



よこはま共済

contents

障害の状態になったときの年金……………	2
マイナンバーカードを取得しましょう……………	3
扶養状況調査(検認)へのご協力を お願いいたします……………	3
特定保健指導が始まります……………	3

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう……………	4
共済の窓(職員健康ツール(MY HEALTH WEB)を 使ってますか?)……………	4
生活の知恵袋……………	4



▲ 港北区 新横浜公園



▲ 緑区 旧奥津邸



▲ 金沢区 旧伊藤博文金沢別邸と区の花 牡丹

9月の給与明細をチェックしてみましょう

向こう1年間の標準報酬月額・等級を決めるにあたり、「定時決定」を行いました(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」では、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共済掛金(保険料)の計算の基礎になる「標準報酬月額・等級」を決定し、毎年9月から適用されます。

[定時決定の対象になる方]

令和元年7月1日現在に当組合の資格をもつ組合員

[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組合員

(2)6月1日から7月1日までの間に当組合の資格を取得した組合員

定時決定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HP](#)に掲載している共済時報をご覧ください。

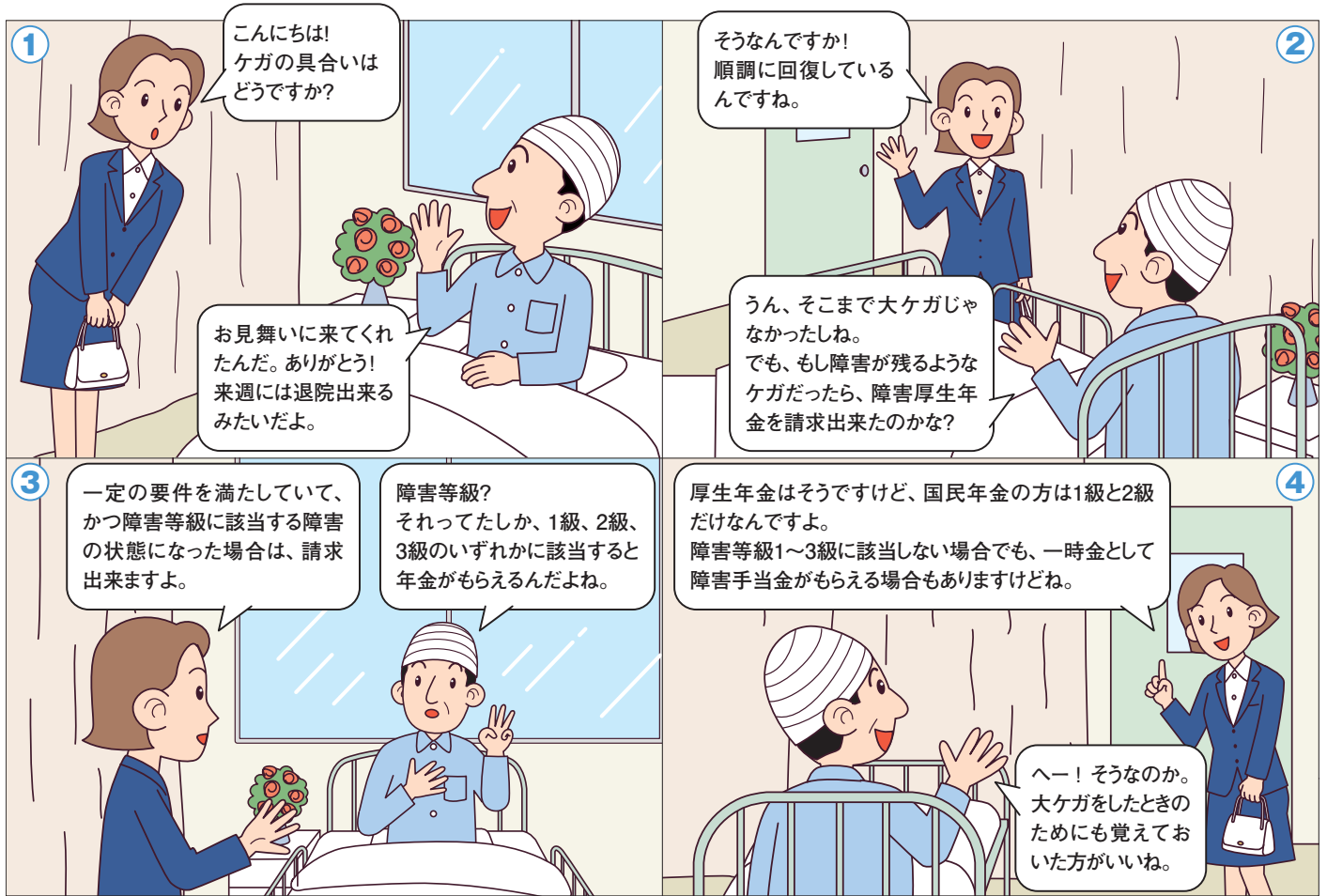


横浜市職員共済組合

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



障害の状態になったときの年金



被保険者（組合員）である間に初診日がある病気やケガで障害認定要件のいずれかに該当し、かつ保険料納付要件を満たしている場合、障害厚生年金が支給されます。また、障害等級が1級又は2級に該当する程度の状態になった場合は、原則として障害基礎年金も支給されます。

初診日要件

初診日が組合員である間にあるとき

※初診日とは、障害の原因となった病気やケガについて、初めてお医者さんにかかった日をいいます。

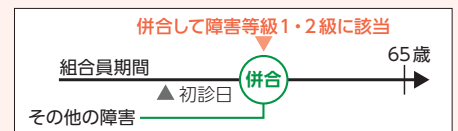
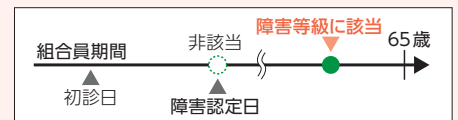
障害認定要件

● 障害認定日に障害等級1級、2級又は3級に該当する程度の障害状態にあるとき

● 障害認定日において障害等級3級以上に該当しなかったが、その後65歳になる前日までの間に、その傷病により3級以上に該当する程度の障害状態になったとき

● 組合員である間に初診日がある傷病による障害と、その他の障害とを併合して、障害等級が1級・2級に該当する障害状態になったとき

※障害認定日とは、初診日から1年6月を経過した日をいいます。ただし、それ以前に治癒した場合や、症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った場合は、治癒した日又は治療の効果が期待できない状態に至った日を障害認定日とします。



保険料納付要件

初診日の前々月までの保険料納付済み期間及び保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の3分の2以上あること

※ただし、令和8年（2026年）4月1日前までの初診日については、初診日の前々月までの1年間に保険料の滞納がなければ支給される経過措置が設けられています。

マイナンバーカードを取得しましょう

令和3年3月からマイナンバーカードが健康保険証（共済組合組合員証）としても利用できるようになります。このことに伴い、職員（組合員）と被扶養者の本年度中のマイナンバーカード取得を推進する国の方針が示されています。

この機会にぜひマイナンバーカードを取得しましょう。マイナンバーカードの交付申請は、パソコンやスマートフォンで直ちに行えるオンライン申請や9月（予定）にお配りする交付申請書をご利用ください。

医療給付係 TEL 671-3402

扶養状況調査(検認)へのご協力をお願いいたします

当組合では今年度も扶養状況調査（検認）を実施しています。

今回の検認では、平成30年3月31日以前に認定された被扶養者のうち、①父母、②平成31年4月1日時点で22歳以上の被扶養者（配偶者、父母を除く）、③送金確認を必要とする別居の被扶養者、④その他当組合が指定する者、のいずれかに該当する方が対象となります。

被扶養者が検認対象となる組合員の方は、配布された「扶養状況調査票」に必要な書類を添付のうえ、指定の期日までにご提出ください。

被扶養者の公正かつ適正な認定にご協力をお願いいたします。



医療給付係 TEL 671-3402

特定保健指導が始まります

特定保健指導とは？

特定健康診査の結果、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脳梗塞など）のリスクが高いと判定された方に対し、その要因となる生活習慣の改善にみずから取り組めるように、医師・保健師・管理栄養士など専門スタッフと一緒に、生活習慣見直しとその定着とを支援します。

特定保健指導の対象者は、リスクの高い順に「積極的支援」、「動機付け支援」の2階層に分けられ、階層に応じた特定保健指導を受けていただきます。

特定保健指導 対象者判定基準

判定項目 (内臓脂肪蓄積リスク)	リスク項目				判定結果
	血糖	脂質	血圧	喫煙歴	
腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当			有無にかかわらず あり	積極的支援
	1つ該当			なし	動機付け支援
BMI：25以上 (BMI = 体重(kg) / 身長(m) / 身長(m))	3つ該当			有無にかかわらず あり	積極的支援
	2つ該当			なし	動機付け支援
	1つ該当			有無にかかわらず	

<リスク項目の詳細>

血糖：空腹時血糖値100mg/dl以上（10時間以上食事をしていない場合）

（空腹時血糖が計測できない場合は、HbA1c 5.6%以上）

脂質：中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満

血圧：収縮期（最大）血圧130mmHg以上又は拡張期（最少）血圧85mmHg以上
血圧を2回測定した場合、原則、その平均値（端数は四捨五入）で判断します。

喫煙歴：健診の問診票で「現在習慣的にたばこを吸っている」と回答

※糖尿病・脂質異常症又は高血圧の治療のため服薬している方は、特定保健指導の対象外となります。



福祉事業係 TEL 671-3400

いつまでも自分の歯でおいしく食べよう!

世界トップレベルの長寿国である日本ですが、歯の健康についてはまだまだ遅れているようです。国民医療費における歯科医療費は、心臓病や脳卒中などの循環器系の病気やがんに次いで高くなっています。

歯周病やむし歯で歯を失い、食べ物をきちんとかめなくなると、胃腸障害が起こったり、栄養が偏ったりして全身の健康に影響します。歯周病やむし歯は口から始まる生活習慣病という認識をもち、様々な場面で生活習慣を改めることが大切です。



✓ 歯周病・むし歯を招く生活習慣チェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歯磨きにかかる時間は1回3分未満 | <input type="checkbox"/> 甘い食品やジュースが好き |
| <input type="checkbox"/> 毎食後に歯磨きをしていない | <input type="checkbox"/> 口で呼吸することが多い |
| <input type="checkbox"/> 歯医者には痛みが出てから行く | <input type="checkbox"/> お茶を飲む習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 歯間ブラシなどを使ったことがない | <input type="checkbox"/> 硬い食品はあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシをしばらく交換していない | <input type="checkbox"/> 口の中がネバつくことが多い |

チェックした項目が多いほど、歯周病・むし歯のリスクが高い状態といえます。出来ることから改善しましょう!



職員健康ツール(MY HEALTH WEB)を使っていますか?

● 職員健康ツールとは?

健康への自発的な取組を促すため、様々な健康情報を提供でき、かつ自分の体重や歩数等を記録出来る当組合が導入したWeb上のツールで、パソコンやスマートフォンから利用出来ます。

スマートフォンのアプリ(無料)と連携すれば、歩数等の自動転送も可能です。

● ポイントを貯めよう

利用していくとポイントが貯まります。貯めたポイントは各種アイテムと交換出来ます。付与の条件と交換対象については、ツール内でご確認ください。



● 健康情報を手に入れよう

40歳以上又は40歳未満希望者の健診結果を掲載し、その結果から様々な情報を提供します。健診結果をいつでも確認でき、その結果を自分で活用出来るようになります。

40歳未満の方については、健診時の問診票で当組合への健診結果提供に同意をお願いします。同意し忘れて、提供をご希望されるようでしたら、各所属の労務担当課へご相談ください。

● URL

PC版、<https://yokohama-kyosai.mhweb.jp/> (セキュアブラウザ経由も可)

YCANの共済組合ページ、又は横浜市職員共済組合HPにもリンクを掲載中です。

スマートフォンのアプリ版は、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。

通常ご利用いただく際に、スマートフォンのアプリ版「かんたんログイン設定」を活用すると、パスワード等の入力量が省けるのでお勧めです。

福祉事業係 TEL 671-3400



秋の味覚 秋刀魚

血液の流れを良くするEPAや中性脂肪値を低下させるDHAなど、健康に欠かせない栄養がたっぷり。

○目が濁っていない ○口先がほんのり黄色

○体がまっすぐ

などをチェックして鮮度の高いものを選びましょう。

