

2021



よこはま共済

Contents

禁煙外来治療費助成事業の継続について…………… 1	がん検診いつでもカンタン予約！…………… 4
在職中の年金受給の在り方が見直されます…………… 2	入学貸付をご利用ください！…………… 4
ウォーキングキャンペーンを実施します！…………… 3	ヘルシーアップ！元気レシピ…………… 4
きちんと知ろう「感染症」…………… 3	



西区 オブジェ「モクモク・ワクワク・ヨコハマ・ヨーヨー」



中区 GUNDAM FACTORY YOKOHAMA © 創通・サンライズ

令和4年度以降も、禁煙外来治療費助成事業を継続します！ 「実質無料」で禁煙できます！気軽に始めてみませんか？

対象

保険適用の禁煙外来治療(初診を含め5回分)

- ※助成金を受けることができるのは、組合員期間中1人1回です。
- ※被扶養者・任意継続組合員は対象外です。
- ※領収書・明細書が不足している部分については、対象外です。

申請

治療終了後、3か月以内に申請書と必要書類(領収書や明細書等)を添えて、当組合までお申し込みください。申請書は、YCANの職員共済組合WEBサイト又は、横浜市職員共済組合HP(当ページ下部をご参照ください)の「申請書類一覧」(申請書番号78)から取得できます。



福祉事業係 TEL 671-3400



横浜市職員共済組合

横浜市職員共済組合ホームページもご覧ください。
<http://yokohama-kyosai.or.jp/>

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。



●令和4年4月から● 在職中の年金受給の在り方が見直されます

支給停止の基準額が 65歳未満も65歳以上も同じ47万円に

60歳から64歳に支給される特別支給の老齢厚生年金を対象とした在職老齢年金制度について、支給停止とならない範囲が拡大されます。

現在の支給停止の基準額は、65歳未満の場合は28万円、65歳以上の場合は47万円に分けられていますが、見直しにより **65歳未満も65歳以上と同じ支給停止の基準額47万円に引上げ**られます。

令和4年3月31日まで		→	令和4年4月1日から	
65歳未満	65歳以上		65歳未満	65歳以上
支給停止の基準額 28万円	支給停止の基準額 47万円		支給停止の基準額 47万円※	

※法令に基づき改定される場合があります。

支給停止額の計算の基礎

支給停止となる額は、総報酬月額相当額(賃金)と基本月額(年金)をもとに計算されます。

$$\text{総報酬月額相当額} = \text{標準報酬月額} + \text{過去1年の標準期末手当等の額の合計額} \times 1/12$$

$$\text{基本月額} = \text{老齢厚生年金} \times 1/12$$

※基本月額を算出する際は、2つ以上の老齢厚生年金を受給している場合、全ての年金額を合算して算出します。

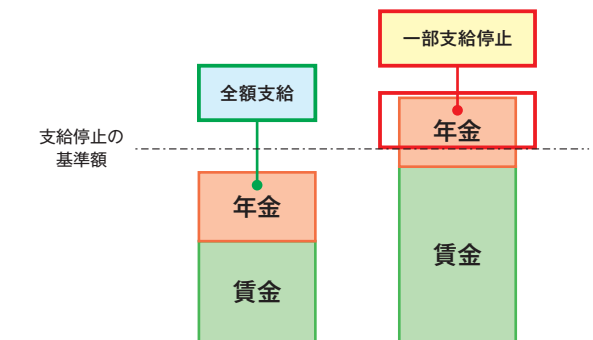
※平成27年9月以前に受給権が発生した「退職共済年金」の受給権がある方は、「退職共済年金」の職域部分を除いた額を基本月額の算出に含みます。

65歳以上で在職中の老齢厚生年金受給者の年金額が 毎年定時に改定されます

現在の年金制度では、退職したとき、又は70歳に到達したときのどちらかのタイミングで年金額の改定が行われますが、令和4年4月1日からは **在職中であっても、毎年10月に年金額の改定が行われる**ようになります。

在職老齢年金制度のしくみ

厚生年金の被保険者が賃金と年金の合計額が支給停止の基準額を超える場合に、年金の一部又は全部の支給が停止されます。



「マイ・ヘルス・ウェブ」を利用して **ウォーキングキャンペーンを実施します!** **寒い冬は、歩こう!**

年末年始に食べすぎた人、なかなか外出できず運動不足を実感している人、健康ツール「マイ・ヘルス・ウェブ」を使って、楽しみながらウォーキングをしませんか?

達成歩数に応じて、Amazonギフト券などに交換できるポイントをプレゼントします。

30日間、合計24万歩(1日8,000歩相当)で、もれなく2,000ポイント!

まずは、「マイ・ヘルス・ウェブ」から本キャンペーンの参加登録を!



- 参加登録期間:令和4年1月5日(水)~1月21日(金)
- ウォーキング期間:1月22日(土)~2月20日(日)(30日間)
- ポイント付与日:3月10日(木)予定

●マイ・ヘルス・ウェブ

スマートフォンは、こちらから

パソコンは、こちらから

<https://yokohama-kyosai.mhweb.jp/>



福祉事業係 TEL 671-3400

きちんと知ろう「感染症」

日常生活の注意 感染症に負けない体をつくる



自分自身の体の抵抗力をアップし、感染症に負けない体をつくることも大切です。

●体を温める



冷えは血流を悪くし、抵抗力を弱めます。食事・運動・入浴などで体を温める習慣を。

●ストレスは適度に発散する



ストレスは自律神経を乱れさせ、抵抗力を弱めます。こまめに発散しましょう。

●部屋の換気を適度に行う



日中は窓や扉(2か所以上)を常時5~10cmほど開けておくか、1~2時間毎に5~10分開けましょう。

感染リスクが高まる5つの場面

●飲酒を伴う懇親会等

注意力低下や聴覚鈍麻、狭い空間に大人数がいること、回し飲みや箸などの共用がリスクを高める

●大人数や長時間に及ぶ飲食

例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなる

●マスクなしでの会話

カラオケや車・バスでの移動中なども注意が必要

●狭い空間での共同生活

寮の部屋やトイレなどでの感染が疑われる事例が報告されている

●居場所の切り替わり

仕事で休憩時間に入ったときなどに休憩室や喫煙所、更衣室などでの感染

飲食の場面を含め、全ての場面でこれからも引き続き守ってほしいこと

- 感染予防の基本はマスクや3密回避。室内では換気をよくして。
- 集まりは、少人数・短時間にして。
- 大声を出さず、会話はできるだけ静かに。
- 共用施設の清掃・消毒、アルコール消毒の徹底を。

福祉事業係 TEL 671-3400

一部を除き **無料!**

がん検診、いつでもカンタン予約!

● Web予約システム(年中無休)

<https://www.yo-kyosai-kenshin-yoyaku.jp> ▶



● コールセンター「横浜市職員共済組合検診デスク」

☎ **042-204-0173** 月～金曜日 9時～19時(土・日・祝・年末年始は休み)

※受診を希望する健診機関への直接申込みも可能です。

詳しくは、お手元のパンフレット又は、横浜市職員共済組合HPからご確認ください。

■ HP <http://yokohama-kyosai.or.jp/> の「組合員の検診・特定保健指導」バナーをクリック。ページ中ほどにある「がん検診」の項目をご覧ください。

■ パンフレット



入学貸付をご利用ください!

すでに支払った後^{※1}でも申込可能

※1 貸付日の3か月以内

年利 **1.26%**^{※2}

※2 利率は、変動金利です。

繰上返済手数料 **無料**

① 入学金や授業料、制服代等にご利用できます(入学時に支払うものが対象です)。

② 合格通知書が必要です。合格通知書が届いたら、すぐにお申し込みください。

- 学校教育法に規定する高等学校、中等教育学校(後期課程に限る)、大学、高等専門学校、専修学校又は各種学校が対象です。
- 入学者1人につき給料月額分の6か月相当分(ただし200万円が限度)まで申込みができます。

申込書類に必要な書類は、

YCANトップページ → 区局Web → 総務局 → 職員共済組合 → 申請書一覧 →

65「特別貸付提出書類チェックリスト」の「1 共通」と「2 貸付種類別」の「入学」欄をご確認ください。横浜市職員共済組合HP(<http://yokohama-kyosai.or.jp/>)からも取得可能です。

※書類は、所属の共済組合事務担当者に提出してください。

1年間分の授業料の資金が必要な場合は、**修学貸付**をご利用ください!

- ・ 3月、4月貸付(入金)分のみ**180万円**まで申込可能!
- ・ 5月貸付分以降は、限度額が変わります。詳しくは、お問い合わせください。
- ・ 修学期間中は、利息のみの返済ができます(卒業後150回以内の返済)。



福祉事業係 TEL 671-3400

ヘルシー
アップ!
元気レシピ

抗酸化力をアップしてアンチエイジング!

ブロッコリーとスモークサーモンの
キッシュ風卵焼き

若さの大敵といわれるのが、体をサビさせる活性酸素です。動脈硬化やがんなどの病気のほか、シワやたるみなどの美容トラブルを招く原因にもなります。この活性酸素に対抗するために、積極的にとりたいのが抗酸化物質です。中でもパワーの高いのがアスタキサンチンという赤い色素で、さけなどに含まれます。これにブロッコリーを組み合わせれば、抗酸化作用のあるビタミンCとカロテンもたっぷりとれるので、アンチエイジング効果が倍増します。

■材料(2人分)

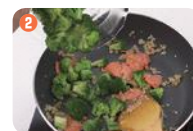
ブロッコリー…………… 100g
スモークサーモン…………… 30g
たまねぎ…………… ¼個
にんにく…………… 薄切り1枚
オリーブ油…………… 小さじ1
卵…………… 3個
塩…………… 小さじ½
こしょう、ナツメグ…………… 各少々
生クリーム…………… ¼カップ
ピザ用チーズ…………… 40g

■つくり方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆで、スモークサーモンは一口大に切り、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、にんにくを炒めてしんなりしたら、スモークサーモン、ブロッコリーを加えて炒め、塩、こしょう各少々(分量外)を加える。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、塩、こしょう、ナツメグ、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 焼き皿に②、チーズを入れて③を流し入れ、180度に予熱したオーブンで15～20分焼く。



1人分
エネルギー
367kcal
塩分
1.9g



料理制作: 管理栄養士 岩崎啓子