

# 共済だより



2026

1・2月号

No.358



表紙写真：片添ヶ浜の朝焼け（周防大島町）

## contents

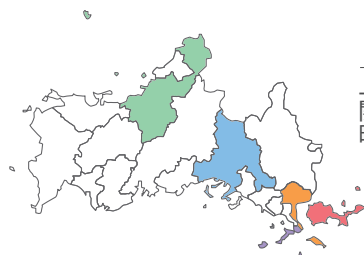
新年のごあいさつ・組合会議員補欠選挙の結果	2
「子ども・子育て支援金制度」が始まります	3
貯金・貸付	6
防長苑 瓦版 寒い季節に防長苑の鍋	7
けんこう学校23時限目 肝臓病編	8-9
参加者募集 第2回体験型けんこうセミナー	10
参加者募集 自宅でも学べるお気軽オンラインセミナー	11
養育特例制度をご存じですか？	12
年金インフォメーション	13

P.4-5



五感を満たす

## 山口旅



pick up

上関町  
周南市  
柳井市  
萩市  
周防大島町



# 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、健やかに新春を御迎えのことと御慶び申し上げます。

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。

さて、昨年12月2日から、組合員証等の使用に係る経過措置が終了し、本格的に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ています。大きな制度変更ではありますが、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。

また、本年4月から、子ども・子育て支援金制度が実施されます。これは、子育て世帯を支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。本制度の運用に必要な費用については、少子化対策に受益を有する全世代・全経済主体が負担することとなり、本組合においても、各所属所および組合員の皆様に、掛金・負担金として御負担いただくこととなります。少子化・人口減少が危機的な状況にある中、少子化トレンドの抑制に繋げていくための施策に要する費用ですので、御理解と御協力を賜りますようお願いいたします。

共済組合の各事業について申し上げますと、短期給付事業については、医療費や後期高齢者支援金等の増加により厳しい財政状況が続いています。昨年度から、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たことに伴い、糖尿病予防プログラムの実施など、限られた予算の中でより効果的に事業を実施し、支援金の減算、また保健事業の強化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、昨年度、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、正確な事務処理およ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。本年度から新たに実行している「第四次経営改善計画」に基づき、イベントの開催、会議・宴会およ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。また、外壁のひび割れなど建物の劣化に伴う大規模改修を実施し、危険予防対策等を実施してまいります。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、事業の改善および事務の効率化を一層進めながら、共済組合を取り巻く諸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、よろしくお願い申し上げます。

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

## 組合会議員補欠選挙の結果

令和7年10月30日に市町村長が選挙する組合会議員の補欠選挙を行い、第2選挙区の組合会議員に浅本邦裕平生町長が選出されました。

なお、任期は令和8年11月30日までとなります。





令和8年4月から

# 「子ども・子育て支援金制度」が始まります

## 子ども・子育て支援金制度とは

社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

この制度の創設に伴い、共済組合は、国に納付する子ども・子育て支援納付金の納付に必要な費用を、子ども・子育て支援掛金・負担金として短期掛金・負担金等とあわせて徴収することとなります。

なお、子ども・子育て支援掛金・負担金は、組合員の掛金と自治体の負担金の折半となります。

## いつから？ 開始時期について

子ども・子育て支援掛金・負担金は、**令和8年4月分**の短期掛金・負担金等と合わせて徴収されます。

短期掛金・負担金

+

介護掛金・負担金

+

子ども・子育て支援掛金・負担金  
(子ども・子育て支援納付金分)

## 何に使う？ 子ども・子育て支援掛金・負担金の使途は

子ども・子育て支援納付金を財源として、国がこども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。

### 「加速化プラン」の施策

#### 児童手当の拡充

児童を養育する保護者に支給される「児童手当」について、所得制限の撤廃、支給期間の延長、第3子以降の支給額の増額など受給範囲等が拡充されました。

#### 妊婦のための支援給付

安心して妊娠・出産、子育てができるための支援として、妊娠届出時に5万円、妊娠後期以降に妊娠している子どもの数×5万円の支給を行います。

#### こども誰でも通園制度

保育所等に通っていない3歳未満の子どもを対象に、保育所等を時間単位で柔軟に利用できる制度です。

#### 出生後休業支援給付、 育児時短就業給付

夫婦共に育児休業を取得した場合や、育児のために時短勤務を選択した場合の新しい給付が創設されました。

※共済組合が行う事業としては、「育児休業支援手当金」、「育児時短勤務手当金」が令和7年4月から新設されています。

#### 国民年金第1号被保険者の 保険料免除措置

子どもが1歳になるまでの期間、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者の国民年金保険料が免除となります。

詳しくは  
こども家庭庁  
「こども未来戦略」  
加速化プランを  
ご確認ください

こども家庭庁  
ホームページ



お問い合わせ 保険課 資格調定担当 ☎ 083-925-6142

## 組合員証廃止後の宿泊施設および 保健・文化施設利用時の資格の確認について

！ 令和7年12月2日から組合員証が廃止され、施設利用時の資格確認方法が変更となりました。  
詳しい内容については、共済組合ホームページをご確認ください。



お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142



# 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

### 嵩山山頂展望台

山口県南東部、瀬戸内海に浮かぶ周防大島。その中央部に位置する嵩山の山頂には展望台があり、一面に広がる瀬戸内海特有の「多島美」を見ることができます。瀬戸内海国立公園である文珠山・嘉納山・源明山・嵩山の4座が織りなす稜線は「瀬戸内アルプス」の愛称で親しまれています。

- 所在地 山口県大島郡周防大島町東安下庄
- 問い合わせ先 0820-72-2134 (周防大島観光協会)



瀬戸内海特有の  
美しい景色が広がります



## 聴

hearing

## 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」

### 雲林寺

「猫寺」とも呼ばれ、親しまれている雲林寺。境内のいたるところに木彫りの猫や招き猫など、猫に関する様々な置物が並びます。猫たちのどこか温かい表情を見ていると、自然と心が和む癒しのスポットです。猫を愛する多くの方が、県内のみならず世界中から訪れています。

- 所在地 山口県萩市大字吉部上 2489
- 問い合わせ先 08388-6-0307

活気あふれる  
直売所です



### 萩・むつみの恵

とれたての新鮮野菜やお弁当、特産品などが並ぶ直売所。むつみ豚を使用したメニューが自慢のレストランも併設しています。

smell

## 嗅

## 柳井市



観光に関する  
情報はこちら  
柳井市観光協会

### いちご狩り (ANN Strawberry Farm)

柳井市余田地区は、日照時間、気温、土質などが、いちご作りに恵まれた場所。そんな環境で育ったいちごを収穫し、その場で食べられます。品種にもよりますが、一般的に一番美味しい時期とされるのが1・2月。今、ここでしか味わえない美味しさです。

- 所在地 山口県柳井市余田 3260-1
- 問い合わせ先 080-1905-5011



いちごの  
甘酸っぱい  
香り!



約200年前に生まれた  
伝統ある醤油です



### 甘露醤油資料館 (佐川醤油蔵)

柳井市の特産品「甘露醤油」の醤油蔵の一部を資料館として公開。製造工程を見学できるほか、甘露醤油関連の商品を購入できます。





とろろにすると、  
強い粘りと  
弾力が味わえます



taste

## 味 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!!」



### 自然薯

湯野地区などで栽培されている自然薯。日本原産の野生種で、粘りが強く、栄養価が高いのが特徴です。周南市内には、自然薯専門店があるほか、湯野地区の旅館などでも様々な自然薯料理を味わうことができます。

- 所在地 山口県周南市湯野地区の飲食店や旅館
- 問い合わせ先 0834-22-8372 (周南市観光振興課観光振興担当)

健康&美肌の湯として  
知られています



### 湯野温泉

豊かな自然に囲まれた静かな温泉郷で、県内屈指の泉質を誇ります。無料の足湯もあるので、気軽に温泉を楽しめます。

touch

## 触 上関町



観光に関する  
情報はこちら  
上関町観光協会



脈々と  
受け継がれてきた  
伝統に触れます

### 上関神明祭

1月下旬、燃え上がる炎と共に、一年の無病息災を祈願する伝統行事。戦国時代の武将・小早川隆景が、戦勝祈願のために御神体を作らせて軍神を祀ったのが始まりとされています。松や竹を組み上げて作った高さ10mを超える御神体に、地元の子どもたちが火矢を放ちます。

- 所在地 山口県熊毛郡上関町長島 沖の浜埋め立て地
- 問い合わせ先 0820-62-0311 (上関町教育委員会生涯学習係)



外観内装とも  
凝った造りです



### 四階楼

海上交通の要だったこの地で、迎賓館として利用された建物。現存する擬洋風の木造高層建築は貴重で、国の重要文化財です。

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

お守りの種類  
日本一!?

### 宇部市「琴崎八幡宮」

初詣や季節の祭りなど、毎年多くの参拝者で賑わう琴崎八幡宮。日本一と言われるお守りの種類は、971種類(令和7年1月現在)と圧倒的な数を誇ります。合格や安産を祈願する一般的なお守りから、個性的なお守りまで様々な願意に対応しています。ご自分に合ったお守りを探しに、一度参拝してみてもいかがでしょうか。

山口県屈指のパワースポット!



公式  
サイトは  
こちら



## せっかく増えた給料 余剰金の預け先は年利1.05%の『共済貯金』へ!!

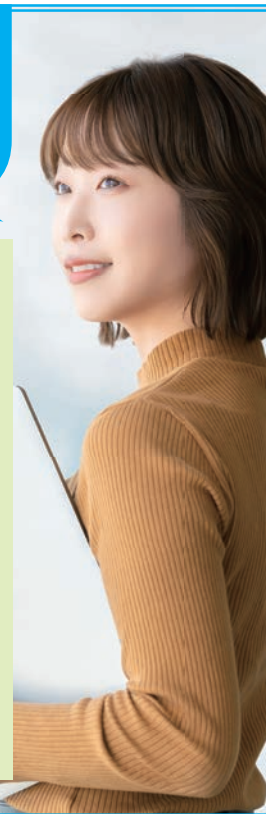
半期に一度、共済貯金の積立額変更時期です。

**受付期間** 令和8年2月10日～3月10日  
共済組合受付分

**適用時期** 令和8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）」の印刷ができますので、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

お子様の入学、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





蟹鍋

1人12000円



すき焼き鍋

1人5500円

寒い季節に

# 防長苑の鍋

今年も寒い時期になってきました。

皆さん熱々な食べ物で心身を温めませんか？

防長苑では会席プラン以外にも5種類の鍋料理を提供しています。

特にふく鍋は「福なべ」と縁起が良く、

新年に食べる料理としてピッタリです。

山口県産の河豚鍋、国産牛を使用したすき焼き、  
しゃぶしゃぶ、魚介・鶏・蟹の出汁がきいた  
鍋をご用意しています。  
その他要望があればご対応いたします。



ふく鍋

1人15000円



しゃぶしゃぶ

1人6000円

## ㊦ 和食料理長こだわり（すき焼き）

「関西風」と「関東風」のいいとこどりの食べ方

熱した鍋に牛脂をひき、牛肉半分と白葱を入れる。牛肉が半面焼けてきたら割下を少し入れ、仕上げて、すき焼き（関西風）として食べます。

食べ終わった鍋に割下を入れ、沸騰したら野菜を入れて煮ます。ひと煮立ちしたら残りの牛肉をすきしゃぶ（関東風）として食べると、いいとこどりができオススメな食べ方です。



## お鍋 豆知識3選

- 鍋料理の始まりは縄文時代からといわれています。当時は、煮炊きする習慣があったようです。
- 灰汁は渋みやえぐみがあるため、よく取り除くと思いますが、灰汁の中に旨味や美味しい脂もあるので、少し残す方が実は美味しいです。
- 新しい土鍋を使用するときにおかゆを炊くと、お米のでんぷん質が細かいひびを埋め、コーティングをすることとなり、土臭さや水漏れを防いでくれます。



寄せ鍋

1人5000円

共済だより特別号に添付した、  
お得な割引券をご利用ください

宿泊に利用できる宿泊助成券	3,500円
お食事にご利用できる食事券	2,000円
防長苑利用にご利用できる 防長苑割引券	1,000円

ご利用方法については、「共済だより特別号」をご覧ください。





## 寡黙に働く肝臓!

## 健診数値から肝臓の声を聞こう!

年に一度の健康診断であなたは何が一番気になりますか?

今号は美祢市立美東病院の竹中先生に肝臓病について解説いただきます。

肝臓がんの発端となる脂肪肝についての理解を深め、先生から紹介された食事療法や運動療法を参考に元氣な肝臓ではつつ生活を送りましょう!

## 生活習慣と肝臓病



美祢市立美東病院  
院長 竹中 一行 先生

(主な職歴)  
昭和63年 3月 山口大学医学部卒業  
平成 9年 4月 光市立病院  
平成12年 4月 山口県立中央病院  
平成24年 4月 美祢市立美東病院副  
院長を経て  
令和3年4月から現職

近年、B型肝炎やC型肝炎といったウイルス性肝疾患の治療が劇的に進歩し、ウイルス性肝疾患からの肝硬変・肝臓がんが大幅に減ってきています。しかし、肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、病状が進行して肝硬変や肝臓がんになって、疲れやすい、顔色が悪い、お腹が張ったなどといった進行した症状で初めて肝臓病が見つかる人も少なくありません。

最近、生活習慣病を基盤とするいわゆる脂肪肝などが進行して肝硬変や肝臓がんに至ることが増えてきており、非常に注目されています。

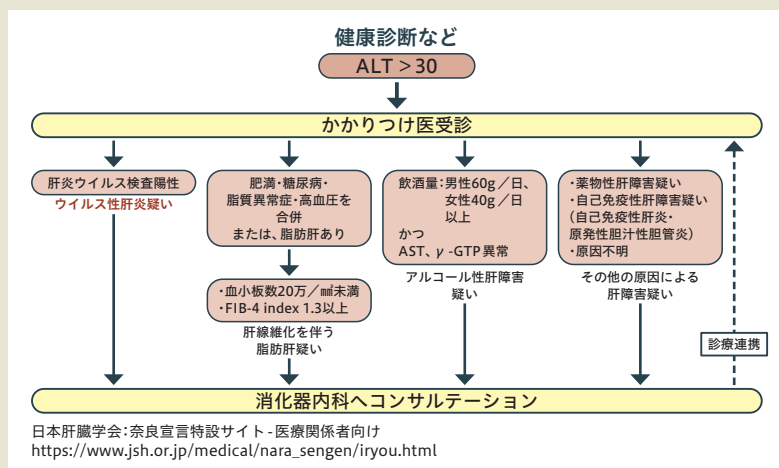
そこで、「肝疾患の早期発見・早期治療のきっかけ」として、日本肝臓学会から奈良宣言2023:「ALT > 30U/L でかかりつけ医を受診しましょう」と国民に呼びかけています。

## 奈良宣言の呼びかけ

わが国の多くの医療機関での血清ALTの基準値は、男性:10~42U/L、女性:7~23U/Lとされていますが、これは昔の共用基準範囲であって、現在健康診断で採用されている日本人間ドック学会の判定区分では、ALT値30U/L以下が正常、ALT値31~40U/Lは軽度異常、41~50U/Lは要再検査・生活指導、51U/L以上は、要精密とされています。したがって、奈良基準は血清ALT値が保健指導判定値ないし軽度異常と判定された場合でもかかりつけ医を受診することを推奨しています。

具体的には、健康診断等で「ALT > 30」であった場合、まずかかりつけ医等を受診し、生活習慣の見直し

や追加検査を実施します。そこで肝疾患が疑われる場合は、消化器内科専門医における精密検査につなげ、かかりつけ医と専門医の診療連携により慢性肝臓病を早期発見し、将来の肝硬変・肝癌を予防することにつなげるようにしています。



日本肝臓学会:奈良宣言特設サイト・医療関係者向け  
[https://www.jsh.or.jp/medical/nara\\_sengen/iryuu.html](https://www.jsh.or.jp/medical/nara_sengen/iryuu.html)

## ● 脂肪性肝疾患 (病因別 1~5)

近年、以前からよく言われていた脂肪肝が、脂肪性肝疾患 (steatotic liver disease: SLD) として新しく提唱され、病因別に5つのカテゴリーに分類されるようになりました。

## 病因別

1 代謝機能障害関連脂肪性肝疾患  
metabolic dysfunction-associated  
steatotic liver disease: MASLD

MASLDは、①BMI ≥ 25kg/m<sup>2</sup> (アジア人は23)、または腹囲径:男性 > 94cm、女性 > 80cm。②空腹時血糖 ≥ 100mg/dL、または食後2時間血糖 ≥ 140mg/dL または HbA1c ≥ 5.7%、または2型糖尿病または糖尿病薬治療中。③血圧 ≥ 130/85mmHg、または降圧薬治療中。④血清中性脂肪値 ≥ 150mg/dL、または脂質異常症改善薬治療中。⑤血清HDL-コレステロール値:男性 ≤ 40mg/dL、女性 ≤ 50mg/dL、または脂質異常症改善薬治療中。以上の5つの心代謝系危険因子のうち、少なくとも1つの因子の異常をみだし、飲酒量 (エタノール換算) が、男性:210g/週未満、女性:140g/週未満である肝疾患。以前提唱された非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH) / 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) にあたるが、代謝異常に重点がおかれるようになった。

右ページに続く



病 因 別	2 代謝機能障害アルコール関連肝疾患 MASLD and increased alcohol intake: <b>MetALD</b>	中間飲酒者の脂肪性肝疾患。飲酒量(エタノール換算)は、男性:210~420g/週、女性140~350g/週で、MASLDの心代謝危険因子をもっている人も多い。
	3 アルコール関連肝疾患 alcohol-associated (related) liver disease: <b>ALD</b>	飲酒量(エタノール換算)が、男性420g以上/週、女性350g以上/週の肝疾患。
	4 特定成因脂肪性肝疾患 Specific aetiology: <b>SLD</b>	薬剤誘発性、単一遺伝子疾患(ウイルソン病など)、Miscellaneous (低栄養、HCVなど)。
	5 成因不明脂肪性肝疾患 Cryptogenic: <b>SLD</b>	成因不明。

以上のように、代謝異常に重点を置いた脂肪肝の評価方法となっています。代謝異常を伴う脂肪肝は、代謝異常を伴わない脂肪肝よりも予後不良であることがあきらかになってきており、MASLDは、心血管リスク、全身の悪性腫瘍、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患などに関与しているので注意が必要となっています。

## ● 治療

基本的には、食事・運動療法が基本となり、体重を減らしていくことが重要です。

BMI25以上では、体重の7~10%の減量、BMI25未満では3~5%の減量が目標といわれています。行動療法といって、体重を毎日測定する習慣をつけることも減量に役立ちます。また、いかに患者さんにモチベーションをたかめてもらうか、そのモチベーションをいかに継続してもらうかも大事です。

### 1 食事療法

食事療法の基本は、摂取エネルギーの適正化です。身長からの適正体重をもとめ、それに活動量を考慮して1日のエネルギー摂取量を計算します。

1日のエネルギー摂取量 = 【身長(m)】×【身長(m)】×22×身体活動係数(軽い労作25~30、普通の労作30~35、重い労作35以上)とすることが勧められています。

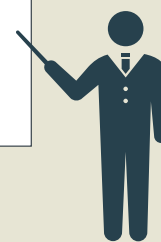
エネルギー比率は、炭水化物が50~60%、脂質20~25%が推奨されています。

- ☐ 規則正しい食生活、間食をやめる、早食いをやめる。よく噛んで食べる。
- ☐ 砂糖や果糖飲料およびハムやソーセージ、高脂肪のスナックなどの超加工食品をへらす。
- ☐ アルコールをへらす、やめる。
- ☐ 食物繊維は積極的に多くする。
- ☐ 食べる順番を食物繊維→蛋白質・脂質→炭水化物の順でたべていく。
- ☐ 脂質は、飽和脂肪酸・コレステロールをへらし、n-3系脂肪酸(えごま油、あまに油、なたね油、えごま、くるみ、まぐろ、さば、いわし、さんまなど)を多く含んだものにする。
- ☐ サプリメントは現時点では推奨されていない。

### 2 運動療法

週に150分以上、中等度以上の強度の有酸素運動(ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など長時間継続して行う運動)とレジスタンス運動(筋肉に負荷をかけて、動きを繰り返す運動)の併用を基本とし、患者の肝病態、食事摂取状況、運動能力、ライフスタイルや身体活動度、肥満の状況に応じて個別に目標をたて、長期的に実施していくことが重要です。

- ☐ ウォーキングでいうと、犬の散歩や速歩き(とても早く歩くこと)が中等度の運動にあたる。
- ☐ 運動療法は、有酸素運動やレジスタンス運動を問わず、体重減少を伴わない場合でもMASLDを改善することがいわれているので継続することが大切。



竹中先生による

**肝臓セミナーを2/28(土)に山口市で開催します！**

詳細は、本共済日より10ページをご覧ください。

**参加者特典**

- ★肝臓が喜ぶ 防長苑ランチ付き
- ★腹部エコー無料体験(後日)

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

## 肝臓 復活セミナー

健康を支える肝心要の肝臓は元気に働いていますか？  
 日々の生活習慣で肝臓にダメージを受けているかもしれません。  
 本セミナーで肝臓の元気を回復させて、疲れ知らずの体をつくりましょう！  
 参加者特典として、希望される方は腹部エコーを無料で体験できます（後日）。  
 お酒好きの方、甘党の方、そうでない方もぜひ、ご参加ください。

無料体験  
腹部エコー

★後日実施(希望者)★




- 美祢市立美東病院
- 美祢市立病院
- 光市立光総合病院
- 山陽小野田市民病院

いずれか希望の医療機関で検査を受けることができます。  
 (セミナー後に希望調査)

日 時 令和8年2月28日(土) 午前10時00分開会

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 ↓ 11:00	講演 1 肝臓病について	美祢市立美東病院 院長 医師 竹中 一行 氏 
11:10 ↓ 11:30	講演 2 肝臓を労わる食事について 	美祢市立美東病院 管理栄養士 波多野 里菜 氏 管理栄養士 柏木 陽香 氏
11:30 ↓ 12:10	講演 3 肝臓を守る！健康な生活のための運動習慣 	美祢市立美東病院 理学療法士 武永 翔太 氏 理学療法士 岡村 倫太郎 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)



## 肝臓が喜ぶ 防長苑のランチ付き！

管理栄養士さんおすすめの肝臓機能の回復を助ける食材を使ったランチです！  
 五臓六腑に染み渡るおいしい防長苑のセミナー限定ランチをお楽しみください！ ▲ランチイメージ

デザートbuffetも  
お楽しみください ▼

定 員 50名 ※応募多数の場合は抽選

申込締切 令和8年1月31日(土)

参加資格 組合員、被扶養者、その他家族

参 加 費 組合員、被扶養者 500円 その他家族 1,000円

※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。

お申し込みは  
こちらから

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



自宅でも学べるお気軽オンラインセミナー

# 人生100年時代に向けた セカンドライフプランニング!

人生100年時代、第二の青春に希望をもって向かいませんか? 今回のセミナーでは退職後の資金管理について学びます。希望される方には個別相談もありますのでぜひ、ご参加ください。

**日 時** 令和8年2月28日(土) 13:30~14:40

**講 師** 三井住友信託銀行 広島中央支店 橋本 怜 氏

**テ ー マ** お金の基礎知識・退職後の資金運用管理・相続など

**配信方法** Zoom

**参加費** 無料

**定 員** 制限なし(自宅でオンライン)  
80名(会場で参加) 保養所 防長苑

山口市熊野町4-29 電話 083-922-3555

会場参加型は個別相談・  
年金相談があります!

- ・三井住友信託銀行
- ・共済組合 年金課

**申込締切** 令和8年1月31日(土)

**参加方法** 申込QRからメールで申し込み **A~D**コースを選択

**A**  
自宅で  
オンライン



**B**  
会場で参加



**C**  
会場で参加  
+  
けんこうセミナー(午前)



第二の青春を元気に  
謳歌したいですね!

詳細は左ページ  
別途申込

**D**  
WEB相談のみ希望  
(三井住友信託銀行)



どの世代にも  
対応

- A**の方 ・ ZoomのID、パスワード、資料閲覧用QRをご自宅に郵送します。
- B、C**の方 ・ 参加決定通知書をご自宅に郵送します。資料は当日配付します。  
・ 会場で受講します。  
・ 希望者は個別相談ができます。
- C**の方 ・ 午前中のけんこうセミナー受講後に引き続きご参加ください。
- D**の方 ・ 共済組合からメールでWEB相談の窓口(三井住友信託銀行)をご案内します。

## 相 談

**WEB相談(三井住友信託銀行)** ※配布資料の中で相談窓口をご案内します

ご退職後やお誕生日の皆さんを対象とした、お得な定期預金・運用プランもご用意しております。資産運用をはじめ、各種ローン、不動産、相続・遺言など幅広くご相談を承っております。個別相談をご希望される方は、ご利用ください。

※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。

お申し込みは  
こちらから



**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

# 被扶養者資格調査を終えて

被扶養者資格調査にご協力いただきありがとうございました。

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。

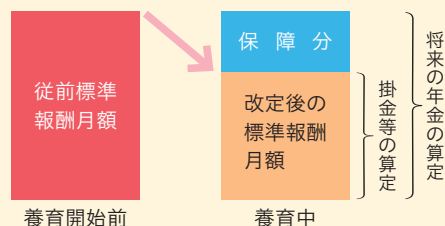
お問い合わせ 保険課 資格認定担当 ☎ 083-925-6142

## 3歳未満の子を養育するみなさまへ ～養育特例制度をご存じですか?～

養育特例制度とは、3歳未満の子を養育している場合で、養育開始後の標準報酬月額が養育開始前の標準報酬月額（以下「従前標準報酬月額」という。）を下回るとき、組合員からの申出により、年金額の計算に限り従前標準報酬月額を適用する制度です。

これにより、組合員が3歳未満の子を養育している期間中、育児短時間勤務等により標準報酬月額が低下しても、年金額の減少を避けることができます。

- 従前標準報酬月額はいつの標準報酬月額を基準とするの？  
3歳未満の子を養育することとなった日の属する月の前月の標準報酬月額となります。



### 対象者

#### ◎3歳未満の子を養育している組合員

- ※組合員であれば、性別にかかわらず対象となりますが、単身赴任等で子と別居している場合は対象となりません。
- ※「子を被扶養者に行っている」「育児短時間勤務・部分休業を取得している」等の要件はありません。

## 適用期間

**開始** ⇒ 子が生まれたとき、子と養子縁組したとき、別居していた子と同居したとき

※掛金免除(育休・産休)期間中は適用になりません。

**終了** ⇒ 子が3歳に到達したとき、養育しなくなったとき(死亡または別居等)、組合員資格を喪失したとき、掛金免除(育休・産休)が開始されたとき など

## 養育特例の開始に伴う申出方法

養育特例の適用を受ける場合には、「養育期間標準報酬月額特例申出書」と添付書類を所属所の共済組合事務担当課に提出してください。

なお、現に標準報酬月額が下がっていても、養育特例の申出をすることは可能です。

### 添付書類

- ① 子の戸籍謄(抄)本(申請者が世帯主の場合で、②により続柄を確認できる場合は省略できます。)  
(③を提出する場合は、原則、添付を省略できます。)

※申出の対象となる子が以下の場合、次の書類を提出してください。

- ・特別養子縁組の監護期間にある子の場合、家庭裁判所が交付する事件係属証明書
- ・養子縁組里親に委託されている要保護児童の場合、児童相談所が交付する措置決定通知書

- ② 世帯全員の住民票の写し(③を提出する場合は、原則、添付を省略できます。)

- ③ 申請書(届出者)の個人番号を記載した場合は、次のAまたはBのいずれかの書類

A.マイナンバーカードの両面のコピー

B.マイナンバーが確認できる書類①および身元(実存)確認書類②

①通知カード(氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る)のコピーまたは個人番号の表示のある住民票の写し

②運転免許証、パスポート、在留カードなどのいずれかのコピー

## 養育特例の終了に伴う申出方法

子の死亡、別居などにより養育しないこととなった場合のみ、「養育期間標準報酬月額特例終了届出書」を所属所の共済組合事務担当課に提出してください。



# 亡くなった方の 遺族のための遺族年金



今回は、在職中または退職後に死亡したとき、その遺族に対して支給される年金についてご紹介します。

家族の生活を支えていた方が亡くなられた場合に、残された家族の生活の支えとなるのが遺族年金です。万が一に備えるためにも知っておくことが大切です。

## 亡くなった方の遺族に支給される年金

地方公務員の方が亡くなった場合、その遺族の方が受けられる年金に、厚生年金の「遺族厚生年金」、国民年金の「遺族基礎年金」、退職等年金給付の「公務遺族年金」などがあります。

いずれの年金も、亡くなった方によって生計を維持されていた一定の遺族が受給できます。

※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、遺族共済年金の経過的職域加算額も支給されます。

退職等年金給付

公務遺族年金

厚生年金

遺族厚生年金

国民年金

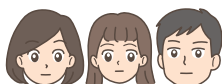
遺族基礎年金

## 遺族厚生年金・遺族基礎年金の特徴

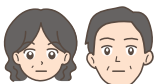
### ☑ 受給できる遺族の範囲がそれぞれ異なる

遺族厚生年金と遺族基礎年金では遺族の範囲が異なります。また、受給できる遺族が複数いる場合は順位が決められており、次のとおりとなっています。

#### 遺族厚生年金



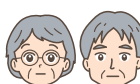
①配偶者および子



②父母



③孫



④祖父母

#### 遺族基礎年金



①子のある配偶者



②子

(注1) 子(孫)とは、18歳の誕生日の属する年度の年度末に達していない未婚の子(孫)、または20歳未満で障がい等級が1級もしくは2級の障がいの状態にある未婚の子(孫)をいいます。

(注2) 遺族厚生年金については、夫・父母・祖父母の場合、55歳以上の方が遺族となります。

「子のある配偶者」か「子」だけが、遺族厚生年金と遺族基礎年金を合わせて受給できます。



## 公務遺族年金の特徴

公務遺族年金は、組合員または組合員であった方が公務による病気やケガが原因で亡くなった場合、その方によって生計を維持していた遺族がいるときに支給されます。支給は公務傷病によって亡く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です。

## 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7年10月1日から令和8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後

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後

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8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、共済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(1・2月)

- 参加者募集 第2回体験型けんこうセミナー 2月28日
- 自宅でも学べるお気軽オンラインセミナー 2月28日

### 防長苑のイベント(1・2月)

- 恵方巻予約販売 2月3日



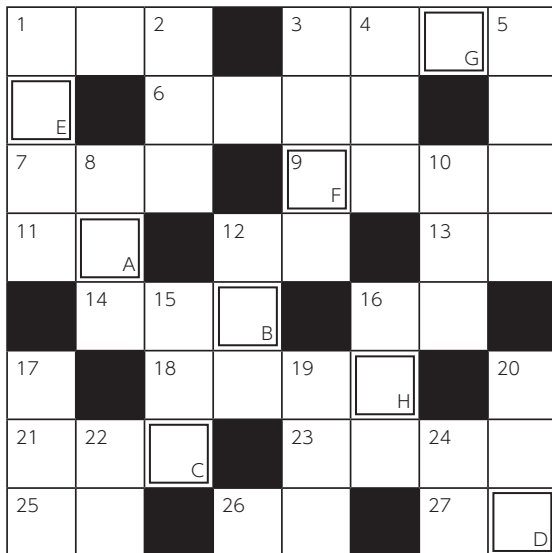
# 新年お年玉企画 クロスワードパズル

## 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



### 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

### 締め切り

1/31(土)必着

- 答え  
○○○○○○○○
- 住所
- 電話番号
- 組合員名
- 応募者名 (続柄)
- 所属所名
- 組合員等記号・番号
- 共済事業に対する  
ご意見・ご感想

- 24 土曜日はポイントが○○になる。  
22 クルマ○○・サクラ○○シバ○○。  
20 野菜や穀類などを作る農耕地。  
19 漢字で書くところ燐燐です。  
17 中国から飛んでくる砂。  
16 フィンランド式の蒸し風呂。  
15 長野では千曲 新潟では○○川に変わります。  
12 政治○○○規正法の疑いで逮捕される。  
10 耳の長い愛くるしい動物。  
8 ○○○塩湖。  
5 とつておきの秘策○○○○シ。  
4 先生に卒業後の○○○を相談する。  
3 最も潮の干満の差の大きいこと。  
2 タイとベトナムに挟まれた国。  
1 血の気が引いて顔が○○○○になる。

### ヨコのカギ

- 1 安心して寝ること、○○○を高くする。  
3 寺の住職。また、僧侶のこと。  
6 タマネギを英語で言うと？  
7 ノース⇔○○○。  
9 その事に経験が浅く、未熟な人。  
11 ○○を注いで3分待ちます。  
12 ○○と胡椒で味を調整する。  
13 料理を○○に盛る。  
14 故郷に○○○を飾る。  
16 振り込め○○にご注意ください。  
18 ○○○○不落の敵陣に攻め入る。  
21 ○○○発の 夜行列車 降りた時から♪  
23 7月7日の行事。  
25 身から出た○○。  
26 卵の次の干支は？  
27 くぼ地に自然に水がたまった所。



《前回の答え》

アマイサツマイモ

応募総数 1017通

正解 999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

### 自宅で楽しめる ふぐ刺しがいい

防長苑では、オンラインショップにて「とらふく」の宅配も行っており、中国地方はもちろん、四国地方、近畿地方、沖縄を除く九州地方（離島等一部地域を除く）にも配送が可能です。防長苑のふぐ刺しをご自宅でもお楽しみいただけます♪

### マイナ保険証に慣れてきました。

組合員証の廃止は、少し寂しい気持ちもありますが、マイナンバーカードで医療保険の適用が受けられるため、持ち歩くカードが少なく便利ですね！マイナ保険証をスマホに登録して、スマホだけで医療保険を受けることができるようになってきているため、より便利になっていきますね！

### 信頼できる健康情報を探すことが 難しくなる中、「けんこう学校」が とてもありがたいです！

ご覧いただきありがとうございます！けんこう学校では、毎号皆さんの健康増進に役立つ記事を掲載しておりますが、けんこうセミナーも開催しており、より詳しい健康情報をお届けすることもできますので、機会があればぜひご応募ください！

### 組合の状況

令和7年11月30日現在

組合員／男  
11,759人

組合員／女  
11,557人

組合員／合計  
23,316人

任意継続組合員  
485人

被扶養者／男  
6,292人

被扶養者／女  
9,516人

被扶養者／合計  
15,808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8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8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。

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

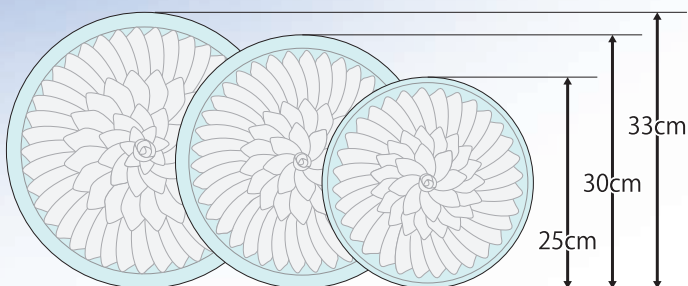
ご注文はお電話またはオンラインストアで



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