

共済だより

2024
9・10月号
No.349

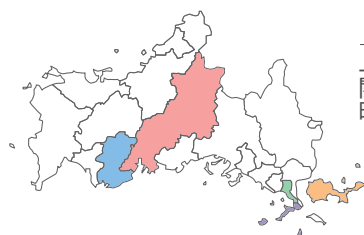


表紙写真：SL やまぐち号（山口市）

contents

共済貯金の運用状況	4
共済貯金新規加入キャンペーン	5
団体保険の募集・更新のご案内	6
防長苑 瓦版 田原和食料理長インタビュー	7
けんこう学校15時限目 がん編	8-9
セミナー募集 健康ウォーキングセミナー	10
標準報酬月額額の定時決定	11
年金インフォメーション	12-13

P.2-3  五感を満たす
山口旅



pick up

上関町 宇部市 周防大島町
平生町 山口市





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

山口市



観光に関する
情報はこちら

山口市観光
情報サイト
「西の京やまぐち」

SLやまぐち号

新山口駅から津和野駅を往復する観光列車。1973年引退のSLが復活し、レトロな車内から山口の風情を堪能できます。車窓から見える大内文化の町並みは情緒満載。美肌の湯で知られる「湯田温泉」、県内有数の名勝地「長門峡」などの観光スポットへも立ち寄れます。

- 所在地 山口県山口市小郡下郷1294
- 問い合わせ先 0570-00-2486 (JR西日本お客様センター)



高らかに汽笛が
鳴り、黒い煙を
上げて力強く
走ります



写真提供
吉永昂弘

聴

hearing

平生町



観光に関する
情報はこちら

平生町観光協会【公式】
地域情報ポータルサイト
「ボタひらお」

シーカヤック・サバニ体験

平生町にある「ダイドックオーシャンカヤックス」では、瀬戸内海の大自然を肌で感じる海上散歩を体験できます。日常では味わえない海との一体感を感じてみませんか？海を知り尽くしたプロのもと、初心者でも安心して参加できます。

- 所在地 山口県熊毛郡平生町大字佐賀2056-2
- 問い合わせ先 0820-58-0339 (ダイドックオーシャンカヤックス)



海の上で大きく
波の音に
癒やされる



山頂までは、
車で行くことが
できます



大星山展望台

標高438m、大星山の山頂にある展望台。平生町の街並み、瀬戸内の島々と風車が織りなす大パノラマを眺望できます。

嗅

smell

周防大島町



観光に関する
情報はこちら

一般社団法人
周防大島観光協会

みかん狩り

「みかんの島」とも呼ばれるほど、県内有数の生産量を誇る周防大島町。温暖な気候を生かして様々な場所にみかん畑が広がります。10月から12月になると、農園でみかん狩り体験ができます。

- 所在地 山口県大島郡周防大島町内各園(観光農園6箇所)
- 問い合わせ先 0820-72-2134 (周防大島観光協会)



爽やかな
癒やしの香りを
楽しもう



日本三大潮流のひとつ
「大島瀬戸」が鑑賞できます



飯の山展望台

標高約260mの飯の山山頂にある展望台。柳井市と周防大島町を結ぶ大島大橋のほか、360度パノラマの絶景が目下に広がります。

味 宇部市



観光に関する
情報はこちら
宇部観光
コンベンション協会
「うべ旅ナビ」

株式会社 永山本家酒造場

酒造りは米作りからを信条に、宇部市二俣瀬地区で自社栽培した米（山田錦）から作られた、米の味わいと吟醸香がバランスよくまとまった日本酒「貴」を製造。1階は直売所、2階はカフェになっており、宇部市の新たな観光スポットの一つとなっています。今年の春には、クラフトビール事業を開始！

■所在地 山口県宇部市大字車地138番地
■問い合わせ先 0836-62-0088

琴崎八幡宮

859年（貞観元年）の創建以来、宇部市の鎮守神として親しまれている神社。900種類以上のお守り・お札がずらりと並びます。

個性豊かな
お守りが
揃っています！



触

touch

上関町



観光に関する
情報はこちら
上関町観光協会

御汗観音

上盛山へ向かう道中、上関海峡を見下ろす高台のお堂に祀られている観音像。胸のあたりが濡れているように見えることから、この名がつけました。近年、パワースポットとしても紹介され、多くの参拝客が訪れます。

■所在地 山口県熊毛郡上関町長島 上盛山
■問い合わせ先 0820-62-0227



神秘的な空気に
触れられる
パワースポット！

季節ごとに
咲く花が
周囲を彩ります



上盛山展望台

標高314m、上盛山の山頂にある展望台。360度のパノラマビューを堪能でき、晴れた日には四国の佐田岬や九州の国東半島が望めます。

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

ご当地やきとりの名店が長門に集結！ 西日本やきとり祭り

2024

やきとりの聖地と名高い長門市で、今年も「西日本やきとり祭り」が開催されます。長門のやきとりはもちろん、西日本各地の有名やきとり店の味を堪能できます。この機会にぜひ、ご当地やきとりの食べ比べをしてみましょう！
2024年9月14日（土）・15日（日）の2日間で開催

やきとりのまち ながと



詳しい
情報は
こちら



令和6年5月末

共済貯金の運用状況

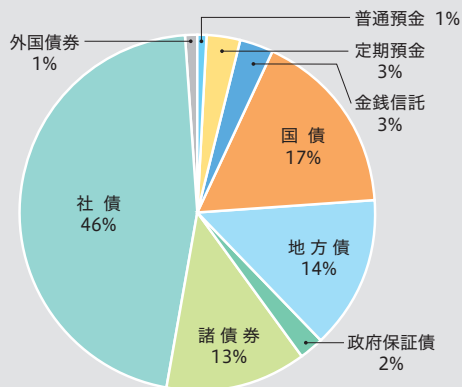
皆さんからお預かりした共済貯金は、主に債券による運用を行い、その運用益から貯金に加入されている皆さんへ利息をお支払いしています。

昨今の国内債券市場は、利率が上昇傾向にあり、20年国債で1.7%程度の利率となっています。過去に購入した債券のうち、利率の低いものは順次、条件の良いものへ入れ替えを行うなどの対応をしていますが、すぐに全体としての運用利回りが上昇する状況にはありません。

今後も、情報を収集・分析し、安全かつ効率的な運用を行ってまいります。

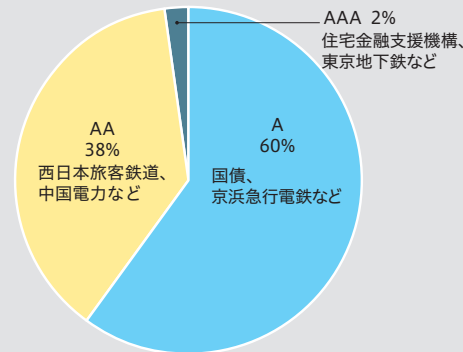
貯金運用資産の構成割合

国債や地方債と比較して、一般的に高い利回りとなる社債の構成割合が、最も高くなっています。



保有債券の格付割合

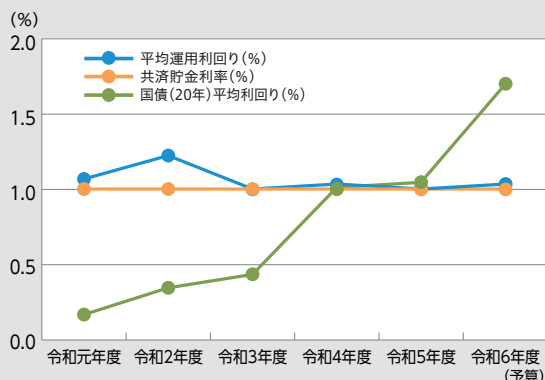
適格格付け機関のいずれかからA格以上の格付けを取得している債券を運用対象としています。



※複数の格付機関から格付けを取得している場合は、最高位の格付けに分類しています。

※格付機関から格付けを取得していない地方債等については、国債の格付けに準じて分類しています。

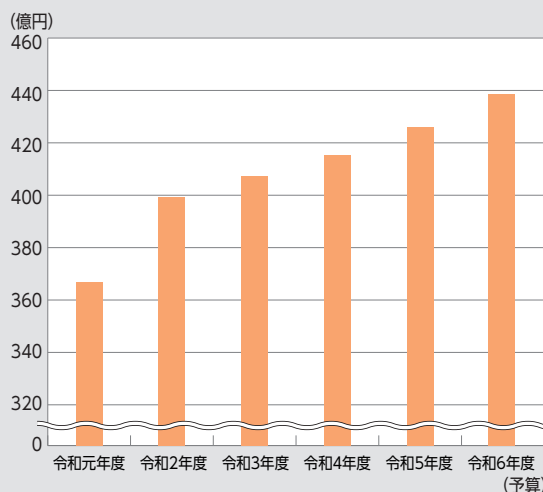
平均運用利回り・共済貯金利率・国債(20年)の平均利回りの推移と見込み



※平均運用利回りは、共済組合の貯金経理における運用利益(利息収入や売却益など)を、資産(組合員貯金や利益剰余金など)で除して算出したものです。

※令和6年度の平均運用利回りは予算値です。また、国債(20年)の平均利回りは、5月31日時点の平均値です。

貯金残高の推移



共済貯金に加入するなら今!!

新規加入キャンペーンを行います!



共済貯金とは?

山口県市町村職員共済組合の短期組合員を含む組合員のみが加入できる貯金の制度です。給料や賞与からの天引きによる積立のほか、年2回各上限100万円の臨時積立の方法で積立を行うことができます。

また、利息1.0%(税引前、半年複利)は市中銀行に比べて高水準です。この高水準の理由は、皆さんからお預かりした預貯金で債券等を購入し、その運用益を還元しているためです。

新規加入キャンペーンとは?

令和6年10月または11月に共済貯金に加入(11月または12月に積立開始)された方に、新規加入キャンペーンとして図書カード1,000円分をご自宅へ送付します。ただし、臨時積立のみの加入や直近に加入・解約をされた方は対象外としています。

給与・賞与から1,000円単位で積み立てができますので、この機会に共済貯金を始めませんか。

共済貯金の加入手続きは?

貯金の加入手続きは、共済貯金登録用の印鑑(シャチハタ等のインク内蔵印は不可)をご用意のうえ、所属所の共済組合事務担当課でお手続きください。

ご自身の職場での窓口がどこかを確認したい場合は、右記二次元コードで確認することができます。



お問い合わせ 総務課 貯金担当 ☎ 083-925-6551

令和6年8月に医療費通知書・ジェネリック差額通知書を組合員へ送付しました

医療費通知書

- 対象:** 令和5年10月～令和6年3月の間に受診がある組合員・被扶養者
- 受診日数の疑義や受診した覚えのない医療機関の記載がありましたら、内容を審査しますのでご連絡ください。
 - 山口県内で受診した医療機関等の名称を表示しています。表示することにより特段の不都合がある方(DV被害があり配偶者に所在を知られたくない等)がある場合は、共済組合保険課までお申し出ください。

詳しい見方はこちら

医療費通知書



ジェネリック差額通知書

- 対象:** 令和5年8月～10月の間に処方された医薬品のうち、切替可能なジェネリック医薬品がある組合員・被扶養者

ジェネリック差額通知書



お問い合わせ 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142

団体保険の募集・更新のご案内

※短期組合員は、ご加入いただけません。

組合員やそのご家族のライフステージに合わせた団体保険を提供しており、死亡・入院をはじめ様々な補償の保険を取り扱っています。

募集・更新時期です！保険内容等をご確認ください！

新規組合加入

でも、ケガや病気には
気をつけないとね。



さあ、頑張って
働くぞ！

若年層向けの保険

- ・団体傷害保険（ケガの補償）
- ・新・団体医療保険（病気の補償） お手頃な保険料!!
- ・個人年金保険『ゆとり』 早めの加入が賢い!!

結婚・子育て

子育て世代向けの保険

- ・遺族サポートプラン（子供の）
- ・遺族サポートロング（ために） 子供の成長に合わせて見直し
- ・団体傷害保険（子供のケガに）

働き盛り世代向けの保険

- ・長期療養プラン 精神障害補償特約が付帯!!
- ・重病克服プラン

※自動車保険、火災保険は取り扱っていません。



家族も増えたし、
もしものときのために
生命保険を考えなきゃ。

退職

人生100年、
補償をしっかりとつけて、
まだまだ働いて、
趣味も楽しむよ。



50代向けの保険

- ・遺族サポートロング 80歳まで継続可能!!
- ・団体傷害保険 退職後も継続可能!!
- ・団体ゴルフ保険 退職後も継続可能!!

保険の理念は、《 one for all, all for one 》、一人は万人のために、万人は一人のために！です。

一人でも多くの方が加入されれば保険料負担は軽くなります。

制度内容の詳細については、パンフレット等をご覧ください。

申込締切日：令和6年10月18日（金）

申込書は所属所の共済組合事務担当課にご提出ください。



団体保険に関するお問い合わせ 総務課 団体保険担当 ☎ 083-925-6551

保険事務取扱会社 ライフ山口

各種保険の加入、変更等のお問い合わせは
ライフ山口まで

フリーダイヤル：0120-170-215



防長苑が開催する「秋の宴」は、山口県産の秋の味覚をふんだんに使った、この日だけの特別な会席料理を楽しめるお薦めのイベント。今回、そのメニューを担当する田原大盾和食料理長へのインタビューをお届けします。

料理人になったきっかけを教えてください

幼い頃、当時流行っていた料理対決を兄弟で真似て遊んだり、母親に教えてもらったりする中で、料理の楽しさと食べてもらった時の笑顔が好きで、料理人を目指そうと思いました。

これまでに影響を受けたお店・人がいらっしゃいますか？

萩にある「中村レストラン」の大将です。最初に板前の「技術」「厳しさ」「喜び」を教えていただいた方です。お会いしてから、自分の甘さを痛感し、改めて真剣に料理と向きあうようになりました。

なぜ、料理の中で和食を専門に選ばれたのでしょうか？

昔から、繊細な味付け、素材の活かし方や四季を感じさせる所が好きで、和食一択でした。いまは、他の専門料理の技術や味付けなどを学び、「和食」と調和できるような料理を研究中です。

和食の魅力を一言お願いします

季節を重んじて、素材の良さを最大限に引き出し、食べていただく方へ感動を届けることができることです。

こだわりの道具をご紹介します

河豚引き包丁です。若い頃奮発して買いました。冬の時期になると欠かせない、大切な包丁です。

料理を作るときに気を付けていることを教えてください

食材の活かし方、固定概念に囚われない柔軟な発想を、模索し続けることを止めないことです。

得意なメニューと美味しく調理するためのコツを教えてください

旬の食材を使った天ぷらです。調理のコツは、食材の鮮度、形態を見極めて、時期によって調理法、時間などを替えることだと思っています。あとは、食材を優しく扱うことです。

メニュー構成で1番重視していることは何でしょうか？

お客様の気持ちにそったメニュー構成と季節感です。

お薦めの山口県産食材を教えてください

梶野川産の「柑味鮎」です。餌の中に柑橘の皮を混ぜて育てられた鮎で、食べるとほのかに柑橘の香りがして、内臓まで美味しくいただけます。「秋の宴」のメニューにも入れる予定ですので楽しみにしてください。

「秋の宴」の食べどころ、また意気込みを！

今回は、秋らしさを全面に出して、一品一品丁寧に、まごころを込め、お客様の思い出の一部になれるものを作りたいと思っています。是非お越しください！



たはら ひろたて
田原大盾（平成4年生まれ）

福岡県北九州市出身。山口調理製菓専門学校に進学。平成25年から防長苑勤務。令和2年に「山口のうまいもん 極」で店長を務め、今年の春から防長苑和食料理長に就任。令和3年ぶぐ処理師免許取得。



秋の宴 和食会席料理&ソフトドリンク おひとり様10,000円

- ▶ 2024年10月5日(土)・6日(日) 開催
- ▶ 2F コンベンションホール「孔雀の間」 18:30開宴(受付18:00より)
- ▶ ご予約・お問い合わせ TEL083-922-3555



“がん”
なぜ命を脅かす？

早期発見・早期治療が重要！

共済組合では、組合員の皆さんを対象として5大がんの早期発見を目的に、所属所が実施するがん検診の費用助成を行っています。職場でがん検診が実施されるときは、ぜひ受診してください。

今号は、清水先生に、がんの特徴から早期発見がいかに重要かを解説いただきます。また、効果的な検診方法、適正な検診の間隔などについても伺いました。記事を参考に、がん検診の受診を定期的に継続しましょう。

はじめに

「血液のがん」や「骨のがん」といった具合に、ひらがなで「がん」と表記することで、ヒトの体内にできる悪性腫瘍(悪性新生物)は、すべて「がん」と表現してもよいことになっています。つまり、よく耳にする白血病や悪性リンパ腫、あるいは骨肉腫といった漢字での「癌」という表現がされていない悪性腫瘍も、冒頭に記載したように、いずれも「〇〇のがん」と表記・呼称できます。

ちなみに、漢字で書く「癌」は、体の表面や管腔臓器の内腔面を覆う細胞、乳腺などの外分泌腺を構成する腺細胞(腺房細胞)、甲状腺などの内分泌腺を構成する腺細胞、および、実質臓器では分泌や吸収機能を持つ肝臓の肝細胞や腎臓の尿細管上皮細胞などを総称している「上皮細胞(じょうひさいぼう)」から発生した悪性腫瘍に対して用いられます。しかし、現在では体内の組織から発生するすべての悪性腫瘍に対して、ひらがな表記にして、「〇〇がん」や「〇〇のがん」と表現することが多くなっているようです。



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 山口幸楽苑苑長
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

「がん」の
特殊能力

「がん」が厄介なのは、血液のがんは別として、臓器や組織内に腫瘍塊を形成する固形がんの場合、自身の分裂・増殖(自己複製)に必要な栄養と酸素を供給するための専用の血管を「腫瘍血管」として新たに作り出す機能を兼ね備えていること、および、腫瘍血管を経由して得られる栄養と酸素をふんだんに消費しつつ、体内のいたるところで周囲の組織に構いなく、分裂・増殖を繰り返し続ける能力(無限増殖能)を行使し、「不死化」した細胞集団へと変容していることに尽きます。

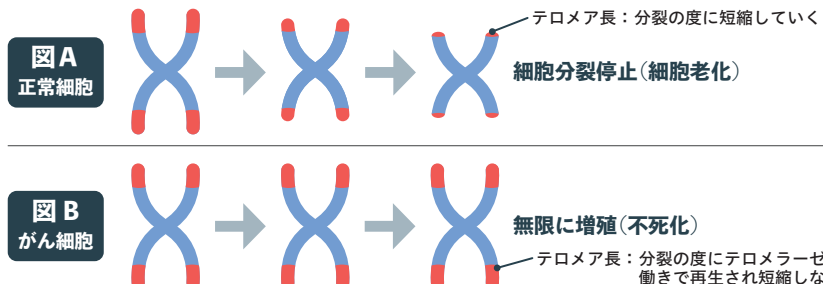
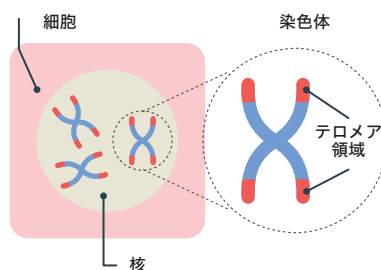
○ がん細胞の「不死化」機序(下図参照)

細胞の核内には染色体という構造物があります。染色体の内部には『遺伝情報が記録されたDNA』が、『たんぱく質』と結びついた状態で、複雑に折りたたまれて内蔵されています。さらに、この染色体の末端(両端)には「テロメア」と呼ばれる『特殊な配列を繰り返すDNA』と『たんぱく質』とからなる構造物が付いており、染色体の構造が壊れないように保護する役割を担っています。

一般に、ヒトの体内組織に分布するほとんどの細胞は、各臓器・器官ごとに、ヒトの生涯を通してその元となる幹細胞から順次作られ続け、その課せられた役割を忠実に果たす機能を付与されて発生します(分化)。その際、「分化」した正常な細胞は自身を分裂・増殖させる遺伝子を封印されて発生するため、各組織の最前線で一定期間(組織にもよるが3日程度から数年に及ぶ期間)働いた後は、組織か

ら様々な機序で順次消え去り、細胞としての生涯を終えます。一方、この分化した正常な細胞を体外に取り出し、研究室の培養液中で分裂・増殖能を復活(脱分化)させると、細胞分裂を再開させることができます(図A)。但し、この場合、細胞の染色体に付いている「テロメア」は細胞が分裂・自己複製する度に短くなっていき、ついに、ある限度を超えてテロメアが短くなると、それ以上は細胞分裂が起こらなくなります。たとえば、肝臓の肝細胞での研究では、培養液中で50~70回程度分裂・自己複製したところで、それ以降の細胞分裂は止まります(細胞老化)(図A)。

ところが、がん細胞は自己複製のための細胞分裂を起こす際に、テロメラーゼという酵素をその都度活性化してテロメアの再生を図ることで、テロメアの短縮を回避し、細胞分裂の回数制限を免れています(不死化)(図B)。



「がん」が生命を脅かす機序

こうして不死化したがん細胞が、無秩序・無制限に分裂・増殖を続けることで、ヒトの体内で、がん細胞の数がおよそ1兆個(約1kg)に達するころ(乳がんや大腸がんといった固形がんの場合、がん細胞が増殖し始めてから約20年が経過したころ)には、呼吸器系、循環器系、消化器系、あるいは泌尿器系などの機能不全を介して、生命維持に必要なエネルギーの供給源であるATP(体内で毎分50g程度消費するATP)の再生・維持が叶わなくなり、この時点でヒトの2人に1人は死を迎えます。

ATP(アデノシン三リン酸)については
前号の14時限目の授業を参照



がん検診を継続して受診すべき理由

日本人の2人に1人が生涯の内にがんにかかり、毎年の全死亡者の3分の1は、がんが原因で亡くなっています。これまでの研究によって、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの5つのがんは、それぞれ下図表に示した特定の方法での検診を受けることで、比較的早期(局所に限局し、遠隔転移の可能性が小さい時期)に発見でき、適切な治療によって死亡率の低下に結びつくことが科学的に証明されています。



日本対がん協会 「がん検診の目的と効果」

そもそも、がん細胞は培養液中では日の単位で2倍へと猛烈な勢いで増えますが、ヒトの体内では免疫系の働き等により、がん細胞の数が2倍の量へ増えるのには半年程度の時間を要します。一見、ゆっくり増えるようでも、半年で2倍、1年では元の4倍、1年半では元の8倍へと、半年単位で指数関数的にがん細胞数は増えるので、最初にできた1個のがん細胞が15年間に30回の分裂を経ると10億個(直径1cm、約1グラム:がん検診で発見できるサイズ)に達する計算になります。なお、がん検診で発見できるサイズ(約1cm径)へ増大したあとは、個々のがん細胞の増殖の速度は変わらないものの、1年半後には進行がんの入り口である直径が2倍の2cm径(重さが8倍の約8グラム)に達してしまうので、がん検診は1~2年の間隔で、継続して受け続けて初めて、がんの早期発見に繋がります。

各種がん検診

胃がん検診

バリウムの飲用によるレントゲンでの胃透視検査、または胃カメラ(上部消化管内視鏡検査)により、胃がんおよび食道がん等も同時に検査するもので、がん検診の中では侵襲を伴う検査です。なお、自己負担(5,000円前後)での検診ですが、胃がんの主要原因である「ピロリ菌の感染と、その結果引き起こされる胃粘膜の萎縮(老化)」の程度を血液検査のみで判定できる「ABC検診」があります。血液中の「ヘリコバクターピロリ抗体」と「ペプシノーゲン」を測定して、前述の病態を把握するものです。仮に、ピロリ菌の感染が判明すれば、除菌することで将来の胃がんのリスク軽減に繋がります。

肺がん検診

肺がん検診の2次検診での画像診断は高分解能CT検査ですが、この検診を肺がんの1次検診に組み込むにはコストおよび時間の制約があります。現状は胸部のレントゲン検査(必要に応じて喀痰細胞診)が1次検診で実施されています。心臓や横隔膜などの固有の臓器と重ならない部位の肺がんは見つかりますが、検診受診者すべての肺がんの早期発見に繋がるとは限りません。

大腸がん検診

大腸がんは山口県では他府県と比較して特に罹患率の高いがんです。便潜血検査を2日連続で実施します。ヒトの血液が少しでも混じっていれば陽性となる免疫法による鋭敏な検査法で、2日の内1日でも陽性となれば、2次検診では通常の健康保険を使って大腸内視鏡検査を受けることになります。2次検診で実際に大腸がんの診断が下されるのは、数%に留まります。一方、大腸がん患者に限れば、がんの人の94%が便潜血検査で陽性となるため、便潜血検査はすぐれた検査と言えます。ちなみに、1日だけの便潜血検査ではがん患者の3人に2人しか陽性にならず、逆に3日連続で実施しても、2日法とあまり変わらない結果が得られています。

子宮がん検診

子宮がんには子宮頸がんと子宮体がんがあり、検診の対象となっているのは子宮頸がんです。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス(HPV)の感染で引き起こされることが判明しており、20歳という若年の女性から検診の対象となっています。問診が重要で、HPVに感染する機会の有無の確認と、子宮頸部の視診および細胞診が実施され、異常があれば2次検診(保険診療)で病理組織診断が実施されます。参考までに、現在、小学校の6年~高校1年相当の女子を対象に、公費負担によるHPVワクチンの定期接種が行われています。なお、誕生日が1997年(平成9年)4月2日~2008年(平成19年)4月1日の女性で、通常のHPVワクチンの定期接種の対象年齢の間に接種を逃した方は2025年(令和7年)3月まで、公費での接種が受けられます。

乳がん検診

母乳を作る細胞集団は、授乳期以外では非常に小さな粒(小葉単位:直径僅か1mm程度)の形態をとって、乳房内の厚さ約1cm程度の膠原線維の中に、約1,000粒ちりばめられています。乳がんの99%はこの小さな粒の「小葉単位」から発生し、母乳を乳頭まで運ぶ途中の乳管(大乳管)の腺上皮細胞から発生する乳がんは1%しかありません。男性にも乳管は存在するため、全乳がん患者の1%未満ですが、男性にも乳がんは発症します。乳がん検診は女性を対象に実施され、マンモグラフィで腫瘤もしくは悪性特有の形状をした石灰化所見として捉えることができます。

科学的に死亡率の低下に結びつき、有効性が証明されている「がん検診」

対象臓器	効果のある検査方法(年齢)	受診間隔
胃	胃透視検査(40歳以上)、または 胃内視鏡検査(50歳以上)	毎年
肺	胸部レントゲン検査(40歳以上) 胸部レントゲン検査+喀痰細胞診(※50歳以上ハイリスク者) ※ハイリスク者:50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人	毎年 毎年
大腸	便潜血検査 2日法:自宅で便を採取し、別日に提出(40歳以上)	毎年
子宮頸部	子宮頸部の細胞診(20歳以上)	2年に1回
乳房	マンモグラフィ検査(40歳以上)	2年に1回



お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142



Mine 秋吉台ジオパークを歩く!

親子での
参加も
大歓迎!

健康ウォーキングセミナー

さわやかな秋空のもと地球のすごい！を感じながらいい汗をかこう！

日 時 令和6年11月2日(土) 開会 10:00(受付 9:30~)

会 場 美祢市立秋吉台科学博物館
美祢市秋芳町秋吉11237-938 電話 0837-62-0640



📖 歩く前のお勉強 ⌚ 10:00~10:50

I 蜂刺症とアナフィラキシー

美祢市立美東病院
名誉副院長 外科医師
森岡 秀之 先生



自然歩きの
危険を
知ろう!

II ウォーキング前ストレッチと 効果的なウォーキングの仕方!

美祢市立美東病院
理学療法士
武永 翔太 先生



美祢市立美東病院
作業療法士
江本 晃樹 先生



ジオガイドの解説付き

ウォーキング ⌚ 11:00~12:00

秋吉台科学博物館をスタート・ゴールに1時間程度
のコースをウォーキングします。



健康づくりと
秋吉台の地質
を学ぼう!



閉会

ランチ
ボックス
配付

⌚ 12:30 解散

運動後のエネルギー補給に適した、防長苑のラン
チボックスをお渡しします。



カフェが併設された
「Mine 秋吉台ジオパ
ークセンターカスター」
はランチボックスを持
ち込めます。

定 員 50名

参加資格 組合員、被扶養者、その家族

参 加 費 組合員、被扶養者、小・中学生 500円
その他家族 1,000円

申込締切 令和6年10月4日(金)

そ の 他 雨天のときは中止します

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

インフルエンザ予防接種の領収書は大切に！

領収書

助成金申請にはこれらの事項が記載された領収書が必要です。

- ・氏 名
- ・金 額
- ・接種日
- ・インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種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（1回のみ）

申請方法は、所属所の共済組合事務担当課の指示に従ってください。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

標準報酬月額の時決定

時決定とは？

既に決定している標準報酬月額と組合員が実際に受けている報酬に大きな差が生じないように、原則として、毎年7月1日現在の組合員である方について、4月～6月の3か月間に受けていた報酬を基に、その年の9月以降の標準報酬月額を決定することをいいます。

時決定により決められた標準報酬月額は、その年の9月から翌年の8月までの掛金（保険料）算出に適用されます。

なお、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方や、7月から9月までのいずれかの月に随時改定、育児休業終了時改定、産前産後休業終了時改定が行われる方は、その年の時決定の対象となりません。



標準報酬月額の確認方法は？

共済組合から個人への標準報酬月額の通知は行っていません。給料明細に標準報酬の記載がある方は、9月の給料明細で確認ができます。記載のない方は、所属所の共済事務担当課へお問い合わせください。

お問い合わせ 保険課 調定担当 ☎ 083-925-6142

（短期給付制度の改正・令和6年8月1日施行）

一日当たりの給付上限額が下記のとおり改正されました

育児休業手当金	育児休業期間が180日に達するまで （給付率67%の期間）	現行 14,097円 → 改正後 14,334円
	育児休業期間が180日を経過した後 （給付率50%の期間）	現行 10,520円 → 改正後 10,697円
介護休業手当金	現行 15,513円 → 改正後 15,778円	

お問い合わせ 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142

障害の状態になったときの年金②



障害厚生年金は、一定の保険料納付要件を満たした方が、被保険者（組合員）である間に初診日のある傷病が原因となって、3級以上に該当する程度の障害の状態になったときに支給されます。また、障害等級が1級または2級に該当する程度の障害になった場合は、原則として障害基礎年金も支給されます。

障害の状態になったときに受け取れる年金

地方公務員の方の場合、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。

退職等年金給付

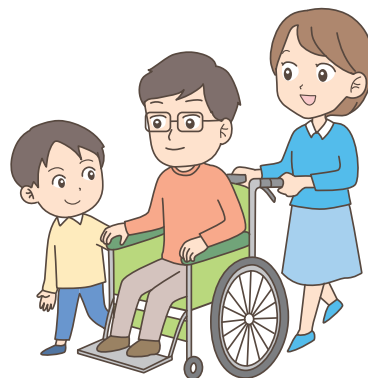
公務障害年金※

厚生年金

障害厚生年金

国民年金

障害基礎年金



※公務により病気にかかり、または負傷した方で、その傷病についての初診日（平成27年10月1日以後に限る。）において、組合員であった方が障害等級に該当する程度の障害の状態になったときに支給されます。

障害厚生年金の支給要件

障害厚生年金は、組合員または組合員であった方が、障害認定要件のいずれかに該当し、かつ保険料納付要件を満たしている場合に支給されます。

初診日要件

初診日が組合員である間にあるとき

※初診日とは、障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師にかかった日をいいます。

障害認定要件

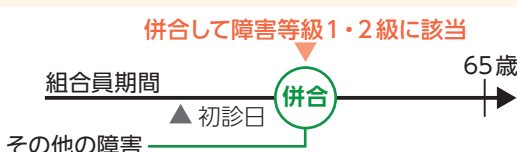
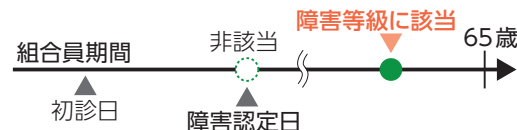
● 障害認定日に、障害等級 1 級、2 級または 3 級に該当する程度の障害状態にあるとき

※障害等級 1 級から 3 級に該当する程度の障害の状態については、厚生年金保険法施行令第 3 条の 8・別表第 1 および国民年金法施行令第 4 条の 6・別表に定められています。

● 障害認定日において障害等級 3 級以上に該当しなかったが、その後 65 歳になる前日までの間に、その傷病により 3 級以上に該当する程度の障害状態になったとき

● 組合員である間に初診日がある傷病による障害と、その他の障害とを併合して、障害等級が 1 級・2 級に該当する障害状態になったとき

※障害認定日とは、初診日から 1 年 6 か月を経過した日をいいます。ただし、それ以前に治癒した場合や、症状が固定し、治療の効果が期待できない状態に至った場合は、治癒した日または治療の効果が期待できない状態に至った日を障害認定日とします。



保険料納付要件

初診日の前々月までの保険料納付済み期間及び保険料免除期間を合算した期間が、被保険者期間の 3 分の 2 以上あること ※ただし、令和 8 年 4 月 1 日前までの初診日については、初診日の前々月までの 1 年間に保険料の滞納がなければ支給される経過措置が設けられています。

障害厚生年金の請求の流れ

共済組合の組合員期間である間に初めて医師の診療を受けた傷病ですか？

……【初診日の確認】

はい

症状は固定していますか？

例) 手足の切断日・ペースメーカーの装着日・人工透析を初めて受けた日から起算して 3 か月を経過した日など

はい

いいえ

初診日から 1 年 6 か月を経過していますか？

はい

いいえ

1 年 6 か月経過

障害等級の審査を受けるため、所定の診断書等を提出

障害等級
1 級～3 級に該当

いいえ

65 歳までに症状が重くなりましたか？

はい

受給権発生

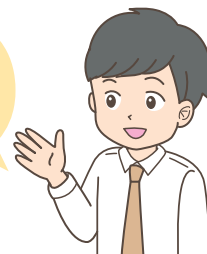
1 級または 2 級のとき
→ 障害厚生年金と障害基礎年金
3 級のとき
→ 障害厚生年金

いいえ

初診日が民間企業等の厚生年金や国民年金の被保険者期間内にある場合には、最寄りの年金事務所等にお問い合わせください。

……【障害認定日の確認】

障害厚生年金を請求するには、まず初診日と障害認定日を確定することが大切です



はい ……【事後重症制度】

(注) 事後重症制度による請求は、65 歳に達する日までに請求手続きを行う必要があります。

障害厚生年金の受給権は発生しません

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6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後

税込
10,500 円



有限会社
ライフ山口
提供

個室でゆったり会席プラン宿泊券 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7年3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）にて和洋会席料理をご提供いたします

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）

共済組合の行事(9・10月)

● 乳がんセミナー

9月15日

防長苑のイベント(9・10月)

● 秋の宴

10月5・6日

クロスワードパズル

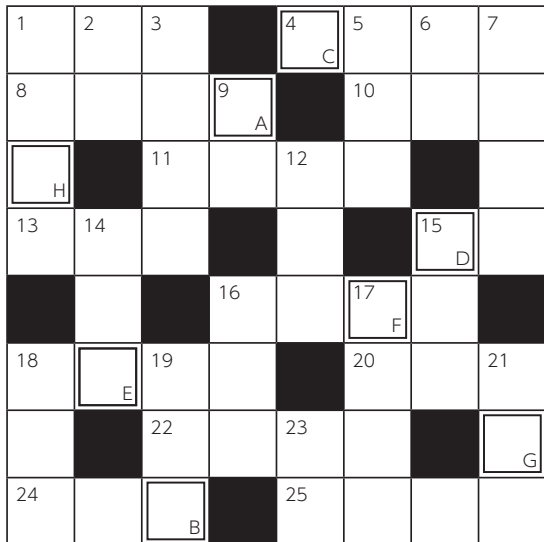
PRESENTS

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
「個室でゆったり会席」プラン宿泊券…5組10名様
(ライフ山口協賛)

クロスが解けたらA～Hを順に並べてください



- 23 ○○○の方舟。
21 ○○○兄弟は人類初の動力飛行に成功した。
19 ○○○は旧約聖書の創世記に出てくる、
18 北海道中南部を南北に走る○○○山脈。
17 事をうまく運ぶために、○○○をする。
16 丈夫なだけが○○○の夫。
15 ○○○100%で肌ざわりがサラサラ。
14 ラスベガスは○○○の街で有名です。
12 耐え忍ぶこと。
9 親の○○○をかじる息子。
7 思い立ったが○○○
6 太陽を英語で言うところ？
5 品名などを表示するために貼る紙片。
3 引退後は若手選手の○○○に努める。
2 ○○○が繋がって線になる。
1 宮本武蔵と闘った、佐々木○○○。

○・タテのカギ

○・ヨコのカギ

- 1 動かないようにネジで○○○する。
4 源氏物語の作者、○○○式部。
8 2年目の○○○を打ち破る。
10 ○○○に座って電車を待つ。
11 元フランス領。アフリカ大陸西端の国。
13 工事で道路を○○○して通行する。
15 量より○○を重視する。
16 山腹や地下などを掘り貫いた通路。
18 ○○○⇄日の出
20 ○○○がないと眠れない。
22 金属の輪を解いたりして遊ぶ玩具。
24 古池や ○○○飛び込む 水の音
25 忍者は○○○を立てない。

応募方法

ハガキまたは共済組合ホームページのウェブサイト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

9/30(月)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》

プールデアソボウ

「クロスワードパズル」
プレゼント当選者発表

応募総数 1008通

正解 962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

今回の共済積立を下ろして使う場合と、共済の貸付を借りの場合の差額の説明はとても分かりやすく参考になりました。

共済事業をより知っていただき、より活用していただけますよう、共済事業をしっかりとお知らせしていきます。

GWに開催された防長苑の「フランス料理のタペ」に初めて行きました。堅苦しくなく楽しく美味しい2時間でした。来年も行くと嬉しいです、料理長!

ご利用いただきありがとうございました! 11月には、和食料理長が腕によりをかけた「秋の宴」を開催します。是非こちらにも、ご参加をお待ちしています!

いま、山口や大内文化に注目が集まっている中、大内御膳を取り上げているページは、すぐくタイムリーで参考になります。

大内御膳、他ではなかなかお目にかかれない料理です。気軽に食べられるお弁当もありますので、是非一度お召し上がりください。防長苑でのご予約、お待ちしております!

組合の状況

令和6年7月31日現在

組合員/男
11,854人

組合員/女
10,935人

組合員/合計
22,789人

任意継続組合員
453人

被扶養者/男
6,351人

被扶養者/女
10,016人

被扶養者/合計
16,367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9月2日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

【予約制】

価格には消費税を含んでおります

お電話にて承ります

美食和会席のタベ

秋の宴

おちろい受け

写真はイメージです

日時

令和6年

10月 5 (土)・6 (日)

18時30分開宴 20時30分終宴

会場

やまぐち湯田温泉

防長苑 2階 「孔雀の間」

会場・提供方法を変更する場合がございます

料金

和食会席料理

(食前酒付き)

10000 円

山口県産の秋の味覚をふんだんに使った
この日だけの特別な会席料理をご提供いたします。
ソフトドリンクはフリードリンクです。

特典オプション

アルコール類フリードリンク

(生ビール、日本酒、焼酎、ウイスキー)

朝食付宿泊ご優待

ツイン・和室の一人利用は 1000 円加算されます

5日 6500 円・6日 6000 円

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