



# よこはま共済

## contents

こんにちは！横浜市職員共済組合です！…………… 2  
 ホームページをリニューアルしました!! …………… 2  
 扶養状況調査のご協力ありがとうございました! …… 2  
 9月の給与明細をおさらいしてみましょう…………… 3

特定健診と特定保健指導を受けましょう! …………… 3  
 元気な体は口の中の健康から …………… 4  
 共済の窓 …………… 4  
 生活の知恵袋 …………… 4



## 広報紙を発行します!

職員共済組合では、組合員とそのご家族（被扶養者）に組合の活動状況や、医療、保健、貸付、年金の情報を分かりやすくお知らせすることに取り組んでいます。都度のお知らせは、『共済時報』でYCANや共済組合ホームページに掲載し、年に一回、『共済ガイド』により詳しい情報をお伝えしています。昨年度までは横浜市職員厚生会広報誌『かがやき』への掲載による情報発信も行っていましたが、厚生会が異なるため情報が届いていない部署もありました。

このたび、全組合員とそのご家族（被扶養者）に特に知っていただきたい情報をお伝えするために広報紙を発行することとなりました。ぜひお持ち帰りいただき、ご家族の皆様と一緒に読んでください。

ホームページは、  
スマートフォンでも  
見ることができます



## 横浜市職員共済組合

# 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ってどんなことをしているの？

「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ます！

組合員等の健康保険、退職された後などの年金支給のほか、がん検診や特定保健指導、福利厚生事業などを行っています。



## ■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）をもっている方です。

（組合員証を持っていない退職派遣中の職員も含まれます。）

現在の組合員数は約2万7,900人です。

## ■各係の担当業務

### 庶務係

- 組合員の給与から控除する掛金、事業主（横浜市等）が納める負担金や組合員の資格取得・喪失の管理、職員共済組合全体の庶務業務

### 年金係

- 老齢・障害・遺族の各年金給付に係る事務

### 福祉事業係

- がん検診、特定保健指導、総合健診（被扶養者向け）や、福利厚生事業（ベネフィットステーションと契約）、貸付事業（住宅、修学、結婚等）

### 医療給付係

- 組合員証（保険証）に関することや、病気・けが、出産、休業、災害、死亡などの際に組合員とその被扶養者の医療費や手当金の給付に係る事務

詳細は【平成30年度 横浜市職員共済ガイド】(4月下旬に配付) をご覧ください！



## 横浜市職員共済組合のホームページをリニューアルしました！！

横浜市職員共済組合のホームページが、見やすく分かりやすい情報発信を目指してデザイン一新！ブルーを基調にした爽やかな雰囲気、さらに親しみやすいトップページになりました。ぜひ一度、開いてみてください！

### 手続きの確認はこちら！

お問合せの多い質問を  
トップページに掲載しました。



- 扶養家族について
- 組合員証（保険証）について
- 病気・けがをしたとき
- 医療費が高額になったとき

- 出産したとき
- 育児のために休んだとき
- 介護のために休んだとき
- 退職するとき
- 年金について

### ホームページはこちら！

横浜市職員共済組合

検索

URL: <http://yokohama-kyosai.or.jp/>

(スマートフォンでも見ることが出来ます)

クリック



## 扶養状況調査(検認)のご協力ありがとうございました！

今年も当組合では、5,975人の被扶養者を対象に扶養状況調査(検認)を実施しました。

組合員の皆様、ご理解、ご協力をいただきありがとうございました。

収入増等で扶養減の申請が必要な方は、速やかな手続をお願いします。

まだ必要書類をご提出いただいていない組合員の方は、速やかに所属の共済組合事務担当者にご提出ください。よろしくお祈りします。



### ● ホームページ ●

「お知らせ一覧」  
『共済時報』No.494・495  
(2018年7月30日発行)





# 9月の給与明細をおさらいしてみましょう

9月の給与明細をもう一度見てみましょう。8月と比べて共済掛金（保険料）の金額が変わっていませんか？  
それには2つの理由があります。

## ① 9月から厚生年金保険料率が上がったことにより、厚生年金保険料が上がりました。

平成30年8月まで89.93%→平成30年9月から91.50%（単位：千分率）

保険料率は、被用者年金一元化法により毎年9月に1.77%ずつ引き上げられています。平成30年9月は厚生年金の保険料率91.50%に統一されるため、1.57%上がりました。

## ② “定時決定”により標準報酬月額・等級が改定されました。

掛金（保険料）の計算の基礎になる「標準報酬月額」は、毎年4月から6月までに支払われる報酬（給料月額+諸手当）の月平均額に基づいて決定されます。

決定された標準報酬月額・等級は毎年9月から適用されます。

※標準報酬月額・等級が変わらない方、定時決定の対象外の方もいます。

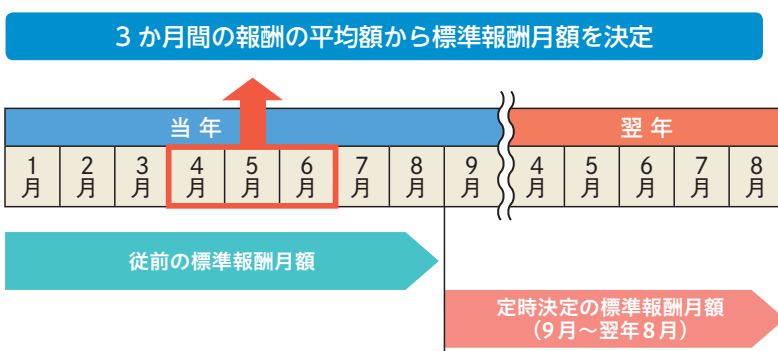


### 【定時決定の対象になる方】

平成30年7月1日現在に横浜市職員共済組合の資格をもつ職員全員

### 【定時決定の対象外になる方】

- (1) 7月から9月までの間に随時改定等が行われた職員
- (2) 6月1日から7月1日までの間に横浜市職員共済組合員の資格を取得された職員



①、②の内容をもっと詳しく知りたい方は、横浜市職員共済組合ホームページをご確認ください。



## 40歳～74歳の職員及びご家族（被扶養者）の皆様へ 特定健診と特定保健指導を受けましょう！

※特定健診と特定保健指導は法律に基づき実施しています。

### 特定健診でメタボを早期発見

安心  
無料

気づかぬうちに進行するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は生活習慣病（糖尿病など）の発症に関わっています。特定健診は、この生活習慣病発症のリスクが高い方を見つけ出すことが目的です。

※職員は定期健診と一緒に特定健診を行っています。被扶養者は当組合がご自宅に送付した緑色の「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。

### 特定保健指導でメタボを改善

おトク  
無料

特定健診後、生活習慣病発症リスクが高い方には「特定保健指導のご案内」が届きます。特定保健指導は無料で栄養士等、専門職による生活改善支援を受けられるチャンスです。対象の方は必ず受けてください！！

内臓脂肪が多いと  
何がいけないの？

内臓脂肪が多いと…

血圧、血糖、脂質の状態が悪化 ▶▶▶ 動脈硬化（血管の老化）が急速に進行

- 脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの発症率が飛躍的にアップ！
- 突然死や寝たきり状態になるおそれも…

命の危険

★ 食事や運動など、毎日の生活習慣を見直せば改善します。



# 元気な体は口の中の健康から

歯周病やむし歯になっても、それは口の中だけのことと思いませんか？ 実は、歯と歯ぐきの健康は全身にも大きな影響をおよぼします。

こんなにすごい！

## 健康な歯と歯ぐきの効果

### 抵抗力が高まる

よくかむことで分泌が増える唾液には、消化作用のほか、抗菌作用もあります。

### 肥満の防止

よくかんで、味わいながらゆっくりと食事をとると、少量で満腹感が得られ、肥満の防止に役立ちます。

### 歯ブラシの選び方

奥歯まで磨ける小さめのヘッド、ネックが細く、柄はまっすぐのものを。交換の目安は、ブラシの毛先が開いたら。



歯周病予防には、音波歯ブラシもおすすめ

### 歯ブラシの持ち方

鉛筆と同じように、親指と人差し指で軽くつまむ。歯ぐきを傷つけないよう、柄の端を持って。



力の入れ過ぎにも注意



## 将来の年金額が知りたい！

年金額がどれくらいあるのだろうか？  
調べるのは大変そうだし…。  
そんな疑問を抱えていませんか？



※ここで登場！

地共済年金情報 Web サイト！



### ● 特徴…

将来もらえる年金がわかる！  
加入状況・保険料納付済額がわかる！  
365日・24時間いつでもどこでも確認出来る！

### ● 申込み方法…

ホームページで必要事項を入力するだけ！

基礎年金番号を  
手元に用意してね

地共済年金情報 Web サイト

検索

(横浜市職員共済組合ホームページからもアクセス可能)

登録から2週間程度で、閲覧に必要なユーザー ID が全国市町村職員共済組合連合会から直接自宅に送付されます。

利用手順等、詳しく知りたい方は、横浜市職員共済ホームページをぜひ見てください。

ホームページの右下「お知らせ一覧」をクリック

2018年6月8日発行『共済時報』No.489にも詳しく載ってます。



## 秋の味覚 ゆず 柚子

香味や酸味を加える代表的な調味料、柚子が旬です。果汁を絞ったあとは捨てていませんか？ 実はビタミンCが豊富で香りが豊かなのは皮の方。皮をすりおろしたり、刻んだりして無駄なく使うことを心掛けましょう。

