

共済だより



2025
1・2月号
No.351



表紙写真：夕日岬（下松市）

contents

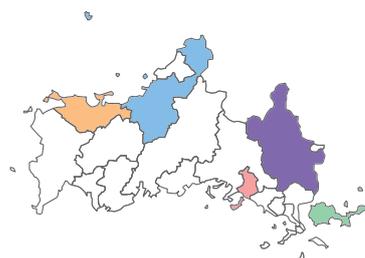
新年のごあいさつ	2
新組合会議員・役員決まる	3
資格調査を終えて	6
防長苑 瓦版 ふく料理と温泉で贅沢なひとときを	7
けんこう学校17時限目 食品編	8-9
参加募集 第2回体験型けんこうセミナー	10
参加募集 自宅で学べるお気軽オンラインセミナー	11
貯金・貸付のご案内	12
年金インフォメーション	13

P.4-5



五感を満たす

山口旅



pick up

岩国市 萩市 長門市 周防大島町
下松市



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。

また、日頃より共済組合の事業運営に深い御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年12月に行われました組合会役員選挙において、引き続き理事長に御推挙いただき、その重責を担うこととなりましたので、よろしく願いいたします。

さて、昨年12月2日から組合員証等の新規発行が行われなくなり、公的医療保険では、マイナンバーカードの健康保険証利用、いわゆるマイナ保険証利用を基本とする仕組みに移行しました。また、本年12月2日からは、既に発行済みの組合員証等も保険証として利用できなくなります。大きな制度変更となりますが、引き続き皆様が安心して医療機関を受診できるよう、保険者として適切に事務処理を行ってまいります。

短期給付事業については、医療費や後期高齢者支援金の増加により、厳しい財政状況が続いています。令和6年度から実行している「第三期データヘルス計画」に基づき、特定健康診査・特定保健指導や人間ドックの費用助成、所属所との協働事業である「けんこう学校」などの保健事業を実施し、医療費の増加抑制に努めてまいります。

また、後期高齢者支援金については、令和7年度から、後期高齢者支援金の加算減算評価指標（総合評価指標）の算出方法が大幅に変更されることに伴い、糖尿病予防プログラム等の新規事業の実施、既存事業の変更、廃止などを行い、限られた予算の中でより効果的にその指標を高めることで、支援金の減算、また保健事業の発展に繋がるよう努めてまいります。

長期給付事業については、令和6年度に5年に一度の年金財政の検証が行われました。この結果を踏まえた今後の制度改正の動向を注視するとともに、年金制度への信頼性を高めるために、正確な事務処理及びサービスの向上に取り組んでまいります。

保養所「防長苑」については、引き続き厳しい経営状況が続いています。令和7年度から新たに実行する「第四次経営改善計画」に基づき、イベントの開催、会議・宴会及び物販の利用促進などにより売上の増加を図るとともに、「愛され、必要とされる保養所」を目指し運営してまいりますので、引き続き御愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

その他、皆様の生活の安定と財産形成に資することができるよう、貯金、貸付、団体保険の事業について広く制度を周知するとともに、利便性の向上に努めてまいります。

以上、本年も、事業の改善及び事務の効率化を一層進めながら、共済組合を取り巻く課題に真摯に対応すべく役職員一同努力してまいりますので、よろしく願い申し上げます。

年頭にあたり、各構成団体の御発展と、皆様方のますますの御健勝と御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、市町村長が選挙した組合会議員(以下「市町村長側議員」という。)は令和6年11月13日に、市町村長以外の組合員が選挙した組合会議員(以下「職員側議員」という。)は同月21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3日に組合会議員による役員選挙を行い、6名の理事(市町村長側議員3名、職員側議員3名)が選出され、このうち理事の互選により、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。

市町村長側議員



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
(美祿市)
第1区



東 浩二
(田布施町)
第2区

職員側議員



理事

山田 豊
(美祿市)
第2区



森川 勉
(柳井市)
第1区



理事

河村 信吾
(宇部市)
第2区



谷本 誠一
(下松市)
第1区



理事

河村 典子
(山陽小野田市)
第2区



山根 淳志
(山口市)
第1区



監事

河村 謙太郎
(下関市上下水道局)
第2区



東 佳樹
(周防大島町)
第1区

● 総務委員会(8人)

市町村長側議員	職員側議員
会長 米本 正明	河村 信吾
伊藤 和貴	河村 典子
國井 益雄	森川 勉
東 浩二	東 佳樹

● 宿泊施設運営委員会(7人)

市町村長側議員	職員側議員
会長 花田 憲彦	山田 豊
篠田 洋司	河村謙太郎
江原 達也	谷本 誠一
	山根 淳志



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

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」

夕日岬 (笠戸島)

瀬戸内海に浮かぶ周囲36kmの小さな島、笠戸島。その北部に位置する夕日岬は、西日本有数の絶景夕日スポットです。特に冬は、夕焼け空から海面まで全てが茜色に染まり、感動的な美しさとなります。本土の下松市街とは笠戸大橋でつながっているため、車で行くことができます。

- 所在地 山口県下松市笠戸島
- 問い合わせ先 0833-45-6911 (下松市観光協会)



息をの
びに
美し
さに
圧
倒
さ
れ
る



名曲の
数々を
し
つ
く
り
と
味
わ
う



聴

hearing

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

星野哲郎記念館

「男はつらいよ」「三百六十五歩のマーチ」など数々の名曲を手がけた、周防大島町出身で名誉町民の作詞家 星野哲郎氏の記念館。星野作品の世界観を体感できる「星野劇場」や星野氏の足跡を知ることができる「星野映像館」などのコーナーがあります。

- 所在地 山口県大島郡周防大島町大字平野417-11
- 問い合わせ先 0820-78-0365



フォト
ジェ
ニッ
ク
ス
ポ
ッ
ト
と
し
て
人
気
で
す



星のビーチ

星がデザインされた風向計のモニュメントが目印のビーチ。青い空と海が一面に広がる穏やかで美しい浜辺です。

smell

嗅

長門市



観光に関する
情報はこちら

長門市観光サイト
「ななび」

硫
黄
の
香
り
が
立
ち
上
が
り
ま
す

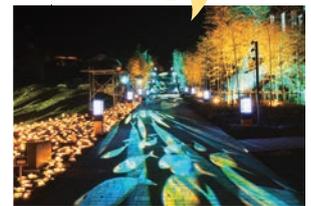


温泉街があたたかな
光に包まれます

長門湯本温泉 恩湯

約600年前、大寧寺の定庵禪師が住吉大明神からのお告げによって発見したと伝えられ、県内で最古の歴史を持つとされる長門湯本温泉。その泉源の真上に建つ恩湯は、岩盤から湧き出る温泉を眺めることができる全国的にも珍しい温泉施設です。

- 所在地 山口県長門市深川湯本2265
- 問い合わせ先 0837-25-4100



音信川うたあかり

毎冬長門湯本温泉で行われるライトアップイベント。長門市出身の金子みすゞ氏の詩をテーマにした光の演出など内容盛りだくさんです。



taste

味 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」



萩のふぐさばき・料理体験

ふぐ処理師の免許を持つ女性陣によるプロの技を、ふぐの毒やはえ縄漁の話聞きながら見ることができます。その後は本格的な刺身包丁を使ってふぐ刺しを体験。自作したふぐ刺しの他、ふぐのから揚げ、ふぐちりなどの試食までできる満足度の高い体験です。
実施時期：1月～3月

- 所在地 山口県萩市福井下3944-1
- 問い合わせ先 090-4613-9018
(萩市ふるさとツーリズム推進協議会事務局)

地元産の
農産物がそろう
道の駅



道の駅ハピネスふくえ

新鮮な野菜、果物、花が並ぶ道の駅。併設する食事処では、新鮮な食材を使った日替わり定食や萩むつみ豚のとんかつ定食が人気です。

触 岩国市

touch



観光に関する
情報はこちら
岩国市観光協会
「岩国 四季の旅」



印章の
アート
の
体験

酒井酒造美術館・五橋文庫

書や画、篆刻印、文房四宝(筆・墨・硯・紙)、李朝や桃山時代の陶磁器などの多彩なコレクションを所蔵・展示する美術館。注目はオリジナルの印鑑を制作できる篆刻体験(要予約)。好きな1~2文字を専用の印刀を使って彫っていく、自分だけの印鑑を完成させます。

- 所在地 山口県岩国市横山2-4-32
- 問い合わせ先 0827-28-5959



白い体と
ルビー色の瞳に
きっとあなたも虜



岩国シロヘビの館

国の天然記念物に指定されているシロヘビの生体展示の他、シロヘビについての資料や模型の展示を行っています。

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

瀬戸内海の青との コントラストが美しい 冠山総合公園 梅まつり

菅原道真公ゆかりの冠天満宮に隣接し、瀬戸内海を一望できる冠山総合公園「梅の里」。毎年2月から3月初め頃に、100種類、約2,000本の梅が咲き誇る、西日本でも有数の梅園です。梅まつり期間中は、特産品の販売やフリーマーケットなど、多彩な催しで賑わいます。

令和7年2月中旬開催予定!



詳しい
情報は
こちら



資格調査を終えて

調査の結果、収入が認定基準額以上となったことで、被扶養者資格を遡って取消となった方が多数いらっしゃいます。

被扶養者の認定要件について、毎年4月に共済組合ガイドブック(共済だより特別号12~15ページ)にて掲載しておりますので、改めてご家庭でご確認くださいようお願いいたします。

※共済だよりのバックナンバーはホームページからご覧になれます。



事業収入や雑収入がある被扶養者へのお願い

事業収入(営業・農業・不動産収入)や雑収入(公的年金収入以外)がある被扶養者は、所得税法上、確定申告を要さない、所得金額が低い被扶養者であっても、市県民税の申告を行っていただき、申告書の写しを必ずご提出ください。

別居の被扶養者への仕送りについて

扶養手当の支給対象でない別居の被扶養者については、仕送りの事実が確認できる書類(被扶養者の通帳の写しまたは現金書留控えの写し)が必要です。

組合員証等の廃止について

組合員証等は、令和6年12月1日をもって廃止され、令和6年12月2日以降はマイナ保険証を基本とする仕組みに移行されました。



お問い合わせ 保険課 資格担当 ☎ 083-925-6142

令和5年度 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5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	19,167	16,636	86.8(88.9)
組合員	15,236	14,241	93.5(97.1)
被扶養者	3,931	2,395	60.9(59.3)

()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	2,474	670	27.1(31.4)
組合員	2,268	663	29.2(33.6)
被扶養者	206	7	3.4(2.9)

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。



特定健康診査は、所属所で実施される定期健康診断や任意で受診する人間ドックの結果を代用することにより、目標値の90%に近い受診率となりました。

しかし、特定保健指導の実施率は、目標の45%を大きく下回りました。

生活習慣病は、医療費全体の1/3を占め、死亡要因の上位となっています。

また、生活習慣病の中でも、糖尿病・高血圧症・脂質異常症は、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が高くなると言われています。

皆さんの健康がご家族の幸せに繋がります。早期発見・早期治療・早期改善に取り組みましょう。

特定保健指導とは

特定健康診査等の結果から、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高い方へ、保健師等のサポートを受けながら生活習慣の改善を目指していただくものです。受診された方の4人に1人は、翌年度対象とならないほど改善されています。



山口県産のとらふくを、ふく刺し、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



ふく料理と温泉で 贅沢なひとときを



とらふくにも劣らない旨味をもつ山口県産真ふくのフレンチコースをご堪能ください



ふくフルコース

15,000円 (税込)

ふくひれ酒、前菜、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、デザート

お電話予約専用組合員様限定プラン1泊2食もごさいます。

ふくフレンチ

7,000円 (税込)

真ふくオードブル
真ふくカルパッチョ
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
とらふく白焼きのリゾット、パン・デザート

お電話予約専用組合員様限定プラン1泊2食もごさいます。

期間

令和7年
3月31日まで

ふく会席

9,000円 (税込)

ふくひれ酒、前菜、とらふくさし、とらふくちり、とらふく唐揚げ、造り、洋皿、留椀、ご飯、香の物、デザート

お電話予約専用組合員様限定プラン1泊2食もごさいます。

簡単にご注文できる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) **18,000円** 税・送料込

ふくさし200g、ふくあら450g、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) **12,000円** 税・送料込

ふくさし130g、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) **6,500円** 税・送料込

ふくさし100g、ふく皮湯引き、ポン酢、薬味、柑橘

ご注文方法

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



お届け期間

令和7年3月31日まで
※予約はお届け日の5日前まで

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。



ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555



けんこう学校

その食品 あなたに適していないかも!?

世の中には、美容や健康のために魅力的な商品(食品)がたくさんあり、選んで購入されていると思いますが、その際に注意書きや表示を確認されていますか？食品の中には年齢や性別、病気によって適さないものもあるようです。そこで、今号では、清水先生に食品表示と機能について解説をいただきますので、食品購入の参考にしてください。

はじめに

健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた**食事**、適度な**運動**、十分な**休息**」です。加えて、生活習慣病等の持病をお持ちの方は、かかりつけ医や薬剤師の指示・指導に従って、病状が軽快・治癒するまでは定期処方された『**医薬品**』の内服を継続することで、健康寿命の延伸を図るのが基本です。

ヒトが口から摂取するもので『**医薬品**』および『**医薬部外品**(健胃薬やカルシウムを主たる有効成分とする保健薬の一部等)』以外のものは全て『**食品**』に分類されます。

『**食品**』は、『**一般食品**』と、**健康者**向けの**広義の「健康食品」**としての『**保健機能食品(後述の3種)**』および、**健康者向けではない食品**として、『**健康増進法**(主務官庁は厚生労働省/表示関係は消費者庁所管)』に基づいて、乳児用、幼児用、妊産婦用、病者用などの発育、健康の保持・回復など特別の用途の表示に関して消費者庁長官の許可を受け、**医師や管理栄養士の指導の下で**摂取する『**特別用途食品**』のマークが付いている食品』の大きく3つの食品(下線を引いた食品)に分類することで、全体像が掴みやすくなります(図参照)。

17時限目の授業では、健康者目線で、『**一般食品**』および、**広義の「健康食品」**としての『**保健機能食品**』の2つについて、順に解説します。



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

『一般食品』について

日常生活において、『**一般食品**』としての生鮮食品や加工食品(通常の食品)を調理し、**主食**(ごはん、パン、麺)、**主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)、**副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)、牛乳・乳製品、果物、適量の嗜好品(飲み物、お菓子等)を基本に、**楽しく栄養バランスのとれた食生活**を営むことで、ヒトは**健康な生活を送るための必要かつ十分な全ての栄養素**(タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)を補給できます。水分補給に関しても、1日に必要な水分量の約半分程度(600ml~800ml)は『**一般食品**(通常食で1500kcal~2000kcal相当)』で賄えます。そこで、残りの半分超を、飲み物から別途、摂取することが必要になります。

以前、14時限目の授業で、熱中症が危惧される特殊な状況下では、緑茶はその利尿作用により、かえって脱水を誘発し、その結果、体温を下げるための汗をかくのに必要な血液中の水分が不足してしまうので、お勧めできない旨を解説しました。しかし、緑茶には、タンニン、カテキン、カフェイン、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、ミネラル、多糖類、食物繊維等が含まれ、栄養価にも富んだ飲み物(『**一般食品**』に分類される加工食品)であり、1日総量1,000ml程度までの緑茶の飲用は、お勧めできます。

『**一般食品**』は、ヒトにエネルギーおよび栄養素を提供し、ヒトの正

常な代謝を維持するのに不可欠の『**食品**』故、消費者が食品の内容を理解したり、安全性を確保したりする上で重要な情報を厳格な基準に沿って表示することが義務付けられています。一方で、「**食品表示法**」の規定では、『**一般食品**』のラベル表示には、『**保健効能**、あるいは**疾病予防や治療の作用**』といった『**特定の保健の目的が期待できる効果(機能性)**』は記載できず、1日の摂取目安量の表示もありません。

参考までに、製品名に『**栄養補助食品**』、『**健康補助食品**』、『**栄養調整食品**』、『**栄養強化食品**』、『**特定健康食品**』、『**特定機能食品**』、『**保健〇〇食品**』、『**機能〇〇食品**』、『**サプリメント**』などの名称で、あたかも『**健康食品**』であるかのような紛らわしい名称が付されている食品(かつての厚生労働省の食品分類で『**その他のいわゆる「健康食品**』』に分類されていた食品)も、『**一般食品**』に分類されますので、注意が必要です。

これらの食品は、国が安全性や有効性等を考慮して設定した『**機能性**』を表示するための基準等を満たして販売されているものではなく、もちろん特定の保健の目的が期待できる効果(機能性)も表示できません。よって、食卓に並ぶ通常の食品以外の、加工された食品については、成分表示の確認はもとより、食品表示法に則った『**一般食品**』としての表示様式が厳格に守られているか否かを必ずチェックする習慣を身に付け

ておきましょう。

知っておきたい食品の表示
(令和6年度9月版・消費者向け)



食品の分類	『一般食品』	『保健機能食品』(広義の「健康食品」/下記の3種類)	『特別用途食品』
	「生鮮食品」、「加工食品」など、通常の家庭料理に用いる食品 ※特定の保健の目的が期待できる効果(機能性)は表示できません。	①『 特定保健用食品 (『 トクホ 』)』 ②『 栄養機能食品 (栄養成分の名称記載が必須)』 ③『 機能性表示食品 』→消費者庁への届け出番号の記載あり ※ 機能性表示食品 の詳しい解説は右ページ	①『 特定保健用食品 (『 トクホ 』)』 特別の用途の表示に関して消費者庁長官の許可を受け、 医師や管理栄養士の指導の下で 摂取する食品。

健康者向けの広義の「健康食品」としての『保健機能食品(3種)』について

『保健機能食品』は、国が安全性や有効性等を考慮して設定した基準等を満たして販売され、おしなべて健康者向けに製品化された『広義の「健康食品」』の総称名であり、1日の摂取目安量が決められた次の3種の食品(①~③)が該当します。

①『特定保健用食品(『トクホ』): のマーク(B)が付いている食品』

唯一、国による有効性と安全性の審査を受け、消費者庁長官の許可を得て製品化されている『広義の「健康食品」』です。但し、病気の方は、治療目的での摂取は控えるのが賢明でしょう。

なお、『トクホ』は冒頭でも述べた『特別用途食品』にも該当する食品です。しかし、本来『トクホ』は、健康者を対象とした食品であることから、Bのマークは付いていますが、Aのマークは付いていません。

ちなみに、『トクホ』に特別に許可された商品表示の例として、「この食品はカルシウムを豊富に含みます。日頃の運動と適切な量のカルシウムを含む健康的な食事は、若い女性が健全な骨の健康を維持し、歳をとってからの骨粗鬆症になるリスクを低減する可能性があります。」との表示が許されている「カルシウムを厳格な基準に沿っ

て含む」製品や、同じく、「この食品はドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタエン酸(EPA)を豊富に含みます。日頃の運動とDHA及びEPAを含む健康的な食事は、将来、心血管疾患になるリスクを低減する可能性があります。」との表示が許された「n-3系(=ω3系)脂肪酸を厳格な基準に沿って含む」製品が既に発売されています。

このように、本来なら『医薬品』にしか許可されないはずの「特定の疾患名を付したリスク低減の可能性の表示」を許された製品も、Bマークの付いた『トクホ』に含まれている点が、健康者を対象とした食品でありながら、『トクホ』が『特別用途食品』にも該当する所以です。

②『栄養機能食品(栄養成分の名称記載が必須)』

※これも病者用の食品ではありません。

ビタミン(13種類)、ミネラル(6種類)、必須脂肪酸(n-3系(=ω3系)脂肪酸1種類)の計20種類の栄養素について、何らかの理由で通常の食事からの摂取のみでは不足しがちな場合、その補給のために利用できる食品です。科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含んでいれば、栄養成分の機能(〇〇)の形成に必要な栄養素

です等)は表示できますが、保健の用途(〇〇)の病態に効果があります等)の表示はできません。

なお、安全性・機能性に関する資料等を国に届け出る必要はなく、事業者の自己認証により表示が行われているため、消費者が詳しい情報を取得する手段がない点に注意が必要です。

③『機能性表示食品』

※もちろんこの製品も病気の治療を目的として摂取するものではありません。

安全性および機能性に関する資料等を国に届け出る必要がありますが、国による評価を受けたものではありません。

なお、昨今の健康被害発生の状況を踏まえ、厚生労働省の省令で、経過措置期間において、令和8年9月1日からはGMP(適正製造規範)認定工場での製造義務が完全実施されることになり、これにより、ようやく不純物等の紛れ込みを防止する厳格な品質管理が担保されることとなります。

さらに、『機能性表示食品』には特別なマークはありませんが、今後

は順次、機能性表示食品の容器包装の主要面上部に、『機能性表示食品』の要領で、文字を枠で囲み記載し、隣接した箇所に、消費者庁への届け出番号を記載することが義務付けられますので、消費者庁の「機能性表示食品の届出情報検索」サイトで、容易に詳しい情報の取得が可能になります。

機能性表示食品の届出情報検索
令和6年10月23日更新



まとめ

以上、『一般食品』ならびに健康者向けの広義の「健康食品」としての『保健機能食品(3種)』について概要を解説しましたが、特に後者の『保健機能食品(3種)』の容器包装には、バランスの取れた食生活の普及啓発のための文言として、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」との表示が義務化されています。

特定健診等で気になる結果が出た場合にとるべき最初の行動として、自己判断で健康食品に頼る前に、**特定保健指導(医師、保健師、管理栄養士などの専門家による指導)を受けることで健康の維持・増進を目指すのが賢明でしょう。**



お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

第2回 体験型けんこうセミナー

**栄養バランスのとれた食事・
適度な運動・十分な休養で
健康の維持・増進を!!**



健康管理といえば、心身ともに健康な状態を維持することですね！
では、具体的に何に気を付け、何をすればよいのでしょうか？
予防・早期発見（対応）・治療などそれぞれに応じた健康管理があります。
本セミナーでは、日々連携して総合的に健康管理の指導をされている先生方から効果的な健康管理について解説いただきます。ぜひ！この機会に自分に適した健康管理の方法を見つけましょう！



日時 令和7年2月15日(土)
午前10時開会 受付 9時30分～

会場 周南市 学び・交流プラザ
周南市中央町4-10 電話 0834-63-1188



閉会后
防長苑の
「野菜たっぷり弁当」
配付

昨年のお弁当

セミナー会場で食べることも可能です。

時間	内容	講師
10:00 ┆ 11:00	講演 1 食事と栄養素について	美祢市病院事業管理者 医師 清水 良一 氏 
11:10 ┆ 11:30	講演 2 お薬手帳と薬の飲み方	美祢市立病院 薬剤師 清水 直美 氏 
11:35 ┆ 12:15	講演 3 座ってできるストレッチ	グリーンヒル美祢 理学療法士 山田 美保 氏 
12:15 ┆ 12:20	まとめ (医師 清水 良一 氏)	

セミナー終了後に医師等への相談時間を設けます。(1人10分程度) ※事前に希望調査を実施します

- 定員** 40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 500円
その他家族 1,000円
- 申込締切** 令和7年1月31日(金)



お申し込みは
こちらから



第1回体験型セミナー

乳がんセミナーのレポート
はこちらをご覧ください。



※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、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

参加者
募集

自宅で学べる
お気軽 オンラインセミナー

無料

資産形成と 税制優遇

～NISAとiDeCoの活用法～

人生100年時代に備えるために、お金に関する対策と知恵を正しく身につけることが大切です。

今回のセミナーでは、税制優遇制度であるNISAとiDeCoについて学び、正しい知識を身に付けることで、「不安」を「期待」に変えてみませんか？

開催日時

令和7年2月8日(土) 14:00～15:00

Zoom ID : 840 8908 7411、Pass : 765022

令和7年2月9日(日) 11:00～12:00

Zoom ID : 873 1583 6886、Pass : 411907

講師

山口フィナンシャルグループ
営業戦略部 担当部長 安野 淳 氏

講師略歴：1989年4月～日本興業銀行（現：みずほ銀行）入行。主に資産運用業務に携わる。
2017年5月～金融庁入庁。資産運用高度化、資産運用会社等のモニタリングを担当。
2023年5月～山口フィナンシャルグループ入社。資産運用業務を担当し、現在に至る。

参加方法

参加をご希望の方は、開催日時にZoomのID、Passを入力の上
ご参加ください。

参加費

無料

定員

各日 100名

注意事項

- ・資料は、セミナー開催日の1週間前に共済組合ホームページ（<https://www.kyosai-yamaguchi.jp>）上に掲載しますので必要に応じ各自でダウンロードしてください。
- ・Zoomは大容量のデータ通信が想定されますので、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 電話 083-925-6142



せっかく増えた給料 余剰金の預け先は年利1.0%の『共済貯金』へ!!

半期に一度、共済貯金の積立額変更時期です。

- 受付期間** 令和7年2月10日～3月10日
共済組合受付分
- 適用時期** 令和7年4月～
- 手続き等** 共済組合のホームページから手続きに必要な「積立貯金加入・変更・解約申込書（様式第1号の1）」の印刷ができるようになりましたので、ご活用ください。
提出先は、所属所の共済組合事務担当課です。
共済組合事務担当課が不明な場合は、こちらをご参照ください。



お問い合わせ ▶ 総務課 貯金担当 ☎ 083-925-6551

◆ 入学・修学貸付のご案内 ◆

お客様の入学、修学費用に共済組合の貸付制度をご利用ください

貸付利率1.26%

貸付の種類	入学貸付	修学貸付
貸付の対象となる費用※1	入学金、授業料、賃貸契約による家賃等	入学金（支払済のものは除く）、授業料、賃貸契約による家賃等
貸付限度額	給料の6月分（最高200万円まで）	1月につき15万円以内（修業年数を限度として、年度毎に貸付）
償還方法	毎月償還または賞与併用償還	毎月償還または賞与併用償還
据置※2	修業年度を限度として据置可能	修業年度を限度として据置可能
申し込み時期	合格通知書を受けてから入学する月まで（4月は10日まで受付）	随時（学年の中途に貸付を受ける場合は申込締め切り日の翌月から当該年度末までの残月数を貸付限度とします。）

※1 入学貸付と修学貸付は併用可能です。（同一の必要資金に対し重複しての申込はできません。）
 ※2 元本を据え置き、利息のみの償還とすることにより、対象者が修学している間の経済的負担を軽減する仕組みです。

お申し込みは毎月10日締切（共済組合必着。お勤め先での締切は共済組合事務担当課でご確認ください。）です。お申し込み方法や必要な添付書類などの詳細は、ホームページをご覧ください。

貸付のご案内はこちら



お問い合わせ ▶ 総務課 貸付担当 ☎ 083-925-6551

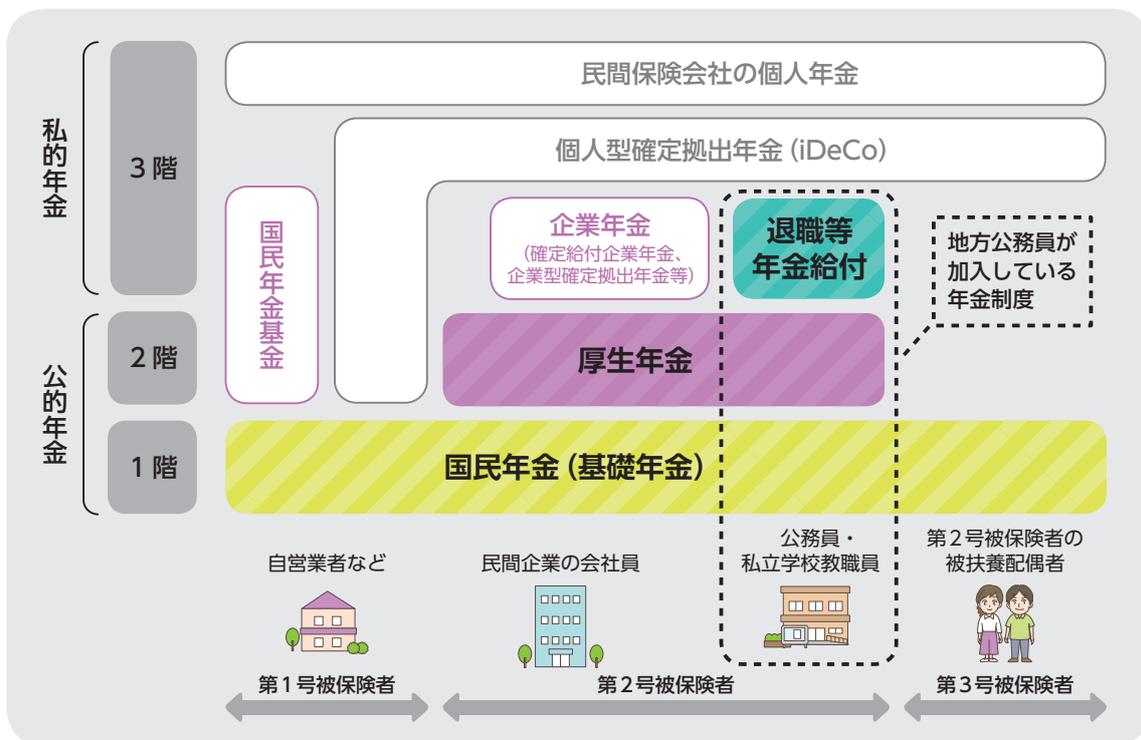
公務員が加入する年金

公務員は、「国民年金」「厚生年金」「退職等年金給付」の3つの年金制度に加入しています。この3つの年金がどのような制度なのかご存じでしょうか？

今回は、皆さんが加入している年金制度についてご紹介します。

公務員の年金制度

公的年金制度は、全国民共通の基礎年金として支給される「**国民年金**」と、会社員や公務員などが加入し、報酬および加入期間に比例して支給される「**厚生年金**」の2階建て構造になっています。また、公務員の場合、共済組合制度独自の「**退職等年金給付**」にも加入しています。年金制度全体で見ると、公務員が加入している年金制度は、下記の位置付けとなります。



退職等年金給付とは？

平成27年10月の年金制度改革で、これまで別々の年金制度であった民間企業の会社員の「厚生年金」と公務員等の「共済年金」が一元化されました。

この時に、共済年金のうち上乗せ部分である職域年金相当部分が廃止され、新たに創設された年金が「退職等年金給付」です。

平成27年9月まで

(職域年金相当部分)
共済年金
(厚生年金相当部分)

平成27年10月から

退職等年金給付

厚生年金

国民年金 (基礎年金)

※退職等年金給付は、平成27年10月1日以降の組合員期間がある方で、一定の要件に該当する方に支給されます。

平成27年9月30日までの組合員期間がある方については、経過措置として、その期間に応じた職域年金相当部分の年金も支給されます。

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

防長苑 個室で会席料理プランペア宿泊券 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）
- 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）

※新車購入クーポン券制度は11月30日をもって終了しました。

共済組合の行事(1・2月)

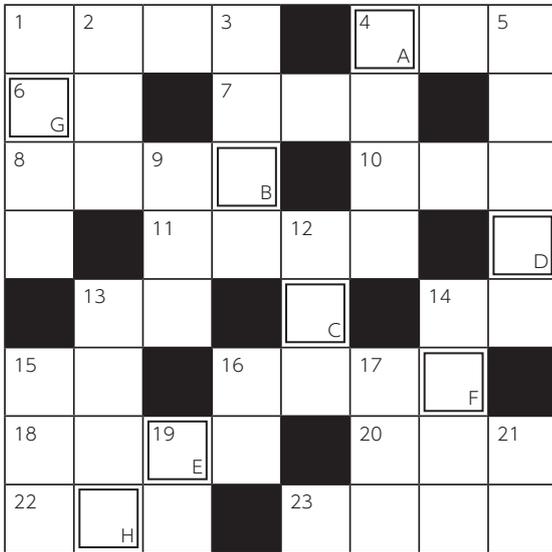
- 自宅で学べるお気軽オンラインセミナー ～NISAとiDeCoの活用法～ 2月8・9日
- 第2回体験型けんこうセミナー 2月15日

新年お年玉企画 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
- ふくさし、ふくちりセット 4名様
(ライフ山口協賛)
 - 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
 - 会席料理プランペア宿泊券 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



- お世話になった人へ年末に贈ります。
- 鶏肉を英語で言うのは？
- 鋭いシユートをナイス○○○○。
- 津々浦々を旅する。
- 独走で○○○○する。
- 大正→昭和
- 世間が話題にするような出来事。
- 空振り○○○○でゲームセット。
- 状況などが悪化して油断できないうつ。
- 案山子と書きます。
- つらい場所や境遇の例え。○○○のむしろ。
- 認証でロックを解除する。
- 小高くなった土地。
- 疲れたので○○に腰掛ける。

○→タテのカギ

🔑 ヨコのカギ

- 本番を前に○○○○が無くなる。
- 左右に動いて対戦相手を揺さぶる。
- 室内が乾燥して○○が出る。
- 湯を沸かすための道具。
- 犯人が証拠○○○○を謀る。
- 晩秋から初冬の穏やかで暖かな天気。○○○日和。
- にんじん さんしょにしたいけ♪
- 難問が解けずに○○を投げる。
- ペンは○○よりも強し
- 野生の○○が働く。
- 熱狂的なファンが多い、○○○○タイガース。
- を持って謝りに行く。
- イースター島にある○○○像。
- ダーウィンの○○○論。
- 縁起のよい、または悪い言い伝え。

応募方法

ハガキまたは共済組合ホームページのクイズ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。



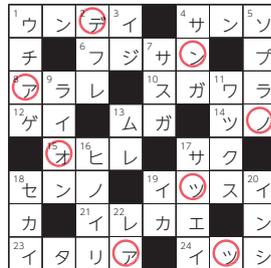
応募先

〒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

- 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

締め切り

1/31(金)必着



アツアツノオデン
「クロスワードパズル」
プレゼント当選者発表

応募総数 971通
正解 940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

共済貯金、利用しています。
利率もよく引き続き
継続利用をしようと思ってます!

3月10日までは、積立金額の変更も可能です。新規加入はいつでもできるので、まだお申し込みされてない方もご検討ください!

インフルエンザ予防接種費用の一部助成は、
大変ありがたいです。

予防接種は高額ですね...組合員に限りませんが年度内1人1回1,000円を限度として助成が可能です。他にも助成制度はありますが、私のおススメは歯科検診!毎年度1回無料で気軽に受診できるので、是非活用してください。

防長苑は青年部時代からお世話になっていました。今は時々温泉に行きます。
秋の宴の料理、食べてみたいです。

今年度は新たな板長で開催した「秋の宴」毎年来て頂いたお客様にも、また少し違ったイメージのお料理をご堪能頂けたのではないのでしょうか?春には恒例の「フランス料理の夕べ」も開催する予定です。そちらも是非ご期待ください!

組合の状況

令和6年11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
11,863人	11,033人	22,896人	427人	6,311人	9,887人	16,198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7年1月6日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

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7年3月31日まで

防長苑の

ふくさし・ふくちりセット

配送可能エリア: 中国5県、沖縄を除く九州7県、
四国4県、近畿2府4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

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 (200g)、ふく皮湯引き (80g)、ふくあら (450g)、
ふくひれ、ぼん酢、小葱、もみじおろし、だし昆布、柑橘

送料・消費税込 **18,000** 円

ふくさしふくちりセット竹

ふくさし (130g)、ふく皮湯引き (80g)、ふくあら (300g)、
ふくひれ、ぼん酢、小葱、もみじおろし、だし昆布、柑橘

送料・消費税込 **12,000** 円

ふくさしセット

ふくさし (100g)、ふく皮湯引き (80g)、
ぼん酢、小葱、もみじおろし

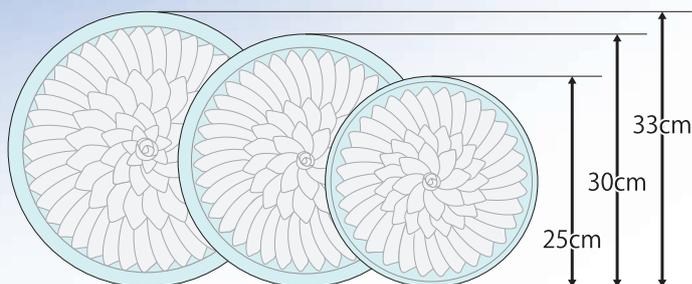
送料・消費税込 **6,500** 円



BOCHOEN
ONLINE STORE



ふくさしサイズ一覧 プラスチック皿を使用しています



商品名	皿直径	ふく重量
ふくさしふくちりセット 松	33cm	200g
ふくさしふくちりセット 竹	30cm	130g
ふくさしセット	25cm	100g

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