

C O N T E N T S

ベネフィット・ステーション
 「ベネアカウント登録」キャンペーン中 …………… 1
 被扶養者の資格確認(扶養状況)調査を実施します …………… 2

退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみ …………… 3
 今年度も「総合健診・がん検診」を受けましょう …………… 4
 食塩控えめの生活習慣病改善サポートレシピ …………… 4



戸塚区 柏尾川の水ズキンバイ(絶滅危惧種)



栄区 いたち川稲荷橋下

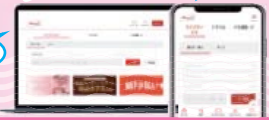


ベネフィット・ステーション 「ベネアカウント登録」キャンペーン中!

会員専用サイト
リニューアル

検索
しやすい

見やすい



1 会員専用サイトリニューアル

令和5年5月1日に「ベネフィット・ステーション」の会員専用サイトがリニューアルしました。
 リニューアルに伴い、ログイン方法が通称「ベネアカウント」へ変わりました。

3 「ベネアカウント」の登録方法

登録方法は、令和5年度「ベネフィット・ステーションガイド」108ページ~をご確認のうえ、登録をお願いします。

※令和5年度「ベネフィット・ステーションガイド」は、YCANに掲載しています。

2 「ベネアカウント」とは

「ベネアカウント」は、メールアドレスをログインIDとする高いセキュリティ機能を備えた新しい会員認証です。



4 「ベネアカウント」登録キャンペーン中!

令和5年7月末までに、「ベネアカウント」をご登録いただいた方に、抽選で200ベネガを500名様へプレゼント!詳しくは、「ベネフィット・ステーション」会員専用サイトをご確認ください。

※既にご登録いただいた方も抽選対象です。



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WEBサイトもご覧ください。
<https://yokohama-kyosai.or.jp/>

WEBサイトは、スマートフォンでも見るができます。



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 済 提出期限 | 令和5年9月29日(金) |
| 調 査 対 象 者 | 令和4年3月31日以前に認定された被扶養者 (令和5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※1 | ● 雇用契約上の見込収入額と給与支払実績(非課税の交通費を除いた総支給額)は、ともに月額108,334円未満かつ12か月の合計額は130万円未満、60歳以上は月額150,000円未満かつ12か月の合計額は180万円未満ですか？ → 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。 |
| 障害年金を受給している | ● 年金の受給額は年額180万円未満ですか？ → 年額180万円以上の場合には喪失となります。 |
| 別居している | ● 送金額は別居扶養の届出をした際に提出した送金計画書どおりですか？ → 送金額が基準に満たない場合や、送金確認ができない場合は喪失となります。 |
| 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、60歳以上は年額180万円未満ですか？ → 基準額以上の場合には喪失となります。 |

※1 被扶養者が新型コロナウイルスワクチン接種業務に医療職として従事し得た収入は、特例措置により被扶養者認定における年間収入には算定しません。詳細は、厚生労働省HPをご確認ください。

**収入限度額
にご注意ください**

| 対象者 | 年 額※2 | 月 額 |
|--------------------|---------|------------|
| 一 般 | 130万円未満 | 108,334円未満 |
| 60歳以上 又は障害年金受給者 | 180万円未満 | 150,000円未満 |

※2 被扶養者の年間収入は、年額基準未満かつ組合員の年間収入の2分の1未満であること。

22歳以上の子を扶養している組合員の方へ

当組合では配偶者以外の18歳以上60歳未満の方は、就労ができない理由がある場合を除き、原則被扶養者として認定していません。令和5年度の扶養状況調査から、調査対象となる22歳以上の子について、これまでの調査に加えて就労ができない状況の確認を行います。



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。

このページは「一般組合員(短期のみ適用組合員の方は除く)」を対象としています。
「短期のみ適用組合員」の方は日本年金機構のWEBサイト <https://www.nenkin.go.jp> をご覧ください。

年金
早わかり
ガイド

退職等年金給付(年金払い退職給付)のしくみ

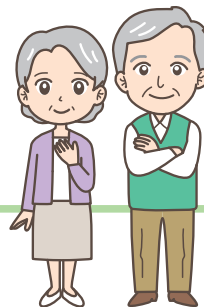
退職等年金給付は、民間企業のサラリーマンの企業年金に相当するもので、被用者年金制度の一元化により新設されました。
退職等年金給付には、大きく分けて「退職年金」「公務障害年金」「公務遺族年金」の3種類の給付がありますが、今回は、退職等年金給付の基本的な給付となる「退職年金」についてご紹介します。
※短期組合員の方は、日本年金機構の厚生年金が適用されるため、退職等年金給付は発生しません。

退職年金とは

支給のための要件

「退職年金」は退職後65歳から支給される年金です。下記の(1)~(3)の全ての要件を満たした場合に支給されます。

なお、退職年金には「終身退職年金」と「有期退職年金」があり、有期退職年金の受給期間は基本20年ですが、10年又は一時金を選択することもできます。



- 支給要件**
- (1) 1年以上の引き続く組合員期間を有すること
 - (2) 65歳以上であること
 - (3) 退職していること

給付算定基礎額残高通知書の見方

退職年金は、将来自分が年金を受給する際に必要な原資をあらかじめ保険料で積み立てる「積立方式」となっています。この積み立てた原資(給付算定基礎額)の残高について、毎年5月末頃に「給付算定基礎額残高通知書」を圧着ハガキでご自宅に送付し、お知らせします。

(イメージ)

| 給付算定基礎額残高通知書 | | | | | |
|----------------------------------|----------------|-------------|-------------|-----------|---|
| 共済 太郎 様 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| (入金)期月 | 標準報酬月額 | 付与率 | 利息 | 給付算定基礎額残高 | |
| 前年度末 | | | | 306569 | |
| 4月 | 380000 | 5700 | 0 | 312269 | |
| 5月 | 380000 | 5700 | 0 | 317969 | |
| 6月 | 1107000 | 16605 | 0 | 334574 | |
| 7月 | 380000 | 5700 | 0 | 340274 | |
| 8月 | 380000 | 5700 | 0 | 345974 | |
| 9月 | 410000 | 6150 | 0 | 352124 | |
| 10月 | 410000 | 6150 | 0 | 358274 | |
| 11月 | 410000 | 6150 | 0 | 364424 | |
| 12月 | 1153000 | 17295 | 0 | 381719 | |
| 1月 | 410000 | 6150 | 0 | 387869 | |
| 2月 | 410000 | 6150 | 0 | 394019 | |
| 3月 | 410000 | 6150 | 0 | 400169 | |
| ※「標準報酬月額」欄には、同月に受けた期束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 | 306569 | | | | |
| 付与率累計 | 93600 | | | | |
| 利息累計 | 0 | | | | |
| 今回通知 | 400169 | | | | |
| 給付算定基礎額等合計 | 400169 | | | | |
| 年金払い退職給付加入期間 | 1年6月 | | | | |
| 付与率 | 令和4年4月~令和5年3月 | 1.500% | | | |
| 基準利率(年率) | 令和4年4月~令和4年9月 | 0.000% | | | |
| | 令和4年10月~令和5年3月 | 0.020% | | | |
| 基礎年金番号 9999123456 作成日 年 月 日 | | | | | |

通知書に表示されている項目の見方

- 1 付与額(保険料)**
標準報酬月額に付与率(4)を乗じた額です。
- 2 利息**
前月までの給付算定基礎額残高と当月の付与額に基準利率(5)を1か月単位の換算した率を乗じた額です。
- 3 給付算定基礎額残高(年金原資)**
付与額と利息の合計額です。
- 4 付与率(保険料率)**
付与額を算定するために標準報酬月額に乘じる率です。将来の安定した生活の維持を図るために必要な給付水準等を勘案して定められます。
- 5 基準利率**
利息を求めるための率です。10年国債の利回りを基礎として、毎年10月に見直されます。

年金払い退職給付に係る財政状況(令和3年度末)について

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに令和3年度末の「財政検証結果」を掲載していますので、ご覧ください。<https://www.chikyoren.or.jp/>(地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「年金関連情報⇒年金財政関係⇒年金払い退職給付(退職等年金給付)⇒財政検証・財政再計算」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

今年度も「総合健診・がん検診」を受けましょう！



令和5年度から予約方法が変更になりました。ご予約の前に、必ず共済組合WEBサイトに掲載しているパンフレット「令和5年度 総合健診・がん検診のご案内」をご覧ください。受診日当日に、当組合の資格がある方が対象です。

【申込方法】

- ① 共済組合WEBサイトに掲載されている「健診機関一覧」から、ご希望の健診機関を選択
- ② 次の3つから予約方法を選択

- 方法A：Web予約システム 受付:24時間(年中無休)
- 方法B：コールセンター 受付:月～土曜日 10時～18時(日・祝・年末年始を除く)
- 方法C：健診機関へ直接予約後、Web又は電話にて予約内容を登録

※予約内容を登録するためのWebサイト・電話番号は、共済組合WEBサイト参照

- ③ 「予約確定通知書」を受け取る(ハガキ又はメールで届きます)

必ずご登録
ください！

▼共済組合WEBサイト(総合健診・がん検診)はこちら

https://yokohama-kyosai.or.jp/hoken/kenshin_kazoku/



▼ご不明な点は、次のコールセンターへお問い合わせください。

コールセンター

(健診予約受付センター)

TEL 0120-005-781 (通話料無料)

受付:月～土曜日 10時～18時(日・祝・年末年始を除く)

福祉事業係 TEL 671-3400

健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病 改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江 (料理家・管理栄養士)
撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか

カレー粉とレモンのコンビネーションで
食塩控えめの“物足りなさ”をカバー



チキンソテー セロリのカレーマリネのせ

材料(2人分)

鶏もも肉 …… 小2枚 (400g)
 こしょう …… 少々
 セロリ …… 1本 (100g)
 砂糖 …… 小さじ 1/2
 サラダ油 …… 小さじ 1
 A オリーブ油 …… 大さじ 1
 レモン汁 …… 小さじ 2
 塩 …… 小さじ 1/4
 カレー粉 …… 小さじ 1/4
 ベビーリーフ …… 適量

作り方

- ① 鶏肉は脂身を取り除き、こしょうをふる。
- ② セロリは葉を除き筋を取って斜め薄切りにし、砂糖をまぶして15分ほどおく。
- ③ ②がしんなりしたら水気を絞って、Aで和える。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目から3～4分焼く。焼き目がついたら裏返し、弱火にしてさらに4～5分焼く。鶏肉に火が通ったら器に盛って③のをせ、ベビーリーフを添える。

1人分 エネルギー 497kcal 食塩相当量 1.0g



血圧数値 改善につながる

けんこうPOINT

スパイシーなカレー粉や爽やかな酸味のあるレモン汁を使った味付けにすることで、調理に使う食塩量を減らすことができます。

また、鶏肉の皮を取り除くと、エネルギー量をダウンでき、よりヘルシーに。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンジンだけでできちゃった100』(主婦の友社)など多数。