

よこはま共済

2023

秋号

vol.20

CONTENTS

健康セミナー「RIZAPオンラインセミナー・睡眠編」	1
医療機関の適正受診にご協力ください	2
「扶養状況調査票」の提出はお済みですか	2
在職老齢年金、在職定時改定について	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
お口の健康は、全身の健康に影響を及ぼします	4
減塩レシピ「さけのマスタードクリーム煮」	4



泉区 下飯田町



瀬谷区 宮沢遊水地（めがね橋）



横浜市限定 令和5年度健康セミナーのご案内 RIZAPオンラインセミナー【睡眠編】

参加者満足度
98%

※RIZAPセミナー開催後
アンケート集計
令和2年10月～
令和3年7月
N=10,613

快眠を手に入れるノウハウが習得できるRIZAPの睡眠セミナー。睡眠力を高める食事・運動・生活習慣を学び、ルーティーンを身に付けることで、仕事の生産性UPや肥満の解消に繋がります！

開催日時 **10月28日(土) 午前10時～11時30分**

申込期間 10月13日(金)まで

会場 オンライン開催(Zoom)

定員 先着1,000人

参加費 無料 ※通信費は参加者負担

申込方法 ベネフィット・ステーションにログイン後、トップ画面のバナーからお申し込みください。



ベネフィット・
ステーション

こんな情報が得られます

- ・自分の睡眠の状況がわかる
- ・快眠のための食事、運動、生活習慣がわかる
- ・睡眠とダイエットの関係が学べる
- ・集中力・判断力・記憶力に好影響
- ・メンタルの不調を予防・改善ができる
- ・快眠に繋がるストレッチなどの運動

福祉事業係 TEL 671-3400



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

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。



医療費削減のために 医療機関の適正受診にご協力ください



かかりつけ医を持ちましょう

日頃から病歴や健康状態を把握してもらっている「かかりつけ医」がいれば、あなたに合った治療・アドバイスが受けられます。大きな病院に紹介状なしでかかると、特別な料金が必要になります。まずは、かかりつけ医を受診しましょう。

重複受診はやめましょう

同時期に同じ病気で複数の医療機関にかかると、受診のたびに初診料などがかかる上、何度も検査や処置・投薬などを行うので、医療費がかさみ体に負担もかかります。



時間外・休日・夜間の安い受診は控えましょう

時間外・休日・夜間の診療には、通常の料金に規定の「割増料金」が加算されます。急病などやむを得ない場合を除き、平日の日中に受診しましょう。



時間外	おおむね8時前と 18時(薬局は19時)～22時、 休診日、土曜日の正午(薬局は13時)以降
休 日	日曜日、祝日、12月29日～1月3日
深 夜	22時～6時

薬局を上手に活用しましょう

どの医療機関にかかったときも同じ「かかりつけ薬局」で薬歴や体质、アレルギー歴などを把握してもらっていれば、薬の重複や飲み合わせの可否などを確認してもらえます。また、飲み残した薬がある場合は、薬剤師に相談しましょう。



1人に一冊！ お薬手帳の活用法

処方された薬を記録してもらうだけでなく、自分で服薬後の体調の変化や市販薬・サプリメントなどの服用歴も記入しておくと、医師や薬剤師に相談しやすく便利。常時携帯すれば災害時などにも役立ちます。

医師・薬剤師の皆様へ
ジェネリック医薬品を
希望します。

ジェネリック医薬品に切り替えてみましょう

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効能効果を持ち、安全性について厚生労働省が認めている医薬品です。新薬に比べて開発費が抑えられるため価格が安く、特に長期の服薬が必要な方は、薬代を減らす効果が期待できます。

ご家族を扶養されている皆様

「扶養状況調査票」の提出はお済みですか？

被扶養者の資格確認(扶養状況)調査にご協力いただきありがとうございます。

調査対象の被扶養者がいる方につきましては、8月1日以降、各区局等の共済事務担当者を通して「扶養状況調査票」を配付しています。まだ提出していない方は、書類をそろえて共済事務担当者へ必ずご提出ください。

◎ 調査対象の被扶養者

令和4年3月31日以前に認定された被扶養者(令和5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

◎ 提出期限

各区局で提出期限が異なりますので、共済事務担当者へご確認ください。

なお、当組合の最終提出期限は9月29日(金)です。

期限までに提出されない場合、被扶養者資格を取り消すことがありますので必ずご提出ください。

期限内に提出できない場合は、至急、共済事務担当者へご連絡ください。





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。

働いている場合の年金ってどうなるの?

公務員又は民間企業等で働きながら年金を受給している場合、厚生年金保険に加入している間は、「賃金」と「年金」の額に応じて、年金額が支給停止(全部又は一部)となります。

これを「在職老齢年金制度」といいます。



※議員である方及び70歳以降も厚生年金保険の適用事業所に勤務している方についても厚生年金加入中と同様に在職中による支給停止が行われます。
 ※退職共済年金(経過的職域加算)は、公務員(短期のみ適用組合員を除く)として在職中の場合は全額支給停止、民間企業等で働く場合は全額支給されます。

総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)の
合計額が**48万円^{*}**を超える場合

年金額が
全部又は一部**支給停止**

※支給停止の基準額48万円は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

支給停止額の計算方法

**支給停止額
(月額)**

$$= (\textcircled{1} \text{ 総報酬月額相当額} + \textcircled{2} \text{ 基本月額} - 48\text{万円}^*) \times 1/2$$

● 支給停止額の計算の基礎

① 総報酬月額相当額 = 標準報酬月額 + 過去1年の標準賞与額の合計額 × 1/12

② 基本月額 = 老齢厚生年金 × 1/12

※基本月額を算出する際は、2つ以上の老齢厚生年金を受給している場合、全ての年金額を合算して算出します。

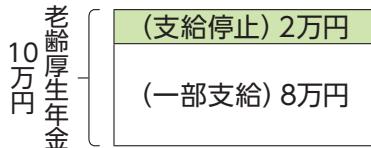
※2015年9月以前に受給権が発生した「退職共済年金」の受給権がある方は、「退職共済年金」の職域部分を除いた額を基本月額の算出に含みます。

計算例

老齢厚生年金120万円 [基本月額10万円] の方で、
総報酬月額相当額が42万円 (標準報酬月額32万円、標準賞与額120万円 [月額10万円]) の場合

- 〈解説〉
- 基本月額 $120\text{万円} \div 12 = 10\text{万円}$
 - 総報酬月額相当額 $32\text{万円} + 120\text{万円} \div 12 = 42\text{万円}$
 - ・ 支給停止額 = $(42\text{万円} + 10\text{万円} - 48\text{万円}) \times 1/2 \times 12 = 24\text{万円}$ [月額2万円]
 - ・ 年金支給額 = $120\text{万円} - 24\text{万円} = 96\text{万円}$ [月額8万円]

老齢厚生年金支給停止額と一部支給額は、1か月あたりで下図のようになります。



この方のケースでは、老齢厚生年金が月額2万円支給停止となり、勤め先からの賃金・賞与 [月額42万円] と老齢厚生年金 [月額8万円] を足して、月50万円が合計の収入となります。

在職定時改定について

厚生年金保険の被保険者として就労しながら、老齢厚生年金を受給している65歳以上70歳未満の方は、資格喪失時(退職時・70歳到達時)の改定に加え、毎年10月に年金額が改定されます。

これを「在職定時改定制度」とい、今までの厚生年金保険の加入期間分が毎年の年金額に反映される仕組みとなっています。

▶ 在職定時改定の仕組み

前年9月から当年8月までの被保険者期間を算出し、基準日の属する月の翌月である10月分の年金から改定されます。

対象者 65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給権者で厚生年金保険の被保険者

基準日 每年9月1日

年金係 TEL 671-3370



こころのモヤモヤをちょっと話してみませんか?

電話健康相談

無料

外部委託

秘密厳守

匿名可能

当組合の「電話健康相談」(外部委託)では、体やこころに関する相談を随時受け付けています。

体の相談(電話健康相談)では、看護師などが健康に関するあらゆる相談にお答えします。

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。対面でのメンタルヘルスカウンセリング^(※)は、年度内5回まで無料で実施します(6回目からは有料)ので、お気軽にご相談ください。

(※)一部カウンセリングルームでは、オンライン(Zoom等)面接も可能です。

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**



専用ダイヤル
受付時間

電話健康相談(主に体に関する相談)

24時間・年中無休

(電話)メンタルヘルスカウンセリング

月~土曜 10時~22時
(日曜・祝日、年末年始は休み)

(面接)メンタルヘルスカウンセリング

月~土曜 10時~20時(予約受付)
(日曜・祝日、年末年始は休み)

お口の健康は、全身の健康に影響を及ぼします!

日本人の7~8割は歯周病菌に感染しており、これを放っておくと全身にも影響を及ぼします。

生活習慣病につながる例

- ・歯周病菌の混じった唾液が肺に入ることで、誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。
- ・歯周病により歯根膜や歯槽骨が壊されると、噛む力が衰えて満腹感が得られなくなり、肥満やメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病につながります。

楽しく過ごすため、歯を大切にしましょう

就寝前の歯磨きは特に念入りに

唾液の量が減少する就寝中は、むし歯リスクが高まります。磨き残しをつくらないよう、丁寧にブラッシングしましょう。



年に2回は定期健診を受ける

痛みなどの症状がなくても、むし歯や歯周病は進行しているかもしれません。年に2回はかかりつけ歯科医院での定期健診がお勧めです。



福祉事業係 TEL 671-3400



家族の健康ごはん

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&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す。

◎料理制作・監修
岩崎啓子 (管理栄養士)
撮影:原ヒデトシ
スタイリング:宮澤由香



ビタミンD+カルシウムで骨を丈夫に さけのマスタードクリーム煮

材料(2人分)



生さけ 2切れ
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
にんにく 1/4かけ
玉ねぎ 1/2個
ブロッコリー 60g
オリーブ油 小さじ1
水 1/4カップ
牛乳 3/4カップ
粒マスタード 小さじ2
バター 小さじ1
小麦粉 小さじ1と1/2

作り方



- ①さけは塩、こしょうを振る。にんにく、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒めて端に寄せ、さけを入れて両面を焼いたら、水、ブロッコリーを入れてふたをし、沸騰したら弱火で7~8分煮た後、牛乳、粒マスタードを加えて煮立てる。
- ③バター、小麦粉を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で30秒加熱して、混ぜ合わせる。
- ④③を②の煮汁に溶いてとろみをつけ、塩、こしょう(分量外)で味を調える。



栄養学メモ

さけ



赤い身に含まれるアスタキサンチンには、抗酸化作用があります。
また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なので、乳製品と組み合わせると骨が丈夫になります。

減塩ワザ

粒マスタード・牛乳



粒マスタードの辛味、牛乳のコクによって、食塩量を減らしても、クリーミーでアクセントのある、深い味わいに仕上げることができます。

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」オフ!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。