

2022



よこはま共済

Contents

ご存じですか?養育特例	2	令和4年10月1日から改正地方公務員等共済組合法が	
退職される方の4月1日以降の健康保険について	3	施行されます	3
横浜市職員共済組合の任意継続組合員制度について	3	電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリング(無料)	4
被扶養者の資格確認(扶養状況)調査について	3	「かかりつけ歯科」は、ありますか?	4
		生活習慣病予防レシピ	4



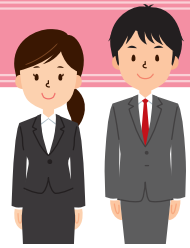
南区 夕暮れ時の大岡川の桜



港南区 登校を見守る 83 (ハチサン) 太郎

就職や別居をされるご家族はいますか?

新年度は、就職や進学が多い時期です。扶養家族が就職や別居をしたときは、扶養から外す手続きなどが必要ですので、忘れずに行ってください。
詳細は、『横浜市職員共済ガイド』をご覧ください。



! 退職される職員の方は組合員証・被扶養者証(健康保険証)の返却が必要です

令和3年度末で退職される職員の方は、組合員証・被扶養者証の返却が必要になります(新たにフルタイム再任用職員となる場合は、除きます)。詳細は、3ページをご参照ください。

なお、退職により組合員資格を喪失した後は、組合員証・被扶養者証を使用しないでください。万一、資格喪失後に組合員証・被扶養者証を使用して医療機関を受診した場合は、総医療費の7～8割を返還請求しますので、ご注意ください。

医療給付係 TEL 671-3402



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/>

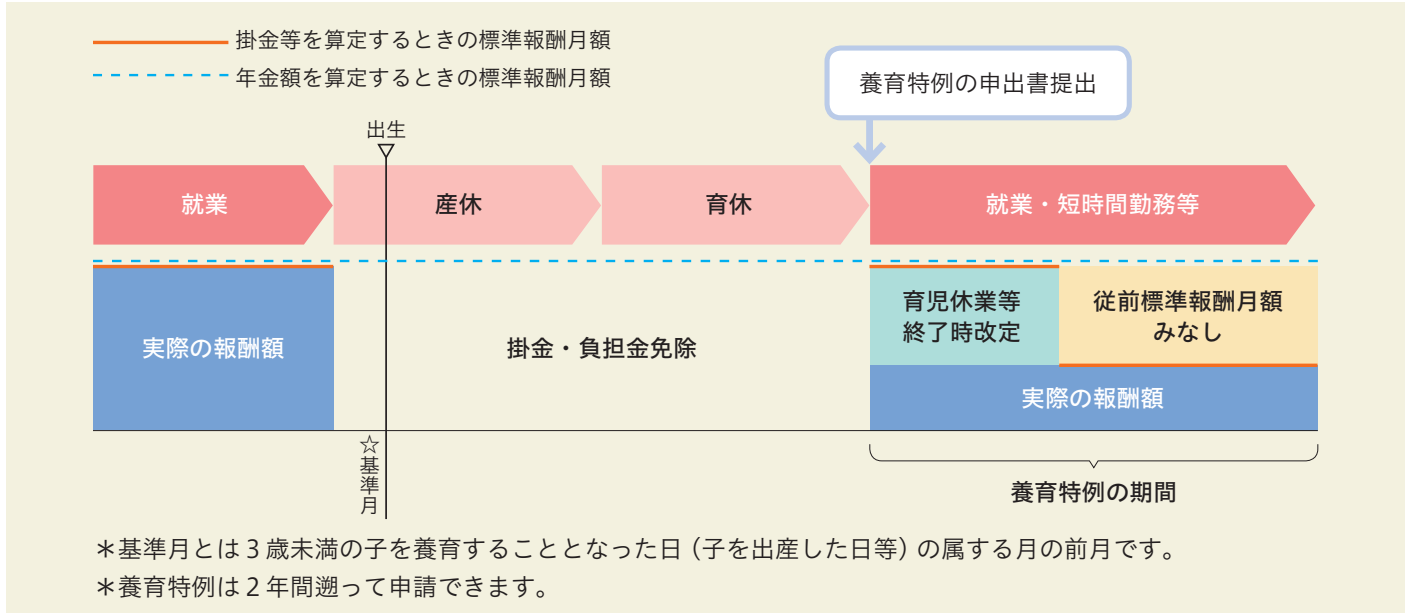
ホームページは、スマートフォンでも見ることができます。



ご存じですか？ 養育特例

3歳未満の子を養育している組合員の標準報酬月額が、**時短勤務・部分休業・残業時間の縮小**などで養育期間前の標準報酬月額を下回った場合、養育特例の申出により、将来の年金額は、養育期間前の高い標準報酬月額で算定されます。

◆ 一般的な養育特例の事例



① 養育特例の対象となる方

3歳未満の子と同居し養育している組合員
 ※産育休を取得していない方、養親・里親の方も対象です。



② 手続きについて

養育特例の適用を受けるときには、所属の共済組合事務担当者を経由して当組合に申出書を提出してください。申出書の様式や記入方法の詳細、**適切な申請時期**については、[横浜市職員共済組合 HP](#)に掲載していますので、ご参照ください。



◆ 過去に養育特例を申請したことがある方へ

お子様の年齢や、提出時に加入していた事業所によって、書類の提出が必要な場合があります！



Q 子どもが3歳になる前に新たに産育休を取得しました。届出の必要はありますか？

A 「養育特例終了届出書」を提出してください。なお、お子様の3歳到達により養育特例期間が終了する場合には、終了届出書の提出は必要ありません。

Q 本市採用前に就職していた他自治体／民間企業に養育特例の申出書を提出しました。入庁時に子どもは3歳到達前でしたが、新たに届出は必要ですか？

A 退職により、養育特例の適用が終了しています。引き続き養育特例の適用を希望される場合は、新たに本市への申出書の提出が必要です。所属の共済組合事務担当者にお問合せください。

また、お子様が既に3歳に到達している場合でも、養育特例が正しく適用された標準報酬月額で将来の年金額を算定するために、必ず所属の共済組合事務担当者へ申告してください。

退職される方の4月1日以降の健康保険について

組合員証・被扶養者証の返却が必要になる場合がありますので、ご確認ください。

4月以降の状況		組合員証 被扶養者証	4月1日以降の健康保険
再就職する	フルタイム再任用職員	返却不要	引き続き横浜市職員共済組合です。 組合員証・被扶養者証はそのまま使用してください。
	本市の短時間勤務再任用職員、 会計年度任用職員	返却	全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入します。
	民間企業等に就職	返却	再就職先で交付されます。
再就職しない	任意継続組合員になる	返却	任意継続の手続後、新しい組合員証をご自宅に郵送します。
	家族の扶養家族になる	返却	家族の勤務先で手続してください。
	国民健康保険に加入する	返却	居住地の市区町村で手続してください。

※令和4年2月発行の「共済時報」には、より詳しい内容が記載されていますのでご参照ください。

横浜市職員共済組合の任意継続組合員制度について

任意継続組合員制度とは、退職後も当組合の組合員資格を最長で2年間継続できる制度です。

組合員の退職時点で当組合の被扶養者として認定を受けているご家族も、引き続き任意継続組合員の被扶養者とすることができます。

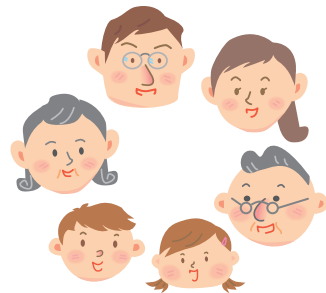
【加入条件】

任意継続組合員制度に加入するには、次の条件を全て満たす必要があります。

条件1 退職日前日までで引き続き1年以上組合員期間があること

条件2 退職日から起算して20日以内に、当組合に申請書が受理され、かつ、
資格取得月の掛金を期日までに支払うこと

詳細は、横浜市職員共済組合 HP 又は、『横浜市職員共済ガイド』をご覧ください。



被扶養者の資格確認（扶養状況）調査について

令和3年8月に実施した被扶養者の資格確認調査では、お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。調査では、就職や収入増加による資格取消しの手続忘れが多くありました。組合員の皆様におかれましては、日頃から被扶養者の方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、速やかな手続をお願いいたします。



医療給付係 TEL 671-3402

令和4年10月1日から改正地方公務員等共済組合法が施行されます

- 被用者保険（厚生年金・健康保険）の適用対象である非常勤職員（会計年度任用職員等）が地共済組合員となります。
- 新たに地共済組合員となる非常勤職員に対して、短期給付（医療保険）・福祉事業（がん検診等）が適用されます。今後詳細が分かり次第、周知していきます。

庶務係 TEL 671-3369

電話健康相談

こんな時は、1人で悩まずにお電話ください

- 仕事でストレスがたまっている
- 気持ちが落ち着くまで話を聞いてほしい
- 子どもが急に熱を出した
- どの診療科に行けばいいかわからない

匿名で相談できるよ。

無料専用ダイヤル

24時間 ヨコハマ
0120-24-4580

通話料・相談料無料
プライバシー厳守



対 象	当組合の組合員とその配偶者及び被扶養者
電話健康相談	体の健康に関して、24時間無料で相談できます。
メンタルヘルス カウンセリング	心の悩みについて、臨床心理士の資格を有するカウンセラーが対応します。
	電 話 月～土曜日 10時～22時(日曜・祝日・年末年始は休み)
	面 談 ご予約は、月～土曜日 10時～20時(日曜・祝日・年末年始は休み) (年度内 1人5回まで無料、6回目から有料)

「かかりつけ歯科」は、ありますか？

お口のケアは
歯科医と二人三脚で！

かかりつけ歯科でケアを受けている人は、健康な生活習慣をもち、要介護状態になりにくいことがわかっています。

かかりつけ歯科医と二人三脚のお口のケアで、健康で長生きを目指しましょう！



かかりつけ歯科とは、目立った症状がないときでも、定期的なお口のチェックとケアを行ってくれる歯科のことです。かかりつけ歯科医をもつと、右記のようなメリットがあります。

- 歯石除去など、自分ではケアしきれない部分のケアができる
- 歯の本数が保たれ、よく噛めて、消化もよい
- 生活習慣病や感染症など、全身の病気が悪化しにくくなる



むし歯も歯周病もセルフケアが大切ですが、それだけでは完全に予防することはできません。定期的な歯科健診で歯垢や歯石の除去を受け、適切なセルフケアや治療に結びつけることが大切です。

福祉事業係 TEL 671-3400

生活習慣病
予防レシピ

野菜たっぷりの減塩メニュー / スパイシーラタトゥイユ

■材料(2人分)

なす…………… 1本
たまねぎ…………… 1/3個(70g)
赤パプリカ…………… 1/2個
オリーブ油…………… 小さじ2
にんにく(薄切り)…………… 1/2かけ分
赤唐辛子(輪切り)…………… 1/2本分
A トマト水煮缶(カット)…………… 150g
カレー粉…………… 小さじ1/2
コンソメスープの素(顆粒)…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
パセリ(みじん切り)…………… 適量

■つくり方

- ① なすはへたを取って1cm幅の輪切りにし、10分ほど水にさらし、水気を切る。たまねぎは3cm角に切る。赤パプリカはへたと種を取り除き3cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、①を加えてさっと炒める。
- ③ ②にAを加えて煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、お好みでパセリを散らす。



1人分
エネルギー
93kcal
塩分
0.7g

監修 松尾みゆき 料理研究家・管理栄養士

スパイスを上手に使って味にアクセントを

食塩を多くとり過ぎると、高血圧を招く他、動脈硬化を促進させて脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、さまざまな生活習慣病になるリスクを高めます。

日頃から食品に含まれる食塩量に気を配るのももちろん、調理にも工夫をしましょう。

例えば、塩を使わなくても、カレー粉、唐辛子、にんにくなどの香辛料や、レモンなどの柑橘類を上手に使えば、味にメリハリが生まれ、料理がおいしく仕上がります。健康のためにも上手に減塩しましょう。



赤唐辛子

カレー粉

にんにく