

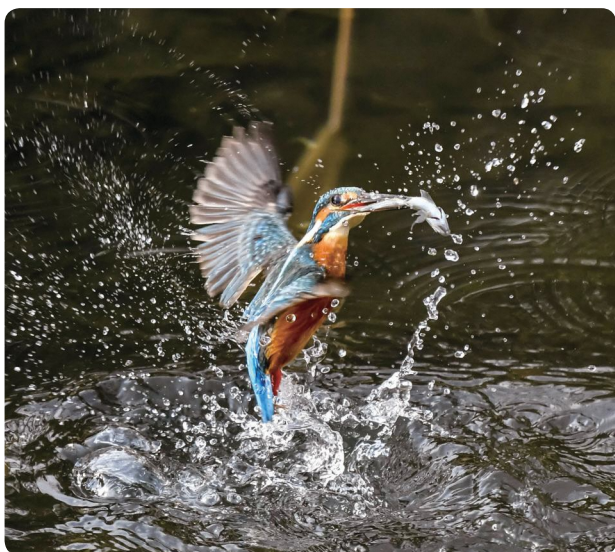


# よこはま共済

## contents

退職等年金給付(年金払い退職給付)について..... 2  
 正規職員を退職される方の  
 4月1日以降状況別の健康保険について..... 3  
 横浜市職員共済組合の任意継続組合員制度について... 3

血圧安定化のための温度対策..... 4  
 共済の窓  
 (ベネフィット・ステーション使っていますか?)... 4  
 生活の知恵袋..... 4



▲ 栄区 いたち川のカワセミ



▲ 瀬谷区 海軍道路の桜並木



▲ 泉区 泉つるし飾り展

### 就職されたご家族はいませんか？ ～被扶養者の状況にお変わりがある方へのお願い～

新年度は就職や進学等が多い時期です。扶養家族が、就職したとき・別居したときは扶養から外す手続きが必要です。詳細は、『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

### 正規職員を退職される方の健康保険について

令和元年度末で退職される職員の方は令和2年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。

令和2年4月1日以降の状況別の健康保険については、3ページに詳しく記載していますのでご参照ください。

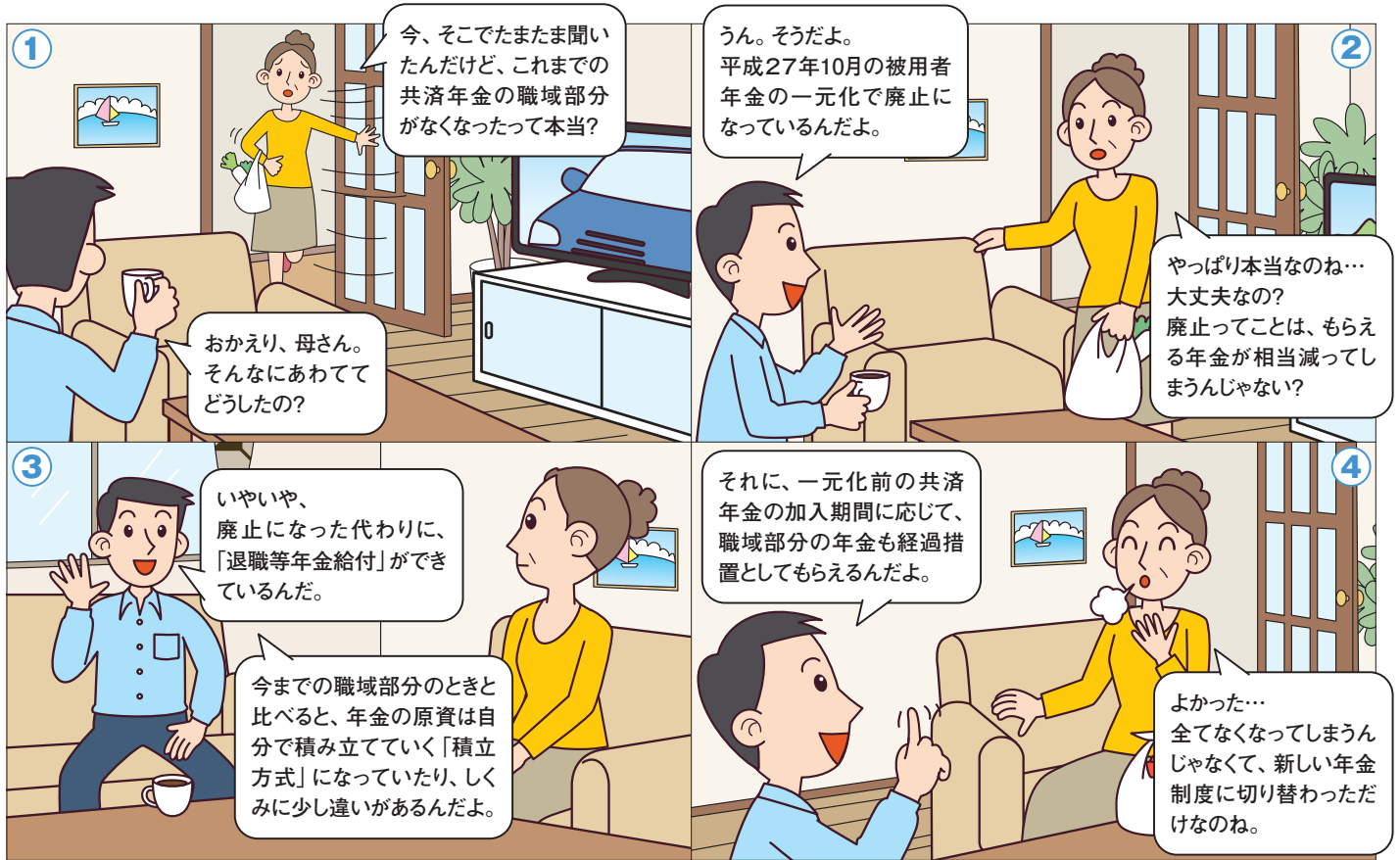


横浜市職員共済組合

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



被用者年金一元化によって、これまでの共済年金の3階部分の年金であった「職域年金相当部分」（以下、職域部分という）が廃止されました。この廃止された職域部分に代わる公務員制度として、平成27年10月から「退職等年金給付(年金払い退職給付)」が創設されています。

## 職域部分と退職等年金給付の違い

	職域部分	退職等年金給付
年金の性格	公的年金の一部（社会保障制度の一部）	退職給付の一部（民間の企業年金に相当）
財政方式	賦課方式 （世代間扶養の方式）	積立方式 （自身の給付に必要な原資を積み立てる）
給付設計	確定給付型 （現役時代の報酬の一定割合で給付水準を定める）	キャッシュバランス方式 （国債利回り等に連動する形で給付水準を定める）
保険料率	保険料の上限なし	保険料率（労使折半）の上限あり（1.5%）

**きになる  
ワンポイント**

一元化前の組合員期間がある方には、**職域部分の経過措置があります**

これまで共済年金にあった職域部分は廃止されましたが、平成27年9月以前の加入期間がある方には経過措置が設けられており、老齢・障害・遺族給付について「経過的職域加算額」が支給されます。



## 正規職員を退職される方の4月1日以降状況別の健康保険について

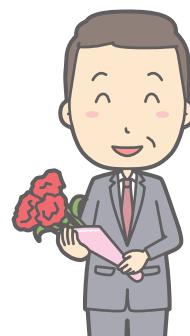
組合員証・被扶養者証の返却が必要になる場合がありますので、ご確認ください。

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、 会計年度任用職員	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。

※令和2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。

### 【組合員証、被扶養者証のご返却に関する留意点】

- 退職後に当組合の組合員証・被扶養者証を使用して医療機関を受診した場合、医療費の返還請求をさせて頂くことになります。退職後は使用しないでください。
- 退職日前に組合員証・被扶養者証をご返却される場合、組合員証・被扶養者証の代わりに医療機関で使用可能な「資格証明書」を発行することが出来ます。各所属が指定する期限までの証のご返却にご協力ください。



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、継続出来る制度です。

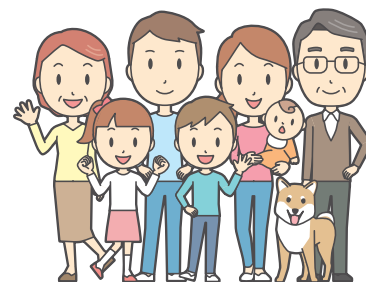
組合員の退職時点で当組合の被扶養者として認定を受けているご家族も、引き続き任意継続組合員の被扶養者として認めることが出来ます。

### 【加入条件】

任意継続組合員制度に加入するには、次の条件を満たす必要があります。

- 条件① 退職日前日までで引き続き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、当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 又は、『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

急上昇に注意!

# 血圧安定化のための温度対策

室内外の急激な温度変化は血管に大きな負担をかけ、血圧の上昇を招きます。温度変化を抑える工夫で、寒い日も血管に優しい日々を過ごしましょう。

## 温度変化に敏感な場所と温度変化が激しい場所を知って備えよう

### 首、手首、足首は 寒さに敏感!

身体にある3つの「首」回りは冷えを感じやすい場所です。マフラーや手袋、タイツ、ブーツなどでしっかり防寒を。



### 家の中の温度差を少なく!

家の中も油断は禁物。トイレや廊下などへ暖かい部屋から移動するときは、一枚羽織って、足元も温かくしてからにします。また、起床時は、一度伸びをして、ゆっくり布団から出しましょう。



### 入浴時は特に注意が必要!

寒い浴室や脱衣室から、熱めのお湯につかる習慣では、血圧は上がった、下がったりが激しくなります。浴室、脱衣室は服を脱ぐ前に暖め、湯温は40℃を目安に入ります。



### 家庭で血圧を測ろう

起床後と就寝前の1日2回家庭血圧を測りましょう。また血圧が高い?と感じたときも測定し、その原因(飲酒やストレスなど)も記録しておくのも役立ちます。



## ベネフィット・ステーション使っていますか?

140万件以上の豊富なラインナップ! おトクなサービスが充実!

レジャーやグルメだけじゃない! まだまだこんなサービスがあるんです!

### 無料eラーニング

Office や語学、ビジネススキルまで! バリエーション豊富な約300講座がフリーeラーニングで無料で学べます!



### 家事代行サービス

家事代行で忙しい毎日にほっと一息。ハウスクリーニングや留守宅管理など、割引価格で利用出来ます!



### ハウジング

家の購入やリフォームを考えている方、必見! 物件購入で3%OFFなど、特典や割引が充実しています!



ここにはご紹介しきれないサービスがまだまだあります。もっと知りたい!と思ったら、ベネフィット・ステーションへアクセス!

会員ホームページ <http://www.benefit-one.co.jp/>



### 春の味覚 たまねぎ 玉葱

高血圧や糖尿病への効果が注目される玉葱。通年出回っていますが、新玉葱は春しか食せません。辛味がない分、生で食べられるため、栄養も逃さずいただけます。

