



よこはま共済



2024

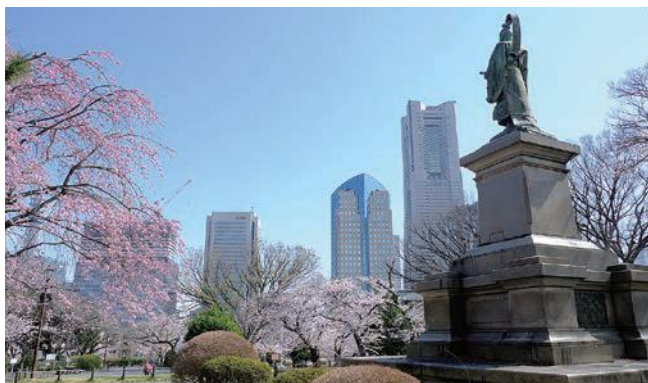
春号

vol.22

C O N T E N T S

新年度の被扶養者証(保険証)手続は忘れずに ……1
 マイナンバーカードの保険証利用をぜひお試しください ……2
 年度末退職に伴う組合員証(保険証)の返却について ……2
 退職後の任意継続組合員制度について ……2
 3歳未満の子を養育する間の標準報酬月額の特例(養育特例) ……3

年金払い退職給付制度に係る財政再計算結果について ……3
 電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリングのご案内 ……4
 今日から「ちょこっと減塩」始めてみませんか ……4
 減塩レシピ「お手軽カオマンガイ」 ……4



西区 掃部山公園の桜



中区 大岡川の桜

就職や別居をされるご家族はいませんか？



新生活を迎えるご家族の被扶養者証(保険証)手続は忘れずに！

新年度は、就職や進学が多い時期です。被扶養者のご家族が就職や別居をしたときは、共済(健康保険)の扶養から外す手続などが必要ですので、忘れずに行ってください。詳細は、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(保険証)の返却が必要です

令和5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。詳細は、2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

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



令和6年12月以降、保険証とマイナンバーカードが一体化されます。本格移行の前にぜひ一度、マイナンバーカードの保険証利用をお試してください。

マイナンバーカードの保険証利用の前に行うこと

- その1** マイナンバーカードの保険証利用登録（スマホ等のマイナポータルやセブン銀行ATM、医療機関等の顔認証付カードリーダーで登録可能）
- その2** 受診前にスマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上で、当組合の組合員等資格情報が登録されているか確認



マイナンバーカードの保険証利用のメリット

- ・過去処方されたお薬の情報を医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクが減少。
- ・特定健診や診療の情報を医師と共有でき、データに基づく総合的な診断が受けられます。

※いずれも本人の同意が必要になります。同意は医療機関等に設置されている顔認証付カードリーダーで登録します。

※医療機関等の機器不良により、利用できない場合があります。マイナンバーカードとあわせて組合員証・被扶養者証(保険証)を携行されることを推奨いたします。

※特定健診は令和4年度までの情報が閲覧できます。



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



マイナンバー 総合フリーダイヤル TEL:0120-95-0178

年度末退職される方の組合員証・被扶養者証(保険証)の返却について

年度末に退職される方は、組合員証・被扶養者証を所属の共済組合事務担当者にご返却ください。

退職後は任意継続組合員になる方も、新しい組合員証を交付しますので、現在お持ちの組合員証・被扶養者証はご返却ください。

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してすることができます。任意継続の加入手続後、新しい組合員証・被扶養者証をご自宅に郵送します。

【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 退職日の前日まで継続して**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支払うこと

詳細は、共済組合 WEB サイト又は共済ガイドをご覧ください。



医療給付係 TEL 671-3402



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。

3歳未満の子を養育する間の標準報酬月額の特例(養育特例)



3歳未満の子を養育している間、勤務時間の短縮などにより、養育前の標準報酬月額を下回った場合には、「養育特例」の適用を受けることで、養育前の高い標準報酬月額で年金額を計算します。(保険料は実際の低い標準報酬月額で計算します。)

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
*特別養子縁組の監護期間にある子や養子縁組里親に委託されている要保護児童を含む。

② 養育特例を受けることができる期間

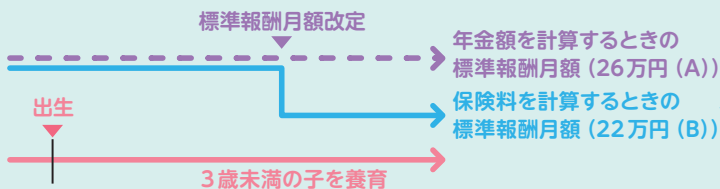
3歳に満たない子を養育することとなった日の属する月から、養育を終了した日の翌日の属する月の前月までの期間

③ 養育特例の申出等の方法

養育特例の適用を受けるときは、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については、[共済組合WEBサイト](#)に掲載していますので、ご参照ください。



<例> 標準報酬月額の改定により、標準報酬月額が26万円から22万円に下がった場合



標準報酬月額の改定により保険料を計算する標準報酬月額 (B) は下がりますが、養育特例の申出をすることで年金額を計算するときの標準報酬月額は出生前の高い標準報酬月額 (A) のままになります。

年金払い退職給付制度に係る財政再計算結果について

令和5年12月に令和6年4月以降の年金払い退職給付制度に係る掛金率を決定するための財政再計算が実施されました。詳細は共済組合WEBサイトからリーフレットでご確認ください。

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



年金係 TEL 671-3370

春は
環境の変化が
多い季節です

こころのモヤモヤを ちょっと相談してみませんか？

外部
委託

秘密
厳守

匿名
可能

メンタルヘルスカウンセリング(電話・面接)のご案内(無料)

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、臨床心理士等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。オンライン(Zoom)でも面接可能です。

気持ちが
落ち着くまで
話を聞いて
ほしい…

最近、
眠りが浅くて
食欲もない…



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

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。

今日から、「ちょこっと減塩」始めてみませんか？

●●● 高血圧が気になるアナタも、気にならないアナタも ●●●

血圧とは、心臓が全身に血液を送り出すときに血管の壁に与える圧力のことです。この血圧が高ければ血管に余計な負担がかかり、その状態が続くと血管に大きなダメージを与えることとなります。圧力に耐えられなくなった血管は、破れたり詰まったりして命に関わる病気(脳卒中、心臓病、腎臓病など)につながるため、注意が必要です。

高血圧になる原因のひとつに、**食塩のとり過ぎ**があります。その他にも、運動不足や喫煙、過度な飲酒やストレス

は高血圧の要因になります。現在、日本人の平均塩分摂取量は、1日10グラム前後です。高血圧患者は、**1日6グラム未満**にするよう指導されます。

ラーメンの汁は残す、みそ汁は1日1杯にするなど、今日から「ちょこっと減塩」を始めよう！



福祉事業係 TEL 671-3400

バランス
UP!
食塩量
DOWN!

ワンプレートごはん

手早い・簡単・おいしい
Let's have healthy, balanced-plate meals!

1人分 597kcal
食塩相当量 1.3g

動画でcheck!

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。

作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです
二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。
https://shaho-net.jp/movie/one_plate/02.mp4



お手軽カオマンガイ

材料(2人分)

鶏もも肉 …………… 1枚(300g)
グリーンリーフ …………… 2枚
紫玉ねぎ …………… 1/4個
きゅうり …………… 1/2本
しょうが(すりおろし) …… 1/4片分
A 酒 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々
B スイートチリソース …… 大さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1
レモン汁 …………… 小さじ1
ごはん …………… 300g

作り方

- 1 耐熱容器に鶏肉を入れ、Aで下味をつける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、ラップをしたまま粗熱が取れるまで5分置く。蒸し汁大さじ2は取り分け、鶏肉は8等分に切る。
- 2 グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、紫玉ねぎは薄切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- 3 Bを混ぜ合わせる。
- 4 ボウルにごはんを入れ、1の蒸し汁を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に4、1の鶏肉、2を盛り、鶏肉に3をかける。

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉



Point!

電子レンジを使うことで、炊飯器で作るよりも調理時間をさらに短縮できます。

Profile おがわ ひさみ

管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。