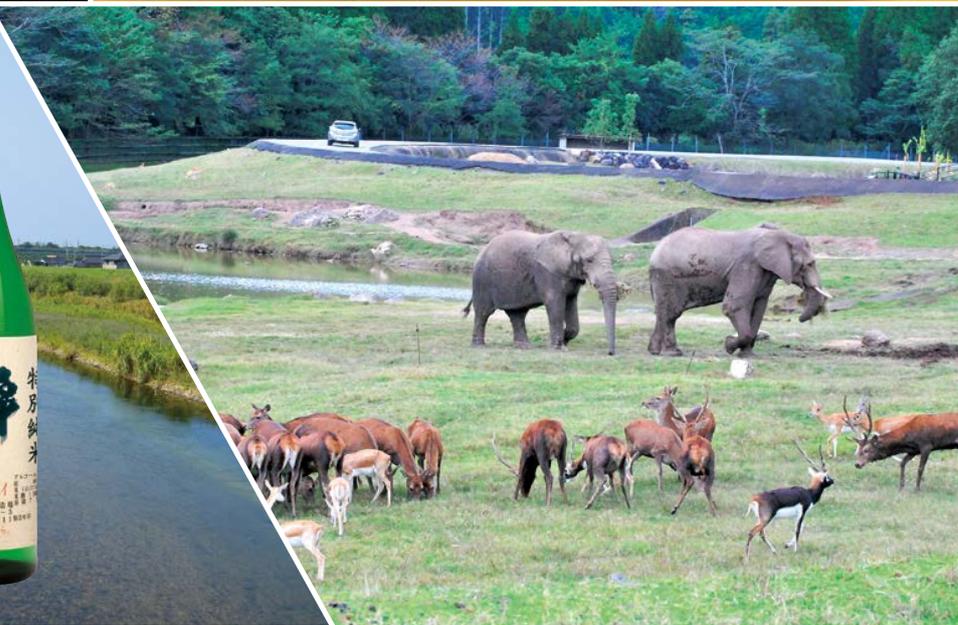


共済だより

2023
5・6月号
No.340



contents

よくある共済組合の医療給付Q&A	4-5
団体ゴルファー保険のご案内	6
防長苑 瓦版 生ビールまつり	7
けんこう学校7時限目 糖尿病	8-9
禁煙支援事業が変わります	10
特定健康診査受診券を送付します	11
年金インフォメーション	12-13

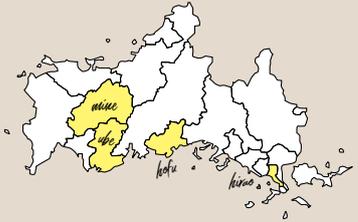
未来へつながる P.2-3 山口のいいもん



宇部市
防府市
平生町
美祿市



未来へつながる 山口のいいもん



「山口県の^{いま}現在で、^{あす}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。



【魚千代】焼いときました！ さば「とくち味噌」漬け

事業者 有限会社 魚千代



寄付金額 **11,000 円**

発送予定：準備が出来次第、順次発送

脂の乗ったサバと山口県産「とくち味噌」のコクがたまらない一品です！「魚の味噌焼きは焦げたりして作るのが難しい！」そんな声にお応えして開発されました。レンジで温めれば手軽においしくお召し上がりいただけます！

～郷土の魚食を知ってほしい～

「私は魚のことしか分からないけど」と切り出した社長。「魚を生かしたい、おいしい魚を食べてもらいたい思いで皆さんにお届けしていますが、次世代の子どもたちにも、もっと魚を食べてもらえるよう、魚食の継承に取り組んでいきたいと思っています。宇部沖では昔から小魚が多く獲れていて、骨ごと刺身にする『背ごし』や煮付けなどが家庭の食卓で愛されていました。返礼品を通して、魚のおいしさや食べ方など、大事な魚食文化も伝えていきたいですね」と語ってくれました。



宇部市



日本酒純米吟醸・特別純米入り720ml×4本 蔵元おすすめセット

事業者 株式会社 竹内酒造場



寄付金額 **10,000 円**

発送予定：受注後随時発送（通年）

幻の酒米、穀良都を使用した純米吟醸と特別純米を含む竹内酒造場の日本酒4本のセットです。穀良都は昭和天皇即位の際の献穀米になったほど優良な酒米で、豊潤で深みのある味に特徴があります。

山口県のほぼ中央に位置する防府市。市内に流れている一級河川の佐波川は魚釣りや水遊びの場として親しまれているだけでなく、豊富で良質な伏流水と地下水を水源として水道用にも利用されています。

毎年GWに開催される、川の中を鯉のぼりが泳ぐ「こいながし」には市内外から多くの見物客が訪れます。

そんな佐波川の伏流水を地下から汲み上げ、酒造りに使用した市内唯一の酒造場、竹内酒造場の日本酒をぜひご賞味ください。



防府市

📦 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

宇部市



平生町



防府市



美祢市



!

返礼品は品切れに
なることがあります。
ご了承ください。



はもめんたい

事業者 小田水産



寄付金額 **12,000** 円

発送予定：順次発送

瀬戸内海産の天然の鱧（はも）の卵を、辛子明太子風に味付した珍味！そのままお酒のおつまみや、ご飯にのせても、パスタに和えても◎。市場に出回らない規格外の鱧を活用しフードロス削減（SDGs）に貢献！

平生町佐賀地区は、高級魚として知られる天然鱧の水揚げが、かつて全国1位になったこともあるほど漁業が盛んでした。近年は、漁師の高齢化や海水温の上昇などの環境の変化により厳しい状況が続いていますが、地元事業者は「なんとか瀬戸内の海を守りたい」と、水産資源を活用した商品開発や、地域活性化に向けて、日々奮闘中です。日本の食を支える産業を守るため、食べて応援、よろしくお祈いします！

瀬戸内の旬の魚介や水産加工品が盛りだくさんの、平生町のふるさと納税ホームページを、ぜひご覧ください！



● 平生町



秋吉台サファリランド 年間フリーパス引換券（大人）

事業者 秋吉台サファリランド



寄付金額 **17,000** 円

発送予定：受注後1か月を目安に発送

野生の王国「秋吉台サファリランド」でおもいきり遊ぼう！広々とした敷地に野生動物たちがのびのび暮らす様子を観察できる人気のおでかけスポットの入園料が1年間無料の『年間フリーパス引換券』です。

日本最大級のカルスト台地・秋吉台。秋芳洞をはじめ、温泉施設、キャンプ場など家族やお友達で楽しめる施設がたくさんあります。なかでも、秋吉台サファリランドは1977年に開園した日本で2番目に古い動物のテーマパーク。本来の動物の素晴らしさを伝えるため動物と人の距離が近いのが特徴！約50種500頭羽がいる「動物ふれあい広場」はホワイトタイガー（日本で最初）が観察でき、レッサーパンダやカンガルーにはエサやり体験も！カピバラにもさわることができ、ワクワクドキドキの連続です。



● 美祢市

よくある共済組合の医療給付Q&A

令和4年10月から短期適用の組合員の皆さんが加入され、組合員数が増加したことに伴い、共済組合への問い合わせも以前に比べて増えてきました。

そこで、今回は問い合わせの多い内容を中心に、医療給付についてご紹介します。

現金給付 ① 現金給付とは？ 請求・給付の流れを知りたい

共済組合ガイドブック
【共済だより特別号】 →



現金給付とは、請求行為により療養費や出産費などの給付が受けられる制度です。種類は、共済組合ガイドブック【共済だより特別号】16・17ページをご確認ください。（請求手続きの欄に要と記載のある種類）

請求に必要な書類は、山口県市町村職員共済組合のホームページから印刷することができます。

提出先は、所属所の共済組合事務担当課です。担当課で書類を確認のうえ所属所長の証明を行い、共済組合へ書類を送付する流れとなります。

締切は、共済組合に20日必着です。締切までの請求分を翌月10日（土日祝日の場合は直近の金融機関営業日）に共済組合に届け出ていただいている組合員口座（以下「届出口座」という。）に送金し、あわせて所属所経由で短期給付決定通知書による送金の案内を行っています。

現金給付 ② 所属所とは？ 共済組合事務担当課とは？

組合員が勤務している地方公共団体等を所属所、そして、所属所に共済組合事務担当課があります。

所属所の共済組合事務担当課の確認は、右記二次元コードで確認できます。

なお、現金給付や各種申請は、基本的に担当課経由での手続きとしています。



現金給付 ③ 職場を4日以上休んで無給の場合、給付は？（傷病手当金）

最近、請求が特に増えた傷病手当金について説明します。傷病により4日以上続けて出勤できない場合で、給料が減額・無給となる場合は、給付対象となる可能性があります。ただし、休職日について、働けなかったことを医師に証明していただく必要があります。詳細は、所属所の共済組合事務担当課にご相談ください。

なお、この給付の対象は組合員のみとなるため、被扶養者は対象外です。

現金給付 ④ 療養費・家族療養費

装具を製作した場合は給付を受けられますか？

医師の指示で装具を製作した場合や、9歳未満の子に係る医師の指示による治療用眼鏡の製作は、療養費の対象になります。

個人の判断での製作や購入は、給付対象外です。

また、給付の要件として、過去に同じ装具を製作している場合は使用年数を経過している必要がありますので、不明なときは共済組合までお問い合わせください。

誤って前の健康保険証で受診し、前の健康保険から請求があり、支払いました。
どうしたらいいですか？

共済組合加入後の期間について、そのような受診があった場合は、療養費・家族療養費として請求することができます。必要な書類は、前の健康保険に支払った際の領収書とレセプト（写し）、レセプトの枚数分の療養費請求書です。

❖ 現金給付に関するポイント ❖

- 請求行為によって給付が受けられる。（給付内容は共済組合ガイドブック【共済だより特別号】を参照）
- 請求書はホームページから印刷ができる。
- 請求書の提出は共済組合ではなく、所属所の共済組合事務担当課に提出する。

医療費 1 高額療養費の還付手続きは必要ですか？

原則不要です。届出口座に送金し、あわせて所属所経由で短期給付決定通知書による送金の案内を行っています。送金の目安は、受診から約3か月後となります。

例 1月に入院の場合 → 3月に医療機関からのレセプトを共済組合で受け付け、給付処理 → 4月10日送金

医療費 2 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証とは？

限度額適用認定証とは、医療機関等の窓口での負担を軽減するために必要な証で、申請により発行を受けられます。証の交付を受けたことによる最終的な給付の損得はありません。ただし、前年度非課税世帯の場合は、限度額適用・標準負担額減額認定証の申請をされることで、入院された際の食事療養費等に影響がある場合があります。

申請書は共済組合のホームページから印刷し、共済組合事務担当課へ提出してください。

医療費 3 高齢受給者証とは？ 2枚同じような保険証があるのですが…

70歳以上の組合員または被扶養者には、高齢受給者証の交付を行います。組合員証または被扶養者証と高齢受給者証の2枚両方とも医療機関に提示する必要がありますので、ご注意ください。

医療費 4 医療費25,000円以上を負担した場合、給付がありますか？

山口県市町村職員共済組合独自に、附加給付という制度があります。

医療費関係では、標準報酬月額が53万円未満の場合、1か月（1日から末日の間）1医療機関ごと（医科・歯科別、入院・外来別）での医療費にかかる窓口負担が25,000円を超えた際に、1,000円以上の給付対象があるときに発生します。また、現金給付には、埋葬料・家族埋葬料にも附加給付（上限30,000円）があります。

例 1月に外来で30,000円の窓口負担 → 30,000円 - 25,000円 = 5,000円（3月に給付処理、4月10日送金）

医療費 5 医療費に伴う給付金のスケジュールは？

保険証の適用となる医療費については、医療機関等から審査機関を経由し、約2か月後に共済組合に提出されるレセプトという書類で確認を行っています。レセプトを確認した結果、送金対象となる高額療養費や附加給付がある場合は、レセプトを受け付けた日の翌月10日（土日祝日の場合は直近の金融機関営業日）に届出口座へ送金し、あわせて所属所経由で短期給付決定通知書による送金の案内を行っています。

レセプトの審査等により、送金が遅くなる場合がありますので、半年程度入金がないときは共済組合にご確認ください。



医療費 6 医療費通知はもらえますか？

当共済組合に加入されている期間の医療費情報について、定期的に医療費通知書を発行しています。令和4年10月～令和5年3月分を令和5年8月頃、令和5年4月～9月分を令和6年2月頃に所属所経由で配付します。（任継・退職者を除く。）なお、他の健康保険に所属していた間の情報は、共済組合で保有していないため提供できません。

❖ 医療費に関するポイント ❖

- 保険証を使用した受診であれば、（高額療養費・附加給付等）給付金の申請は原則不要。約3か月後に、届出口座に入金され、通知（短期給付決定通知書）が所属所経由で届く。
- 標準報酬月額が53万円未満の場合、1か月1医療機関（医科・歯科別、入院・外来別）で25,000円以上の窓口負担があれば、還付金がある可能性がある。

お問い合わせ ▶ 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142

団体生命保険ご加入の方へ ～収支計算報告～

「遺族サポートプラン」、「遺族サポートロング」、「医療保障保険」合わせて422件、2億6,394万9千円の保険金、給付金の支払いがありました。

	遺族サポートプラン	遺族サポートロング	医療保障保険
支払実績	件数：9件 金額：1億7,580万円	件数：10件 金額：6,700万円	件数：403件 金額：2,114万9,000円
配当率	36.062%	32.622%	24.054%

遺族サポートプラン、遺族サポートロング、医療保障保険は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が発生した場合は配当金としてお支払いしています。

団体生命保険の詳細は、ホームページに掲載のパンフレットをご覧ください。



— 団体ゴルファー保険のご案内 —

ゴルファー必須の備え、「団体ゴルファー保険」の新規加入・更新時期です。

団体ゴルファー保険は、ゴルフ場、練習場における用品の破損、盗難、被保険者自身のケガ、ゴルフ中の賠償事故等を補償します。加入対象者は組合員とその家族になります。

補償期間：令和5年7月1日(土)午後4時から1年間

申込期間：令和5年5月中旬から令和5年6月9日(金)まで

団体ゴルファー保険の詳細は、ホームページに掲載のパンフレットをご覧ください。



お問い合わせ ▶ 総務課 団体保険担当 ☎ 083-925-6551

共済貯金加入者の皆さんへ

貯金現在残高通知書をお送りしました

4月下旬に、所属所を通じて「貯金現在残高通知書」をお送りしました。この通知書は、通帳に代わる書類で、令和4年10月から令和5年3月の間の積立額、払戻額、利息額等が記載されています。再発行することができませんので、大切に保管してください。

通知書の詳しい見かたはこちら▶



共済貯金について、よくあるご質問

- Q 貯金の払戻先口座を教えてください。
- A 共済貯金の払戻先口座は、共済組合の給付金等振込口座となっています。貯金現在残高通知書の左下部に表示されています。
※口座の情報は通知書作成時点で届け出られているものとなっています。
- Q 臨時積立には年度内2回、1回100万円の制限があると聞いているが、同日に2回の積立を行えるか？
- A 同日の積立は可能ですが、2回分の積立であることがわかるよう、臨時積立の振込用紙を2枚使用し、それぞれが100万円以下になるようにしてください。



3年ぶり

生ビール

まつり

ビールまつりで
暑気払い

料金 5,500円

期間 令和5年7月13日(木)～
令和5年7月22日(土)

※17日は定休日

誰もが知る防長苑の名物企画「生ビールまつり」を開催します！
新型コロナウイルス感染症の影響もあり、開催を見送ってきていましたが、
5月8日から感染法上の位置づけが変更されることもあり、
皆さんからの熱い！強い！要望に応えるべく、3年ぶりに復活！！
例年と全く一緒の形式とはいきませんが、
アフターコロナを見据えた開催方法により
皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

組合員限定

5月1日～
事前予約開始

※座席の間隔を広めにするため、
お席に限りがございます

リニューアル！

食事付 くつろぎ日帰り入浴プラン

根強い人気の日帰り入浴プランの「湯ったり会席コース」の
料理内容が新しく生まれ変わりました！
個室でのお料理を楽しみ、入浴後もゆっくりおくつろぎいただけます。

料金 3,500円



renewal

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555

7時限目
糖尿病

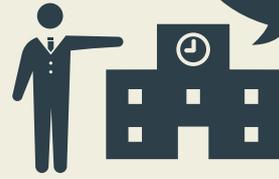
山陽小野田市民病院 × 共済組合

けんこう学校
延長決定!!



けんこう学校

“なるほど!”から
“やってみよう!”へ



令和5年度も引き続き「けんこう学校」を開校し、共済だより、ホームページ、セミナーを通じて山陽小野田市民病院の先生方に健康づくりのご指導をいただきます。

そして、今年度もご自宅や職場で健康づくりに積極的に取り組んでいただく生徒(モニター)を募集しますので、ぜひご応募ください!



生徒募集 ▶ 定員500名

特典

- あなたや家族の健康
- 生徒(参加者)全員に図書カード1,000円分
- 抽選で防長苑ふくさし・ふくちりセットプレゼント

募集要項は
こちら



7時限目は、生活習慣病のひとつ、糖尿病について、矢賀先生から解説いただきます。「備えあれば患いなし」、リスクを知ってできることから始めてみませんか。

食事や運動の
記事はこちら



糖尿病を知って早期受診と早めの生活改善! /

はじめに

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの作用不足により、慢性の高血糖を主徴とする代謝異常をきたす病気です。腸で吸収されたブドウ糖(血糖)は、血流を介して全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されますが、その際インスリンは重要な働きをします。インスリン作用が低下すると、ブドウ糖がうまく利用されず血中にあふれることになります。高血糖が長期間持続すれば、さまざまな特有の合併症を併発します。

現在日本には、約1,000万人の糖尿病患者、ほぼ同数の予備軍がいるとされています。

4タイプに分類

糖尿病は、その成因により(1)1型糖尿病、(2)2型糖尿病、(3)その他特定の機序や疾患によるもの、(4)妊娠糖尿病の4つのタイプに分類されています。

1型糖尿病は、インスリン分泌細胞が破壊され、インスリン量が少なくなった状態です。小児で急激に発症するのが典型的ですが、それ以外にも、緩徐に進行するタイプが存在することがわかってきました。治療はインスリン注射が基本になります。

2型糖尿病は、何らかの遺伝的素因(体質)の人に、過食や運動不足などの生活習慣が重なり発症するタイプの糖尿病であり、我が国の糖尿病の大半を占めます。多くは40歳を過ぎてから発症しますが、最近は小児の患者が増加しています。食事療法や運動療法など生活習慣の是正が治療の基本で、それでも血糖が低

下しなければ、内服薬(経口血糖降下薬)やインスリンなどの注射療法が行われます。

その他特定の機序や疾患による糖尿病は、特定の遺伝子異常、膵臓がんや肝臓がん、ステロイド薬など他に明らかな原因があるものを指します。

妊娠糖尿病は、妊娠により高血糖となったが、まだ糖尿病のレベルに至っていない状態をいいます。出産後元に戻ることが多いですが、後に2型糖尿病を発症する人が少なくありません。妊娠中の高血糖は母子共に影響を及ぼしますので、厳格に血糖をコントロールしなければなりません。

血液検査で診断

糖尿病の診断には、血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を用います。HbA1cは、過去1~2か月間の血糖値の平均を反映する検査であり、採血直前の食事や運動に左右されません。血糖値は、早朝空腹時、食事に関係ない時間帯に採血した血糖値(随時血糖)、あるいは75g経口ブドウ糖負荷試験ごとに基準が設けられています。厳密な診断の手順は、少し複雑で詳細は省きますが、大まかに言えば、早朝空腹時血糖値で126mg/dL以上、随時血糖で200mg/dL以上、75g経口ブドウ糖負荷試験の2時間値が200mg/dL以上が糖尿病型と判定されます。これにHbA1c6.5%以上が加わると糖尿病と診断されます。正常血糖は早朝空腹時110mg/dL未満で、糖負荷試験の2時間値が140mg/dL未満です。

○ 早期治療で合併症防止

高血糖状態が長年持続すると、さまざま合併症を併発します(慢性合併症)。慢性合併症は、主として血管障害による臓器の機能低下です。糖尿病患者さんは、高血圧や脂質異常症を併せ持っていることも多く、これらが重なると合併症の進行を助長します。

三大合併症として有名な糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病性腎症は、血管の中でも細小血管が障害されて起こるとされています。網膜症が進行すると視力障害をきたし、時には失明に至ります。腎症は進行すれば慢性腎不全となり、透析療法が必要になることがあります。また、神経障害は、四肢の痛みや痺れ感などの末梢神経障害だけでなく、自律神経にも及びます。細小血管障害に対して、より太い血管が障害される動脈硬化性疾患として、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患や脳梗塞、末梢動脈疾患が挙げられます。

慢性合併症に対し、インスリン作用不足が高度になって起こる急性合併症もあります。糖尿病性ケトアシドーシスや高浸透圧高血糖状態、各種感染症です。いずれも、入院してできるだけ早期に治療を開始する必要があります。

糖尿病では、急性・慢性合併症以外にも、いろいろ併存しやすい病気があります。骨折、手根管症候群、歯周病、認知症、がんなどです。糖尿病は、全身の臓器にも影響を与えていると言っても過言ではありません。

○ 治療(管理)で普段通りの生活

糖尿病の治療の目標は、血糖をできるだけ正常に近づけ合併症の進展を防ぐことです。血糖の他にも、血圧、脂質、体重の管理も重要です。これらをきちんと管理すれば、合併症の進展を抑制できることは証明されています。目標は、年齢、合併症の程度、薬物療法による低血糖の危険性などにより異なりますが、一般的にはHbA1c7.0%未満、血圧130/80mmHg未満、LDLコレステロール120mg/dL未満、中性脂肪150mg/dL未満です。

最近多くの内服薬やインスリン製剤の開発が進み、また、GLP-1受容体作動薬というインスリンとは作用機序の異なる注射薬も、2型糖尿病で使用できるようになりました。薬物療法の幅は広がりましたが、食事・運動療法が治療の基本であることは変わりません。また、禁煙、アルコールの過剰摂取を避けることも重要です。



山陽小野田市病院事業管理者
矢賀 健 先生

昭和27年6月8日生まれ
昭和53年3月 山口大学医学部卒業
平成9年3月 山口労災病院内科部長
平成14年7月 山口労災病院副院長を経て平成30年4月から現職
専門分野:糖尿病学、内分泌学

糖尿病の治療法

食事療法

糖尿病のタイプを問わず、食事療法は必須です。食事療法で重要なことは、その人に見合った適正な摂取エネルギー量にすることと栄養のバランスに気をつけることです。エネルギー量は、年齢、身長、生活活動量、肥満の有無などにより一人一人異なりますので、医師や栄養士と相談しながら決めます。太っている人は目標体重を決めてそれに近づけるよう調整します。

また、高齢者では、サルコペニアの危険性を考慮し、エネルギー量を減らし過ぎないように注意しなければなりません。

栄養のバランスについては、食品交換表を参考にしながら、食品を選択します。糖質に偏らないこと、野菜を十分とること、脂肪や塩分摂取が過剰にならないことがポイントです。食事の内容と同時に食べ方も重要です。朝食は欠かさず、食事時間は規則正しい時間に、ゆっくり噛んで食べること、野菜やタンパク質を糖質よりも先に食べるといったことが重要です。

最近注目されていることの一つに、腸内細菌があります。糖尿病では、腸内細菌の種類が正常人と異なっており、それがインスリンの作用不足に関与しています。食事療法により、腸内細菌の種類が変わり、インスリン作用の改善が期待できます。

運動療法

運動も、糖尿病の治療には極めて重要です。運動には、歩行、ジョギング、自転車などの息を弾ませながら行う有酸素運動と、ストレッチなどの筋肉運動があります。糖尿病では、これらを組み合わせて行うのが良いとされています。運動をすると、血中のブドウ糖が消費され血糖が低下しますが、それ以外に、長期的にみてインスリンの作用が改善することが期待できます。この改善効果は、週3回以上の運動で持続すると言われています。

運動は、食前よりも食後に行うのが望ましいです。以前は、歩

行でも20分以上持続しなければ効果が少ないと言われていましたが、最近では細切れでもそれなりの効果はあるとされています。また、仕事や家事など日常生活において体を動かすことも効果があると考えられます。

運動能力は個人差が大きく、また糖尿病患者では、合併症などにより制約をうける場合がありますので、どの程度の運動を行うかは、必ず医師と相談しながら行います。また、薬物療法を受けている人では、低血糖の注意が必要です。

薬物療法

1型糖尿病では、インスリン分泌が低下しているため、インスリン治療が基本となります。一部使用可能な経口血糖降下薬はありますが、通常はインスリンと併用で使用します。インスリン製剤には多くの製剤がありますが、作用時間の異なるものを1日3~4回注射する頻回注射、インスリンポンプを用いた持続皮下注入療法など、インスリン強化療法を行うことが多いです。

2型糖尿病では、食事・運動療法を行っても良好なコントロールが得られない場合、経口血糖降下薬を使用します。作用機序により9つのグループに分類されており、患者さんの病態に合っていると思われるものを使用します。通常1日1~3回の服用ですが、中には週1回ですむ製剤もあります。経口血糖降下薬でうまくいかない場合は、GLP-1受容体作動薬やインスリンを注射します。GLP-1受容体作動薬にも週に1回製剤があります。

インスリン注射の仕方でも人によって異なり、1日1回で済む人もいますし、インスリン強化療法を必要とする人もいます。

現在の医学の力では、糖尿病を治すことはできません。しかし、きちんと治療すれば、正常の人と変わらない人生を送ることができます。

禁煙支援事業が変わります!

令和5年度から共済組合が実施する禁煙支援事業の内容を変更し、
保険医療機関で保険適用の禁煙外来を受診した場合の自己負担金を全額補助します。

全額
支援



ニコチン依存症は治療できます!

ニコチン依存症とは?

禁煙外来とは?

自分の力でタバコをやめるのは難しいと感じているあなた、
禁煙外来はいかがですか?

共済組合は禁煙にチャレンジする方を応援しています!

申込方法等
詳しくは
こちら



ニコチン依存症

タバコを吸うと口から肺へ、そして血液を介し数秒でニコチンが脳に達します。脳にあるニコチンの受容体が反応して、脳はドーパミンという快感を感じる物質ができ、これにより安心してリラックスします。しかし、常にわずかでもドーパミンがないと、イライラしたり落ち着きがなくなったりします。ニコチンはすぐに受容体から離れてしまうため、脳は1時間も経たぬうちに再びドーパミンを要求するようになり、これを繰り返します。これがニコチン依存症です。

禁煙外来

健康保険適用の条件

ニコチン依存症の治療に健康保険が適用されるには、医師がニコチン依存症の管理が必要と認めた場合に限りです。

- | | | |
|----|---|---|
| 条件 | 1 | ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方(10点中5点以上)
※スクリーニングテストはページ右下QRからご確認ください |
| | 2 | 35歳以上の方は、プリンクマン指数が200以上であること
※プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数) |
| | 3 | 過去12か月以内に保険診療にて禁煙治療を受けていない方 |
| | 4 | ただちに禁煙することを希望している方で「禁煙治療のための評価手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方 |

標準禁煙スケジュール(ニコチンパッチ)

標準的な禁煙治療プログラムは、8週間にわたり計4回の禁煙治療が行われます。まず、初回診察で禁煙開始日を決定します。初回診察から2週間後、4週間後、8週間後の計4回、禁煙の実行継続のための治療が行われます。

以前は飲み薬もありましたが、発がん物質が含まれている可能性を指摘され、現在はパッチによる治療が一般的です。



禁煙治療

はじめに通常呼気一酸化炭素濃度を測定し、タバコを吸わない人より数値が高いことを認識します。その後、随時数値を確認しながら治療が進められます。

治療方法のひとつに、皮膚に貼るニコチンパッチがあります。これは、ニコチン置換療法と言われ、一時的にニコチン離脱症状(仕事に集中できないとかイライラなど)を和らげながら禁煙達成に導く補助的な療法です。ニコチンパッチは、円形で直径10mm、20mm、30mmの3種類があり、通常30mmからはじめます。30mmを4週間、20mmを2週間、10mmを2週間貼り終了します。

約2か月で治療は終了しますが、それ以降も必要であれば、ニコチンパッチが処方されます。その場合は、健康保険の適用となりませんので全額負担となります。しかし、喫煙のコスト(毎日1箱で年間約20万円)を考えれば、薬代を払っても禁煙を成功させるメリットはあります。

がんなどのリスク軽減

タバコの煙には約4,000種類もの化学物質が含まれており、そのうちの約200種類は有害物質です。この中には、多くの発がん物質が含まれています。代表的なものは、ダイオキシン、ベンツピレン、アセトンなどです。これらが、細胞のDNAを傷つけることで正常細胞ががん細胞へ変わります。

がんのうち、タバコが原因のがんは約30%と言われています。特に肺がんは関連が強く、他にも口腔がんや、咽頭がん、食道がん、胃がんなどもタバコが危険因子のひとつであることから、禁煙することによりがんのリスクを軽減できます。

また、がん以外にも狭心症、心筋梗塞などの循環器の病気、慢性気管支炎、肺気腫などの呼吸器疾患、そしてこの両方を併せ持つCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、消化器疾患では胃・十二指腸潰瘍、脳梗塞や脳出血の脳血管障害、歯周病などのリスク軽減にもつながります。

スクリーニング
テスト



禁煙外来
医療機関一覧
(山口県
ホームページ)



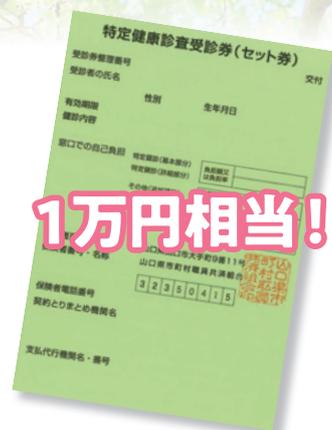
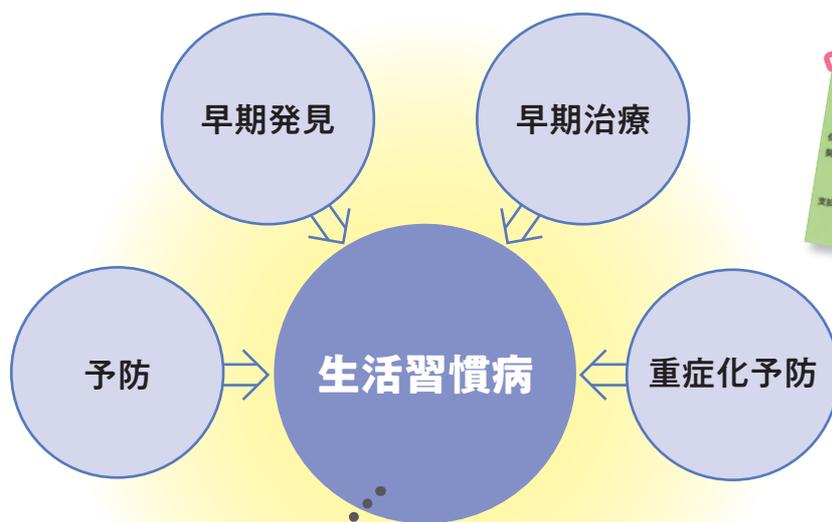
監修 山陽小野田市民病院

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

40歳～74歳の被扶養者の皆さんへ 6月に特定健康診査受診券(無料)を送付します!

かかりつけの健診機関は決まっていますか?

毎年1回、あなたの命を守る大切な健診を忘れず受診しましょう!



- ・糖尿病
- ・脂質異常症 (高脂血症)
- ・高血圧
- ・痛風
- ・肥満 (内臓肥満)

**生活習慣病は動脈硬化の
ハイリスク状態**

**心筋梗塞、脳梗塞、慢性腎不全
などの危険性が高まります。**

●検査項目

身体計測	身長・体重・腹囲・BMI
血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧
血中脂質検査	中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール
肝機能検査	AST (GOT)・ALT (GPT)・ γ -GT (γ -GTP)
血糖検査	空腹時血糖または、H b A1 c・随時血糖
尿検査	尿糖・尿蛋白
問診	現在の健康状態のほか、喫煙・服薬 (高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療に係る薬)・既往歴などについて確認
医師の判断による追加検査	赤血球数・血色色素・ヘマトクリット値・心電図・眼底 血清クレアチニン及び eGFR

ご自宅へ特定健康診査受診券をお届けします。ご希望の健診機関を予約のうえ、受診券と保険証を持参してください。対象健診機関は、同封の案内文書のQRを読み込んで確認ください。

お問い合わせ ▶ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

公的年金制度のしくみ

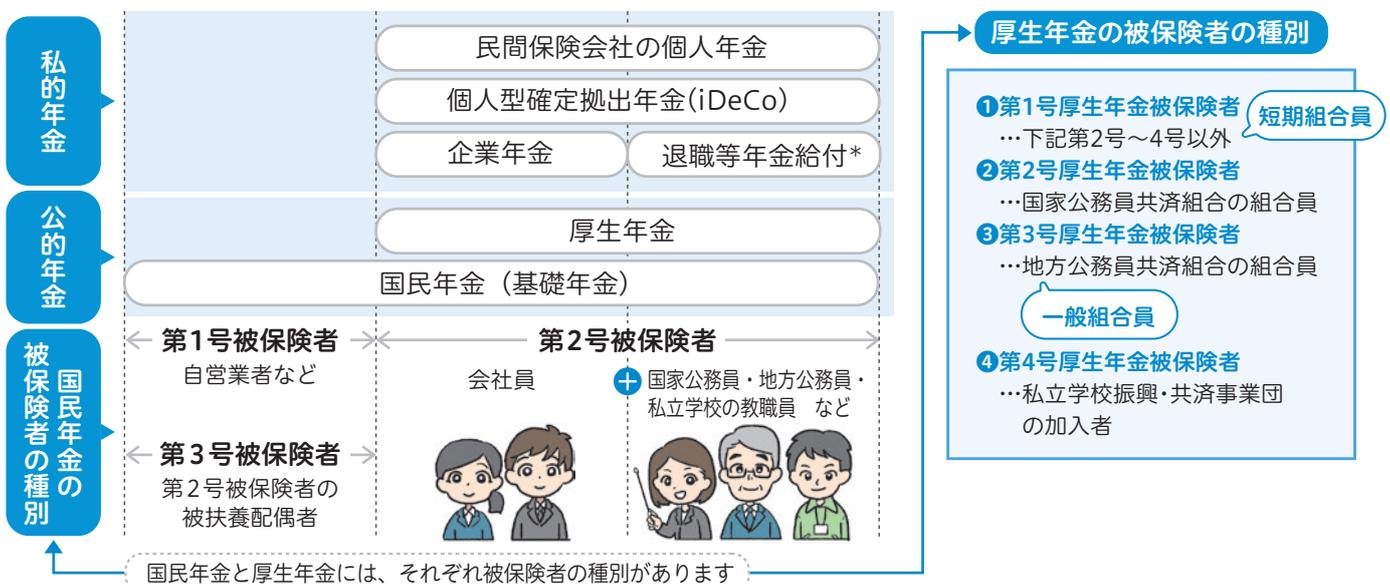


現在の公的年金制度は、全国民を対象とした「国民年金」、民間企業に勤めている方や公務員、私立学校の教職員を対象とした「厚生年金」の2種類があります。

「国民年金」とは、20歳以上60歳未満の国民を加入対象として、全国民共通の基礎年金として支給されるもので、「厚生年金」は、給与に比例した年金を基礎年金に上乗せするかたちで支給されるものです。

また、共済組合独自の年金として「退職等年金給付」があり、地方公務員としては3つの年金制度があります。

公的年金制度の体系



*「退職等年金給付」は、平成27年10月以降の組合員期間（短期組合員期間は除く。）について支給されます。なお、平成27年9月30日以前の組合員期間については、「経過的職域加算額」が支給されます。

年金の種類

年金給付の一般的なものとして、老後や退職後の生活の支えとして支給される「老齢・退職給付」がイメージされますが、公的年金には、「老齢・退職給付」だけでなく、一定の障害状態になった場合に支給される「障害給付」や、加入者が亡くなった場合に支給される「遺族給付」もあります。

★ もらえる給付の種類

組合員が退職したとき

老齢・退職給付

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』及び『老齢基礎年金』は、共に65歳(注)から支給開始となります。

なお、『老齢厚生年金』は組合員期間等が、『老齢基礎年金』は保険料納付済み期間等が、それぞれ10年以上必要となります。

(注)老齢厚生年金については、生年月日に応じて、65歳未満でも「特別支給の老齢厚生年金」が支給される場合があります。

組合員が病気やケガなどで障害が残ったとき

障害給付

障害給付には、厚生年金の『障害厚生年金』と『障害手当金』、国民年金の『障害基礎年金』があります。

『障害厚生年金』は、在職中に初診日のある病気やケガにより一定程度の障害(障害等級1～3級)の状態になったときに支給されます。『障害手当金』は、初診日から5年を経過するまでに傷病が治っており、障害厚生年金が支給されない程度の障害の状態にあるときに支給されます。また、『障害基礎年金』は、障害等級1級または2級に該当する者を対象に支給されます。

組合員または年金受給者等が亡くなったとき

遺族給付

遺族給付には、厚生年金の『遺族厚生年金』と国民年金の『遺族基礎年金』があります。

『遺族厚生年金』は、組合員が在職中または退職後に死亡したときに、遺族に認定された方に支給されます。また、『遺族基礎年金』は、国民年金の被保険者または老齢基礎年金の受給権者等が死亡したときに、その者に扶養されていた子(18歳の最初の3月31日までの間にある子等)がいるときに支給されます。

被保険者
種別の補足

一般組合員は、第3号厚生年金被保険者
短期組合員は、第1号厚生年金被保険者

短期組合員の方は、共済組合の長期給付事業(厚生年金・退職等年金給付)が適用されないため、第1号厚生年金被保険者として厚生年金に加入します。なお、厚生年金は、被保険者の種別に応じて年金給付等の実施機関が異なり、第3号厚生年金被保険者の場合は「全国市町村職員共済組合連合会」、第1号厚生年金被保険者の場合は「日本年金機構」となります。



ワン
ポイント

5月末に「給付算定基礎額残高通知書」を送付します

毎年5月末に、将来の退職等年金給付の原資となる給付算定基礎額に関する情報を記載した「給付算定基礎額残高通知書」を送付します。
詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。



お問い合わせ ▶ 年金課 年金担当 ☎ 083-925-6550

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

真ふぐを洋の技で味わう

ふくフレンチプラン

【期間】令和5年4月1日から12月30日まで
2名様以上、3日前までにご予約をお願いいたします

前菜、スープ、魚料理、肉料理、リゾット...
洋食のさまざまな調理法で真ふぐの身のやわらかさと
旨味をご堪能いただけます。

1泊2食おひとりさま
宿泊利用助成券使用后

税込
10,000 円



有限会社
ライフ山口
提供

防長苑 ふくフレンチプランペア宿泊券 5組10名様にプレゼント!!

- ❖ 和室 or 洋室 1泊2食/2名様
- ❖ 有効期限：令和5年10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）
- ご夕食は個室（ご宿泊とは別のお部屋）にてご提供いたします
- 仕入れ状況により、魚の種類や内容を変更させて頂く場合がございます

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）

共済事業等の説明動画をご覧ください

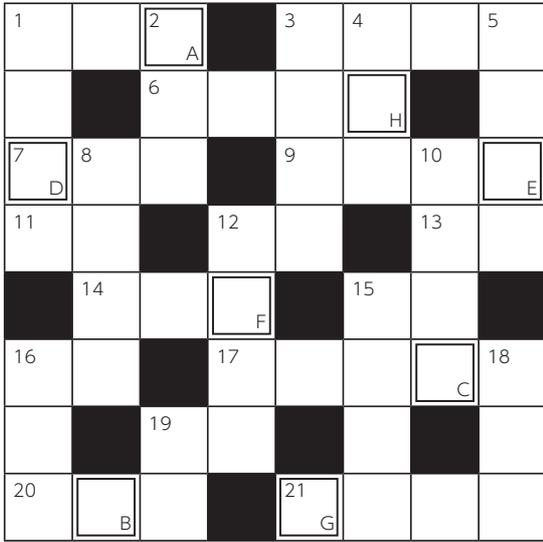
共済組合が行っている事業等について、共済だよりやホームページでお知らせ
していますが、各事業について説明した動画を制作し、ホームページに掲載して
います。こちらもぜひご覧ください!



正解者の中から抽選でプレゼント
 QUOカード……………2,000円分 5名様
 (ライフ山口協賛)
 図書カード……………1,000円分 5名様
 ふくフレンチプラン宿泊券…5組10名様
 (ライフ山口協賛)

クロスワードパズル

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



- 19 有権者の声を○○○。
 18 人の指摘などが、まさにそのとおりであること。
 16 旅館・料理屋・居酒屋などの女主人。
 15 大形の楕円形の金貨。
 12 朝から晩まで、「一口○○○」。
 10 暗黙のうちに認め許された。
 8 洗濯物に○○○○○を掛ける。
 5 1○○○○○で試合をする。
 4 環境庁が○○○○○ピク期間を発表する。
 3 野球の応援には欠かせない道具です。
 2 ○○○を返して家に駆け戻る。
 1 H・B・H・Bなどの種類があります。

○→タテのカギ

○→ヨコのカギ

- 1 雨で行事が○○○になる。
 3 そんなに○○○○を立てる話ではない。
 6 西洋風の酢。
 7 耳たぶに穴をあけて付けます。
 9 食用にする牛や豚などの内臓。
 11 そのつもりがないのにしてしまうさま。
 12 ○○の良い味がする。
 13 結婚式に行く、三三○○。
 14 ショート⇒○○○
 15 これがあれば○○に金棒だ。
 16 ○○を仇で返す。
 17 「埼玉西武○○○○○」
 19 陸地の、海・川・湖などの水に接している所。
 20 医師がまず○○○を測る。
 21 女性の髪飾り、「簪」と書きます。

応募方法

ハガキまたは共済組合ホームページのウェブ応募フォームからご応募ください。
(1人1通まで)
 なお、FAXでの応募は無効となりますのでご注意ください。



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

締め切り

5/31(水)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



(前回の答え)

クシャミハナミズ 「クロスワードパズル」 プレゼント当選者発表

応募総数 978通
 正解 963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

年金インフォメーションはありがたいですね。退職に向けて少しずつ知識を増やしていきます。

年金は、特に若い内は中々興味がわかないかもしれませんが。このインフォメーションで少しでも興味を持ってもらえればと思います。

防長苑のふくセット・ふくプランを利用したことがないのですが、良さそうですね。

防長苑の夏のふく宅配「ナツフク」をぜひお試しください。「防長苑、遠いなあ」という方にも防長苑の味をお楽しみいただけます!!

車や住宅のローンでたいへんお世話になりました。

ご利用いただきありがとうございました。共済組合では、貸付事業も行ってます。お子様の修学など資金が必要な場合は、共済貸付もぜひご検討ください。

組合の状況

令和5年3月31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
11,982人	10,585人	22,567人	164人	6,621人	10,595人	17,216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5年5月1日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

防長苑
夏の
ふく宅配

フク

さっぱりとしただいたいソースでカルパッチョ風に、だいたい入のパウダーでピリッとスパイシーな唐揚げに、これからの季節にピッタリな防長苑オリジナルのセットです

国産真ふぐ使用

ふくたたきと唐揚げセット

送料・消費税込み

6,000円



総料理長 田中利明



調理・盛付例

桐包イメージ

クール便(冷蔵)で
お届けします

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 ※離島等一部地域を除く

ご注文方法

●注文書によるご注文 ※注文書はホームページに掲載

- ①まずはお電話で仮予約 (083-922-3555)
- 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下さい (お届け日の5日前必着)
- ③請求書・振込用紙を郵送いたします

●インターネットでのご注文

防長苑 OnlineSHOP

<https://bochoen.stores.jp> ▶▶



おいしさいろいろ 防長苑の特別料理



はもしゃぶ会席

【提供期間】6月1日～9月末日
2名以上、4日前まで予約可能

おひとりさま 6,500円

真ふぐフレンチ

【提供期間】4月1日～12月末日
2名以上、3日前まで予約可能

おひとりさま 7,000円



やまぐち和牛 燦 きらめき コース

【提供期間】通年
2名以上、2日前まで予約可能

おひとりさま 15,000円



防長苑1F 御食事処

居酒屋営業のご案内

極

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

席予約、おまかせメニュー承ります



KIWAMI.YAMAGUCHI

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