

共済だより

2024
7・8月号
No.348

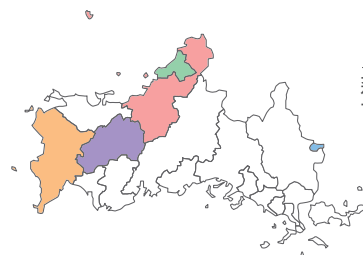


表紙写真：むつみフラワーロード（萩市）

contents

令和5年度決算報告	4-5
共済組合職員募集のお知らせ	6
防長苑 瓦版 土用の丑の日 なぜ「うなぎ」?	7
けんこう学校14時限目 熱中症編	8-9
セミナー募集 乳がんセミナー	10
第3期データヘルス計画を策定しました	11
被扶養者の資格調査を行います	12
年金インフォメーション	13

五感を満たす
山口旅



pick up

萩市 阿武町 下関市 和木町 美祢市





五感を満たす 山口旅

五感を刺激することは、心と身体を健やかに保つことに繋がります。「視・聴・嗅・味・触」の5つの感覚をテーマに、県内のスポットやグルメ、イベント情報をご紹介します。

視

eyesight

萩市



観光に関する
情報はこちら

萩市観光協会
公式サイト
「HAGI」

むつみフラワーロード

約4haの広大な敷地を、3月下旬から4月下旬には菜の花が、7月下旬から8月上旬にはひまわりが彩ります。各季節にはイベントが開催され、巨大迷路や巨大ブランコ、地元の野菜販売、キッチンカー販売などで賑わいます。

- 所在地 山口県萩市高佐下 2674-76 周辺
- 問い合わせ先 0838-25-1750 ((一社) 萩市観光協会)



約33万本のひまわりが、畑を黄色く染めます



聴

hearing

阿武町



観光に関する
情報はこちら

阿武町役場

清ヶ浜海水浴場

美しい白砂青松の海水浴場。全長600mの砂浜は、「鳴き砂」がある海岸としても有名で、砂の上を歩くと砂粒の表面摩擦により音が鳴ります。サーフポイントとしても人気が高く、サーフィンやボディボードを楽しむ姿が見られます。

- 所在地 山口県阿武町大字木与
- 問い合わせ先 08388-2-3111 (阿武町まちづくり推進課)



砂浜を歩くと、キュッキュッと鳴くような音がします



限定5サイトで、プライベートな空間を満喫!



ABU CAMPFIELD KIYOGAHAMA BASE

清ヶ浜海水浴場のすぐそばにあるキャンプ場。日本海を眺めながら、のんびりとした時間を楽しめます。

嗅

smell

下関市



観光に関する
情報はこちら

下関市公式
観光サイト

角島夢崎ハマユウ群生地

角島灯台のそばにある、ハマユウの群生地。下関市の花として選ばれているハマユウは、7月中旬から下旬にかけて白い花を咲かせます。眼下には紺碧の海が広がり、美しい景色と香りを堪能できます。

- 所在地 山口県下関市豊北町大字角島
- 問い合わせ先 083-786-0234 (豊北町観光協会)



夏の甘い香りを
楽しもう



太陽の光によって海面の色合いの変化が楽しめます



角島大橋

山口県本州と角島を結ぶ橋。透明感のある海と迫力のある橋のコントラストが美しい人気スポットです。



名物「ちまもも」
ソフトクリームが
食べられるのは
ここだけ！



味 和木町



観光に関する
情報はこちら
一般社団法人
和木町地域振興協会



Pony's Side Café

蜂ヶ峯総合公園内のBee+にあるテイクアウト
専門カフェ。その名のおりカフェの側には、ポニー
広場があります。ハチの巣模様に仕上げた「ハニカ
ムクロツル」や、地元の特産品をいかしたメニュー
がそろいます。

- 所在地 山口県和木町瀬田173-4 蜂ヶ峯総合公園内
- 問い合わせ先 0827-28-4666 (和木町地域振興協会)

2021年4月に
オープン！
自然豊かな
ファミリー公園



蜂ヶ峯総合公園 Bee+

ふわふわドームを中心に遊具が並ぶ
こども広場や、レストラン棟、に
ぎわい広場など、すべての世代が
楽しめる公園です。

触

touch

美祢市



観光に関する
情報はこちら
山口県美祢市
秋吉台国定公園
観光情報



世界に1つだけの
マイメダルを
つくってみよう！

長登銅山文化交流館

奈良時代から1960(昭和35)年まで採掘され
た長登銅山の歴史が学べます。銅や鉱石の紹介や、
発掘調査の資料の展示、鑄型から自分でデザイン
してメダルの作成ができる鑄造体験などもあり、
古代にタイムスリップした気分で楽しく学べます。

- 所在地 山口県美祢市美東町長登610
- 問い合わせ先 08396-2-0055



水深が浅いので
水遊びが
楽しめます！



道の駅 みとう

美祢市の特産品が購入できるほか、
レストランでは郷土色あふれる料理
が味わえます。道の駅の裏には川が
あり、自然を感じられる施設です。

おすすめの
情報を
響かせるよ



旅のナビゲーター
やまび〜子

び〜子のイチオシ！

五感ニュース

室町時代から続く 山口祇園祭 へ行こう！

アメリカのニューヨーク・タイムズ紙が発表した「2024年に行くべき52カ所」で日本から唯一選ばれた山口市。記事でも紹介された「山口祇園祭」が、今年も7月20日～27日の期間で開催されます。約600年にわたり受け継がれてきた伝統の祭りで、山口市の魅力を体験しましょう。

山口祇園祭



詳しい
情報は
こちら



令和5年度 決算報告

5月28日に開催した第2回組合会において、令和5年度決算が承認されました。その概要についてお知らせします。

総括事項

地方公共団体数	市	13	区分	令和5年度	前年度決算との比較
	町	6	組合員数	22,998人	273人
			平均標準報酬月額	短期	321,312円
	一部事務組合等	16	長期	380,268円	3,211円
合計	35	被扶養者数	16,797人	△428人	

短期経理

組合員と被扶養者の医療費を中心とし、出産費、埋葬料、休業給付、災害給付などの支払いを行う経理です。また、高齢者医療制度への支援金等の支払いを行います。

収支の結果、短期分は当期損失金、介護分は当期利益金が生じました。短期分については、高齢者医療制度への支援金等が減少しましたが、保健給付が大きく増加しました。また、財源率を昨年度同率に据え置いたため、当期損失金を計上しました。(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
短期負担金・短期掛金	11,553,815	832,734	給付金	7,469,855	1,582,246
介護負担金・介護掛金	1,332,970	△4,911	高齢者支援金等	4,920,750	△350,381
交付金・その他	1,879,981	126,898	介護納付金	1,323,222	44,615
			連合会拠出金・その他	2,008,718	410,186
合計	14,766,766	954,721	合計	15,722,545	1,686,666
当期短期損失金 964,464,233円	積立金を取り崩して補てんした が不足分は欠損金とした		翌年度へ繰り越す短期欠損金	2億3,451万円	
当期介護利益金 8,685,645円	積立金に積み立てた		翌年度へ繰り越す介護積立金	7,981万円	

厚生年金保険経理・退職等年金経理・経過的長期経理

年金の決定・支払いを行う全国市町村職員共済組合連合会（以下「連合会」という。）に対して地方公共団体と組合員から徴収した負担金・保険料（掛金）を納付するための経理です。なお、収益は、連合会に全額納付します。

「厚生年金保険経理」

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
負担金・組合員保険料	21,897,457	△521,281	負担金払込金・ 組合員保険料払込金	21,897,456	△521,282
合計	21,897,457	△521,281	合計	21,897,456	△521,282

「退職等年金経理」

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
負担金・掛金	1,441,704	6,707	負担金払込金・掛金払込金	1,441,704	6,707
合計	1,441,704	6,707	合計	1,441,704	6,707

「経過的長期経理」

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
負担金	103,814	△994	負担金払込金	103,814	△994
合計	103,814	△994	合計	103,814	△994

退職等年金預託金管理経理・経過的長期預託金管理経理

連合会から長期給付事業の年金積立金の一部を預かり、住宅貸付等の貸付事業や地方公共団体への縁故地方債の引き受けなどにより収益を得るための経理です。なお、収益は、連合会に全額納付します。

「退職等年金預託金管理経理」

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
利息および配当金	5,959	△265	支払利息	5,959	△265
合計	5,959	△265	合計	5,959	△265

「経過的長期預託金管理経理」

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
利息および配当金	0	0	支払利息	0	0
合計	0	0	合計	0	0

業務経理

主に医療や年金の事務を行うために必要な人件費や事務費、そのほか共済組合の運営に要する経費を賄う経理です。

主に、事務費等の増加もあり、収支の結果、当期損失金が生じました。

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
負担金	186,107	△ 235	職員給与	154,407	831
交付金・その他	82,175	△ 1,627	旅費	1,612	282
短期経理より繰入	35,450	△ 99	事務費・その他	157,773	3,452
合計	303,732	△ 1,961	合計	313,792	4,565
当期損失金	10,059,919円	積立金を取り崩して補てんした	翌年度へ繰り越す積立金	1億663万円	

保健経理

組合員と被扶養者の皆さんの心と身体の健康保持増進のために、人間ドックや健康診断等費用助成事業や特定健康診査・特定保健指導、各種助成事業などを行う経理です。

掛金・負担金収入の増加、宿泊経理への繰入金を減額したことにより、収支の結果、当期利益金が生じました。

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
負担金・掛金	447,993	31,412	職員給与	30,080	7,003
保険手数料・その他	22,918	3,744	厚生費(保健事業)・特定健康診査等費	309,067	26,706
			事務費・その他	56,058	4,992
			宿泊経理へ繰入	52,000	△ 2,000
合計	470,911	35,156	合計	447,205	36,701
当期利益金	23,705,454円	積立金に積み立てた	翌年度へ繰り越す積立金	5億967万円	

宿泊経理

山口市・湯田温泉にて、組合員の皆さんの保養所「防長苑」の経営を行う経理です。

宿泊・宴会等の施設収入は大きく増加したものの、賃金・飲食材料費等が増加したため、収支の結果、

当期損失金が生じました。

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
施設収入	165,078	27,281	職員給与・賃金	95,192	11,348
補助金・その他	4,659	△ 9,210	飲食材料費	43,383	8,097
保健経理より繰入	52,000	△ 2,000	事務費・その他	108,941	△ 971
合計	221,737	16,071	合計	247,516	18,474
当期損失金	25,779,156円	繰越欠損金に加算した	翌年度へ繰り越す欠損金	2億6,136万円	

貯金経理

共済貯金に加入している組合員の皆さんからお預かりした資金を、安全かつ効率的に運用することにより収益を得て、利息として還元する事業を行う経理です。

組合員貯金額が増加したことにより支払利息が増加しました。しかし、運用資金も同様に増加したため利息および配当金が増加しており、収支の結果、当期利益金が生じました。

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
利息および配当金等	487,799	32,660	職員給与	15,425	1,279
償還差益	960	46	事務費・その他	15,568	3,710
			支払利息	422,055	13,630
合計	488,759	32,706	合計	453,048	18,619
当期利益金	35,710,657円	積立金へ積み立てた	翌年度へ繰り越す積立金	33億7,269万円	

貸付経理

組合員の皆さんの生活の安定と福祉の向上に役立つことを目的に、自動車や電化製品の購入費用や住宅購入費用・修学等の教育費用など、臨時に資金を必要とするときの費用を貸し付ける事業を行う

経理です。

主に職員給与が増加したことにより、収支の結果、当期損失金が生じました。

(千円)

収入	令和5年度	前年度決算との比較	支出	令和5年度	前年度決算との比較
貸付金利息等	10,217	△ 320	職員給与	10,246	2,562
連合会交付金	61	△ 18	事務費・その他	4,998	△ 64
			支払利息	5,958	△ 266
合計	10,278	△ 338	合計	21,202	2,232
当期損失金	10,923,617円	積立金を取り崩して補てんした	翌年度へ繰り越す積立金	2億5,271万円	

◆◆ 共済組合職員募集のお知らせ ◆◆

共済組合では、次のとおり職員を募集しています。
詳細は、共済組合ホームページNEWS欄に掲載する
職員募集要領をご覧ください。



- ① 採用年月日 令和7年4月1日
- ② 採用予定人員 若干名
- ③ 応募資格 **年齢** 採用日時時点で満40歳までの方（昭和59年4月2日以降に生まれた方）※長期勤続によるキャリア形成を図るため
学歴 令和7年3月末日までに高等学校以上を卒業している方または卒業見込みである方
職業経験 不問
- ④ 勤務場所 共済組合事務局（山口市大手町）または保養所防長苑（山口市熊野町）
- ⑤ 業務内容 山口県内の市町等職員の年金給付や健康保険、その他の福利厚生事業に関する事務等です。
- ⑥ 応募手続 市販または学校指定の履歴書に自書により所定の事項を記入、写真を貼付の上、簡易書留で郵送または持参してください。
- ⑦ 応募締切日 令和6年9月19日（木）必着とします。
- ⑧ 採用試験 第1次試験（教養試験） 令和6年10月20日（日）
第2次試験（集団討論、面接試験） 令和6年11月中旬
- ⑨ 応募先、
問い合わせ先 山口県市町村職員共済組合 総務課 庶務担当
〒753-8529 山口市大手町9番11号 山口県自治会館3階
電話 083-925-6141 FAX 083-921-1228

○○○ 退職予定の皆さんへ ○○○

退職に伴う共済組合の手続き等をお知らせするため、次のとおり実施します。

- 【実施内容】 ① 退職後の医療保険制度や年金制度等の周知を目的とした説明動画を、共済組合ホームページに掲載します。
② 希望者へ①の動画の資料、年金概算書および任意継続組合員の掛金額（見込額）を送付します。
- 【実施時期】 9月（予定）
※実施時期については、決まり次第、所属所あてにお知らせします。
- 【実施対象者】 今年度中に定年退職予定の組合員



「うなぎ」
なぜ「うなぎ」?



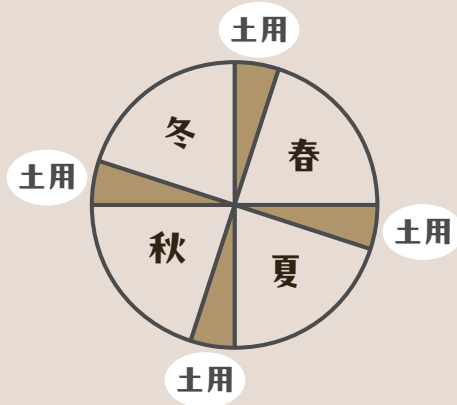
今年の夏も、土用の丑の日がやってきます。
今夏の土用の丑の日は、7月24日(水)、8月5日(月)の二日。
皆さん、土用の丑の日といえば何を思い浮かべますか。
やはり、「うなぎ」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。
今回は、「土用の丑の日」と「うなぎ」についての雑学を紹介します。

❖「土用」って何？

土用とは、季節の変わり目である「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の直前約18日間を言います。

古来中国から伝わる「陰陽五行思想」に由来しており、この思想では、自然界は、木・火・土・金・水の5つの要素から成り立っていると考えられています。

季節もこの5つの要素に当てはめ、春は木、夏は火、秋は金、冬は水とされ、残る土が季節の変わり目の期間に割り当てられました。



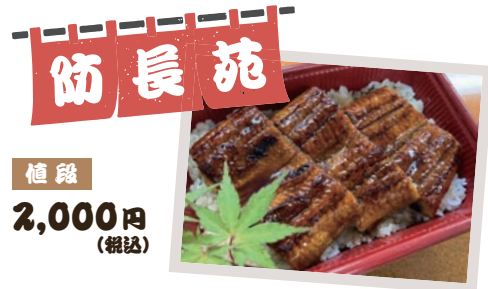
なぜ、土用の丑の日に「うなぎ」を食べるの？

日本では昔から、丑の日には体に良い「う」がつく食べ物を食べる風習がありました。これを基に、江戸時代に平賀源内の提案で、夏に売上が少なかったうなぎ屋が、「本日 土用丑の日」という看板をだしたところ、見慣れない看板に多くのお客さんが足を止め、結果お店が大繁盛。他のお店も真似し始め、この風習が広がるとされています。

※諸説あります。

防長苑でも、「うなぎ」を販売しています！

ビタミンAやビタミンB群など食欲増進や疲労回復に効果的な栄養素を豊富に含んだ「うなぎ」を食べて、夏バテを乗り切りましょう！



植鉢
2,000円
(税込)

- ・お渡し日 7月22日～7月24日、8月5日
- ・防長苑フロントでのお渡し
- ・予約販売のみ ・数に限りがあります。

❖「丑の日」って何？

丑の日とは、日にちを十二支で数えたときに、「丑」に該当する日のことです。丑の日は12日周期で訪れます。十二支は、「年」のイメージが強いですが、「日」や「時刻」、「方角」にも使われます。



ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555

“継続”は力なり!!

14時限目
熱中症編

美祢市立病院 × 共済組合
美祢市立美東病院

熱中症

なぜ命を脅かす？



けんこう
学校

全力で

“生きている仕組み”を守ろう!

今年も暑い夏がやってきました! 調子はいかがですか? 頑張りすぎていませんか?

健康のためとはいえ暑い時期の運動は熱中症のリスクが高まりますので注意が必要です。

今号では、清水先生にヒトの生きている仕組みから熱中症について解説いただきます。安全第一で無理せず長期的な視点で運動を継続し、年間を通していい汗をかく習慣を身につけましょう。

皆さんこんにちは。令和4年4月に開校されました“けんこう学校”の“読む”授業も3年目に入ったところです。前号(5・6月号)の第13時限目の授業で、冒頭に掲げました「“継続”は力なり!!」を令和6年度の通年テーマとし、ヒトが生きていく上での司令塔に当たる「脳」を守るための授業を、美祢市立病院 院長の松永 登喜雄先生が基調講演も兼ねて担当されました。

「脳」を「ヒトが生きていく」ための司令塔とすれば、体内諸器官は「生きている」という現象を司るための実務(代謝機能)を担っています。

第14時限目では、今後、けんこう学校の授業で取り上げられる各種の生命にかかわる疾患・病態を一元的に理解していただけるよう、授業の前半で『ヒトが生きているという現象(生命活動)の仕組み』をエネルギー代謝に焦点を絞って解説します。生命にかかわる疾患・病態では例外なく『ヒトが生きている仕

組み』のどこかの過程に破綻が生じ、臨床症状として顕在化しますので、しっかり理解していただけるよう、分かりやすく解説します。

授業の後半では生命にかかわる具体的な疾患として、『熱中症』を取り上げ、その病態(特殊な代謝障害)、予防法、対処法を解説します。「ヒトが生きている仕組み」をしっかり理解し、ご自身の健康増進に役立てていただければ幸いです。



美祢市病院事業管理者
清水 良一 先生

昭和29年4月8日生まれ
昭和55年3月 山口大学医学部卒業
平成29年4月 小野田赤十字病院院長
令和3年4月 山口幸楽苑院長
令和6年4月 美祢市病院事業管理者
専門分野: 消化器・腫瘍外科

ヒトが生きているという現象(生命活動)の仕組みを知ろう!

🌀 筋肉に代表されるヒトのタンパク質は「リン酸化」されることにより機能する

ヒトの遺伝子で合成されるタンパク質は、体内に約10万種類備わっています。代謝(新陳代謝・エネルギー代謝・体温調節他)、筋肉運動(心筋・骨格筋・平滑筋の収縮と拡張)・大脳による内言語を用いた思考・細胞内での情報伝達・細胞の増殖・細胞を包む細胞膜の形態維持等の生命活動において、タンパク質の活性化(リン酸化)を起点とした生理・生化学反応が、一瞬たりとも休むことなく繰り返されることで、世に生を受けてから老化等により天寿を全うするまで、ヒトは命を繋ぐことができています。

このタンパク質をリン酸化するのに必要なエネルギーを安定的に供給しているのが個々の細胞内に備わったATP(アデノシン三リン酸:リン酸基が3個)という高エネルギーリン化合物です。タンパク質のリン酸化という役目を果たし終えると、ATPはADP(アデノシン二リン酸:リン酸基が2個)へと変化します(下図🔄の反応)。もちろん、ATPが枯渇してしまわないようにADPからATPへと再合成(再生)される仕組みも備わっています。次項では、ATPが再生される仕組みを詳しく見ていきましょう。

🌀 ATPは1日に1000回以上再生され、体内に約50グラムの一定量が維持されている

ヒトの体は約40~60兆個の細胞からできています(細胞1兆個で約1キログラムになる)。平均すると個々の細胞内には約10億個ずつのATPが含まれ、ヒトの体内全体では実に 6×10^{22} 個(=600垓個:京の一つ上の単位)もの夥しい(おびただしい)数のATPが常に維持され、その重量は約50グラムの一定量に保たれています。

しかし、50グラムのATPでヒトが命を繋ぐことのできる時間は、僅か1分程度(30秒~90秒)に過ぎません。大急ぎでATPを再生し続けなければ、ATPはたちまち枯渇し、ヒトは死に至ります。

実際、1分子のATPに着目すると、平均して1日に1000回(90秒に1回)以上、ADPからATPへと再生(再リン酸化)が繰り返されています。その結果、体内でヒトが1日に消費・再生するATPの総量は実に50~100キログラム(体重の1~2倍)にも及びます。脳をはじめとする活発な代謝を行っている組織では、計算上、少なくとも1日に3000回(30秒に1回)程度はATPを再生しないと細胞死は免れません。

ヒトが生きていられるのは 🔄 の反応が1日に1000回以上繰り返され続けるから



ADPからATPへの再リン酸化機序(食物と酸素(O₂)からATP再生のエネルギーを獲得)

では、ADP(バッテリーに例えると、電池残量0%の状態)に変化した後、どのようにしてATP(100%に充電されたバッテリーに相当)へと再生(再リン酸化)されているかを解説します。

まず、食事で体内に摂取した栄養素(主に脂肪酸やブドウ糖:脳はブドウ糖のみ利用可)は、呼吸で体内に取り込んだ酸素(O₂)と反応して、個々の細胞内の代謝回路(代謝酵素や補酵素を介した反応系)で炭酸ガス(CO₂)と水(H₂O)にまで分解されます。この代謝過程(異化作用)で得られる食物エネルギーを利用することで、ADP(+リン酸)からATP(+水)への再生(リン酸基を2個から3個へ戻す反応)が休むことなく行われています(下図の反応)。

ここで、注目すべきは、酸素(O₂)に比べると体内には相対的に十

分な量の栄養素が貯蔵されており、血糖値に代表されるように、血液中に存在する各種の栄養素は常に適正な血中濃度が保たれています。一方、赤血球内のヘモグロビンに結合している酸素(O₂)は、体内全体でも僅か4分間程度のストックしかありません。一旦呼吸が停止すると、血液を介した細胞内への酸素(O₂)の供給が数分で尽きるため、たとえ十分な量の栄養素が細胞の中に存在していても、酸素(O₂)との反応が叶わず、食物エネルギーを取り出せないことで、たちまちATPの再生過程(酸化的リン酸化のエネルギー代謝)が停止してしまいます。救急医療の現場で、心肺蘇生が最優先の治療と言われる所以です。

熱中症について



熱中症で、なぜ命が危険にさらされるのか？ その病態(特殊な代謝障害)とは

細胞内に存在する代謝酵素はタンパク質でできており、その触媒としての作用が最高に発揮される温度は35℃~40℃です。そのため、ヒトは骨格筋、肝臓、脳などの活発な代謝を営んでいる組織でATPのエネルギーの一部を熱に変換して体温を作り出し、代謝酵素の働きを維持する環境を整えています。その一方で、体温が上昇し過ぎないように、発汗等による気化熱放散機構を備え、恒常性の維持に必要な至適温度の37℃付近に体温を保っています。しかし、深部体温が40℃を超えてくると、その後の体温の上昇と共に、代謝酵素の活性は急激に低下し、命が危険にさらされるこ

とに繋がります。

今回の授業で取り上げた熱中症では、栄養も酸素(O₂)も十分に供給されているにもかかわらず、深部体温の上昇による代謝酵素の失活に伴ってATPの再生ができなくなるという特殊な代謝障害が生じています。ここに、発汗での大量の水分喪失による循環障害が加われば、最悪の代謝障害に陥ることは言うまでもありません。

(参考資料)

【熱中症】メカニズム・診断と応急処置・その予防
帝京大学医学部附属病院 高度救命救急センター



熱中症予防に向けての行政の取組み あらたに「熱中症特別警戒アラート」の運用開始

令和6年4月24日からは都道府県において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数が35(予想値)に達する場合に発表される「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。

夏場の屋間の太陽光やアスファルトなどの地表面からの放射熱(放射熱)、時には、屋内でも高温の建物の壁からの放射熱(放射熱)にさらされ続けると、発汗による気化熱放散のみでは体温は下がらず、頭蓋内温度は容易に40℃を超えます。ちなみに、文献上、暑さ指数の計算にも使われ、周囲からの放射熱を計測するのに使用される黒球温度計の実測値のデータでは、真夏の正午に気温30℃で風速1m以下の条件において、屋外で50℃を超えると報告され

ています。

従前の「熱中症警戒アラート」および、令和6年4月24日から新たに運用が開始された「熱中症特別警戒アラート」の発表があれば、エアコンなどによる冷房を必ず利用しつつ、発汗を促すためにスポーツドリンクでの水分補給が望まれます。この場合、緑茶はその利尿作用のために、かえって脱水に陥るため、摂取はお勧めできません。十分な汗をかき続けるためにも、塩分等のミネラルを含むスポーツドリンクがお勧めです。春先から2週間ほどかけて軽い運動や入浴を積極的に取り入れ、汗をかきやすくする準備(暑熱順化)も熱中症予防に有効です。



緊急時の対処法 とにかく体を冷やし、深部体温が40℃以下になるように全力を尽くす

熱中症による意識障害等の諸症状が出現した者に対して我々がとる行動は、何はさておいても全身を冷やすことに尽きます。涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、水道水でよいので、全身に放水を続け、気化熱で体温を下げます。人手があって冷えた缶ジュース類が手に入るようであれば、太い動脈の触れる箇所ごとに押し当

てることも有効です。特に、小児は発汗作用が大人よりは劣るため、救急車を呼ぶことは重要ですが、ことは1分1秒を争いますので、現場では、とにかく放水等で体を冷やし続け、生命活動に欠かせないATPの再生が維持できるように、深部体温を40℃以下に下げること全力を尽くしてください。

空間充填モデル

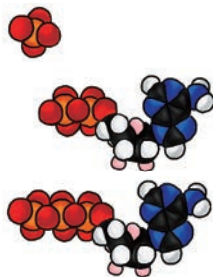
リン酸

ADP

(アデノシン二リン酸)
電池残量0%相当

ATP

(アデノシン三リン酸)
電池充電100%相当



熱中症をもっと詳しく知りたい方へ

環境省の熱中症予防情報サイトにアクセスすると、暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)に関連した詳しい情報のほか、あらゆるケースに即した対応の仕方が、テーマごとに掲載されていますので、各自の置かれた立場に応じて、ご参照ください。

環境省
熱中症予防情報サイト



お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

参加者募集!

乳がん検診を未経験の
20歳代・30歳代の方も
ぜひご参加ください!

第1回 体験型けんこうセミナー 乳がんセミナー

+プラス 心にも栄養を!デザートbuffet付きランチ

本セミナーでは、乳がんの原因や予防、検診、治療について学びます。乳がんは、早期の状態で発見することがとても大切です。参加者の方には、無料で乳房X線検査（マンモグラフィ）を体験していただけますので、初めての方もぜひ、ご参加ください。

※マンモグラフィを受検しなくても、本セミナーへは参加できます。



★ 事前実施 ★

無料体験 マンモグラフィ

事前に美祢市立病院でマンモグラフィを実施します。

- ※医師2名による読影診察後、結果を郵送します。
- ・申込時に検査の希望日をご記入ください。
 - ・全日午後の実施になります。
 - ・日程調整は、共済組合と行い受診券を発売します。

【検査日】
水・木曜日の午後
7月31日、8月1日、
7日、8日、21日
22日、28日、29日
1日4名まで




日時 令和6年9月15日(日)

午前10時開会

会場 保養所 防長苑

山口市熊野町4-29

電話 083-922-3555

時間	内容	講師
10:00 ↓ 11:15	講演1 乳がんについて (うち質疑 15分)	美祢市病院事業管理者 医師 清水 良一 氏 
11:30 ↓ 11:50	講演2 マンモグラフィについて	美祢市立病院 診療放射線技師 杉田 佳信 氏 
12:00 ↓ 13:00	講演3 ランチを食べながら 楽しい外食は心の栄養! 栄養バランスはトータルで考えよう!	美祢市立病院 管理栄養士 立野 裕美 氏 

希望者の方は、セミナー終了後に医師への相談時間を設けます。(1人10分程度)

- 定員** 50名 ※応募多数の場合は抽選
- 参加資格** 組合員、被扶養者、その他家族
ただし、その他家族は組合員の同行者に限る
- 参加費** 組合員、被扶養者 500円
その他家族 1,000円
- 申込締切** 令和6年8月23日(金)
マンモグラフィ受検者は希望日の10日前までにお申し込みください。

お申し込みは
こちらから



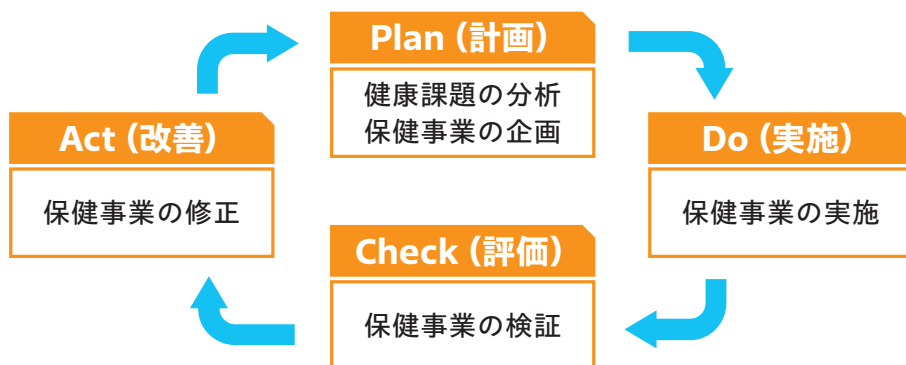
※メールで申し込みをされた場合、後日受付完了メールを送信します。
※申込時にいただいた個人情報は、このセミナーに関する以外に利用いたしません。
※参加者は、共済組合の負担で旅行傷害保険に加入します。
※参加決定通知は、開催日の一週間前までに発送しますが、届かない場合はお問い合わせください。

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

… 第3期データヘルス計画を策定しました …

データヘルス計画とは

皆さんの健康の保持増進を目的に、共済組合が保有する特定健診の結果やレセプトデータ等の健康・医療情報を活用して、PDCAサイクルに沿って、保健事業を効果的かつ効率的に実施するための計画です。



令和6年度から令和11年度までの6年間。

令和8年度に中間評価、令和11年度に最終評価を行い、計画を見直します。

≫ 非常災害被害のときに ≪

組合員や被扶養者の皆さんが非常災害に遭われたときには、次の給付を行っています。

弔慰金 非常災害や予測し難い事故により死亡した場合に支給 対象者：組合員および被扶養者

災害見舞金 非常災害により住居や家財に損害を受けた場合に支給 対象者：組合員

災害貸付もご利用いただけます。

組合員が居住する住居が被災した場合、その復旧等に必要な資金の貸付を通常の貸付に比べ低利（年利 0.93%）で行っています。

詳細は
ホームページを
ご覧ください



お問い合わせ

災害見舞金に関すること 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142
災害貸付に関すること 総務課 貸付担当 ☎ 083-925-6551

\\ 共済貯金加入者の皆さんへ //

年に2度しかない、**積立額の変更時期** が来ます。
この機会に、**積立額の見直し** をしてみませんか？

8月13日～9月10日共済組合受付で10月積立分から変更となります。

お問い合わせ

総務課 貯金担当 ☎ 083-925-6551

7月に被扶養者の資格調査を行います

提出書類などの詳細については、所属所の共済組合事務担当課を経由してお知らせします。

なお、調査の際、被扶養者の資格要件を欠くに至ったことが判明した場合は、すみやかに被扶養者資格取消しのお手続きをお願いします。

被扶養者資格取消しとなるケースについては、「共済組合ガイドブック(12～15ページ)」をご参照ください。



別居の被扶養者への仕送りを確認できる書類が必要です。

令和5年度から、扶養手当の支給対象でない別居の被扶養者^{*1}がいる場合は、仕送りの事実を確認することができる書類^{*2}が必要となりました。

※1 扶養手当の支給対象でない別居の被扶養者でも、学生である方の場合は提出を省略できます。

※2 仕送りの事実を確認することができる書類とは、組合員名義で該当被扶養者に送金した事実および送金額がわかる書類とし、手渡しは認めないこととします。

なお、送金した事実および送金額がわかる書類とは、次のような書類です。

・被扶養者の通帳の写しまたは現金書留控えの写し

上記以外の方法で仕送りを行っている場合は、所属所の共済組合事務担当課または保険課資格担当までご相談ください。

確定申告を行っている方は、次年度の資格調査から注意が必要です。

令和7年1月から、確定申告書への收受日付印の押なつが廃止されます。

現在、被扶養者の認定時および資格調査時に、対象者が事業所得等(農業・事業・不動産・株式譲渡所得など)を有している場合は、確定申告書(青色申告決算書または収支内訳書も含みます。)の写しを提出していただいております。

この際、確定申告書が国税庁または税務署へ提出した正本の写しであることを確認するため、税務署の收受日付印の押なつがあるものまたはe-Taxで申告した場合は、受信日時が印字されたものを提出していただいております。

しかし、令和7年1月から、收受日付印の押なつが廃止されるため、被扶養者の認定時および資格調査時には、次の①～③のいずれかの確定申告書を提出していただく必要がありますので、ご注意ください。

- ① e-Taxにより申告を行っている場合は、受信日時が印字されている確定申告書の写し
- ② 書面(郵送提出を含みます。)で申告を行っている場合は、e-Taxの申告書等情報取得サービスにより取得した、税務署が保管する確定申告書の写し
- ③ 税務署へ保有個人情報の開示請求を行うことにより取得した確定申告書の写し

● 被扶養者や住所に変更はありませんか? ●

4月・5月と身の回りに変化が多い時期が過ぎましたが、被扶養者やお住まいなどに変更がありませんか? 被扶養者が就職などで資格取消しとなった場合や、新たに家族が被扶養者の認定要件を備えた場合は、「被扶養者申告書」の提出が必要です。

共済組合に届出されている住所や給付金等の受取口座に変更がある場合は、「氏名・住所・給付金等振込口座変更申告書」の提出が必要です。

変更のお手続きがお済みでない方は、上記様式を所属所の共済組合事務担当課を通じて提出してください。

なお、「被扶養者申告書」については、状況に応じて添付書類が必要となりますので、所属所の共済組合事務担当課または保険課資格担当までご連絡ください。

年金 インフォメーション

障害の状態になった ときの障害年金

今回は、障害を負ったときに受け取れる年金についてご紹介します。
病気やケガで障害を負い、生活や仕事が制限されてしまう場合に、生活の支えとなるのが障害年金です。ご自分のためにも、ご家族のためにも知っておきましょう。



障害の状態になったときに受け取れる年金

障害の状態になったときに受けられる年金には、国民年金の「障害基礎年金」、厚生年金の「障害厚生年金」、退職等年金給付の「公務障害年金」などがあります。

「障害基礎年金」は障害の等級に応じた定額の年金、「障害厚生年金」は障害等級や報酬等に応じた年金が支給されます。

※平成27年9月30日までの組合員期間があり、一定の支給要件を満たすときは、障害共済年金の経過的職域加算額も支給されます。
なお、障害共済年金の経過的職域加算額は、公務員として在職の間は、支給が停止されます。

退職等年金給付

公務障害年金

厚生年金

障害厚生年金

国民年金

障害基礎年金

障害基礎年金・障害厚生年金の特徴

☑ 障害等級に応じた年金額を受給できる

組合員である間に初診日がある病気やケガにより、障害等級1級または2級に該当する障害の状態になったときは、障害基礎年金および障害厚生年金が受給できます。3級の場合は、障害厚生年金のみを受給できます。

また、年金を受け取る方に要件を満たす配偶者または子がいる場合は、障害厚生年金に配偶者の加給年金額が、障害基礎年金に子の加算額が加算されます。

※3級に満たない障害が残ったときは、障害手当金（一時金）が支給されます。

障害等級1級

加給年金額

障害厚生年金

障害基礎年金

障害等級2級

加給年金額

障害厚生年金

障害基礎年金

障害等級3級

障害厚生年金

☑ 働きながら年金も受給できる

在職中でも年金を受給できます。ただし、加給年金額については、対象となる配偶者が、被保険者期間が20年以上の老齢厚生年金・退職共済年金、障害厚生年金等（繰上げ受給の老齢基礎年金を除く。）を受けられる場合は、支給が停止されます。

公務障害年金の特徴

公務障害年金は、公務による病気やケガが原因で障害の状態になった方で、その傷病（公務傷病）の初診日（平成27年10月1日以降）において組合員であった方に支給される年金です。

公務傷病により障害の状態になった場合に限られるため、公務外での傷病、通勤災害による傷病は、対象となりません。

公務傷病
による障害に
限られます

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

防長苑で肉づくし!!

やまぐち和牛 燦(きらめき) プラン

「やまぐち和牛 燦(きらめき)」とは

山口県内に多くある和牛ブランドを統一する、新たな名称で、令和2年12月から販売を開始した、一定の定義を満たした県産和牛肉ブランドです。

御
献
立

燦にぎり寿司、燦すじボン酢、生春巻き、燦モモ肉たたき、燦ロースステーキ、燦串カツ、特製燦鍋、茶碗蒸し、白飯、燦肉味噌と香の物、デザート(内容は変更する場合がございます)

1泊2食おひとりさま
宿泊利用助成券使用后

税込
18,000 円

有限会社
ライフ山口
提供

やまぐち和牛「燦きらめき」プラン宿泊券 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6年12月16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

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

「**ライフサポート**」(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)

防長苑のイベント(7・8月)

●生ビールまつり

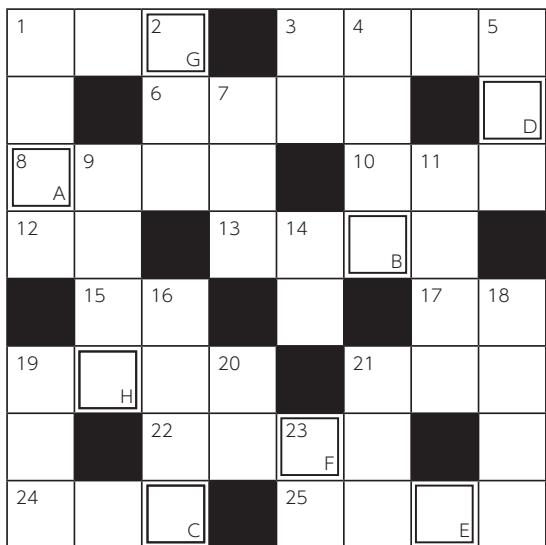
7月12日～7月20日・7月26日～8月4日
(7月15日、28日休み)

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
「燦(きらめき)」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



- 23 無^く〇〇は振れな^らず。
- 21 すぐ怒^らたりいら^らたりするこ^と。
- 20 ニ^じろ^ろこ^こ組^みとな^るこ^と。
- 19 〇〇〇が鷹を生^む。
- 18 〇〇〇電話の機^種変^更をす^る。
- 16 彼^とは永^遠の〇〇〇だ[。]。
- 14 〇〇を大^に言^った。
- 11 教^堂に響^くパイ^プ〇〇〇〇の音[。]。
- 9 〇〇〇〇もむ^なしく敗^戦投^手にな^る。
- 7 爪^を研^ぐ時^に使^いま^す。
- 5 憧^れのパ^リ〇〇〇。
- 4 映^画館^を英^語で言^った。
- 3 彼^女の〇〇にしか^れて^いる男^性。
- 2 赤^い羽^根共^同〇〇〇。
- 1 〇^ニミ^ミズ^ガあ^る国[。]

〇→タテのカギ

〇→ヨコのカギ

- 1 笑^うとで^きる人[、]で^きない人^がい^ます。
- 3 子^持ちも美^味しい魚^{。柳}葉^魚と書^きま^す。
- 6 職^業・技^能上^の経^験。
- 8 団^体中^で将^来を期^待さ^れて^いる男^子。
- 10 〇〇〇で体^を拭^く。
- 12 〇〇す^でに遅^し。
- 13 〇〇〇〇が^発表^され修^理を^行う。
- 15 〇〇の威^を借^る狐[。]
- 17 海^岸な^どの険^しく切^り立^った所[。]
- 19 天^下〇〇〇〇を^目指^した戦^国武^将。
- 21 メー^{トル}は長^さを表^す〇〇〇で^す。
- 22 肩^が盛^り上^がった大^型の野^牛。
- 24 と^りあ^えず、〇〇〇で乾^杯!
- 25 む^やみにか^わい^がるこ^と。

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

7/31(水)必着

- 答え
〇〇〇〇〇〇〇〇
- 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)

ウスギデオサンポ

「クロスワードパズル」プレゼント当選者発表

応募総数 905通

正解 865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

山口の魅力を発信できるような新たな企画を期待しています。

5・6月号から「五感を満たす山口旅」を掲載しています。山口県内には魅力あるスポットがたくさん!お出かけの参考にいただければ幸いです。

50歳を越えて、そろそろ夜勤がきつくなってきました。健康問題には関心があるので、健康づくりの取り組みを今後お願いします。

令和6年度から、新たに美祿市立病院・美祿市立美東病院の先生方のご協力をいただき「けんこう学校」を継続開催します。健康に関する様々な話題を掲載していきますので、ぜひお読みください!

あっという間に年度末…子どもと使いたかった文化施設助成券が1枚も使えていないぞ…焦り気味でちょっとあがいて使おうとする3月です。笑

4月に配付いたしました「共済だより特別号」、クリアファイルに助成券等を同封しています。気が付くとあっという間に1年が…。ぜひ、余すことなくご使用ください!

組合の状況

令和6年5月31日現在

組合員/男
11,853人

組合員/女
10,893人

組合員/合計
22,746人

任意継続組合員
468人

被扶養者/男
6,334人

被扶養者/女
10,055人

被扶養者/合計
16,389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6年7月1日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

防長苑
夏の
ふく宅配

テイクアウト

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**

さっぱりとした
だいたいソースでカルパッチョ風に、
だいたい入りパウダーで
スパイシーな唐揚げに、
これからの季節にピッタリな
防長苑オリジナルセットをどうぞ



総料理長 田中利明



クール便(冷蔵)で
お届けします

調理・盛付例

梱包イメージ

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> ▶▶



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

生ビール まつり

2024
今年いちばん
暑気払い!!

7/12(金)~20(土)・7/26(金)~8/4(日)
18:00~20:45 (20:30LO) 7/15・28は定休日

パイキング おとな **6,000円**
& 飲み放題

中高生 **3,000円** 小学生 **2,500円** 幼児 **1,500円**

朝食付 ひとり **6,500円**
宿泊優待

ツイン・和室の1名利用は1,000円加算されます

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