

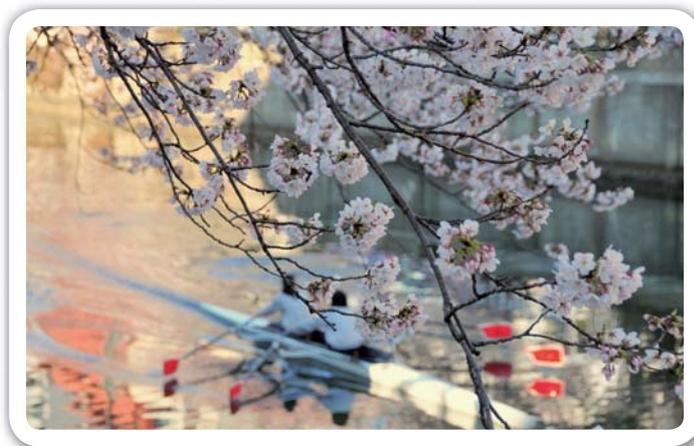


よこはま共済

contents ~退職を控えていらっしゃる方、必見です！~

在職中の年金支給停止のしくみ 2
 正規職員を退職される方の健康保険について 3
 横浜市職員共済組合の任意継続制度について 3
 今年度の「がん検診」の受診は平成31年3月31日までです 3

高血圧の方がつい続けがちな生活習慣とは？ 4
 共済の窓(平成31年度 貸付日程のお知らせ) 4
 生活の知恵袋 4



南区 桜レガッタ

(写真提供：PHOTOHITO)



中区 横浜公園チューリップ



港南区 上大岡「大賀の郷」



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



横浜市職員共済組合

在職中の年金支給停止のしくみ



在職中の年金の支給停止とは、賃金を受け取っている年金受給者について、賃金と年金の合計額が一定の基準を超える場合に、年金の支給停止を行い、年金額を調整するというしくみです。

受給権者が厚生年金の被保険者等である間は、その方の総報酬月額相当額（賃金）と基本月額（年金）との合計額に応じて、年金の一部又は全部が支給停止します。

在職中の年金の支給停止の計算方法（65歳未満の場合）

総報酬月額相当額と基本月額の合計額が28万円を超えるとき、年金の一部又は全部が支給停止となります。

- I** 基本月額 ≤ 28万円 で、総報酬月額相当額 ≤ 46万円 となる時
支給停止額 = (総報酬月額相当額 + 基本月額 - 28万円) × 1/2
- II** 基本月額 ≤ 28万円 で、総報酬月額相当額 > 46万円 となる時
支給停止額 = (総報酬月額相当額 - 46万円) + (基本月額 + 46万円 - 28万円) × 1/2
- III** 基本月額 > 28万円 で、総報酬月額相当額 ≤ 46万円 となる時
支給停止額 = 総報酬月額相当額 × 1/2
- IV** 基本月額 > 28万円 で、総報酬月額相当額 > 46万円 となる時
支給停止額 = (総報酬月額相当額 - 46万円) + 46万円 × 1/2



※ 65歳以上の場合は計算方法が異なります。詳細は『横浜市職員共済ガイド』（平成30年度）の94ページをご覧ください。
 ※ 28万円と46万円の支給停止基準額は、賃金や物価の変動により改定される場合があります。

正規職員を退職される方の健康保険について

平成30年度末で退職される職員の方は4月1日以降の状況によって加入する健康保険が変わる場合があります。現在の組合員証・被扶養者証の返却が必要になる場合は、各所属の指定する期日までに必ず、証を返却してください。

4月からの状況		現在の組合員証 ・被扶養者証	4月1日からの健康保険
再就職する	フルタイム再任用職員	返却不要	引き続き横浜市職員共済組合です。組合員証・被扶養者証はそのまま使用してください。
	本市の短時間勤務再任用職員、嘱託員、長期アルバイト	返 却	全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入します。
	民間企業等に就職	返 却	再就職先で交付されます。
再就職しない	任意継続組合員になる	返 却	任意継続の手続後、新しい証をご自宅に郵送します。
	家族の扶養家族になる	返 却	家族の勤務先で手続してください。
	国民健康保険に加入する	返 却	居住地の市区町村で手続してください。

※平成31年2月発行の共済時報には、より詳しい内容が記載されていますのでご参照ください。

医療給付係 TEL 671-3402

横浜市職員共済組合の任意継続制度について

任意継続制度とは、退職後も横浜市職員共済組合の組合員資格を最長で2年間、継続出来る制度です。

退職時に、当組合の被扶養者として認定されていたご家族は、引き続き任意継続組合員の被扶養者として出来ます。

【加入条件】

任意継続制度に加入するには、次の条件を満たす必要があります。

- 条件① 退職日前日までに引き続き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、横浜市職員共済組合に申請書が受理され、かつ、資格取得月の掛金を期日までに支払うこと

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

今年度の「がん検診」の受診は 平成31年3月31日までです

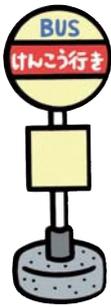
*平成31年度の「がん検診」の検診開始日は5月1日を予定しております。

検査項目や実施医療機関等、詳細が決まりましたら、共済時報やパンフレットで後日お知らせします。

福祉事業係 TEL 671-3400

高血圧

高血圧の方がつい続けがちな生活習慣とは？



高血圧になる原因の一つに、食塩のとり過ぎがあります。うどんやラーメンなどの汁を飲み干す、インスタント食品やスナック菓子などをよく食べる、味見もせずにしょうゆやソースを料理にかけて食べる、といった食習慣は、食塩のとり過ぎにつながります。その他にも、運動不足や喫煙、過度な飲酒やストレスは高血圧の要因になります。



濃い味付けのものをよくとる

あまり体を動かしていない

イライラしやすい

たばこを吸っている

外食が多い

まずは減塩！
高血圧の方は1日6g未満に

現在、日本人の平均塩分摂取量は1日10g前後。厚生労働省は1日の塩分摂取量の目標を男性で8g未満、女性は7g未満としています。



平成31年度 貸付日程のお知らせ

申込締切日 (共済組合必着)		貸付日 (振込日)	
平成31年 3月5日	火	平成31年 4月5日	金
3月20日	水	4月22日	月
4月4日	木	5月7日	火
4月17日	水	5月20日	月
4月26日	金	6月5日	水

貸付利率(年利)

住宅貸付・普通貸付・特別貸付：**1.26%**、
在宅介護加算貸付：1.0%、災害貸付：0.93%

* 5月以降の貸付申込日程については共済時報や4月にお配りする『横浜市職員共済ガイド』をご確認ください。



福祉事業係 TEL 671-3371



春の味覚 さんさい 山菜

新しい環境や人との出会いがあり、わくわくする分、ストレスもたまりやすい月。旬を迎える「うど」や「ふき」、「ぜんまい」など香りの豊かな山菜をとって、春をいっぱい感じながらリラックスして乗り切りましょう。

