



# よこはま共済

## contents

「ねんきん定期便」で加入状況等をお知らせします … 2  
 入学貸付をご利用ください … 3  
 特定保健指導の案内が届いたら、必ず利用しましょう … 3

インフルエンザ予防対策 … 4  
 共済の窓(がん検診を受けましょう) … 4  
 生活の知恵袋 … 4



▲ 戸塚区 舞岡公園 小谷戸の里



▲ 青葉区 美しが丘公園のペアツリー



▲ 都筑区 ドイツクリスマスマーケット

## 節約情報!

### ジェネリック医薬品を活用しましょう!

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に製造販売される、新薬と同一の有効成分を同一量含み、同一の効能及び効果をもつ医薬品のことです。

ジェネリック医薬品は新薬の約2～7割程度の価格で発売されており、ジェネリック医薬品を選択することで薬代が大幅に節約出来ます。

特に糖尿病、高血圧、脂質異常症等、治療が長期にわたる慢性疾患や、毎年同じ時期に発症しやすい花粉症の治療薬でジェネリック医薬品を選択すると、節約効果が大きくなります。

かかりつけの医師や薬剤師に気軽に相談しましょう。

医療給付係 TEL 671-3402



横浜市職員共済組合

ホームページは、  
スマートフォンでも  
見ることが出来ます



# 「ねんきん定期便」で加入状況等をお知らせします

当組合では、組合員の皆様へ誕生月に「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」は、年金加入期間や年金見込み額などをお知らせするものです。

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、届きましたらご確認ください。

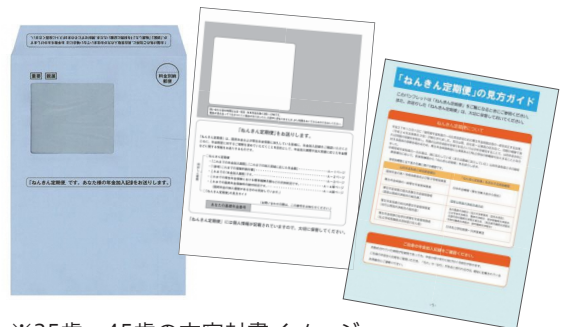
通知内容	50歳未満の方	50歳以上の方	35歳、45歳の方	59歳の方
①これまでの年金加入期間	○	○	○	○
②これまでの加入実績に応じた年金額	○		○	
③老齢年金の種類と見込額(1年間の受取見込額)		○		○
④(参考)これまでの保険料納付額(累計額)	○	○	○	○
⑤最近の国民年金(第1号・第3号)納付状況・厚生年金保険の月別状況	○	○		
⑥これまでの年金加入履歴			○	○
⑦これまでの厚生年金保険における標準報酬月額などの月別状況			○	○
⑧これまでの国民年金保険料の納付状況			○	○

■ 50歳未満の方、50歳以上の方  
圧着ハガキを送付します。



※50歳未満の方宛圧着ハガキイメージ。

■ 35歳、45歳及び59歳の方  
封筒に通知とパンフレットを同封して送付します。



※35歳、45歳の方宛封書イメージ。

## 地共済年金情報Webサイトを利用して 将来の年金額を知ることが出来ます

※ただし公務員期間にかかる情報に限ります。

申込み方法は…

ホームページで必要事項を入力するだけです。基礎年金番号を手元に用意してください。

地共済年金情報 Web サイト

検索

(横浜市職員共済組合 HP からアクセス可能)



年金係 TEL 671-3370

## 入学貸付をご利用ください！

年利  
1.26%

便利 低利

給与天引き

### ① 入学金や授業料、制服代等の支払いにご利用出来ます。

- ・高等学校、大学、短期大学、専門学校等が対象です。
- ・入学者1人につき給料月額の6か月分相当額（ただし200万円が限度）まで申込めます。

### ② 合格通知書が必要です。

合格したらすぐにお申込みください！

入学金を支払った月から3か月以内が貸付金の振込期限となります。

例 2月中に入学金を支払った場合

共済組合申込締切		貸付金振込日	
2/5	(水)	3/5	(木)
2/20	(木)	3/23	(月)
3/5	(木)	4/6	(月)
3/19	(木)	4/20	(月)
4/3(予定)	(金)	5/7(予定)	(木)
4/20(予定)	(月)	5/20(予定)	(水)

申込みに必要な書類は、

YCANトップページ → 区局 Web → 総務局 → 共済組合 → 申請書一覧

→ 「普通貸付・特別貸付提出書類調書」でご確認ください。（横浜市職員共済組合 HP から取得可能です。）

※申込みは所属の共済組合事務担当者に提出してください。

### ◆ 1年間分の授業料を借りたい場合は3月、4月振込分の修学貸付をご利用ください！

- ・3月、4月振込分以外は、支払月の前後3か月以内が貸付対象です。
- ・修学期間中は原則利息のみの返済。（卒業後150回以内の返済）

福祉事業係 TEL 671-3371

## 特定保健指導の案内が届いたら、必ず利用しましょう！

保健指導の基本利用料は共済組合が負担するため無料です。また、組合員の方は「特定保健指導を利用するための職免」があります。詳細は所属にご確認ください。

特定保健指導利用率が低い医療保険者（全国の共済組合などを含む）には、「後期高齢者支援金」の負担額が加算されるおそれがあります。その場合、共済組合の掛金が上がり、組合員の皆様の負担になりかねません。

ご自身の健康のため、また掛金の上昇を防ぐためにも、特定保健指導の案内が届いたら必ずご利用ください。

※特定健康診査・特定保健指導の実施は、法律で義務付けられています。

### Q 内臓脂肪型肥満かどうか腹囲を測定して判定しているが、腹囲を測ることでなぜ内臓脂肪が多いと分かるのか？

A 日本では人間ドック等の機会を通じて、比較的多くの健常人に対して腹部CTが撮影されており、CTを活用した内臓脂肪型肥満の診断と検証が進められました。その結果、腹部CTで臍（へそ）の位置の断面像から内臓脂肪面積を算出すると、100cm<sup>2</sup>以上の場合にはそれ以下の場合より合併する疾患数が50%増加していることが明らかになり、100cm<sup>2</sup>以上を内臓脂肪の過剰蓄積と判断することが定められました。

CT検査は一般の診療所や健診で簡単に出来ないことから、内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当する腹囲、すなわち臍の高さで男性85cm、女性90cmをもってスクリーニング検査値と定められました（腹囲と内臓脂肪面積の相関：男性（6,191人）で $r=0.82$ 、女性（1,178人）で $r=0.79$ 、川崎ら、Arts and Science 53:1462-1466）。このような定め方はCTをドックにも多くもちいている日本独自の方法であり、他の国の腹囲基準は、CTでの内臓脂肪面積との相関で定められたものはないので、各国の間で腹囲に対する考え方が異なるのです。

### Q なぜ男性より女性のほうが腹囲の基準数値が大きいのか？

A 男女差については、CT画像をみると、女性では皮下脂肪が多いために、同じ内臓脂肪面積でも腹囲は5cm大きな基準となっています。日本では女性のやせが問題となっており、いきすぎた減量メッセージを発信しないためにも、基準値を変更することに対して日本肥満学会は慎重な姿勢をとっているようです。

【出典：（公財）長寿科学振興財団 HP】

福祉事業係 TEL 671-3400



知って安心 インフルエンザ予防対策 **すぐ出来る!**

はじめよう!ウイルスに負けない習慣

インフルエンザを予防するためには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザに「かからない」「拡げない」習慣を身につけましょう。

抵抗力を維持する生活習慣

**食事** 体力保持のために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう

**運動** 適度な運動を積極的に取り入れましょう

**睡眠** 抵抗力を落とさないためには、十分な睡眠が不可欠。夜12時前には寝るようにしましょう

**環境** のど粘膜の防御機能低下防止のために、室温は20℃前後、湿度は50～60%を保ちましょう。部屋の空気の入れかえも忘れずに



その他の心掛け

- 不要不急の外出は避ける
- 外出時はマスクを着用
- 目・鼻・口に触れない
- 体調の悪い人には近づかない



拡げないための咳エチケット

- 咳やくしゃみが出る時は、マスクを正しく着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2m以上離れましょう。ティッシュペーパーなどがいないときは、手よりも周囲に触れにくい曲げたひじの内側で押さえましょう。
- 鼻水や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てましょう。



がん検診を受けましょう!

今年度の受診は  
令和2年3月末までです!

共済組合が実施しているがん検診では、一部の検査項目を除き、**自己負担なし『無料』**で受診していただけます!

※肺のCTのみ、自己負担額6,000円がかかります。

実施機関・検査項目等、詳しくは横浜市職員共済組合HPにてご案内しています。また、パンフレットでもご案内していますので、ぜひご覧ください。



職員本人用



被扶養者・任意継続組合員用  
(40歳以上の方にお配りしています)

がん検診と一緒に「総合健診」(自己負担あり)もご受診ください。職員の定期健康診断とほぼ同内容の健診を受診することが出来ます。

福祉事業係 TEL 671-3400



冬の味覚 **せり** 芹

シャキシャキした食感と爽やかな香りが特徴。臭みを消す効果があることから、肉を使った鍋の定番にしたい食材です。緑色が濃く、葉の先までみずみずしいものを選びましょう。

