



よこはま共済

Contents

標準報酬月額の時決定を行いました	2
今日から始める! 健康管理のコツ	3
扶養状況調査(検認)へのご協力をお願いいたします	3

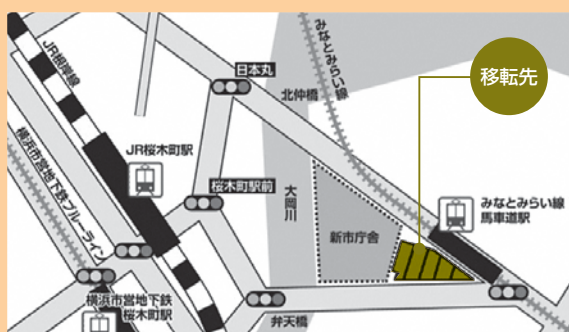
禁煙するチャンスです!	4
職員健康ツール(MY HEALTH WEB)を使ってみよう!	4
家族の健康ごはん	4



中区 北仲通地区



中区 横浜市新市庁舎



移転のお知らせ

職員共済組合は令和2年6月1日から
新市庁舎の隣の
「横浜アイランドタワー17階」に移転しました。

●電話番号は次のとおりです。

職員共済課

庶務係 ● 671-3369(庶務、組合会の運営、共済掛金、負担金管理)

年金係 ● 671-3370(年金の給付)

医療福祉課

福祉事業係 ● 671-3400(保健事業、貸付事業)

医療給付係 ● 671-3402(組合員証等、諸給付)

- 貸付専用の電話番号を福祉事業係の電話に統合しました。
- 市庁舎から内線は通じません。671からかけてください。

旧所在地記載の組合員証等も引き続き使用可能です。

横浜市職員共済組合

横浜市職員共済組合ホームページをご覧ください。

<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。



標準報酬月額の時決定を行いました

標準報酬月額とは、共済組合の掛金・負担金や傷病手当金などの短期給付、老齢厚生年金などの算定の基礎となるもので、組合員の受ける報酬月額(基本給+諸手当)に基づき決められます。

標準報酬月額は、原則として年1回の決まった時期(毎年9月)に決定します。

また、1年の途中で報酬が著しく変動した際や産前産後休業、育児休業等を終了した際は、標準報酬月額の見直しが行われる場合があります。

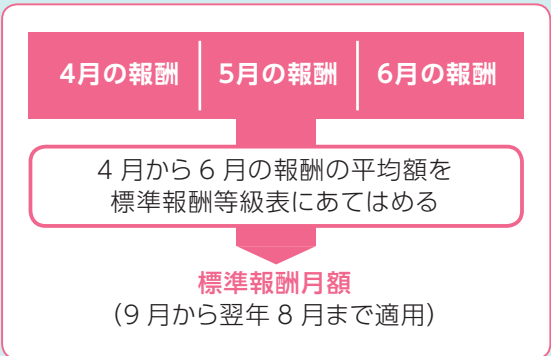
標準報酬月額の決定・改定の種類

定時決定	年1回の決まった時期(毎年9月)に決定
随時改定	報酬が著しく変動した場合に行う改定
資格取得時決定	組合員となったときに決定
産前産後休業終了時改定	産前産後休業終了後、申出により改定
育児休業等終了時改定	育児休業等終了後、申出により改定

定時決定

組合員が実際に受けている報酬と、既に決定されている標準報酬月額との間に、大きな差が出ないように、毎年4月から6月の3か月間に受けた報酬の平均額を標準報酬等級表にあてはめて、標準報酬月額を決定します。この決定を「定時決定」といい、その年の9月から翌年の8月までの各月の標準報酬月額として適用されます。

※定時決定は、原則として毎年7月1日に組合員である方が対象となります。ただし、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方、7月から9月までのいずれかの月に随時改定・産前産後休業終了時改定・育児休業等終了時改定が行われた方は、その年の定時決定の対象とはなりません。



定時決定の例

	4月	5月	6月
基本給	200,000円	200,000円	200,000円
諸手当	45,000円	20,000円	25,000円
合計(報酬月額)	245,000円	220,000円	225,000円

4月～6月の報酬月額の平均額	230,000円
----------------	----------

標準報酬月額	240,000円
短期給付	15等級
長期給付	厚生年金保険給付 16等級 退職等年金給付 15等級

標準報酬等級表に当てはめる

定時決定の保険者算定(算定結果が著しく不当となるとき)

業務の性質上、季節的に報酬が変動することなどから、通常の時決定の方法で標準報酬月額の算定を行うことが著しく不当であると認められる場合について、年間の報酬の平均額を用いて標準報酬月額の算定を保険者(共済組合)が行います。これを保険者算定といいます。

年間平均による保険者算定が認められる要件

※次の3つの要件を満たしている必要があります。

- 「4月、5月、6月の3か月間に受けた報酬月額の平均額により算定した標準報酬月額」と「過去1年(前年7月から当年6月まで)の年間報酬の平均額により算定した標準報酬月額」との間に、2等級以上の差が生じること
- この2等級以上の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること
- 年間平均による保険者算定について、組合員が同意していること

今日から始める！健康管理のコツ 歯の健康編

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう！

世界トップレベルの長寿国である日本ですが、歯の健康についてはまだまだ遅れているようです。国民医療費における歯科医療費は、心臓病や脳卒中などの循環器系の病気やがんに次いで高くなっています。

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。



歯周病・むし歯を招く生活習慣チェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歯磨きにかかる時間は1回3分未満 | <input type="checkbox"/> 甘い食品やジュースが好き |
| <input type="checkbox"/> 毎食後に歯磨きをしていない | <input type="checkbox"/> 口で呼吸することが多い |
| <input type="checkbox"/> 歯医者には痛みが出てから行く | <input type="checkbox"/> お茶を飲む習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 歯間ブラシなどを使ったことがない | <input type="checkbox"/> 硬い食品はあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシをしばらく交換していない | <input type="checkbox"/> 口の中がネバつくことが多い |

チェックした項目が多いほど、
歯周病・むし歯のリスクが
高い状態と言えます。
できることから
改善しましょう！

歯科検診に行こう！

初期症状の少ない歯周病やむし歯は、痛みや出血などの自覚症状が出るころにはかなり悪化していることがあります。たとえ症状が出ていなくても、定期的に歯科医師と歯科衛生士にチェックをしてもらえば早期の段階で治療することができます。家族みんなで、かかりつけ歯科医を決めて通うようにしましょう。

定期的に
歯科検診&清掃を
受けましょう！

かかりつけ歯科医を選ぶポイント

- | | |
|---|---|
| <p> 1 予防に力を入れている</p> <p>歯磨き指導、歯周病の説明やチェックなどにも熱心な歯科医を選びましょう。</p> | <p> 2 説明が丁寧</p> <p>治療内容について十分な説明をしてくれる歯科医なら安心です。</p> |
| <p> 3 話をよく聞いてくれる</p> <p>気になることをじっくり聞いてくれるかどうかも大切です。</p> | <p> 4 すぐに抜こうとしない</p> <p>現在は歯や神経をできるだけ残す治療法が主流です。</p> |
| <p> 5 全身の健康状態にも留意している</p> <p>口の中の症状だけでなく、内科的な症状も把握してくれる歯科医を選びましょう。</p> | |

扶養状況調査(検認)へのご協力お願いいたします

当組合では毎年、被扶養者として認定された方が引き続き要件を備えているか確認するため、扶養状況調査(検認)を実施しています。

今年度の対象者は平成31年3月31日以前に認定された被扶養者のうち、①配偶者、②送金確認を必要とする別居の被扶養者、③その他組合が指定する者、のいずれかに該当する方です。組合員の方は配付された「扶養状況調査票」に必要な書類を添付のうえ、期日までに所属の共済組合事務担当者にご提出ください。

なお、扶養状況調査(検認)では、添付書類として住民票や課税(非課税)証明書など有料書類の提出をお願いしております。被扶養者の公正かつ適正な認定のため、ご理解とご協力お願いいたします。



禁煙するチャンスです!

職員共済組合では禁煙にチャレンジする組合員を応援します!
自己負担額の「全額」を助成します!!



対象 令和2年4月1日から令和3年3月31日までに初診を受ける保険適用禁煙外来治療（初診を含め5回分）
※初診日が令和3年3月31日以前であれば、令和3年4月以降の治療も助成対象となります。助成金を受けることができるのは1人1回です。
※被扶養者、任意継続組合員は助成の対象外です。

申請 受診後、3か月以内に申請書と必要書類を添えて当組合までお申し込みください。
申請書は、YCANの職員共済組合WEBサイト又は、当共済ホームページ (<http://yokohama-kyosai.or.jp>)の「申請書類一覧」から取り出せます。

あなたとあなたの周りのすべての方の健康のために、この機会に禁煙しましょう。

福祉事業係 TEL 671-3400

マイヘルスウェブ 職員健康ツール(MY HEALTH WEB)を使ってみよう!

職員健康ツールとは?

組合員の皆様の自発的な健康づくりを応援するために、横浜市職員共済組合が導入した健康ポータルサイトです。スマートフォンやパソコンから利用可能です。

健康診断結果(※)や健康に関する情報が閲覧できるほか、体重・血圧・歩数などを日々記録することができます。

今年度から新たに医療費明細やジェネリック医療費差額情報の閲覧も可能になります。

利用ごとにポイントが貯まり、Amazonギフト券や体組成計などと交換できます。

今が、登録のチャンスです!

初回登録でもれなく300ポイントを獲得でき、9月30日までに登録された人の中から抽選で100名様に5,000ポイントが当たります!(既に登録済みの皆様も抽選の対象です。)

毎日のちょっとした時間を使って、まずはログインしてみませんか?

(※)40歳以上の組合員、40歳未満の掲載希望者の健診結果が閲覧可能です。

40歳未満で健診結果をMY HEALTH WEBで閲覧希望の方は、健康診断時の受診票で当組合への健診結果提供に同意をお願いします。

スマートフォンは、
こちらから

公式ストアから
「MY HEALTH WEB アプリ」(無料)を
ダウンロードしてください。



パソコンは、こちらから

<https://yokohama-kyosai.mhweb.jp/>

福祉事業係 TEL 671-3400

栄養学
×
減塩

家族の健康ごはん

カレースライスがポイント トマト入りカレー麻婆豆腐

1人分

エネルギー 228kcal

塩分 1.3g

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランスと減塩。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。



材料(2人分)

トマト	1個	サラダ油	小さじ2	片栗粉	小さじ1と1/2	
木綿豆腐	200g	豆板醤	小さじ1/3	水	小さじ3	
長ねぎ	1/4本	カレー粉	小さじ1	ごま油	小さじ1	
にんにく	1/4かけ	A	みそ	小さじ1	みょうが(輪切り)	適量
しょうが	1/2かけ		しょうゆ	小さじ1と1/2		
豚ひき肉	50g		水	1/2カップ		

作り方

- ① トマトはくし切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、にんにく、しょうが、豆板醤を加えてさらに炒める。カレー粉、豆腐、混ぜ合わせたAを加えて沸騰したら、長ねぎ、トマトを入れて1分ほど煮る。
- ③ 片栗粉を水で溶いて②に回し入れ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れる。器に盛り、みょうがを散らす。

栄養学メモ トマト

- ビタミンやミネラルが豊富。
- 赤い色素成分のリコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防効果が期待できます。酸味のもととはクエン酸で、疲労回復効果も。

減塩ワザ カレー粉

- カレー粉などの香辛料は、スパイシーな味わいが特徴です。そのため、食塩量を少なくしても、料理全体をパンチのある味に上げることができます。

監修:岩崎啓子(管理栄養士・料理研究家) 撮影:原ヒデトシ スタyling:宮澤由香

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!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。