

共済だより



2024
11・12月号
No.350



表紙写真：山崎八幡宮（周南市）

contents

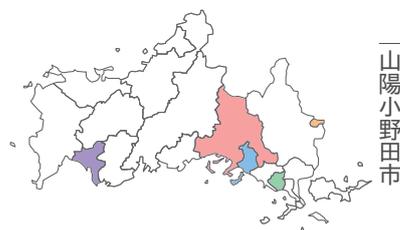
組合会議員選挙を行います	4
マイナ保険証をご利用ください	5
貯金現在残高通知書をお送りしました	6
防長苑 瓦版 防長苑の和洋おせちを一緒に	7
けんこう学校16時限目 健康寿命編	8-9
上手な医療のかかり方	10
人間ドック利用者を募集します！	11
年金インフォメーション	12-13

P.2-3



五感を満たす

山口旅



pick up

周南市
田布施町
和木町
下松市
山陽小野田市





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

周南市



観光に関する
情報はこちら

山口県周南市
観光情報サイト
「そーなん!?周南!!」

山崎八幡宮の花手水

和銅2年(709年)の起源と伝えられている由緒ある神社。手水鉢(ちょうずばち)の水面に花を浮かべて飾る花手水(はなちょうず)が、境内を華やかで幻想的な雰囲気にしていきます。豊作を祈願する秋季例大祭で行われる、巨大な山車(本山)を坂から突き落とす「本山神事」も有名です。

- 所在地 山口県周南市宮の前1-9-10
- 問い合わせ先 0834-62-2410



色とりどりの花を用いた花手水にうっとり



聴

hearing

田布施町



観光に関する
情報はこちら

田布施町観光協会
「たぶせナビ」

ふるさと詩情公園

懐かしい童謡・唱歌の歌碑が並ぶ田布施川河岸の散策公園。10基の歌碑は、ボタンを押すと刻まれた童謡・唱歌が流れます。春は川沿いの桜、秋は山腹の紅葉など、訪れれば季節を感じられ、テニスやバスケットボールといったスポーツも楽しめる公園です。

- 所在地 山口県熊毛郡田布施町下田布施
- 問い合わせ先 0820-52-5807 (田布施町役場建設課)

季節ごとに開催されるイベントも要チェック!



田布施地域交流館

ふるさと詩情公園のすぐ近くにある農産物直売所。地元産の新鮮な野菜や手作りのパンなどを購入できます。

smell

嗅

和木町



観光に関する
情報はこちら
和木町役場

優美なバラの香りが広がります

蜂ヶ峯総合公園バラ園

26.3haという広大な敷地に、アスレチック施設やキャンプ場など見所盛りだくさんの蜂ヶ峯総合公園。その見所の一つがバラ園です。県内最大級の規模で、430種4,200株のバラが咲き誇ります。バラといえば春を思い浮かべますが、秋もバラの見頃の季節です。

- 所在地 山口県玖珂郡和木町大字瀬田紺屋作260-1
- 問い合わせ先 0827-52-3751



軽やかな汽笛を鳴らしながら自然の中を走ります



蜂ヶ峯総合公園ミニSL

総合公園内の1周743mの距離を約7分かけて走るミニSL。駅舎は、青いとんがり帽子の屋根が特徴的です。



しいたけは
香り高く
食感も抜群

味 下松市



観光に関する
情報はこちら
下松市観光協会
「いくっちゃ!
くだまつ観光ガイド」



トクリン しいたけ狩り

下松市北部の自然豊かな高地で行われているキノコの菌床栽培。この施設では、しいたけ、エリンギ、舞茸、ひらたけを栽培しており、施設見学としいたけ狩り体験ができます。収穫した新鮮なしいたけは、その場で焼いて試食することが可能です。

- 所在地 山口県下松市大藤谷179
- 問い合わせ先 0833-45-6911 (下松市観光協会)

鮮やかな
紅葉が楽しめる
隠れた名所



旧内藤家屋敷跡

米栄湖、滝ノ口河川公園の奥にある紅葉の穴場スポット。武家の一族として知られる内藤家の屋敷跡と庭園が当時の面影を残しています。

触 山陽小野田市

touch



観光に関する
情報はこちら
山陽小野田観光協会
「さんようおのだ
観光ナビ」



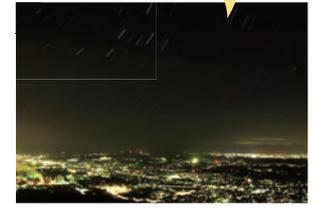
ふじの山の
歴史を再発見!

夜景スポット、
日の出スポットとしても
人気です

山陽小野田市歴史民俗資料館

小野田市制40周年記念事業の一環として建設された資料館。歴史資料や民俗資料を中心に、江戸時代からの開作の歴史、セメント工業・製陶業・石炭産業などを紹介しています。企画展や講演会、体験教室も開催され、楽しく歴史を学ぶことができます。

- 所在地 山口県山陽小野田市栄町9-21
- 問い合わせ先 0836-83-5600



竜王山公園

山陽小野田市のランドマークである竜王山。瀬戸内海に面し、頂上の展望台からは360度のパノラマを堪能できます。

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!

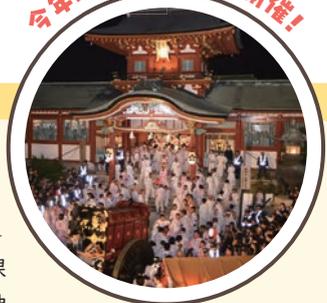
五感ニュース

裸坊祭

街中が熱気であふれる 西日本屈指の荒祭り 防府天満宮御神幸祭

菅原道真公を祀る防府天満宮で、1,000年以上続いている御神幸祭(裸坊祭)。裸坊約5,000人が、「兄弟ワッショイ!」の掛け声のもと、2体の御神輿を担いで菅原道真公ゆかりの地、「勝間浦のお旅所」までを往復します。翌日は、祭り好きの女性が200人以上集まる「天神おんな神輿」も行われます。

今年は11月23日に開催!



詳しい
情報は
こちら



任期満了に伴う

組合会議員選挙を行います



共済組合の重要事項を審議、決定する組合会は、市町村長から選出される議員（市町村長側議員）と市町村長以外の組合員から選出される議員（職員側議員）により構成されています。

議員の任期は2年間で、現在の議員の任期が11月30日をもって満了となることから、組合会議員選挙を行います。

選挙日

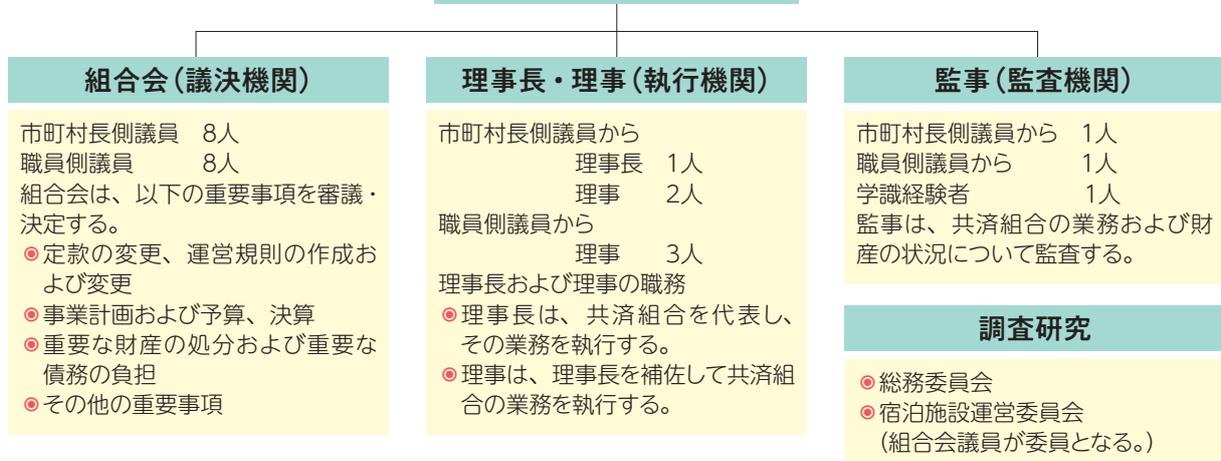
市町村長側議員選挙(第1区:市長)11月13日
市町村長側議員選挙(第2区:町長)11月13日
職員側議員選挙(第1区、第2区) 11月21日

新組合会議員の任期

令和6年12月1日から2年間

共済組合の機関

山口県市町村職員共済組合



組合会議員選挙

選挙の方法

選挙は、原則として投票により行いますが、市町村長および代議員の過半数の方に異議がないときは、指名推薦の方法によることができます。

- 市町村長側議員選挙
各選挙区の市町村長の互選によって選出されます。
 - 職員側議員選挙
各選挙区の市町村ごとに組合員100人につき1人(100人に満たない市町村にあっては1人)の代議員を互選し、その代議員の互選によって選出されます。
- ※一部事務組合等は、所在地の市町に所属する組合員とみなします。

選挙区および議員数

市町村長側議員

	選挙区	定数
第1区	宇部市、山口市、萩市、防府市、下松市、岩国市、光市、柳井市、美祢市、長門市、下関市、周南市、山陽小野田市	5人
第2区	周防大島町、和木町、上関町、平生町、田布施町、阿武町	3人

職員側議員

	選挙区	定数
第1区	岩国市、柳井市、光市、下松市、防府市、山口市、周南市、周防大島町、和木町、上関町、平生町、田布施町、区域内の一部事務組合等	4人
第2区	宇部市、萩市、長門市、美祢市、下関市、山陽小野田市、阿武町、区域内の一部事務組合等	4人

役員(理事長・理事・監事)選挙

新組合会議員の互選により理事が選出され、理事の互選により理事長が選出されます。また、組合会において監事が選出され、各委員会の委員も決定されます。

マイナ保険証をご利用ください

現行の組合員証等(健康保険証)は廃止されます。

令和6年12月2日から、組合員証等(健康保険証)の新規発行が廃止となり、マイナ保険証に引き継がれます。発行済みの組合員証等は令和7年12月1日まで使用できます。

マイナ保険証を利用して受診すると、医療費の初診料が20円、再診料が10円ほど節約でき、過去の医療情報の共有化により、より良い医療を受けることができます。

また、限度額適用認定証等の発行手続きなしで、高額療養費の自己負担限度額を超える窓口負担が免除されます(非課税の方は、別途申請が必要です)。

詳しくは厚生労働省 Web サイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



「資格情報のお知らせ」を送付しました

マイナンバーカードには、従来の組合員証等に記載されている組合員等記号番号や資格取得年月日等の健康保険に関する資格情報が記載されていません。

このため、ご自身の資格情報を確認する手段の一つとして、すべての組合員・被扶養者に「資格情報のお知らせ」を10月下旬に送付しています。

送付方法は、所属所の共済組合事務担当課を経由してお手元に届きます。なお、組合員と被扶養者はまとめて封入してあります。

ご希望の方に確定申告用の医療費通知書を発行します

確定申告(医療費控除)のために医療費通知書が必要な場合は、次の手順でご請求ください。

1 請求方法

共済組合ホームページから「療養給付費証明願」を印刷し、必要事項を記入のうえ、所属所の共済組合事務担当課、または、共済組合保険課に提出してください。

●共済組合ホームページ



書類	様式	記入例
療養給付費証明願		
セルフメディケーションの証明依頼書		

2 発行スケジュール

- ①令和6年10月診療分まで → 令和7年1月下旬発送
- ②令和6年11月診療分まで → 令和7年2月下旬発送

注) 令和6年12月診療分の証明について
令和6年12月診療分の証明が発行できるのは、令和7年3月下旬以降です。
確定申告の際にはお手元の領収書をご使用ください。

3 注意点

医療費通知書に記載されている医療費等の情報は、「医療機関から共済組合への請求が遅れている」「自己負担額に対して福祉医療などの公費助成があった」「コロナの検査費用等複数の公費が適用されている」などの理由により、事実と異なっている場合があります。

このような場合の確定申告の方法については、お近くの税務署にご確認ください。

請求用紙



記入例



貯金現在残高通知書をお送りしました

10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6年4月から令和6年9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。

～ 共済貯金について、よくあるご質問 ～

Q 払戻しをする際、利息付与日(3/31、9/30)前に払戻した貯金額には利息計算されないのでしょうか。

A 共済貯金の利息は、払戻した場合でも預けられていた期間における利息を計算して利息付与日に付与しています。

なお、臨時積立も同様に、預けられている期間で利息計算をしていますので、一日でも早く預けたほうが、利息がより増えることとなります。ただし、臨時積立は「年度内に2回まで、各上限100万円」の制限がありますので、ご注意ください。

通知書の詳しい
見方はこちら➡



共済組合事務担当課が
不明な場合は、こちら➡



お問い合わせ ▶ 総務課 貯金担当 ☎083-925-6551

「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の発行について

平成26年1月1日から令和6年12月31日までの間に貸付けた住宅貸付で、償還期間が10年以上の貸付について、「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」を発行します。発行時期は、下記のとおりです。住宅借入金等特別控除を受けるためにご利用ください。

- ◆平成26年1月から令和5年12月までに住宅貸付を借入れた方
令和6年11月上旬に証明書を発行します。➡ 年末調整にご利用ください。
- ◆令和6年1月から同年12月までに住宅貸付を借入れた方
令和7年1月中旬に証明書を発行します。➡ 確定申告にご利用ください。

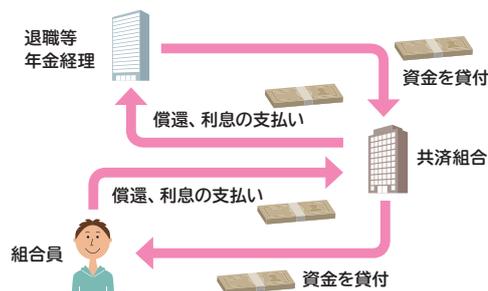
貸付利率について

共済組合の貸付事業は、地方公務員である皆さんの企業年金に相当する年金である「退職等年金給付」の積立金が、貸付金の原資となっています。事業を利用されている皆さんからお預かりした利息が、皆さん自身の将来の年金の原資になる仕組みです。

貸付利率は、この退職等年金給付の基準利率に応じて決まる仕組みとなっています。

令和6年10月から令和7年9月まで適用される基準利率は、0.26%となりました。よって、この間の貸付利率は、基準が1.0%以下である場合の率となり、現行利率のまま、以下のとおりとなります。

- ◆普通、住宅、医療、入学、修学、結婚、葬祭貸付 … 1.26%
- ◆在宅介護対応住宅貸付 … 1.00%
- ◆災害貸付 … 0.93%





新しい年の初め 「防長苑の和洋おせち」を 一緒に

限定
80セット

料理人が腕によりをかけて作る防長苑の「和洋おせち」。
昨年度も多くのお客さまにお召し上がりいただきました。
今年度も準備万端、皆様のご注文をお待ちしています。

※ 要予約 ※

21,600円

消費税込み

おせち の 由来

昔は3月3日、5月5日のような節句の料理を「おせち」と呼んでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいます。せめてお正月の3日ぐらいは料理をしなくてもよいようにと、お祝いの意味もある保存のきくお料理を作るようになったそうです。



容器 (サイズ/21cm×21cm 材質/紙製)
消費期限: 1月1日

① 田作り

昔はイネを植える時に田んぼにコイワシを細かく刻み、灰に混ぜて肥料にしました。今年も良いコメがとれますようにという願いをこめて田作りという名前で呼ばれるようになりました。

② 数の子

数の子にはたくさんの卵があるので、たくさん子どもが生まれて代々栄えますようにという意味があります。

③ 栗金団

金が集まったもの、財宝という意味です。豊かな生活が送れますようにという願いがこもっています。

④ 黒豆

今年1年まめで元気に過ごせますようにという願いがこもっています。

⑤ 伊達巻

江戸っ子の気立てを表す「伊達」の意味と、巻物(文化の発展)を併せているといわれています。

⑥ 海老

腰が曲がるまで健康で長生きできますようにという願いがこもっています。

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555



日ごろできることで

健康寿命を延そう!



人生100年時代となり、ご自身の寿命、さらには健康寿命が気になっていませんか？
そこで、今号では、清水先生にヒトの生きている仕組みと健康寿命の延伸を実現するための条件について解説いただきます。この機会に将来の健康について考えてみませんか。“今日が一番若い日”です！できることから行動してみましょう！

はじめに

山口県は国内でもいち早く超高齢社会に突入しています。しかし、ことは山口県だけの問題ではなく、今後、日本社会全体の活力を維持しつつ、少子化対策が実を結ぶまでの間、高齢者をもとより、現役世代も含めた健康寿命の延伸が喫緊の課題となっています。16時限目の授業の前半では、健康寿命の延伸を図るうえで克服すべき課題として、未だにその全容が明らかになっていない「全身の老化機序」の解明に向けた国内での動向を解説します。

次いで、後半ではヒトの体を構成する最小単位で、体内に40~60兆個ある全ての細胞に、その活動を支えるための酸素(O₂)、栄養などの代謝産物、熱、ホルモン等を届けている毛細血管に焦点を当て、全身の老化との関係で、現時点で明らかになっていることを解説しますので、けんこう学校の読者にとって、健康寿命を延ばすための一助になることを願っています。



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

ヒトの寿命の限界について

地球上に生息する生物の内、細菌などの単細胞生物は別にして、少なくともヒトを含むほぼ全ての多細胞生物には寿命があります。ヒトの場合、誕生後の発達、成熟、老化を経て死に至るまでの一連の加齢現象の中で、純粋に老衰で天寿を全うするまでの寿命の限界は、最長寿者の生存記録も踏まえると、120歳程度と考えられます。

世界で初めてiPS細胞(人工多能性幹細胞)の作製に成功し、2012年にノーベル医学・生理学賞を受賞された現、京都大学iPS細胞研究所名誉所長の山中伸弥教授と将棋棋士の羽生善治永世七冠との共著書として2018年2月に講談社から発行されている「人間の未来 AIの未来」とのタイトルでの対談形式の本文中に、次のような記述があります。

羽生(永世七冠)「たとえばiPS細胞による再生医療やゲノム編集技術によって、病気がすべてなくなったら、人間は不老不死になることも可能なのでしょうか。」

山中(教授)「いや、老化は間違いなく起こるでしょう。今のところ、生きることができるのは、細胞の寿命である百二十歳くらいまででしょうね。僕もびっくりした話があって、血液を作る細胞である造血幹細胞

が骨髄にあります。生まれた時は確か一万個くらいと少ないんです。造血幹細胞自体はあまり増えないけれど、分化する途中に前駆細胞を作り出して、その子たちが急激に増えて赤血球や白血球、血小板になって、どんどん入れ替わっているんです。ただ、造血幹細胞も時々分裂(自己複製)しなければいけない。分裂していると、遺伝子に傷が入ったり、寿命で死んだりしていくものもあります。だから造血幹細胞はだんだん減っていくだろうとは思っていました。百歳くらいの人を調べたら、造血幹細胞が二個しかない。その二個がすべてで、何もせずにゼロになったら、間違いなく終わりです。それが老衰による死です。……基本的に老化によって造血幹細胞がどんどん減って、脳も(脳細胞は減りに増えないことから)間違いなく衰えてだめになるので、そう考えると、やっぱりヒトの寿命は百二十歳くらいが限界なのではないでしょうか。それとはまた別の問題として、それ以上生きていて楽しいかどうか、ということはあるんですけど。……」と語られています。

寿命の限界は120歳程度であることが正しいとしても、人生100年時代が当たり前になりつつある昨今、現時点で約10年のギャップがあるヒトの寿命と健康寿命との差を可能な限り埋め、天寿を全うする直前のところまで健康寿命を延ばすことが叶えば、誰しも本望だと思います。

細胞レベルの視点での老化要因の理解から全身の老化機序の解明へ

現在、ヒトの寿命とは切り離せない老化の進行については、医学の各分野で、細胞レベルの変化に着目した理解が急速に進んでいます。少し専門的になりますが、代表的な老化要因として、前述の山中伸弥教授が語られた「幹細胞」に関連した項目も含めて、次表の12項目に関心が集まっています。

1. 幹細胞の機能低下
2. ゲノムの不安定性
3. テロメアの短縮
4. エピゲノムの変化
5. タンパク質恒常性の異常
6. オートファジーの異常
7. 栄養感受性の異常
8. ミトコンドリアの異常
9. 細胞老化
10. 細胞間相互作用の変化
11. 慢性的な炎症
12. 腸内細菌叢の破綻

これらの項目に共通する『細胞レベルの変化』に焦点を当てた個々の老化要因に対する研究成果等を基に、『健康寿命の延伸と人生100年時代の実現に向けた全身の老化機序の解明』を目指して、内閣府が所管する「日本医療研究開発機構(AMED)」と文部科学省が所管する「科学技術振興機構(JST)」の2つの「国立研究開発法人」がタッグを組んでの国家プロジェクトが令和4年から進行中です。

実際、現時点で既に細胞レベルや動物実験で抗老化効果が実証されている物質も報告されていますが、ヒトでの臨床研究を経て最終的に抗老化効果や安全性が確認され、実用化に至った例はありません。そもそも、「根本的な全身の老化機序」の解明に向けて、日本の科学者の総力を挙げての研究が、今まさに進行中であり、令和11年頃をめどに多くの仮説の検証結果が明らかになる見込みです。

個々の細胞の生存に欠かせない毛細血管と血液循環系

ヒトの体内に張り巡らされた血液循環系は「体循環(1周約1分)」と「肺循環(1周約4~6秒)」から成り立っています(図を参照)。

体循環における毛細血管は酸素(O₂)、栄養等の代謝産物、熱、および各種ホルモン等を固有の臓器や組織を形成している個々の細胞へ届ける場を提供すると共に、二酸化炭素(CO₂)、老廃物を含む代謝産物、熱等の回収の場でもあります。

肺循環における肺の毛細血管は、体循環で全身から回収してきた二酸化炭素(CO₂)を体外に排泄し、体温を一定に保つために、熱を体外へ放散する場も提供しつつ、最も重要な酸素(O₂)を体内に取り込む場を提供しています。

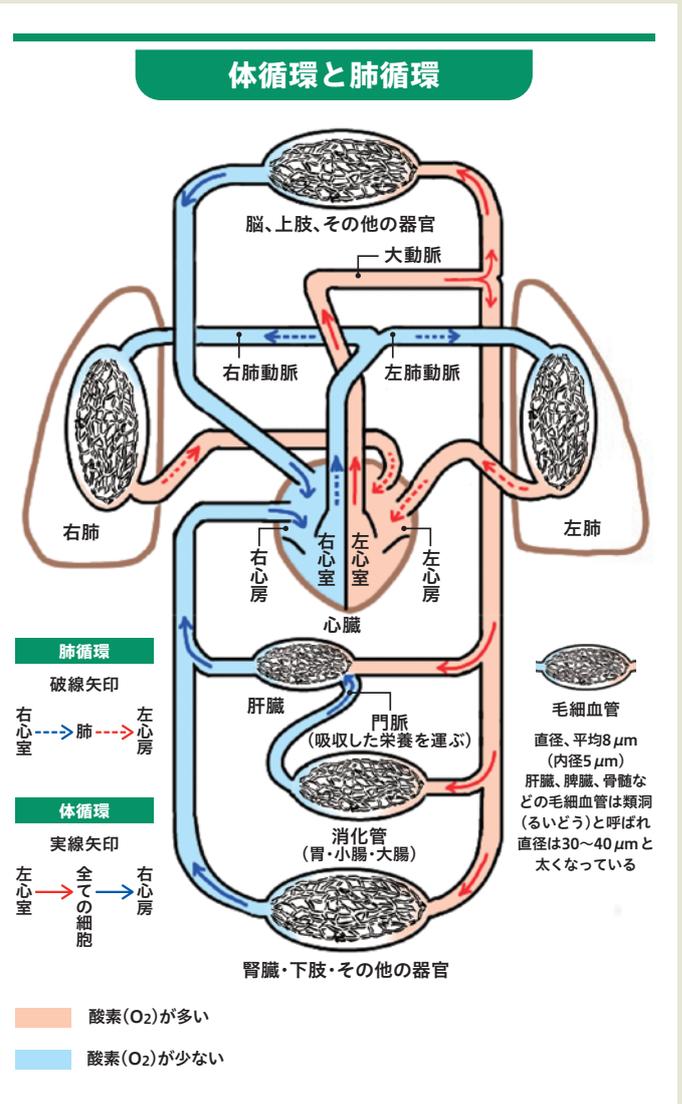
なお、毛細血管は感染症等の異常時には白血球の血管外への遊走の場も提供しています。

ちなみに、毛細血管はこの体循環と肺循環に含まれる全血管を繋ぎ合わせた総延長距離の95~99%を占めており、ピークを迎える20代で約10万km(地球2周半)の長さになります。

加齢による毛細血管の消退速度は計算上1日約2.5kmにも及ぶ

毛細血管の壁は、一層の血管内皮細胞でできており、血管内皮細胞同士の「接着」は加齢とともに甘くなります。そのため、途中で毛細血管の壁の隙間から栄養を含んだ血漿成分が必要以上に漏れ出るようになり、毛細血管の隅々までには十分な栄養や酸素(O₂)が行き渡らなくなります。その結果、関連する各臓器および組織内の個々の細胞機能の低下はもとより、毛細血管自身の劣化にも繋がり、そのまま血流の低下が改善されない状態が続くと、毛細血管は消退していきます。

皮膚の毛細血管の研究で、20代に比べて60~70代のヒトでは毛細血管が4割も減っていたとの報告があります(真皮が薄くなる)。この変化は、皮膚のみにとどまらず、全身の血管が同じように老化していくと考えられるため、前項で記載した毛細血管の総延長距離約10万kmが、計算上は60~70代で残り約6万km(地球一周半)まで減ることになります。この減少ペースが生徒続くかどうかは不明ですが、計算上は平均して毎日約2.5kmずつ毛細血管が消退することになり、確実に日々老化は進行することを実感できる指標ではあります。毛細血管が減れば、養われる細胞数も連動して確実に減少し、ひいては臓器の委縮を招き、廃用症候群(様々な心身の機能低下)やフレイルを介して健康寿命の短縮に繋がることは容易に理解できます。



毛細血管の消退を遅らせることは、健康寿命を延ばすための必要条件

血管内皮細胞内には血流を認識する受容体があるため、毛細血管に十分な血液が流れていると、細胞を接着させる因子が活性化され、血液の血漿成分が過剰に漏れることはなくなり、毛細血管の劣化を防ぐことに繋がります。健康寿命を延ばすために今取り組むこととして、「全

身の血流UP」による毛細血管の劣化防止に努めることは、無駄にはならないと考えます。

「全身の血流up」に有効な対策として、習慣化することで長く継続できそうなものを以下に記載します。

① 下肢の筋肉量の維持が全身の血流upに繋がる

- 広めの歩幅を意識した1日10分程度(1km程度)のウォーキングを継続する。
- 比較的若くて体力のある方にお勧めできる室内での筋トレとして、転倒には十分に気を付けつつ、身長半分の長さ(75~80cm程度)の大きな歩幅で、1日10歩ほど歩く。
- 立ち仕事のついでに、かかとの上げ下げで、**腓腹筋**とヒラメ筋(合流してアキレス腱に移行する筋肉)を鍛え、血流upに繋げる。

② 生活のリズムを整え、ストレスが減れば、副交感神経優位となり全身の血流upに繋がる

- バランスの取れた食事をしっかり摂る(水分摂取も怠らない)。
- 十分な睡眠をとる(血管は睡眠中に修復される)。
- ややぬるめの湯船にゆったりと浸る。

【日本医療研究開発機構 (AMED)】
R4~R11 AMED-CREST -
老化研究支援・推進に関する研究開発



お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142



上手な医療のかかり方

年々増加傾向にある医療費ですが、私たち一人ひとりにできる取り組みがあります。医療費の削減のために、今一度見直したい医療のかかり方をご紹介します。

1 信頼できる「かかりつけ医」をもちましょう

かかりつけ医とは、既往歴や健康状態などを把握して、健康管理全般のアドバイスをしてくれる医師のこと。もし詳しい検査や高度な医療が必要となった時には、適切な医療機関への紹介を受けられ、専門医への紹介状も書いてもらえます。



かかりつけ医を選ぶポイント

- 自分に合った日常生活のアドバイスもしてくれる
- 自宅や会社から近い
- よく話を聞いてくれて説明も分かりやすい

⊗ 過度な受診は控えよう ～重複受診・頻回受診～



同じ病気でいくつかの医療機関を受診する重複受診(はしご受診)や同じ医療機関での受診回数が多い頻回受診は、度重なる検査や投薬・処置などが行われ、体に負担がかかる上、時間や医療費も余分にかかります。

体調の変化や不安な気持ちがあれば、まずはかかりつけ医に相談を。それでも治療方針に納得がいかない時は、他の医師に意見を求める「セカンドオピニオン」という方法もあります。

2 紹介状なしで大病院を受診しない

大病院*は専門的な医療を提供する医療機関です。重い病気やケガで診療を受ける時は、かかりつけ医に紹介状を書いてもらいましょう。紹介状なしで大病院にかかる場合、救急などの場合を除き、通常の医療費のほか、窓口で特別料金も支払う必要があります。
※地域医療支援病院(一般病床200床以上)など



⚠ 特別料金の支払いは医療費補助のある子どもでも同様です。

3 緊急時以外は診療時間内に

昼間は都合が悪いなどの安易な理由で時間外に受診すると、緊急を要する重症患者への対応の遅れや医療現場の負担を増やす原因にもなります。また、休日や夜間など診療時間外の医療費は、通常より高く設定されていて、窓口負担も高額になります。緊急時以外は、診療時間内に受診しましょう。

⚠ 休日・夜間に子どもが急病になったら……

子ども医療電話相談(#8000)をご利用ください。ただし、明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。

4 かかりつけ薬局をもち、身近な相談役に



どこの医療機関を受診しても、いつも調剤してもらう薬局が「かかりつけ薬局」。薬歴や体質、アレルギー歴などを把握した上で、薬に関する情報を一括管理してもらえます。ジェネリック医薬品への切り替えや健康づくりなどについても気軽に相談できます。

活用していますか？ お薬手帳

処方された薬を記録しておく「お薬手帳」。お薬手帳は複数持っている、薬の情報が医師や薬剤師に正しく伝わらない可能性があります。薬の重複や飲み合わせなどのトラブルを防ぐためにも一冊にまとめましょう。スマホで使える電子版も普及してきています。

ジェネリック医薬品の活用を！

先発医薬品(新薬)の特許期間が切れてから、新薬と同じ有効成分を同量使って作られるジェネリック医薬品(後発医薬品)は、価格が新薬の7割から2割程度。窓口で支払う薬代を節約できます。

新薬

ジェネリック医薬品

有効成分

有効成分は同じ

有効成分

基材
保存料
着色料
など

添加剤は
製造会社により
異なる

基材
保存料
着色料
など

原薬、添加剤、製法などが新薬と同一である「オーソライズド・ジェネリック(AG)」も増えてきています。

令和7年度

人間ドック利用者を募集します！

所属所の共済組合事務担当課の案内に従ってお申し込みください。

- 対象者 30歳以上の組合員および被扶養配偶者（令和7年度中の到達年齢）
- 助成金額 組合員：25,000円 被扶養配偶者 15,000円（予定）
- 健診機関 1次募集 36機関
2次募集 25機関

注意

共済組合と健診機関の両方に申し込みが必要な健診機関
 ・山口赤十字病院……………WEB申し込み
 ・下関市立市民病院……………電話申し込み

※健診機関、料金、検査項目等は募集時にご案内します。

1次募集

- 対象者 原則、募集期間中に令和7年4月1日に組合員資格を有することが確定している方
- 募集期間 12月中旬から1月下旬
- その他 1次募集対象の方は、必ず1次募集期間にお申し込みください。

2次募集

- 対象者 1次募集対象者以外の方
- 募集期間 3月中旬から4月下旬
- その他 健診機関によって実施可能月が異なりますのでご確認のうえお申し込みください。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

40歳以上の被扶養者の皆さんへ

特定健康診査（特定健診）の結果はいかがでしたか？

特定健診は、内臓脂肪型肥満に起因する糖尿病等の生活習慣病の早期発見、予防が目的です。定期的に血圧、血糖、中性脂肪等の値の変化を確認し、日ごろの健康づくりの成果を客観的に評価しましょう。

また、健診の結果、基準値を超えるときは、医師の指示に従い、重症化予防に努めましょう。



受診券（無料）の有効期間は年度内です！予約はお早めに！

受診券を
利用して受診

- 1 健診機関を選択して予約
- 2 予約日に受診券と保険証を持参して受診

受診券有効期間 令和7年3月31日



健診機関一覧はこちら

受診券は、6月に送付したものをご利用ください。
 受診券を紛失した場合は再発行しますので、共済組合へご連絡ください。
 ※勤務先で受けた健康診断の結果で代用する場合は、「健診結果のコピー」、「質問票」、「受診券」を返信用封筒で共済組合へ提出してください。

特定健診を受診されない方は、共済組合へご連絡ください。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

届いてますか？防長苑食事券

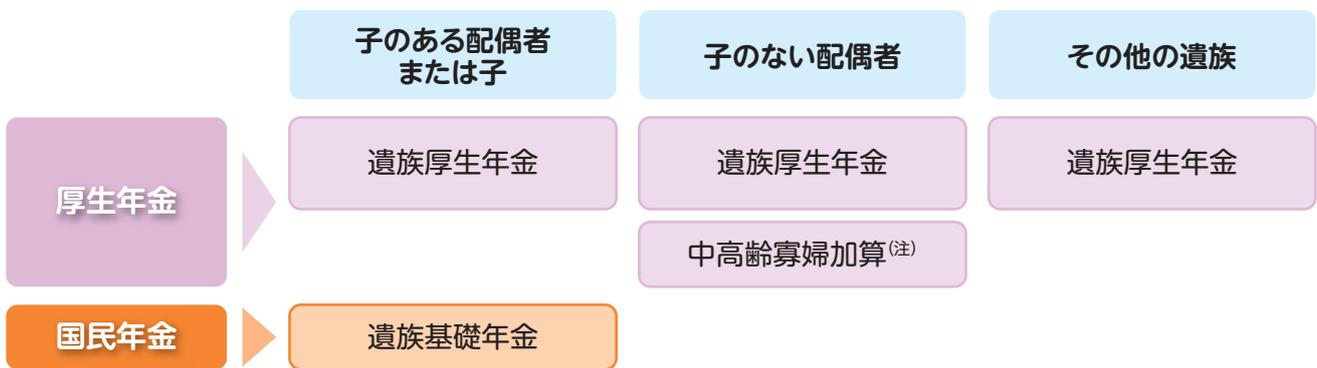
4月発行の共済だより特別号に防長苑のお食事をご利用いただける2,000円の食事券を同封しています。おせちやテイクアウトにもご利用いただけます。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

遺族になったときの年金



被保険者（組合員）が在職中または退職後に死亡した場合は、その遺族に対して「遺族厚生年金」が、子のある配偶者または子が遺族となるときには「遺族基礎年金」があわせて支給されます。



(注) 中高齢寡婦加算とは、中高齢の子のない妻に対する加算をいいます。

① 40歳以上65歳未満の妻に対する加算（中高齢寡婦加算）
遺族厚生年金の受給権者である妻であって、その権利を取得した当時40歳以上65歳未満であるときは、遺族厚生年金に一定額の加算があります。
なお、子のある妻については、妻の年齢が40歳以上であれば、子が18歳（障害状態にある子は20歳）の誕生日の属する年度の末日に達して遺族基礎年金が支給されなくなった月から、一定額の加算があります。

② 65歳以上の妻に対する加算（経過的寡婦加算）
左記①を受けている妻が65歳に達すると、中高齢寡婦加算は打ち切れ、老齢基礎年金が支給されます。
昭和31年4月1日以前に生まれた妻については、国民年金の加入期間が短いため、老齢基礎年金の額が中高齢寡婦加算の額より低額となる場合があります。そこで、65歳以上になっても、その者の受ける年金の額が低下しないよう、生年月日に応じて遺族厚生年金に経過的寡婦加算が加算されます。

遺族の範囲と年金支給の順位

遺族とは、被保険者（組合員）または被保険者（組合員）であった者の死亡の当時、その者によって生計を維持していた者のことをいいます。

遺族厚生年金と遺族基礎年金の遺族の範囲及び年金支給の順位は次のとおりです。

遺族厚生年金

① 配偶者*及び子

(子については、18歳の誕生日の属する年度の末日に達していない未婚の子、または20歳未満で障害等級が1級か2級の障害の状態にある未婚の子)

② 父母*

③ 孫

(18歳の誕生日の属する年度の末日に達していない未婚の孫、または20歳未満で障害等級が1級か2級の障害の状態にある未婚の孫)

④ 祖父母*

*夫・父母・祖父母は55歳以上の者が遺族となります。

遺族基礎年金

① 子のある配偶者

(18歳の誕生日の属する年度の末日に達していない未婚の子、または20歳未満で障害等級が1級か2級の障害の状態にある未婚の子を持つ配偶者)

② 子

(18歳の誕生日の属する年度の末日に達していない未婚の子、または20歳未満で障害等級が1級か2級の障害の状態にある未婚の子)

(注1) 子については、被保険者（組合員）または被保険者（組合員）であった者の死亡の当時、胎児であった子も含まれます。
(注2) 子に対する遺族厚生（基礎）年金は、配偶者が遺族厚生（基礎）年金を受給している間は支給が停止されます。

支給要件

遺族厚生年金と遺族基礎年金の支給要件は次のとおりです。

遺族厚生年金

次のいずれかに該当したときに、その者によって生計を維持していた遺族に支給されます。

① 被保険者（組合員）が在職中に死亡したとき

② 退職後に被保険者（組合員）であった間に初診日がある傷病が原因で、初診日から5年以内に死亡したとき

③ 障害等級1級または2級の障害厚生年金等の受給権者が死亡したとき

④ 老齢厚生年金等の受給権者（保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が25年以上である者に限る）または被保険者（組合員）期間等が25年以上ある者が死亡したとき

(注) 遺族厚生年金の①②の場合は、死亡日の属する月の前々月までの被保険者（組合員）期間のうち、国民年金の保険料納付済期間（厚生年金保険の被保険者期間、共済組合の組合員期間を含む）と保険料免除期間を合わせた期間が3分の2以上必要です。

遺族基礎年金

次のいずれかに該当する者が死亡したときにその者によって生計を維持していた遺族に支給されます。

① 国民年金の被保険者

② 国民年金の被保険者であった者で、死亡日に日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の者

③ 老齢基礎年金（保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が25年以上である者に限る）の受給権者

④ 保険料納付済期間と保険料免除期間とを合算した期間が25年以上である者

(注) ①、②の者の場合は、一定の保険料の納付要件を満たしていることが必要です。

きになる
ワンポイント



公務による病気やケガでなくなった場合は？

組合員または組合員であった者が公務傷病等により死亡した場合は、その遺族に退職等年金給付として「公務遺族年金」が支給されます。

公務遺族年金を受けられる遺族の範囲は、遺族厚生年金と同様となります。

公務遺族年金

遺族厚生年金

遺族基礎年金

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

防長苑でふくを愉しむ

【期間】 令和6年10月1日から令和7年3月31日まで

リーズナブルにふくを堪能（ふくさし扇盛、ふくちり小鍋）

ふく会席プラン

1泊2食おひとりさま(税込)

宿泊利用助成券使用后

12,000円

ふくさしから白子まで、ふくを満喫（ふくさし菊花盛）

ふくフルコースプラン

1泊2食おひとりさま(税込)

宿泊利用助成券使用后

18,000円

ご家庭にふくをお届け

防長苑 Online Shop



有限会社
ライフ山口
提供

ふくを楽しむ

ふくフルコースプランペア宿泊券 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、HPまたは
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(11・12月)

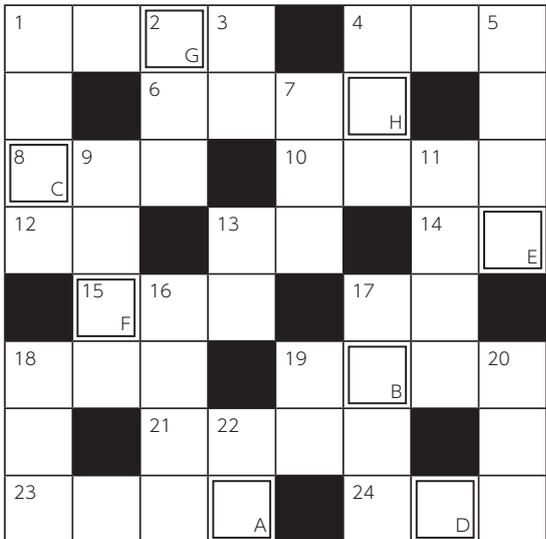
- 健康ウォーキングセミナー 11月2日
- 健康管理者研修会 11月11日

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
- ふくフルコースプランペア宿泊券…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



- 1 ロケットの○○○○に成功する。
- 2 インフレ○○○
- 3 物事の状態をそのまま保ちつつづけること。
- 4 国破れて○○○あり
- 5 女声の最高音域。
- 7 改めて感心するさま。
- 9 ○○○の雄には、たてがみがあります。
- 11 車をつや出しに○○○○を塗る。
- 13 イルカが○○をなして泳いでいる。
- 16 夕方、太陽が西に沈むこと。
- 17 卒業式に記念○○○○を行う。
- 18 悲願の○○○遺産に登録される。
- 19 烏賊と書きます。
- 20 領収書に収入○○○○を貼り付ける。
- 22 まれなこと。今回は○○なケースです。

○ タテのカギ

ヨコのカギ

- 1 やるとやらないでは ○○○の差がある。
- 4 化学式はO₂です。
- 6 日本一高い山。
- 8 雪やこんこ ○○○やこんこ
- 10 昭和の名俳優、○○○文太。
- 12 ○○は身を助ける
- 13 ○○夢中で取り組む。
- 14 サイの頭に生えています。
- 15 つけ加わった余分なもの。話に○○○が付く。
- 17 敷地に入れぬように○○を巡らす。
- 18 茶人と言えば、○○○利休。
- 19 緊張して○○○○も出来なかった。
- 21 夏物と冬物の○○○○をする。
- 23 首都はローマです。
- 24 ○○○を報いるホームラン。

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

11/29(金)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)

スズムシノネイロ

「クロスワードパズル」 プレゼント当選者発表

応募総数 1,026通
正解 1,014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

表紙の写真がとていいですね!

「五感を満たす山口旅」から「視」の写真を掲載しています。山口県内にもまだまだ知らないスポット、イベントがあるなと感じています。気になった場所があれば、ぜひ訪れてみてください!

勤務中、冷房の節電で毎日が暑苦しいので、熱中症対策の記事を参考にしてみようと思います。

今年の夏も暑かったですね。来年の夏も暑いんでしょうね…。けんこう学校では、病気や体の仕組みなど皆さんの健康につながる情報を丁寧に解説していますので、引き続きご覧ください!

デジタル版共済だよりがあると助かります。

「共済だより」は共済組合ホームページからご覧いただくことができます。ホームページには、組合員の皆さんにお知らせしたいニュースなども随時掲載していますので、ぜひご覧ください。「共済だより」表紙右下のQRからアクセスできます!

組合の状況

令和6年9月30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
11,847人	10,972人	22,819人	441人	6,293人	9,931人	16,224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11月1日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

防長苑のおいしさいろいろご予約受付中

表示はすべて
税込価格です

伝統的な和食おせちと華やかな洋風おせちの
ぜいたくな二段重

防長苑の和洋おせち

ご予約はお電話にて承ります

21cm×21cm
紙製二段重

21,600円

お渡し日時：

令和6年 12月31日

12:00～19:00

防長苑受付にてお渡しします

防長苑の和洋おせちは、(株)丸久でも
取り扱っております
各系列店からお申込みいただけます

おせちもいけど
もつと手軽に



お正月オードブル

約4人前 8,000円より

要予約 防長苑受付にてお渡しします
お渡し日時：1月1日～3日、12時から19時

防長苑
特製

ローストチキン

自家製グレイビーソース付

3,000円

人数に合わせて盛り付けます

クリスマスオードブル

2人前

3,000円より

おうちで手軽にケーキ作り!

デコレーションケーキキット

スポンジ・クリーム・フルーツ

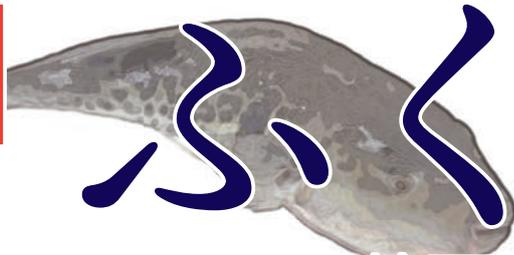
2,000円

数量限定・要予約

防長苑受付にてお渡しします 受渡日：
希望の受取日時をお伝えください

12月 24日 25日

旬の
贅沢



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

送料込み 18,000円

ふくさしふくちりセット竹

送料込み 12,000円

ふくさしセット

送料込み 6,500円

防長苑
ONLINE SHOP



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