

よこはま共済

2024  vol.23

夏号

C O N T E N T S

第3期データヘルス計画を策定しました ……1
被扶養者の資格確認(扶養状況)調査を実施します ……2



港南区 大岡川とうろう流し

退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみ ……3
今年も「がん検診」を受けましょう ……4
かかりつけ歯科医と二人三脚でお口のケアを ……4
減塩レシピ「ヘルシータコライス」 ……4



南区 清水ヶ丘公園のエノキ

第3期データヘルス計画を策定しました!

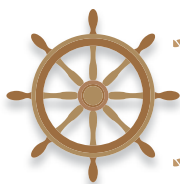
データヘルス計画とは、医療費や健診結果などのデータ分析に基づき、当組合の組合員・被扶養者の健康課題に対して、効果的・効率的な保健事業を実施するための事業計画のことです。

「第3期データヘルス計画」の期間は、令和6年度～令和11年度の6年間です。特定保健指導の実施率向上や生活習慣病対策など、各事業主と連携(コラボヘルス)し計画を推進していきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

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



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

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	令和6年9月30日(月)
調 査 対 象 者	令和5年3月31日以前に認定された被扶養者 (令和6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※1	● 雇用契約上の見込収入額と給与支払実績(非課税の交通費を除いた総支給額)は、ともに月額108,334円未満かつ12か月の合計額は130万円未満、60歳以上は月額150,000円未満かつ12か月の合計額は180万円未満ですか？ → 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。
障害年金を受給している	● 年金の受給額は年額180万円未満ですか？ → 年額180万円以上の場合は喪失となります。
その他年金を受給している (老齢年金、企業年金、個人年金等)	● 年金の受給額は年額130万円未満、60歳以上は年額180万円未満ですか？ → 基準額以上の場合は喪失となります。
別居している	● 送金額は別居扶養の届出をした際に提出した送金計画書どおりですか？ → 送金額が基準に満たない場合や、送金確認ができない場合は喪失となります。
その他収入がある	● 合計の収入金額は年額130万円未満、60歳以上は年額180万円未満ですか？ → 基準額以上の場合は喪失となります。

※1 年収の壁・支援強化パッケージ(繁忙期などで給与収入が一時的に基準額を超えた方の対応)については、共済組合WEBサイトの「被扶養者の認定」のページをご確認ください。

**収入基準額
にご注意ください**

対象者	年 額※2	月 額
一 般	130万円未満	108,334円未満
60歳以上 又は障害年金受給者	180万円未満	150,000円未満

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



令和6年度から、会計年度任用職員の方も被扶養者が調査対象者に該当する場合は、扶養状況の確認を行います。



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。



医療給付係 TEL 671-3402

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**



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



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。

**年金
早わかり
ガイド**

退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみ

給付の種類

退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」、「公務障害年金」、「公務遺族年金」の3種類の給付があります。

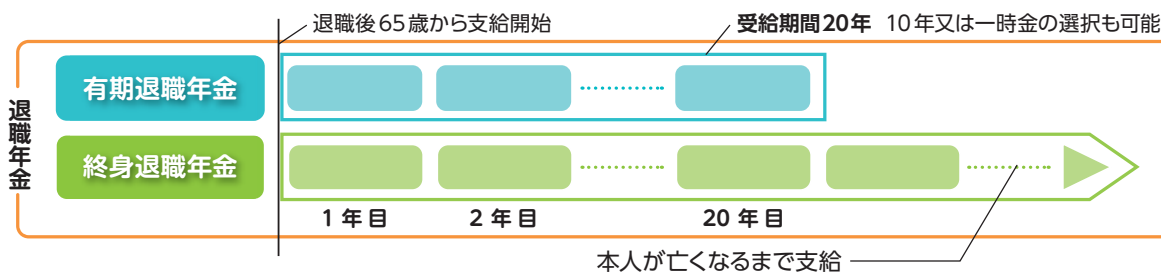
「退職年金」については「終身退職年金」と「有期退職年金」があります。「有期退職年金」の受給期間は基本20年ですが、10年又は一時金を選択することもできます。

退職年金の支給要件

「退職年金」は、下記の(1)~(3)の要件を全て満たした場合に支給されます。

- (1) 1年以上の引き続き組合員期間を有すること
- (2) 65歳以上であること
- (3) 退職していること

受給のイメージ



給付算定基礎額残高通知書の見方

平成27年10月に創設された退職等年金給付(年金払い退職給付)制度は、将来自分が年金を受給する際に必要な原資を、あらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」となっています。この積み立てた給付算定基礎額の残高について、毎年6月頃に「給付算定基礎額残高通知書(圧着ハガキ)」をご自宅へ送付して、お知らせします。

(イメージ)

給付算定基礎額残高通知書				
共済 太郎 様	①	②	③	④
氏名	標準報酬月額	付与率	利率	給付算定基礎額残高
前年度末	380000	5700	15	306569
4月	380000	5700	15	312284
5月	380000	5700	15	317999
6月	1107000	16605	16	334620
7月	380000	5700	17	340337
8月	380000	5700	17	346054
9月	410000	6150	17	352221
10月	410000	6150	0	358371
11月	410000	6150	0	364521
12月	1153000	17295	0	381816
1月	410000	6150	0	387966
2月	410000	6150	0	394116
3月	410000	6150	0	400266
※「標準報酬月額」欄には、両月に受けた額を平均した額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金給付算定基礎額	終身退職年金給付算定基礎額	
前払戻金	306569			
付与率算出額	93600			
利息	97			
今回通知	400266			
給付算定基礎額合計	400266			
年金払い退職給付加入期間	1年6月			
付与率	令和3年4月~令和4年3月	1.500%		
基準利率(標準)	令和3年4月~令和3年9月	0.060%		
	令和3年10月~令和4年3月	0.000%		

通知書に表示されている項目の見方

- ① 付与額(保険料)
標準報酬月額に付与率(④)を乗じた額です。
- ② 利息
前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(⑤を1か月単位に換算した率)を乗じた額です。
- ③ 給付算定基礎額残高(年金原資)
付与額と利息の合計額です。
- ④ 付与率(保険料率)
付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。将来の安定した生活の維持を図るために必要な給付水準等を勘案して定められます。
- ⑤ 基準利率
利息を求めるための率です。10年国債の利回りを基礎として、毎年10月に見直されます。

年金払い退職給付に係る財政状況(令和4年度末)及び財政再計算結果について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和4年度末の「財政検証結果」及び「財政再計算結果」を掲載していますので、ご覧ください。 <https://www.chikyoren.or.jp/> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

今年も「がん検診」を受けましょう！



当組合では、組合員とその被扶養者向けにがん検診を実施しています。
 全額自己負担で受診すると数万円かかる検診が、**原則無料で受診できます。**
受診日当日に、当組合の資格がある方が対象です。

ご予約の前に、パンフレット「令和6年度 総合健診・がん検診のご案内」※
 を必ずご覧ください。

※パンフレットは、共済組合WEBサイトにも掲載しています。
<https://yokohama-kyosai.or.jp/hoken/kenshin/>



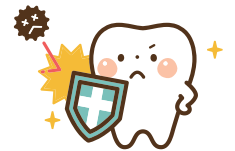
▼ご不明な点は、コールセンターへお問い合わせください。

コールセンター(株式会社ベネフィット・ワン 健診予約受付センター)

TEL 0120-005-781 (通話料無料) 受付：月～土曜日 10時～18時 (日・祝・年末年始を除く)

かかりつけ歯科医と二人三脚でお口のケアを！

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、歯垢や歯石の除去など、自分ではケアしきれない部分のケアができ、虫歯・歯周病の予防や早期発見につながります。定期的な歯科健診と普段のセルフケアで、お口の健康づくりを！



年に数回はお口の 状態をチェック

必要なチェックの頻度には個人差があるので、歯科医に相談を。



セルフケアも 怠りなく

歯みがきのほか、歯間清掃も大切。歯科で自分に合ったやり方を教えてもらおう。

お口の状態によって 手入れの方法を変える

歯や歯肉の状態が変わったら、歯科で相談して手入れの方法を見直そう。

要介護者でも お口の手入れ

低栄養や嚥下障害の予防にも。通院困難な場合、居宅サービスの利用も可能。

福祉事業係 TEL 671-3400

手早い・簡単・おいしい

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced-plate meals!

バランス
UP!

↓

食塩量
DOWN!

1人分

エネルギー 507kcal

食塩相当量 1.2g

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 動画はコチラ
 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://shahou-net.jp/movie/one_plate/03.mp4

ヘルシータコライス

材料(2人分)

- 合いびき肉 120g
- 玉ねぎ 1/4個
- えのきだけ 50g
- レタス 2枚
- トマト 1/2個
- アボカド 1/4個
- にんにく(みじん切り) 1片分
- トマトケチャップ ... 大さじ1・1/2
- Aウスターソース ... 小さじ1・1/2
- しょうゆ 小さじ2/3
- サラダ油 大さじ1/2
- カレー粉 小さじ2
- ごはん 300g
- 粉チーズ 小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、えのきだけは石づきを取り除き1cm幅に切る。レタスはせん切り、トマトとアボカドは1.5cm角に切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、えのきだけを加えてさらに炒める。
- 4 全体に火が通ったらカレー粉を振り入れてなじませ、2を加えて炒め合わせる。
- 5 器にご飯を盛り、レタス、4をのせる。トマトとアボカドを全体に散らし、粉チーズをふる。

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉



Point!

香味野菜やカレー粉、仕上げにかける粉チーズでコクと風味を出すことで、薄味でもおいしくいただけます。

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。