

2021



# よこはま共済

## Contents

「マイ・ヘルス・ウェブ」でおトクに健康づくりを! ..... 1	被扶養者の資格確認(扶養状況)調査を実施します ..... 3
退職等年金給付って? ..... 2	がん検診・総合健診を受診しましょう! ..... 4
「ベネフィット・ステーション」ご利用のススメ ..... 2	家族の健康ごはん ..... 4



横浜市立市民病院 正面



1階 総合案内

## 新しくなった「マイ・ヘルス・ウェブ」でおトクに健康づくりを!

「マイ・ヘルス・ウェブ」は、組合員の皆様を対象とした健康ポータルサイトです。体重・血圧・歩数などが日々記録できるほか、レシピ・美容・子育てなど、健康に関するフレッシュな記事を毎日更新しています!

健康診断の結果(※1)や医療費明細(※2)、ジェネリック医薬品差額情報も掲載しています。日々のログインなどでポイントが貯まり、Amazonギフト券など、ステキな商品と交換できます!

初回ログイン時には、もれなく300ポイントプレゼント!

皆様の日々の健康づくりに、「マイ・ヘルス・ウェブ」をぜひご活用ください。

(※1) 40歳未満の掲載希望者、40歳以上の組合員の健診結果が閲覧可能です。

(※2) 「マイ・ヘルス・ウェブ」から印刷した医療費明細は、確定申告の医療費控除では使用できません。

医療費控除で使用できる医療費明細をご希望の場合は、医療給付係へご相談ください。



スマートフォンは、  
こちらから

公式ストアから  
「MY HEALTH WEBアプリ」(無料)を  
ダウンロードしてください。



パソコンは、こちらから

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

福祉事業係 TEL 671-3400

医療給付係 TEL 671-3402



## 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/>

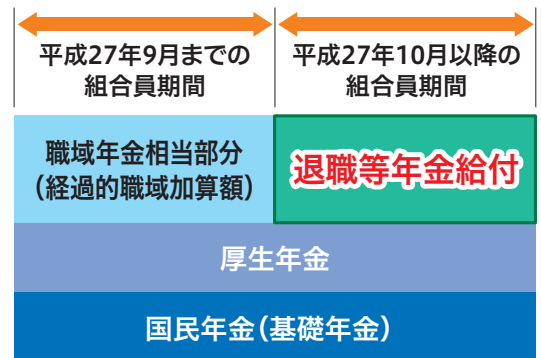
ホームページは、スマートフォンでも見ることができます。



# 退職等年金給付って？

平成27年10月の年金制度改革で、これまで別々の年金制度で  
した民間企業の社員の「厚生年金」と公務員等の「共済年金」が  
一元化されました。

この時に、共済年金の上乗せ部分である職域年  
金相当部分が廃止され、新たに創設された年金が  
「退職等年金給付」です。



給付算定基礎額残高通知書				
( 年 月 ~ 年 月 )				
退職 年 月 日	標準報酬月額	付与額	利息	給付算定基礎額残高
前年度末				77,242
4月	190,000	2,850	0	80,092
5月	190,000	2,850	0	82,942
6月	370,000	5,550	0	88,492
7月	190,000	2,850	0	91,342
8月	190,000	2,850	0	94,192
9月	190,000	2,850	0	97,042
10月	190,000	2,850	4	99,896
11月	190,000	2,850	5	102,751
12月	370,000	5,550	5	108,306
1月	190,000	2,850	5	111,161
2月	190,000	2,850	5	114,016
3月	190,000	2,850	5	116,871
※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期末手当等の額を含みます。				
区分	給付算定基礎額残高	有期退職年金算定基礎額	終身退職年金算定基礎額	
前年度末	77,242			
付与額累計	39,600			
利息額	29			
今回通知	116,871			
給付算定基礎額等合計	116,871			
年金払い退職給付加入期間	年 月 ~ 年 月	年 月 ~ 年 月	年 月 ~ 年 月	年 月 ~ 年 月
付与率				1.5%
標準利率(年率)				0.06%
				0.06%

退職等年金給付の積立額は  
5月発送の「給付算定基礎額残高通知書」で確認できます！

組合員の方は、毎年送付される「給付算定基礎額残高通知書」でご自身の退職等年金給付の積立額（給付算定基礎額残高）についての情報を確認できます。

退職等年金給付には、①退職年金、②公務障害年金、③公務遺族年金の3つの給付があります。退職年金の場合、年金原資の半分を終身退職年金、半分を有期退職年金で受給することとなります。有期退職年金の支給期間は原則20年ですが、10年又は一時金として受給することも選択できます。

年金係 TEL 671-3370

# 「ベネフィット・ステーション」ご利用のススメ

## ■ ベネフィット・ステーションとは？

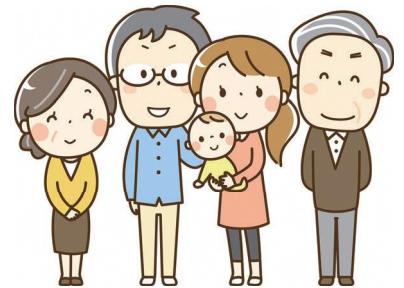
グルメ・ショッピング・フィットネス・eラーニング・旅行・子育て・介護など、140万件以上の優待・割引サービスが利用できる福利厚生サービスです。

## ■ 利用できる人は？

会員本人、配偶者、それぞれの二親等以内の親族

## ■ おすすめのメニューは？

メニュー名	メニュー No.	主な内容
ベネ通販	No.651563	送料無料のベネフィット限定通販サイト
ホンヤクラブドットコム Honya Club.com	No.656088	ポイントチケットでお得なオンライン書店
[BSカフェクーポン]グルメ [横浜市様専用]	No.681000	ファミリーマートで発券する食事券 (市内JA横浜の直売所でも利用可能)
無料eラーニング(一例)	No.631119	ビジネスマナー、IT、語学など



専用サイトに  
ログイン！

パソコン版 <https://www.benefit-one.co.jp>

スマートフォン版 <https://bnft.jp>



福祉事業係 TEL 671-3400



## 被扶養者の 資格確認(扶養状況)調査を実施します

当組合では、毎年8月1日時点で組合員の被扶養者として認定されている方が、被扶養者としての要件を備えているかを確認するための調査を実施しています。

この調査は適切な資格管理、及び短期給付財政の適正化のために行う大変重要なものです。

**期限までに提出されない場合、認定を取り消すことがありますのでご注意ください。**

共 濟 提出期限	<b>令和3年9月30日(木)</b>
調 査 対 象 者	令和2年3月31日以前に認定された被扶養者(令和3年4月1日時点で22歳未満の子を除く)又は当組合が指定する方
調査方法	8月上旬に「扶養状況調査票」を所属経由でお送りします。被扶養者の状況に応じた書類を添付し、所属の共済組合事務担当者にご提出ください。

### 扶養認定に関するポイント

被扶養者の状況	資格確認のポイント
学生	● 在学中ですか？ → 就職している場合は喪失となります。
給与収入がある	● 雇用契約上の見込収入額、給与支払実績(交通費を除いた総支給額)の12か月の合計額は、ともに年額130万円(月額108,334円)未満ですか？ → 給与支払実績が基準額未満であっても、契約上の見込収入額が基準額以上であれば喪失となります。
公的年金を受給している	● 公的年金の受給額は年額180万円未満ですか？ → 年額180万円を超える場合は、喪失となります(障害年金、遺族年金を含む)。
別居している	● 送金額は送金計画確認書どおりですか？ → 送金確認ができない場合は喪失となります。
雇用保険の受給予定者	● 失業給付の日額は3,612円(60歳以上の公的年金受給者は5,000円)未満ですか？ → 日額が基準額以上の場合は、受給開始日で喪失となります。
その他収入(企業年金、個人年金等)がある	● 合計の収入金額は年額130万円未満ですか？ → 基準額以上の場合は喪失となります。

### 収入限度額 にご注意ください

対象者	年 額	月 額
一 般	130万円未満	108,334円未満
60歳以上の公的年金受給者 又は障害年金受給者	180万円未満	150,000円未満

### 新型コロナウイルス感染症に伴う 各種給付金等の取扱いについて

新型コロナウイルス感染症に伴う各種給付金等は、被扶養者認定における恒常的な収入にあたらぬものとして取り扱います。

ただし、調査の際に当組合へ受給内容を確認できる書類(決定通知書等)の提出が必要になります。事業収入のある被扶養者が持続化給付金等を受給した場合、書類の保管をお願いします。

被扶養者が認定要件を満たしていないことが判明した場合、速やかに認定の取消手続を行ってください。



# 今年もがん検診・総合健診を受診しましょう!

～「検診控え」は、がんの発見を遅らせます～

## ●がん検診(対象:被扶養者・任意継続組合員を含む全組合員)

令和3年度から、**口腔、喉頭咽頭、肝臓・胆のう・膵臓**の部位を追加しました!(※1)

**肺CTの自己負担額を引き下げました!**

**6,000円 → 3,000円**

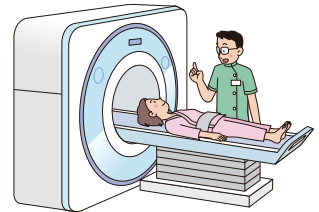
▶受診期間:令和3年5月1日～令和4年3月31日

## ●総合健診(対象:被扶養者・任意継続組合員)

総合健診(※2)は、市職員の定期健診とほぼ同じ内容の検査項目です。

(年度末年齢40歳以上の方は4,000円、40歳未満の方は8,000円の自己負担あり。)

▶受診期間:令和3年6月1日～令和4年3月31日



**Web予約システムとコールセンター**から予約ができるようになりました!

### ●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** (予約申込みやご不明な点など、お気軽にお問い合わせください。)

月曜日～金曜日 午前9時～午後7時 **昼休みも受付中!** (土日・祝日・年末年始は休み)

※1 喉頭咽頭(内視鏡)1,000円、肝臓(超音波)1,000円、肝胆膵(CT)3,000円の自己負担あり。

※2 年度末年齢40歳以上の被扶養者・任意継続組合員の方は、「特定健診(メタボ健診)」(無料)と上記「総合健診」(有料)のどちらかを選択して受診することができます。

詳しくは、横浜市職員共済組合HP([http://yokohama-kyosai.or.jp/hoken/kenshin\\_kazoku/](http://yokohama-kyosai.or.jp/hoken/kenshin_kazoku/))をご確認ください。

福祉事業係 TEL 671-3400

栄養学  
×  
減塩

家族の**健康**ごはん

## えびと豆腐のチリソース炒め

1人分

エネルギー**208kcal**

塩分**1.3g**

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、おいしく食べて健康になりましょう。



### 材料(2人分)

えび……………150g  
にんにく……………1/4かけ  
しょうが……………1/2かけ  
塩・こしょう……………各少々  
しょうが汁……………小さじ1/2  
長ねぎ……………10cm  
片栗粉……………小さじ1と1/2  
サラダ油……………小さじ2  
ピーマン……………2個  
豆板醤……………小さじ1/3  
木綿豆腐……………1/2丁(150g)  
ごま油……………小さじ1/2

トマトケチャップ……………大さじ1と1/2  
酢・しょうゆ……………各小さじ1  
砂糖……………小さじ1/2  
酒・水……………各大さじ1

### 栄養学メモ 豆腐

◎良質なたんぱく質、ビタミンB群が豊富です。また、大豆イソフラボンには、抗酸化作用があり、活性酸素を抑制する働きも期待できます。

### 減塩ワザ 香味野菜

◎にんにく、しょうが、長ねぎは、みじん切りにすると、より辛味が増します。香りが高く辛味があるので、食塩量が少なくても味にアクセントがつけます。

### 作り方

- ① えびは背わたを取って殻をむき、背中側に半分ほどまで切り込みを入れて開く。片栗粉(分量外)をえび全体に振り入れて軽く混ぜた後、洗い流して水気を拭き、Aと混ぜ合わせる。
- ② ピーマンは乱切り、豆腐は水切りをしてひと口大に切り、にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①、ピーマンを入れて炒め、にんにく、しょうが、長ねぎ、豆板醤、豆腐を加えてさらに炒め、Bを加え混ぜ炒めて、仕上げにごま油を回し入れる。

監修:岩崎啓子(管理栄養士・料理研究家) 撮影:原ヒデトシ スタyling:宮澤由香

**Profile** 岩崎啓子(いわさきけいこ) 管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は「ゆる「糖質&塩分」オ!おつまみおかず」「作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん」(ともに、日本文芸社)など多数。