

2021



よこはま共済

Contents

全員プレゼントキャンペーンのお知らせ…………… 1
 「ねんきん定期便」で確認しましょう! …………… 2
 「扶養状況調査票」の提出はお済みですか? …………… 3
 元気な体は口の中の健康から …………… 3

RIZAP ライブ配信セミナー …………… 4
 メタボを放置すると大きな病気につながります …………… 4
 生活習慣病改善サポートレシピ …………… 4



鶴見区 JR 鶴見線と海芝浦駅



神奈川区 東横フラワー緑道・高島山トンネル

大好評
企画

ベネフィット・ステーションの 横浜市限定 全員プレゼントキャンペーン

申込期間：10月1日(金)00:00～10月13日(水)23:59

150名様



松阪牛
焼肉カット600g
(11,300円相当)

200名様



タカナシ横濱馬車道
あいす&もなか12個セット
(3,500円相当)

500名様



スターバックス
ドリンクチケット
(500円分)

2,000名様



【ローソン】ウチカフェ
プレミアムロールケーキ
(税込150円)※お持ち帰り限定

さらに、お申込みの方全員に **ベネポ 111万円分** を山分け!

申込み・詳細はベネフィット・ステーション会員専用サイトにログイン▶▶



福祉事業係 TEL 671-3400



横浜市職員共済組合

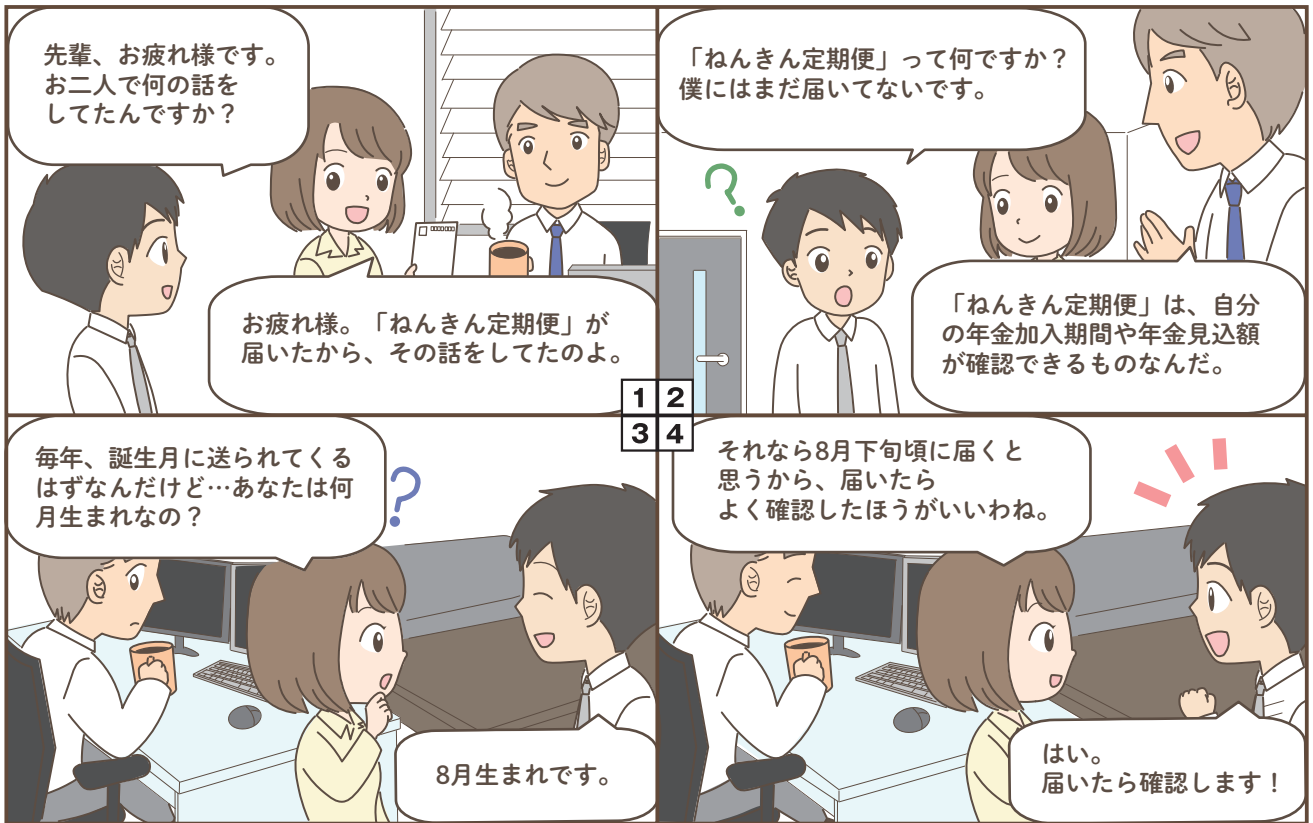
横浜市職員共済組合ホームページもご覧ください。

<http://yokohama-kyosai.or.jp/>

ホームページは、スマートフォンでも見ることができます。



「ねんきん定期便」でご自身の年金記録を確認しましょう！



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	封書		圧着ハガキ	
	35歳、45歳の方	59歳の方	50歳未満の方 (35歳、45歳を除く)	50歳以上の方 (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	○	○	○	○

記載内容について確認したい点等があるときは、当組合までお問合わせください。

インターネットでもご自身の年金記録を確認できます

地共済年金情報 web サイト

地方公務員共済組合の組合員の方は、自身の加入履歴や加入期間、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、ユーザ ID 通知書が届きます。

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)

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)調査にご協力いただきありがとうございます。

調査対象の被扶養者がいる方につきましては、8月2日以降、各区局等の共済事務担当課を通して「扶養状況調査票」を配付しています。まだ提出していない方は、書類をそろえて共済事務担当課へ必ずご提出ください。

◎ 調査対象の被扶養者

令和2年3月31日以前に認定された次の方

- ① 配偶者 ② 父母 ③ 22歳以上の子(令和3年4月1日時点)

◎ 提出期限

各区局等の共済事務担当課によって提出期限が異なりますので、ご確認ください。

なお、共済事務担当課から当組合への最終提出期限は9月30日(木)です。

正当な理由なく提出期限を過ぎると、審査を受けることを放棄したものとみなし、被扶養者資格を取り消しますのでご注意ください。期限内に提出できない場合は、至急、共済事務担当課へご報告ください。

医療給付係 TEL 671-3402



元気な体は口の中の健康から

歯周病やむし歯になっても、それは口の中だけのことと思いませんか？

歯周病やむし歯で歯を失い、食べ物をきちんとかめなくなると、胃腸障害が起こったり、栄養が偏ったりして全身の健康に影響します。歯周病やむし歯は口から始まる生活習慣病という認識をもち、さまざまな場面で生活習慣を改めることが大切です。



こんなにすごい!

健康な歯と歯茎の効果

消化吸収がよくなる

健康な歯はよくかむことができ、食べ物も細かくなるので、胃腸への負担が少なくなります。

抵抗力が高まる

よくかむことで分泌が増える唾液には、消化作用のほか、抗菌作用もあります。

肥満の防止

よくかんで、味わいながらゆっくりと食事をとると、少量で満腹感が得られ、肥満の防止に役立ちます。

脳が活性化する

かむことで筋肉の動きが脳への血液の循環を促し、脳細胞の活動を活発にして認知症予防にも役立ちます。

発音がハッキリ、表情も豊かに

歯がそろっていれば、言葉をハッキリと発音でき、表情も明るく、豊かになります。

福祉事業係 TEL 671-3400



横浜市限定 令和3年度 健康セミナー

RIZAP ライブ配信セミナー

～食事と運動で元気な体づくり【導入編】～

参加無料



【開催日】11月3日(水・祝)午前10時～11時30分

【定員】先着500名

【申込期間】10月4日(月)00:00～10月20日(水)23:59

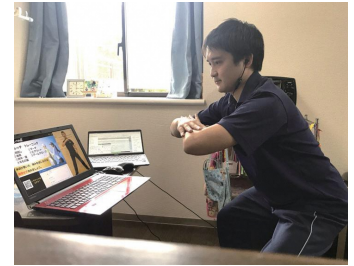
【申込方法】ベネフィット・ステーションにログイン後、メニューNo.733504で検索又はバナーからお申込みください。

【講義内容(講義60分、運動30分)】

- ・結果にコミットできる目標設定方法と心のメカニズムについて
- ・RIZAPメソッドを活用した適切な食事や運動の習慣化の秘訣
- ・脂肪燃焼効果の高いRIZAP式トレーニング実践



ベネフィット・ステーション



セミナー受講イメージ

福祉事業係 TEL 671-3400

メタボを放置すると大きな病気につながります

メタボリックシンドロームとはどんな状態？

メタボとは、腹囲が男性85cm・女性90cm以上で脂質異常・高血糖・高血圧の中の2つ以上がある状態をいいます。たとえ、それぞれの異常が軽くまだ病気ではなくても、異常が重なることで動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気につながります。

内臓脂肪がたまると体では何が起る？

とり過ぎたエネルギーにより肥大化した内臓脂肪から分泌される悪玉物質により、体の中では脂質異常が起こったり血圧や血糖値が上がったりしています。

メタボの予防・改善にはまず生活習慣の見直しから

内臓脂肪を減らすと、検査数値が改善されます。内臓脂肪はつきやすく減らしやすいことが特徴ですから生活習慣の改善で十分減らすことができます。右の項目をチェックして思いあたる習慣は改善しましょう。

特定保健指導を利用しましょう！

40歳以上で健康診断の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方に、生活習慣改善のサポートが受けられる特定保健指導のご案内を当組合からお送りしています。必ずご利用いただき、健康な生活を目指しましょう。

Aに加え、①～③のうち2つ以上にあてはまるとメタボ、1つならメタボ予備群と診断されます。

A 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積100cm²に相当)

①血清脂質

中性脂質値 150mg/dL以上
HDLコレステロール値 40mg/dL未満
の両方又はいずれか

②血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
の両方又はいずれか

③空腹時血糖

110mg/dL以上
※特定健診ではメタボの早期発見のため、基準値は下記に設定されています。
●空腹時血糖値が100mg/dL、又はHbA1cが5.6%

メタボの診断基準

脂っこいものや甘いものをよく食べる

たばこを吸う

お腹いっぱいになるまで食べる

毎晩お酒を飲む

家事や運動での活動はあまりない

移動に車を使うことが多い

朝食は食べない

福祉事業係 TEL 671-3400

健診の数値が気になりましたら

生活習慣病 改善サポート レシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

動脈硬化の改善に

1人分

エネルギー **226kcal**
食塩相当量 **2.2g**

缶詰でラクラク、レンジで時短！ 味わい深い“魚の脂”が血流を助ける さばの南蛮漬け

材料(2人分)

さば水煮缶 …………… 1缶
 玉ねぎ …………… 1/4個
 にんじん …… 1/6本(30g)
 赤とうがらし …………… 1本
 A しょうゆ …… 大さじ1
 酢 …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。赤とうがらしは種を取って小口切りにする。
- ② 耐熱ボウルでAとさば缶の汁を混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに①を入れてラップをかけ、レンジで1～2分加熱する。
- ④ さば缶の身を入れてサッと混ぜ、10分ほどなじませる。



動脈硬化 改善につながる けんこうPOINT

血液をサラサラにし、血中コレステロールや中性脂肪を減少させる働きのあるDHA・EPA(不飽和脂肪酸)。これらを豊富に含むさばは、動脈硬化予防・改善の強い味方。手軽で便利な缶詰なら、汁まで使って栄養を余さず生かします。



監修:新谷友里江(料理家・管理栄養士)
撮影:武井メグミ スタイルリング:宮沢ゆか

Profile 新谷友里江(にいやゆりえ) 料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性のレシピ開発などで活躍中。著書に「忙しい日のできたてごはんがレンジだけでできちゃった100」(主婦の友社)など多数。