

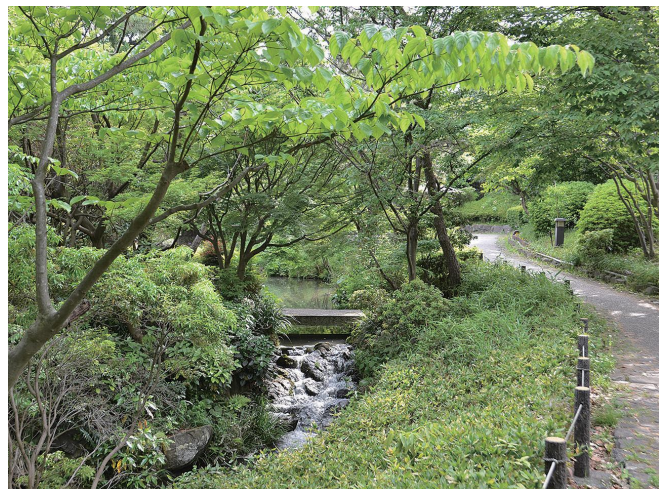
c o n t e n t s

「マイ・ヘルス・ウェブ」…………… 1  
被扶養者の資格確認(扶養状況)調査…………… 2  
障害の状態になったときの年金…………… 3

メンタルヘルス・カウンセリング(電話・面接)…………… 4  
禁煙外来治療費助成…………… 4  
からだよろこぶ減塩レシピ…………… 4



保土ケ谷区 英連邦戦死者墓地



旭区 新緑の帷子川親水緑道

## 「マイ・ヘルス・ウェブ」を利用して、Amazonギフト券をもらおう!



当共済組合員を対象とした健康ポータルサイトで、現在、5,000人近くの皆様にご利用いただいています。健診結果・医療費明細\*・ジェネリック医薬品差額の確認や、歩数・血圧・体重の記録などができます。日々のログインなどでポイントが貯まり、**Amazonギフト券**など、ステキな商品と交換できます!目標達成でポイントをたくさんゲットできるキャンペーンも実施しますので、ぜひ、お見逃しなく!

※「マイ・ヘルス・ウェブ」から印刷した医療費明細は、確定申告の医療費控除では使用できません。医療費控除で使用できる医療費明細をご希望の場合は、医療給付係へご相談ください。

スマートフォンは、  
こちらから

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。

パソコンは、こちらから

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



福祉事業係 TEL 671-3400

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。





## 被扶養者の資格確認(扶養状況)調査を実施します

当組合では、毎年8月1日時点で組合員の被扶養者として認定されている方が、被扶養者としての要件を備えているかを確認するための調査を実施しています。

この調査は、適切な資格管理及び短期給付財政の適正化のために行う大変重要なものです。

**期限までに提出されない場合、認定を取り消すことがありますのでご注意ください。**

共 済 提出期限	<b>令和4年9月30日(金)</b>
調 査 対 象 者	令和3年3月31日以前に認定された被扶養者 (令和4年4月1日時点で22歳未満の子を除く) 又は当組合が指定する方
調査方法	8月上旬に「扶養状況調査票」を所属経由でお送りします。被扶養者の状況に応じた書類を添付し、所属の共済組合事務担当者にご提出ください。

### 扶養認定に関するポイント

被扶養者の状況	資格確認のポイント
学生	● 在学中ですか？ → 就職している場合は喪失となります。
給与収入がある	● 雇用契約上の見込収入額、給与支払実績(交通費を除いた総支給額)の12か月の合計額は、ともに年額130万円(月額108,334円)未満ですか？ → 給与支払実績が基準額未満であっても、契約上の見込収入額が基準額以上であれば喪失となります。
公的年金を受給している	● 公的年金の受給額は年額180万円未満ですか？ → 年額180万円を超える場合は喪失となります(障害年金・遺族年金を含む)。
別居している	● 送金額は送金計画確認書どおりですか？ → 送金確認ができない場合は喪失となります。
雇用保険の受給予定者	● 失業給付の日額は3,612円(障害年金受給者は5,000円)未満ですか？ → 日額が基準額以上の場合は、受給開始日で喪失となります。
その他収入(企業年金、個人年金等)がある	● 合計の収入金額は年額130万円未満ですか？ → 基準額以上の場合は喪失となります。

**収入限度額**  
にご注意ください

対象者	年 額 <sup>※</sup>	月 額
一 般	130万円未満	108,334円未満
60歳以上の公的年金受給者 又は障害年金受給者	180万円未満	150,000円未満

※被扶養者の年間収入は、年額未満かつ組合員の年間収入の2分の1未満であること。

### 被扶養者が新型コロナウイルスワクチン接種業務に医療職として従事した場合

令和3年4月から令和4年9月末までの期間で、医療職としてワクチン接種業務に従事し得た収入は、特例措置で被扶養者認定における年間収入には算定しません。

該当する収入がある場合、「新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入に係る申立書」を調査の際にご提出いただく場合がありますので、ご用意をお願いいたします。

特例措置や申立書について、詳細は厚生労働省 HP をご確認ください。



**被扶養者が認定要件を満たしていないことが判明した場合、速やかに認定の取消手続を行ってください。**

## 障害の状態になったときの年金



被保険者（組合員）である間に初診日がある病気やケガで障害等級3級以上になった場合、障害厚生年金が支給されます。また、障害等級が1級または2級に該当する程度の状態になった場合は、原則として障害基礎年金も支給されます。

	障害等級1級	障害等級2級	障害等級3級	3級に満たない障害
厚生年金から支給	加給年金額(注)	加給年金額(注)		
	障害厚生年金	障害厚生年金	障害厚生年金	障害手当金 (一時金での支給)
国民年金から支給	障害基礎年金	障害基礎年金		

(注) 加給年金額は、障害等級1級または2級の障害厚生年金受給者によって生計を維持している、下記の①②に該当する方がいる場合に加算されます。

- ①65歳未満の配偶者
- ②18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子。  
または、20歳未満で障害等級1級もしくは2級に該当する障害の状態にある子。

### 公務障害年金

公務障害年金は、公務による病気やケガが原因で障害の状態になった方で、その傷病（公務傷病）の初診日（平成27年10月1日以降）において組合員であった方に支給される年金です。

公務傷病により障害の状態になった場合に限られるため、公務外での傷病、通勤災害による傷病は対象となりません。

公務傷病による障害に限られます



# こころのモヤモヤをちょっと相談してみませんか？

## メンタルヘルス・カウンセリング(電話・面接)のご案内

**【無料】【外部委託】【秘密厳守】【匿名可能】**

当組合では、「電話健康相談」として、体やこころに関する相談を随時受け付けています。特に、こころの相談については、臨床心理士の資格を持つ経験豊かなカウンセラーが電話や面接で担当します。まずは電話をして、その後、対面での相談に移行することも可能です。

対面でのメンタルヘルス・カウンセリングは、**年度内5回まで無料**で受けられます(6回目からは有料)ので、お気軽にご相談ください。

●**対象者** 横浜市職員共済組合の組合員とその配偶者・被扶養者

●**専用ダイヤル** ☎**0120-24-4580**  
24時間 ヨコハマ

最近、眠りが浅くて食欲もない…

気持ちが落ち着くまで話を聞いてほしい…



**電話による  
カウンセリング**

受付時間：月～土曜日 10時～22時  
(日曜・祝日、年末年始は休み)  
※翌日以降の予約もできます。

**面接による  
カウンセリング**

予約受付：月～土曜日 10時～20時  
(日曜・祝日、年末年始は休み)  
※面接の時間帯は、カウンセリングルームにより異なります。

## 令和4年度も禁煙外来にかかる治療費を助成しています！

いつかタバコをやめたいと思っている皆様、必見です！

### 1 対象者・助成金額

組合員(任意継続組合員を除く)・保険適用の禁煙外来治療の自己負担分全額  
※組合員期間中ひとり1回まで利用可能

### 2 申請方法

治療終了後(中断も含む)、3か月以内に必要書類を当組合に送付してください。

### 3 必要書類

- (1) 「禁煙外来治療費助成金交付申請書兼請求書」(様式1)  
(YCANの当組合WEBサイト又は、横浜市職員共済組合HPの「申請書一覧」に掲載)
- (2) 医療機関の「領収書」・「診療明細書」 両方の写し(各受診回数分)
- (3) 薬局の「領収書」・「調剤明細書」 両方の写し(各受診回数分)

カラダにも、周りにも  
財布にも優しくなれますよ！



福祉事業係 TEL 671-3400

からだよろこぶ

**疲労回復  
レシピ**

## 鯛とキャベツのこしょう蒸し

疲れた胃腸がほっこり癒やされる  
たっぷりキャベツと鯛の蒸し物

ピリッと辛味が効いた  
あっさり塩味！

1人分  
エネルギー  
225kcal  
食塩相当量  
0.3g



料理制作・監修：検見崎 聡美 撮影・スタイリング=スタジオ・クラスタ

### 疲労回復ポイント

#### キャベツ

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は、胃腸の粘膜を保護し、胃腸の元気をサポートします。この他にも、消化を助けるジアスターゼや抗酸化作用のあるビタミンCが豊富なキャベツは、疲労回復に欠かせないパワフル食材です。



#### ■材料(2人分)

鯛(切り身)…………… 2切れ(160g)  
キャベツ…………… 1/4個(250g)  
赤唐辛子…………… 1本  
オリーブオイル…………… 大さじ1/2  
んにく(つぶしたもの)…………… 1/2片分  
ミニトマト…………… 10個  
A 白ワイン…………… 大さじ2  
水…………… 50ml  
塩…………… 少々  
粗びき白こしょう…………… 適量

#### ■作り方

- ①キャベツは大きめのざく切りにする。赤唐辛子は手でちぎる。
- ②鍋にオリーブオイル、んにく、赤唐辛子を入れて中火にかける。香りが立ったらキャベツを敷き、その上に鯛、ミニトマトをのせ、Aを加える。蓋をして、弱火で15分ほど蒸し煮にする。
- ③塩を加えて鯛の身が崩れないように全体になじませ、こしょうを振る(お好みでたっぷり)。

**Profile** けんみざき さとみ ●料理研究家・管理栄養士。赤堀栄養専門学校卒業。料理家である故・滝沢真理氏に師事。独立後は雑誌、書籍を中心に活躍中。初心者でもおいしく作れるレシピが人気。栄養、健康面に配慮したセンスのよい料理には定評がある。著書には、『いちばんやさしい基本のおかず』(成美堂出版)、『作りおきできる減塩おかず』(女子栄養大学出版部)の他、生活習慣病の予防をテーマとした多数の書籍を手掛ける。

### お知らせ ~次号の発行について~

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。これに伴い、新たに地共済組合員となる非常勤職員の方にもこの広報紙をお届けするため、秋号(例年9月末に発行)は10月上旬に発行します。

横浜市職員共済組合 〒231-8315 横浜市中区本町6-50-1 横浜アイランドタワー 17階  
TEL 045-671-3369 FAX 045-664-5379

よこはま共済 vol.15  
2022年6月発行