

# 共済だより



2023

1・2月号

No.337



## contents

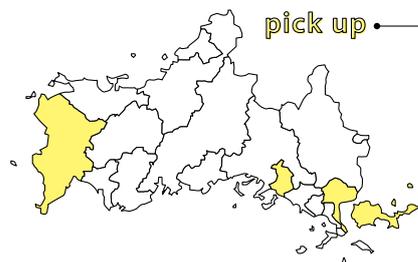
新年のごあいさつ .....	2
新組合会議員・役員決まる .....	3
特定健康診査・特定保健指導の結果報告 .....	6
退職予定の皆さんへ .....	7
年金インフォメーション .....	8-9
けんこう学校5時限目 重症化予防編 .....	10-11
体験型けんこうセミナーを開催します! .....	12
防長苑 瓦版「ふく」を食べて「福」を招こう .....	13

未来へつながる

P.4-5

## 山口のいいもん

pick up



下松市  
周防大島町  
下関市  
柳井市



# 新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

私は、昨年12月に行われました役員選挙において理事長にご推挙いただき、その重責を担うこととなりました。前市川理事長のご功績を引き継ぎ精進いたす所存でございますので、よろしく願いいたします。

さて、昨年10月から年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律において短時間労働者に対する被用者保険の適用拡大が行われることに併せて地方公務員等共済組合法が改正され、地方公務員等のうち、被用者保険の適用対象である短時間勤務の非常勤職員を組合員とし、短期給付(医療保険)、福祉事業(健康診査等)を適用することとなりました。

これにより、多くの皆様に共済組合の短期給付や福祉事業を適用することができることとなりましたので、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全力で取り組んでまいります。

短期給付事業については、医療費や高齢者医療への支援金等の負担が大きく、支出が高止まりしている状況であることから、短期給付財政調整事業等の活用を視野に入れるとともに、医療費増高対策に引き続き取り組むことにより、負担金、掛金の負担増を抑制できるよう努めてまいります。

保健事業については、医療情報や健診結果情報等のデータ分析に基づく「データヘルス計画」を策定しており、この計画に基づく特定健康診査・特定保健指導、がん検診や人間ドックの費用助成に加え、所属所との協働事業である「けんこう学校」などの疾病の予防対策を通じて皆様の心と体の健康保持増進に役立てるよう運営してまいります。

保養所「防長苑」については、新型コロナウイルス感染症拡大による影響もあり、厳しい経営状況が続いていますが、第三次経営改善計画に基づき、「愛され必要とされる保養所」を目指し、お客様目線の様々なイベントの開催や物販の促進などによる売上の増加を図るとともに、徹底した感染拡大防止の取組みを行うことにより皆様に安心してご利用いただけるよう努力してまいりますので、引き続き、ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

その他、共済組合を取り巻く課題に適切に対応するとともに、皆様のニーズを把握し事業の改善を図り、事務の効率化を一層進めながら、役職員一同努力してまいり所存でございますので、本年もよろしくお願い申し上げます。

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。



理事長  
井原 健太郎

井原 健太郎

# 新組合会議員・役員決まる

## 理事長に井原 健太郎 柳井市長を選出

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4年11月2日に、職員側議員は同17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)が選出され、この理事の互選により、井原健太郎 柳井市長が理事長に選出されました。

また、同日に開催した組合会において監事が選出され、各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 井原 健太郎 (柳井市) 第1区	 伊藤 和貴 (山口市) 第1区
 理事長代理 米本 正明 (和木町) 第2区	 國井 益雄 (下松市) 第1区
 理事 花田 憲彦 (阿武町) 第2区	 江原 達也 (長門市) 第1区
 監事 篠田 洋司 (美祢市) 第1区	 東 浩二 (田布施町) 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	 河林 勝 (岩国市) 第1区
 理事 末岡 寛之 (下松市) 第1区	 東 佳樹 (周防大島町) 第1区
 理事 河村 典子 (山陽小野田市) 第2区	 河村 信吾 (宇部市) 第2区
 監事 山田 豊 (美祢市) 第2区	 河村 謙太郎 (下関市上下水道局) 第2区

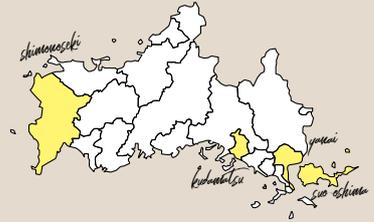
#### ◆ 総務委員会(8人)

市町村長側	職員側
会長 米本 正明	末岡 寛之
伊藤 和貴	河村 典子
國井 益雄	河林 勝
東 浩二	河村謙太郎

#### ◆ 宿泊施設運営委員会(7人)

市町村長側	職員側
会長 花田 憲彦	田中 克典
篠田 洋司	山田 豊
江原 達也	東 佳樹
	河村 信吾

# 未来へつながる 山口のいいもん



「山口県の<sup>いま</sup>現在で、<sup>あす</sup>未来をつくる」

ふるさと納税の返礼品である地場産品や、地場産業をご紹介します、山口県の魅力を発信します。



## 笠戸ひらめ

事業者 公益財団法人 下松市水産振興基金協会



寄付金額 **13,000 円**

発送予定：随時発送

下松市栽培漁業センターで養殖される笠戸ひらめは、餌に山口県産の夏みかんを配合し、肉厚でやさしい甘さが特長。年間を通して新鮮で安定した味をお届けしています。刺身はもちろん、骨せんべいにもおすすめです。

入り組んだ海岸線と穏やかな海に恵まれた笠戸島。夕日岬から望む夕日や、早春に咲く約500本の河津桜を求めてたくさんの観光客が訪れます。漁業も盛んで、県内の瀬戸内海側では唯一、ヒラメとトラフグの養殖がおこなわれています。2020年4月にリニューアルオープンした栽培漁業センターは西日本最大級のタッチングプールも備え、人気の観光スポットになっています。

ご家庭でできる簡単なひらめのさばき方を下松市公式YouTubeで紹介しています。ぜひ挑戦してみてください。



## ☆冬季限定☆〈周防大島産〉 天然活赤なまこ1kg

事業者 素潜り漁師グループストック



寄付金額 **10,000 円**

発送予定：2023年1月20日～2023年4月10日

水揚げ後は陸上の水槽で活かしこみ、できるだけ泥を吐かせ、ナマコの腸内まで綺麗にした状態で皆様にお届けする工夫を行っております。  
海鼠腸（このわた）まで余すところなく、大島の赤なまこをご堪能いただけます。

瀬戸内海に浮かぶ周防大島でひとつひとつ傷をつけないよう丁寧に漁を行い、全国へ旬の海産物を届けております。

赤なまこの他にも、産直でしか手に入らないヒメ貝は素焼きや酒蒸し（ワイン蒸し）、パエリアやアクアパッツアにも最適！さらに刺身や煮付・炊き込みご飯におすすめの身がぎっしり詰まった赤貝などもご用意しております。

是非、冬の周防大島の貝も合わせて食べつくしてください！（サザエは通年、夏には岩ガキなどもご用意しております）



下松市

周防大島町

📺 返礼品に関する詳しい情報は下記サイトをご覧ください

下松市  
ふるさと納税



下関市  
ふるさとしものせき  
応援寄附金



周防大島町  
ふるさと納税  
制度について



柳井市  
ふるさと納税



返礼品は品切れに  
なることがあります。  
ご了承ください。



## ジビエハンバーグ(10個)

事業者 静食品

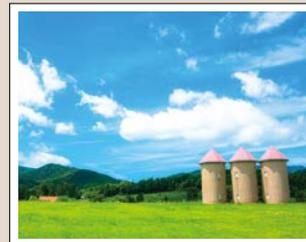


寄付金額 **10,000** 円

発送予定：受注後10日営業日以内に発送

鹿肉は低カロリー高タンパクで鉄分豊富、胃がもたれにくいのが特徴。こちらのハンバーグは余分な調味料や添加物を使わず、優しい味に仕上げています。お正月の休み疲れ、食べ疲れた身体をおいしく労りませんか？

下関市といえば「ふぐ」…だけじゃない！山側にも広い土地を有する下関市には西日本最大級のジビエセンターがあり、ホテルの里としても親しまれる豊かな自然で育った鹿や猪が、衛生的に素早く処理されています。そのため、ジビエの硬い、臭いと思われがちなイメージが180度変わるおいしさ！柔らかく、料理に使いやすいコースやモモ、風味豊かなソーセージや燻製など、「長州ジビエ」としてブランド化を目指して様々な商品を展開中です。自慢の一品をぜひ一度ご賞味ください。



下関市



## 魅惑のザッハトルテ

事業者 あさひ製菓株式会社



寄付金額 **12,000** 円

発送予定：随時発送

最高級ココアを使用した生クリーム入りのスポンジに、2層の特製濃厚ガナッシュクリームをサンドしました。チョコレートそのものを食べているような、濃厚だけど甘すぎないケーキは、チョコ好きにはたまりません。

美しい海と緑豊かな自然に恵まれた柳井市は、江戸時代に商都として発展し、繁華を誇っていました。当時から続く白壁の町並みは、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定され、往時の面影をしのばせる心安らぐ佇まいがあります。

国際味覚審査機構優秀味覚賞を受賞した「魅惑のザッハトルテ」は本市の最も人気のある返礼品で、大正6年創業の事業者は、「山口に感謝し、山口に密着し、山口の誇りとなれるお菓子屋」であり続けることを使命として、真心を込めたおもてなしを追求し続けています。



柳井市

# 特定健康診査・特定保健指導の結果を国へ報告しました

令和3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、その結果をお知らせします。

## ●特定健康診査

	対象者(人)	受診者(人)	受診率(%)
全体	13,446	11,522	85.7(84.0)
組合員	10,375	9,979	96.2(96.2)
被扶養者	3,071	1,543	50.2(44.4)

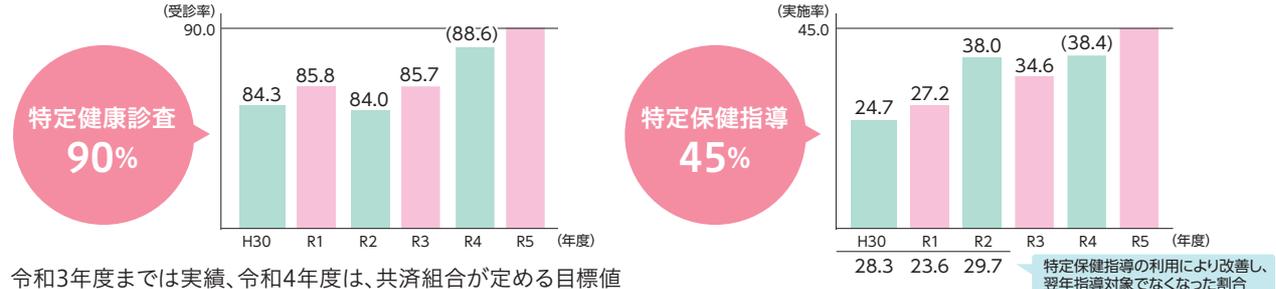
( )は昨年度の率です。

## ●特定保健指導

	対象者(人)	終了者(人)	実施率(%)
全体	1,913	661	34.6(38.0)
組合員	1,787	654	36.6(39.5)
被扶養者	126	7	5.6(11.6)

## 国が定める特定健康診査・特定保健指導の目標値について

※令和5年度までに、特定健康診査の受診率が90%、特定保健指導の実施率が45%となるように、国から目標値が示されています。



当組合の特定保健指導の終了者率は伸び悩む状況にありますが、特定保健指導を利用された約3割の方は検査数値が改善し、翌年は指導を必要としない状態となられています。日ごろから食事や運動を意識した生活を心掛けていただいているところですが、内臓脂肪のリスクに加え、血圧、血糖、脂質に異常が発生した場合は、特定保健指導を無料でご案内しますので、ぜひ、生活習慣病のリスク回避にご活用ください。

お問い合わせ ▶ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

## 事業収入等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・雑所得等を含む)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

雇人費、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、荷造運賃手数料、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、被扶養者の収入の合計額が被扶養者の認定基準額<sup>※</sup>以上となる場合は、申告をした日から被扶養者資格の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。また、年金は決定額を収入額として考え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2022(共済だより特別号)12~15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。

お問い合わせ ▶ 保険課 資格担当 ☎ 083-925-6142

# 入学・修学貸付のご案内

貸付利率 1.26%

お子様の入学、修学費用に共済組合の貸付制度をご利用ください。

**入学貸付** 入学金や授業料など  
1件につき最大200万円



**修学貸付** 授業料や家賃、通学費など  
毎月15万円 最大年間180万円



修学貸付は、修学年限を限度として、1年毎にお申し込みいただけます。入学時は、一時的に多額の資金が必要になりますので、例えば入学金と初期費用は入学貸付、授業料と家賃は修学貸付という選択もできます。

貸付金の償還は給与等からの控除となりますので、お手続きは不要です。また、資金の必要な在学中は、償還を据置(利息のみ償還)し、卒業等で資金に余裕ができたときは、残額の全額または一部を繰上償還することもできます。なお、繰上償還に係る手数料は無料です。

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。

お申し込み方法や償還方法などの詳細は、共済組合ホームページをご覧ください。



お問い合わせ 総務課 貸付担当 ☎ 083-925-6551

## 退職予定の皆さんへ

医療保険制度や年金制度の説明動画を、共済組合ホームページに掲載しております。どなたでも視聴できますのでぜひご覧ください。

掲載場所

山口県市町村職員共済組合ホームページ  
「トップページ」-「NEWS」-「2022.08.26 退職予定者向け制度説明動画について」



### ●退職の際に必要な手続き

「退職届書の提出」「組合員証等の返納」「共済貯金の解約」の手続きが必要です。

所属所の共済事務担当課でお手続きください。

※貸付をご利用の方は、退職手当金から貸付残高を控除し全額償還することとなりますので、手続きは不要です。この方法以外での償還をご希望の方は、2月末までにお申し出ください。

### ●退職の際の注意事項

- ・退職し組合員資格を喪失後に、給付金等が送金される場合があります。共済組合に届け出ている「給付金等振込口座」は、おおむね3か月程度は解約しないでください。
- ・組合員資格喪失後、年金の受給権が発生する前に氏名・住所を変更されたときは、共済組合年金課までご連絡ください。「年金待機者等異動報告書」を送付しますので、共済組合に提出してください。

### ●山口県市町村職員共済組合年金者連盟へのご加入を検討ください！

本連盟は、全国市町村職員共済組合連合会から年金を受けている方(年金受給者)および、組合員であった55歳以上の方(年金待機者)を会員とし、「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」ため、様々な事業を行っていますので、ぜひご加入ください。

事業内容は、こちらをご覧ください。⇒



お問い合わせ 年金課 ☎ 083-925-6550

# 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は、退職にともなう雇用保険の給付を受けられることがあります。

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が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、退職共済年金(経過的職域加算額)についても、調整は行われません。

## 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。

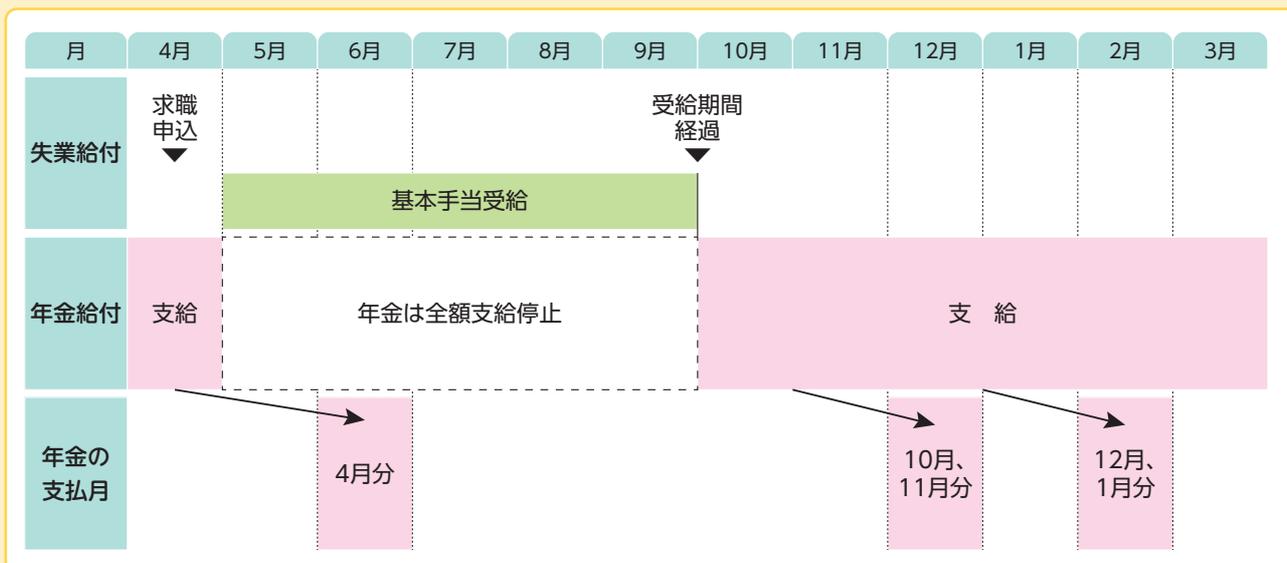
失業の認定を受けるために公共職業安定所(ハローワーク)で求職の申し込みをすると、実際に失業給付を受けたかどうかは関係なく、その月の翌月から受給が終了するまでの間、基本手当の額に関わらず、年金は支給停止となります(次ページの<年金支給停止の基本的な仕組み>を参照)。

### ? 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。

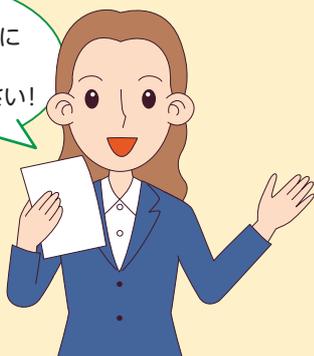
雇用保険の一般被保険者に対する基本手当の所定給付日数(基本手当の支給を受けることができる日数)は、受給資格に係る離職の日における年齢、雇用保険の被保険者であった期間および離職の理由などによって決定され、90日～360日の間でそれぞれ決められます。

## 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。

ご自身の  
ライフスタイルに  
合わせて、  
よくご検討ください!



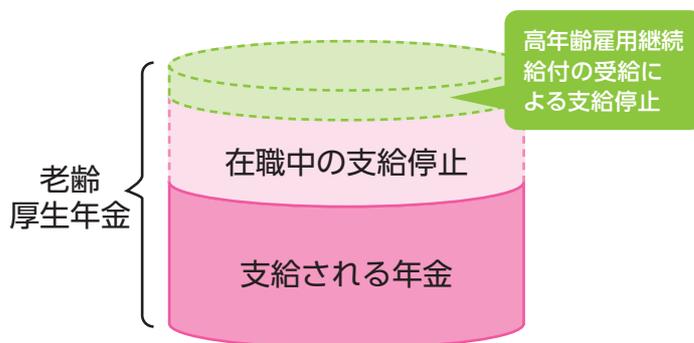
年金を受給する



失業給付を  
受給する

## 高齢雇用継続給付を受給するときの年金

厚生年金の被保険者で、65歳になるまでの年金を受けられる方が、雇用保険法の高齢雇用継続給付(高齢雇用継続基本給付金・高齢再就職給付金)を受給しているときは、在職中であることによる年金の一部支給停止に加え、特別支給の老齢厚生年金からも、標準報酬月額6%に相当する額を限度として支給が停止されます。



### ? 高齢雇用継続給付とは

高齢雇用継続給付とは、60歳以上65歳未満の雇用保険の一般被保険者の方が、60歳到達時点と比べ、賃金が75%未満に低下した状態で働き続けるときに支給される給付です。

受給するには、被保険者であった期間が5年以上であるなど、一定の受給要件を満たしている必要があります。



# “薬の力”を正しく借りて “重症化予防”！



これまでけんこう学校では、生活習慣病の予防に着目した健康情報をお届けしてきましたが、今号のキーワードは、“重症化予防”、薬のおはなしです。

健康診断や人間ドックの結果で生活習慣病に関する検査数値が気になる方は、ぜひ、参考にしてください！

## ＼ 薬も味方に！ ／

糖尿病や高血圧症、脂質異常症（高脂血症）などに代表される生活習慣病では、適度な運動やバランスの良い食事の実践など、ライフスタイルの見直しがとても大切です。でも頑張っているけどあともうちょっとという方や、なかなか思うように見直しができないという方など多くいらっしゃるかと思います。そんな時に使われるお薬についてご紹介します。



▲山陽小野田市民病院  
薬剤師 廣實 清司氏

## I 糖尿病のお薬

糖尿病、すなわち血糖値の高い状態が続くと、目や腎臓などに悪影響があるほか、動脈硬化性疾患の発症・進展を招きます。いずれも高い血糖値によって血管がダメージを受けることが原因です。

つまり血糖値を正しくコントロールすることは、血管年齢を保つうえでとても重要です。

糖尿病のお薬は近年様々な特徴を持ったものが見えるようになりました **表1**。

それにより従来よりも血糖値を適切に維持することが可能となっています。体の中で血糖値を下げる働きを持ったホルモンがインスリンです。インスリンそのもの、またはその誘導体（アナログ）は血糖値を下げるお薬として使われています。

またインスリンの分泌を促すもの（グリメピリドやナテグリニドなど）、インスリンの感受性を改善するもの（ピオグリタゾンなど）もインスリンの作用を高めることで血糖値を下げます。

最近はインクレチンという別のホルモンを介して間接的にインスリン濃度を高めるお薬も広く使われています（シタグリプチンリン酸塩水和物やリラグルチドなど）。一方、インスリンと関係なく血糖値を下げるお薬もあります（メトホルミン塩酸塩、イプラグリフロジンL-プロリンなど）。糖尿病のタイプや状態に応じて、これらを単独または組み合わせて治療を行います。

**表1** 糖尿病治療薬

分類	特徴	主な薬品名	
ピグアナイト類	主に肝臓での糖新生の抑制	メトホルミン塩酸塩	
チアゾリジン誘導体	骨格筋・肝臓でのインスリン感受性の改善	ピオグリタゾン塩酸塩	
スルホニル尿素類	インスリンの基礎分泌・追加分泌ともに促進	グリメピリド	
速効型インスリン分泌促進薬	より速やかなインスリン分泌の促進・食後高血糖の改善	ナテグリニド	
ミトコンドリア機能改善薬	インスリン分泌促進や肝臓・骨格筋での糖代謝改善	イメグリミン塩酸塩	
α-グルコシダーゼ阻害薬	炭水化物の吸収遅延・食後高血糖の改善	ボグリボース	
SGLT2阻害薬	腎臓での再吸収阻害による尿中ブドウ糖排泄促進	イプラグリフロジンL-プロリン	
インクレチン関連薬	DPP-4阻害薬	血糖依存性のインスリン分泌促進とグルカゴン（血糖上昇作用を持つホルモン）分泌抑制	シタグリプチンリン酸塩水和物 リラグルチド
	GLP-1受容体作動薬		
インスリンアナログ製剤	超速効型	インスリンの追加分泌を補充	インスリンアスパルト
	混合型/二相型	超速効型と中間型の特徴を併せ持つ	インスリンアスパルト二相性製剤
	配合溶解	超速効型と持効型の特徴を併せ持つ	インスリンデグルデク・インスリンアスパルト配合
ヒトインスリン	持効型溶解	インスリンの基礎分泌を補充	インスリングラルギン
	速効型	インスリンの追加分泌を補充	インスリンヒト
	中間型	インスリンの基礎分泌を補充・1日2回投与	ヒトイソファンインスリン水性懸濁

## II 高血圧症のお薬

血圧を適切にコントロールすることも血管年齢の維持にとっても重要です。血圧が高いということは、動脈に常に強い圧力がかかっているということ、つまり、体中の血管にかなりの負担をかけているという状態です。放っておくと動脈の傷つき方が早くなり、もろく老化した血管になってしまいます。

血圧を下げるお薬は様々ありますが、表2、よく使用される代表的なものは、カルシウム拮抗薬（アムロジピンベシル酸塩など）、アンジオテンシンII受容体拮抗薬（カンデサルタンシレキセチルなど）、アンジオテンシン変換酵素阻害薬（エナラプリルマレイン酸塩）です。これらを中心に降圧利尿薬やβ遮断薬などを症状に応じて組み合わせて治療します。

表2 高血圧症治療薬(降圧薬)

分類	特徴	主な薬品名	
降圧利尿薬	サイアザイド利尿薬 カリウム保持性利尿薬	減塩と同様の効果・単独または併用で少量使用 サイアザイド利尿薬と併用	ヒドロクロロチアジド トリアムテレン
β遮断薬		脈が速い人の高血圧に使われる・少量で心臓を保護	アテノロール
α遮断薬		早朝の高血圧に対して寝る前に服用	ドキサゾリンメシル酸塩
中枢性交感神経抑制薬		妊娠高血圧に使われる	メチルドパ
カルシウム拮抗薬	ジヒドロピリジン系 ベンゾチアゼピン系	降圧効果が確実で副作用も少なく広く使われる 降圧作用は緩徐で弱い	アムロジピンベシル酸塩 ジルチアゼム塩酸塩
血管拡張薬		妊娠高血圧・高血圧緊急症に限られる	ヒドララジン塩酸塩
アンジオテンシン変換酵素阻害薬		心疾患・糖尿病・腎障害合併の高血圧症に広く使われる	エナラプリルマレイン酸塩
アンジオテンシンII受容体拮抗薬		アンジオテンシン変換酵素阻害薬と同様かつ降圧作用に優れ広く使われる	カンデサルタンシレキセチル
MR拮抗薬		他の降圧利尿薬と併用してカリウムの低下を予防	スピロノラクトン
レニン阻害薬		降圧効果はレニンに依存・作用時間が長い	アリスキレンフルマ酸塩

## III 脂質異常症(高脂血症)のお薬

脂質異常症で問題になるのはトリグリセリド(中性脂肪)とLDLコレステロール(悪玉コレステロール)です。血液中のこれらの脂質が多すぎると、血管の壁に徐々にたまることで血管が狭くなったりしなやかさを失ったりします。すなわち動脈硬化の進展を引き起こしてしまいます。

脂質異常症のお薬には、LDLコレステロールを下げるものと、トリグリセリドを下げるものがあります。表3。LDLコレステロールの低下には、HMG-CoA還元酵素阻害薬(ロスバスタチンカルシウムなど)や小腸コレステロールトランスポーター阻害薬(エゼチミブ)が、トリグリセリドの低下にはフィブラート系薬(フェノフィブラート)や多価不飽和脂肪酸(イコサペント酸エチルなど)がよく使われます。

表3 脂質異常症治療薬

分類	特徴	主な薬品名	
LDL-コレステロール低下作用	HMG-CoA還元酵素阻害薬	コレステロールの合成を抑制・LDL-コレステロール低下作用は強力	ロスバスタチンカルシウム
	PCSK9阻害薬	LDL受容体を安定させてLDL-コレステロールを低下	エボロクマブ
	レジン(陰イオン交換樹脂)	腸内で胆汁酸を吸着して便と共に排泄することで胆汁酸の原料のコレステロールを減少	コレステラミン
	小腸コレステロールトランスポーター阻害薬	小腸からのコレステロールの吸収を抑える	エゼチミブ
	プロブコール	抗酸化作用を併せ持つ	プロブコール
トリグリセリドの低下+HDLコレステロール上昇	フィブラート系薬	脂肪酸の分解を促進しトリグリセリドを低下・HDLコレステロールは上昇	フェノフィブラート
	ニコチン酸系薬	末梢血管の循環を改善する作用を併せ持つ	トコフェロールニコチン酸エステル
	多価不飽和脂肪酸	魚油由来成分で抗血小板作用も併せ持つ	イコサペント酸エチル

生活習慣病は  
複合的な  
可能性も！

糖尿病、高血圧症、脂質異常症のお薬を見てきましたが、これらの病気は互いに深く関係しています。例えば、糖尿病では、しばしば高血圧症や脂質異常症の合併がみられます。そのため、その時の状態に応じてこれらのお薬を組み合わせることも多くあります。

### 治療意欲を維持しましょう！

いずれの疾患も自覚できる症状に乏しく、治療意欲を維持することは簡単ではありません。かかりつけの医師と相談しながら個人個人にあったお薬を根気強く続けていくこともとても大切です。いずれも検査等で目標とする数値がありますので、それらを定期的に確認しながらお薬の効果を実感するようにすると治療意欲を保つことができるでしょう。ライフスタイルの見直しに加え、お薬を上手に、そして根気よく活用して、いつまでも元気で若々しい人生を送りたいものです。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

ご好評につき

ランチ付き

## 第3回 体験型けんこうセミナーを開催します! 外から内から血流改善!!

温泉チケット  
プレゼント!



本セミナーでは、冷え性や肩こりなどの体調不良の原因の1つである血行障害を改善するための運動や食事について、学習をしながら体験していただきます。

これまでの動脈硬化防止の取り組みで保たれた弾力性のある血管にサラサラ血液を流して、体中に酸素や栄養を送り込みましょう!

### 1部 特別講演

日本医師会認定産業医から教わる  
**健康を守るための基礎知識**  
～定期健康診断の活用について～

●講師 山陽小野田市民病院健診センター  
医師 植田 浩平氏

健康診断、人間ドックを受けるだけで終わらせていませんか?  
検査の目的、検査数値からわかることを学びます。  
医師の判定をしっかり受け止め将来の病気のリスクを考えましょう。

### 2部 座学 +

イスを使った  
ストレッチ

どこでもできる!  
**運動不足解消!**  
～ストレッチ編～

●講師 山陽小野田市民病院  
理学療法士 國本 貴弘氏

ストレッチも立派な運動です。静的ストレッチと動的ストレッチの特徴と効果を学びます。  
血管もストレッチして体の隅々まで血液を循環させましょう!

### 3部 座学 +

野菜たっぷり  
ランチ

ベジタブルラブからはじめる  
**生活習慣病予防**

●講師 山陽小野田市民病院  
管理栄養士 河村 典子氏

生活習慣病予防の優等生、野菜について栄養素や調理法、その効果を学びます。  
野菜好きになるのが健康への近道です!  
サラサラ血液で体の不調を改善しましょう!

- レシピ協力: 山口県立大学看護栄養学部栄養学科
- 調理協力: 防長苑

開催日 令和5年2月19日(日)

時間  
開会 10:00  
1部 10:05~10:45  
2部 10:55~11:35  
3部 11:45~13:00  
※12:15~食事 食後自由解散

会場 保養所防長苑 山口市熊野町4-29

定員 35名

申込資格 組合員および家族

参加費 組合員および被扶養者 500円  
その他家族 1,000円

申込締切 令和5年1月31日(火)

その他 ストレッチのできる軽装でお越しください。

イベント申込  
ページはこちら



感染症対策にご協力ください



消毒液設置



マスク着用



間隔確保



換気



検温



体調報告

※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、このセミナーに関する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。

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。

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



# 福を呼ぶ!

今年も冬の味覚  
ふくを食べて

# 福を味わおう!

## お家でのんびり



防長苑自家製ホン酢で  
お召し上がりください

写真はイメージです。

### ご注文方法

ネットでらくらくご注文  
BOCHOEN ONLINE SHOP  
<https://bochoen.stores.jp>



ふくは高級料理と  
思われがちですが  
少しでもたくさんの方々  
にお楽しみいただきたく  
期間限定宅配サービスも  
お得なお値段でご用意しています。

ふくさしふくちり  
セット松(3~4人前) **17,000円** 税・送料込

ふくさし220g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしふくちり  
セット竹(2~3人前) **11,000円** 税・送料込

ふくさし150g、ふくあら300g、ふく皮湯引き、ひれ酒用ふくひれ、ポン酢、薬味、だし昆布、柑橘

ふくさしセット(2~3人前) **6,000円** 税・送料込

ふくさし100g、ふく皮湯引き、ポン酢、薬味、柑橘

配送可能エリア 近畿2府4県、中国5県、四国4県、沖縄を除く九州7県 ※一部離島等をのぞく

ご注意ください クール便(冷蔵)にて発送いたします。配送業者の繁忙時や荒天時には遅延によりご希望日時にお届けできない場合がございます。

### おいしいふく鍋のコツ!

昆布は30分前に鍋に入れておく。ふくの骨部分を入れ沸騰したら昆布は取り出し、アクをとったら、お好みの材料をいれて完成!



### ふく雑炊のコツ!

ごはんは軽く洗ってから鍋へ!



## 防長苑で豪華に

お腹だけでなく心まで満たしてくれる人気コース、ご家族、ご友人でプチ贅沢宴会はいかがですか?



写真はふくフルコース4人前イメージです。

定番のふくさし、  
ふくちりをはじめとした、  
和食の技とふくの旨味を  
ご堪能ください

# 和

### 電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフルコースプラン **14,500円** 税込 (宿泊利用助成券使用後)

ふくひれ酒、とらふくさし菊盛、とらふくちり、とらふく雑炊、とらふく白子焼き、とらふく唐揚げ、とらふく握り寿司、とらふく白子豆腐、前菜、デザート

ふく会席プラン **10,000円** 税込 (宿泊利用助成券使用後)

ふくひれ酒、とらふくさし、とらふくちり、とらふく唐揚げ、前菜、造り、洋皿、蒸物、御飯、デザート

### 電話予約専用組合員様限定プラン 1泊2食

ふくフレンチプラン **9,000円** 税込 (宿泊利用助成券使用後)

真ふくオードヴル盛合せ、真ふくのカルパッチョ、真ふくと魚介のブイヤベース風、真ふくとフォアグラ・牛ロースのアンサンブル、とらふく焼き白子のリゾット、パン、デザート

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555



写真はふくフレンチ1人前イメージです。

とらふくにも劣らない  
旨味をもつ

山口県産真ふくを使った  
フレンチコースを  
ご堪能ください



## 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4年10月1日から令和5年3月31日まで 年末年始を除く

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后

10,000円税込

ふくさしから自子まで、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后

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

有限会社  
ライフ山口  
提供

## 防長苑1F 「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2食/2名様 + 極での飲食 6,000円分
- ❖ 有効期限：令和5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。

☆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）

☆団体ゴルフ保険

【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

詳しくは、  
事務取扱会社  
ライフ山口まで!

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)

● けんこう学校 体験型けんこうセミナー

2月19日(日)



# 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

やまぐち発 旬のぜいたくをご家庭、ご贈答に…

お届け期間：令和4年11月1日から  
令和5年3月31日まで

## 防長苑の

# ふくさし・ふくちりセット

クール便(冷蔵)でお届けします

### 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 17,000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 11,000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 6,000円

配送可能エリア：中国5県、四国4県、近畿6県、  
沖縄を除く九州7県 ※離島等一部地域は対象外

配送業者の繁忙時や荒天時には遅延によりご希望の  
日時にお届けできない場合がございます。

ご注文はお電話またはオンラインストアで



BOCHOEN  
ONLINE STORE



## 防長苑1F 御食事処 居酒屋営業のご案内



やまぐちのうまいもん  
**Kiwami**

営業時間 18:00 ~ 22:00  
(L.O 21:30)

定休日 日・月曜日・祝日

@kiwami\_yamaguchi



Instagram



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



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・お問い合わせ

**083-922-3555**