

2019



vol.4

よこはま共済

contents

- 退職等年金給付(年金払い退職給付)について 2
- 扶養状況調査(検認)について 2
- 組合員からの請求手続きが必要な給付があります 2

- 禁煙の健康効果を楽しもう 3
- 共済の窓(受けたて活かそう 年に1度の健康チェック) 4
- 生活の知恵袋 4

横浜市職員共済組合員とは?

横浜市の職員等で横浜市職員共済組合の組合員証(保険証)を持っている方です(組合員証を持っていない退職派遣中の職員も含みます)。



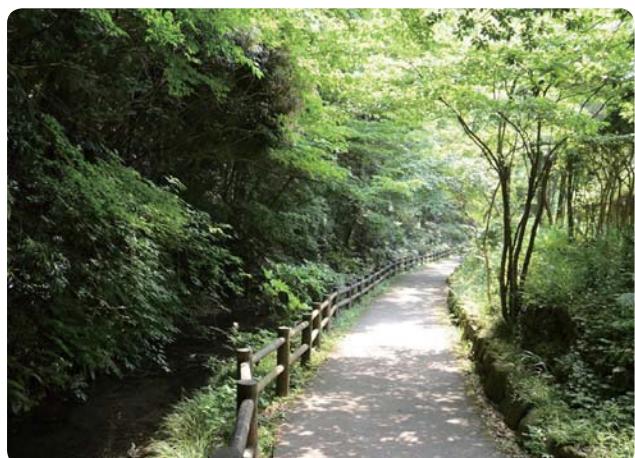
▲ 磯子区 磯子・海の見える公園

こんにちは!
横浜市職員共済組合です!



横浜市職員共済組合では、組合員の給与から控除されている掛金の管理、組合員等の健康保険、退職された後の年金支給のほか、がん検診や特定保健指導、福利厚生事業などを行い、「職員とその家族が安心して暮らせるために」皆様を縁の下で支えています。

見やすく分かりやすい情報発信にも力を入れており、とくに横浜市職員共済組合のホームページでは、お問合せの多い質問をトップページに掲載し、各種手続きについて確認をしやすくなっています。ブルーを基調とした爽やかで親しみやすいホームページは、下記のQRコードやアドレスから開くことができます。ぜひ一度、ご覧ください。



▲ 旭区 帷子川親水緑道



▲ 保土ヶ谷区 帷子川親水広場

横浜市職員共済組合

ホームページは、
スマートフォンでも
見ることが出来ます



退職等年金給付(年金払い退職給付)について

平成27年10月から、被用者年金一元化により改正前の共済年金における3階部分（職域部分）は廃止され、それに代わる民間の企業年金に相当する新たな制度として、退職等年金給付（年金払い退職給付）制度が創設されました。

当組合では、平成30年度に積み立てた将来の退職等年金給付の原資となる「給付算定基礎額」を毎年6月頃に届出住所へ「給付算定基礎額残高通知書」（ハガキ）でお知らせしていますので、ご確認ください。

なお、平成29年度末の退職等年金給付（年金払い退職給付）に係る財政状況について、地方公務員共済組合連合会のホームページ上で「財政検証結果」を掲載しています。

<http://www.chikyoren.or.jp/>（地方公務員共済組合連合会トップページ）の「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

Q 検索

年金係 TEL 671-3370

扶養状況調査(検認)について



組合員の被扶養者として認定された方が、引き続き被扶養者としての要件を備えていることを確認するため、扶養状況調査（検認）を毎年実施しています。今年は、主に両親や子を対象として実施します。

住民票や課税（非課税）証明書等、有料の書類提出をお願いする場合があります。被扶養者の適正な資格確認を行うためですので、ご理解、ご協力ををお願いします。

また、新年度を迎え、就職や進学等、被扶養者の状況に変更があった方は、手続きが必要です。手続きをまだしていない方は、速やかなお手続きをお願いします。

詳細は、横浜市職員共済組合HP、『横浜市職員共済ガイド』をご覧ください。

医療給付係 TEL 671-3402

組合員からの請求手続きが必要な給付があります

横浜市職員共済組合では、病気やけが、出産、死亡、休業、災害などに対する給付事業（短期給付といいます）を行っています。給付には保健給付、休業給付、災害給付の3つがあります。給付を受けるには、請求手続きが必要な場合と不要な場合があります。

今回は請求手続きが必要な給付の主なものをご紹介します（記載されている該当ページは平成31年度『横浜市職員共済ガイド』のものになります）。



【短期給付】

(1) 診療の提供や給付金が支給される保健給付のうち
請求が必要なもの

事由	『横浜市職員共済ガイド』の該当ページ
①医療機関の窓口で10割負担した場合 (組合員証を提示出来なかった場合など)	23ページ
②海外で病気になり現地の医療機関で治療を受けた場合	24ページ
③治療用装具を作成した場合(関節用装具など)	24~26ページ
④柔道整復師の施術の場合	26ページ
⑤はり・きゅう及びあんま・マッサージの施術の場合	27ページ
⑥当組合加入前に所属していた健康保険組合等の保険証で受診した場合	28ページ
⑦病院等に移送され、組合が必要と認めた場合 (移送費) ※日常的な通院やご自身、ご家族の都合によるものは対象外です	29ページ
⑧赤ちゃんが生まれた場合(出産費)	51ページ
⑨組合員、被扶養者がお亡くなりになった場合 (埋葬料)	106ページ

(2) 休業の際に支給される休業給付
(すべて請求が必要です)

事由	『横浜市職員共済ガイド』の該当ページ
⑩組合員が業務外の病気やけがのため休んだ場合(傷病手当金)	41~45ページ
⑪組合員が家族の介護のために休んだ場合(介護休業手当金)	30ページ
⑫組合員が育児休業をとる場合(育児休業手当金)	55~57ページ

(3) 災害時に支給される災害給付
(すべて請求が必要です)

事由	『横浜市職員共済ガイド』の該当ページ
⑬火災等により組合員や被扶養者がお亡くなりになった場合(弔慰金)	107ページ
⑭火災等により住居や家財に損害を受けた場合(災害見舞金)	82ページ

上記の内容は一部であり、他にも給付を行う場合があります。

●届出をしてください

国や地方自治体が行う医療費助成制度(重度障害者医療費助成、ひとり親家庭等医療費助成、その他の公費負担医療費助成等)に組合員又は被扶養者が該当した場合、又は非該当になった場合は当組合に届出をしてください。小児医療費助成制度(名称は自治体により異なります)に該当した場合の届出は不要です(ただし、所得制限により小児医療費助成制度を非該当になった場合は届出をお願いします)。➡『横浜市職員共済ガイド』21ページ

医療給付係 TEL 671-3402

何度も
チャレンジ

禁煙の健康効果を楽しもう!

データヘルス計画

禁煙なんて無理、と諦めていますか? 成功の鍵は意志の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感出来る健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続 すっぱり禁煙

どうして やめられない?

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。

どうしたら継続出来る? (自分で出来ること)

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。

どうしたら継続出来る? (お医者さんと一緒に)

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。



やめたその日から
健康実感

禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。又、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。



受けて活かそう 年に1度の健康チェック!

生活習慣病には自覚症状がほとんどありません。だからこそ定期的に健診を受けて、予防や早期発見、生活習慣の見直しが不可欠です。

健康づくりにしっかり役立てる 上手に健診を受けるポイント

健診前も普段通りの生活をする

健診1週間前からいきなり優等生になってしまいか? 健診はよそ行き、ではなく自然体で受けることが大切です。



健診結果は保管して比較する

少しずつ変化している項目はありませんか? 每年比較することで、自覚症状がなくても病気の芽を見つけ予防に役立ちます。



悪い結果を放っておかない

要再検・要治療などの結果は自覚症状がなくても放っておらず、必ず医療機関の受診を。同時に生活習慣を改善するチャンスと捉え、健康づくりに役立てましょう。



被扶養者については当組合がご自宅に送付した水色の「特定健康診査受診券」を持って、お近くの健診機関で受診してください。

家族で健康を話題にしよう

健診は家族で健康について考える良い機会でもあります。一人ひとりが健康目標をたてて共有し、みんなで応援し合いながら取り組んでも良いでしょう。

福祉事業係 TEL 671-3400

熱中症対策を忘れずに!



水を飲むだけでは不十分 热中症を予防するには?

朝食を毎日食べることや、喉が渴く前の水分補給の他、帽子や日傘、服装などで体温を調節しましょう。特に汗を多くかいたときは、塩分の入った飲料を補給します。

夏の味覚の西瓜はアフリカが原産で、日本へは中国から伝わりました。水分が非常に多く、甘味があり、体を冷やす作用もあるため、この時期は、熱中症対策に特に取りたい果物です。

