

よこはま共済

2025
夏号
vol.27

C O N T E N T S

定期的に歯科検診に行きましょう……………1
被扶養者の資格確認(扶養状況)調査を実施します……………2
退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみ……………3

お子さんの薬は、医師の指示どおりに服用しましょう……………4
今年度も「がん検診」を受けましょう……………4
減塩レシピ「四宝菜の中華丼」……………4



青葉区 もえぎ野ふれあいの樹林



都筑区 荇田南夏祭り(主催:荇田南連合自治会)

定期的に歯科検診に行きましょう!

初期症状の少ない歯周病やむし歯は、痛みや出血などの自覚症状が出るころにはかなり悪化していることがあります。たとえ症状が出ていなくても、定期的に歯科医師と歯科衛生士にチェックをもらえば、早期の段階で治療することができます。かかりつけ歯科医を決めて通うようにしましょう。



★ かかりつけ歯科医を選ぶポイント ★

- | | | | |
|-------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------------|
| ① 予防に力を入れている | 歯磨き指導、歯周病の説明やチェックなどにも熱心な歯科医を選びましょう。 | ② 説明が丁寧 | 治療内容について、十分な説明をしてくれる歯科医なら安心です。 |
| ③ 話をよく聞いてくれる | 気になることをじっくり聞いてくれるかどうかも大切です。 | ④ すぐに歯を抜こうとしない | 現在は、歯や神経をできるだけ残す治療法が主流です。 |
| ⑤ 全身の健康状態にも留意している | 口の中の症状だけでなく、内科的な症状も把握してくれる歯科医を選びましょう。 | | |



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ができます。



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 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7年9月30日(火)
調 査 対 象 者	令和6年3月31日以前に認定された被扶養者 (令和7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 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っています。



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。



退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみ



退職等年金給付は、民間企業のサラリーマンの企業年金に相当するもので、被用者年金制度の一元化により新設されました。
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が、今回は、退職等年金給付の基本的な給付となる「退職年金」についてご紹介します。
※短期組合員の方は、日本年金機構の厚生年金が適用されるため、退職等年金給付は発生しません。

退職年金とは

退職年金には「終身退職年金」と「有期退職年金」があり、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。

支給のための要件

- 支給要件** (1)1年以上の引き続く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

支給の繰上げと繰下げ

退職年金の支給開始は原則65歳からですが、本人の希望により受け取りを早めたり遅らせたりすることができます。繰上げもしくは繰下げの請求は、終身退職年金と有期退職年金を同時に行います。

60歳

繰上げ

65歳

繰下げ

75歳

※退職年金は、繰上げ・繰下げの増減が年金請求時点の終身年金現価率により算定されるため、一定の増減率が定められているわけではありません。

給付算定基礎額残高通知書の見方

退職年金は、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。この積み立てた原資(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」を圧着ハガキでご自宅に送付し、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	令和5年 3月 31日 第1回				
(大令)期月	標準報酬月額	付与率	利息	給付算定基礎額残高					
前年度末				306,569					
4月	380,000	5.700	18	312,287					
5月	380,000	5.700	18	318,005					
6月	1,107,000	16.605	19	334,629					
7月	380,000	5.700	19	340,348					
8月	380,000	5.700	20	346,068					
9月	410,000	6.150	20	352,238					
10月	410,000	6.150	7.7	358,465					
11月	410,000	6.150	7.8	364,693					
12月	1,153,000	17.295	8.2	382,070					
1月	410,000	6.150	8.4	388,304					
2月	410,000	6.150	8.5	394,539					
3月	410,000	6.150	8.6	400,775					
※「標準報酬月額」欄には、前月に受けた標準報酬月額の額を記入します。									
区分		給付算定基礎額残高(令和5年度末)と前年度末(令和4年度末)の差額							
前年度末		306,569							
付与率		9.3600							
利息		6.06							
全額通算		400,775							
給付算定基礎額合計		400,775							
年金払い		通算給付額 前年度末 3年 6月							
付与率		令和4年 4月～ 令和7年 3月		1.500%					
		前年度末 前年度末		前年度末					
標準利率(年率)		令和6年 4月～ 令和6年 9月		0.07%					
		令和6年 10月～ 令和7年 3月		0.26%					
高橋安太郎 9999123456 作成日 年 月 日									

お子さんの薬は、医師の指示どおりに服用しましょう

抗菌薬・抗生物質は、万能薬ではありません！

抗菌薬や抗生物質は、細菌感染症を治療するための薬で、風邪やインフルエンザなどのウィルス性の病気には効果がありません。不適切な抗菌薬の使用は、抗菌薬の効かない**薬剤耐性菌**の増加を招きます。

抗菌薬を使用の際は、次のことを心がけましょう。

- 医師の指示どおりに服用する
- 抗菌薬を人にあげたり、もらったりしない
- 分からないことは、医師や薬剤師に確認する



休日や夜間のお子さんの急病で困ったとき、まずは「#8000」に電話を！
日本全国同一の短縮番号です。小児科の医師や看護師に電話で相談できます。
発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど判断に困ったら…



今年度も「がん検診」を受けましょう！

定期的ながん検診を受診して、**早期発見・早期治療**を行うことがとても大切です。

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、共済組合の資格がある方が対象です。



ご予約の前に、4月下旬頃に配付したパンフレット
「令和7年度 総合健診・がん検診のご案内」
(共済組合WEBサイトにも掲載)を必ずご覧ください。

● 共済組合WEBサイトはこちら↓

<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 10時～18時(祝・年末年始を除く)

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!

エネルギー
1人分 451 kcal
食塩相当量 1.5g

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://shaho-net.jp/movie/one_plate/04.mp4



四宝菜の中華丼

■ 材料(2人分)

豚もも肉(薄切り) 150g
白菜 1枚
にんじん 1/6本
しいたけ 2枚
にんにく(みじん切り) 1片分
しょうが(みじん切り) 1/2片分
水 1カップ
酒 大さじ1
Aしょうゆ 小さじ1・1/2
片栗粉 小さじ2
顆粒鶏がらスープの素・砂糖 各小さじ1
ごま油 小さじ2
ごはん 300g
粉ぜんしょう 適宜

■ 作り方

- ① 豚肉はひと口大に切る。白菜は2cm幅に切る。にんじんは短冊切りにし、しいたけは軸を取り除いて薄切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、白菜の芯、にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ しいたけ、白菜の葉を加えてしんなりするまで炒め、②を加えて弱火で約4分煮る。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかける。お好みで粉ぜんしょうをかけていただく。

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉



Point!

にんにくとしょうがの風味を効かせることで、調味料を少なめにし、減塩につなげます。

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。