共済だより

2021
1・2月号
No.323

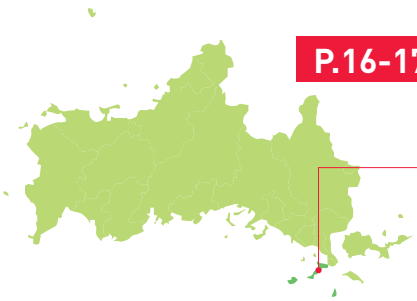
いいコト・いいトキ
やまぐっちょる

P.4-5 絶景

表紙写真：周防大島町「嵩山山頂展望台」

contents

新年のごあいさつ …… 2
特定健康診査・特定保健指導の結果報告 …… 7
今年度末退職予定の皆さんへ …… 8-10
防長苑 瓦版 …… 11
はじめてみませんか 共済貯金 …… 12
年金インフォメーション …… 13
読む?!セミナー 腸活のすすめ …… 14
セミナー募集 …… 15



休日のおでかけガイド
P.16-17 plat ぷらっと 上関町

山口県市町村職員共済組合　https://www.kyosai-yamaguchi.jp

新年のごあいさつ

理事長　**市川 熙**

新年明けましておめでとうございます。

このたび、昨年12月に行われました組合会役員選挙において、理事長に推挙いただき、引き続きその重責を担うこととなりました。少子高齢社会が年々進み、医療費や年金の給付と負担のあり方が検討されている状況においての運営となりますが、今後ともご支援ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、皆様も新しい生活様式への対応など大変なご苦労をされておられることと思います。未曽有の災禍で、いまだ終息の見通しも立たない状況ではありますが、一刻も早い終息を念じてやみません。

このような中、我々、共済組合の役割は、組合員やご家族の皆様が心身ともに健康で、かつ安心して公務に勤しむことができる環境づくりを各構成団体と共に推進していくことです。

これまでも「第2期データヘルス計画」に基づき、組合員や被扶養者の皆様の疾病予防、重症化防止、将来にわたる健康づくりの推進につながる事業を展開するとともに、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の利用を促進し、健康意識の向上に努めてまいりましたが、引き続き関係機関と連携し新しい生活様式に対応した事業を展開してまいります。

また、今年3月からはマイナンバーカードの保険証利用が開始されます。組合員証等も引き続き使用できますが、マイナンバーカードで医療機関を受診できることにより皆様の利便性は高まることが期待されます。

次に、退職後や障害となった場合の生活への不安を緩和することができる年金につきましては、昨年6月に年金制度改正法が公布され、令和4年4月から「年金の受給開始時期の拡大」や「在職老齢年金の基準額の引き上げ」などが行われます。それぞれの生活スタイルに合わせた選択の幅が広くなることにより豊かなライフプランにつながるよう、社会保障制度改革の動向を注視し、適時わかりやすく丁寧な説明と的確な業務を行ってまいります。

福祉事業につきましては、組合員に対する独自の共済貯金や共済貸付等を運営し、皆様の生活の安定と財産形成のお役に立てるよう努めてまいります。

最後に、保養所「防長苑」につきましては、昨年制定した「第三次経営改善計画」に基づき、組合員をはじめとするお客様から「愛され、必要とされる保養所」を目指し、経営改善に努めておりますが、新型コロナウイルス感染症による会議・宴会等の自粛による影響を受けております。ニーズの高い個室での少人数利用やECサイトの構築など新たな生活様式に対応した営業形態を整え、安心、安全にご利用いただけるよう努力してまいります。

今後とも、皆様に健康と幸せをお届けする共済組合の使命と責任を胸に、役職員一同最善を尽くす所存であります。

年頭にあたり、各構成団体のご発展と、皆様方のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

市川　熙

新組合会議員・役員決まる

理事長に市川 熙 光市長を選出

任期満了に伴う組合会議員の選挙を、市町村長側議員は令和2年11月2日及び11日に、 職員側議員は同19日にそれぞれ行い、次の方々が当選されました。

この改選に伴い、12月1日に組合会議員の互選による役員選挙を行い、6名の理事（市町村長側3名、職員側3名）及び2名の監事が選出され、このうち理事の互選により、市川熙 光市長が理事長に選出されました。

また、各種委員会の委員も決定しました。

市町村長が選挙した組合会議員

理事長
市川　熙
（光市）
第1区

渡辺純忠
（山口市）
第1区

理事長代理
井原健太郎
（柳井市）
第1区

篠田洋司
（美祢市）
第1区

理事
米本正明
（和木町）
第2区

江原達也
（長門市）
第1区

監事
柏原重海
（上関町）
第2区

花田憲彦
（阿武町）
第2区

市町村長以外の組合員が選挙した組合会議員

理事
田中克典
（山口市）
第1区

佛圓皓平
（岩国市水道局）
第1区

理事
河野祐治
（宇部市）
第2区

末岡寛之
（下松市）
第1区

理事
山下慎吾
（田布施町）
第1区

田中和宏
（長門市）
第2区

監事
山田　豊
（美祢市）
第2区

河村典子
（山陽小野田市）
第2区

◆総務委員会（9人）

市町村長側	職員側
会長　米本　正明	河野　祐治
渡辺　純忠	山下　慎吾
篠田　洋司	佛圓　皓平
江原　達也	田中　和宏
	河村　典子

◆宿泊施設運営委員会（6人）

市町村長側	職員側
会長　井原健太郎	田中　克典
柏原　重海	山田　豊
花田　憲彦	末岡　寛之

いいコト・いいトキ

やまぐっちょる 山口県×Good Choice

体験や感動するコト
今このトキを共有する

山口県の魅力
「いいコト・いいトキ」を
発信します。

素晴らしい景色に出会う

「絶景」

表紙写真

周防大島町「嵩山山頂展望台」

大島富士の愛称で呼ばれる嵩山。展望台からは、瀬戸内海の多島美が見渡せます。

■所在地　山口県大島郡周防大島町東安下庄
■問い合わせ先　0820-79-1003（周防大島町商工観光課）

市町 PICK UP

01 iwakuni

錦帯橋

国の指定名勝であり、日本を代表する木造橋。日本三名橋の一つにも数えられ、春は桜、夏は鵜飼いや花火、秋は城山の自然林の紅葉、冬は雪化粧と、四季折々で美しい景観が楽しめます。

■所在地　山口県岩国市岩国
■問い合わせ先　0827-29-5116（岩国市観光振興課）

錦川清流線

全長32.7キロメートルの、錦帯橋の架かる錦川沿いを走る路線。車窓から四季折々の美しい景色を堪能しながら、ゆったりとした小旅行が楽しめます。

おすすめ

グルメ＆観光スポット

大平

煮方に伝統の秘訣あり！
野菜や鶏肉などを煮込んだ
岩国市の郷土料理。

02 mine

秋吉台カルスト展望台

秋吉台は、特別天然記念物に指定される日本最大級のカルスト台地です。展望台からは、自然が創り出した石灰岩の雄大な景観を一望でき、円形の2階展望部からは360度の大パノラマを堪能できます。

■所在地　山口県美祢市秋芳町秋吉秋吉台山
■問い合わせ先　0837-62-0305（観光商工部観光振興課）

おすすめ

グルメ＆観光スポット

秋芳洞

日本最大規模の大鍾乳洞。洞内は一年を通して約17℃と一定の気温が保たれ快適で、長い歳月をかけて形成された自然の神秘は訪れる方を圧倒します。

ごぼうせんべい

特産物の
「ごぼう」が入った、
後味あっさりの
新食感。

03 shimonoseki

角島大橋

離島に架かる橋のうち、無料で渡れる一般道路としては、日本屈指の長さを誇ります。美しい海原のグラデーションの中へ伸びていく橋の姿は、一見の価値あり。日没後のライトアップされた姿もおすすめです。

■所在地　山口県下関市豊北町神田～角島
■問い合わせ先　083-786- 0234（豊北町観光協会）

おすすめ

グルメ＆観光スポット

唐戸市場

関門の台所と言われる唐戸市場では、金・土・日曜、祝日に開催される「活きいき馬関街」が大盛況。市場内が海鮮屋台街となり、各店自慢の海鮮グルメが目白押しです。

ふく恋盛り

トラフグのお刺身をハートの形に盛った下関市の新名物料理。
贈答品として宅配サービスもあります。

絶景スポット一覧

2020年12月末現在

市　町	名　称	所在地	問い合わせ先
阿武町	モドロ岬 西台・東台	阿武町奈古 阿武町福田下	阿武町役場まちづくり推進課　08388-2-3111 阿武町役場まちづくり推進課　08388-2-3111
宇部市	キワ・ラ・ビーチ アクトビレッジおの	宇部市大字東岐波字鹿の前54-3 宇部市大字小野字大日原7025	宇部市観光・グローバル推進課　0836-34-8353 アクトビレッジおの　0836-64-5111
山陽小野田市	本山岬公園「くぐり岩」 きららビーチ焼野	山陽小野田市大字小野田字赤崎 山陽小野田市焼野海岸	山陽小野田観光協会　0836-82-1313 山陽小野田観光協会　0836-82-1313
周南市	太華山（工場夜景） 晴海親水公園	周南市栗屋 周南市晴海町	周南市観光交流課　0834-22-8372 周南市観光交流課　0834-22-8372
長門市	元乃隅神社 千畳敷	長門市油谷津黄498 長門市日置中1138-1	長門市観光案内所 YUKUTE　0837-26-0708 長門市観光案内所 YUKUTE　0837-26-0708
萩市	須佐ホルンフェルス 阿字雄の滝	萩市須佐高山北海岸 萩市大井	須佐おもてなし協会（つわぶきの館）　08387-6-2266 萩市観光課　0838-25-3139
光市	萩の平展望台 虹ケ浜海岸	光市大字室積村 光市虹ケ浜2	光市商工観光課　0833-72-1532 光市商工観光課　0833-72-1532
防府市	大平山山頂公園 毛利氏庭園	防府市牟礼163-59 防府市多々良1-15-1	大平山山頂公園事務所　0835-38-0762 （公財）毛利報公会　0835-22-0001
山口市	海眺の宿 あいお荘 長門峡	山口市秋穂東768-13 山口市阿東～萩市川上	海眺の宿 あいお荘　083-984-2201 NPOあとう　083-956-2526

新型コロナウイルス感染症の影響により、施設の休館やイベントが中止となる場合があります。
詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

事業収入のある被扶養者の方はご注意ください

必ず確定申告または市町村民税の申告をしてください。
申告書の控え(受付日のわかるもの)は必ず保管しておいてください。

事業収入(営業・農業・不動産・配当所得等を含む。)から、下枠内の「扶養認定上、必要と認められる経費」を控除した額が被扶養者の収入となります。(税法上の所得ではありませんのでご注意ください。)

【扶養認定上、必要と認められる経費】
売上原価、給料・賃金、地代家賃、荷造運賃、水道光熱費、旅費交通費、通信費、修繕費、消耗品費

【上記に加え、農業所得として特に認められる経費】
小作料・賃借料、種苗費、素畜費、肥料費、飼料費、農具費、農薬衛生費、諸材料費、動力光熱費、作業用衣料費、土地改良費、ライスセンター使用料、水利費

確定申告等の結果、収入額が被扶養者の認定基準額※以上となる場合は、申告をした日から被扶養者資格取消しとなりますので、速やかに手続きをお願いします。

事業収入等に加えて、パートなどで月々の賃金がある方は、パート等収入の月額基準額が変動する場合がありますのでご注意ください。

※認定基準額（年額）130万円（障害年金を受給している方および60歳以上で公的年金を受給している方は180万円）

詳細は共済組合ガイドブック2020（共済だより特別号）12～13ページをご覧ください。
共済組合ホームページからもバックナンバーがご覧になれます。

令和3年3月から「限度額適用認定証」の交付申請が不要になります

医療機関受診の際、オンライン資格確認システムによる被保険者資格の確認が開始されることに伴い、同システムで限度額適用区分を確認できるようになるため、限度額適用認定証が不要となります。

ただし、システム未導入等の理由により医療機関から提示を求められた場合や、区分オに該当する場合はこれまでどおり共済組合へ申請が必要です。

■自己負担限度額の区分（70歳未満の場合）

所得区分（標準報酬月額）	適用区分	自己負担限度額	食事療養費標準負担額	申請
83万円以上	ア	252,600円＋(医療費－842,000円)×1%	1食につき460円	不要
83万円未満53万円以上	イ	167,400円＋(医療費－558,000円)×1%		
53万円未満28万円以上	ウ	80,100円＋(医療費－267,000円)×1%		
28万円未満	エ	57,600円		
低所得者※	**オ**	**35,400円**	**1食210円**	**必要**

※組合員本人が市町村民税非課税者のとき、組合員本人および被扶養者が対象となります。

お問い合わせ　保険課　資格担当　☎083-925-6142

特定健康診査・特定保健指導
国への報告　結果報告

令和元年度の特定健康診査の受診率および特定保健指導の実施率が確定し、国への報告が完了しましたので、その内容をお知らせします。

▶昨年度に比べ 受診率・実施率ともに増！しかし目標には届かず !!

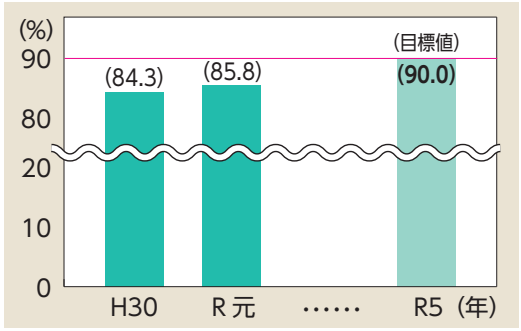
◉特定健康診査【目標値：90%】

40歳以上の組合員および被扶養者を対象に毎年実施するものです。

健診により、生活習慣病、とりわけメタボリックシンドロームの該当者・予備群を早期に発見し、生活習慣改善のための保健指導を行い、減少させるための健診です。

（単位：人、%）

	対象者	受診者	受診率
全　　体	13,251	11,369	85.8
組 合 員	10,059	9,655	96.0
被扶養者	3,192	1,714	53.7

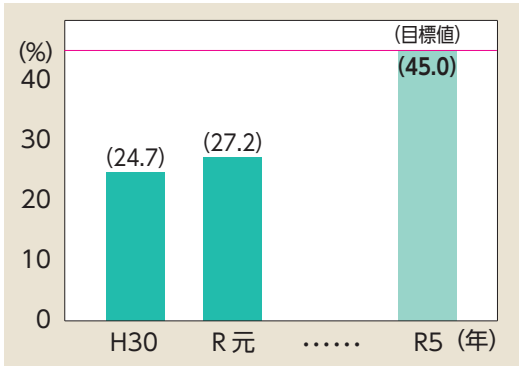


◉特定保健指導【目標値：45%】

健診結果から生活習慣病のリスクに応じて階層化し、必要な保健指導を行います。具体的には、腹囲等を第一基準として、血圧・脂質・血糖・喫煙のリスクが重複している方を特定保健指導の対象として「動機付け支援」「積極的支援」を行います。

（単位：人、%）

	対象者	受診者	受診率
全　　体	2,073	563	27.2
組 合 員	1,923	559	29.1
被扶養者	150	4	2.7



少しずつ受診率、実施率ともに増加傾向ではありますが、令和5年に設定された目標値とは、特に特定保健指導において、隔たりがあります。

特定健診は、受けたら終わりという訳ではありません。むしろ大切なのは受けたあとの生活習慣です。

特定保健指導は、健康的な生活を送るための知識や、生活習慣病を予防するためのアドバイスが受けられる大切な機会です。

健診結果が伝えてくれる“体からのサイン”は、あなたが取り組むべき生活習慣改善のヒントを示しています。いつまでも健やかな生活を送るために、特定保健指導の対象となった方は必ず受けるようにしましょう。

▶メタボリックシンドロームの該当者、わずかながらも増加中 !!

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加えて、「脂質異常」、「高血糖」、「高血圧」の2つ以上に該当した状態で、1つ該当した状態が予備群になります。該当者は虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高くなりますが、内臓脂肪を減少させることでそれらの発症リスクを低減することができます。

特定健康診査・特定保健指導は、メタボリックシンドロームの予防、改善を目的に実施しています。積極的に利用し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

（単位：人、%）

	H30	R1
該 当 者 数	1,404	1,472
該当者割合	12.4	12.9
予　備　群	1,243	1,263
予備群割合	11.0	11.1

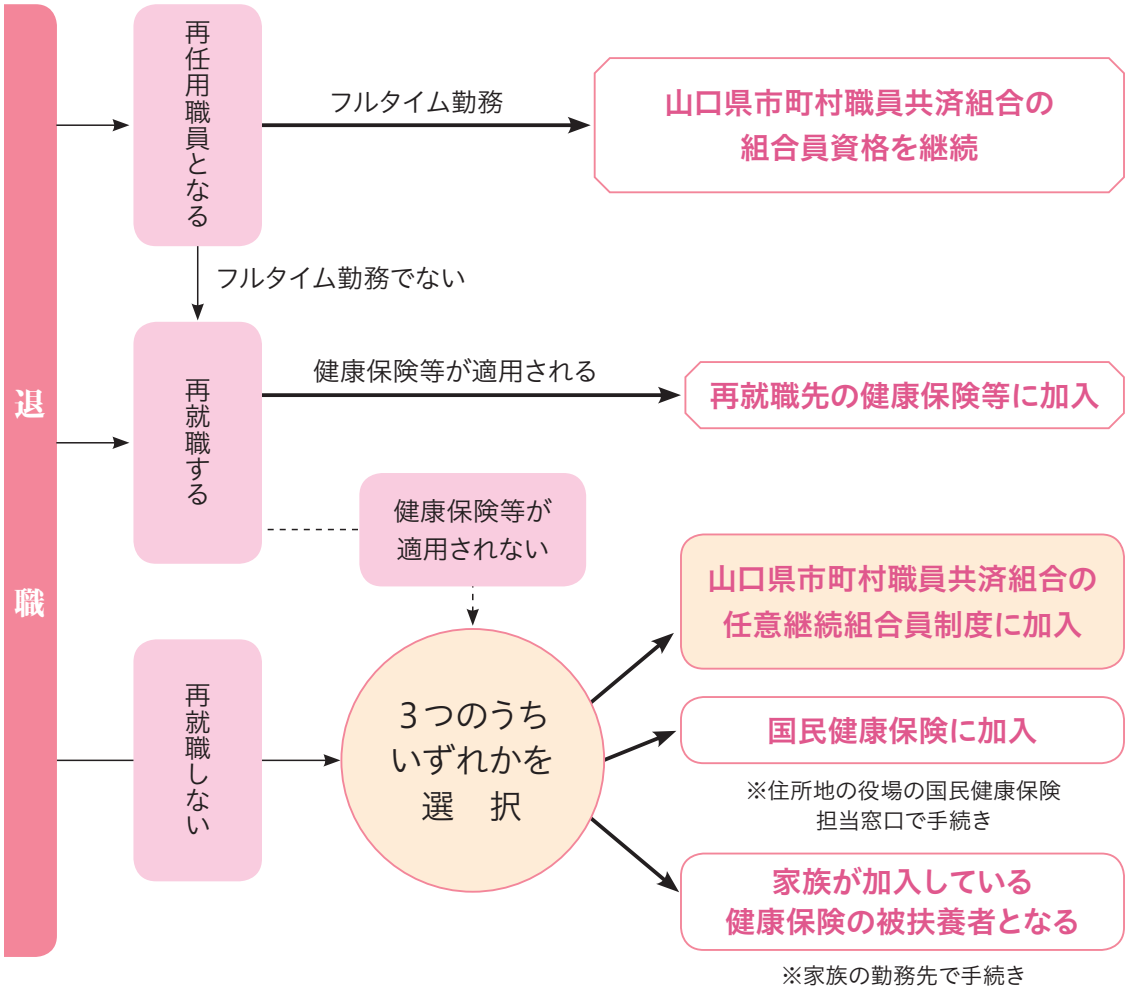
お問い合わせ　保険課　健康推進担当　☎ 083-925-6142

今年度末 退職予定の皆さんへ

退職後の医療保険制度について

組合員の皆さんは、在職中は山口県市町村職員共済組合の組合員として組合員証等（健康保険証）を使用できますが、退職日の翌日からは組合員資格を喪失するため、現在の組合員証等は使用できなくなります（退職日の翌日から引き続きフルタイムの再任用職員となる場合を除く。）。

退職後に加入できる医療保険制度は、皆さんの状況に応じて異なりますので、下図を参考に最適な制度を選択し、加入手続きをしてください。



任意継続組合員制度

任意継続組合員制度とは、下記の要件を満たす方が、退職日の翌日から最長２年間、在職中と同様に病気やケガについて短期給付を受けられる制度です。

1. 退職の日の前日まで引き続き１年以上組合員であった方（組合員期間が１年１日以上ある方）
2. 退職の日から20日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を所属所へ提出され、共済組合の指定する日までに掛金を納めた方 詳細は次ページ

任意継続掛金について

退職時の標準報酬月額
または
平均標準報酬月額（38万円）
のいずれか低い額

×

短期掛金率
（103.00/1000※）

＋

×

介護掛金率
（17.14/1000※）

＝

任意継続掛金額
令和2年度の最大額は
45,653円
（短期39,140円・介護6,513円）

※令和2年度の掛金率です。令和3年度は変更されることがあります。
また、介護掛金は40歳以上65歳未満の方のみ徴収します。

◉任意継続掛金の支払いについて

掛金は前払制で、支払い回数を選択できます。
支払いの方法は、共済組合指定の払込書による金融機関からの払込みのみです。
※指定日までに払込みがなければ資格を失うことになります。

任意継続掛金の支払方法
1 毎月払い
2 半年２回払い（割引あり）
3 １年分一括払い（割引あり）

お問い合わせ　保険課　資格担当　☎083-925-6142

年金に関する手続きについて

◉退職したとき

提出書類…「退職届書」
○退職したことの届出になります。
所属所の共済組合事務担当課の指示に従い提出してください。

◉退職後、年金の受給権が発生する前に、氏名・住所の変更があるとき

提出書類…「年金待機者等異動報告書」
○共済組合からの通知等を正しく行うために届出が必要です。
共済組合へ提出してください。

その他退職の際に必要な手続き

（所属所の共済組合事務担当課で手続きをしてください。）

① 組合員証等の返納	◎「組合員証」・「組合員被扶養者証」等を返納してください。
② 共済貯金の解約	◎共済貯金をご利用の方は、退職されますと共済貯金に加入（継続）することはできません。 「積立貯金加入・変更・解約申込書」（様式第1号の1）を提出し、解約手続きをしてください。
③ 貸付けの償還	◎貸付けをご利用の方は、退職時に退職手当から貸付残高を控除し、全額償還となります。 退職手当から以外の償還をご希望の方は、2月末までにお申し出ください。

山口県市町村職員年金者連盟への加入のご案内

山口県市町村職員年金者連盟は、市町村等を退職された年金受給者（遺族年金を含む。）を対象として、「会員相互の親睦と経済的地位の向上を図るとともに、地方自治の発展に協力する」ことを目的として、昭和41年5月に設立された団体です。平成23年度からは、55歳以上の年金待機者も対象になりました。現在、県下19支部を設置し、会員は約8,500人です。ぜひ、退職後の加入についてご検討をお願いします。

事業種別	事　業　内　容　（令和2年度）
陳情活動	年金受給者の処遇改善を図るため、政府や国会に対して陳情を行なっています。
支部活動	支部助成金、福利厚生交付金等を活用して支部毎の活動（懇親会やスポーツ等）に参加できます。
宿泊利用助成券	会員および会員に同行する家族を対象に、次の施設に割引価格で宿泊できます。 ・助成券１枚の助成額は1,500円 ・使用できる助成券の枚数は年6枚（会員および家族の合計） 《対象施設》 防長苑（山口県）、東京グリーンパレス（東京都）、シティプラザ大阪（大阪府）、鯉城会館（広島県）、ホテル白鳥（島根県）、サン・ピーチOKAYAMA（岡山県）、渓泉閣（鳥取県）
贈呈金	白寿祝金（30,000円）、米寿祝金（10,000円）、喜寿祝金（7,000円）、金婚祝金（10,000円）
広報誌の発行	年２回、広報誌「やまぐち連盟だより」をお届けします。
団体保険等	次の保険にお得に加入できます。 1 団体傷害保険・団体疾病保険・団体介護保険（損保ジャパン） （保険料は、個別加入に比べて約30％割安です。） 2 がん保険（アフラック） （保険料は、個別加入に比べて約５％割安です。また、在職中に加入されている方は、団体割引が継続されます。） 3 団体ゴルファー保険（損保ジャパン） （保険料は、個別加入に比べて約20％割安です。）
全国市町村職員年金者連盟の福祉事業	次のサービスが受けられます。 ・「介護・健康相談」の無料電話サービス ・パッケージ旅行商品割引サービス（日通旅行） ・お引越し割引サービス（日本通運） ・葬儀支援サービス（全国儀式サービス）

会員種別	会　費　（令和2年度）
年金受給者	毎年4月に、支給年金額の2.3/1000（上限5,000円、下限400円）を、年金から控除します。 ただし、年度中途加入者については、初年度の会費はかかりません。
年金待機者	免　除

お問い合わせ　年金課　☎ 083-925-6550

やまぐち 湯田温泉
保養所 防長苑

旬のぜいたく ふく 宅配セット

おうちでリッチに
ふくパーティー

防長苑調理師の技が光る！ ふく宅配セットの種類が増え、
手軽にオンラインで申込・購入ができるようになりました！

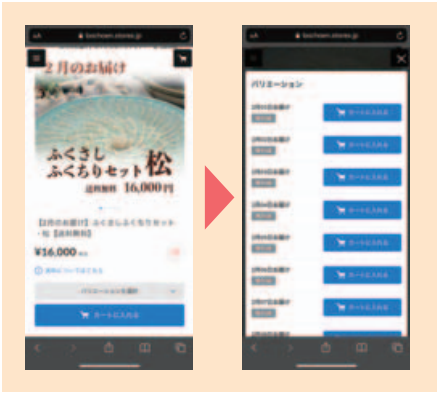
種類等詳細は、裏表紙をご覧ください

1 防長苑オンライン ショップにアクセス

https://www.bochoen.stores.jp

QRコードは こちら

2 希望する種類のお届け月から、バリエーションの希望するお届け日を選択



3 お客様情報、お届け先情報を入力

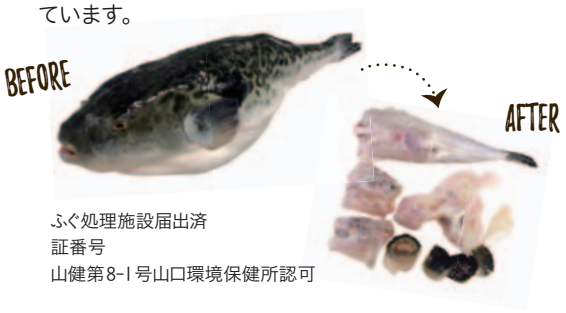
お届けの時間帯を備考欄に入力してください。
店頭受取も対応します。
備考欄に『店頭受取希望』と入力してください。

4 決済方法を選択して、購入完了

決済方法により手数料がかかります。
hello@stores.jpより、注文内容のメールが届きます。受信を許可するように設定してください。

5 お届け日に合わせ、県内の養殖場から、生のとらふぐを仕入れ、さばきます

ふくちりセットのあらは一匹のふくの様々な部位が入っています。

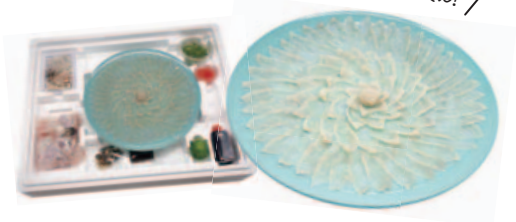


ふぐ処理施設届出済
証番号
山健第8-1号山口環境保健所認可

6 一枚いちまい美しく並べられたふくさし菊盛りをお届け

お届け日の前日に発送し、発送メールを送信します。

歯ごたえと味わいがたまりません！



YouTube防長苑チャンネルで
『ふくちりのおいしい作り方』公開中です

防長苑チャンネル

ご予約・お問い合わせ
防長苑 TEL083-922-3555

はじめてみませんか　共済貯金

共済貯金ってなに？ どうやって貯金するの？

共済組合では、組合員の皆さんの財産形成のお手伝いとして、貯金事業を行っています。毎月の給与から控除、年2回の賞与からの控除で積み立てられます。また、山口銀行の窓口で随時の積み立ても可能です。

ふ～ん。共済組合で貯金するメリットってあるの？

もちろん！ 共済貯金にはこんなにメリットが！
①給与控除なので振り込みなどの手間いらず
②利率はなんと年利１．０％！（令和2年度現在）
③複利式なので、半年ごとに計算された利息が元金に組み入れられ、さらに利息がつきます

え!? 複利式で年利1.0%？ 本当に？ それ、何か危ないんじゃないの？

そんなことはありませんよ！
共済組合では、皆さんからお預かりした資金を一括して運用することにより、高利率の還元を可能にしているんです。運用にあたっては、様々な業種の債券に分散投資してリスクを抑えていますし、債券購入後もリスク抑制のため、情報収集に努めています。

■共済貯金に興味が出てきたあなた! 詳しくは昨年4月に皆さんへお配りしている「共済組合ガイドブック」をご覧いただくか、所属所の共済組合事務担当課へお尋ねください。

お問い合わせ　総務課　貯金担当　☎083-925-6551

キャンパスライフを応援

合格･進級おめでとうございます!!
お子様の入学･修学費用をご検討の皆さんへ

貸付利率 1.26%

入学貸付
１件につき最大200万円

修学貸付
毎月15万円　最大年間180万円

入学貸付、修学貸付の詳しい内容、償還方法については、ホームページをご覧ください。

◉貸付利率とお申し込みについて

共済組合の貸付利率は、**年利1.26%**です。銀行など他の金融機関の教育ローンと比べると**かなり低金利**。さらに、返済は給与等からの天引きで安心です。
お申し込みは毎月１０日、共済組合必着で受け付けています。

お問い合わせ　総務課　貸付担当　☎083-925-6551

年金
インフォメーション

遺族年金と老齢年金を両方もらえるときはどうなるの?

公的年金制度では、1人1年金が原則で、各公的年金制度とあわせて2つ以上の支給事由による年金の受給権を取得した場合は、原則としていずれか１つの年金を選択し、他の年金の支給は停止されます。

ただし、65歳以上で遺族厚生年金をもらっている方が自分自身の老齢厚生年金の受給権を有している場合は、自身の老齢厚生年金を優先的に受給し、差額があればその差額を遺族厚生年金として受給します。(注)

(注)平成19年4月1日以降に65歳以上であって、遺族厚生(共済)年金の受給権を有する配偶者が対象となります。

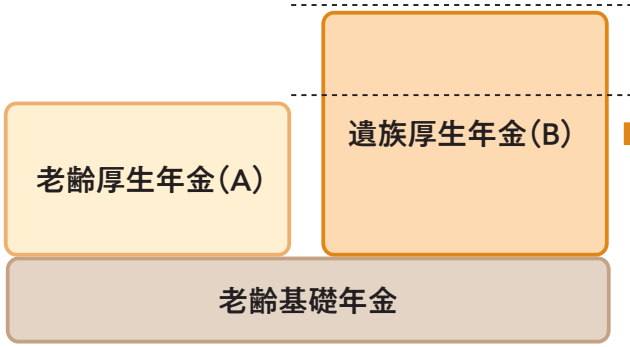
65歳未満の受給方法

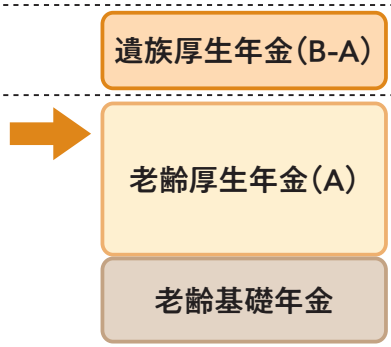
遺族給付の年金　または　老齢厚生年金　のどちらか一方を選択

(注)遺族給付および障害給付は非課税のため、年金額が老齢(退職)給付の年金より少額でも有利な場合もあります。
(注)遺族厚生年金の受給権者である夫(遺族基礎年金の受給権を有する間を除く。)、父母または祖父母については、60歳に達するまで、遺族厚生年金および遺族共済年金(経過的職域加算額)の支給が停止されます。

65歳以降の受給方法

自分自身の老齢厚生年金(A)と遺族厚生年金(B)で、遺族厚生年金(B)の方が高くなる場合は → 老齢厚生年金(A)と遺族厚生年金(B－A)を合わせて受給します



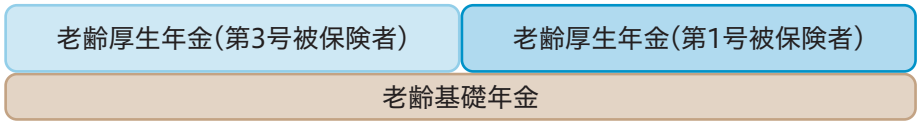


きになる ワンポイント

2つ以上の厚生年金被保険者期間がある場合はどうなるの?

被用者年金の一元化により、地方公務員としての厚生年金被保険者期間は第3号厚生年金被保険者期間、民間企業等での厚生年金被保険者期間は第1号厚生年金被保険者期間として区別されるようになりました。

このような2つ以上の厚生年金被保険者期間を有する場合は、同一の支給事由に基づく年金のため、両方の年金を受給することができます。



お問い合わせ　年金課　年金担当　☎083-925-6550

須本愛子の腸活のすすめ

臨時企画　読む?!セミナー「腸活セミナー編」　全４回

※6/27に開催予定でした「腸活セミナー」を講師監修のもと記事にしました。

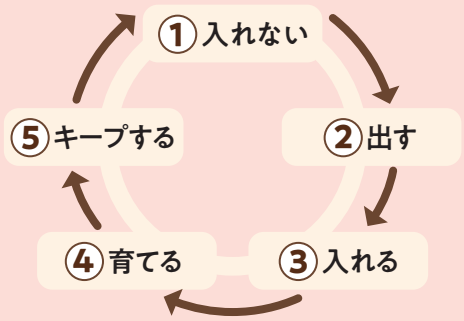
（一社）日本美腸協会　EXE認定講師
おなかラボ+ 代表　須本 愛子

第３話　腸活の始め方❶

正しい順序が成功への秘訣

話題の「腸活」ですが、優先順位を間違えた自己流腸活で失敗していませんか?
今号と次号2回にわけて『正しい』腸活の方法をお伝えしていきます。

美腸になるための５ステップ



ヨーグルトなど発酵食品を食べているのに、おなかの調子がよくならない・・というそこのあなた。
実は、いきなりステップ③からスタートしています・・・。
腸活には優先順位があり、順番通りにやらないとなかなか腸内環境は変わりません。
①入れない　②出す　③入れる　④育てる　⑤キープする
この順番で腸活していきましょう!!
今回は①、②についてお伝えします。

①入れない

何を入れないかというと、腸内環境を悪くしてしまうものをなるべく入れないと言うのが最初のステップです。
腸内環境を乱してしまうものとは、食品添加物・精製された砂糖や小麦粉・農薬など。
こんなお食事していませんか?

全く入れないということは不可能ですが、無意識に生活しているとかなりの量を摂取し、腸内環境が悪くなってしまいます。
まずは意識して少しずつ、腸内環境を悪くするものを減らしていくことが大切です。

②出す

入れないの次は出す。
何を出すのかというと、腸にたまっている老廃物を出すというのが次のステップです。
出すのに必要なのは水と食物繊維です。
良い便の8割は水分で出来ています。
こまめな水分補給と食物繊維で『出す』を意識していきましょう。

食物繊維には、不溶性と水溶性がありますが、現代人が圧倒的に足りないのは水溶性食物繊維。
ネバネバしたものを意識して、積極的に摂取していきましょう。

美腸になるためのワンポイント!
「良いものを摂取」‥の前に、まずは「悪いものを減らし、出す」!!

次回は、
「腸活の始め方❷」
についてお伝えします。
Let's 腸活!!

参加者募集

体験型!

ライフプランセミナー（30代・40代向け）

時間を味方に長期的な視点で資産形成！

～指先ひとつで自分の未来を見てみよう～

まだまだ間に合います！
自分のシミュレーションを見ながら
お金のプロからライフプランの
基礎とポイントを学びましょう！

講師　野村證券株式会社
ライフプランアドバイザー

●西部会場

日時｜2.13（土）
13：00～16：30

会場｜海峡メッセ下関
（下関市）

●東部会場

日時｜2.20（土）
13：00～16：30

会場｜スターピアくだまつ
（下松市）

日　程（共通）

時　間	内　容	
13:00～13:20	共済事業の基礎講座	共済組合
13:25～16:30 ※10分休憩を3回	ライフプラン講座 ・ライフプランシミュレーションの作成 ・資産形成についての講演	野村證券株式会社

3つの安心

オンラインセミナー
経験豊富な講師が本社からオンラインで丁寧に解説

完全サポート
少人数開催を生かして地元支店のファイナンシャルアドバイザーが情報入力を完全サポート

見えない不安を解消
漠然としたお金の不安を数値化し、解決策を導きだす思考を会得

共済組合のホームページから利用できる「ライフプランステーション」でシミュレーション作りを体験します。
事前に入力項目を記入するシートを準備いたします。

おひとり１台のタブレットが
用意できました！
ぜひ体験ください！

開催日時　上部に記載　※西部・東部の2会場で開催

申込資格　組合員または組合員の配偶者

申込方法　メール、郵送、ＦＡＸのいずれかで次の❶～❺をお知らせください。

❶セミナー名（30代・40代ライフプランセミナー）
❷会場　西部または東部
❸代表者の記号・番号・氏名・生年月日
❹参加者氏名・生年月日・続柄
❺代表者の住所と電話番号（日中連絡先）

申込締切　令和３年１月27日（水）【共済組合必着】

参加費　無料

募集人員　25名

感染症対策にご協力ください

新型コロナウイルス感染予防に十分配慮し開催します。
状況により開催を中止する場合がございます。

※メールで申込をされた場合、後日受付完了メールを送信します。　※申込時にいただいた個人情報は、このセミナーに関すること以外に利用いたしません。
※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。　※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

お問い合わせ　保険課 健康推進担当　**電話**　083-925-6142　**セミナー用メールアドレス**　boshu＠kyosai-yamaguchi.jp

ぷらっと plat Kaminoseki City 上関町

早春の上関海峡を彩るビビッドカラー

上関城山歴史公園の河津桜

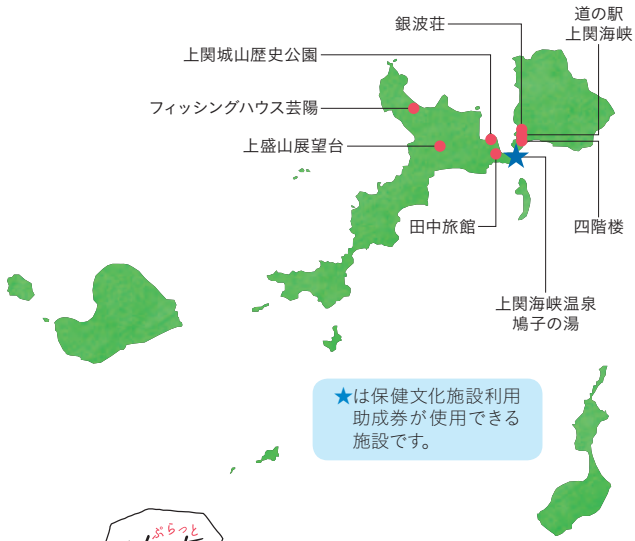
城山は村上水軍の城があった場所で、1568年（永禄11年）に毛利氏の九州攻めにあたり、能島村上武吉が上関に在城し、また1574年（天正2年）の「左甲家文書」で、能島村上武満の在城が確認されています。1998年（平成10年）から発掘調査が始まり、その後は公園として整備されました。２月下旬から３月上旬にかけて咲く「河津桜」が約190本植えられており、早春の風物詩となっています。河津桜の他、早咲きの黄色水仙が約4000球植えられており、桜のピンク、水仙の黄色、空と海の青の美しいコントラストに魅せられたファンも多く、シーズン中は町内外、県外からも多くの来場者で賑わいます。桜の見頃に合わせて「城山歴史公園桜まつり」が開催されており、期間中は、うどん、茹で車海老、たい焼きなどの屋台や、上関町の特産品販売も行われています。

☎ 0820-62-1460（上関町教育委員会）　🏠 上関町大字長島10044-1

※感染症対策のため、公園入口にて感染防止対策を実施します。また、園内は一方通行とし、飲食禁止などの措置を実施する予定です。詳しくは上関町HPをご覧ください。
https://www.town.kaminoseki.lg.jp/

■ 上関町データ（2020年9月現在）

・面　積　34.69㎢　　・町の木　ビャクシン
・人　口　2,617人　　・町の花　ノジギク
・HPアドレス　http://www.town.kaminoseki.lg.fp



★は保健文化施設利用助成券が使用できる施設です。

ぷらっと plat ～歩くともっと好きになる～
街歩き健幸マップ
QRコードをCheck

スポット 1

道の駅 上関海峡

地元の鮮度抜群の魚介類、新鮮な果物や野菜が販売され、加工品、地元銘菓も取り揃えています。お食事処では、海峡を行き交う船を眺めながら、四季折々の食材をふんだんに使った海峡料理が楽しめます。

☎ 0820-62-1139　🏠 上関町室津904-15

スポット 2

上盛山展望台

上盛山の標高は314.7m、長島の最高峰で、昔は神山と呼ばれていました。灯台型の展望台からは瀬戸内の景色を360度見渡すことができ、特に秋冬の晴天時は四国や国東半島まで望むことができます。

☎ 0820-62-0360　🏠 上関町大字長島10071

スポット 3

四階楼

内部の壁には菊水や唐獅子牡丹、四階天井に鳳凰の鑓絵が施され、四階四方の窓にはフランス製ステンドグラスを使用するなど、和洋折衷の奇抜なデザイン。擬洋風の木造高層建築が現存しているのは四階楼だけで、国の重要文化財に指定されています。

☎ 0820-62-6040　🏠 上関町室津868-1

グルメ情報

[灰干し物語]

道の駅で販売中

灰干しとは…干物なのにしっとりとした食感。火山灰で包み込み低温熟成させることで酸化を抑え、遠赤外線作用により旨味成分が増して、味は格別です（はも・たこ・ふぐ・いか・舌平目など）。

助成券が使える施設

★ 上関海峡温泉 鳩子の湯

地下1000mからくみ上げた天然温泉。露天風呂は上関海峡を一望できる開放的なロケーションで、潮風や波音などを感じることができます。館内のお食事処「レストランさくら」では、地物・県産食材を使った料理が楽しめます。

☎ 0820-62-1126　🏠 上関町室津924

上関町のイチオシ！

「ふぐ料理提供店」

ふぐと言えばやはり下関ですが、実は上関は良質な天然とらふぐの漁場でもあります。上関のふぐ料理は、なんといってもその厚めに引かれた身が特徴で、食べごたえのある肉厚な身は、弾力と旨味を生み出します。上関町内にはふぐ料理の店が３店舗あります。ふぐの旬は冬、今が美味しい季節です。この機会にぜひお立ち寄りいただき、ご賞味ください。

上関町産業観光課 ▶
村田景則さん

上関の海の幸をご堪能ください！

銀波荘

☎ 0820-62-1066
🏠 上関町大字室津550

フィッシングハウス芸陽

☎ 0820-62-0325
🏠 上関町大字長島1540-4

田中旅館

☎ 0820-62-0017
🏠 上関町大字長島434-7

※いずれの施設も食事のみで利用可（要予約）
※上関大橋損傷による通行規制が実施されています。渋滞が予想されるため、時間に余裕を持ってお越しください。

組合員様限定プラン

共済組合員様限定　電話予約にて承ります

防長苑でふくを愉しむご宿泊プラン

令和２年10月１日から令和３年３月31日まで 年末年始をのぞく

リーズナブルにふくを堪能
ふく会席プラン
１泊２食おひとりさま 宿泊利用助成券使用後 **10,000円**（税込）

ふくさしから白子まで、ふくを満喫
ふくフルコースプラン
１泊２食おひとりさま 宿泊利用助成券使用後 **14,500円**（税込）

1F お食事処「極」でも
手軽にふくを愉しめます

極 やまぐちのうまいもん Kiwami
営業時間　18:00 ～ 22:00

ふくさし	1,650 円
ふくちり小鍋	1,320 円
ふくあら七輪炙り	880 円

税込料金

有限会社
ライフ山口
提 供

防長苑「極」を味わうペア宿泊券 ５組10名様にプレゼント!!

- 和室 or 洋室 １泊朝食／２名様＋極での飲食6,000円分
- 有効期限：令和３年６月末日

- ご予約はお電話にて承ります（インターネット予約不可）
- チェックイン時に「極」で使用できる6,000円分の極クーポンをお渡しします（当日限り有効）
- 「極」定休日はご利用いただけません（日・月曜および祝日 ※連休等により変更有）

クロスワードパズルの正解者の中から抽選でプレゼントします

団体保険制度のご案内

組合員限定の団体割引を適用した 各種保険制度を取り扱っております。

詳しくは、
事務取扱会社
ライフ山口まで！

☆生命保険・医療保険
「遺族サポートプラン」（生命保険） 等
【引受保険会社：明治安田生命保険相互会社・明治安田損害保険株式会社】

☆傷害保険・医療保険
「団体傷害保険」「新・団体医療保険」（ケガ・病気）
【引受保険会社：損害保険ジャパン株式会社
事故サポートセンター　TEL：0120-727-110　24時間365日受付】

有限会社ライフ山口
山口市大手町9－11
TEL：083-925-2128
0120-170-215
担当：申神（さるがみ）

共済組合の行事（1・2月）

●ライフプランセミナー	海峡メッセ下関	2月 13日（土）
●ライフプランセミナー	スターピアくだまつ	2月 20日（土）

新年お年玉企画 クロスワードパズル

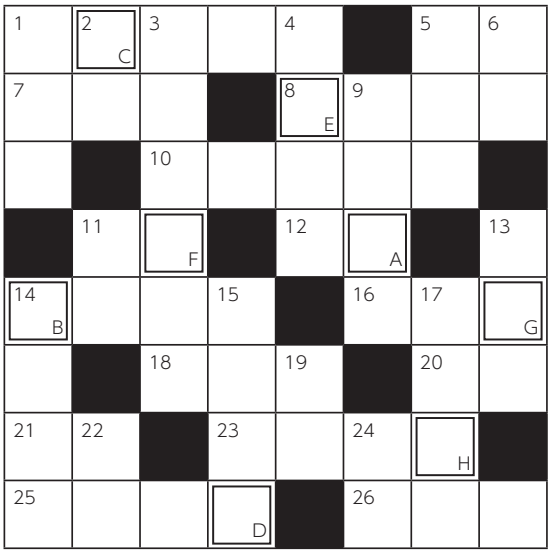
ライフ山口協賛

Presents

正解者の中から抽選でプレゼント

ふくさし、ふくちりセット …… 4名様
QUOカード ……2,000円分 5名様
図書カード ……1,000円分 5名様

クロスが解けたらA～Hを順に並べてください



ヨコのカギ

1 ことしはどこでお参りしましたか?
5 こうなったら○○の手を出そう。
7 野球で3割ならスター選手です。
8 大阪と言えばこの食べ物を思い浮かべます。
10 大晦日。当たりましたか?
11 出る○○は打たれる。
12 忘れないように書き留めましょう。
14 他のすべてを忘れて一つの事に熱中すること。
16 食べたりないので注文します。
18 ○○○の困難を乗り越えてゴールする。
20 目的地に行く為に使います。
21 歩行の助けとして使います。
23 お互いさまです。ケンカ両○○○○。
25 通称「兜町」と呼ばれる東京証券○○○○所。
26 擦ると魔神が現われます。魔法の○○○。

タテのカギ

1 何も履きません。
2 我慢強さが必要です。
3 むだにしてしまったりするのが惜しい様子。
4 言ってる事がいい加減な事。
5 地震、雷、火事、○○○。
6 根・葉と共に植物に必要です。
9 米・麦・粟(あわ)の類。
11 睡眠不足が続くと出てきます。
13 夕食の○○○が気になります。
14 プラチナ○○○○となった人気歌手のコンサート。
15 日本○○○○者には日本のパスポートが発行されます。
17 家族の○○○○のように迎えられる。
19 首都はバンコクです。
22 気持ちを引き締める時に正します。
24 赤い花は情熱を表します。

応募方法

ハガキまたは共済組合ホームページのクイズ応募フォームからご応募ください。**(1人1通まで)**

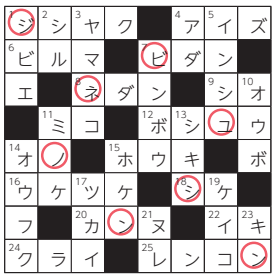
応募先

〒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 広報担当

- 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

締め切り

1/29(金)必着



《前回の答え》 ネンシノジュンビ

「クロスワードパズル」プレゼント当選者発表

応募総数 308通
正　解 301通

抽選により当選者を決定しました。

※ 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。

読者 voice

コロナで何処にも行けませんが、「やまぐっちょる」や「plat」を見て旅行気分にひたっています。

山口県の魅力をいろんなテーマや市町ごとにご紹介♪ウォーキングマップは現地を歩いて作っているのでぜひ一度見てみてくださいね。

「おウチでできる体幹運動」を家で娘とやってみました！とても楽しかったです！

コロナ禍なので、お家で楽しめる企画があると楽しいですよね！みなさんのためになる広報誌にすべく奮闘中です。

紙面情報をネット上でも見れたらうれしいです。

共済組合ホームページから共済だよりが読めるんです！その他、いろんな情報を掲載していますのでぜひチェックしてみてくださいね。

組合の状況 令和2年12月1日現在

組合員／男	組合員／女	組合員／合計	任意継続組合員	被扶養者／男	被扶養者／女	被扶養者／合計
10,155人	5,890人	16,045人	133人	6,353人	9,774人	16,127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(代表)　083-925-6551(総務課)　083-925-6142(保険課)　083-925-6550(年金課)
発行日/令和3年1月6日　URL https://www.kyosai-yamaguchi.jp

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

旧年中は防長苑をご愛顧いただき心よりお礼申し上げます。
本年も組合員の皆様の施設として、喜んでいただけますよう、
美味しいお料理、天然温泉、そして笑顔でお待ちしております。
どうぞ今年も変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

防長苑スタッフ一同

表彰・認定されました

厚生労働大臣表彰 技能振興関係事業所

山口県市町村職員共済組合
保養所 **防長苑**

技能五輪全国大会に選手を派遣し、多数の入賞者を輩出するなど、積極的に若手技能者の育成に貢献したことが認められました。

厚生労働大臣表彰 調理業務功労者

防長苑 総料理長 **田中 利明**

常に第一線に在って実際の調理業務に従事し、かつ指導的立場から調理技術の発展及び調理師の資質向上に顕著な功績があったと認められました。

山口県職業能力開発協会長表彰

防長苑 総料理長 **田中 利明**

ハム・ソーセージ・ベーコン製造の技能検定推進功労者として表彰されました。

山口マイスター認定

防長苑 和食料理長 **後藤 智数**

ものづくりの優れた技能を持ち、次世代技能者の育成に意欲がある人として山口県知事より認定されました。

旬の贅沢 ふく

クール便（冷蔵）でお届けします

山口県産とらふぐ（養殖）を使用しております

宅配セットの種類が増えました!!

お届け期間： **2021年3月31日まで**

配送可能エリア：
中国地方5県、四国地方4県、近畿地方6府県、沖縄を除く九州地方7県　※離島等一部地域をのぞく

ふくさしふくちりセット松

ふくさし（220g）、ふく皮湯引き（80g）、ふくあら（300g）
ふくひれ、ポン酢、小葱、もみじおろし、だし昆布、柑橘

送料無料・税込 16,000円

ふくさしふくちりセット竹

ふくさし（150g）、ふく皮湯引き（80g）、ふくあら（300g）
ふくひれ、ポン酢、小葱、もみじおろし、だし昆布、柑橘

送料無料・税込 10,000円

ふくさしセット

ふくさし（100g）、ふく皮湯引き（80g）、
ポン酢、小葱、もみじおろし

送料無料・税込 5,500円

ご注文方法

●注文書によるご注文

※注文書はホームページよりダウンロードしてください

①お電話 083-922-3555 にてご希望の配送日・数量をお伝えください。仮予約を行います。

②注文書に必要事項を記入し、FAX・郵送・メールまたは直接フロントにお届けください。確認後注文確定のご連絡をいたします。（お届け日の5日前までにお願いいたします）

③請求書および申込用紙を郵送しますので、銀行振込またはフロントでのお支払いをお願いします。

●インターネットでのご注文

11ページ「防長苑瓦版」をご覧ください

やまぐち湯田温泉
防長苑
www.bochoen.jp
山口市熊野町4-29
ご予約・お問合わせ
083-922-3555