との受給する年金額の累計額がほぼ同額となる年齢です。なお、分岐点には個人差がありますのでご注意ください。

*（ ）は昭和37年4月1日以前生まれの方の場合

- 一度請求すると、変更できません。生涯減額されたままの年金額となります。
- 加給年金額は繰上げ支給の対象となりません。
- 在職中は所得に応じて年金の一部又は全部が停止になる場合があります（老齢基礎年金は支給されます）。
- 事後重症などによる障害厚生（基礎）年金や寡婦年金は受けられません。
- 遺族厚生（共済）年金の支給を受ける場合、併給調整により受給中の繰上げ支給の老齢厚生年金及び老齢基礎年金は支給停止となります。
- 繰上げ請求を行うと、65歳到達時に繰下げの申出ができません。

退職年金（退職等年金給付）の繰上げ請求

平成27年10月から1年以上の組合員期間があり、かつ退職されている方は、60歳から『退職年金』も繰り上げて受給することができます。

また、厚生年金等と同時に繰上げ請求する必要はありません。

退職年金を繰上げ請求する場合、老齢厚生年金のように減額率を計算するのではなく、給付算定基礎額に対する利子が繰上げ請求月の前月までになります。

なお、短期組合員の方は、厚生年金は日本年金機構で加入するため、退職年金は発生しません。



「特定保健指導」がわかる4つのポイント

～自分の健康を守るのは、あなたです～

ポイント 1

特定保健指導とは、特定健診（40歳～74歳が対象）でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群。以下、メタボ）のリスクがあると判定された方が、生活習慣を改善するための支援です。

ポイント 2

支援は2種類、いずれかを受けます。
メタボ一步手前の方は、**動機付け支援**。メタボのリスクが高い方は、**積極的支援**。保健師や管理栄養士などの専門家が3か月以上にわたり面談や電話などで生活習慣改善をサポートします。



ポイント 3

費用は無料！特定保健指導にかかる費用は、当組合が負担します。

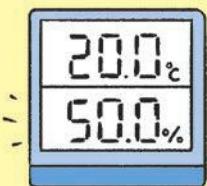
ポイント 4

忙しくて放っておくと…、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を発症し、重症化すると治療にはより多くの時間や費用がかかります。
健康な未来のため、**特定保健指導の時間を作るのは、今です！**

実践！インフルエンザの予防対策



帰宅時やトイレの後などには、せっけんで手を洗いましょう



加湿器などで室内の湿度を50～60%に。小まめな換気も忘れないに。



流行期には人混みや繁華街などへの外出を避けましょう



バランスのとれた食事、十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を



流行前までに予防接種を受けましょう

横浜市職員共済組合 オンライン健康セミナー



RIZAP オンラインセミナー 導入編

食事の知識と運動、健康習慣を定着するための秘訣を伝授



「運動・食事・メンタル」のRIZAPメソッドの基礎と習慣化の秘訣を学びます。

生活習慣を振り返り、自分に合った健康的な食事や運動の知識が得られます。

開催日時 令和8年 2月21日(土) AM10時開始

会 場 オンライン開催(Zoom)

申込期間 令和7年12月9日(火)～令和8年2月10日(火)

定 員 抽選500人

申込方法 ベネフィット・ステーションにログイン後、

参加費 無料 ※通信費は参加者負担

トップ画面のバナーからお申し込みください。
(メニューNo.25001740)



福祉事業係 TEL 671-3400