

# 共済だより

2018

11・12月号

No.308



阿武町経済課の井上豊美さん

## contents

- 任期満了に伴う  
組合会議員の改選を行います ..... 2-3
- 知って安心!厚生年金 ..... 4-5
- 募集** コラボ企画第1弾  
レノファ山口×防長苑  
こどもサッカー教室&食育講座 ..... 8-9
- 共済貯金からのお知らせ ..... 10
- 貸付事業のお知らせ ..... 12
- 健康ポータルサイト  
MY HEALTH WEB ..... 15



おからのココアパウンドケーキ

P20-21

お**維**新**ち**ゃ

やまぐち **in** 防長苑

第17回 阿武町  
食材「キウイフルーツ」  
「生おから」

# 任期満了に伴う 組合会議員の改選を行います

共済組合の事業は、組合会で議決した事項に基づいて運営されています。この組合会は、長側組合会議員10人および職員側組合会議員10人の合計20人で構成されています。

議員の任期は2年間で、現在の議員は、本年11月30日をもって任期満了となることから、下記日程により組合会議員選挙を行います。

長側組合会議員の選挙は市町村長組合員の互選により行い、職員側組合会議員の選挙は直接選挙を行うことが困難なため、市町村長以外の組合員の代議員の互選により行います。

また、この選挙は定款の定めにより投票によることとされていますが、有権者の過半数の方に異議がないときは、指名推せんの方法とすることができます。

なお、組合会の役割、組合会議員の選出方法等は、次のとおりです。

## 共済組合の機関について



全国市町村職員共済組合連合会

山口県市町村職員共済組合

### 組合会(議決機関・議員定数20人)

組合会は、以下の重要事項を審議、議決する。

- ◆ 定款の変更、運営規則の作成および変更
- ◆ 事業計画および予算、決算
- ◆ 重要な財産の処分および重要な債務の負担
- ◆ その他重要事項

### 理事協議会…理事長・理事(執行機関)

理事長および理事の職務

- ◆ 理事長は、共済組合を代表し、その業務を執行する。
- ◆ 理事は、理事長を補佐して共済組合の業務を執行する。

### 監事(監査機関)

監事の職務

- ◆ 監事は、共済組合の業務を監査する。

### 調査研究

- ◆ 総務委員会
- ◆ 福祉事業運営委員会
- ◆ 宿泊施設運営委員会  
(組合会議員が委員となる。)

### 補助機関

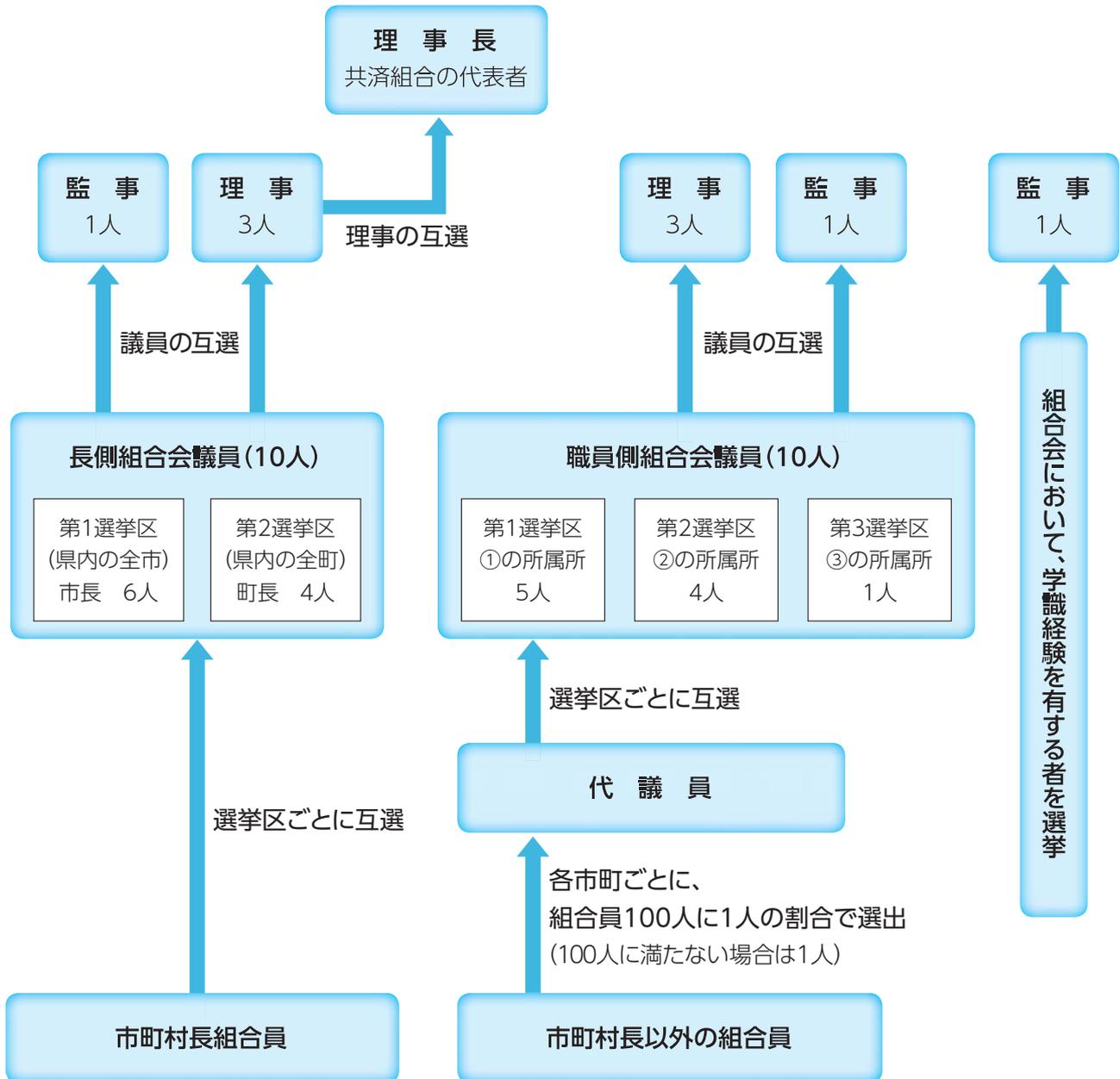
共済組合事務局

※理事長、理事、監事は組合会議員の互選により決定します。

## 選挙日

- |              |            |           |                |
|--------------|------------|-----------|----------------|
| (1) 長側組合会議員  | (第1選挙区：市長) | 11月 1日(木) | ホテルニュータナカ(山口市) |
| (2) 長側組合会議員  | (第2選挙区：町長) | 11月 1日(木) | ホテルニュータナカ(山口市) |
| (3) 職員側組合会議員 | (第1～第3選挙区) | 11月21日(水) | 防 長 苑(山口市)     |

## 組合会議員選挙の概要

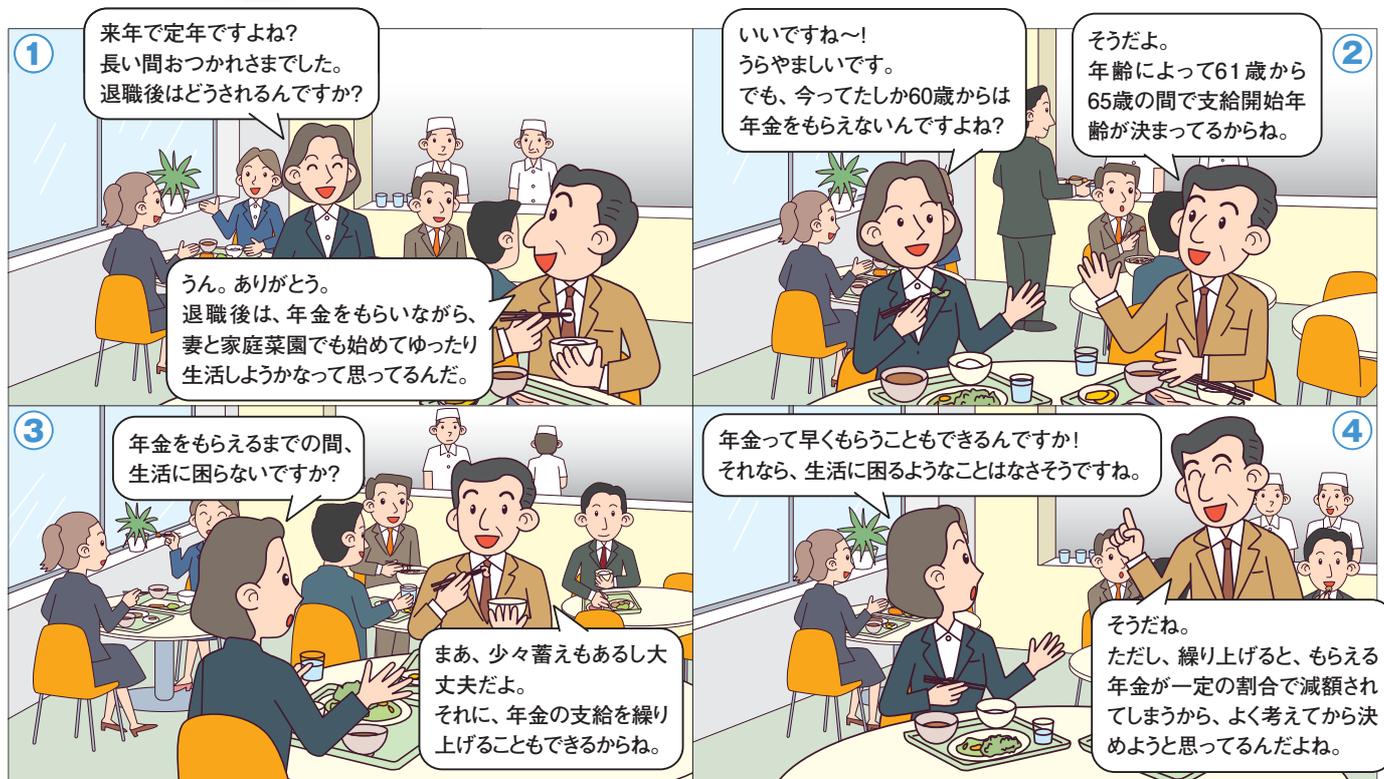


### ※ 市町村長以外の組合員が選挙する議員の選挙区および所属所

第1選挙区 ①	岩国市、柳井市、光市、下松市、防府市、山口市、周南市 上記各市の区域内に事務所を置く一部事務組合および共済組合
第2選挙区 ②	宇部市、萩市、長門市、美祢市、下関市、山陽小野田市 上記各市の区域内に事務所を置く一部事務組合および地方独立行政法人
第3選挙区 ③	大島郡、玖珂郡、熊毛郡、阿武郡の区域内の町 上記各郡の区域内に事務所を置く一部事務組合



# 退職後に受けられる年金



退職後に受けられる老齢・退職給付には、厚生年金の『老齢厚生年金』と国民年金の『老齢基礎年金』があります。

『老齢厚生年金』は、原則として、組合員期間等が10年以上で、かつ65歳以上であるときに支給されます。また『老齢基礎年金』は、保険料納付済み期間等が10年以上ある者が65歳になったときに支給されます。

また『老齢厚生年金』には、生年月日に応じた「特別支給の老齢厚生年金」があり、支給開始年齢は下記のように61歳から64歳までの間で異なります。一般組合員の方の場合、昭和36年4月1日以前に生まれた方が対象となっており、それ以降に生まれた方は、基本的には65歳からの支給となります。

## 「特別支給の老齢厚生年金」の支給開始年齢

表① 一般組合員の支給開始年齢

生年月日	支給開始年齢
昭和29年10月2日 <sup>*1</sup> ~ 昭和30年4月1日生まれ	61歳
昭和30年4月2日~ 昭和32年4月1日生まれ	62歳
昭和32年4月2日~ 昭和34年4月1日生まれ	63歳
昭和34年4月2日~ 昭和36年4月1日生まれ	64歳

表② 特定消防組合員等<sup>\*2</sup>の支給開始年齢

生年月日	支給開始年齢
昭和34年4月2日~ 昭和36年4月1日生まれ	61歳
昭和36年4月2日~ 昭和38年4月1日生まれ	62歳
昭和38年4月2日~ 昭和40年4月1日生まれ	63歳
昭和40年4月2日~ 昭和42年4月1日生まれ	64歳

<sup>\*1</sup> 昭和29年10月1日以前に生まれた方の場合、「特例による退職共済年金」が支給されています。

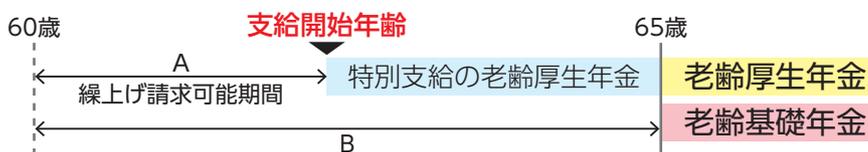
<sup>\*2</sup> 特定消防組合員等とは、消防司令以下の消防職員であった方をいいます。

## 『老齢厚生年金』および『老齢基礎年金』の繰上げ支給について

支給開始年齢よりも前に年金を受給したい場合は、60歳以降に繰上げ請求を行うことにより、減額された繰上げ支給の『老齢厚生年金』を受給することができます。また、この繰上げ請求については、国民年金から支給される『老齢基礎年金』の全部繰上げ請求と同時に行う必要があります。

### 昭和28年4月2日～昭和36年4月1日生まれ（支給開始年齢が61～64歳の方）

60歳から支給開始年齢になるまでに、『特別支給の老齢厚生年金』と『老齢基礎年金』を一体的に繰上げて受給することができます。



#### 繰上げ支給される年金額の計算方法

老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 × (1 - 0.5% × A月)

老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × B月)

※Aは、請求月の属する月から支給開始年齢に達する日の属する月の前月までの月数  
 ※Bは、請求月の属する月から65歳に達する日の属する月の前月までの月数

### 昭和36年4月2日以降生まれ（支給開始年齢が65歳の方）

60歳から65歳になるまでに、『老齢厚生年金』と『老齢基礎年金』を一体的に繰上げて受給することができます。



#### 繰上げ支給される年金額の計算方法

老齢厚生年金の額 = 老齢厚生年金の額 × (1 - 0.5% × A月※)

老齢基礎年金の額 = 老齢基礎年金の額 × (1 - 0.5% × A月※)

※Aは、請求月の属する月から65歳に達する日の属する月の前月までの月数

### 注意 繰上げ請求の注意点

- 一度請求すると、変更することはできません。また、生涯減額されたままの年金額となります。
- 繰上げ支給を選択しても、加給年金額の加算は65歳からとなります。
- 複数の老齢厚生年金の受給資格を有している場合は、全て同時に繰上げるることとなります。
- 事後重症などによる障害厚生（基礎）年金や寡婦年金は受けられません。

#### きになるワンポイント



### 支給開始年齢よりも後に年金をもらうようにすることはできるの？

65歳以降の『老齢厚生年金』については、老齢厚生年金等を繰上げ請求されていない方が受給権発生後1年を経過する前に請求を行わなかった場合には、繰上げて受給することができます。

この場合、『老齢厚生年金』の支給額は、繰下げ期間に応じて一定の割合の額が加算されます。

# 被扶養者調査を実施しました

調査の結果、収入が認定基準額以上となったことで、被扶養者資格を遡って取消しとなった方が多数おられます。取消しの主な理由は次のようなものです。

- 子ども(学生等)がアルバイトをしており、その収入額が思ったより多かった
- 被扶養者がずっと働いているパートで、例年より忙しかったため収入が増えていた
- 事業所得の収入を、税法上の所得と同じと考えていたため取消申告が遅れた
- 親や配偶者が年金を受給開始した・年金額が増えていた(特にこれから63歳・65歳になる方ご注意ください)
- 被扶養者が雇用保険の失業給付を受給していた



## 「えっ、被扶養者資格を取消し!?!」とならないために…

### ●被扶養者の要件をご家族と一緒に確認しましょう

被扶養者とは、組合員の収入により生計を立てている方(組合員がいなければ生活できない方)のことをいいます。そのため、被扶養者には要件の1つとして認定基準額が定められており、認定基準額以上の収入がある場合は、被扶養者資格が取消されます。

### ●被扶養者の収入を組合員が把握しましょう

被扶養者の収入要件以上となる収入があった、または発生しそうな場合は、速やかに被扶養者の取消し手続きをしてください。

### ●給与収入がある場合は

何年何月に、いくら収入があったのか、被扶養者調査時に証明等の提出が必要です。

調査時には、所得証明書の収入額と一致する労働条件等証明書(給与等の証明を含む。)を提出していただきますが、念のため、給与明細を1年間分は保管しておきましょう。

### ●事業所得等がある場合は

確定申告(住民税の申告)で申告した収入から共済組合が認めた経費を引いた額が、被扶養者の収入となります。所得税法上の所得とは異なりますのでご注意ください。

### ●金融商品の取引・利息等による収入がある場合は

確定申告または特定口座年間取引報告書等により1年間の収入を確認します。

ただし、被扶養者の認定基準額以上の収入があった場合は、その事実を知りえた日から被扶養者資格を取消します。

### ●年金収入がある場合は

年金の支給開始や、額の改定にご注意ください。決定・改定された年金の年額を被扶養者の収入とし、それを知りえた日(年金証書・決定通知等の発行日)からその収入があったものとみなします。

なお、税法上で非課税となっている年金(障害年金・遺族年金)も被扶養者の収入とみなします。



被扶養者の要件・認定基準額等については、共済だより4月号14・15ページ、同5・6月号2・3ページをご覧ください。山口県市町村職員共済組合のホームページからもバックナンバーがご覧になれます。

ご不明な点は…所属所の共済組合事務担当課または共済組合保険課資格係までお問い合わせください。

お問い合わせ先 保険課 資格係 ☎ 083-925-6142

平成30年10月1日から

# 随時改定の取り扱いが一部改正されました

昇給(降給)にかかる標準報酬の月額随時改定が行われるにあたって、業務の性質上、季節的に報酬が変動することにより、通常の方法によって随時改定を行うことが著しく不当であると認められた場合について、組合員の同意に基づき、年間の報酬の月平均額による保険者算定を行うことができるようになりました。

著しく不当となりえるのは?

7月に昇給。  
勤務する部署は毎年6月から8月が繁忙期であり、7月から9月は時間外手当が多い。

	10月		6月	7月	8月	9月	10月	11月
給与等	30万円		30万円	31万円	31万円	31万円	31万円	31万円
時間外手当等	0円		0円	15万円	15万円	15万円	0円	0円
合計	30万円		30万円	46万円	46万円	46万円	31万円	31万円

●随時改定すると… 月額が著しく変動し、報酬実態に即した標準報酬の月額にならない

標準報酬の等級	18		18	18	18	18	25	25
標準報酬の月額	30万円		30万円	30万円	30万円	30万円	47万円	47万円

●保険者算定すると…

標準報酬の等級	18		18	18	18	18	20	20
標準報酬の月額	30万円		30万円	30万円	30万円	30万円	34万円	34万円

次のすべてに該当する場合に、随時改定が年間の報酬の平均額による保険者算定の対象となります

(1) 次の①と②との間に2等級以上の差があること

- ①昇給(降給)月以後の継続した3か月間の報酬の平均額から算出した標準報酬の月額
- ②昇給(降給)月以後の継続した3か月の間に受けた固定的給与の月平均額に、昇給(降給)月以前の継続した9か月と昇給(降給)月以後の継続した3か月の間に受けた非固定的給与の月平均額を加えた額から算出した標準報酬の月額

(2) 上記(1)の差が業務の性質上、例年発生することが見込まれること

注) 随時改定は、通常、上記(1)①の等級と現在の等級との間に、2等級以上の差が必要ですが、保険者算定による場合は、現在の等級との差が1等級でも随時改定を行います。

**施行日** 平成30年10月1日(平成30年10月改定以降の随時改定から適用となります)

お問い合わせ先 総務課 企画係 ☎ 083-925-6141



# こどもサッカー教室& 食育講座

防長苑では、山口県をホームタウンとするJリーグチーム レノファ山口を応援しています！  
そしてついに、レノファ山口とのコラボ企画が実現します！

その第1弾として、小学生を対象としたサッカー教室を開催

レノファ山口の下部組織である、レノファアカデミーのコーチから直接指導を受けられるチャンスです。

また、成長期に運動するこどもに適した食事・おやつ(補食)を、レノファ山口 U-18の栄養指導を行なっている、山口県立大学栄養学科のスポーツ栄養を専門とする教授と学生が考案したモデル献立で防長苑調理師が再現。

山口県立大学による「食育講座」の中で実際に食事をし、「食」を通して運動するこどもの強い身体づくりを学びましょう。

\* 防長苑は、「やまぐち食べきちよる運動」を推進する協力店になっております。  
今回の食事もお食べ残しゼロを目指し、量も栄養バランスもしっかり考えています。



経験度合いでクラスを分ける予定です。サッカー経験者はもちろん、未経験者も気軽にど参加ください

(@維新みらいふスタジアム近くの)  
**1.19 SAT**  
**土** 維新百年記念公園 ちよるる広場  
**14:00 KICKOFF**

<b>日 時</b>	平成31年1月19日 (土) 14:00~16:00 サッカー教室 移動、入浴 17:00~18:00 食育講座・食事
<b>会 場</b>	維新百年記念公園 ちよるる広場 防長苑
<b>募集人数</b>	親子25組50人
<b>参加資格</b>	組員およびその家族 (サッカー教室の対象者は小学生のみです。)
<b>参加費</b>	1組3,000円 ※平成30年度防長苑割引券が使えます 小学生が複数人いる場合や、食事だけ追加参加の家族がいらっしゃる場合はご相談ください。
<b>募集締切</b>	平成30年12月21日 (金)
<b>申込方法</b>	右ページ申込書に必要事項を記入のうえ、防長苑あてに郵送またはFAXにてお申し込みください。

主 催	山口県市町村職員共済組合 保養所 防長苑	共 催	株式会社 レノファ山口
協 賛	明治安田生命保険相互会社	協 力	公立大学法人 山口県立大学

# こどもサッカー教室&食育講座申込書

必要事項を記入のうえ、防長苑あてに郵送またはFAXにて送付してください。

[申込締切 12月21日(金)]

代表者	住所 電話番号	〒  (日中の連絡先)					※組合員証等		サッカー 経験年数
	氏名	性別	生年月日		種別	記号	番号		
同伴者		男・女	昭・平	年	月	日	1. 組合員 2. 被扶養者 3. その他		
		男・女	昭・平	年	月	日	1. 組合員 2. 被扶養者 3. その他		
		男・女	昭・平	年	月	日	1. 組合員 2. 被扶養者 3. その他		

※種別で「1. 組合員」または「2. 被扶養者」を選択した場合のみご記入ください。

## 注意事項

申込の控えは、開催通知が届くまで(開催日の1週間前までに発送)保管しておいてください。  
参加者は、主催者の負担で旅行傷害保険に加入します。

## セミナー開催予告

# キレイな身体をつくる

自分の身体をみつめる時間・・・とれていますか?

～心地いい運動、身体がよるこぶ食事、ゆったり温泉～  
忙しい日常から少し離れて、心も身体もリフレッシュできるセミナー

平成31年2月16日(土) in 防長苑

足元から  
キレイに

内から  
キレイに

姿勢から  
キレイに

託児もあるので、日頃育児等で参加できない方もお気軽にご参加ください。

詳しくは共済だより1・2月号でお知らせします。

お問い合わせ先 防長苑 営業課 ☎ 083-922-3555 FAX 083-921-1001

# 共済貯金からのお知らせ

平成30年9月末現在の『貯金現在残高通知書』を発行しました

貯金現在残高通知書

の  
残高通知書をご送付申し上げますので、ご確認ください。

年 月 日作成

所属所名  
氏 名 様

差引積立額 円 + 税込利息額 円 - 所得税額 円

税区分 円 の残高 円 + 円 の残高 円

決算日 利率 税率(%) 非課税期間数(万円)

現在管理されているあなたの振込先は下記の通りです。

銀行名 支店名 預金種目 口座番号 名義人

(所属所) (証番号)

お 積 立 等 明 細

日付 種別 金額(円) 日付 種別 金額(円)

(注)今期中の払戻額が積立額より多い場合は、差引積立額がマイナスとなります。

この書類は、  
通帳に代わる  
大切な書類です。  
再発行はしませんので、  
大切に保管して  
ください。

- ① 今期(平成30年4月1日～平成30年9月30日)の収支を、計算式により記載しています。
- ② 利率や税率など、利息計算に必要な情報を記載しています。
- ③ 今期の出入金の明細を記載しています。
- ④ 貯金の払戻し・解約金の送金口座です。



## 利息の計算および組み入れ

利息の計算は毎年3月および9月の末日に行い、その日に元金に組み入れます。  
なお、利息計算は100円単位とし、円未満の端数を生じたときは、切り捨てます。

### 【利息の計算方法】

- 前期末に残高があり、かつ今期中の出入金がない場合は、次のようになります。  
前期末残高(100円未満切捨) × 今期の全日数 / 今期の全日数 × 年利 / 2
- 途中で積立てや払戻しなどがある場合は、次のようになります。  
積立額 × 積立てた日から期末日までの日数 / 今期の全日数 × 年利 / 2  
△ 払戻額 × 払戻した日から期末日までの日数 / 今期の全日数 × 年利 / 2

実際には前期末残高を元に、出入金のつど計算上の累計元本を算出し、この計算上累計元本に利率や日数を乗じて利息を計算する処理を行っています。

<例> 前期末残高100万円、定例積立2万円の場合(利息の起算日は毎月27日)

前期末残高	1,000,000 円	183日 / 183日	1.0% / 2	5,000 円
4/27入金	20,000 円	157日 / 183日	1.0% / 2	85 円
5/27入金	20,000 円	127日 / 183日	1.0% / 2	69 円
6/27入金	20,000 円	96日 / 183日	1.0% / 2	52 円
7/27入金	20,000 円	66日 / 183日	1.0% / 2	36 円
8/27入金	20,000 円	35日 / 183日	1.0% / 2	19 円
9/27入金	20,000 円	4日 / 183日	1.0% / 2	2 円
合 計	1,120,000 円			5,263 円

ここから、国税15.315%、地方税5%を差引いた額を利息として組み入れます。(端数切捨て)

$$5,263円 - (5,263円 \times 15.315\%) - (5,263円 \times 5\%) = 4,194円$$

9月30日の残高は元本1,120,000円に利息4,194円を加算して 1,124,194円 となります。

お問い合わせ先 福祉課 福祉係 ☎ 083-925-6551

# 冬のボーナスは

# 共済貯金の

# 「臨時積立」へ

## 新規加入で

定例積立または賞与積立を申し込みされた場合

## 図書カード500円分

## プレゼント



年利  
**1.0%**  
(半年複利)

希望額をいつでも積立できます。臨時積立専用「振込依頼書」にご記入のうえ、山口銀行の窓口でお振り込みください。(振込手数料無料)

- 共済貯金未加入の方は、所属所の共済組合事務担当課に加入申込書を提出してください。
- 臨時積立専用「振込依頼書」は所属所の共済組合事務担当課でお受け取りください。
- 積立額は、1万円単位です。
- 10万円以上の積立の場合は、山口銀行窓口で本人確認書類の提示を求められますので、あらかじめご用意ください。
- 臨時積立をされた方には、「臨時積立受領書」を積立のあった日の翌月中旬に、所属所を通じて送付します。



お問い合わせ先 福祉課 福祉係 ☎ 083-925-6551

# 貸付事業のお知らせ

## ◆住宅取得資金「年末残高等証明書」を発行します

平成18年1月から平成30年12月までの間に貸付けた住宅貸付で、償還期間が10年以上の貸付けについて「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を発行します。

住宅借入金等特別控除を受けるためにご利用ください。

- 平成18年1月から平成29年12月までに住宅貸付を借入れた方  
平成30年11月上旬に証明書を発行します。 → **年末調整用**
- 平成30年1月から平成30年12月までに住宅貸付を借入れた方  
平成31年1月中旬に証明書を発行します。 → **確定申告用**



※住宅借入金等特別控除を受けるための詳しい条件等については、税務署へお問い合わせください。  
※繰上償還をしたことなどにより全償還期間が10年未満になった貸付けに対して、証明書は発行できません。

## ◆「だんしん」特約保証料等を12月中に徴収します

「だんしん」特約保証料および債務返済支援保険保険料は12月の保険更新時に、1年分をまとめて徴収しています。よって、これらの保険にご加入の方の平成30年12月～翌年11月分の特約保証料等を12月中に給与等から控除して徴収します。

## ◆貸付利率を据え置きます

共済組合の貸付利率は、地方公務員等共済組合法第77条第4項に規定する退職等年金給付の基準利率の区分に応じて決まります。

平成30年10月から翌年9月まで適用される基準利率は0.06%になりました。

よって、この間の貸付利率は、基準利率が1.0%以下である場合の率となり、現行利率\*のままとなります。

※普通・住宅・特別貸付 1.26%、災害貸付 0.93%、在宅介護対応住宅貸付 1.00%



## ◆貸付けのスケジュールについて

毎月10日が申込書提出締切日、その月の月末が送金日です。住宅貸付は、工事が3分の1程度進んでからの送金となります。

申込書等は、共済組合のホームページからダウンロードしてください。

	申込書締切日	決定日	送金日
11月	9日(金)	20日(火)	30日(金)
12月	10日(月)	20日(木)	28日(金)

お問い合わせ先 福祉課 福祉係 ☎ 083-925-6551

# ご希望の方に確定申告用の医療費通知書を発行します

本共済組合では、年2回全組合員あてに送付している「医療費通知書」とは別に、希望される方に確定申告用「医療費通知書」を発行しています。

## 請求方法

共済組合ホームページから「療養給付費証明願」を印刷し、必要事項を記載のうえ、お勤め先の共済組合事務担当課、または共済組合保険課あてに送付してください。

療養給付費証明願

山口県町村職員共済組合 申出 年 月 日

記号・番号 氏名 印

1. 使用目的

2. 証明対象期間 (診療月が診療月のどちらかに○をつけてください。)

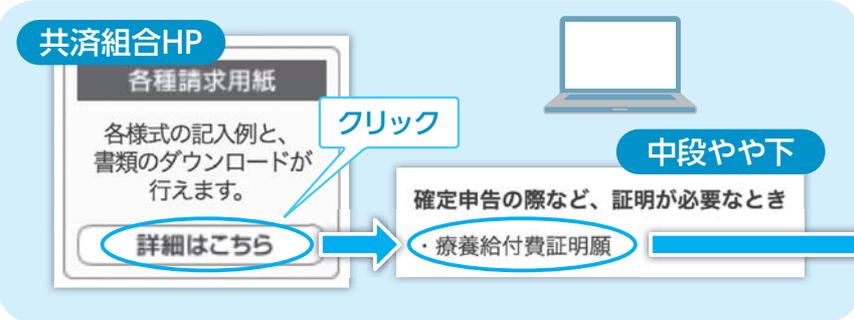
年 月 ~ 年 月  
( 診療月 ・ 診療月 )

※ 診療月一単位または診療月又は月  
初月一単位組合がその診療月に係る医療費等を処理した月、基本的に、診療月の翌々月となります。

3. 発行書類  
療養給付費を証明する書類として、療養給付費の発生に關し乎全診療を記載した医療費通知書を発行します。  
確定申告に提出される場合は、「確定申告用医療費通知書」を発行します。  
確定申告以外に提出される場合は、「医療費通知書」を発行します。  
※ 「確定申告用医療費通知書」には、「医療費通知書」には無い以下の特徴があります。  
・ 確定申告用として印刷物、請求される場合があります。  
・ 山口県外の医療機関その他の名称が記載されます。 (「医療費通知書」では、山口県内医療機関と記載される場合、医療機関名に「山口県内医療機関」と記載されます。)  
・ 医療機関名が記載された請求書と併せて提出する必要があります。 (「医療費通知書」では、請求書と併せて提出されません。)

4. 日中の連絡先

注1. 組合員及び被扶養者の証明になります。  
注2. 証明書は、共済組合に登録されている住所に送付します。登録の住所を変更されたい方は、〒氏名・住所・給付金等振込口座 変更申請書)を提出してください。  
注3. 記入欄を参考にご記入してください。  
注4. 12月診療月までの証明を希望された場合、診療報酬明細書等の書類処理の都合上、証明書の発行が3月上旬以降になります。



## 発行スケジュール



受診期間	共済組合が医療費通知書を発行できる時期
平成30年1月~10月	平成31年1月上旬
1月~11月	平成31年2月上旬
1月~12月*	平成31年3月上旬

※12月受診分については発行が確定申告期限の直前となる場合があります。お急ぎの場合は、12月受診分は医療費の領収書で申告するなどの対応をお願いします。

## 注意点



医療費通知書に記載されている医療費等の情報は、

- 医療機関から共済組合への請求が遅れている
- 自己負担額に対して福祉医療などの公費助成があった

などの理由により事実と異なっている場合があります。

このような場合の確定申告の方法については、お近くの税務署にご確認ください。

お問い合わせ先 保険課 医療係 ☎ 083-925-6142

# 今年度の「特定健康診査(特定健診)」は受診されましたか？



6月に、対象の方(共済だより5・6月号参照)へ特定健診受診券を送付しています。特定健診を毎年受診すると……

- 健診状態の移り変わりがチェックできる！
- 自覚症状がない生活習慣病の芽を早期に予防・発見・改善ができる！

まだ受診されていない方は、ご自身の健康管理のため、ぜひ特定健診を受診しましょう。

## 【受診方法】

- ① 受診券を使用して病院で受診  
 <<無料>>
- ② 個人で受けた健診結果を提出  
 <<図書カード進呈>>

## 【受診期限】

平成31年3月31日

(年度末は混み合う場合がございます。)  
 早めの受診をお願いします。

「受診券が見当たらない」「人間ドックをキャンセルした」このような場合は、下記のお問い合わせ先にご連絡ください。



# インフルエンザ予防接種の費用を助成します



今年度も、インフルエンザの予防接種を受けられた方に、その費用の一部を助成します!!

対象者／組合員 助成額／上限1,000円

請求方法／

**ステップ1** インフルエンザの予防接種を受ける

**ステップ2** 領収書を所属所の共済組合事務担当課に提出する

確定申告に領収書が必要な場合は、担当者にお伝えください。送金手続き完了後、返送させていただきます。

**注意事項** 領収書は、次の事項が記載されているかを必ず確認してください。

領収書(見本)		平成30年10月1日
① 共済太郎 様	③ ￥3,500	④
② ただし インフルエンザ予防接種料として		共済
きょうさいクリニック		

- ① 接種者氏名
- ② 予防接種名
- ③ 金額
- ④ 接種日

**ステップ3** 共済組合が審査・送金する

給付金等振込口座へ送金します。なお、個人あての送金通知書は送付しません。



お問い合わせ先 保険課 健康推進係 ☎ 083-925-6142

個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB



2018年8月28日(火)にオープンした「MY HEALTH WEB」の初回登録はもうお済みですか？

MY HEALTH WEBは、一人ひとりに応じた健康情報・医療費情報などをWEB上で提供する個人向け健康ポータルサイトです。加入者は、自身の健康結果などを閲覧することができます。また、体重や血圧、歩数を日々記録することができて、健康管理にお役立ていただけます。

まだ初回登録が済んでいない方は、ぜひ、MY HEALTH WEBに登録して、「健康マスター」をめざしましょう！！

特定健診受診機関検索 医療機関  
各種施設検索 宿泊施設  
特定健診受診券が使える医療機関等がご覧いただけます。  
全国地図から各地区の宿泊施設がご覧いただけます。  
3分エクササイズ  
の コーヒーブレイク  
MY HEALTH WEB  
ライブプランステーション  
新車購入クーポン(例)ライブ山口

## MY HEALTH WEB 初回登録方法

- 山口県市町村職員共済組合のホームページへアクセスして右下のバナーをクリックする
- ログイン画面の「初回登録はこちら」から初回利用登録を行う  
 <初回登録に必要な情報>
  - 組合員証の【記号】【番号】
  - (仮)パスワードに【生年月日】
  - 氏名(カナ)、メールアドレス
  - スマホのアプリから登録する場合は【保険者番号】  
※保険者番号には、組合員証に記載の[32350415]を入力してください。
- ②で登録したメールアドレスあてに本登録用のURLが届くので、アクセスして【新しいパスワード】を設定する



※初回登録方法については、共済だより9・10月号も参照してください。

組合員証記載の【記号】【番号】 記号  - 番号

生年月日8ケタ(仮パスワード) 選択して下さい 年 01 月 01 日

氏名(カナ)

メールアドレス

メールアドレス(確認用)

送信する

スマホからの初回登録&アプリのダウンロードもできます。  
アプリはiPhone版、Android版とも、公式ストアから無料でダウンロードが可能です。



MY HEALTH WEBでは、あなたの健康行動によってポイントが貯まります。積極的に活用して、商品Getしましょう！

- 初めてのログインで500ポイントGet!!
- 健診結果を確認して10ポイントGet!!
- 毎日のデータを記録して1ポイントGet!!
- 目標を登録して1ポイントGet!!
- とりあえず毎日ログインでポイントGet!!



お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク【TEL】03-5213-4467

平日 9:00~17:00

(土・日・祝日・年末年始を除きます) ※当事業は(株)法研に委託しています。

## 特定保健指導で脱メタボ!

特定保健指導の目的は『医療をうける段階ではないが、これから生活習慣を改善して命に関わる病気の発症を未然に防ぐこと』です。「面倒だから」「必要ないから」と敬遠せず、特定保健指導を活用しましょう。



**特定保健指導の対象者はどんな人ですか?**

**健診結果からメタボのリスクがあると判定された人が対象者です**

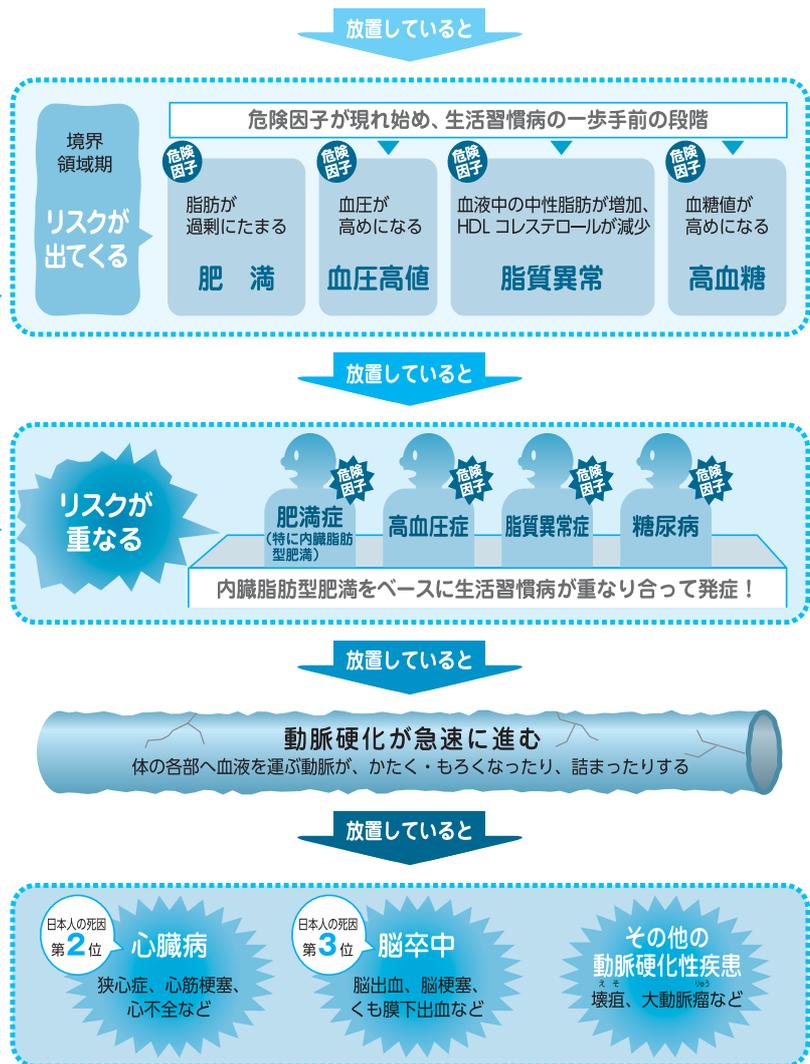
メタボは内臓脂肪を共通の要因として、高血圧・脂質異常・高血糖などのリスクが重なって起こることで発症します。メタボは自覚症状がないまま進行し、急速に動脈硬化を進行させます。特定健診でメタボのリスクが見つかった人で生活習慣の改善により、予防・解消が可能な人が特定保健指導の対象者です。

### 生活習慣病はこうして進行します!

食べ過ぎ、運動不足、喫煙、飲み過ぎ、ストレス過剰などの悪い生活習慣

動機付け支援の対象に

積極的支援の対象に



特定保健指導では  
どんなことを  
するのですか？

## 専門家のサポート付きであなたの 生活習慣を改善するプログラムです

健診後、健診結果などから一律の基準で階層化されます。生活習慣の改善で健康を取り戻すことができる段階であれば、発症のリスクに応じて「動機付け支援」「積極的支援」の対象となります。

### 動機付け支援・積極的支援の流れ



### 特定保健指導のメリット

#### メリット①

専門家と面接を行って、  
自分で計画を立てます！

専門家との面接によりあなたの生活習慣の問題点が明確になります。それをもとに、自分で生活習慣の改善計画を立てるので、効率的です。

#### メリット②

効果が表れやすい項目から  
実践するので、達成しやすい！

生活習慣改善の計画は、達成しやすい項目から実践します。生活習慣を変える抵抗感が少なく、実践することができます。

#### メリット③

評価が上がれば、  
更なるやる気にもつながります！

達成しやすい計画なので、無理なく数値が改善します。効果が実感できれば、途中で挫折する割合も少なくなります。

#### メリット④

将来的にかかる時間や費用の節約になります！

気づかないうちに病気が進行していたら、治療のために特定保健指導を受ける何倍もの時間や費用がかかります。今から生活習慣の改善に取り組めば、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



# 知っておきたいお金のアレコレ

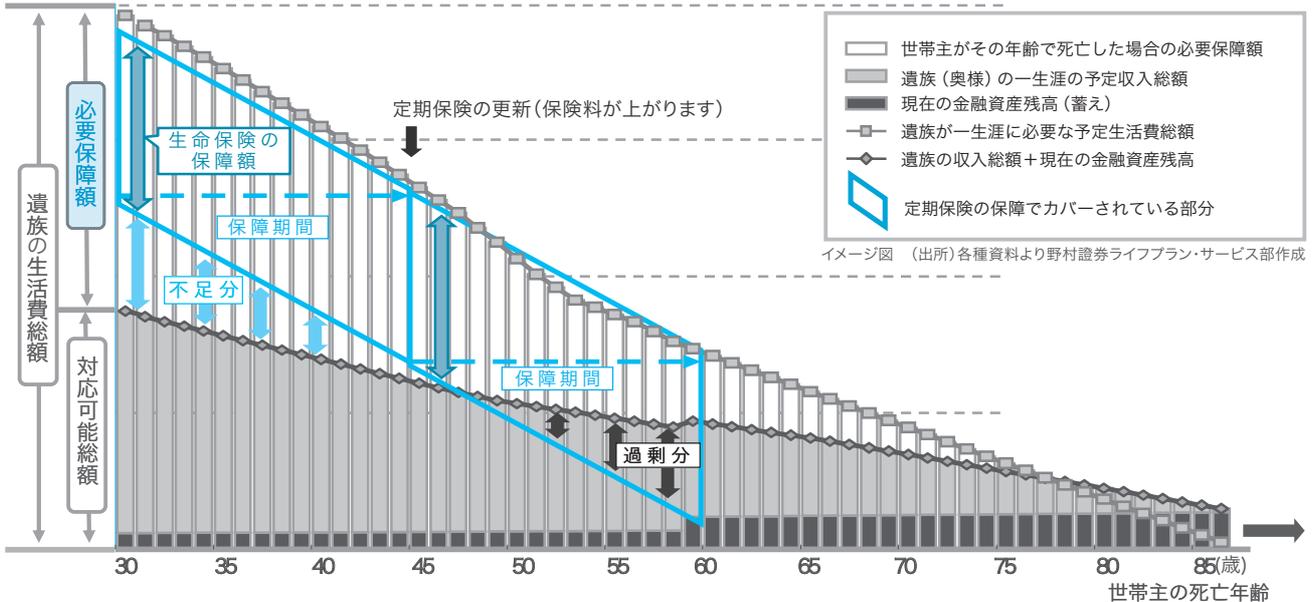
Vol.4  
生活保障費編

月々払っている保険も、何十年と払い続ければ大きな金額になっています。そんな保険も入ったまま放っていたら、実際に必要な保障内容ではなくなっているかもしれません。保険も定期的なメンテナンスが必要です。

## 【1】死亡保障 ～必要保障額の考え方を知ましょう～

必要保障額＝遺族の生活総額－対応可能総額

- 1 必要保障額とは、もしもの時、その後の家族の生活に必要な金額を表します。
- 2 必要保障額は、ご家族が年齢を重ねるほか、誕生や死別などの様々な事由により、必要保障額は変化していきます。



イメージ図 (出所)各種資料より野村證券ライフプラン・サービス部作成

## 【2】医療保障 ～高額療養費制度を知りましょう～



自己負担額が高額になった場合、下記の自己負担限度額を超えた金額を保険者が給付します。

高額療養費制度 (70歳未満)	自己負担限度額	
	12か月以内の高額療養費該当が3回目まで	4回目以降
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
標準報酬月額53万円以上83万円未満	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
標準報酬月額28万円以上53万円未満	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
標準報酬月額28万円未満	57,600円	44,400円
住民税非課税	35,400円	24,600円

(注意) 上記は本制度の一部のご紹介であり、すべての内容を網羅するものではありません。(出所)野村證券ライフプラン・サービス部作成

**ライフプランステーション** その他にも、動画やコラム、役立つ情報が満載です

**アクセス方法** 山口県市町村職員共済組合のHPからアクセス  
<http://kyosai-yamaguchi.jp/>

**ログインID** yamaguchi **パスワード** kyosai

専用コールサービス  
**0120-650-253** 【平日】8:40-20:00 【土日】9:00-17:00 国民の祝日 年末年始を除く

必要保障額を考えるうえで、ライフプランの存在はとても重要です。詳しくは、共済組合のセミナーにご参加いただくか、ファイナンシャルプランナー等の専門家にご相談ください。

この記事に関するお問合せはこちらまで

**野村證券 徳山支店 大下・原**  
**TEL 0834-22-0811**  
 8:40-17:10(土日祝日を除く)



## 「遺族サポートプラン」退職後制度の概要について

今年度より「遺族サポートプラン」も64歳までご継続いただけるようになりました!  
また、退職日まで「遺族サポートロング」に加入されている方は、「遺族サポートロング」と併せて「医療保障保険」「総合医療サポート」「先進型医療サポート」「重病克服支援プラン」もそのまま継続することができます。

保障内容	退職後制度イメージ
死亡・高度障害 (遺族サポートプラン)	<p>【生命保険】 <b>遺族サポートプラン</b></p> <p>万一(死亡・高度障害)の場合の保障 障害状態(障害年金1級、2級)の場合の保障 ※障害保険金、障害初期給付金は64歳までの本人のみ保障の対象となります。 ※死亡保険金、高度障害保険金、障害保険金は重複して支払われません。</p> <p>継続(64歳まで)</p>
	<p>【生命保険】 <b>長期継続保障</b></p> <p>万一(死亡・高度障害)の場合の保障(75歳まで加入時と同じ保険料率で継続可能)</p> <p>継続(75歳まで)</p>
	<p>【生命保険】 <b>遺族サポートロング</b></p> <p>万一(死亡・高度障害)の場合の保障</p> <p>継続(69歳まで)</p>
病気・ケガ	<p>【生命保険】 <b>医療保障保険</b></p> <p>継続して2日からの入院保障 ※退職後継続は「遺族サポートロング」の加入が必要</p> <p>継続(69歳まで)</p>
	<p>【生命保険】+【損害保険】 <b>総合医療サポート</b></p> <p>入院・手術など幅広い保障 ※退職後継続は「遺族サポートロング」の加入が必要</p> <p>継続(69歳まで)</p>
	<p>【生命保険】 <b>先進型医療サポート</b></p> <p>入院を伴わない手術や放射線治療、先進医療等の保障 ※退職後継続は「遺族サポートロング」の加入が必要 ※対象となる先進医療については、パンフレットの「給付金に関する注意」をご確認ください。</p> <p>継続(69歳まで)</p>
三大疾病	<p>【生命保険】 <b>重病克服支援プラン</b></p> <p>所定の「悪性新生物(がん)」と診断確定されたとき、または「急性心筋梗塞」「脳卒中」を発病して所定の状態になられたとき、もしくは所定の手術を受けられたときの保障(主契約) ※退職後継続は「遺族サポートロング」の加入が必要</p> <p>継続(69歳まで)</p>

退職日まで「遺族サポートプラン」をご加入いただいている方は、一時払退職後傷害保険にご加入いただくことができます(注)

(注)一時払退職後傷害保険【損害保険】の保険期間については、保険料のお払い込みがあった月の翌月1日から10年間です。

※「長期療養サポート」および「ゆとり」は退職後継続加入ができません。

※年齢は保険年齢です。保険年齢は満年齢を基に、1年未満の端数について6ヵ月以下は切り捨て、6ヵ月超は切り上げた年齢をいいます。

(例)保険年齢40歳=平成31年3月1日現在満39歳6ヵ月を超え満40歳6ヵ月まで

※現職中の「長期継続保障」「遺族サポートロング」「医療保障保険」「総合医療サポート」「先進型医療サポート」「重病克服支援プラン」および「長期療養サポート」への加入は「遺族サポートプラン」の加入が必要です。

※総合医療サポートは無配当医療保険(生命保険部分)と医療保険(損害保険部分)をセットしたものです。生命保険部分と損害保険部分ではお支払いの対象となる支払事由や支払保険金の算出方法、給付割合等が異なる場合があります。それぞれの保障内容、保険料等の詳細はパンフレットをご参照ください。

※制度内容等の詳細は、別途パンフレットをご参照ください。

※一時払退職後傷害保険【損害保険】の詳細については、退職時に別途配付されるパンフレットをご参照ください。

# お維新ちゃ

## やまぐち in 防長苑

第17回

阿武町

平成29年5・6月号から約1年半のときを経て…「お維新ちゃ!やまぐち」復活です!

「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、今回おじゃまするのは、阿武町! キウイフルーツと生おからを紹介していただきました。

キウイフルーツ農家

田原一男さん・俊子さん



四つ葉サークル

原スミ子さん・中原智恵子さん

阿武町は、山口県最大のキウイフルーツ産地です。

沿岸部の温暖な気候を利用して生産される果実は、特有の香りとなめらかな舌ざわり、さわやかな風味をもっています。

主な栽培品種は「ヘイワード」で、丁寧に収穫・選果された果実は一旦保冷庫で保存され、熟して食べごろとなる12月上旬から3月頃まで出荷されます。

また、地元女性が手作りされているキウイジャムやドライキウイ、キウイゼリーといった加工食品も大変人気です。

生おからは、農事組合法人うもれ木の郷女性部四つ葉サークルが製造販売する「うもれ木の郷豆腐」を作る過程でできるもので法人で栽培する大豆「サチユタカ」と、近郊で作られる天然のにがりを使った美味しい木綿豆腐とともにファンの多い商品です。

その秘密は雪のような色の白さ、きめの細かさとしっとりとした食感が自慢で、大豆の香りや甘みを味わうことができるからなのです。

なお、製造は水曜日と金曜日です。道の駅「阿武町」でお買い求めください。

阿武町産の「キウイフルーツ」と「生おから」をぜひご賞味ください。



彩りもよく、さっぱりしたドレッシングに仕上がっています!

### ● キウイと胡麻のドレッシング ●

#### 材料

キウイ300g(下処理済) 生姜5g レモン汁30g 酢40g  
水飴150g キヤノーラ油100g ゴマ油5g 塩8g  
胡椒適量 黒胡麻6g

#### レシピ

キウイの皮を剥き、白い部分と種を取り除く。  
キウイ、生姜、レモン汁、酢、水飴、キヤノーラ油、ゴマ油をミキサーにかける。(※キウイの熟し具合によってレモン汁、酢、水飴は調整)  
塩、胡椒で味を調え、2時間程度水に浸して色抜きした黒胡麻を混ぜる。

● ダブル ●

### Wでおから揚げ

#### 材料(7~8個分)

生おから50g 白身魚すり身50g 長芋40g  
生姜1かけ(絞り汁) 大葉5枚 塩小さじ1/4 酒大さじ1  
衣用生おから適量

#### レシピ

長芋はすりおろし、大葉は細かく刻む。  
すべての材料を混ぜ合わせ、1つ20gくらいの量になるように丸める。  
衣用のおからをぎゅっと握るようにしっかりくっつける。  
● 中温の油で揚げる。 ●



子供のおやつから、お酒のあてまでなんにでもなる万能な一品!

表紙に登場した  
おからのココアパウンドケーキ  
~オレンジ風味クランブルのせ~



洋食調理師  
江本 春華

生おからを使っているので  
しっとりとした食感に仕上が  
ります。しかもヘルシー♪

### ● おからのココアパウンドケーキ ~オレンジ風味クランブルのせ~ ●

#### 材料(20cm×7cmのパウンド型1本分)

【クランブル】生おから25g 小麦粉25g バター25g 砂糖15g  
アーモンドスライス適量 オレンジ皮適量  
【パウンド生地】生おから70g 小麦粉70g バター140g 砂糖140g  
全卵2個 ココアパウダー10g ベーキングパウダー3g

#### レシピ

##### 【クランブル】

やわらかくしたバターと砂糖をすり混ぜる。  
残りの材料を加え、ポロポロの状態になるまで混ぜる。

##### 【パウンド生地】

クリーム状の硬さにしたバターと砂糖をすり合わせ、卵を加えてよく混ぜる。  
小麦粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを合わせてふるい、すべての材料をよく混ぜ、パウンド型に流す。

上からクランブルを全体に乗せ170℃のオーブンで25分焼き、150℃に下げ  
● さらに10~15分焼く。 ●

お維新ちゃ!で紹介したメニューは防長苑の宴会料理や「レストラン旬花」で提供していましたが、「レストラン旬花」が昨年4月で閉店したためお維新ちゃメニューを提供する場が減ってしまいました…なので今回から料理のレシピ多めでお伝えします!

ぜひ、ご家庭で作って(もらって)楽しんでください☆

お問い合わせ先

食材に関すること 阿武町 経済課商工水産係

☎08388-2-3114

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 総務課 企画係

☎083-925-6141

## 次回予告

共済だより1・2月号掲載のお維新ちゃ!は田布施町です。  
あの食材があんな料理に!?ぜひともご期待ください!

防長苑からのお知らせ

# LINE@

## 防長苑LINE会員 募集中!!



防長苑では、会員限定情報やホットな話題をお届けする、LINE会員を募集中です。  
QRコードを読み取って、友だちに追加して、宿泊やイベントのお得な情報をGET!

### 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	11月15日(木)	11月30日(金)
	11月30日(金)	12月14日(金)
	12月14日(金)	12月28日(金)
	12月28日(金)	1月15日(火)
解約	12月10日(月)	12月28日(金)
	1月10日(木)	1月31日(木)



### 共済組合の行事(11・12月)

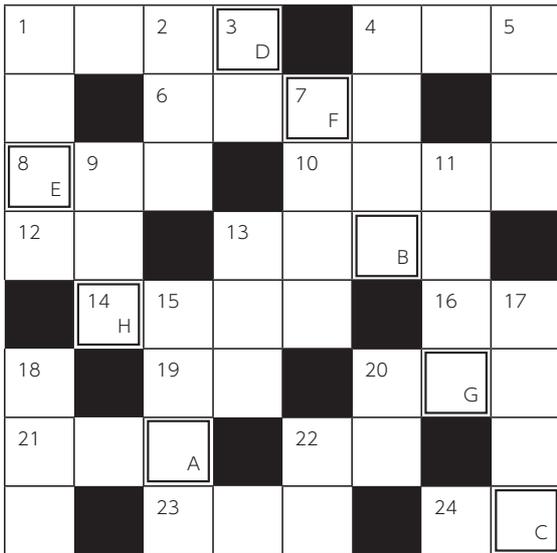
- 組合会議員選挙  
11月1日(木) ホテルニュータナカ
- 組合会議員選挙  
11月21日(水) 防長苑

防長苑の  
イベント  
(11・12月)

- ケーキ体験  
12月23日(日)~25日(火)

# クロスワード 頭の 体操!! パズル

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~Hを順に並べてください



《前回の答え》  
トクモンキー  
「クロスワードパズル」  
プレゼント当選者発表

応募総数 130通  
正解 130通

抽選により当選者を決定しました。  
当選者には10月上旬に賞品をお送りしました。

※ 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

11/30(金)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。

## ミロのカギ

- 1 この結果は因果○○○○かも知れない。
- 4 人間の死後に善悪を裁く者とされる、○○○王。
- 6 古代ギリシャの説話集。○○○○物語。
- 8 湖を英語で言うとは?
- 10 あてもなくあちこち歩き回るさま。
- 12 ○○の上にも3年。
- 13 1年を四等分したその一つの期間。
- 14 会社の執行○○○○になる。
- 16 夜が明けて間もない時。
- 19 ○○⇔沈む
- 20 神を祭る建物。
- 21 費用対○○○を検討する。
- 22 紙などを貼り付けるために使います。
- 23 人口第二位の国。
- 24 未来⇔○○

## タテのカギ

- 1 千秋楽に満員○○○○が出される。
- 2 待機児童ゼロを目指す中、○○○士は不足しています。
- 3 ○○○も方便。
- 4 料理をする時に使う前掛け。
- 5 青森県大間町と言えは、これで有名人。
- 7 深夜の○○○○番組で購入する。
- 9 病人の診察・治療を職業とする人。
- 11 逃げ足逃げ腰となること。
- 13 家畜などを飼育育てること。
- 15 真言宗の開祖。
- 17 日本で三番目に大きな湖です。
- 18 掃除機で○○○○やゴミを吸い取る。
- 20 長い柄の先に細長い剣をつけた武器。
- 22 ○○○から手が出る程欲しい物。

## 編集後記

防長苑がLINE会員の募集を始めました!  
さっそく友だちに追加してみたのですが、お得に泊まれる情報や耳寄りなイベントの情報が、くどくない頻度でやってきます。(これ、大事ですよね!?)  
みなさんもぜひお友だちになってみてください♪(M・H)

若い頃、上司や親からボーナスはないものと思って貯金しろとよく言われていました。言いつけを守っていれば今頃一財産築けていたかも…。ボーナスは市中金利よりはるかに有利な共済貯金(年利1.0%)を活用しようと思います。全額ではありません。ご褒美は防長苑で美味しいものを楽しくいただきます。(K・I)

## 組合の状況

平成30年10月1日現在



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30年11月1日 URL <http://www.kyosai-yamaguchi.jp/>

平成30年 11月1日 ▶ 12月30日  
**2018**

# 忘年会 プラン

価格はすべて税込です

飲み放題付き  
**こみこみ**

飲み放題メニュー

ビール、焼酎、日本酒、酎ハイ、ハイボール、ノンアルコール、ソフトドリンク（コーラ、オレンジジュース、ウーロン茶）等

## 和洋会席

なごやかに -nagoyakani-



和洋会席イメージ

### 飲み放題 90分コース

和洋会席 } **5,000円**  
パーティー } からお選びください  
鍋会席 }

### 飲み放題 120分コース

和洋会席 } **6,000円**  
パーティー } からお選びください  
鍋会席 }

## 鍋会席

鍋会席イメージ

にぎやかに -nigiyakani-

### お料理こだわりコース

こみこみ

旬な味わい

和洋会席 } **8,000円**  
パーティー } からお選びください  
鍋会席 }

こみこみ

### お料理ぜいたくコース

豪華！ふく会席 } **10,000円**  
和牛コース } からお選びください  
贅沢！ふくフルコース } **15,000円**  
特選和牛コース } からお選びください

## パーティー

はなやかに -hanayakani-



パーティーイメージ

## ふくフルコース

きらびやかに -kirabiyakani-



写真はふくフルコース4人分のイメージです

## 和牛コース

豪華に -goutkani-



写真はイメージです

得特

### おトクな特典

宿泊  
優待

1泊朝食付料金 10名様以上でプランご利用に  
かぎりません。 ※和室のお一人様利用はプラス1,000円

**6,000円**

入浴  
無料

プランご利用の全員に  
ご入浴券プレゼント!

無料  
貸出

ピンゴゲーム機、  
プロジェクタースクリーン  
各先着 2グループ様

### 二日 ▶ モク割

日曜日から木曜日はさらにおトク!

11/22・12/23・25~30を除く

宿泊優待料金が

**6,000円 ▶ 4,500円**

ツイン・和室のシングルユースはプラス1,000円