

共済だより



2023
11・12月号
No.343



contents

確定申告用の医療費通知書を発行します	4
借入金の年末残高等証明書の発行について	5
三朝温泉 渓泉閣リニューアルオープン	6
防長苑 瓦版 召ませ! 防長苑の和洋おせち	7
けんこう学校10時限目 口腔歯科編	8-9
オンラインセミナー募集 資産形成の基礎と新しいNISA	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

未来へつながる P.2-3 山口のいいもん



pick up

下松市
周防大島町
光市
美祢市



未来へつながる 山口のいいもん



「山口県の^{いま}現在で、^{あす}未来をつくる」

ふるさと納税の返礼品である地場産品や、地場産業をご紹介します、山口県の魅力を発信します。



笠戸ひらめパエリアの素 ギフトセット

事業者 国民宿舎大城



寄付金額 **10,000 円**

発送予定：随時発送

下松市の笠戸島で養殖されているひらめをはじめ、きのこ、レモン、にんにく、缶のブリキまで下松市産の材料を使用した缶詰と米川地区で収穫されたお米のギフトセットです。
炊飯器で簡単にパエリアを作ることができます。

海と緑が美しく、自然豊かな「笠戸島」。これからの時期は、夕日岬から望む「はなぐり岩」と夕日、茜色に染まる水面が絶景です。夕日岬から車で4分の国民宿舎大城は、全室オーシャンビューの客室や瀬戸内海が見渡せる絶景温泉が自慢。海辺の景色を見ながらいただく、笠戸ひらめを中心とした新鮮な海の幸は格別です。

また11月には、無農薬で栽培された笠戸島レモンが売店で販売されます。ぜひ染みわたる酸味と香りが特徴の笠戸島レモンもお楽しみください。



サルワレ (周防大島店) お食事券

事業者 サルワレ



寄付金額 **10,000 円**

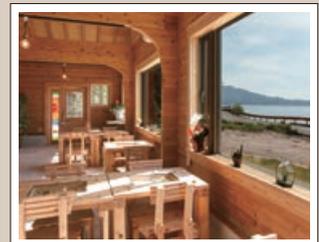
発送予定：順次発送

海を眺める薪窯料理店で、安心安全な手作りにこだわったお料理をお楽しみ頂けます。
一番人気の「生野菜とスモークタンのピザ」をはじめ、旬の食材を使ったパスタやデザートなど創作料理をご堪能ください。

手作りのログハウス・レストランで、ご家族、子供連れ、カップル、お一人様どんな方にもアットホームな雰囲気が伝わってきます。日没時には対岸に沈む夕日が望めますので、お勧めです。

また、サルワレでは「ふるさと納税払いチョイス Pay」をご利用頂けます。こちらは寄附額に応じて、支払いの際に使えるポイントが付与され、町内の加盟店で使えるものとなっております。ぜひこちらもチェックしてみてください。

穏やかな景色とアットホームなサルワレでほんのちょっと日常を離れてみませんか？



下松市

周防大島町

下松市



光市



周防大島町



美祢市



返礼品は品切れになることがあります。
また、寄付金額は発行日現在の金額であり、変更になる場合があります。
ご了承ください。



牛肉あじぼし(280g)

事業者 肉の福十



寄付金額 **13,000** 円

発送予定：通年

厳選した国産和牛のもも肉に塩・こしょう・砂糖を揉みこみ、乾燥させました。塊のまま火を通し、カットして食べるのがおすすめです。噛むほどに旨味があふれ、おつまみにもおかずにも良しの逸品です。

光市は白砂青松の室積・虹ヶ浜海岸や清流・島田川など温暖で穏やかな気候に恵まれ、武田薬品工業株式会社や日本製鉄株式会社を中心に、周南工業地帯を担う産業都市として発展した、自然環境と都市基盤の調和したコンパクトなまちです。

「ふるさと光応援寄附金」の返礼品は海の幸や特色のある加工食品のほか、パンやケーキなど「ひかりのおやつ」も充実しており、好評をいただいています。

日頃のご褒美にいかがですか？ 光市の返礼品で“至福のひとつ”をお過ごしください。



光市



梶岡牛 プレミアムハンバーグ

事業者 梶岡牧場



寄付金額 **12,000** 円

発送予定：ご寄附入金後、1か月以内を目安に発送します。

本当に美味しい黒毛和牛を追求するため「飼料づくり～繁殖～肥育～お肉」を、すべてを自分たちの手で丁寧に行っている梶岡牛。そんな梶岡牛のエッセンスを注ぎ込んだ自信作が、このプレミアムハンバーグです。

1988年にオープンした、梶岡牧場直営レストラン「FIRE HILL」。

「ワイナリーを訪れるように、生産地で味わう贅沢な時間を梶岡牧場でも楽しんでほしい」という思いから始まりました。梶岡牧場で育った梶岡牛を丸ごと一頭提供しているため、サーロイン、ヒレをはじめ、さまざまな希少部位もお楽しみいただけます。

『梶岡牛』は年間、数頭しか出荷されない希少な黒毛和牛。発酵飼料&長期肥育で、美味しさを追求したお肉です。美祢で是非味わって欲しいお店です。



美祢市

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



療養給付費証明願

山口県市町村職員共済組合 療申 令和 年 月 日

組合員等記号・番号 []
組合員氏名 []
日中の連絡先 []

1. 使用目的【該当項目に✓を入れ、必要に応じて詳細を記入】
 確定申告のため
 その他()

2. 証明対象期間【希望する項目に✓を入れ、必要に応じて詳細を記入】

・令和5年(いずれか一つを選択)
 1月~12月診療分(令和6年1月10日以降発送)
 1月~11月診療分(令和6年2月18日以降発送)
 期間指定(令和5年 月~ 月診療分)
※ 確定申告に使用する場合は、令和5年11月診療分は発行できないため、確定申告期限の3月15日までに印刷書がご自宅へ届かない可能性があります。

・その他の期間【複数選択可】
 令和4年分(1~12月診療分)
 令和3年分(1~12月診療分)
 令和2年分(1~12月診療分)
 令和元年分(1~12月診療分)
 期間指定(年 月~ 年 月診療分)

※ 申請をされる方は必ずお読みください
 ① 組合員および被扶養者全員を対象とした証明となります。個人ごとの証明はできません。
 ② 証明書の発送は、希望する全期間の証明が準備できた後に行います(共済組合へ受診情報が入荷し届期できるようになるまで、最終送付からなる月以上おかけします)。共済組合へ登録されている組合員住所へ普通郵便で送付しますが、到着までに一週間程度かかる場合があります。
 ③ 届出住所の変更を受けた場合や、新型コロナウイルス感染症等により公費の適用を受けたときは、自己負担額が正しく表示されない場合があります。この場合の確定申告の方法は税務署へご相談ください。

【問い合わせ先】 山口県市町村職員共済組合 保険課 医療担当 ☎033-925-6142

2 発行スケジュール

- ① 令和5年10月診療分まで → 令和6年1月20日頃
- ② 令和5年11月診療分まで → 令和6年2月20日頃

注) 令和5年12月診療分の証明について

12月診療分の医療費については、医療機関で受けとった領収書を確定申告にご使用ください。共済組合が証明する場合は、確定申告期限後の令和6年3月20日頃に自宅到着となります。



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。

お問い合わせ ▶ 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142

本年10月に年金払い退職給付に係る基準利率および終身年金現価率並びに有期年金現価率の値が変わりました

地方公務員共済組合連合会では、ホームページに基準利率や年金現価率等に関する情報を掲載しています。今後、これらの率についての関連情報等を掲載してまいりますので、是非、ご覧ください。

<https://www.chikyoren.or.jp> (地方公務員共済組合連合会トップページ)

トップページの「年金関連情報 → 年金財政関係 → 年金払い退職給付(退職等年金給付) → 地共連の定款で定める事項(基準利率等)」からご覧いただけます。

地方公務員共済組合連合会

検索

お問い合わせ ▶ 年金課 ☎ 083-925-6550

【 共済貯金残高通知書を発行しました！ 】

半期に一度、共済貯金加入者にお配りしている残高通知書。通知書内に記載されている半期ごとの利息を楽しみにされている方もいらっしゃるかもしれません。

今回の通知は、令和5年4月1日から9月30日までの貯金の積立状況や利息等をお知らせしますので、ご確認ください。

半年複利

ところで、共済貯金に適用されている『半年複利』とは、どのようなものかご存じですか？

「半年」…半年おき（3月末・9月末時点）に利息計算を行います。

「複利」…元本と利息に対して利息付与する方式です。なお、共済貯金の場合、利息は計算日に元本へ組み入れています。

しつちよる？

共済貯金未加入の組合員の皆さんへ

年利1.0%（半年複利）の共済貯金に加入することができるのは、山口県市町村職員共済組合の組合員だけです。この機会に、「共済貯金」をはじめてみませんか。



なるほど！

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25年1月1日から令和5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25年1月から令和4年12月までに住宅貸付を借入れた方
令和5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5年1月から同年12月までに住宅貸付を借入れた方
令和6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。

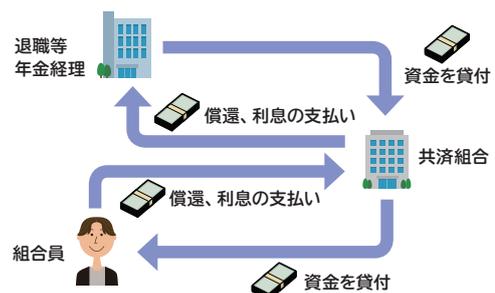
貸付利率について

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5年10月から令和6年9月まで適用される基準利率は、0.07%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%



お問い合わせ ▶ 総務課 貸付担当 ☎ 083-925-6551



三朝温泉 溪泉閣

このたび溪泉閣は、客室・お食事処・売店などを改装し
2023年12月より、リニューアルオープンいたします。
新たに生まれ変わった溪泉閣を是非ともご利用ください。

2023年12月
リニューアル
オープン

【 宿泊部屋のご案内 】



ベッド付き和室

より快適に、より機能的に。

ご家族やご友人とのご旅行、ビジネスでのご利用など様々なシーンに対応でき、時代のニーズに即した内装と空間、寛ぎの時間をご満喫いただけるお部屋をご用意してお待ちしております。



和室



洋室 (ツインルーム)

【 大浴場のご案内 】

世界屈指の天然ラドン泉

開湯850年以上続く歴史ある三朝温泉は世界屈指のラドン含有量を誇り優れた効能で心と身体を癒してくれます。溪泉閣ではジェットバス、サウナ、露天風呂と様々な形で名湯を満喫していただけます。



【 特別プランのご案内 】



※旬の素材を吟味しますので内容は変更する場合がございます (写真は冬の会席料理)

山口県共済組合員様限定 宿泊プラン

対象期間：2023年12月1日(金)～2024年3月31日(日)
(12/29～1/3の期間は対象外)

1泊2食付き

お一人様
(日～木曜日)

14,400円 ※1室2名様より
(税・サービス料込)

※大人は別途入湯税150円頂戴します
※金・土曜日及び祝前日の宿泊は1000円増しとなります

- ・本プランをご利用の際はご予約時に『共済広報を見た』と仰ってください
- ・お食事は御夕食・御朝食ともに会場食にてご用意させていただきます

【 おすすめ観光スポットのご案内 】



国宝 三徳山投入堂

切り立った絶壁の窪みに建てられた、他に類を見ない建築物としても有名です。

【お車で約15分】



鳥取砂丘

東西16km、南北2kmの大きさを誇る砂丘は日本海の季節風で四季折々の花を1年中楽しむ事が出来ます。

【お車で約1時間】



とっとり花回廊

日本最大級のフラワーパークで四季折々の花を1年中楽しむ事が出来ます。

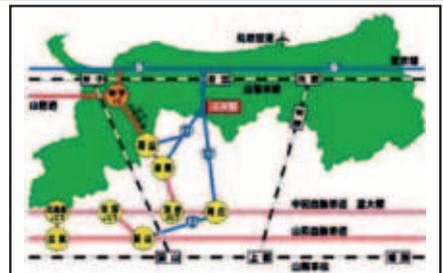
【お車で約1時間15分】



白壁土蔵群・赤瓦

かつての造り酒屋などを物産館や喫茶に利用しており、レトロな魅力を満喫できます。

【お車で約15分】



けいせんかく



溪泉閣

〒682-0122 鳥取県東伯郡三朝町山田180番地

TEL 0858-43-0828

<https://www.keisenkaku.com>



公式instagram



召ませ!

和洋 おせち

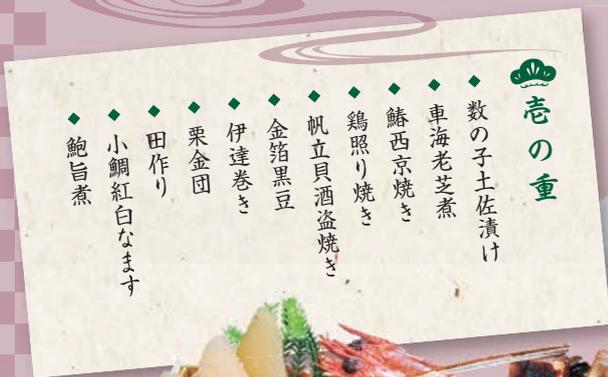


料理人が腕によりをかけて作る防長苑の「和洋おせち」。
昨年も多くの皆さんにご注文いただきました。
今年も準備万端、皆さんのご注文をお待ちしています。

20,000円

消費税込み

要予約



- 志の重**
- ◆ 数の子土佐漬け
 - ◆ 車海老芝煮
 - ◆ 鱈西京焼き
 - ◆ 鶏照り焼き
 - ◆ 帆立貝酒盗焼き
 - ◆ 金箔黒豆
 - ◆ 伊達巻き
 - ◆ 栗金団
 - ◆ 田作り
 - ◆ 小鯛紅白なます
 - ◆ 鮑旨煮



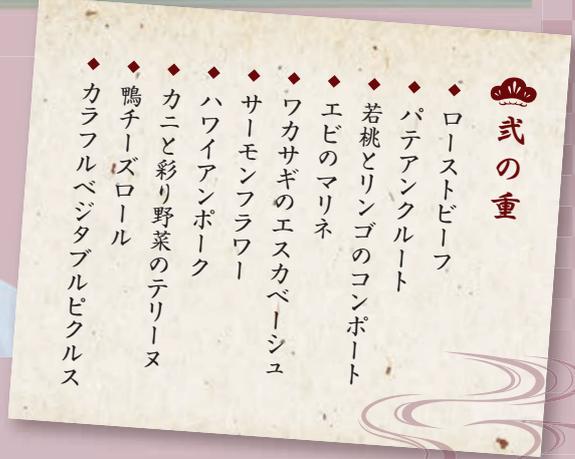
防長苑のおせちは、新しい年を祝い五穀豊穰や無病息災、子孫繁栄などの願いを込めて献立を作りました。味付けもあまり濃くない様に気を付けています。彩りも華やかに目でも楽しんで頂ければ幸いです。

和食料理長 後藤 智数



厳選した食材を使ってコース料理に見立て、オードブルからメイン、デザートまで彩りも味わいも豊かに詰め込みました。しっとりと焼きあげたローストビーフと自家製のグレービーソースは特にお勧めです。

洋食料理長 田中 利明



- 式の重**
- ◆ ローストビーフ
 - ◆ パテアンクルート
 - ◆ 若桃とリンゴのコンポート
 - ◆ エビのマリネ
 - ◆ ワカサギのエスカベッシュ
 - ◆ サーマンフラワー
 - ◆ ハワイアンポーク
 - ◆ カニと彩り野菜のテリーヌ
 - ◆ 鴨チーズロール
 - ◆ カラフルベジタブルピクルス

お渡し日：12月31日（防長苑受付にてお渡しします。）
容器（サイズ／21cm×21cm 材質／紙製）

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。

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555



気になる“歯ぎしり”は やめられないの!?



10時限目は、口腔歯科医師の福田先生からブラキシズム(歯ぎしり、食いしばり)について解説いただきます。

健康寿命の延伸には歯の健康が非常に大切です。歯ぎしりによる歯や顎への負担を軽減し咬耗や歯折、破損を防ぎましょう!

＼ ブラキシズムは睡眠時と覚醒時の2種類 /

歯ぎしりや食いしばりのことを『ブラキシズム』と呼びます。

ブラキシズムは睡眠中だけに起きる症状ではなく、覚醒中にも起きる症状で、歯ぎしりや食いしばりなどを主体とした、顎の筋肉(咀嚼筋)活動の総称です。

睡眠時の周囲の人にもわかるような音がする歯ぎしりを心配する人が多いかもしれませんが、覚醒時のほうも問題視されています。



▲山陽小野田市民病院
歯科口腔外科 歯科医師
福田 てる代 先生

ブラキシズムの分類

A 睡眠時ブラキシズム

① クレンチング(噛みしめ・食いしばり)

- ・上下の歯を強く噛みしめるタイプの歯ぎしりです。
- ・大きなストレスなどがある時に歯を強く食いしばるのがこのクレンチングです。
- ・クレンチングは音がしません。



② グラインディング(いわゆる歯ぎしり)

- ・上下の歯を擦り合わせるタイプの歯ぎしりです。
- ・ギリギリと音が聞こえるのがグラインディングの特徴です。



③ タッピング

- ・上下の歯をリズムカルに合わせるタイプの歯ぎしりです。
- ・カチカチと音がする早い開閉口運動が特徴です。



B 覚醒時ブラキシズム

① クレンチング(噛みしめ・食いしばり)

② 上下歯列接触癖 (TCH; Tooth Contacting Habit)

- ・習慣的に歯を接触させる癖

③ ジストニア、ジスキネジア

- ・自分の意思に関わりなく体が動いてしまう不随意運動

④ その他の習癖



睡眠時の咬合力は相当剛力!

咀嚼時、大臼歯1本にご自分の体重と同じくらいの最大咬合力をかけることができますが、睡眠時ブラキシズムでは覚醒時の最大咬合力の数倍上回る咬合力を発揮することがあります。そのために歯の表面が削れる(咬耗)、それに伴い歯がしみる(知覚過敏)などが生じます。ひどい場合は、歯の咬合痛、咬耗による噛み合わせの高さの低下(低位咬合)、歯根の破折、補綴物やインプラントの破損を生じることがあります。

強い咬合力で歯がしなると歯肉縁近くの歯の一部が楔状にくずれる(楔状欠損)なども生じます。歯の周囲への影響としては、歯周病をさらに悪化させ、過剰な力は顎関節・咀嚼筋の疼痛・疲労、緊張性頭痛、肩凝りなどを引き起こすと考えられています。さらに骨の隆起(下顎隆起・口蓋隆起・外骨症など)、咬筋肥大、頬粘膜・舌縁の圧痕などにも関与していると考えられています。

🦷 眠るかぎりは避けられない？(睡眠深度は下のイメージ図をご覧ください。)

睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠とがあり、入眠後は一気にノンレム睡眠へ移行し、60分程度で眠りが浅くなってきてレム睡眠に移行します。このサイクルの周期は約90～100分で、一晩に3～5回繰り返されて覚醒します。

ノンレム睡眠にはステージが3段階あり、数字が大きくなるほど睡眠が深くなるのですが、一般的には入眠直後はステージN3まで一気に深まり、2サイクル目、3サイクル目と徐々にステー

ジが浅くなります。

これまでの研究から、睡眠時ブラキシズムは、その8割がノンレム睡眠のステージN2、ステージN1の時期の微小覚醒の時に発生することが報告されています。睡眠時ブラキシズムは、眠りが浅くなってきたタイミング(副交感神経が低下し、交感神経の活動が活発化し、アゴの筋肉が活動し始める)に発生し、睡眠するかぎり誰にでも現れる症状なのです。

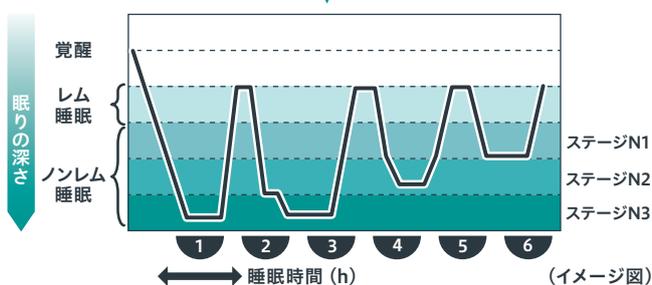
原因と対症療法

▶▶▶ 睡眠時ブラキシズム ▶▶▶

睡眠時ブラキシズムは、明らかな原因のない一次性、医学的背景のある二次性、治療薬によって生じている医原性へと分類されており、修飾因子(飲酒、喫煙、カフェインなどの嗜好品、薬剤、加齢変化、生活習慣、ストレスや心理的要因、睡眠関連疾患など)も加わり、睡眠時ブラキシズムに対する根本的な治療法は見つかりません。

したがって対症療法としての咬合療法、行動療法、薬物療法によって管理されています。

一晩の睡眠深度の変化



咬合療法

咬合療法にはスプリント療法があります。以前は咬合異常により睡眠時ブラキシズムが惹起されていると考えられ、咬合調整や矯正治療なども行われていましたが、睡眠時ブラキシズムが治るという科学的根拠は乏しく不可逆的な治療であることから、現在は推奨されていません。

行動療法

行動療法としては、ストレスが増悪のリスクファクターとなることから、ストレス軽減に努めることも効果的で、就寝前にリラクゼーションを行う、規則的な食事を摂り、睡眠2時間以内には大量あるいは刺激物の多い食事は避ける、就寝前の激しい運動、喫煙、アルコール・カフェイン摂取を避ける、良質な睡眠を取るための環境準備、日の光を浴び適度な運動を行うなども推奨されています。

薬物療法

薬物療法については未だ有効な治療薬は見つからないようです。

▶▶▶ 覚醒時ブラキシズム ▶▶▶

一方、覚醒時ブラキシズムでは、重い物を持つ時や何かに集中している時、テニスやゴルフなどのスポーツをする時、ウエイトトレーニングをする時などのクレンチングが頭に浮かぶと思いますが、強くない力でダラダラと歯を接触し続けてしまうTCHも問題視されています。

健常者の場合、通常安静時には上下の前歯間は2～3mmの空隙が存在し、上下顎歯列接触時間は1日約20分程度と報告されています。この空隙が消失し、上下顎歯列を長時間にわたり接触させ続ける習慣が身につくと、長時間にわたる閉口筋収縮により筋疲労が生じてしまいます。PC、スマートホン、タブレット端末をいじる時は、うつむきがちの姿勢になることが多いと思います。うつむきになると噛む力が加わらなくても、上

下の歯同士が接触し、咬筋が緊張し始め、さらに歯を接触させるようになります。

覚醒時ブラキシズムがもたらす症状は、睡眠時ブラキシズムに挙げた症状と同じですが、ジストニアやジスキネジアの不随運動を除き、覚醒中の様々な条件に伴って獲得された習癖が中心となるため、患者指導・セルフコントロールにより改善が期待されます。行動療法としては、10～20分ごとに目に入るような場所に「歯を離す」と書いたポストイットやシールを貼り、それが目に入ったら「上下の歯が触接していないか」をチェックし、接触していたら歯を離し顎や頬、肩の力を抜くこと、姿勢を良くすること、が推奨されています。

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

安定的な資産形成を！ 資産形成の基礎と 新しいNISA

日時 令和5年12月9日(土) 10:00~11:15

講師 野村證券株式会社
ライフプランサービス部 玉井 常裕 氏

いよいよ2024年1月から、新しい少額投資非課税制度（NISA）が始まります。

新しいNISAでは、安定的な資産形成を後押しするため、年間の投資枠の拡大や投資商品の非課税期間が無期限になるなどの変更が行われます。

将来の資産形成の選択肢の1つとして、NISAについて学んでみてはいかがでしょうか。

また、現行NISAとの関係についても解説がありますので、現行NISAを利用している方もぜひ、お申し込みください。

申込方法

- ①申込者 共済組合へメールで申し込み（当ページのQRを読み込み、「イベント申込」からメールを送信）
- ②共済組合 申込受付後、ご自宅に案内通知書を郵送
- ③申込者 案内通知書の説明に従いオンラインセミナーを予約（野村證券株式会社へ申し込み）

開催日時 上部に記載

申込資格 組合員または組合員の配偶者

申込方法 メールで①～③をお知らせください。

①セミナー名（オンラインセミナー 資産形成）

②組合員の記号・番号・氏名

③参加者氏名・続柄

※視聴する端末ごとに申込が必要です。

申込締切 令和5年11月27日（月）

参加費 無料

募集定員 500人（先着順）

お申し込みは
こちらから



【その他】

- ・配信は、Microsoft Teamsで行います。
- ・お持ちのパソコン、スマートフォン、タブレット端末からご参加いただけます。
- ・端末本体の設定により音声が出ない場合がありますので、ご注意ください。
- ・手元資料は、事前にメールで配信されます。（PDF）
- ・セミナーは無料ですが、ご視聴の際に発生するデータ通信料等は、参加者の負担となるため、Wi-Fi環境を推奨します。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 電話 083-925-6142 **セミナー用メールアドレス** boshu@kyosai-yamaguchi.jp

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6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 35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6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。

MRI乳がん検診の紹介

県内初のMRI乳がん検診が、宇部興産中央病院で導入されました。これまでの検査方法がどうしても苦手で乳がん検診を受けていない方は、「脱がない、挟まない」MRI乳がん検診を検討されてはいかがでしょうか。

※共済組合が募集する人間ドックにMRI乳がん検診は含まれませんので、希望される方は個人でお申し込みください。



詳しくはこちら

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6年3月31日



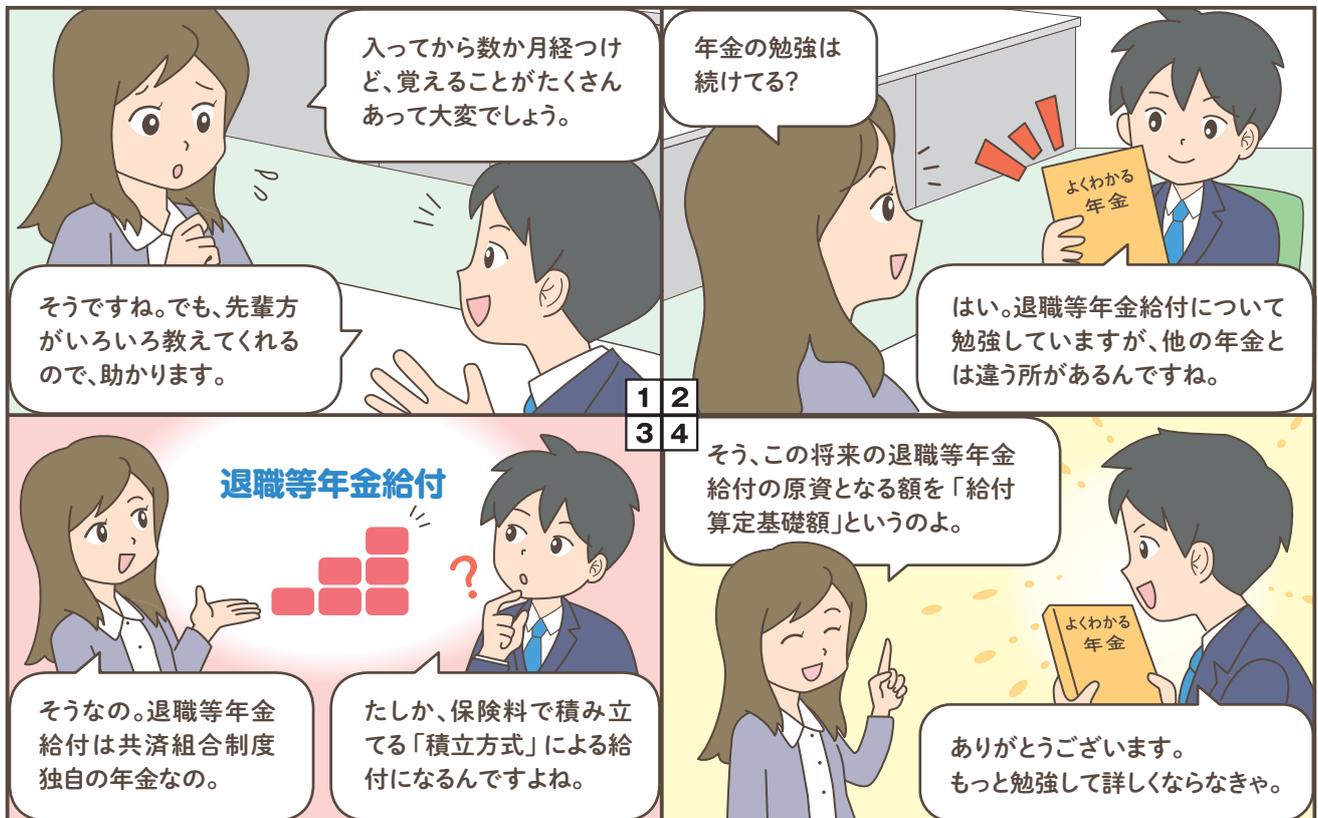
健診機関一覧はこちら

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。

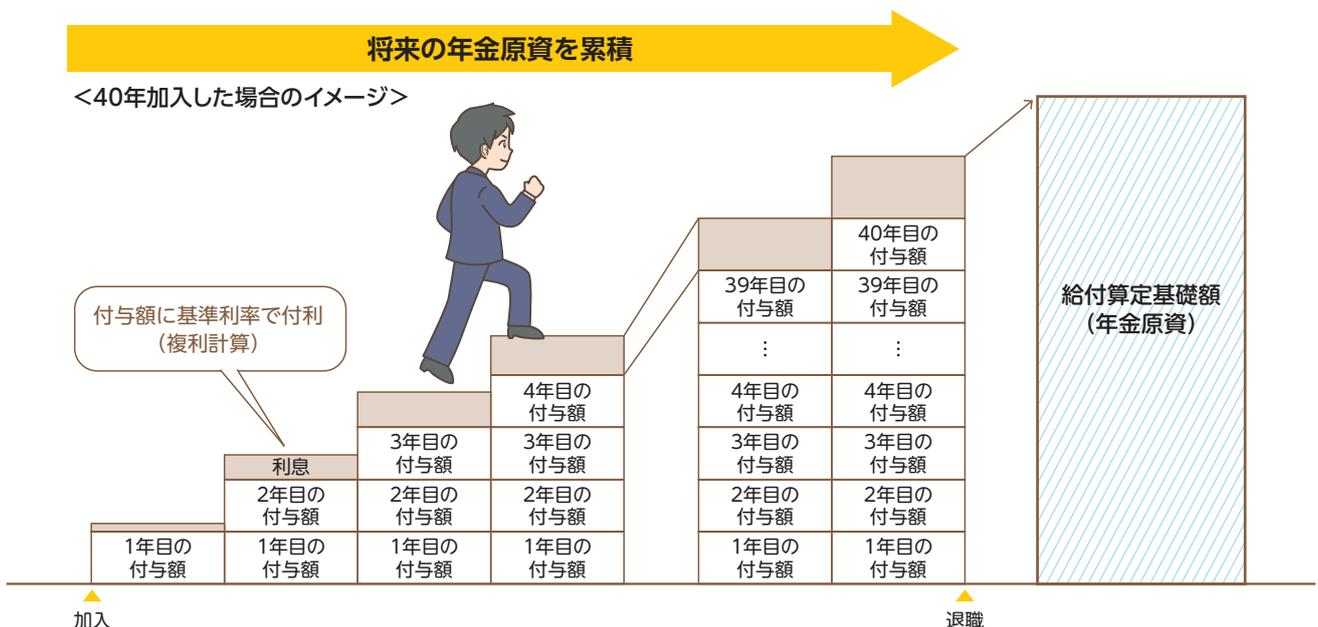
お問い合わせ ▶ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

退職等年金給付 (年金払い退職給付) のしくみ②



退職等年金給付は、将来の年金給付に必要な原資をあらかじめ積み立てておく「積立方式」の年金制度です。積立額は、組合員の保険料(掛金)と、自治体の負担金によって賄われます。組合員である間、この積立額を積み立てていき、その利子との累積が、将来の自分が受け取る年金の原資となります。

積立イメージ



給付の種類

退職年金

「退職年金」は、組合員が退職後、原則65歳から支給される年金です。

支給要件 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

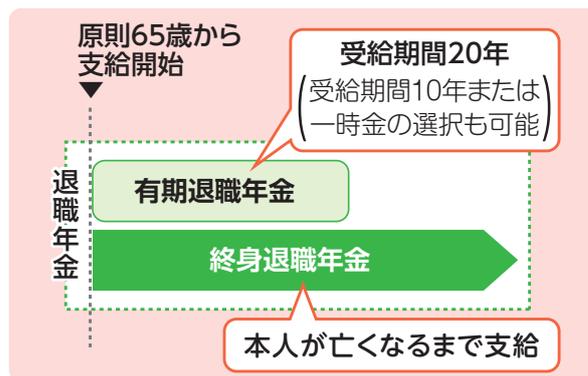
- 平成27年10月に引き続く期間または平成27年10月以後の組合員期間が、1年以上あること
- 65歳以上であること ●退職していること

支給形態 年金の支給額の2分の1は「**終身退職年金**」として、残りの2分の1は「**有期退職年金**」として支給されます。

「終身退職年金」は、本人が亡くなるまで継続して支給されます。

「有期退職年金」の受給期間は、原則20年(240月)ですが、給付事由が生じてから6か月以内に手続きを行うことで、その受給期間を10年(120月)に短縮することや、年金に代えて一時金として受給することが選択できます。

また、受給期間が終了する前または受給開始前(組合員である間を含む。)に、受給権者または組合員が死亡した場合には、受給していない期間の「有期退職年金」分の年金原資に相当する額が、一時金として遺族に支給されます。



公務障害年金

「公務障害年金」は、公務に基づく傷病により障害状態になったときに支給される年金です。

支給要件 次のすべての要件を満たしているときに支給されます。

- 公務による病気またはケガ(以下「公務傷病」といいます。)により障害状態になったこと
- 公務傷病の初診日(平成27年10月1日以降の初診日に限る。)において組合員であること
- 障害認定日において、その公務傷病により、障害等級1級～3級(障害者手帳の等級とは異なります。)に該当する障害状態であること

(注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

支給形態 終身年金として支給されます。
ただし、組合員として在職中の場合は、全額支給停止となります。

公務遺族年金

「公務遺族年金」は、公務に基づく傷病により亡くなったとき、遺族(遺族の要件は遺族厚生年金と同様)に支給される年金です。

支給要件 次のいずれかに該当したときに支給されます。

- 組合員が、公務傷病により死亡したとき
- 組合員であった方が、組合員であった期間に初診日のある公務傷病が原因で、初診日(平成27年10月1日以降の初診日〈初診日がない場合は該当する傷病の発した日〉に限る。)から5年を経過する日前に死亡したとき
- 障害等級1級または2級に該当する公務障害年金の受給権者が、その公務障害年金の原因となった病気やケガで死亡したとき

(注) 通勤災害による病気またはケガは、対象となりません。

支給形態 終身年金として支給されます。

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
17,500 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6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

「**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)

共済組合の行事(11・12月)

●スマイル健康ウォーキング

11月4日

防長苑のイベント(11・12月)

●秋の宴

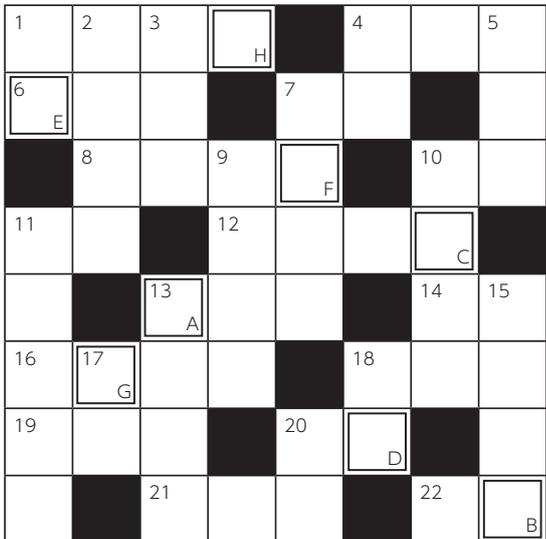
11月4日

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
「燦 きらめき」プラン宿泊券…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



- 20 膝からくるぶしまでの間。
- 18 ○○から牡丹餅。
- 17 富士は日本一の○○○○。
- 15 ○○○○をあつめて早し最上川。
- 13 徳島名産のさつま芋、鳴門○○○○。
- 11 延長戦の末に○○○○○が付く。
- 10 佐渡島のある都道府県。
- 9 世界遺産の登録もしている機関。
- 7 ○○○○事故で渋滞が発生する。
- 5 唇が一番短くなる日。
- 4 ○○○で鯛を釣る。
- 3 ○○○本願では問題は解決しない。
- 2 日米○○○○200勝の投手。
- 1 他人の迷惑行為に○○○をひそめる。

○イタテのカギ

ヨコのカギ

- 1 香り豊かな高級きのこ。
- 4 8を英語で言うと？
- 6 挑戦者が○○○○のまま終盤にすむ。
- 7 社長に○○を売ってまで出世したくない。
- 8 鳥取の日本一と言えば？
- 10 雨が上がって○○が架かる。
- 11 入場○○・ギフト○○・ビール○○。
- 12 台風が○○○○低気圧に変わる。
- 13 偶数⇔○○○。
- 14 家宅捜索のために警官が立ち入ること。○○入れ。
- 16 力士が作る○○○○鍋。
- 18 和室の床に敷くもの。
- 19 旧日本海軍の世界最大の戦艦。
- 20 非常に細かい石の粒。
- 21 ○○○につままれたような顔。
- 22 イルカが○○をなして泳いでいる。

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

締め切り

11/30(木)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)

ヨカゼガスズシイ

「クロスワードパズル」プレゼント当選者発表

応募総数 875通
正解 847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。

先日職場の友人とビール祭りに行かせて頂きました。久しぶりの再開で、懐かしい方との再会や、美味しい料理、ゲームなど、とても楽しい時間を過ごせました。

ご参加いただきありがとうございます！その他にも防長苑では随時イベントを開催していますので、是非ご参加ください。

読者 voice

このクロスワードパズルの抽選の当選者は実在しないのではないかと噂が立っています。

クロスワードパズル、毎号たくさんの方にご応募いただきありがとうございます。毎号確実に当選者の方は実在していますので、引き続きご応募をお待ちしています！

いつも、共済だよりを楽しみにしています。毎月発行してほしいです。

楽しみにしていただき嬉しいです！毎月発行はなかなか難しいですが、これからも皆さんに楽しみにしていただけるよう記事や構成を改善していきたいと思ひます。

組合の状況

令和5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
11,879人	10,779人	22,658人	376人	6,450人	10,323人	16,773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5年11月1日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

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

21cm×21cm
紙製二段重 20,000 円



数量限定・要予約 防長苑受付にてお渡しします お渡し日時：12月31日12時から19時
防長苑の和洋おせちは(株)丸久でも取扱っております 各系列店からお申込みいただけます

おせちもいいけど
もっと手軽に

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



丸久取扱限定おせち

各系列店よりお申込みいただけます

まるとやまぐち! 県産食材使用

山口県産 和洋おせち

25,000 円

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

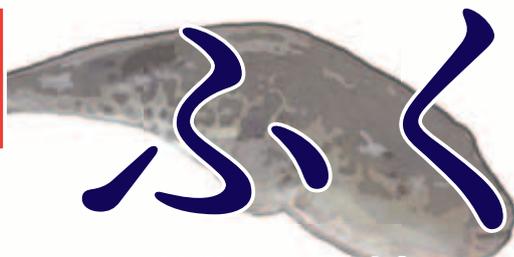
数量限定・要予約

防長苑受付にてお渡しします
希望の受取日時をお伝えください

受渡日:

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

送料無料 17,000 円

ふくさしふくちりセット竹

送料無料 11,000 円

ふくさしセット

送料無料 6,000 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