

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
 活用していますか?ジェネリック医薬品2
 被扶養者の資格確認(扶養状況)調査へのご協力のお礼2
 ねんきん定期便3

健康セミナー「お酒との上手な付き合い方」4
 「感染性胃腸炎」が流行する季節に備えよう4
 減塩レシピ「牛肉と大根の赤ワイン煮」4



鶴見区 鶴見川橋とユリカモメ



神奈川区 ポートサイド地区

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上で世界遺産をめぐることができます。個人でも、仲間とグループで参加することも可能です!
 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プレゼントします!

まずは、「マイ・ヘルス・ウェブ」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 当組合の組合員本人

エントリー期間 令和5年12月11日~令和6年2月29日

ウォーキング期間 令和6年1月11日~2月29日(50日間)

ポイント付与日 令和6年3月19日(予定)

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することができます。



GREEN×EXPO 2027
 2027年国際園芸博覧会

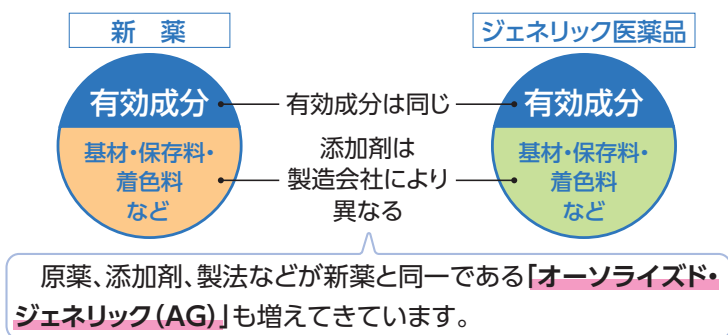
開催期間 ▶ 令和9年3月~9月
 開催場所 ▶ 横浜・上瀬谷

活用して
いますか？

お薬代の節約・医療保険制度を守る！ ジェネリック医薬品

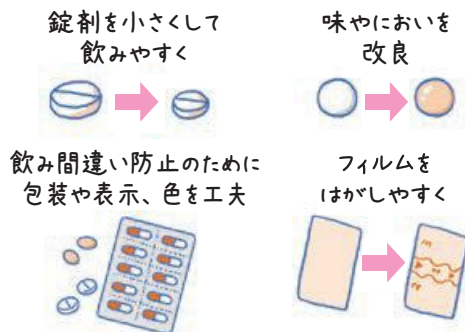
ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間満了後に、同じ有効成分を同量用いて製造・販売される医薬品のことです。安全性や有効性については、国の厳格な審査を経ているので信頼できる医薬品です。また、研究・開発にかかる費用が抑えられるので、価格は新薬の7割から2割程度と安価です。

窓口で支払うお薬代の節約や医療保険制度を維持していくために、ジェネリック医薬品の特徴やメリットを理解した上で、医師や薬剤師と相談しながら活用しましょう。



ジェネリック医薬品には 使いやすく改良されて いるものも

新薬に比べ、味やにおい、形状などを改良して、使いやすさがより向上されたジェネリック医薬品もあります。



ジェネリック医薬品には、風邪や頭痛、アレルギーなどの身近な治療薬や、点眼薬、湿布などの外用薬などさまざまな種類があります。

ジェネリック医薬品への切り替えはかんたん！

医師にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。医師に相談できなかった場合でも、処方箋の【変更不可】の欄に、「✓」または「✕」印がなければ薬局で変更できるので、薬剤師に相談しましょう。

医療機関や薬局の窓口で、ジェネリック医薬品希望カードやシールを提示すれば、使用の意思表示ができます！

※すべての新薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療方針によっては、切り替えられない場合もあります。

いきなり薬を 変更するのは不安……

ジェネリック医薬品への切り替えが不安な場合、短期間だけ試せる「分割調剤」という方法もあります。詳しくは、医師や薬剤師にご相談ください。



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5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きをお願いいたします。

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**

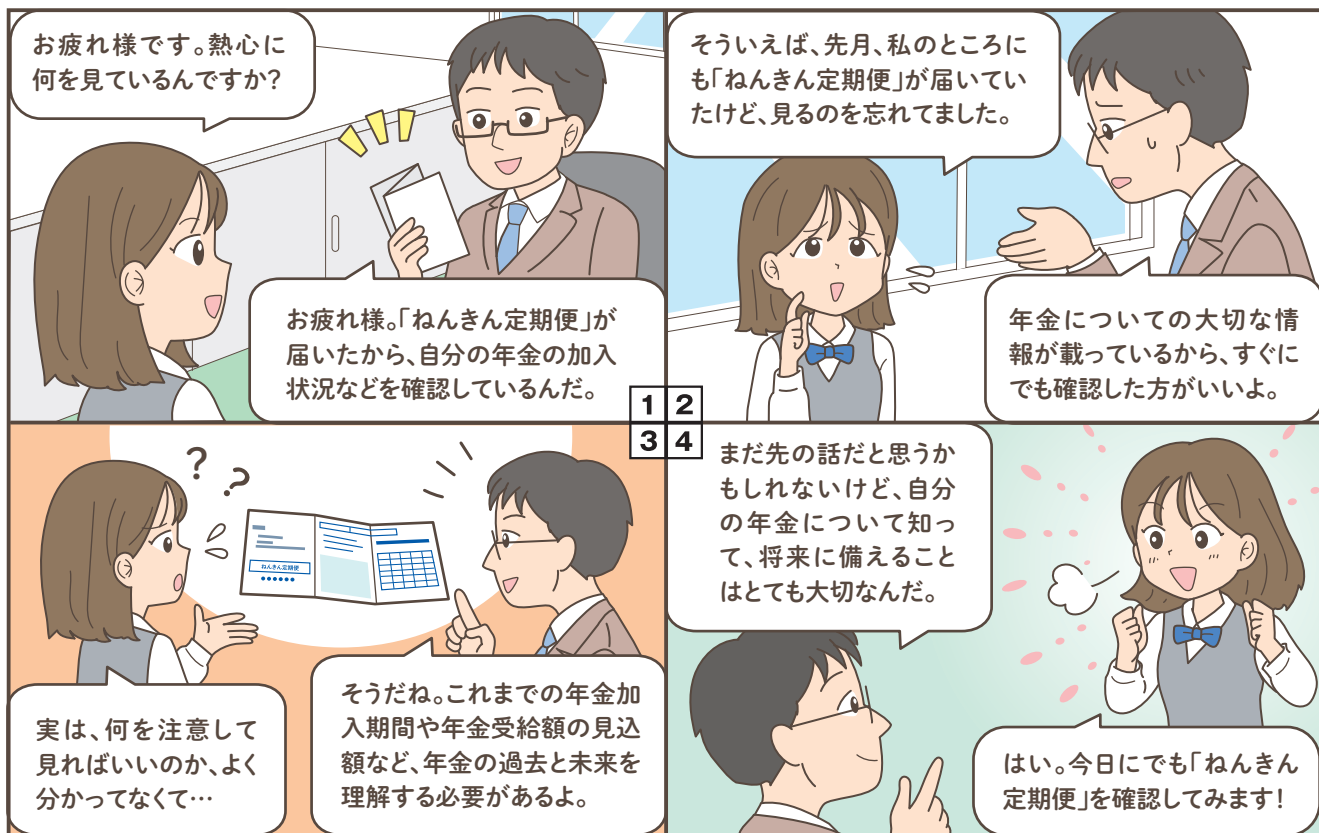


詳細は厚生労働省WEBサイトをご確認ください。 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



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!



59歳以下の一般組合員の皆様には、毎年1回、誕生月に年金記録等を記載した「ねんきん定期便」が送付されます。「ねんきん定期便」には、これまでの年金加入期間や保険料納付額、年金の見込額などの情報が記載されています。年齢によって記載内容が異なりますので、内容をよく確認することが大切です。

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 58歳以下の方
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	○	○		
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、利用申込みが必要です。利用申込みから2～3週間後に、ユーザID通知書が届きます。

利用申込みは、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

適正飲酒啓発セミナー 医師が徹底解説!「お酒のウン・ホント!?!」

～お酒との上手な付き合い方を学びましょう～

お酒は少量であれば、緊張が和らぐなど良い効果がある反面、飲み過ぎると体に様々な影響を及ぼします。アルコールの適量や飲酒前・食事中のポイントなど、お酒に関する正しい知識を身に付けましょう。

開催日 2月3日(土) 15:00～16:15

参加費 無料 ※通信費は参加者負担

申込期間 12月4日(月)13:00～1月21日(日)

申込方法

会場 オンライン開催(Zoom)

定員 先着500人

ベネフィット・ステーションにベネアカウントでログイン後、トップ画面のバナーからお申し込みください。



ベネフィット・ステーション

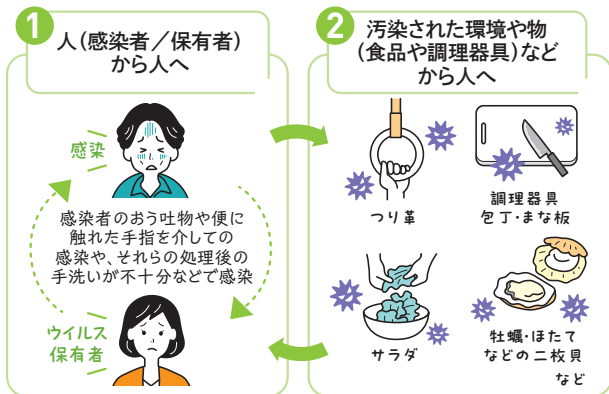


特にノロウイルス 感染性胃腸炎が流行する季節に備えよう!

「感染性胃腸炎」とは、主にウイルスなどの病原体が原因で起こる胃腸炎の総称です。特效薬やワクチンがないため、正しい知識を身につけて感染を防ぎましょう。

感染経路を知って感染予防!

感染経路は基本的にウイルスが口から体内に入る経口感染ですが、下記の①・②に大別できます。



感染を防ぐポイント

手洗いを習慣に!



石けんで丁寧に手洗いして、ウイルスを洗い流すことが重要。帰宅時や調理の前後、トイレ・おむつ交換後、おう吐物の処理後などは、必ず手を洗いましょう。

食品の十分な加熱



汚染された食品からの感染を予防するには、食品の中心温度が85℃から90℃の状態を90秒間以上保ち、しっかり加熱しましょう。

環境・調理器具などの消毒

ドアノブなど、複数の人が触れる箇所は塩素系消毒液で消毒を。まな板などの調理器具も、使用後すぐに十分洗浄し、塩素系消毒液で消毒又は、熱湯(85℃以上)で1分以上の煮沸消毒が有効です。

福祉事業係 TEL 671-3400



家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。

食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、おいしく食べて健康になりましょう。

◎料理制作・監修
岩崎啓子(管理栄養士)

撮影:原ヒトシ
スタイリング:宮澤由香



満足感のあるおもてなし料理 牛肉と大根の赤ワイン煮

1人分
エネルギー
410kcal
塩分 1.2g

材料(2人分)

- 牛がたまり肉(シチュー用) … 200g
- 大根 … 300g
- 芽キャベツ … 8個
- バター … 小さじ2
- 玉ねぎ(みじん切り) … 1/2個分
- にんにく(みじん切り) … 1/2かけ分
- サラダ油 … 小さじ1と1/2
- 赤ワイン … 3/4カップ
- 水 … 1と3/4カップ
- ローリエ … 1枚
- トマト水煮缶(カット) … 100g
- 砂糖 … 小さじ1と1/2
- 塩 … 小さじ1/5
- こしょう … 少々

作り方

- 牛肉は4つに切って塩、こしょう(分量外)を振る。大根は3～4cm長さに切った後、皮をむいて縦4等分に切る。芽キャベツはへたに十字の切り目を入れてゆでる。
- 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんにくをきつね色になるまで炒める。
- フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉(分量外)をまぶした牛肉を入れて表面を焼き、②の鍋に入れる。
- 肉を取り出したフライパンにワインを入れて中火で沸騰させ、半量程度まで煮詰める。
- 鍋に④、水、ローリエを入れてふたをし、沸騰させた後、弱火で30分ほど煮る。大根、トマトを加え、15分ほど煮て大根がやわらかくなったら、芽キャベツ、砂糖、塩、こしょうを加えてさらに5分ほど煮る。

栄養学メモ

- #### 牛肉
- 体内でつくることができない必須
 - アミノ酸をバランスよく含む良質
 - なたんぱく質が多いのが特徴。また、鉄分は豚肉より多く、貧血予防に効果的です。

減塩ワザ

- #### 赤ワイン
- 赤ワインの風味が加わることで、食塩量を抑えても、味に深みとコクが生まれます。
 - 加熱すればアルコール分は飛ぶので、子どもやお酒が苦手な人でも安心です。

Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オフおつまみおかず」「作り置きでカンタン!おいしい!やせごはん!」(ともに、日本文芸社)など多数。