

contents

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! 1
定年退職される方の
組合員証・被扶養者証(保険証)の返却について 2
横浜市職員共済組合の任意継続組合員制度について 2

亡くなった方の遺族のための遺族年金 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
ジェネリック医薬品を活用しよう 4
栄養学×減塩「家族の健康ごはん」 4



青葉区 こどもの国 あかポッポ号と桜
提供：社会福祉法人こどもの国協会



都筑区 江川せせらぎ緑道

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4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(新たに暫定再任用職員※となる場合は除きます)。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。

※令和5年4月1日から「再任用職員」は、「暫定再任用職員」に名称が変わります。



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。
<http://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。



定年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

次表を参考に、組合員証・被扶養者証を所属の共済組合事務担当者へご返却ください。

4月以降の状況		組合員証 被扶養者証	備 考
再就職する	暫定再任用職員※	返却不要	組合員証・被扶養者証は、そのまま使用してください。
	本市の会計年度任用職員	返 却	当組合に再加入する場合は、新しい組合員証を交付します。
	本市以外に就職	返 却	
再就職しない	任意継続組合員になる	返 却	新しい組合員証を交付します。
	家族の被扶養者になる	返 却	
	国民健康保険に加入する	返 却	

※令和5年4月1日から「再任用職員」は、「暫定再任用職員」に名称が変わります。

退職後の健康保険などについては、共済組合WEBサイト又はYCAN掲載の「共済時報No.594(令和5年2月発行)」をご覧ください。

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。



令和4年10月1日に共済組合に加入した 会計年度任用職員・短時間再任用職員等の皆様へ

令和4年10月1日に本市に採用された、又は全国健康保険協会(以下、協会けんぽ)から移行した皆様は、任意継続の加入条件である「**組合員期間**」の考え方について、経過措置が設けられています。経過措置では、当組合に加入していた期間のみならず、令和4年9月30日まで加入していた協会けんぽの被保険者期間も、組合員期間とみなし通算できます。

詳細は、共済組合WEBサイト又はYCAN掲載の「共済時報 No.590(令和4年10月発行)」をご覧ください。

※10月2日以降に当組合に加入した方は、経過措置の対象外です。

※国民健康保険や協会けんぽの任意継続、ご家族の被扶養者など、協会けんぽの被保険者以外の期間は通算されませんのでご注意ください。





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。

亡くなった方の遺族のための遺族年金

今回は、在職中又は退職後に死亡したとき、その遺族に対して支給される年金についてご紹介します。
家族の生活を支えていた方が亡くなられた場合に、残された家族の生活の支えとなるのが遺族年金です。万が一に備えるためにも知っておくことが大切です。



亡くなった方の遺族に支給される年金

地方公務員の方が亡くなった場合、その遺族の方が受けられる年金に、厚生年金の「遺族厚生年金」、国民年金の「遺族基礎年金」、退職等年金給付の「公務遺族年金」などがあります。

いずれの年金も、亡くなった方によって生計を維持されていた一定の遺族が受給できます。

※平成27年9月30日までの組合員期間があり、一定の支給要件を満たすときは、遺族共済年金の経過的職域加算額も支給されます。

退職等年金給付

公務遺族年金

厚生年金

遺族厚生年金

国民年金

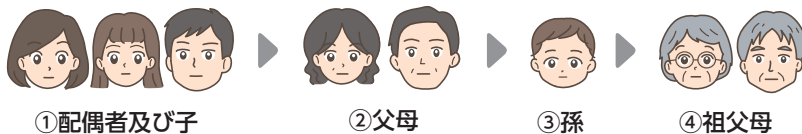
遺族基礎年金

遺族厚生年金・遺族基礎年金の特徴

☑ 受給できる遺族の範囲がそれぞれ異なる

遺族厚生年金と遺族基礎年金では遺族の範囲が異なります。また、受給できる遺族が複数いる場合は順位が決められており、次の通りとなっています。

遺族厚生年金



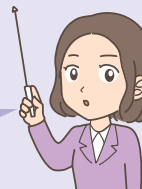
遺族基礎年金



(注1) 子(孫)とは、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子(孫)、又は20歳未満で障がい等級が1級もしくは2級の障がいの状態にある未婚の子(孫)をいいます。

(注2) 遺族厚生年金については、夫・父母・祖父母の場合、55歳以上の方が遺族となります。

「子のある配偶者」が「子」だけが、遺族厚生年金と遺族基礎年金を合わせて受給できます。



公務遺族年金の特徴

公務遺族年金は、組合員又は組合員であった方が公務による病気やケガが原因で亡くなった場合、その方によって生計を維持していた遺族がいるときに支給されます。支給は公務傷病によって亡く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。

公務遺族年金を受けられる遺族の範囲は、遺族厚生年金と同様です。

電話健康相談

春は環境の変化が多い季節です。

日常のちょっとした悩みを相談してみませんか？

気持ちが落ち着くまでただ話を聞いてほしい

仕事でストレスが溜まっている

子どもが急に熱を出した

少し体調が悪いが、病院で受診すべきかわからない



専用ダイヤル

24時間 ヨコハマ
☎0120-24-4580

匿名で相談可能(無料)・秘密厳守

電話健康相談

保健師・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。不安を抱えている時や病院を探している時にも利用できます。
受付：24時間・年中無休

〈電話〉メンタルヘルスカウンセリング

臨床心理士が担当します。1回20分程度が目安です。翌日以降の予約も可能です。
受付：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

全国主要都市のカウンセリングルーム又はオンライン(Zoom)にて面接が可能です(年度中1人5回まで無料)。予約は、専用ダイヤルから。
予約受付：月～土曜 10時～20時
(日曜・祝日、年末年始は休み)

福祉事業係 TEL 671-3400

ジェネリック医薬品を活用しよう

安心 効き目や安全性は確認済み

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使っているため、効能・安全性は実証済み。さらに新薬との同等性を確認する試験や品質の再評価も行われています。



改善改良 飲みやすさ、使いやすさを改善

品質は保ちつつ、味やにおい、形状を変えて、新薬よりさらに使いやすく改良されているジェネリック医薬品もあります。大きくて飲みづらい錠剤を小さくしたり、苦みを和らげるコーティングをしたりするなど、さまざまな工夫をしています。

価格 開発期間と費用の差が、価格の差に反映

新薬の開発には膨大な開発期間や費用が必要です。それに対し、ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、開発期間が短く、少ない費用で済みます。そのため、新薬より価格を安く抑えられます。

医療費節減 医療保険制度を守ります

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。ジェネリック医薬品を使うと、薬代が安くなるだけでなく、医療保険者の負担も削減でき、ひいては医療保険制度を守ることもつながります。

※特許が切れていない薬にジェネリック医薬品はありません。 ※薬によっては自己負担額が新薬より高くなる場合や、差が出ない場合もあります。

医療給付係 TEL 671-3402



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しょう。

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



彩りよく、香りと風味が楽しめる一品

鶏肉と野菜のゆずみそ包み焼き

1人分
エネルギー
182kcal
塩分 1.2g

材料(2人分)

鶏むね肉 160g
しいたけ 1枚
にんじん 30g
長ねぎ 1/4本
ブロッコリー 50g
バター 小さじ1
みそ 大さじ1
みりん 大さじ1/2
ゆず(半月切り) 4枚

作り方

- 鶏肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cm長さに切った後、縦半分に分ける。
- ホイルの中央部分にバターを塗り、①のせる。このとき、鶏肉は肉同士がくっつかないよう、長ねぎを挟みながらのせる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずをのせる。
- ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。
- オーブントースター(または220度に予熱したオーブン)で15分焼く。



栄養学メモ 鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないのに加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。

減塩ワザ ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡泊にならず、おいしくいただけます。

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。