共済だより

2020 11·12月号

No.322



祖台会議員選挙を行います 4 求む! 健診結果!! 5 被扶養者資格調査を終えて 6 オンライン資格確認が始まります 7 人間ドックの申込の案内等が変わります! 10 保養所防長苑 瓦版 極クーポン付き宿泊プラン 11 読む?!セミナー 腸活のすすめ 12 年金インフォメーション 13 読む?!セミナー おウチでできる!体幹運動 14-15

#Bostepyholi PLat Phr 防府市



やまぐっちょる 山口県×Good Choice

時の名残を 肌で感じる



体験や感動するコト 今このトキを共有する

山口県の魅力 「いいコト・いいトキ」を 発信します。



歷史深部(

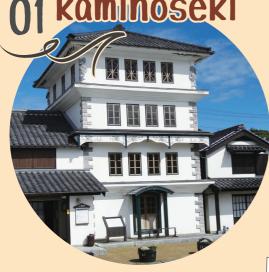
平生町「阿多田交流館」

旧海軍の潜水学校跡に建てられた資料館。敷地内 には映画「出口のない海」の撮影に使われた回天 のレプリカが展示されています。

- ■所在地 山口県熊毛郡平生町大字佐賀3900-I4
- ■問い合わせ先 0820-56-1100 (阿多田交流館)







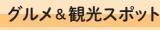
● 四階楼

維新の志士、小方謙九郎が建てた、全国でも珍しい四階建ての擬洋 風木造建築。国指定重要文化財でもあり、西洋の外観などを模した 和洋折衷の建物は、当時の歴史的背景がうかがえます。

02 iwaku

- ■所在地 山口県熊毛郡上関町大字室津868-I
- ■問い合わせ先 0820-62-6040 (上関町郷土史学習館)

おすすめ





不老長寿の実と呼ばれる果実。 毎年、11月下旬頃に 限定で販売されています。

上盛山展望台

標高314m、長島の最高峰である上盛山の山頂にあ る展望台。遠くは四国佐田岬、九州国東半島が望め、 360度のパノラマビューを堪能できます。

岩国城

初代岩国領主吉川広家によって作られた山城。現在の天守は再建されたも ので、天守内には錦帯橋の精密模型や写真、刀剣や武具甲冑類などが展 示されています。天守閣は展望台になっていて、岩国市街を一望できます。

■所在地 山口県岩国市横山3

おすすめ

■問い合わせ先 0827-29-5116 (岩国市観光振興課)

グルメ&観光スポット





特産品である 岩国れんこんが麺に 練りこまれています。 ヘルシーなご当地麺です。





岩国シロヘビの館

古くから岩国市に集中して生息し、 数々の伝承を残すシロヘビ。その 姿を間近で見ながら、歴史や生体 について学べるミュージアムです。 ここでしか買えない、シロヘビにち なんだグッズもあります。

• 花岡八幡宮

和銅2年 (709) に創建され、多くの武将の崇拝を集めた由緒ある神社。境内には、藤原鎌足の創建したと伝わる日本十六塔の一つである多宝塔や、日本一大きな大太刀など、歴史を物語る貴重な文化財が残っています。

- ■所在地 山口県下松市大字末武上戎町400
- ■問い合わせ先 0833-44-8570 (花岡八幡宮)

おすすめ

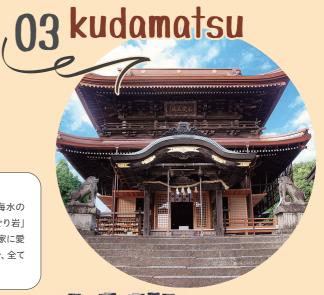
グルメ&観光スポット



夕日岬「はなぐり岩」

タ景の名所として知られる夕日岬。海水の 浸食により、つくられた奇岩「はなぐり岩」 へ流れる夕日の絶景は、多くの写真家に愛 されています。夕焼け空から海面まで、全て が茜色に染まる冬場がおすすめ。











歴史探訪スポット一覧 🛗

2020年9月末現在

市町	名 称	所在地	問い合わせ先
阿武町	鶴ヶ嶺八幡宮	阿武町大字奈古3348	阿武町役場まちづくり推進課 08388-2-3111
	佐々木小次郎の墓	阿武町大字福田下	阿武町役場まちづくり推進課 08388-2-3111
宇部市	宗隣寺	宇部市小串210	宗隣寺 0836-21-1087
	渡辺翁記念会館	宇部市朝日町8-1	(一社)文化創造財団 0836-31-7373
山陽小野田市	山陽小野田市歴史民俗資料館	山陽小野田市栄町 9-21	山陽小野田市歴史民俗資料館 0836-83-5600
下関市	住吉神社 功山寺	下関市一の宮住吉1-11-1 下関市長府川端1-2-3	住吉神社 083-256-2656 功山寺 083-245-0258
周南市	児玉神社	周南市児玉町1-4	遠石八幡宮内 0834-32-8888
	鹿苑山 漢陽寺	周南市大字鹿野上2872	漢陽寺 0834-68-2010
周防大島町	村上武吉墓所	周防大島町内入	周防大島文化交流センター 0820-78-2514
	長尾八幡宮	周防大島町安下庄	周防大島文化交流センター 0820-78-2514
田布施町	田布施町郷土館	田布施町大字下田布施875-6	田布施町郷土館 0820-52-2620
長門市	村田清風記念館	長門市三隅下2510-1	村田清風記念館 0837-43-2818
	楊貴妃の里	長門市油谷向津具3539	長門市観光案内所 YUKUTE 0837-26-0708
萩市	世界遺産 明治日本の産業革命遺産 萩市 5 資産	詳細は萩市観光協会公式サイト	萩市観光課 0838-25-3139
	萩・明倫学舎	萩市江向602	萩・明倫学舎 0838-21-0304
光市	室積海商通り	光市室積	光市商工観光課 0833-72-1532
	伊藤公記念公園	光市大字束荷2250-1	光市商工観光課 0833-72-1532
防府市	毛利博物館	防府市多々良1-15-1	毛利博物館 0835-22-0001
	山頭火ふるさと館	防府市宮市町 5-13	山頭火ふるさと館 0835-28-3107
美祢市	金麗社	美祢市美東町大田	美祢市文化財保護課 0837-62-1921
	長登銅山文化交流館	美祢市美東町長登610	長登銅山文化交流館 08396-2-0055
柳井市	むろやの園	柳井市柳井津金屋 439	むろやの園 0820-22-0016
	月性展示館	柳井市遠崎 729	月性展示館 0820-23-7259
山口市	常栄寺雪舟庭	山口市宮野下2001-1	常栄寺雪舟庭 083-922-2272
	山口サビエル記念聖堂	山口市亀山町4-1	山口サビエル記念聖堂 083-920-1549
和木町	瀬田八幡宮本殿一棟	和木町瀬田1-9	瀬田八幡宮 0827-52-3773

新型コロナウイルス感染症の影響により、施設の休館やイベントが中止となる場合があります。 詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

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11日市町村長側議員選挙(第2区:町長)11月2日職員側議員選挙(第1区、第2区)11月19日

新組合会議員の任期

令和2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(議決機関)

市町村長側議員 8人職員側議員 8人

組合会は、以下の重要事項を審議・決定する。

- 定款の変更、運営規則の作成および変更
- 事業計画および予算、決算
- 重要な財産の処分および重要な債務の負担
- その他重要事項

理事長・理事(執行機関)

市町村長側議員から理事長 1人 理事 2人 職員側議員から理事 3人

理事長および理事の職務

- 理事長は、共済組合を代表し、その業務を執行する。
- 理事は、理事長を補佐して共済組 合の業務を執行する。

監事(監査機関)

市町村長側議員から 1人職員側議員から 1人学識経験者 1人

監事は、共済組合の業務および財産 の状況について監査する。

調査研究

- 総務委員会
- 宿泊施設運営委員会 (組合会議員が委員となる。)

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。

- 市町村長が選挙する議員(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。
- 市町村長以外の組合員が選挙する議員(職員側議員)選挙各選挙区の市町村ごとに100人に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、所在地の市町村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(16人)の中から、本年12月1日に開催予定の組合会で選挙を行い選出されます。

令和2年12月以降に新規発行する組合員証等に 「枝番 | が表示されるようになります

オンライン資格確認(7ページ参照)の開始に伴い、令和3年4月以降に発行されるすべての健康保険証に、世帯単位の「記号」「番号」に加え、個人を識別する「枝番」が追加表示されるようになります。(ただし、後期高齢を除く。) 共済組合では令和2年12月にシステム改修を行い、それ以降に新規発行と



共済組合では令和2年12月にシステム改修を行い、それ以降に新規発行となる組合員証等から「枝番」が表示されます。

- ※すでにお持ちの「記号」「番号」のみ表示された組合員証等は、令和3年4月以降もこれまでと同様に医療機関等で使用できます。
- ※医療機関等で「枝番」の記載のない組合員証等を提示した場合に、「枝番」を尋ねられることはありません。

令和2年10月から健康保険証(組合員証等)の「記号・番号等」の利用に制限が設けられます

健康保険証の記号・番号等が個人単位化されることに伴い、個人情報保護の観点から、保険者番号および被保険者等記号・番号について、健康保険事業またはこれに関連する事務の遂行等の目的以外で告知を求めることを禁止する告知要求制限の規定が設けられました。(「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」)

※契約等の際、本人確認に健康保険証を使用する場合、確認側は健康保険証の記号・番号等を控えることはできなくなりました。 ※共済組合の業務遂行については告知要求制限の適用除外に当たりますので、共済組合への提出書類については取扱いに変更はありません。

お問い合わせ 保険課 資格担当 ☎ 083-925-6142

40歳~74歳の被扶養者の皆さんへ

求む! 健診結果!!

共済組合では、40歳以上の被扶養者の方の令和 2年度の健診結果(写し)を提出いただくようお願いしています。(注)

共済だより2020年5・6月号の特集記事でご紹介しましたが、



- ◆ 勤務先等で受けた健診結果は、共済組合に提出しないと特定健診を受けた ことになりません。
- ◆健診結果を提出しないと、必要な保健事業が受けられません。
- ◆ MY HEALTH WEBのポイント付与が受けられません。
- ◆将来の掛金増につながる恐れがあります。

など、提出しないことはデメリットだらけです。 行方知れずになる前に、あなたの健診結果を共済組合へご提出ください!!

(注)受診券を利用する場合は、健診結果の提出は不要です。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 2 083-925-6142

被扶養者資格調査を終えて

被扶養者の取消も?!

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 おられます。被扶養者の収入要件について改めてご家庭で確認してくださいますようお願いします。

確認のポイント

年金収入

・決定(改定)通知等の発行日からその年金額があるものとして取扱います。 通知や証書等はなくさないようにご注意ください。

営業・農業・不動産収入(事業収入等)のある被扶養者の収入

- ・確定申告の日からその収入があるものとして取り扱います。
- ・税法上の所得と計算方法が異なります。総収入から、共済組合の認める経 費のみ控除した額が被扶養者の収入となります。
- ・共済組合の認める経費以外の名称で申告した額は、経費として認められませんのでご注意ください。 (例:消耗品費の内容を詳細に分類して記載した場合等)



年額で考える収入(年金および事業収入等)がある方が、月額で考える収入(給与等)があると きの月額基準額(給与収入の基準額)の考え方

(認定基準額 - 年額で考える収入の年間収入額) ÷ 12か月 = 月額基準額

例:60歳未満で障害年金がない方(組合員の配偶者)で、直近の確定申告による事業収入70万円(総収入から共済組合の認める経費を引いた額)である方。

被扶養者の認定要件の範囲内でパート収入を得ようとした場合、毎月5万円未満(総収入額から非課税の通勤手当を引いた額)の給与収入であれば引き続き被扶養者として認められることになります。

(130万円 - 70万円) ÷12月 = 月額基準額 5 万円

※ ただし、次の確定申告で収入額が変動した場合は月額基準額も変動しますのでご注意ください。

ご確認ください! そのほかにもルールがあります!

- ・共済だより2020年特別号 P12-13「組合員の被扶養者について」
- ・共済だより2019年11・12月号 P6-7「えっ、被扶養者資格を取消し!?とならないために…」
- ・共済だより2020年3月号P6「事業収入のある被扶養者の方はご注意ください」
- ・共済だより2020年5・6月号P5「あなたの被扶養者の状況に変化はありませんか? (給与所得のある被扶養者が認定取消しとなるとき)」
- ※ 共済だよりのバックナンバーは、ホームページからもご覧になれます。



お問い合わせ 保険課 資格担当 ☎ 083-925-6142

オンライン資格確認が始まります

令和3年3月から医療機関で「オンライン資格確認」が開始されます

オンライン資格確認とは?

医療機関窓口で、組合員または被扶養者がマイナンバーカードま たは健康保険証(組合員証等)を提示することにより、医療機関が 即時に「オンライン資格確認等システム」で最新の健康保険等の資 格情報を確認できる仕組みです。

- ※ 医療機関によっては、導入が令和3年3月以降となる場合があります。
- ※ 「オンライン資格確認等システム」に資格情報が掲載されるのは、該当の組合 員証等の交付日から約2営業日後となります。



医療機関を受診するとき、これまでとどう変わりますか?

・マイナンバーカードを健康保険証等として使用できるようになり ます。

新規資格取得や氏名変更の手続き等により、手元に新しい組合員 証等が届いていない場合でも、マイナンバーカードを提示すること により健康保険証等を提示したときと同じ自己負担割合で医療機関 の受診ができます。(組合員証および組合員被扶養者証等は、これ までと同様に使用できます。)

- ・限度額適用認定証を持参しなくても、限度額適用を受けることが できるようになります。
 - ※ 組合員本人が市町村民税等が非課税の場合に申請可能な「限度額適用・減額 認定」については、事前に共済組合へ非課税の申告等が必要です。



マイナンバーカードを健康保険証として使用するためには、 マイナポータルからの事前登録が必要です

申込方法は 特設ページでも 確認できます!



健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合 0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日:9時30分~18時30分

お問い合わせ 保険課 資格担当 ☎ 083-925-6142

ご希望の方に確定申告用の 医療費通知書を発行します

本組合では、年2回全組合員あてに送付している「医療費通知書」とは 別に、希望される方に「確定申告用医療費通知書」を発行します。



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





下 段

短期給付・手当金に関する申請様式(確定申告の際など、証明が必要なとき)			
書類	様式	記入例	
療養給付費証明順	1 ×	5	
セルフメディケーションの証明依頼書	™		

発行スケジュール

証明対象診療月	共済組合が医療費通知書を 発行できる時期
①令和2年1月~令和2年10月	令和3年1月上旬以降
②令和2年1月~令和2年11月	令和3年2月上旬以降
③令和2年1月~令和2年12月※	令和3年3月上旬以降

※③12月診療分については、発行が確定申告期限の直前となります。お急ぎの場合は、12月診療分は医療費の領収書で申告するなどの対応をお願いします。

(2)、総合見及び被負責者の証明になります。
(2)、協商書は、未締結のに課金されてから成正に合付します。登録の信所を変更され、「死化・保存・給付金等総合の世 変更の容易」を提出してください。
(2)、記入規令を申に定入してください。
(4)、17月かを用きていた場合をはたた命令、計解無明施書等の事務処理の総合の合うの所知ますのよび以記になります。

療養給付費証明願

2. 証明対象期間(計療月かが理月のどちらかに○をつけてください。)

年 月 ~ 年

(診療月 · 処理月)

※ 診療月 - 歯球子が変を受けた月 - ニニカ部のはより診療を受けた月 - ニカー

零数計算を任期する事態として、需要計算を有額に関わらず全部を包配した 施施を合称した。 「機能を合称した」。 「機能を合称した」。 「機能を合称した」。 「機能やのから、 、をはず年以外に関するのを含む。」 「機能やのが同じまするのをさった。」 「機能を分析に関するのをできます。」 「機能を分析に必要される。」 「他にでからいるという。」 「他にでからいるという。」 「はなった」という。 「他になった」という。 「他になった」といる。 「他になった」 「他になった。 「他になった」 「他になった。 「他になった。

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

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。

お問い合わせ 保険課 医療担当 2083-925-6142

住宅取得資金「年末残高等証明書」の発行について

平成18年1月から令和2年12月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。

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18年1月から令和元年12月までに住宅貸付を借入れた方 令和2年11月上旬に証明書を発行します。 → 年末調整用
- ◆令和2年1月から令和2年12月までに住宅貸付を借入れた方 令和3年1月中旬に証明書を発行します。 → 確定申告用



※住宅借入金等特別控除を受けるための詳しい条件等については、税務署へお問い合わせください。 ※繰上償還をしたことなどにより全償還期間が10年未満になった貸付に対して、証明書は発行できません。

お問い合わせ 総務課 貸付担当 ☎ 083-925-6551

共済貯金「貯金現在残高通知書」は大切に保管を!

10月に、上半期(4月~9月)決算後の「貯金現在残高通知書」を発行しました。通帳に代わる書類として大切に保管してください。

また、該当期間における入出金の履歴が記載されていますので、来年度以降は<u>臨時積立の回数管理</u>に もお役立てください。

利息について

今半期の利息は、<u>貯金利率 年利1%(半年複利)</u>で計算し、<u>利子所得税</u>(国税15.315% + 地方税5% = 20.315%)を控除した額を元本に組み入れています。

再告知 共済貯金の臨時積立が変わります!

令和3年4月1日から、臨時積立の回数および金額に上限を設けます。

● 1回の積立額の上限……100万円まで

臨時積立とは

希望する時に希望する額を積み立てる方法です。 ※令和2年度中は回数、金額に制限はありません。

※上記の回数または金額を超えてのお振込みがあった場合は、<u>超えた額を共済組合に届出の給付金等振</u> 込口座へ返金しますのでお間違えのないようにお願いします。

お問い合わせ 総務課 貯金担当 ☎ 083-925-6551

貸付利率 1.26%

貸付利率とお申し込みについて

共済組合の貸付利率は、年利1.26%!!銀行など他の金融機関やカードローンなどと比べるとかなり低金利です。また、返済は給与等からの天引きで安心。

お申し込みは毎月10日、共済組合必着で受け付けています。



貸付の注意事項

支払済みのものや他のローンの借換えは対象になりません。一時的に親に借りて支払った、カード決済を先に済ませた等も対象になりません。

ただし、入学、修学貸付で入学金、学費の払込み等に間に合わない場合のみ、支払い済みのものも対象にします。

詳しくは、総務課貸付担当にお問い合わせください。

お問い合わせ 総務課 貸付担当 ☎ 083-925-6551

生年月日が『平成4年4月1日以前』の組合員、被扶養配偶者の方必見!!

令和3年度人間ドック申込の案内等が変わります!

◎昨年度と比べて、どう変わるの?

変更点1 申込案内の一覧表

冊子を配布 → HP上に公開(冊子のペーパーレス化)

変更点 2 申込書 (様式)の変更

3 枚複写(所属所用、提出用、本人控え)

→ 3 枚複写 または

1枚(提出用のみ)※一部所属所のみ

変更点3 募集開始時期の変更

1月以降 → 12月中旬~下旬



◎令和3年度人間ドックについて

助成対象者と助成額

助成対象者

30歳以上(平成4年4月1日以前)の組合員と被扶養配偶者 ただし、退職等により資格喪失される方は除きます。

助成額(上限)

組合員25,000円、被扶養配偶者15,000円

人間ドック費用を支払う際、助成額控除後の費用が窓口負担となります。 下記以外の方法で人間ドックを申し込まれた場合は、助成できません。

申込方法

1 募集開始

令和2年12月中旬以降に、所属所経由で募集を開始します。 「申込書」は、所属所の共済組合事務担当課の指示に従って受け取ってください。

2 申込書の記入と提出

共済組合のHP等により申込先の内容を確認し、申込書に必要事項を記入のうえ、 共済組合事務担当課へ提出してください。

その際、1枚(提出用のみ)様式の場合は、本人控えを各自でご対応ください。締切日は、共済組合事務担当課で決められた日にちまでにお願いします。

⚠ 限られた期間での募集となりますので、申し込み忘れの無いようにご留意ください!



お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

好評につきプラン延長決定!!



やまぐちのうまいもん

柳クーポン付き宿泊プラン



安心の県内旅行企画 「やまぐちのうまいもん 極クーポン付きプラン」を体験しました! 1泊朝食+クーポン(2,000円分) ひとり 4,000円 (税込)

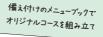
宿泊利用 助成券 使用後



フロントでチェックイン お部屋でひと休み



- 宿泊利用助成券を提出
- ・朝食を決める(和 or 洋)
- クーポンと本日の 極 (メニュー) を受取





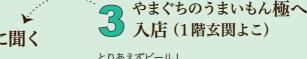
ゆったり温泉入浴

- ・入浴時間は24時まで
- ・飲んでからの入浴は危険なので先に入浴!

おすすめを大将に聞く

一期一会の食材との出会い

刺身か焼きか唐揚げか? 裏メニューや調理方法の提案を引き出そう!



とりあえずビール! おすすめの神泡プレミアムモルツで乾杯!!







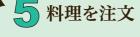
- ・海鮮炙り盛り合わせ (えいひれ、いか生干し、平太郎)
- ・練り物炙り盛り合わせ (平天、魚ロッケ、厚揚げ、野菜)











本日の会計人

本日の極メニューは少し調理時間がかかる ようなので、その間は七輪炭焼きでちびりちびり

≥ 次回のために ▶ メニューをチェック

期間限定メニューも はじまるみたい!



とらふぐふぐさし



FINISH

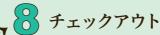


クーポンを提示

極クーポン (2,000円) 分を超えたので伝票にサイン! 支払はチェックアウトのときに宿泊料と合わせて精算

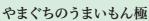
・シーザーサラダ ・プレミアムモルツ 550円 600円 ・ハイボール ・猪・鹿食べ比べ 400円 900円 ・七輪炭焼き 700円 ・焼きおにぎり茶漬け 400円 刺し盛り 980円

合計 4,983円(税込)



・4,000円+極クーポン超過分 (2,983円) を支払い

・駐車券を提出 (無料券に)



あさりだしで食べる 海鮮しゃぶしゃぶ

営業時間 18時から22時 lo. 21時30分 日·月·祝日 定休日



ご予約・お問い合わせ

酚長苑 TEL083-922-3555

このプランは、思い立っての予約で食事と温泉を楽しむことが できるのがうれしいですね。 (当日16時までの予約)

湯田温泉にドライブを兼ねて出かけてみてはいかがでしょうか? きっと未知のふるさとの味に出会えると思います。



臨時企画 読む?!セミナー「腸活セミナー編」 全4回

※6/27に開催予定でした「腸活セミナー」を講師監修のもと記事にしました。 (一社)日本美腸協会 EXE認定講師 須本 愛子 おなかラボ+ 代表



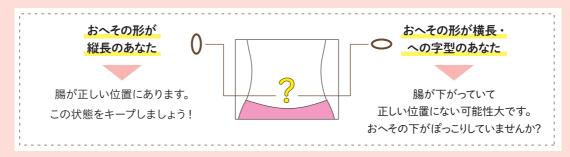
第2話

あなたの美腸度チェック

今回は、見えない腸内環境を確認する方法について、ご紹介します。 あなたは美腸? それとも、 汚腸!? ぜひ、 チェックしてくださいね!

おへその形をチェック!

腸が下がる原因は、胃下垂、老廃物や便が蓄積した重み、おなか周りの筋肉の低下、骨盤の開きなどで、8割以上の女性 は下がり腸と言われています。腸が下がると冷えて、代謝が悪くなり、冷えているところに脂肪がつきやすくなってしまいます。 そこで、縦長おへそを目指す方法として、『腸活』をおすすめします。次回から、腸活の詳しい方法をお伝えしますので、ぜ ひ実践してみてくださいね!



毎日の便をチェック!

私たちが日々食べた物から出来ている「便」は、『大便』と 書くように、体からの大きな便りです。

毎日の体調管理として、自分の便を確認しましょう。便の記 録を取ると、より美腸度が分かりやすくなります。

── 🗹 チェックする項目 –

*便の形

便の形は大腸を通るスピードと関係しています。

便が硬い場合は、水分量が足りないか、腸の動きが弱いこと等大 腸内に便がとどまりすぎていることが原因です。

逆に便が軟らかい場合は、腸が過剰に動いてしまい十分に水分吸 収されなかったことが原因です。ストレスフルではないですか?

*便の色とにおい

便の色とにおいは腸内細菌のバランスが関係しています。 色が濃くにおいがきつい便は、悪玉菌が優位になり腸内環境が乱 れているサイン。

※便の異常が続く場合は、腸に疾患がある可能性もあるので、病院に行 きましょう。

便の形は大腸を移動する時間と関係している



理想の便

- ●形
- ●色 明るい茶色、黄褐色
- におい きつくない
- ●量 1回あたり150~200g
- 1日に1~3回 ●時間 朝

バナナ状

- ●排便時 いきまず、するっと出て残便感がない



<u>美腸になるためのワンポイントレッスン</u>◆

1(吸う)対2(吐く)の腹式呼吸を意識する!!



次回は、 「腸活の始め方①」 についてお伝えします。 お楽しみに♪

組合員が退職した場合、 被扶養配偶者の年金加入は どうなるの?

被保険者(組合員)が定年退職等で退職したあと、再就職してその事業所等で被用者年金に加入する場合、そ の被扶養配偶者は、国民年金の第3号被保険者となります。(手続きは再就職先で行います。)

ただし、被保険者(組合員)が再就職しない場合には、その被扶養配偶者が自ら就職し、厚生年金被保険者に なるとき以外は、60歳になるまで国民年金の第1号被保険者となります。

国民年金の第1号被保険者となる場合は、その手続きは配偶者自身で行い、保険料の支払いが必要となります。 (注)被扶養配偶者とは、主として被保険者(組合員)の収入によって生計を維持している配偶者をいいます。

国民年金の被保険者の種別

国民年金は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。 被保険者の種別は3つに分けられており、それぞれ保険料の納め方が異なります。

第1号被保険者

20歳以上60歳未満の第2号被保険 者、第3号被保険者でない方

例えば、農業に従事する方、学生、フ リーターなど

保険料が付書や口座振替など、自分 で納めます。

第2号被保険者

共済組合の被保険者(組合員)および 厚生年金等の被保険者

例えば サラリーマン、公務員など

厚生年金保険料に国民年金 保険料 保険料が含まれています。

第3号被保険者

第2号被保険者の被扶養配偶者で20 歳以上60歳未満の方

例えば、サラリーマン、公務員などによ

り生計を維持している配偶者

第2号被保険者が加入する年 保険料 金制度が負担するため、本人 の保険料負担はありません。

組合員が退職した場合の被扶養配偶者の年金加入に係る届出

被保険者(組合員)が退職した場合、60歳未満の被扶養配偶者は次の届出が必要となります。

被保険者 (組合員)が 退職して

再就職しない

日をあけずに 再就職する

被扶養配偶者は 国民年金の

第1号被保険者となる

配偶者自身で居住地の 市区町村に種別変更届 の届出が必要です

手続きは被保険者の再 就職先で行います

被扶養配偶者は 引き続き国民年金の 第3号被保険者となる

きになる ワンポイント 被扶養配偶者自身が就職した場合は?



被保険者(組合員)の被扶養配偶者であった方が、 就職またはパートやア ルバイトなど短時間労働者として一定の要件を満たしたことにより、 厚生年 金に加入した(第2号被保険者となる)場合、配偶者の年金加入の届出は、 就職先で行います。

お問い合わせ 年金課 年金担当 2083-925-6550

おウチでできる! 御露運動

姿勢改善専門スタジオ 体育幹 幹長の中村健人です。

今回も、引き続き体幹トレーニング、ストレッチをお伝えします。 ご紹介する内容は、道具が必要ない運動ですので、「誰でも・どこでも・簡単に」できます。

運動を習慣化することは難しいですが、自分の意思でやればやるほど健康な身体が手に入ります。 さぁ、みんなで健康な身体を手に入れましょう!



体育幹 幹長 中村健人

『腰痛予防・改善ストレッチ・トレーニング』

今回は、多くの方が悩まれている腰痛に効く、体幹運動をご紹介します!



腰回りの筋肉をストレッチすることで、腰痛予防・改善の効果があります。 【注意】急性期の腰痛の方は禁忌です。

お尻のストレッチ



頭を地面から浮かす





腰から背中のストレッチ

目線は足と反対方向に 右肩が上がらないように行う(写真参考)



太もも裏のストレッチ ポイント できる方は仰向けに寝転がってもOK

ストレッチは、左右それぞれ30秒~ 60秒かけて、気持ち良く伸ばしなが ら行ってください。

なお、痛みの出る場合は、無理をし ないでください。





目線は正面を向い て左右同じように



STEP2 トレーニング 腰痛予防・改善において、腹部・太もも裏・殿筋の筋力強化は必須です。特に、腹部の筋肉に は深層筋 (インナーマッスル) も含まれているので、姿勢保持にも役立つ働きがあります。 トレーニング時は、息を吐きながら行ってください。

腹筋

10回×2~3セット



5秒で上げて5秒で下げる 太ももの上の手をスライドさせる







30秒~60秒



①フロントプランク



②サイドプランク (左右)



③リバースプランク

クラム(左右) 10回×2~3セット



股関節を中心に膝だけ動かす 膝を揃えて90度に曲げる





ヒップレイズ

10回×2~3セット



肩から膝が直線

ポイント おへそは引っ込める 太もも裏を意識する



効果アップ

つま先を上げると

ワンポイント アドバイス

体幹ストレッチ・トレーニングは、月に1回ペースでは効果がでません。頻度は週2~4回がベストですが、 運動習慣のない方は週1回から始めてみてください。「継続は力なり」です!

Plat 防府市



旧毛利家本邸·毛利氏庭園

旧毛利家本邸及び毛利氏庭園は、旧長州藩主毛利家の本邸だった場所です。ひょうたん池を回る回遊式の庭園は、1996年に国の名勝に指定され、庭園面積は約25,000坪におよびます。写真の道筋は、通称もみじ谷と呼ばれ、11月中旬から12月上旬にかけて赤く色づく紅葉は圧巻です。

2011年に国の重要文化財に指定された旧毛利家本邸は、江戸期の大名邸の建築様式を継承しながらも、吟味した材料と意匠、当時の最先端技術で格調高く構成された近代和風建築の粋ともいえます。

本邸の一部は毛利博物館として公開されており、所蔵している文 化財はすべて旧毛利家に伝来したもので、総数約20,000点におよ びます。

令和2年10月31日(土)から12月21日(月)には、雪舟生誕600年を記念した特別展「国宝」が開催され、国宝や重要文化財など、毛利家伝来の優品が一堂に展示されます。国宝「四季山水図」を間近で見るチャンスです!

- ◎ 0835-22-0001 ◎ 防府市多々良1-15-1
- 9時~17時 (入場は16時半まで) ※ 12月22日~31日
- 😭 庭園:大人400円、小中学生200円(毛利博物館・特別展は別途入場料あり)

■防府市データ(2020年7月現在)

- ・面 積 189.37㎞ ・市の木 サンゴジュ
- ・人 口 115,490人 ・市の花 サルビア
- ・HPアドレス https://www.city.hofu.yamaguchi.jp/



★は保健文化施設利用助成券が使用できる施設です。

また。ともっと好きになると 街歩き健幸マップ QRコードをCheck





スポット 1

防府天満宮

学問の神様として崇められる菅原道真公 を祀った防府天満宮は「日本最初の天神さ ま」と言われています。参道脇にある芳松 庵は、道真公とお茶の関わりを伝える施設 で、お抹茶の拝服付で見学できます。

☎ 0835-23-7700 ☎ 防府市松崎町14-1



周防国分寺

741年聖武天皇の勅願により諸国に国分 寺がおかれた際に創建されました。当時の 寺域をほぼ維持しているのは全国でも稀で、 周防国分寺旧境内は国の史跡に指定されて います。

@ 0835-22-0996 @ 防府市国分寺町2-67



東大寺別院阿弥陀寺

奈良東大寺再建の大勧進・俊乗房重源上 人が作った7別所の一つで、後白河法皇の 現世安穏を祈るため、建立されました。境 内で、小さなお皿を舞台の上から輪をめが けて投げる「かわらけ投げ」も人気の願掛 けスポットです。

@ 0835-38-0839 @ 防府市大字牟礼1869



蒲鉾などの練り物が有名な防府市で、昔から広 く市民に愛され続けているのが「ギョロッケ」 です。魚の旨味と玉ねぎの甘さが絶妙で、バン ズに挟んで食べやすいバーガータイプのギョロッ ケサンドは市内のパン屋などで購入することが できます。

三田尻塩田 記念産業公園

助成券が 使える施設

1699年から萩藩 は三田尻での製塩 に着手し、瀬戸内海 では赤穂(兵庫県) に次ぐ大製塩場と なりました。当園で は、当時のままの入 浜式で [三田尻塩]

作りを体験することができます。(要予約)

@ 0835-25-3510 @ 防府市大字浜方381-3

防 府 市 の イ チ オ シ!

うめてらすで 「タンデム自転車」に挑戦!

まちの駅うめてらすでは、まちなかを周遊していただ けるレンタサイクルを行っています。おすすめサイクル コースは、防府天満宮に参拝→うめてらすで自転車をレ ンタル→周防国分寺で金堂を拝観→毛利氏庭園で紅葉& 毛利博物館特別展「国宝」を鑑賞→茶房舞衣(旧毛利家 本邸横)のコーヒーで一服→うめてらすに戻ってお土産 コーナーへ。美味しい特産品もぜひご賞味ください!また、 うめてらすでは、電動アシスト自転車やクロスバイクの 貸出も行っています。自転車で景観をたのしみながらゆっ くり観光すると、普段と違った発見がありそうです!

- ◎ 0835-28-0500 ◎ 防府市松崎町1-20
- 9時~20時(レンタサイクル貸出しは17時まで) 係 なし
- ♀ 通常自転車:4時間200円~

タンデム自転車・クロスバイク:4時間800円~



60周年記念 大感謝キャンペーン!!

令和2年10月1日~令和3年9月30日まで

宿泊

おひとりさま 1泊2食

個室で会席

宿泊利用助成券使用後 防長苑割引券使用後

6,000円(税込)

通常料金 11,500円(助成券・割引券なしの場合) ※2名様より4日前までに予約

※ご予約時に「60周年プラン」とお申出ください



山口県産食材【秋の収穫会席】 (季節に応じて変更します)

4日前までに 予約 会席料理にもう一皿(期間限定11月1日~3月31日)

ふく刺し(2~3人前:26cm皿菊盛り) **6**,000円(税込)

くつろぎ 日帰り入浴

ペアで 個室で湯ったり会席コース

6,000円(税込) ※2日前までに予約

※ご予約時に「60周年プラン」とお申出ください





居酒屋

6の付く日はドリンク半額! (日本酒をのぞく)

やまぐちのうまいもん極(1階お食事処)

18:00~22:00(21:30 L.O)



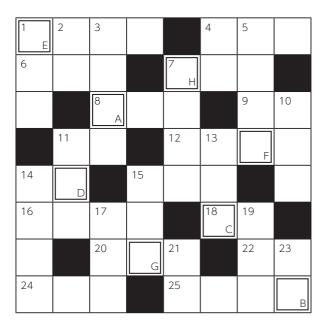


共済組合の行事(11・12月)

●退職予定者説明会	シンフォニア岩国	11月 6日(金)
●退職予定者説明会	スターピア下松	11月 9日(月)
●退職予定者説明会	萩市民館	11月11日(水)
●退職予定者説明会	下関市勤労福祉会館	11月12日(木)
●退職予定者説明会	宇部市文化会館	11月13日(金)
●ウォーキングセミナー	ときわ公園	11月14日(土)

正解者の中から抽選で10名様に 図書カード1,000円分を 差し上げます。

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。

〒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

11/30(月)必着

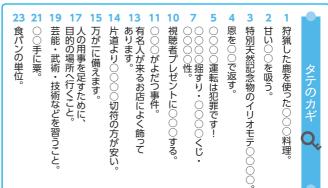


答え 0000000

- 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

SとNがあります。

- 4 身ぶりなどで知らせること。
- ミャンマーの旧称。
- 感心するようなりっぱなおこないの話。
- 8 売買されるときの金額。
- 敵に○○を送る。
- 11 神社にいる女性。
- 12 アルバイトを〇〇〇〇する。
- 14 木をたたき切ったり、割ったりする道具。
- **15** 投げ捨ててかえりみないこと。捨て去ること。
- 病院の○○○○で会計をする。
- 18 風雨のために海が荒れること。
- 20 毎年5月に開かれる〇〇〇国際映画祭。
- 22 ○○な計らいに感謝する。
- 24 明るい⇔○○○
- 25 熊本名物「からし〇〇〇〇]





オイシイヤキイモ

「クロスワードパズル」 プレゼント当選者発表

応募総数 287通 解 285通 正

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。

歯科検診!無料!驚きました! 絶対に行きます!

4月にお配りする共済だより特別号と一緒に歯 科健康診断票を配布していますので、年1回の 歯科検診にお役立てくださいね。

読者 voice 📣

QRコードで応募できるようになったので よかったです。

セミナー等の記事を見て、お手軽に申し込みが できるように、少しずつですが進化させますね。

新型コロナウイルスの影響が落ち着いたら、 また防長苑に泊まりに行こうと思います

スタッフ一同お待ちしております。

この時期は、ふくやおせちと自宅にいながら 防長苑が味わえる商品も充実していますので ぜひ。

組合の状況

組合員/男

山口県市町村職員共済組合

10,149人

組合員/女 5,889人

п

組合員/合計 16,038人

任意継続組合員 135人

被扶養者/男 6,325人

被扶養者/女 9,743人

被扶養者/合計 16,068人

〒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2年11月2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

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

 $21 \text{cm} \times 21 \text{cm}$ 紙製二段重

18,000円(税込)

数量限定・要予約 お渡し日時: 12月31日12時から19時 防長苑受付にてお渡しします

防長苑の和洋おせちは (株) 丸久でも取扱っております

各系列店の店頭カタログまたはマルキュウネットショッピング (http://www.mrk09.shop)) からお申込みいただけます

丸久取扱限定おせち

各系列店・インターネットよりお申込みいただけます

山口県産食材で作った味わい豊かな和洋折衷おせち

山口県産和洋おせち

23,000円(稅込)

防長苑特製印 -ストチキン

自家製グレイビーソース付

2,500円(稅込)

数量限定•要予約

長苑受付にてお渡しします

お渡し目8

12月24·25日

今年のクリスマスケーキデコレーション体験は、 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止 いたします。

手軽におうちでケーキ作り!

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(税込)

防長苑の手作りケーキ!

生クリームデコレーション

6号18 cm 3,500円(税込)

ブッシュドノエル

チョコクリーム 20 cm 3,500円(税込)

オードスルも承ります。お問合せ下さい。

共済組合員様限定 電話予約にて承ります |

ふくを愉しむご宿泊プラン

令和 2 年 10 月 1 日から令和 3 年 3 月 31 日まで 年末年始をのぞく

リーズナブルにふくを堪能

1泊2食おひとりさま 宿泊利用助成券使用後

10,000円

ふくさしから白子まで、ふくを満喫

ふくフルコースプラン

1泊2食おひとりさま

宿泊利用助成券使用後

14,500 F

1F お食事処「極」でも 手軽にふくを愉しめます



営業時間 $18:00 \sim 22:00$

ふくさし 1,650円

ふくちり小鍋 1,320 円

ふくあら七輪炙り 880円

税込料金

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



www.bochoen.jp 山口市熊野町4-29 ご予約・お問合わせ