

共済だより

contents

- 使ってみよう! ジェネリック医薬品
確認しよう! 医療の費用 2-3
- 疾病分類統計 4-5
- 貯金の運用状況 6
- 平成 29 年度から保健事業の内容を変更します 7
- マイナンバーの収集・利用について 8
- 特定個人情報保護評価書を公表しました 9
- 平成 29 年度の任意継続組合員の掛金等について 9
- 入学・修学貸付の申込み受付中!! 10
- 短期給付に係る制度改正について (追加) 10
- 知って安心! 厚生年金 12-13



P16-17

お維新ちや

やまぐち in 防長苑

第15回 平生町
食材「カタクチイワシ」

いりことコラトウラを使ったフロランタンサブレCa+
(注文の際はご予約をお願いします。by防長苑)

ホームページもご覧ください <http://www.kyosai-yamaguchi.jp/>

この「共済だより」は再生紙を使用しています

家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください

使ってみよう！ジェネリック医薬品 確認しよう！医療の費用

～2月に「ジェネリック差額通知書」と「医療費通知書」を配布しました～

🌸 ジェネリック医薬品とは…

ジェネリック医薬品とは、厚生労働省から承認された、新薬とほぼ同じ有効成分・効き目で製造販売される安価な薬で、後発医薬品ともいいます。

🌸 ジェネリック医薬品の使用割合向上のために

ジェネリック医薬品の普及は、自己負担額の軽減や医療保険の財政状況を改善するための有効な手段の1つです。

このため国は、平成27年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2015」において、ジェネリック医薬品の使用割合の目標を平成29年半ばに70%以上とするとともに、平成30年度から平成32年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とするよう定めています。

よって、共済組合でも、ジェネリック医薬品のより一層の使用割合向上に努めており、「ジェネリック差額通知書」の送付も、その取組みの1つです。



参考

本組合における平成28年10月診療分のジェネリック医薬品使用割合 69.99%

● ジェネリック差額通知書

今回は、対象疾病に係る診療に対し、平成28年2月から平成28年4月までの期間に処方された医薬品をジェネリック医薬品に切替えた場合に、安くすることができる差額が最大となる処方月分について、その内容をお知らせしています。

ジェネリック医薬品の積極的な活用をお願いします。

ジェネリック医薬品への切替が進むことにより、組合員の自己負担額を減らすとともに、年々増加する医療費を抑制し、短期給付財政の健全化を図ることも可能となります。

ジェネリック医薬品への切替に対し、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



● 医療費通知書

今回は、平成28年4月から平成28年9月までの受診分に対する内容をお知らせしています。

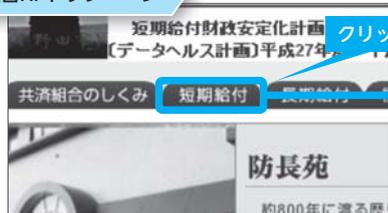
この通知は、①健康管理意識を高め医療費の適正化につなげること②受診日数や医療費、受診医療機関などの情報が正しいかをご確認いただくことを目的に行っています。

受診日数の疑義や受診された覚えのない医療機関の記載等がありましたら、内容を調査しますのでご連絡ください。

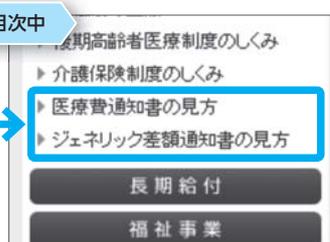
なお、「医療費通知書」については、受診された山口県内の医療機関名および柔道整復師会名等を表示しております。表示することにより特段の不都合(DV被害があり配偶者に所在を知られたくないなど)がある場合は、速やかに共済組合保険課医療係までお申し出ください。

「医療費通知書」および「ジェネリック差額通知書」の詳しい見方については、HPをご覧ください。

共済組合HPトップページ



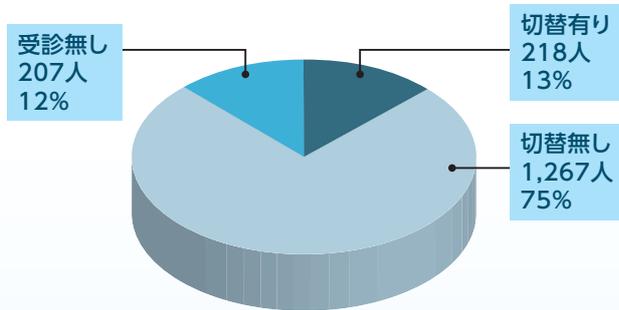
ページ左目次中



ジェネリック医薬品を使用すると……こんなに医療費が削減!!

◆1,692名中、218名がジェネリック医薬品に切替えた*結果…

平成28年2月診療分～平成28年6月診療分の
ジェネリック医薬品への切替率

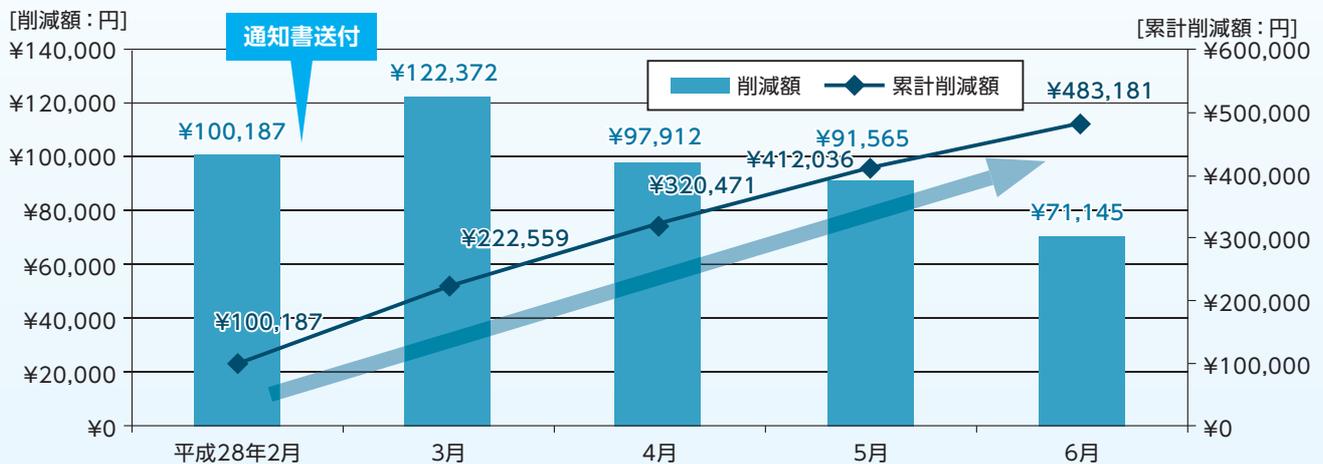


通知書送付後5か月の期間において、送付対象の診療に係るジェネリック医薬品への切替率は、13%となりました。

※ 昨年2月に、慢性的な傷病のうち、季節的に多く罹患すると思われる傷病(花粉症・アレルギー性鼻炎・気管支喘息など)で医薬品を処方されている方を対象として、ジェネリック差額通知書を送付しました。通知書を送付した方のうち1,692名を対象としてその後の効果を測定したところ、218名の方がジェネリック医薬品に切替えられました。

調剤費用が約49万円削減されました!

切替えた方一人当たりのひと月の平均削減額は1,295円



(削減額…「切替えたジェネリックの薬剤費」と「切替えたジェネリックが先発品だった場合の薬剤費」の差額)

通知書送付後、対象疾病に係る調剤費用の削減額が徐々に増加し、約5か月後の累計削減額は483,181円に達していることがわかります。

◆もし、1,692人全員がジェネリック医薬品に切替えたら1か月に約220万円の削減ができる!?

効果測定人数
1,692人

×

一人当たりのひと月の平均削減額
1,295円

= 2,191,140円

◆今後もジェネリック医薬品使用へのご理解・ご協力をお願いします

ジェネリック医薬品を選択すると、調剤費用が減少し、医療費が減少すると…

医療費の削減

窓口での支払額が減少します!

毎月支払う掛金の増加の抑制に繋がります!

お問い合わせ先 保険課 医療係 ☎ 083-925-6142



疾病分類統計



共済組合では、組合員と被扶養者の皆さんの健康管理に役立てていただくために、『医療費通知書』および『ジェネリック差額通知書』の配布を行うとともに、疾病分類統計を作成しています。

今回は、組合員および被扶養者の平成27年4月から平成28年3月診療分における「年間1人当たり受診件数および総医療費」、「年間1人当たり医療費内訳」および「年齢階層別病類別医療費の割合」のグラフを作成しました。

医療費は年齢とともに増加する傾向にあります。

医療費の割合から見る疾病の傾向では、若年層は呼吸器系の疾患が多く、年齢が上がるに伴い新生物や生活習慣病に係る疾患(代謝疾患系や循環器系の疾患等)の割合が増加しています。

また、歯科が全年齢において大きな割合を占めています。

これらの傾向は、長年同じ状況にあります。

この状況を改善するため、共済組合では皆さんの健康管理に役立つ保健事業を行ってまいりますので、ご活用いただき、病気等の早期発見・早期治療を心がけ、手軽な運動・身近な健康管理の意識を持っていただきますようよろしくお願いいたします。

■ 組合員数・被扶養者数 (単位：人)

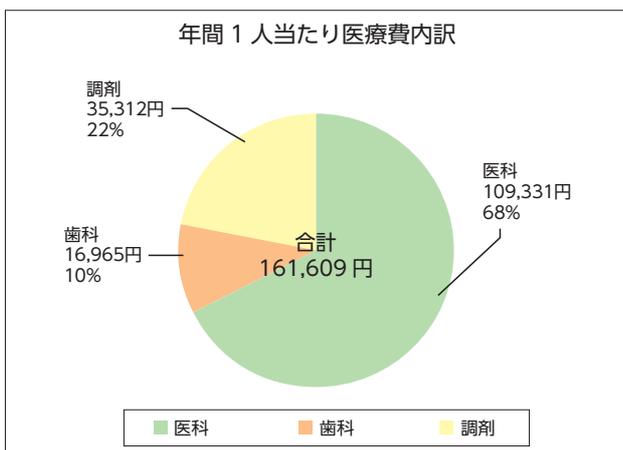
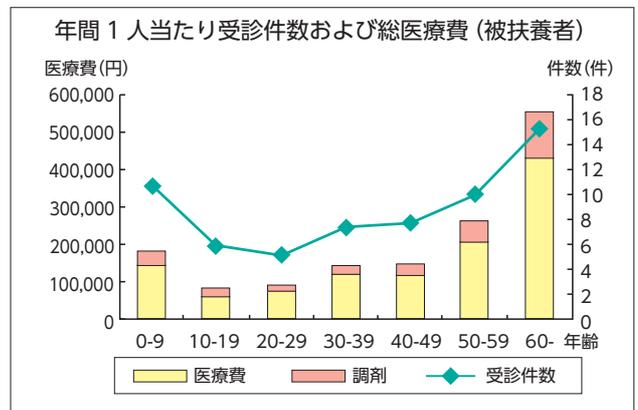
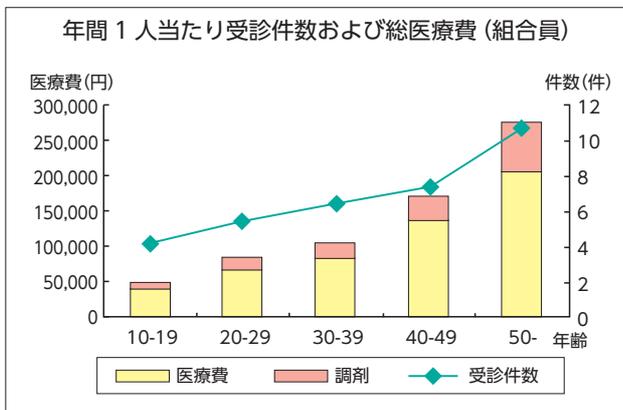
	組合員		被扶養者	
	男	女	男	女
0-9	—	—	2,797	2,613
10-19	48	26	2,897	2,873
20-29	1,356	908	781	814
30-39	2,416	1,453	40	1,255
40-49	3,531	1,773	22	1,620
50-59	2,808	1,235	42	1,253
60-	455	117	123	470
合計	10,614	5,512	6,702	10,898

※任意継続組合員を含む。

皆さんの健康のために、共済組合では以下の事業を行っています。

- ① 特定健康診査・特定保健指導
- ② 人間ドック健診費用助成
- ③ 歯科健診助成
- ④ 健康セミナー

※このほか、平成28年4月から開始した健診結果をもとにした事業等もあります(9ページを参照)。



左図は医療費の内訳を表したのですが、調剤費が総医療費の2割を占めています。

この状況から、調剤費の抑制を図るため、切替効果が大きい医薬品を対象に、平成28年8月および平成29年2月に「ジェネリック差額通知書」を発送しています(2ページを参照)。

ジェネリック医薬品に切り替えると、自己負担額が節約できるだけでなく、医療費全体の節減にもつながり、その結果、皆さんが負担される掛金の増加を抑えることにつながりますので、ジェネリック医薬品の切替について、ぜひご検討ください。

病類の項目／主な病名

■感染症及び寄生虫症

腸管感染症（コレラ、赤痢など）、結核、ウイルス肝炎、水痘、はしか、水虫、いぼ

■新生物

がん、悪性リンパ腫、白血病、その他悪性腫瘍

■血液及び造血器の疾患並びに免疫機構の障害

貧血、血友病、複合免疫不全

■内分泌、栄養及び代謝疾患

甲状腺腫、糖尿病、高脂血症、栄養失調症、ビタミン欠乏症、低身長

■精神及び行動の障害

認知症、アルコール依存症候群、統合失調症、躁うつ病、ノイローゼ、自閉症

■神経系の疾患

パーキンソン病、アルツハイマー病、てんかん、脳性麻痺、自律神経失調症、片頭痛

■眼及び付属器の疾患

結膜炎、白内障、遠視、近視、乱視、緑内障、ものもらい、網膜剥離

■耳及び乳様突起の疾患

外耳炎、中耳炎、メニエール病、内耳炎、難聴

■循環器系の疾患

高血圧、狭心症、不整脈、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、動脈硬化、痔核、低血圧

■呼吸器系の疾患

かぜ、気管支炎、扁桃炎、肺炎、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、喘息、インフルエンザ

■消化器系の疾患

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃炎、肝炎、胆石症、肝機能障害、膵炎、虫垂炎、便秘

■皮膚及び皮下組織の疾患

湿疹、アトピー性皮膚炎、じんましん、円形脱毛症、にきび

■筋骨格系及び結合組織の疾患

関節症、椎間板障害、腰痛、坐骨神経痛、五十肩、骨粗しょう症、慢性関節リウマチ

■尿路性器系の疾患

腎不全、尿路結石症、膀胱炎、前立腺肥大、月経障害、更年期障害

■妊娠、分娩及び産じょく

流産、早産、妊娠中毒症、つわり、多胎分娩

■周産期に発生した病態

未熟児、胎児発育遅延、胎児栄養失調、核黄疸

■先天奇形、変形及び染色体異常

心臓の先天奇形、水頭症、口蓋裂、ダウン症候群

■症状、徴候及び異常臨床所見・異常検査所見で他に分類されないもの

頭痛、めまい、失神、発疹、動悸、呼吸困難、吐き気、腹痛、倦怠感

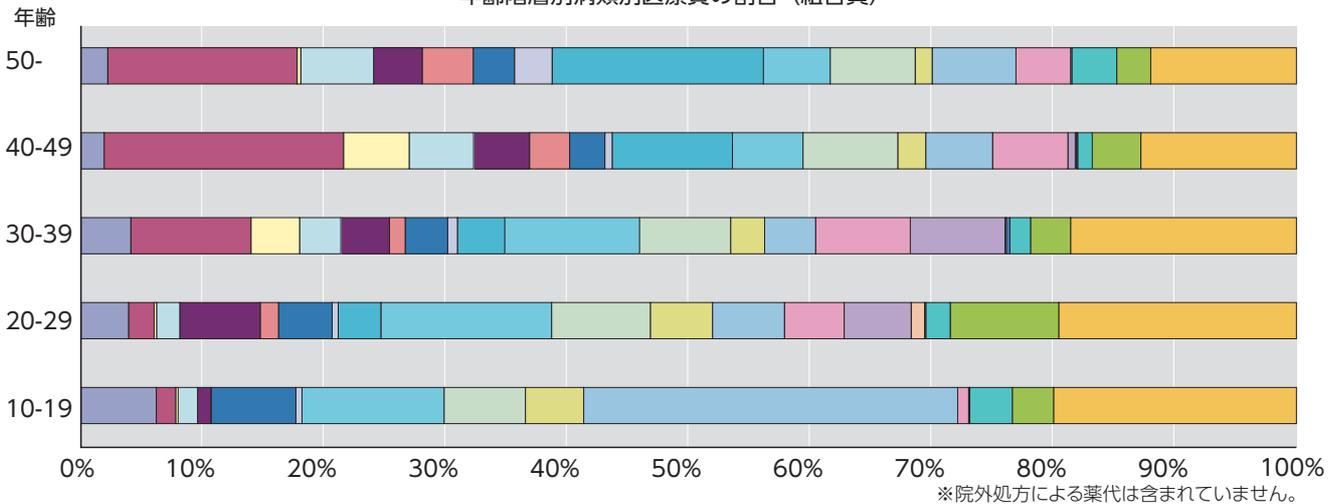
■損傷、中毒及びその他の外因の影響

骨折、頭蓋内損傷、熱症、中毒、熱射病、日射病、しもやけ、捻挫、脱臼、脳震とう

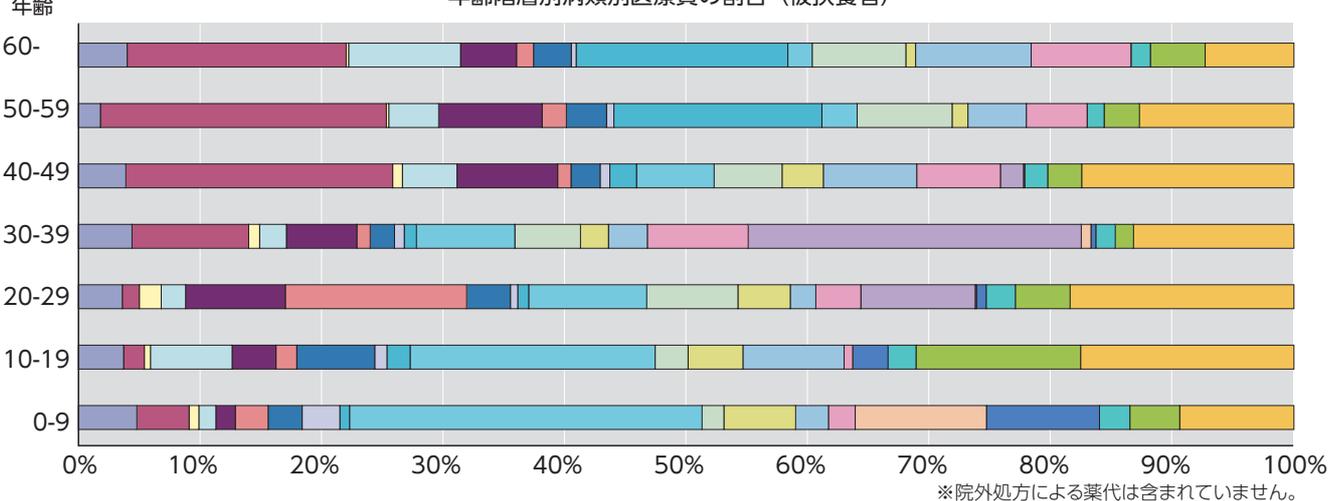
■歯科

むし歯、歯肉炎、歯周炎、顎関節障害

年齢階層別病類別医療費の割合（組合員）



年齢階層別病類別医療費の割合（被扶養者）

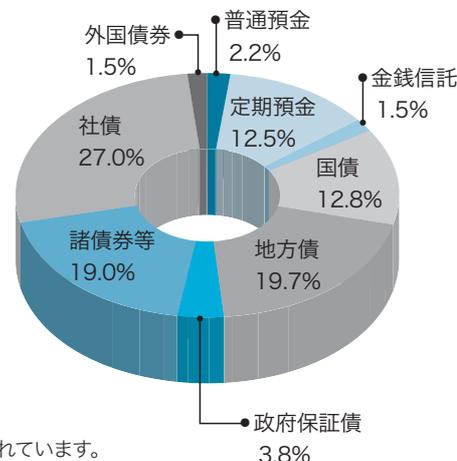


貯金の運用状況 (平成28年11月末)

■ 貯金経理の資産の構成状況

種類	平成28年11月末		平成28年6月末	
	金額 (円)	構成割合 (%)	構成割合 (%)	
預金	普通預金	744,700,384	2.2	4.6
	定期預金	4,300,000,000	12.5	12.9
金銭信託	500,000,000	1.5	1.5	
債券	国債	4,378,570,000	12.8	12.8
	地方債	6,774,604,000	19.7	18.6
	政府保証債	1,299,041,000	3.8	3.3
	諸債券等	6,540,248,000	19.0	19.4
	社債	9,292,626,000	27.0	25.4
	外国債券	500,000,000	1.5	1.5
	合計	34,329,789,384	100.0	100.0

資産の構成割合



※預金は、山口銀行・三井住友信託銀行・三菱UFJ信託銀行及び中国労働金庫に、預け入れています。
 ※資産のうち、組合員貯金は約312億円、積立金(利益剰余金)は約29億円です。

■ 保有債券の格付状況

格付	平成28年11月末		(株)格付投資情報センター(R&I)の格付定義	保有する銘柄の発行体等
	金額 (円)	構成割合 (%)		
AAA	842,276,000	2.9	信用力は最も高く、多くの優れた要素がある。	住宅金融支援機構、欧州復興開発銀行 など
AA	13,222,932,000	46.0	信用力は極めて高く、優れた要素がある。	地方債、ファーストリテイリングス 東日本旅客鉄道、東京瓦斯 など
A	14,619,881,000	50.8	信用力は高く、部分的に優れた要素がある。	みずほフィナンシャルグループ、日本郵船 野村ホールディングス、国債 など
BBB	100,000,000	0.3	信用力は十分であるが、将来環境が大きく変化する場合、注意すべき要素がある。	東京電力
合計	28,785,089,000	100.0		

※格付については、国内債券は主にR&Iを外国債券はムーディーズを参考にしています。

■ 貯金の利率について

日本銀行が毎月公表している「預金種類別店頭表示金利の平均年利率等について」によると、1000万円以上・10年間預入した場合の定期預金の平均利率は0.033%です(平成28年12月28日現在)。共済貯金はこれに比べ、月2回の払戻しができると0.9%の利率がついています。なぜ、こんなに利率が高いのでしょうか。

上記の「貯金経理の資産の構成状況」をご覧ください。資産構成の大部分が債券になっています。預金については、共済貯金の払戻し・債券購入のための待機資金として保有しているため、預金による利息収入はほとんどありません。

しかし、債券は購入時に決められた利率が満期まで支払われるため、過去に発行された高い利率が現在も支払われているのです。債券だけの平均利回りは、11月末現在で見るとおよそ1.3%程度です。過去に発行された高い利率の債券も、順次満期償還をむかえます。償還によって戻ってきた資金は、現在の低い利率の債券を購入することにより、運用します。すると、全体的に利回りも下がってきます。このまま低金利が続くことになれば、0.9%の貯金利率の維持が難しくなってくるかもしれません。

お問い合わせ先 総務課 経理係 ☎ 083-925-6141

平成28年度に開始した新規事業

平成28年度から新たに開始した3つの事業の内容を改めてお知らせします。

◆ 健診結果をもとにした健康に関する事業

健診の結果、特定健康診査基準による受診勧奨数値を超える値があり、経過観察を要するとされた方のうち、健診日以降に医療機関での受診が確認できない方

→生活習慣に関するリーフレットとアンケートを送付します。希望者には、生活習慣の改善のための保健指導を行います。



◆ 健診結果をもとに疾病を予防する事業

健診の結果、特定健康診査基準による受診勧奨数値を超える値があり、精密検査や治療を要するとされたにもかかわらず、健診日以降に医療機関での受診が確認できない方

→生活習慣に関する冊子とアンケートを送付します。希望者には、重症化予防のための保健指導を行います。

◆ 高齢の方を対象とする健康寿命を延ばすための事業

63歳以上の被扶養者を対象にアンケートを実施し、希望者には、訪問や電話により生活習慣の改善や医療機関への受診などのアドバイスをする健康のサポート事業を行います。

平成29年度から 保健事業の内容を変更します

平成29年4月1日から、保健事業の内容を変更しますのでお知らせします。

なお、実施する事業内容については、今月配布予定の「平成29年度 共済事業のご案内」をご覧ください(クリアファイルに、ご案内を入れています。)

新規事業

- 平成29年度中に、新たに健康診断結果等の通知事業を開始する予定です。
詳しい内容については、決まり次第お知らせします。

助成対象契約施設の変更

- 短期人間ドック
新規追加 「関門医療センター」(下関市)
契約解除 「下関市医師会病院」(下関市)
- 宿泊利用助成
新規追加 「VILLAむろつ」(下関市)
契約解除 「松亀荘」(大分県別府市)
- 保健・文化施設利用助成
契約解除 「竜王山オートキャンプ場」(山陽小野田市)
「阿武町道の駅屋内温水プール」(阿武町)
- メンタルヘルス相談事業
新規追加 「カウンセリング・オフィス ZEN」(周南市)



廃止事業

- 健康電話相談
平成29年3月31日でサービス終了となります。

お問い合わせ先 保険課 健康推進係 ☎ 083-925-6142

マイナンバーの 収集・利用について

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(平成25年法律第27号。以下「番号利用法」という。)の施行により、平成28年1月からマイナンバーの使用(社会保障・税番号制度)が開始されました。そして、平成29年7月からは医療保険者等の情報連携が開始されます。

共済組合は、番号利用法に規定されている個人番号利用事務実施者として、次の目的のために個人番号(マイナンバー)を利用いたします。



利用目的

- 1 厚生年金保険法による年金である保険給付若しくは一時金の支給又は保険料その他徴収金の徴収に関する事務(番号利用法別表第1の24の項)
- 2 地方公務員等共済組合法による短期給付若しくは年金である給付の支給若しくは福祉事業の実施又は地方公務員等共済組合法の長期給付等に関する施行法による年金である給付の支給に関する事務(番号利用法別表第1の39の項)



収集方法

平成29年1月1日に在籍されている組合員および被扶養者の皆さんのマイナンバーは、平成29年1月下旬に、共済組合が住民基本台帳ネットワークシステムで一括照会を行うことにより収集いたしました。

なお、平成29年1月2日以降に組合員および被扶養者の資格を取得した方につきましては、所属所を通じて収集いたしますので、ご協力をお願いします。



予定されているマイナンバーを利用できる事務(平成29年7月から)

- 1 短期給付の決定、支給、相談に関する事務
- 2 貯金事業における障害者等の少額預金の利子所得等の非課税制度に関する事務 など

※特定個人情報保護評価の実施

番号利用法に基づき、個人番号その他の特定個人情報の漏えい、滅失、き損の防止等の安全管理を実施しています。

9ページをご覧ください

特定個人情報保護評価書を公表しました

特定個人情報保護評価とは、マイナンバー等を含んだ特定個人情報ファイルを保有しようとするまたは保有する場合に、個人のプライバシー等の権利・利益に与える影響を予測したうえで、特定個人情報の漏えい、その他の事態を発生させるリスクを分析し、リスクを軽減するための適切な措置を講ずることを記載した評価書で宣言することにより行うものです。

当組合では、下記の評価書について個人情報保護委員会のwebサイト上に公表しておりますのでご覧ください。
(<http://www.ppc.go.jp/mynumber/>)



山口県市町村職員共済組合における公的年金業務に関する事務

基礎項目評価書
全項目評価書

山口県市町村職員共済組合資格、調定、短期給付及び徴収関係事務

基礎項目評価書

平成29年度の任意継続組合員の掛金等について

次のとおり決定しましたのでお知らせします。

平成29年度の平均標準報酬月額および任意継続掛金率

- ◎ 平均標準報酬月額 ……380,000円[※]
- ◎ 短期任意継続掛金率 ……102.08/1000
- ◎ 介護任意継続掛金率 …… 13.34/1000
(介護掛金は40歳以上65歳未満の方のみ徴収)

※平成28年9月30日現在の全組合員の標準報酬月額の平均



■任意継続掛金の計算方法(1か月分)

平均標準報酬月額

退職時の標準報酬月額

いずれか低い額に、上記の掛金率を乗じた額



お問い合わせ先 保険課 資格係 ☎ 083-925-6142

貸付利率
2.66%

入学・修学貸付の申込み受付中!!

お子さんや被扶養者の入学・進学費用の借入れをご検討の方は、共済組合の貸付をぜひご利用ください。

4/25 貸付金送金の申込み締切り

3/21 (火) 共済組合必着!

	貸付限度額	申込時期
入学貸付	給料の6月分 (最高200万円)	合格通知書を受取った時から入学する月までの間
修学貸付	<ul style="list-style-type: none"> ・1学年ごとに年間180万円 (15万円×12月) ・年度途中からの申込みは、15万円×貸付申込締切日の翌月から年度末までの月数 ※3月21日締切申込分は、180万円 4月締切申込分は、165万円 (15万円×11月) 	<p>毎月</p> <p>(貸付額については、左欄に注意)</p>

詳しくは共済だより1・2月号または共済組合HPをご覧ください。

お問い合わせ先 福祉課 ☎ 083-925-6551

短期給付に係る制度改正について(追加)

地方公務員の育児休業等に関する法律等の一部改正に伴う主な短期給付制度の改正 (平成29年1月1日施行) について、平成29年1・2月号に掲載しましたが、次のとおり追加事項がありましたのでお知らせします。



介護休業手当金関係

① 次の家族に係る介護休業について、同居の要件が撤廃されました。

- ・ 祖父母
- ・ 孫
- ・ 兄弟姉妹

② 初めて介護休業の承認を受けるとき、2週間以上の期間について一括して請求する必要がありました。が、その要件が撤廃されました。



柔道整復等の内容審査を強化します!

平成29年4月から、柔道整復、鍼、灸、マッサージ(以下「柔道整復等」という。)の施術を受け、共済組合に療養費等の請求をされた場合について、内容審査を株式会社オークスへ委託します。



1 審査って何をやるの?

柔道整復等の請求書の内容を確認し、不適切な受診はないか、請求内容に誤りがないかを確認します。

2 なぜ審査を強化するの?

当共済組合では医療給付費が全国平均と比べて高いため、組合員の皆さんが支払う短期掛金率も高い水準で推移しています。

	平成27年度 組合員一人当たりの医療給付費の年額 (被扶養者に係る当費用を含む。)	平成28年度 短期掛金率
山口県	267,325円	51.04%
全国平均	245,087円	46.165%

短期掛金の上昇を抑えるためには、医療給付費の適正化をはかることが急務となっています。中でも、柔道整復等の一人当たりの受診件数は、10年前と比べて**約1.5倍!**となっています。

●受診件数が増えた要因は?

- 柔道整復師等の人数が、10年前と比較し**2倍!**近く増加しています。
- 柔道整復がより身近になり、組合員証が使用できないような施術にも組合員証が使用されている可能性も…?



専門会社への委託により、
専用のソフトウェア・審査のノウハウで、厳密で的確なチェック!



不適切な請求をなくし、医療給付費を抑制!!

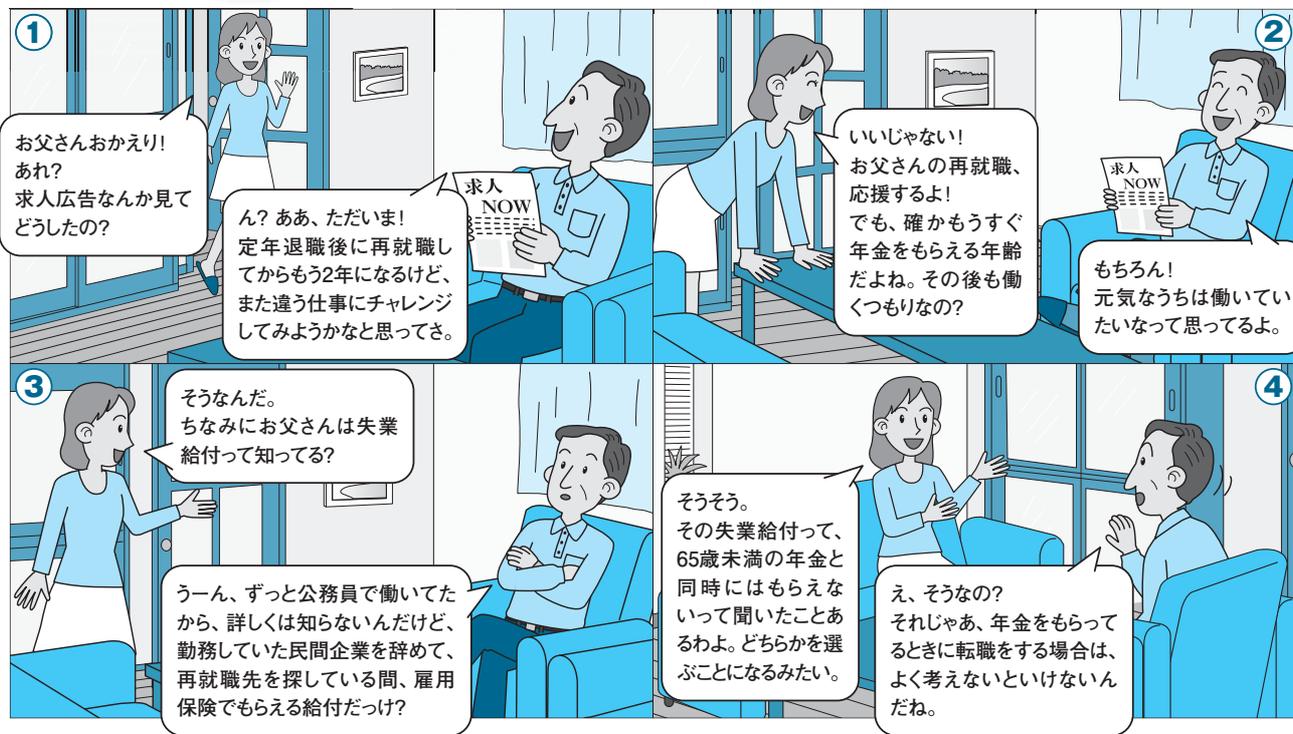
3 審査が強化されたらどうなるの?

受診後に、審査会社から受診内容について確認を求める書類が届く場合があります。
書類がお手元に届きましたら、必要事項に回答をご記入いただき、審査会社へ返送してくださいませようお願いします。

お問い合わせ先 保険課 医療係 ☎ 083-925-6142



年金と雇用保険の 失業給付等の調整



私たち公務員も、定年退職後などに民間企業に再就職して雇用保険に加入した場合、退職にともない雇用保険の給付を受けられる場合があります。

65歳未満で特別支給の老齢厚生年金などを受給している方が、雇用保険の失業給付（基本手当）や高年齢雇用継続給付を受ける場合は、年金の全部または一部支給停止といった調整が行われます。

ただし、老齢基礎年金や、障害厚生（基礎）年金、遺族厚生（基礎）年金については、失業給付等との調整は行われません。

また、公務員特有の職域部分についても、失業給付等との調整はありません。

失業給付を受給するときの年金

雇用保険の失業給付は、特別支給の老齢厚生年金、繰上げ支給の老齢厚生年金などと同時に受けることはできません。

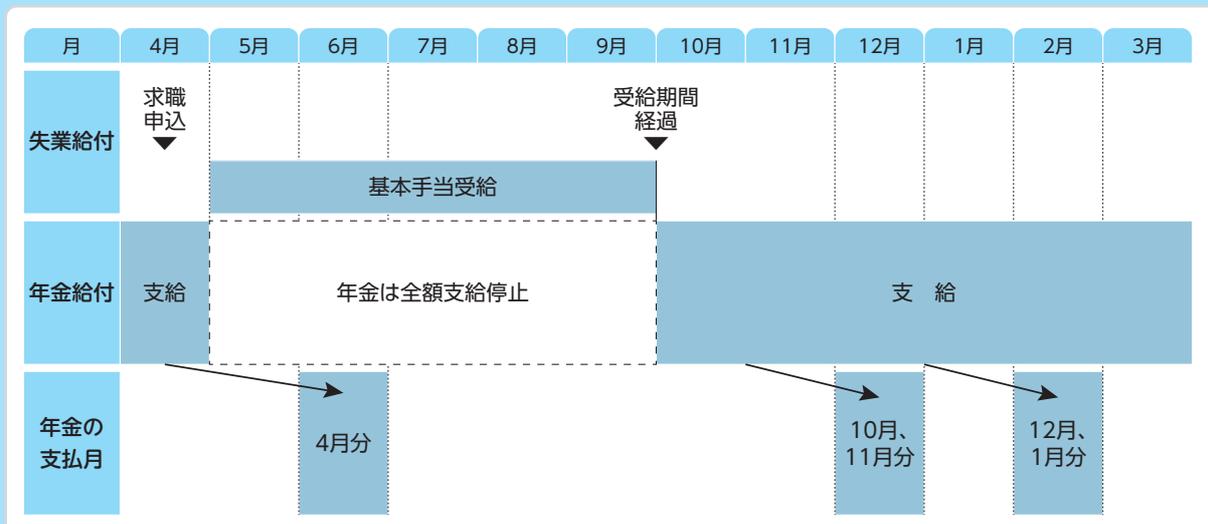
失業の認定を受けるために公共職業安定所（ハローワーク）で求職の申し込みをすると、実際に失業給付を受けたかどうかは関係なく、その月の翌月から受給が終了するまでの間、基本手当の額に関わらず、年金は支給停止となります（次ページの〈年金支給停止の基本的な仕組み〉を参照。）。

? 基本手当とは

基本手当とは、雇用保険の被保険者の方が定年や倒産、契約期間の満了等により離職した場合、失業中の生活を心配することなく、一日も早い再就職ができるように支給されるものです。

雇用保険の一般被保険者に対する基本手当の所定給付日数（基本手当の支給を受けることができる日数）は、受給資格に係る離職の日における年齢、雇用保険の被保険者であった期間及び離職の理由などによって決定され、90日～360日の間でそれぞれ決められます。

年金支給停止の基本的な仕組み



ハローワークに行って求職の申し込みをする前に、年金と失業給付のそれぞれの額を比較し、どちらを受給すべきか検討しておきましょう。



毎年10月に年金払い退職給付に係る基準利率及び 終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わります

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載していきますので、ぜひ、ご覧ください。

▶ <http://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、「年金払い退職給付制度」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

地方公務員共済組合連合会

お問い合わせ先 年金課 ☎ 083-925-6550

健康生活の ススメ

花粉症 対策



監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

花粉症をはじめとする
アレルギーの原因を
知り、早めの対策を
取りましょう。

ある日突然、 症状が出ることも・・・

くしゃみや目のかゆみが止まらない、鼻づまりで何となく頭がボーっとしてだるい…。

代表的なアレルギーといえば、今や国民病ともいわれる花粉症。花粉症増加の背景には、戦後の積極的な植林による花粉飛散数増加と、大気汚染などの生活環境の悪化があると考えられています。

アレルギーの原因は人によってさまざまですが、花粉症の場合は今までに吸ってきた花粉の量に関係するため、現在花粉症ではない人も実は無関係ではないのです。

そもそもアレルギーって？

私達の体には体内に入ってくる細菌やウイルスといった異物を排除しようとする働きが備わっており、これを「免疫機能」といいます。アレルギー症状は、本来免疫機能が反応する必要のないものを体が異物だと判断し、体外に排出しようとする免疫機能が働いてしまうために起こります。

アレルギーを起こす物質（アレルゲン）の代表的なものには、花粉、ダニ、ペットの毛・ふけ、カビ、食物などがあります。

シーズン前の対策が肝心です

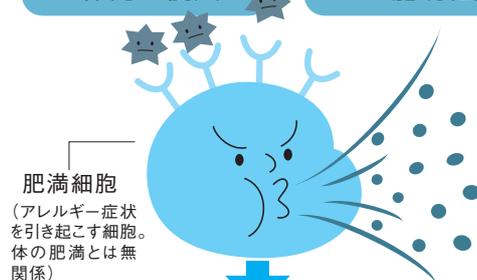
例年花粉症に悩まされている人は、花粉が飛散するシーズン前からの対策がおすすめ。症状が出た場合は、一番症状がひどい部位の診療科を受診します。受診の際は症状を詳しく伝え、症状が治まっても薬は自己判断で中止せず、医師の指示通りきちんと使用を。また、不規則な生活リズムや過度なストレスは、アレルギー症状を起こしやすい状態にするため日常の健康管理も大切です。

鼻づまり、目のかゆみなどアレルギーの疑いがある症状に心当たりのある場合は、医療機関などでアレルゲン検査を受けて原因物質を調べることができます。

アレルギー症状が現れる仕組み

1 アレルゲンが
体内へ侵入

2 体内で作られたIgE抗体
が肥満細胞と結合・蓄積



肥満細胞
(アレルギー症状
を引き起こす細胞。
体の肥満とは無
関係)

アレルギー症状
くしゃみ 鼻水
鼻づまりなど

3 ヒスタミンなどの
化学物質を放出

少しの工夫で
快適に!!

簡単にできるセルフケア

目



洗おう

水道水は目を傷つける恐れがあり人工涙液がおすす
め。洗い過ぎに注意。

休ませよう

仕事中でも1時間おきに
パソコンから目を離すな
ど、目を休ませるよう心
掛けよう。

冷やそう

清潔なタオルでおしぼり
を作り、まぶたを冷やす
とかゆみが和らぐ。



鼻



防ごう

マスクは症状が出る前
から使おう。内側にガー
ゼを当てるとより効果が。

保護しよう

かみ過ぎてひりひりする
時はワセリンを。乳液類
は刺激を与えるため避
ける。

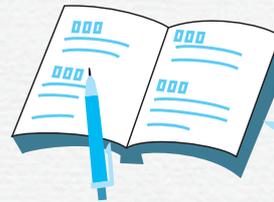
加湿しよう

鼻の粘膜が乾燥して傷
むので、加湿器等で水分
を補おう。

花粉症日記を付けよう

3つの
メリット

- ▶ 症状の経過を細かく把握できる。
- ▶ 診察時、具体的に症状を伝えやすい。
- ▶ 例年の発症時期の目安が分かり、
早めの対策につながる。



花粉の飛散量も
併せて
記録しましょう!

花粉症の人はご用心!?

口腔アレルギー症候群

花粉症の人が特定の野菜や果物などを食べた時に、口の中や唇の腫れ、顔のむくみ、じんましんなどの症状が出る
ことがあります。リンゴとサクランボが最も多く報告され
ており、重症化すると呼吸困難やアナフィラキシーショッ
クを引き起こすこともあるため注意が必要です。

これは花粉と特定の野菜や果物に、共通のアレルギーを
引き起こす成分が存在することが原因ではないかと考えら
れています。

花粉の種類	共通のアレルギーの恐れがある 主な野菜・果物
シラカバ	リンゴ・サクランボ・モモ・ ジャガイモ・キウイ・ヘーゼルナッツ等
スギ	トマト
ヨモギ	セロリ・ニンジン・マンゴー・スパイス等
イネ科	メロン・スイカ・トマト・ジャガイモ・ キウイ・オレンジ・ピーナッツ等
ブタクサ	メロン・スイカ・バナナ等
ブラタナス	ヘーゼルナッツ・リンゴ・レタス・ トウモロコシ・ピーナッツ・ヒヨコ豆

資料:食物アレルギー診療ガイドライン2012

お維新ちゃ

やまぐち in 防長苑

第15回

平生町

もう年度末ですね(´▽｀;)「お維新ちゃ!やまぐち」を担当して早2年!あっという間です(笑)
「お維新ちゃ!やまぐち」は、山口県下の市町のおいしい食材を防長苑の調理師がさらにおいしく調理して、防長苑で提供することで市町の農水産業を応援していこうという企画です。

さて、今回お邪魔するのは、平生町!カタクチイワシの水産加工品、秋いりこ瀬戸内コラトゥーラを紹介していただきました。「お維新ちゃ!やまぐち」初の加工品食材です。

いりこは出汁などの黒子的役割が多いですが、今回はなんと主役に抜擢(o^-`)つ

コラトゥーラは私自身初めていただきました♪それでは今回も楽しくスタートです♪(*´▽`*)ノ

平生町経済課の松重 秀隆さん



▲カタクチイワシ

平生町で10月から12月にかけて水揚げされる「カタクチイワシ」は、港のすぐ近くで獲れており、鮮度が高いまま佐賀漁港に水揚げされることから、地元の水産加工業者において、新鮮な状態で、その日のうちに「秋いりこ」などの水産加工品が作られています。

中でも、魚醤の「瀬戸内コラトゥーラ」は、本場イタリアで実際に行われている製法を基に、新鮮なカタクチイワシを天然塩と酒かすで漬け込む独自の技術と、手間と時間をかけた自然発酵へのこだわりにより、イワシのかぐわしい香りとうまみを凝縮した、保存料や合成着色料なしの完全無添加な手作り万能調味料として、新たに平生町の特産品に加わりました。

ぜひ、平生産の秋いりこや瀬戸内コラトゥーラをご賞味ください。

こちらのお料理は3月~4月の間、
実際に防長苑でお出しています!

新着情報のれすとらん
旬花をポチッとね!

防長苑

検索



▲あんかけ焼きそばコラトウラ風味
ランチバイキング

- あんかけ焼きそばコラトウラ風味 材料4人前
- コラトウラ 少々 いりこ50g 昆布5g
- 揚げ焼きそば200g はなっこりー4本 白菜50g
- 人参50g きくらげ10g 玉葱50g 長ねぎ 適量 油 少々
- 淡口醤油50cc みりん50cc 水溶き片栗 適量
- ① いりこの頭と内臓を取り除き、水1000ccへ昆布を入れ沸かさないうに汁を取る。
- ② はなっこりーは塩茹でにし、1/4にカットする。
- ③ 白菜、人参、きくらげ、玉葱を千切りにする。
- ④ 鍋に油少々を入れ⑤を炒め、① 出汁800cc、淡口醤油50ccとみりん50ccを追加して煮込む。
- ⑤ ④の野菜に火が入れば水溶き片栗でとろみ、コラトウラで風味を付け、揚げ焼きそばにかける。はなっこりーと白髪ねぎを添えて完成。
-



和食調理師
岡崎 海也

いりこの旨煮とコラトウラの
風味をコラボさせた和風あん
かけ焼きそばです♪

まさかの巻き寿司。乾燥し
たいりこの復活です(笑)
いりこの素朴な味をお楽
しみください



▲巻き寿司二種
いりこ巻き・いりこ軍かん
レストラン夜単品



▲いりことあさりのトマトクリームパスタ
ランチフェアメニュー

いりことあさりの相
乗効果♪絶妙の味
付けです

募集告知

わが市、わが町の食材をお維新ちゃ!で紹介したい!そんなときは、共済組合まで気軽にご連絡ください。

特典

県内外から防長苑にお越しになられる方に食材(自治体)のアピールができます(笑)

お問い合わせ先

食材に関すること 平生町 経済課

☎0820-56-7117

料理に関すること 防長苑

☎083-922-3555

企画に関すること 共済組合 福祉課 施設係

☎083-925-6551

遠方の方もたまには山口市にドライブ🚗でもいかがでしょうか?

防長苑が養蜂家から直接仕入れて作った「純はちみつのはなめらかプリン」でお待ちしております。

Beechan 防長苑のスイーツで
ゆったりとした午後のひととき

1F ねむるらん旬花 14:30-17:00 **ティールタイム営業中**

Sweets & Cafe

ワンプレートスイーツ 600円
とよがや 400円

コーヒー 400円
ソフトドリンク各種

はちみつ香るやさしいプリン

自然豊かな山口市宮野でとれる一匹加工のない、生きた「純はちみつ」だけを、日本産に選んだプリンです。
季節で変わる花蜜をお楽しみください。

山口市産 純はちみつの
はなめらかプリン 230円

防長苑からのお知らせ

防長苑割引券の有効期限について

共済だより4月号表紙に印刷して配布した『平成28年度防長苑割引券』の有効期限は、3月31日までとなっております。期限近くになりますと大変混み合いますので、お早目にご利用くださいますようお願いいたします。なお、『平成28年度防長苑割引券』を紛失された方は再発行いたしますので防長苑までご連絡ください。



平成28年度
防長苑割引券

《ご利用お一人様につき料金の半額を最大1,000円割引します》

有効期間：平成28年4月1日から平成29年3月31日まで

山口県市町村職員共済組合
お問い合わせ先：防長苑083-922-3555

平成29年度防長苑割引券について 予告

平成28年度同様、宿泊、会食、生ビールまつり等のイベント、レストランで使える割引券を配布します。

この割引券で、利用料金の半額、最大お1人様当たり1,000円の割引ができます。

また、宿泊利用助成券ほかとの併用も可能です。

ぜひ、ご家族皆様でご利用ください。

※割引券は、「平成29年度共済事業のご案内」のクリアファイルに入っています。



毎月26日は防長苑「風呂の日」です。

共済組合員とその被扶養者限定で入浴料を無料とさせていただきます。

フロントにて受付をお願いいたします。

受付の際には組合員証、被扶養者証をご提示ください。

※タオルはご持参ください。



共済貯金送金スケジュール

	共済組合締切日(必着)	送金日
払戻し	3月15日(水)	3月31日(金)
	3月31日(金)	4月14日(金)
	4月14日(金)	4月28日(金)
	4月28日(金)	5月15日(月)
解約	3月10日(金)	3月31日(金)
	4月10日(月)	4月28日(金)

共済組合の行事(3月)

- 理事協議会・組合会 3月2日(木) 防長苑
- 共済制度説明会(新規採用者向け) ※希望所属所

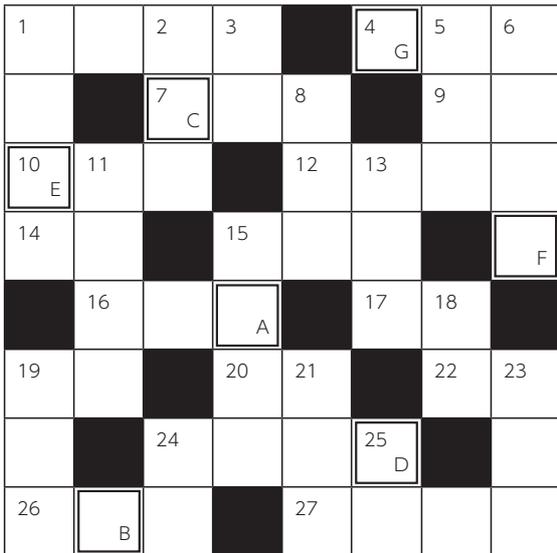
防長苑のイベント(3・4月)

- フランス料理のタベ 3月5日(日)～3月7日(火)
- 歓送迎会プラン 3月1日(水)～4月28日(金)

クロスワードパズル

頭の体操!!

正解者の中から抽選で**10名様**に
図書カード1,000円分を差し上げます。
クロスが解けたらA~Gを順に並べてください



(前回の答え) ハゴイタオゾウニ
「クロスワードパズル」
プレゼント当選者発表

応募総数 202通
 正解 202通

抽選により当選者を決定しました。
 当選者には3月中旬までに賞品をお送りします。お楽しみに!

※ 当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

ハガキまたはFAXに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(1人1通まで)

応募先

〒753-8529
 山口県山口市大手町9-11
 山口県市町村職員共済組合 総務課 企画係
 FAX 083-921-1228

締め切り

4/3(月)必着

- 答え
○○○○○○○
- 住所
- 電話番号
- 組合員名
- 応募者名(続柄)
- 所属所名
- 組合員証記号番号
- 共済事業に対するご意見・ご感想

※お寄せいただいたご意見等については今後の共済事業運営の参考とさせていただきます。

エロカキ

- 1 無駄を省いて切りつめる事です。
- 4 元ニューヨーク・ヤンキース松井選手のニックネームです。
- 7 草もちの材料になります。
- 9 日本における女性初の衆議院議長・政党党首といえ、○○たか子氏。
- 10 「走れメロス」、「斜陽」などで有名な作家、○○○治。
- 12 白くて綺麗な指をこの魚に例えて言います。
- 14 桜田門外の変で殺害された、大老、○○直弼。
- 15 16○○○が1ポンド、1○○○は約28グラムになります。
- 16 「ブランデンブルク協奏曲」を作曲した、ドイツの作曲家です。
- 17 特別天然記念物になっている鳥です。
- 19 ○○鍋、○○煮込、牛○○。
- 20 金星は別名○○の明星とも呼ばれます。
- 22 相手に念をおす事です。○○をさす。
- 24 鳥類のように見えますが、ホニユウ類です。夜行性の動物です。
- 26 これがないと剣道になりません。
- 27 秋に咲く花です。秋桜と書きます。

タテのカギ

- 1 宮城県の県庁所在地です。
- 2 睦月・如月とくれば?
- 3 体内から糸を出して巣を作ります。
- 5 ○○○ドア、○○○販売機、○○○車。
- 6 百獣の王と呼ばれています。
- 7 ○○○暗鬼。怪しくないものまで怪しく見える事をいいます。
- 8 戦前の三井・三菱・住友は○○○○と呼ばれていました。
- 9 英語で「最後」を言つと?
- 10 皇室の紋章にもなっている植物です。
- 11 大豆麦などを日陰で発芽させたものです。遣隋使として隋に派遣された小野○○○。骨折したときに、これを使って固定します。こどもの日に立ります。○○○のぼり。
- 12 前歯の発達した小動物です。

編集後記

花粉症のシーズンです。私は今のところ発症していませんが、P14-15に掲載した花粉症対策の記事によると、花粉症には今まで吸ってきた花粉の量が関係するとのことなので、既に私も予備軍ということになります。できれば花粉症にはなりたくないのですが、花粉を吸わないことは無理なので、せめて規則正しい生活リズムの中でストレスのない生活を心がけたいと思います。(M・H)

いよいよ3月になりました。娘の公立高校受験です。昔と違い情報がすぐ手に入る時代、もちろん受験の情報も入ってきます。テストのたびにpler志望校、そこでの母娘ゲンカ、のん気にテレビを観る私への八つ当たりなど、家庭は常にギスギスしていました。それからやっと開放されます。後はいい結果が…。(T・Y)

組合の状況

平成29年2月2日現在



組合員/男
10,312人



組合員/女
5,528人



組合員/合計
15,840人



任意継続組合員
186人



被扶養者/男
6,661人



被扶養者/女
10,740人



被扶養者/合計
17,401人

山口県市町村職員共済組合

〒753-0072(個別番号〒753-8529)山口市大手町9番11号 山口県自治会館3階 FAX/083-921-1228
 TEL/083-925-6141(総務課) 083-925-6142(保険課) 083-925-6550(年金課) 083-925-6551(福祉課)
 ●発行日/平成29年3月3日 ●発行人/平井 信治郎 URL <http://www.kyosai-yamaguchi.jp/>

イベント告知

平成28年度防長苑割引券は、ご宿泊、ご会食、レストラン等でご利用いただけます。宿泊利用助成券、結婚祝／勤続25年防長苑優待助成券と併用可能です。

※平成28年度防長苑割引券は3月31日が有効期限です。
 ※平成28年度防長苑割引券を紛失された方は、防長苑にて再発行します。

防長苑の歓送迎会プラン ～特別なお宴会料理で～

2017年3月1日(水)～4月28日(金)

◆ふくさしコース(飲み放題付) **10,000円**

ふくさし(22cm皿菊盛り)をおひとりに1枚ご提供いたします。

県産牛食べくらべローストを特製ソースでお召し上がりください。



和洋会席料理

5,000円、6,000円、7,000円

洋食パーティー料理

4,000円、5,000円、6,000円

飲み放題(2時間)

日～木 **1,500円**、金・土・祝前日 **2,000円**

宿泊優待(10名様以上)

日～木 **500円**、金・土・祝前日 **2,000円** (宿泊利用助成券使用)

※ツイン、和室の1名様利用はプラス **1,000円**



フランス料理の夕べ

～ la soirée de la cuisine Française ～

新たなステージへの旅立ちのお祝いや、大切な人との記念日のお祝いなど、思い出のシーンを防長苑のフレンチでどうぞ。

2017年3月5日(日)・6日(月)・7日(火)

18:30開宴 防長苑2Fにて

◆創作フランス料理

おひとりさま料金

7,000円 (ソフトドリンク付)

宿泊優待

1泊朝食付 **500円** (宿泊利用助成券使用)



今年もやります!

生ビールまつり組合員様限定先行予約

先行予約期間:4月1日(土)～14日(金)

先行予約いただいた方の中から**抽選で10組**のお客様に**防長苑商品券5,000円分**プレゼント

生ビールまつり ～2017今年いちばんの暑気払い～

2017年6月16日(金)～8月5日(土) 定休日:6月18・19・25・26日 / 7月2・3・9・10・17・18日 夏休みは無休です。

18:00～20:45(オーダーストップ20:30)

[予約制]バイキング&飲み放題 大人**4,000円** 中高生**2,000円** 小学生**1,500円** 幼児**500円**



協賛: ライフ山口

団体保険制度のお問い合わせは、有限会社ライフ山口へ

フリーダイヤル 0120-170-215 (担当 さるがみ) FAX 083-925-2161

防長苑オリジナルスイーツ&ドレッシングのご案内

お土産にもどうぞ



安納芋のスイートポテト…1,500円

芋の甘みがたっぷり詰まったしっとり濃厚スイーツ



苺のドレッシング…756円

苺の果実をぜいたくに詰め込みました



やまぐち湯田温泉

防長苑

ご予約・お問い合わせ

083-922-3555

www.bochoen.jp 山口市熊野町4-29

facebook 「やまぐち湯田温泉防長苑」
<http://www.facebook.com/bochoen>

twitter 「料理長のつぶやき」
<http://www.twitter.com/Bochoen>