

共済だより

2022

3・4月号

No.331



いいコト・いいトキ

やまぐच्चよる

P.2-3



表紙写真:和木町「蜂ヶ峯総合公園」

contents

令和4年度の掛金率	4-5
共済貯金の運用状況	6
春爛漫・新生活をサポート	7
その薬代、少し安くできるかも?!	8
被扶養者の状況に変化はありませんか?	9
防長苑 瓦版 ご家族のお祝いに	10
けんこう学校 セミナー参加者募集	11-13
年金インフォメーション	14-15

休日のおでかけガイド

P.16-17

ぶらっと
plat

・田布施町



いいコト・いいトキ

やまぐっちょる 山口県 × Good Choice



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。

「公園」

体を動かして
リフレッシュ!

表紙写真



和木町「蜂ヶ峯総合公園」

観覧車やローラー滑り台、ミニSLやバラ園などに
加え、新エリア「Bee+」が誕生した総合公園。

- 所在地 山口県玖珂郡和木町大字瀬田字紺屋作260-1
- 問い合わせ先 0827-52-3751 ((一財)和木町蜂ヶ峯総合公園管理協会)



QRを
チェック!



リニューアル1周年
記念イベント開催

01 hagi



● 陶芸の村公園

見晴らしの良い高台にある公園。敷地内には、複合遊具やグラウンド・ゴルフ専用コースなどがあり、幅広い年代の人々の憩いの場となっています。ドッグランもあるので、愛犬と一緒にのびのびと過ごせます。

- 所在地 山口県萩市橋東1284-4
- 問い合わせ先 0838-25-7003 (陶芸の村公園管理事務所)

おすすめ

グルメ&観光スポット

萩夏みかん
ソフトクリーム

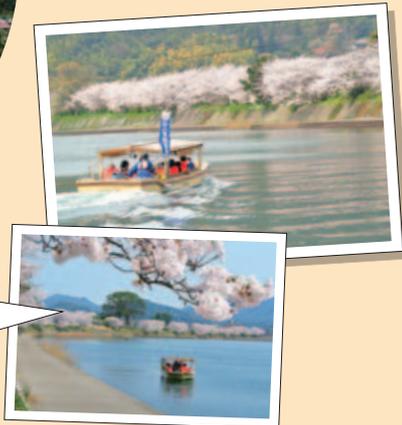


ほんのり夏みかんが香る
上品な色と味わい。
いろいろな店の
個性あふれる味を
お楽しみください。

萩八景遊覧船

水の都・萩の景観を約40分かけて水辺から眺める観
光遊覧船。桜の開花時期には、橋本川土手に咲く美し
い桜並木を通るコースも運航しています。

- ・桜観賞コース 3月下旬～4月上旬



● TOSOH PARK 永源山 (永源山公園)

水をテーマにした公園で、季節を問わず様々な花を見ることができます。
山頂にある「ゆめ風車」はランドマークとして親しまれています。風車の隣
にある展望台からは、周南大橋や瀬戸内海に浮かぶ島々を一望できます。

- 所在地 山口県周南市富田2355-2
- 問い合わせ先 0834-63-7899 (永源山公園管理事務所)

02 shunan



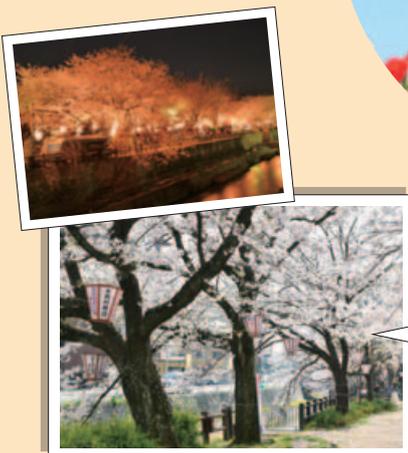
おすすめ

グルメ&観光スポット

のんたそば
かりんとう



栄養豊富なそば粉を
使ったかりんとう。
軽い食感とほのかな
甘さがやみつきに。



東川緑地公園

市内の中心部を流れる東川沿いの桜並木は、桜の開花のシーズ
ンになると沢山の花見客で賑わ
います。夜にはぼんぼりの灯りに
照らされた幻想的な夜桜観賞も
楽しめます。

● スポーツレクリエーション公園

木や花に囲まれた自然豊かな公園。遊具や芝生広場などがあり、思いっきり体を動かして遊ぶことができます。園内にはキャンプサイトも整備され、予約は必要ですが無料で利用できます。

- 所在地 山口県熊毛郡平生町佐賀
- 問い合わせ先 0820-56-6262 (平生町体育館)

おすすめ

グルメ&観光スポット



阿多田オリーブパーク

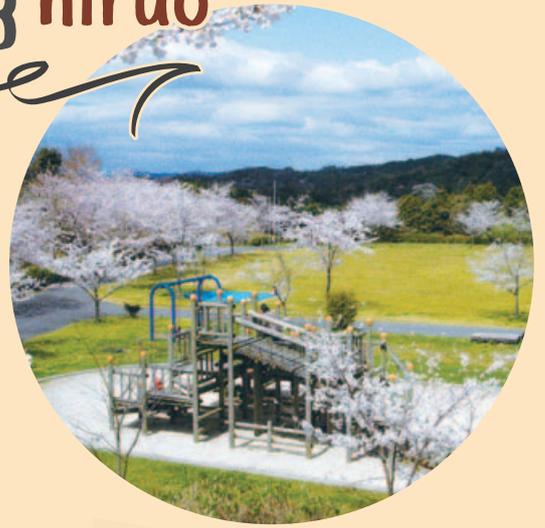
令和2年と3年にイタリア産オリーブの苗木を植樹し、試験栽培を行っています。遊具はありませんが、皆さんに親しまれる憩いの場であり、年々育つオリーブをお楽しみください。

卵白やアーモンドプードルを混ぜた生地を丸く焼き上げ、平生町特産のブルーベリーバターを挟んだ軽い食感のお菓子。



風がやまなみ

03 hirao



おすすめ公園一覧

2022年1月末現在

市町	名称	所在地	問い合わせ先
阿武町	グリーンパークあぶ	阿武町大字奈古2896-1	阿武町役場まちづくり推進課 08388-2-3111
岩国市	吉香公園 愛宕山ふくろう公園	岩国市横山2 岩国市愛宕町1-4	岩国市公園景観課 公園管理事務所 0827-41-1780 岩国市公園景観課 0827-29-5160
宇部市	ときわ公園 恩田運動公園	宇部市則貞3-4-1 宇部市恩田町4	ときわ公園企画課 0836-54-0551 宇部市体育協会 0836-31-1507
下松市	滝ノ口河川公園 下松スポーツ公園	下松市大字中須南 下松市大字河内10140	下松市役所 都市整備課公園緑化係 0833-45-1857 下松スポーツ公園トラックワリアリーナ管理事務所 0833-45-3700
山陽小野田市	竜王山公園 江汐公園	山陽小野田市大字小野田字番屋岳1261 山陽小野田市大字高畑字西山根401-1	山陽小野田市都市計画課 0836-82-1162 江汐公園管理事務所 0836-83-5378
下関市	火の山公園 リフレッシュパーク豊浦	下関市みもすぞ川町 下関市豊浦町川棚2035-9	下関市観光施設課 083-231-1838 リフレッシュパーク豊浦 083-772-4000
周防大島町	屋代ダム公園 オレンジ公園	周防大島町東屋代 周防大島町西安下庄	周防大島町産業建設部 商工観光課 0820-79-1003 周防大島町健康福祉部 福祉課 0820-77-5505
長門市	王子山公園 長門市総合公園	長門市仙崎大泊 長門市仙崎808-1	観光案内所「YUKUTE」 0837-26-0708 長門市役所 都市建設課管理班 0837-23-1152
光市	伊藤公記念公園 冠山総合公園	光市大字束荷2250-1 光市大字室積村6288	光市商工観光課 0833-72-1532 光市商工観光課 0833-72-1532
防府市	大平山山頂公園 メバル公園(新築地町防災広場)	防府市大字牟礼163-59 防府市新築地町2-1	大平山山頂公園事務所 0835-38-0762 防府市土木都市建設部 河川港湾課 0835-25-2467
美祿市	美祿さくら公園 水神公園	美祿市大嶺町東分326-1 美祿市於福町西寺	美祿市建設農林部 建設課 0837-52-1116 秋吉台観光交流センター 観光振興課 0837-62-1430
柳井市	柳井ウェルネスパーク	柳井市新庄1326-1	柳井ウェルネスパーク 0820-24-0025
山口市	香山公園 井上公園	山口市香山町7-1 山口市湯田温泉2-5	香山公園前観光案内所 083-934-6630 山口市観光交流課 083-934-2810

詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

令和4年度の掛金率

令和4年度の掛金率について、令和4年2月15日開催の組合会において、承認・決定されました。

0.24%引き上げ*

(単位:%)

組合員種別	経理区分	短期経理		保健経理	厚生年金保険経理	退職等年金経理
		掛金	介護掛金	掛金	組合員保険料	掛金
一般組合員	一般職	51.50	9.07	2.00	91.50	7.5
	特別職	51.50	9.07	2.00	91.50	7.5
	組合専従	51.50	9.07	2.00	91.50	7.5
	派遣職員	51.50	9.07	2.00	91.50	7.5
	地方独立行政法人の職員	51.50	9.07	2.00	91.50	7.5
短期組合員		51.50	9.07	2.00	—	—
市町村長組合員		51.50	9.07	2.00	91.50	7.5
70歳以上組合員		51.50	—	2.00	—	7.5
後期高齢適用者		2.35	—	2.00	—	7.5
特定消防組合員		51.50	9.07	2.00	91.50	7.5
船員一般組合員		49.01	9.07	2.00	91.50	7.5
任意継続組合員		103.00	18.14	—	—	—

保健財源率の引き上げについて

保健経理に係る掛金負担金は、組合員および所属所の負担軽減を目的として、平成29年度に財源率を3.52% (掛金および負担金：各1.76%) に引き下げました。

この引き下げにより生じる保健事業費用等の不足については、積立金を活用して運営してきましたが、今後、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上に向けた取り組み等を強化していく必要があり、事業費用の増加が見込まれる中で、積立金の急激な減少により安定した事業運営を損なう恐れがあるため、令和4年度は4.00% (掛金および負担金：各2.00%) に引き上げて対応します。

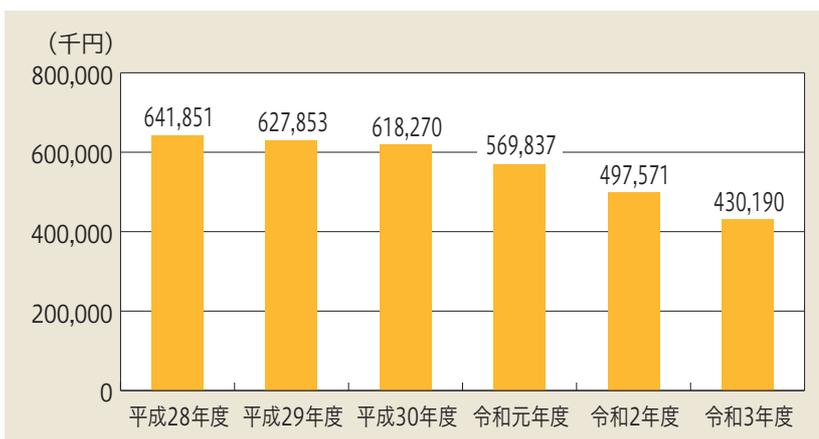
なお、積立金については、来年度以降も引き続き活用し事業運営する方針です。

●財源率の推移

(単位:%)

平成28年度	平成29年度から令和3年度	令和4年度
4.32	3.52	4.00

●積立金の推移



保健事業とは？

組合員と被扶養者の心と体の健康保持・増進に役立てるための事業として、健康推進および医療費増高対策を目的とした保健事業および特定健診・特定保健指導を実施しています。

また、福祉の増進に資するための事業として、ライフプラン事業および保養事業を実施しています。皆さんの掛金等から集めた費用のうち、約6割は人間ドック、特定健康診査および特定保健指導等に使われています。

事業内容(令和3年度)

	項目	内容
健康 診断	人間ドック	共済組合指定の健診機関で人間ドックを受診する場合、その費用の一部を助成します。
	定期健康診断・がん検診	各所属所が実施した健康診断・がん検診に対して、その費用の一部を助成します。
	歯科健診	山口県歯科医師会の会員である歯科医院で、無料で歯科健診を受けることができる歯科健康診断票を配布します。
	特定健康診査	生活習慣病の発症を防止する目的で、法定の健診を行います。
疾病 予防	インフルエンザ予防接種	年1回、インフルエンザ予防ワクチンを接種する場合、その費用の一部を助成します。
	メンタルヘルス相談	委託相談機関で年度内に3回まで無料で相談できる利用券を配布します。
	禁煙支援	専門業者が実施するオンラインでの禁煙外来を受診する場合、その費用の一部を助成します。
	医療情報の提供	健康診断や人間ドックの受診結果をもとに、リスクをかかえている方に対して情報提供を行います。
	医療費適正化指導	高齢の方を中心に、専門業者が健康寿命を延伸するためのアドバイス等を行います。
	生活習慣病予防指導	健診結果をもとに、専門業者が実施するプログラムをご案内します。
	健診結果の通知	健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」による健診結果、ジェネリック医薬品差額情報の提供等を行います。
	特定保健指導	特定健康診査の結果をもとに、生活習慣病の発症を防止することを目的とした生活指導を行います。
	健康関連セミナー	生活習慣病やがんの予防を目的としたセミナーを行います。
保養・ 教養	保養所防長苑をはじめ、契約宿泊施設、保健文化施設を利用する際の費用の一部助成 勤続25周年および結婚祝い(助成券配布)	
将来 設計	ライフプランセミナーの実施 ライフプランステーションの提供	

令和4年度の主な変更点

●健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の廃止

マイナポータル(政府が運営するオンラインサービス)で特定健診結果(40歳以上対象)、薬剤情報および医療費通知情報が閲覧できるようになったため廃止します。

※登録者のMYポイントの精算については別途ご案内いたします。

●禁煙支援事業の変更

利用促進等を目的として、費用負担等を変更します。

令和3年度は利用者が費用の3割を負担していましたが、令和4年度からは、共済組合が費用を全額負担することとします。(先着制・人数制限あり)

主な新規事業

●健康セミナー「けんこう学校」の開催

山陽小野田市民病院と協働で、生活習慣病に着目した健康セミナーや、共済だよりにより医師等による健康記事の掲載など1年間を通じた取り組みとして実施します。

詳しくは3月末発行の共済組合ガイドブックをはじめホームページ等でお知らせします。

共済貯金の運用状況 (令和3年12月末)

皆さんからお預りした共済貯金は、主に債券による運用を行い、その運用益から利息をお支払いしています。現在の国内債券相場は、国債利回りの低迷により全体的に低水準で推移しています。

過去に購入した利回りの高い債券は順次償還されており、その償還金は、利回りが現在の貯金利率の年1.0%を下回る債券の購入資金に充当せざるを得ない状況が続いています。

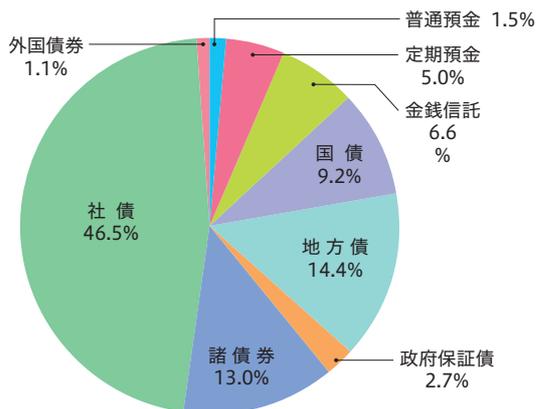
令和3年度の貯金経理の決算は、現時点では若干の黒字を見込んでいますが平均運用利回りは低下傾向にあり、貯金利率の1.0%を下回ると、近い将来、収支はマイナスになることが見込まれます。

来年度の貯金利率は、引き続き1.0%を維持しますが、それ以降については平均運用利回り等を注視しつつ貯金利率について随時検討していきます。

運用環境は厳しい状況が続いていますが、今後も安全性を優先した運用をしつつ、かつ利回り低下の抑制に努めてまいります。

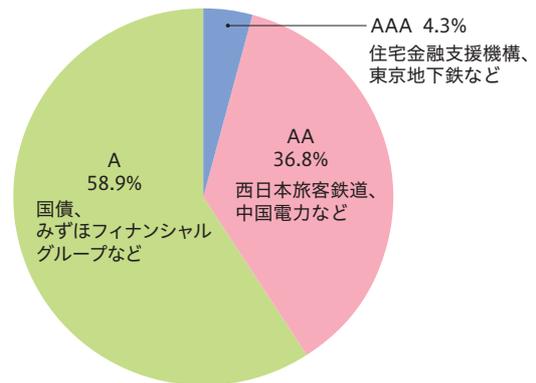
貯金運用資産の構成割合

国債や地方債と比較し、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

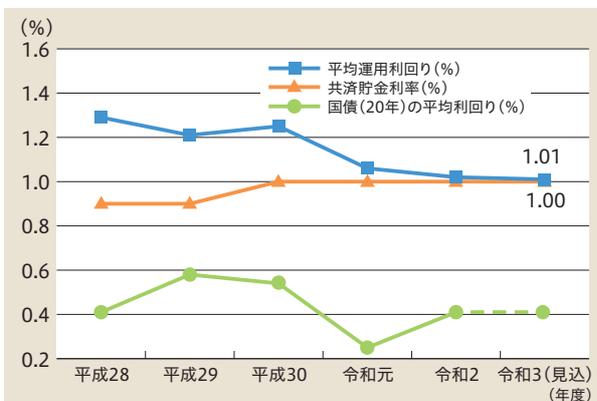
適格格付機関のいずれかからA格以上の格付けを取得している債券を運用対象としています。



※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。

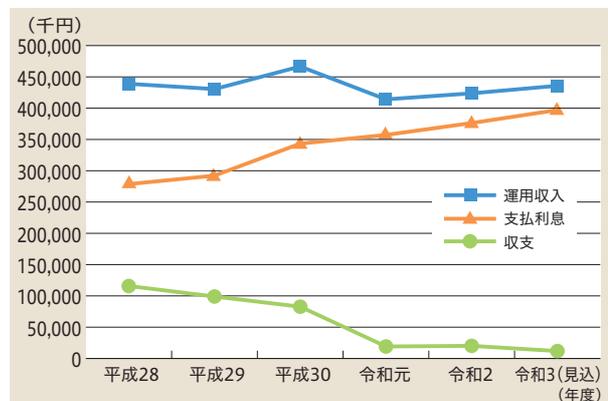
※格付機関から格付けを取得していない地方債等については、国債の格付けに準じて分類しています。

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収入(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。

貯金経理の運用収入等の推移



※「収支」は、事務費等を含めた全体の収支です。

お問い合わせ 総務課 経理担当 ☎ 083-925-6551

共済貯金を始めてみませんか

共済組合では、皆さんからお預かりした資金をまとめて運用し、利息として還元する貯金事業を行っています。給与、賞与から控除しての積立(千円単位)、希望時に希望額を振込んでの臨時積立(万円単位)が可能です(※制限あり)。

出し入れ自由で、**利率はなんと年利1.0%**(税引前)！
気軽に始められる資産運用として、共済貯金を検討してみたいかがでしょうか。

共済貯金について、詳しくはこちら



※臨時積立は年度内2回まで、1回の積立は100万円までとなります。

この春、新規に共済貯金に加入され、給与または賞与からの控除で積立をされる方に、**図書カード1,000円分をプレゼントします。**

【キャンペーン対象者】 令和4年5月～7月に定例積立または賞与積立を始められた方(臨時積立のみの加入や、直近に加入・解約された方は対象外です)

● **キャンペーン申込締切: 令和4年6月10日(金)**

お問い合わせ 総務課 貯金担当 ☎ 083-925-6551

春爛漫🌸新生活をサポート

組合員さんの臨時の出費に共済組合の貸付けをご活用ください。

貸付利率
1.26%

お子様の入学・進学費用(学費・住居費等)に

- 入学貸付 1件につき最大200万円
- 修学貸付 1年間最大180万円×修学年数

入学年度は併用可能です。いずれも修学年数内は据置可能です。



新生活を充実する新車や家電等の購入費用に

- 普通貸付 最大200万円



申し込みや償還方法等の詳しい内容は、こちらをご覧ください。



お問い合わせ 総務課 貸付担当 ☎ 083-925-6551

その薬代、少し安くできるかも?!

～「ジェネリック医薬品差額通知書」と「医療費通知書」を確認しよう～

ジェネリック 差額通知書



この通知は、

- ① 組合員の自己負担額を減らすこと
- ② 年々増加する医療費を抑制し、短期給付財政の健全化を図ることを目的に行っています。

送付対象者 令和3年2月から4月まで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方

通知の内容 ジェネリック医薬品に切り替えた場合に安くすることができる医療費の差額

ジェネリック医薬品の使用割合

83.1% (令和2年9月診療) → **83.7%** (令和3年9月診療)

医療費の負担を軽減できることもあり、ジェネリック医薬品の使用割合は年々増加しています。差額通知書が届いた方も、ジェネリック医薬品への切替えをご検討ください。

また、組合員証やお薬手帳に**ジェネリック医薬品希望シール**を貼って、ジェネリック医薬品を処方して欲しいという意思表示ができます。まだお持ちでない方にはお渡ししますので、共済組合保険課へお申し出ください。

ジェネリック医薬品ってなに？

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品と同等と認めた医薬品です。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先に開発された薬(先発医薬品)の特許終了後に、他メーカーが同じ成分・同じ効き目として申請し、国が承認した薬です。

特許出願

特許期間終了

先発医薬品

特許期間
20~25年

ジェネリック医薬品

医療費通知書



この通知は、

- ① 健康管理意識を高め、医療費の適正化につなげること
- ② 受診日数や医療費、受診医療機関などの情報が正しいかを確認いただくことを目的に行っています。

送付対象者 令和3年4月から9月までに受診がある組合員(被扶養者分を含む。)

通知の内容 受診者氏名、受診年月、医療費総額、自己負担額、支給額、受診医療機関など

○受診日数の疑義や受診された覚えのない医療機関の記載がありましたら、内容を調査しますのでご連絡ください。

○「医療費通知書」には、受診された山口県内の医療機関名および柔道整復師会名等を表示しています。表示することにより特段の不都合(DV被害があり配偶者に所在を知られたくないなど)がある場合は、共済組合保険課までお申し出ください。

お問い合わせ ▶ 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142

あなたの被扶養者の状況に変化はありませんか？

あなたの被扶養者の資格確認をしてみましょう

- Check ① 被扶養者が就職などで、健康保険の資格を取得した
- Check ② 同居が認定要件となっている被扶養者と別居した
- Check ③ 組合員が主たる生計扶養者ではなくなった
- Check ④ 別居している被扶養者（事実上の別居を含む。）への仕送りをやめた
- Check ⑤ 被扶養者に認定基準額以上の**所得**が見込まれる
- Check ⑥ 被扶養者の**給与所得額**が、認定基準額以上となった
- Check ⑦ 被扶養者が**確定申告**をした際、**所得**が認定基準額以上となった
- Check ⑧ 被扶養者が認定基準額以上の**年金**を受給することになった
- Check ⑨ 被扶養者が日額基準額以上の**雇用保険**を受給することになった

ここでいう被扶養者の「所得」は、税法上の所得とは異なります。所得、認定基準額の詳細は共済だより2021年特別号12-13ページ参照。

チェックに1つでも当てはまる場合は、速やかに被扶養者資格の取消し手続きをしてください。
また、ここに挙げた内容以外にも取消し要件に該当する場合がありますので、
ご質問があれば共済組合保険課までご連絡ください。

■ こちらもあわせてご確認ください ■

共済だより 2021年 11・12月号10ページ	被扶養者資格調査を終えて
2021年 3・4月号6-7ページ	被扶養者の収入の考え方
2021年 特別号12-13ページ	組合員の被扶養者について

*山口県市町村職員共済組合のホームページからもバックナンバーがご覧になれます。

令和4年度から交付の組合員証には 「ジェネリック医薬品希望」が表示されます



山口県市町村職員共済組合 令和△年△△月△△日交付
組合員証

記号 △△ 番号 △△△

氏名 共済 太郎 性別 男

生年月日 ○○○○○○
資格取得年月日 ○○○○○○

発行機関所在地 ○○○○○○○○○○○○
保険者番号 ○○○○○○○○
名称 ○○○○○○○○

ジェネリック医薬品を希望します

ジェネリック医薬品推進のため、新たに交付される組合員証等に、「**ジェネリック医薬品を希望します**」と表示されるようになります。

※ジェネリック医薬品を希望されない方は、隠し用シールを同送しますのでご利用ください。

お問い合わせ ▶ 保険課 資格担当 ☎ 083-925-6142



ご家族の お祝いに



お祝い初め膳



山口ならではの大地塗の器をご用意いたします。

お祝い初め膳 2,000円

お祝い膳



ご予算に応じて季節の食材をご用意いたします。

お祝い膳 6,000円より
和洋会席料理 4,000円より

大切なお子様の成長の記念に。
ご家族やご親戚の笑顔あふれるお祝いの席を、
防長苑の料理でよりいっそう華やかに。
個室でゆったり家族団らん、お祝い初めや節句の
お祝いを心を込めておもてなしいたします。



大画面で成長を

75インチの大型モニターで、スマホやビデオに入っている動画を楽しむことができます。
コロナ禍において直接見なかった節目のイベントを、ご家族で振り返ってみませんか？

モニター使用料 3,300円

大型モニターでの映像鑑賞は、お祝いの席だけでなく、歓送迎会でもご好評いただいております。
また、オンライン会議等のモニターとしてもご利用いただけます。



お家で楽しむお祝いにお弁当をご用意しています

2,000円より
大人用、子供用、
ご予算に応じて承ります



手作りケーキも
ご用意できます！
サプライズでより
一層の盛り上がりを♪

4号 (12cm)
2,000円より

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555

開校



山陽小野田市民病院 × 共済組合

けんこう学校

血管 しなやか プロジェクト

令和3年度の健康診断や
人間ドックの結果はいかがでしたか？
この調子で維持したい、
〇〇の数値を何とかしたい、
そんなあなたを応援する
「けんこう学校」を開校します。

令和4年4月から1年間を通して体験型セミナーや共済だより、ホームページで読む授業を開催します。
ぜひ、会場やご自宅でご参加ください。

講師は山陽小野田市民病院の各分野の医師を中心に健康の専門家の方々に務めていただきます。

共済組合所属の山陽小野田市民病院と共済組合がタッグを組んで、
組合員の皆さんと一緒に健康増進、特に動脈硬化防止に取り組みます。

楽しく、無理せず、少しだけ健康を意識した1年間を過ごしてみませんか。

ご褒美は、参加賞、さらにはお楽しみ抽選会、そして、健康です！

皆さんの参加を
お待ちしております！



参加方法等は次ページ以降でご確認ください

健康寿命は、今からの生活習慣で変わります

人生100年時代を迎え、年老いてからいかに健康で過ごせるかということに関心が高まっています。「人は血管とともに老いる」という米国ウイリアム・オスラー博士の名言がありますが、加齢とともに動脈硬化が進行します。通常動脈は弾力性がありしなやかですが、動脈硬化では文字通り動脈壁が硬くなります。動脈硬化が進行すると血管内腔が狭くなったり、内腔に血栓ができて血流が遮断されてしまいます。動脈硬化が頭や頸の血管に起こると脳卒中、心臓の血管に起こると心筋梗塞、腎臓に起こると慢性腎不全、大動脈や下肢動脈に起こると大動脈瘤や閉塞性動脈硬化症といった重篤な病気を引き起こします。動脈硬化の発症には加齢や遺伝的素因が関係していますが、より重要なのは高エネルギー・高脂肪食、運動不足、喫煙などの生活習慣です。一方、このようなライフスタイルでは糖尿病・耐糖能異常、脂質異常症（高脂血症）、高血圧、痛風、肥満（特に内臓肥満）などの生活習慣病を発症しやすいです。従って、生活習慣病の方は動脈硬化のハイリスク群と言えます。実際、代表的な生活習慣病である糖尿病の方は、心筋梗塞、脳梗塞、慢性腎不全など、動脈硬化性疾患で亡

くられる方が多く、平均寿命も非糖尿病の方と比べて約10年短いと言われています。健診で肥満、高血糖、高中性脂肪、高コレステロール、高血圧、高尿酸を指摘された方は、自分で気付かないうちに動脈硬化が進行している可能性があります。一度、血管年齢を測定してみたいかがででしょうか。両手足に血圧を測る時のようなマンシェットを巻き、5分程度横になっているだけで動脈の弾力性、狭窄の有無を調べることができる簡単な検査です。

生活習慣病の方もそうでない方も、生活習慣を改善することにより血管年齢を若く、健康寿命を長く保ちたいものです。そのためにはどのようにしたら良いか、食事、運動などを中心に解説していきます。



山陽小野田市
病院事業管理者
矢賀 健 先生

昭和27年6月8日生まれ
昭和53年3月 山口大学医学部卒業
平成9年3月 山口労災病院内科部長
平成14年7月 山口労災病院副院長を
経て平成30年4月から現職
専門分野：糖尿病学、内分泌学

申込期間
令和4年
4月30日

生徒募集 ▶ 定員500人

仕事の都合や、家庭の事情…様々な理由でセミナーには参加しづらいあなた！

共済だよりやホームページを見ながら、1年間みんなと一緒に健康について楽しく学びませんか？

職場の仲間や、家族と一緒に健康意識を高めましょう！

- 修了時には、参加者全員に図書カード(1,000円)をプレゼント！
- 参加者の中から防長苑自慢のふく刺しセットが当たるチャンスも！



申込
方法

健康管理シートを記入し、
メールやFAXで送信するだけ！

詳しくは
こちら



勉強

医師など専門職からの正しい健康情報を5回にわたり共済だよりに掲載

第1回目は5・6月号で「食事と栄養」を掲載

バランスよく食べる理由は？ 3食欠かさず食べたほうがいいのか？

皆さんの何となくが、専門的な根拠から明らかに！

2回目以降、「運動」「ストレス」「歯周病」「くすり」について掲載予定



レシピ紹介

おいしいだけじゃ満足できない！

生活習慣病の予防や改善が期待できる要素を盛り込んだレシピをご紹介

管理栄養士による食材に含まれる栄養素の紹介や、

健康を意識したワンポイントアドバイスのほか、

防長苑調理師による料理動画も登場！



特別協力
レシピ提供:佐々木外科病院

ホームページで情報確認

✓ けんこう学校専用ページにて、様々な情報を随時追加

レシピ

単品・定食・弁当・朝食など多様なジャンルを掲載予定
健康を意識した食事を、毎日の食卓に取り入れてみては？
レシピによっては作り方も動画でご紹介

運動

お昼休みや空き時間でできる運動を掲載予定
簡単な体操・ストレッチ・筋トレを生活の一部にしてみませんか
動画を見ながらLet's「ながら運動」

復習

開催したセミナーの振り返りや、共済だよりに掲載記事のさらに詳しい情報等をお届け



4月 血管年齢を測定しよう!

「動脈硬化と生活習慣」
「食事・運動を学ぶ」

グループごとに体験☆
測定:血管年齢等
運動:どこでも・いつでもをテーマにした軽運動



6月 適正カロリーを食べちゃろう!

栄養バランスを
意識した献立作り(ブッフェ style)

身長などから割り出した適正カロリーを基に
主食・主菜・副菜からお好きな料理を自分で盛り付け、今までの食事量やバランスははたして適正だったのか?!
おいしく楽しく食事が学べる新感覚なセミナー

防長苑入浴券
プレゼント!
+
別腹デザート
付き



ほか多数企画中...

第1回

体験型けんこうセミナー参加者募集!

血管年齢を測定しよう!

肌年齢
測定器も
あります!

本セミナーでは、はじめに生活習慣が原因で引き起こされるさまざまな病気について、血管を中心に学習し、その後に日々の生活の中で実践する食事、運動を学びます。会場に血管年齢測定器を設置しますので、まずは、自分の血管の状態を知ることから始めましょう。

軽運動のできる服装で
お越しください



西会場 (山陽小野田市)	東会場 (下松市)
開催日 令和4年4月16日(土)	開催日 令和4年4月23日(土)
会場 不二輸送機ホール	会場 スターピアくだまつ

時間	講義内容	講師 (山陽小野田市民病院)
13:00 開会		
13:05~14:05	動脈硬化と生活習慣	医師 矢賀 健氏
14:15~14:45	楽しく食べて健康になろう	管理栄養士 河村 典子氏
15:00~16:15	どこでもできる!運動不足解消!	理学療法士 國本 貴弘氏

- 定員** 各会場 50名
- 参加費** 無料
- 申込資格** 組合員および家族
- 申込締切** 令和4年3月31日(木)

イベント申込
ページはこちら



感染症対策にご協力ください

新型コロナウイルス感染予防に十分配慮し開催します。
状況により開催を中止する場合がございます。

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

令和4年4月から年金制度が改正されます



令和2年6月に「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」(年金制度改正法)が成立しました。

この年金制度改正法により、令和4年4月から の部分の制度改正が行われます。主な改正点を解説します。

1. 在職中の年金受給の在り方の見直し

- 1 60歳から64歳に支給される年金を対象とした在職老齢年金制度について、支給停止とならない範囲を拡大(支給停止の基準額を現行の28万円から47万円に引き上げ)
- 2 在職中の老齢厚生年金受給者(65歳以上)の年金額を毎年定時に改定(毎年1回、10月分から)

令和4年4月1日

令和4年4月1日

1 60歳から64歳の方に支給される特別支給の老齢厚生年金を対象とした在職老齢年金制度について、支給停止とならない範囲が拡大されます。(65歳未満の方について、65歳以上の方と同じ算定方法になります。) 厚生年金

現行(令和4年3月31日まで)

65歳未満の在職中の
支給停止の基準額
28万円*



改正後(令和4年4月1日から)

65歳未満の在職中の支給停止の基準額
47万円*
支給停止額 = $\frac{(\text{総報酬月額相当額}^{\textcircled{1}} + \text{基本月額}^{\textcircled{2}}) - 47\text{万円}}{2} \times 12\text{月}$

※令和3年度額。法令に基づき改定される場合があります。

①総報酬月額相当額…標準報酬月額等+過去1年間の賞与等の総額の1/12

②基本月額…老齢厚生年金の年額(加給年金額、経過的加算額、繰下げ加算額を除く。)の1/12

2 65歳以上で在職中の老齢厚生年金受給者について、毎年1回年金額の見直しが行われます。 厚生年金

現行(令和4年3月31日まで)

老齢厚生年金の受給権取得後に就労した場合、資格喪失時(退職時・70歳到達時)に老齢厚生年金の額を改定する。



改正後(令和4年4月1日から)

資格喪失時の改定に加え、65歳以上の方については、**在職中であっても、年金額を毎年1回、10月分から改定する。(在職定時改定)**

2. 受給開始時期の選択肢の拡大

現在60歳から70歳の間となっている年金の受給開始時期の選択肢を、60歳から75歳の間拡大

令和4年4月1日

現在60歳から70歳の間となっている年金の受給開始時期の選択肢が、60歳から75歳の間拡大されます。また繰り上げ受給をされた場合の減額率が引き下げられます。

国民年金

厚生年金

経過的職域

退職等年金給付

現行(令和4年3月31日まで)

<国民年金・厚生年金・経過的職域>

繰り上げ受給

可能年齢 60歳から
減額率 一月当たり $\Delta 0.5\%$

繰り下げ受給

可能年齢 70歳まで
増額率 一月当たり $+0.7\%$

<退職等年金給付>

繰り上げ受給

60歳から
(給付算定基礎額の利子相当額が減少)

繰り下げ受給

70歳まで
(給付算定基礎額の利子相当額が増加)

改正後(令和4年4月1日から)

<国民年金・厚生年金・経過的職域>

繰り上げ受給

可能年齢 60歳から
減額率 一月当たり $\Delta 0.4\%$ ^{※1}

繰り下げ受給

可能年齢 75歳まで^{※2}
増額率 一月当たり $+0.7\%$

<退職等年金給付>

繰り上げ受給

60歳から
(給付算定基礎額の利子相当額が減少)

繰り下げ受給

75歳まで
(給付算定基礎額の利子相当額が増加)

※1 令和4年4月1日以降に60歳に到達する方(昭和37年4月2日以降生まれの方)が対象となります。

※2 令和4年4月1日以降に70歳に到達する方(昭和27年4月2日以降生まれの方)が対象となります。受給権を取得した日の年齢によっては、繰り下げ上限年齢が異なる場合があります。

お問い合わせ ▶ 年金課 ☎ 083-925-6550

掛金徴収の見直し(退職等年金給付のみ)

組合員の資格を取得した日の属する月にその資格を喪失し、その月に更に厚生年金保険の被保険者または国民年金の被保険者の資格を取得したときは、その喪失した資格に係るその月の退職等年金分掛金は徴収しないこととなります。

令和4年4月1日

お問い合わせ ▶ 保険課 ☎ 083-925-6142





たぶせ自慢が集う場所

田布施町地域交流館

田布施町地域交流館は田布施町の中心に位置するまちの直売所です。「人に優しく、美味しく、栄養価の高い農産物をみなさまに提供していく」をコンセプトに、お米、野菜、果樹や鮮魚のほか、加工品や手芸品など多岐にわたる田布施自慢のこだわりの詰まった商品を販売、運営しています。また、協同組合で法人化となり、2年ごとに開催される全国直売所甲子園では2013年、2015年に連続して優秀賞を受賞し、2019年には全国直売所甲子園の「新たな販売戦略部門」にて、「主食である米に注力した販売戦略」が金賞を受賞するなど、毎年30万人以上の集客を誇っています。

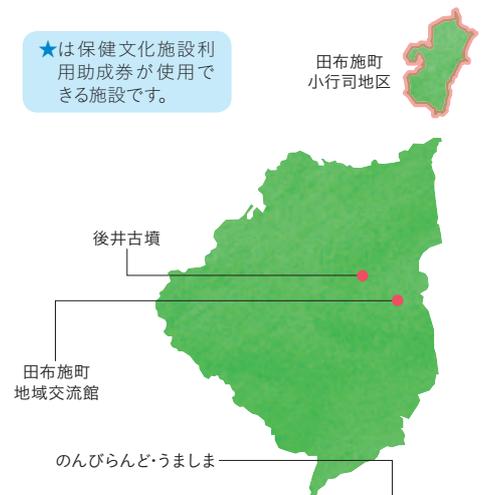
2020年にはカフェスペース「Sakura-michi(さくらみち)」がオープンし、カウンター席とテーブル席、テラス席が用意されており、田布施川を一望することができます。イチゴやブルーベリー、イチジク、柑橘類など田布施地域産の食材を使ったパフェやかき氷を販売しており、リピーター続出中です。お越しの際には、是非ご賞味ください。

☎ 0820-51-0222 📍 田布施町中央南1-8 🕒 12/31(12時まで)~1/5
 🕒 午前8時~午後4時30分
 午前8時~午後3時30分(Sakura-michi)
 休憩所午後4時30分まで利用可

■ 田布施町データ (2021年12月現在)

- ・面積 50.42km² ・町の木 クロガネモチ
- ・人口 14,756人 ・町の花 コバノミツバツツジ
- ・HPアドレス <https://www.town.tabuse.lg.jp>

★は保健文化施設利用助成券が使用できる施設です。



ぷらっと plat

「歩くともっと好きになる」

街歩き健幸マップ

QRをCheck

スポット 1



後井古墳

田布施駅の西北西約2kmの丘にある山口県指定史跡であり、6世紀末から7世紀初頭頃に築造された円墳です。墳丘の直径14m高さ約5mであり、山口県下最大級の片袖の横穴式石室をもつ古墳です。巨石古墳であり、熊本地域の首長墓と推定されています。

☎ 田布施町大字宿井字瀬戸425

スポット 2



馬島

瀬戸内海国立公園の一角に浮かぶ、面積0.70km²、人口約30人の小さな島。田布施町麻里府港から渡船で約10分と距離も近く、気軽に楽しめるレジャーアイランドとして人気です。干潮時のみ渡れる無人島「刎島」など、冒険心をくすぐられるスポットもあります。

☎ 0820-52-5805 ☎ 田布施町馬島

スポット 3



田布施町小行司地区

田布施町の北部にあり、柳井市、岩国市、光市に囲まれた自然豊かな地域。農業が盛んであり、地元の農産物を使用した食堂「小行司にここパーク」やランチ・パンを販売している「フラワー・フレンド」があります。



新鮮な牡蠣は濃厚な味わい!

田布施町馬島産
[殻付き牡蠣]

グルメ情報

牡蠣といえば広島を思い浮かべる方もいらっしゃいますが、実は田布施町の隠れた名産品、それが馬島産殻付き牡蠣なんです。馬島産の牡蠣は、臭みの少ないのが特徴です。山口県漁業協同組合田布施支店や田布施町地域交流館で購入でき、さらに地方への発送も可能です。

★ のんびらんど・うましま

助成券が使える施設

馬島にある珍しい離島のキャンプ場。チェックアウトが翌日16:30と長く、自然豊かな環境で、のんびりとキャンプを楽しめます。海水浴場から近く好立地で、テントやタープ、ツーバーナー、ランタンなどレンタル用品も充実しています。



☎ 0820-55-5475 ☎ 田布施町大字馬島71

田布施町のイチオシ!

「田布施川桜並木」

昭和37年に植樹されたと言われている桜の木。現在では、田布施川兩岸1.5kmにわたって約350本の桜並木が続き、4月上旬には満開の桜が河畔を淡いピンク色に染めあげ、多くの人の目を楽しませてくれます。

また、毎年4月上旬には、田布施川沿いで「桜まつり」と「田布施川桜まつりロードレース大会」が開催されます。

☎ 0820-52-2111 ☎ 田布施町下田布施

お車でお越しの際は、田布施町地域交流館横の駐車場をご利用ください。

☎ 田布施町下田布施 ☎ 無料

田布施町経済課▶
地域振興係長
三好 剛太さん



山口県東部
地域屈指の
お花見ポイントです!



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

防長苑で肉づくし!! やまぐち和牛 燦(きらめき) プラン

「やまぐち和牛 燦(きらめき)」とは

山口県内に多くある和牛ブランドを統一する、新たな名称で、令和2年12月から販売を開始した、一定の定義を満たした県産和牛肉ブランドです。

御
献
立

燦にぎり寿司、燦すじボン酢、生春巻き、燦モモ肉たたき、燦ロースステーキ、燦串カツ、特製燦鍋、茶碗蒸し、白飯、燦肉味噌と香の物、デザート(内容は変更する場合がございます)

1泊2食おひとりさま
宿泊利用助成券使用后

税込
16,500 円

有限会社
ライフ山口
提供

やまぐち和牛「燦きらめき」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4年8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

「**遺族サポートプラン**」(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)

共済事業等の説明動画を掲載します

共済組合が行っている事業等について、共済組合ガイドブックやホームページでお知らせしておりますが、今回、その内容について説明した動画を作成し、ホームページに掲載しますので、ぜひご覧ください。
詳しくは3月末発行予定の、共済組合ガイドブックにて!

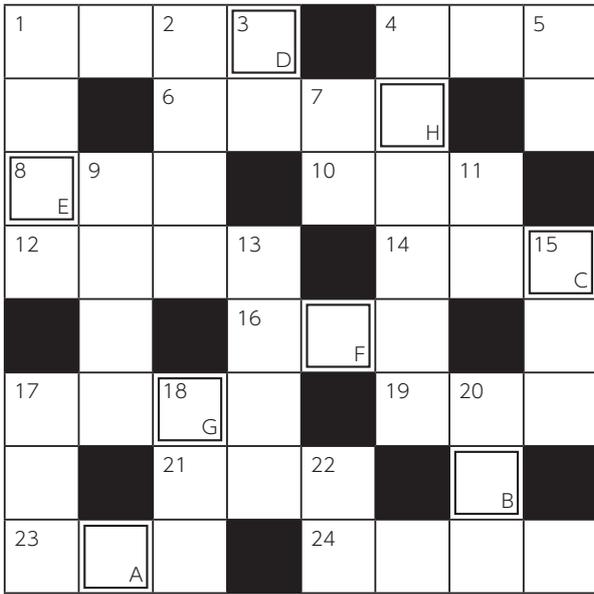


クロスワードパズル

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

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



- ヨコのカギ**
- 1 ○○○○先に立たず。
 - 4 安すぎて○○○の紐が緩む。
 - 6 ○○○○を合わせて事件を隠蔽する。
 - 8 屋根より高い鯉○○○〜♪
 - 10 お酒を飲んで○○○が重くなる。
 - 12 ○○○○は泥棒の始まり。
 - 14 温度が摂氏零度以下であること。氷点下。
 - 16 物と物とがすれ合うこと。
 - 17 妻に内緒の○○○○で時計を買う。
 - 19 首都はベルリンです。
 - 21 金額・等級・合否などを調査したうえで決定すること。
 - 23 ある一定の期間の終わり。
 - 24 シンデレラが乗っていた○○○○の馬車。

- タテのカギ**
- 1 よい結果をもたらすはたらき。
 - 2 明日の雨の○○○○はゼロ%です。
 - 3 GPSを使って現在の○○○を把握する。
 - 4 競走馬の品種です。
 - 5 好都合なこと。渡りに○○。
 - 7 君とは趣味も一緒で○○が合うね。
 - 9 低く小さい声で○○○○と話す。
 - 11 海老○○○○を釣る。
 - 13 只今の○○○○は、寄り切りで横綱の勝ち。
 - 15 賛成多数で新法案が○○○○されました。
 - 17 並べて書き記すこと。あわせて表記すること。
 - 18 ○○○○良いこと一度はおいで〜
 - 20 テレビのサイズ表記。
 - 22 漢字で書くこと烏賊になります。

応募方法

ハガキまたは共済組合ホームページのウェブ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。



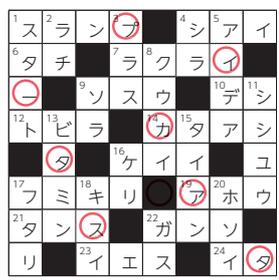
応募先

〒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

3/31(木)必着



アタタカイスープ 「クロスワードパズル」プレゼント当選者発表

応募総数 895通
 正解 876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

オンラインでのストレス軽減、いくつかになってもできる運動、などのセミナーを開催してもらえるとありがたいです。

4月から「けんこう学校」を開校します！健康に対する情報（食事や運動など）を様々な形で発信しますのでお気軽にご参加ください！

法改正に関する記事が
 いい情報源となっています。

健康保険や年金など、法律が変われば組合員のみなさんに影響があることも。タイムリーな情報発信ができるよう、日々情報収集です。

platを楽しく読ませてもらっています。現地に直接行けなくても、記事を読んでいるだけでワクワクします。

このような声をたくさんいただいております。Platを開始した頃とは状況がずいぶん変わってしまいましたがみなさんに楽しんでもらっているなら幸いです！

組合の状況

令和4年1月31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
10,048人	6,344人	16,392人	154人	6,284人	9,654人	15,938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4年3月1日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

防長苑の味と技をお届け ふく宅配

山口県産とらふぐ使用

ふくさし・ふくちり

お届け期間：2022年3月31日まで

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(220g)、ふく皮湯引き(80g)、ふくあら(300g)
ふくひれ、ポン酢、小葱、もみじおろし、だし昆布、柑橘

送料無料・税込 **16,000円**

ふくさしふくちりセット竹

ふくさし(150g)、ふく皮湯引き(80g)、ふくあら(300g)
ふくひれ、ポン酢、小葱、もみじおろし、だし昆布、柑橘

送料無料・税込 **10,000円**

ふくさしセット

ふくさし(100g)、ふく皮湯引き(80g)、
ポン酢、小葱、もみじおろし

送料無料・税込 **5,500円**

山口県産 真ふぐ使用

ナツメク

お届け期間：2022年4月1日から

クール便(冷蔵)でお届けします

ふくたたきと唐揚げセット

ふくたたき(250g)、ふく骨付き切り身(250g)、
パッチョソース(80g)、唐揚げ粉(35g)、野菜

送料無料・税込 **5,000円**

さっぱりとしただいたいソースでカルパッチョ風に、
だいたい入りパウダーでピリッとスパイシーな唐揚げに
Youtubeでアレンジレシピも公開中です



調理盛付例

Youtube
防長苑チャンネル



共済だより読者限定! 防長苑 ONLINE SHOP
10%OFF ショップクーポンキャンペーン

2022年3月31日までのネット購入が対象です
クーポンコード **sGG6wxo27G**



配送可能エリア：中国5県、四国4県、近畿6県、
沖縄を除く九州7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。

個室で安心、少人数から承ります ご宴会

歓送 迎会

お料理 2名様より個室にて承ります。

県産牛肉づくし	やまぐち和牛 燦 きらめき コース	15,000円
3月31日まで	ふく会席料理	8,500円
ふくを洋食で	真ふくフレンチ	7,000円
和洋いろいろ	和洋会席料理	4,000・5,000・6,000円

90分飲み放題コース 瓶ビール(キリン・アサヒ)、ハイボール、ソフトドリンク各種 **1,500円**

120分飲み放題コース 瓶ビール(キリン・アサヒ)、ハイボール、サワー、焼酎、日本酒、ソフトドリンク各種 **2,000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