

共済だより

2024
1・2月号
No.344



contents

新年のごあいさつ	2
被扶養者資格調査を終えて	3
共済貯金の積立額変更時期です	6
防長苑 瓦版 今年も「福」多き一年でありますように	7
けんこう学校11時限目 整形外科編	8-9
第2回体験型けんこうセミナー参加者募集!	10
特定保健指導が変わります!!	11
年金インフォメーション	12-13

未来へつながる
P.4-5 ▶ **山口のいいもん**



pick up

阿武町
周南市
萩市
長門市





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ご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、一昨年10月から短時間勤務職員等へ短期給付事業および福祉事業の適用が拡大され、組合員、被扶養者ともに加入者数は増大しました。共済組合では、適用拡大の影響に適切に対応するとともに、皆様が、引き続き心身ともに健康で、かつ安心して公務に勤しむことができる環境づくりに、各構成団体と共に取り組んでまいります。

短期給付事業については、医療費や高齢者医療に係る各種拠出金等の増加により、厳しい財政状況が続いています。また、昨年5月に公布された「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」により、令和6年4月から、高齢者医療に係る費用負担の増加が見込まれます。このような状況の中、短期給付財政調整事業等を活用するとともに、医療費増高対策に引き続き取り組むことにより、掛金・負担金額を抑制できるよう努めてまいります。

また、マイナンバー関連については、令和6年秋に保険証等の廃止が予定されていますが、引き続き皆様が安心して医療機関を受診できるように、保険者として適切に事務処理を行ってまいります。

保健事業については、令和6年度から「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、がん検診や人間ドックの費用助成に加え、所属所との協働事業である「けんこう学校」などを実施することにより、皆様の心と体の健康増進・疾病予防・重症化予防に役立てるよう運営してまいります。

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る予定となっています。この結果を踏まえて本格化する制度改正の動向を注視し、適切に対応するとともに、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が、今後も第三次経営改善計画に基づき、様々なイベントの開催、会議、宴会の利用や物販の促進などによる売上の増加を図るとともに、「愛され必要とされる保養所」を目指し努力してまいりますので、引き続きご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、団体保険の運営を適切に行ってまいります。

本年も、共済組合を取り巻く課題への適切な対応、事業の改善および事務の効率化を引き続き実施し、役職員一同努力してまいります所存でありますので、よろしく願い申し上げます。

年頭にあたり、各構成団体のご発展と、皆様方のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます、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



被扶養者資格調査を終えて

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。

事業収入や雑収入がある被扶養者へのお願い

毎年の被扶養者資格調査において、事業収入（営業・農業・不動産収入）や公的年金収入以外の雑収入がある被扶養者は、確定申告書または市県民税の申告書の写しをご提出いただくこととなっておりますが、所得税法上の所得金額が少ないことにより、確定申告を要さない方もいます。

確定申告を要さない被扶養者についても、市県民税の申告で構いませんので申告を行っていただき、被扶養者資格調査において、申告書の写しを必ずご提出ください。

なお、個人年金も雑収入に含まれますが、被扶養者の収入が個人年金のみで確定申告も行っていない場合は、個人年金の最新の金額が確認できる書類をご提出ください。

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、令和5年度以降、仕送りの事実が確認できる書類が必要となりました。

仕送りの事実が確認できる書類とは、原則被扶養者の通帳の写しまたは現金書留控えの写しとしております。

今後の被扶養者資格調査で必要となりますので、仕送りの事実が確認できる書類の管理・保管をお願いいたします。

なお、扶養手当の支給対象でない別居の被扶養者であっても、学生である方の場合は提出を省略できます。



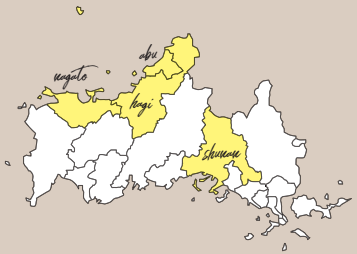
被扶養者の資格に関する内容を、共済だよりでお知らせしておりますのでご確認ください。

- 共済だより2023年特別号 12-15ページ「組合員の被扶養者について」
- 共済だより2023年3・4月号 9ページ「被扶養者の認定基準が一部改正されます」
- 共済だより2021年3・4月号 6-7ページ「被扶養者の収入の考え方」（事業収入）

※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。



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。



キャンプチケットアウトドア手ぶらでキャンプ

ABUキャンプフィールド ENGAWA BASE

事業者 株式会社あぶクリエイション



寄付金額 **165,000** 円

発送予定：順次発送

キャンプを始めてみたい方に特におススメです。テント設営不要！人気メーカーの道具も充実！隣接の温泉も楽しめる道の駅では、新鮮な地元の海山の幸も購入でき、とても便利で安心です。

道の駅発祥の地である、道の駅阿武町。町内全域がジオパーク内にあり、その恩恵で豊かな漁場、肥沃な大地に恵まれているため、漁業や農業がまちの主力産業です。そうした地元の魚介や農産物が集まる道の駅阿武町には、多くの観光客や地元の買い物客で開店前に行列ができるほど。サウナ付き温泉施設や温水プール、新たにオープンしたキャンプ場では、充実したレンタル品やテント内でもWi-Fiが利用できることから、家族連れに大人気です。県内でのみ生産している無角和牛や海山の幸、特産品のキウイなどがすぐそばで買えるとあって、賑わいを見せています。



原木ロースハム 鹿野高原豚 ブロック1本 1.5kg

事業者 有限会社鹿野ファーム



寄付金額 **23,000** 円

発送予定：順次発送

ロース肉を1本使用したハムは脂身と赤身とのバランスが絶妙で、噛めば噛むほど味わい深い逸品です。お好みのサイズにカットしてサラダのトッピングとして、また、食事のメインとしてステーキでもお楽しみ頂けます。

「鹿野ファーム」がある周南市鹿野地域は、市の中心部から北へ車で約40分、標高750mの山間部で、冬場は2mもの積雪地帯です。清流・錦川の源流を有する、緑豊かで自然あふれる環境のもと、「鹿野ファーム」では、豚の飼育から生産までが行われています。ハムなどに使用されている山口県産四元豚は、綺麗な桜色で、その肉質はジューシー。餌に国産米を配合したものを与えており、ほんのり甘く臭みが無いのが特徴です。また、鹿野ファームで飼育した豚肉は、脂身が甘いととても定評があります。



阿武町

周南市

阿武町



萩市



周南市



長門市



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。



【ふるさと萩の味】

「どんどん」の肉うどん8人前

事業者 株式会社 スナダフーツ



寄付金額 **23,700** 円

発送予定：順次発送

全国でも人気が高い「どんどん」の肉うどんは、とろモチとした食感の麺に、甘辛い牛肉のコクが溶け出した甘めのうどん出汁で「毎日食べても飽きない味」とリピーターが多く、贈り物としても大変人気です。

山口県民なら誰もが一度は食べたことがあるこの味。その美味しさの秘訣は、作り置きではない「茹でたてのうどん」を提供し、出汁は「高品質」の「利尻昆布」を使っていることです。

最近では、カフェのようなおしゃれな内装の「どんどんラボ」が萩に登場し、従来店にはないメニューを提供しています。生地にうどんのゆで麺を練り込んだ「うどんパン」や「ドーナツ」は、もっちりした食感とほのかな甘みが美味しいと話題です。ぜひ萩市へお越しの際はチェックしてみてください！



萩市



仙崎発! 旬のお刺身盛合せ2人前(冷蔵)

事業者 (有) 大小早川商店



寄付金額 **15,000** 円

発送予定：お申込みから14日程度(年末年始を除く)

仙崎市場で水揚げされた新鮮な魚介類を目利きの店主が競り落とし、お刺身盛り合わせにしました。仙崎の魚を知り尽くした老舗四代目の魚屋が、極上の美味しさをお届けします。
(※関東等配送不可エリアがございます)

長門市は、仙崎港を中心に、「仙崎イカ」などの新鮮な魚介類や「焼き抜きかまぼこ」などの水産加工品が全国的に有名です。また、養鶏業も盛んで、朝にさばいたばかりの鶏肉が、市内のやきとり店でふるまわれるなど、自然の恵みを存分に受けた食べ物が長門にはあふれています。また、2017年にオープンした道の駅「センザキッチン」には、特産品のほか、仙崎近海で水揚げされた新鮮な鮮魚や地元農家から持ち込まれた旬な野菜なども販売されています。是非、長門市へお越しの際はお立ち寄りください。



長門市

給料上がったし、貯金の額を増やそうかなあ…

そんなあなたに Good News!!
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6年2月13日～3月11日
共済組合受付分

適用時期 令和6年4月～

手続き先 勤務先の共済組合事務担当課

共済組合事務担当課が不明な場合は、
こちらを参照してください。



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



共済組合では、組合員のお子様の入学・修学費用の貸付を行っています。

貸付の種類	入学貸付	修学貸付
貸付利率（年利）	1.26%	1.26%
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（例 4月が入学月の場合は4月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（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

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。共済組合総務課貸付担当へお尋ねください。



お問い合わせ 総務課 貸付担当 ☎ 083-925-6551



今年も「福」多き 一年でありますように



「ふく食」復活は山口県から！

ふくは、縄文時代にはすでに食べられていたと言われ、古い歴史があります。しかし、豊臣秀吉が朝鮮出兵の際、兵士がふくを食べて死亡した出来事から、「ふく食禁止令」を出し、食べることが禁止されました。その後、明治時代になり山口県出身の初代総理大臣である伊藤博文がその美味しさに感動し、明治21年に山口県でのみ、ふく食が解禁されました。これにより、「山口といえばふく」が定着しました。その後、全国にじわじわとふく料理が広がっていきました。



▲ ふくを引く
後藤和食料理長



ふくさしはネギに巻いて防長苑自家製ポン酢で！

代表的なふく料理 「ふくさし」

ふくの身は、繊維質で弾力があり、噛み切るのに苦勞することから、身が透けるほどに薄く切る料理法が確立されました。これにより、コリコリとした絶妙な歯ごたえと、繊細な旨みを楽しむことができます。また、目で見て美しい盛り付けも特徴的です。

体の内から温まる鍋料理 「ふくちり」

ふくのプリっとした食感と出汁の深い味わいを楽しめます。一緒に入れた具材も出汁の力で一層美味しくなります。鍋を楽しんだ後は、雑炊を。残りの出汁を吸い上げて、滋味深い最高の締めが出来上がり。

昆布は30分前に鍋に入れておく。ふくの骨部分を入れ沸騰したら昆布は取り出し、アクをとったら、お好みの材料をいれて完成！
ふく雑炊のコツ！ごはんは軽く洗ってから鍋へ！



ふくは、高級料理と思われがちですが、少しでもたくさんの方々に楽しみたいதாகたく、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。

ご注文方法

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



ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555

ふくさしふくちりセット松 (3~4人前) 17,000円 税・送料込

ふくさし200g、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

ふくさしふくちりセット竹 (2~3人前) 11,000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) 6,000円 税・送料込

ふくさし100g、ふく皮湯引き、ポン酢、薬味、柑橘

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。

原因あり？
なし？

2/18

肩こり・腰痛セミナー
開催予定！

参加申し込みは
10ページ！



けんこう学校

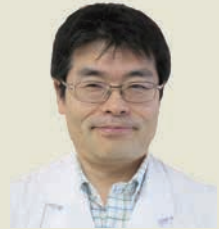
肩こり・腰痛は 早めに整形外科を受診！

11時限目は、整形外科医の脇阪先生から肩こり・腰痛について解説いただきます。

肩こりや腰痛に悩まされて、何をすることもおっくうになっていませんか？
少しでも痛みを解消して好循環の生活習慣を取り戻しましょう！

一般的な肩こり・腰痛

肩こりならびに腰痛の訴えは多くの方が経験する症状です。そのなかには放置しておけない原因が隠されていることがあります。今回はその注意点と一般的な肩こり・腰痛の対処法をお伝えします。



▲山陽小野田市民病院
副院長・整形外科医長
脇阪 敦彦先生

肩こり

肩こりは一般には首から肩にかけての筋肉のツッパリや痛みを表すことが多い表現です。

注意が必要な肩こりの症状例

- ☑ 頑固すぎる肩こり
- ☑ 痛みがとても強い
- ☑ 肩あるいは頸をうごかすことができない
- ☑ 手足のしびれがある
- ☑ 手が冷えるなどの症状がある

医療機関の受診をお勧めします！

2種類の肩こり

症候性肩こり

(原因がわかるもの)

以下のような病気が考えられます。

- (1) 首に問題がある(頸椎椎間板ヘルニアや変形性頸椎症)
- (2) 肩関節自体に問題がある(肩関節周囲炎や腱板断裂)
- (3) 一部内臓の問題がある(胆嚢炎や胆石、心臓疾患、肺疾患(がんなどを含む))

また眼疾患、中耳炎、副鼻腔炎、顎関節症、精神的疾患も関与する場合があります

本態性肩こり

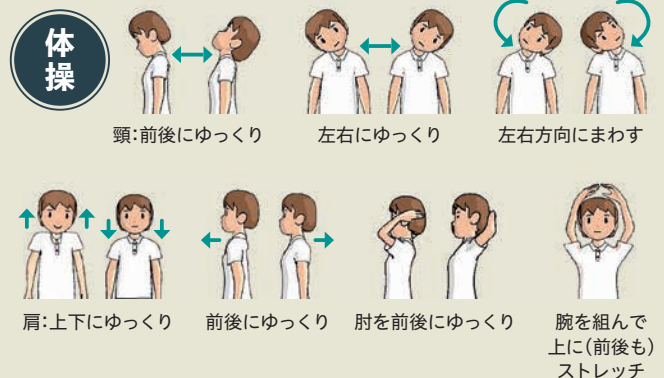
(はっきりした原因がないもの)

原因としては筋肉疲労と血行不良、末梢神経を障害するなどが単独あるいは互いに関連しておこるのではないかと考えられています。本態性肩こりを起こす状況としては、

- (1) 過労や運動不足
- (2) 長時間同じ姿勢や体勢をくずして作業をおこなう
- (3) 体が冷えること
- (4) 精神的に緊張している
- (5) なで肩など

対処法

肩こりに対して、肩をもむことはよくおこなわれていますが、これは一時的には肩の血流を増やして、疲労の元となる乳酸などを流す効果はありますが、強い力を加えると筋肉を傷つけて症状悪化につながるおそれがありますので、注意が必要です。薬を使用することで症状を緩和できることがあり、(1) 痛みを抑える薬(NSAIDs, COX, アセトアミノフェン、デュロキセチン、トラマドール、プレガバリン等)、(2) 筋肉の緊張を緩める薬、(3) 血管を広げ血流をよくする薬、(4) 末梢神経の機能を改善するビタミンB群などを使いますが、薬を使うだけでは根本的な解決ではなく、問題は首から肩一背中にかけての筋肉が柔軟性を失い、さらに弱くなっていることが関係していますので、これらの筋肉をのばす(ストレッチ)、負荷をかけて筋力増強をはかることが長い目でみて症状を出しにくい状況をつくります。毎日少しずつでも継続してゆくことが大切です。様々な肩こり体操が考案されています。



腰痛 ▶▶▶

腰痛の原因は様々ですので注意が必要です。腰痛には、**腰自体に由来する痛みと腰以外の原因による痛み**があります。また、その原因となる状態は多種にわたり、原因がわかる腰痛を「**特異的腰痛**」といい、原因が明らかでない腰痛を「**非特異的腰痛**」といいます。

腰自体に由来する痛み

【特異的腰痛】・・・原因がわかる

- (1) うまれつきの異常がある
- (2) 成長の過程でおこる側弯症や腰椎分離症がある
- (3) 年齢があがるにつれて頻度が高くなる変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症
- (4) 腰椎の骨折・脱臼などが原因でおこる
- (5) 化膿性脊椎炎などに感染
- (6) 脊椎に発生したがんなど腫瘍によるもの

【非特異的腰痛】・・・原因が明らかでない

ぎっくり腰は腰部周辺の筋肉損傷や椎間板損傷が原因ですし、運動の翌日に起こる痛みは筋肉疲労や循環障害によるものです。3か月以上続く慢性腰痛は体を支える筋力の低下や椎間板変性、脊椎自体の不安定性からくることが多い症状です。



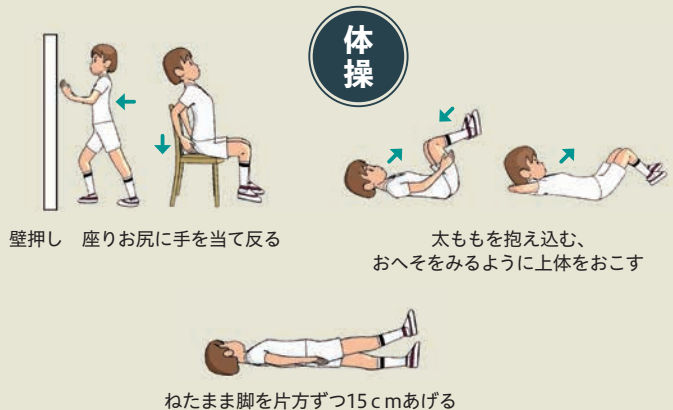
腰以外の原因による痛み

- (1) 解離性大動脈瘤、尿管結石、子宮筋腫、子宮内膜症、胆嚢炎、十二指腸潰瘍などの内臓疾患からくる痛み
- (2) 股関節や膝関節に問題がある

安静にしても痛みが軽くならない、だんだんと悪くなってくる、発熱もしている。下肢のしびれがある。足の力が入りにくい、尿漏れがあるなどの症状をとまなうものは放っておいたり、自分でなんとかしようとすることは状態を悪くすることにつながるのので、早めに医療機関(特に整形外科)の受診をお願いします。

対処法

原因がわかっている腰痛についてはもとの病気に対応する治療が必要となりますが、ぎっくり腰や、慢性腰痛については、腰痛が頻繁に起こること自体が、腰を支える筋力を衰えさせ、さらに精神的にもおちこませることになり、腰痛の悪循環をきたします。薬を利用することもあります、その内容は肩こりの時の薬と重なります。日常的には中腰になることを避け、腰まわりをしっかりとささえることができるように運動を日常的にするほうがよいでしょう。腰椎～下肢周囲の筋肉増強とストレッチを目的としたさまざまな腰痛体操が考案されています。



共通 ▶▶▶

肩こりも、腰痛も原因のひとつに背骨の並び方の異常があり、運動・ストレッチにより改善できるものもあります。肩と腰は一方がわるいとお互いに悪影響がでて、両方の症状があることもしばしばあります。日頃からストレッチ、筋力増強を目的に体を動かしましょう。



肩こり・腰痛セミナーでは、脇阪先生の講演と、簡単にできる体操やストレッチの実践講座があります。肩こり、腰痛にお悩みの方は、ぜひ次ページのQRからお申し込みください。

お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

参加者募集!

第2回 体験型けんこうセミナー

肩こり・腰痛のメカニズムと 改善ストレッチ!

体の調子を整える
お弁当付き!

管理栄養士おすすめの
一品が入ったお弁当を
防長苑が提供します!



日ごろ感じている自覚症状の中で、女性の1位は「肩こり」、2位は「腰痛」、男性の1位は「腰痛」、2位は「肩こり」という調査結果があります。(厚生労働省調査)

本セミナーでは、私たちを悩ませる肩こり、腰痛の仕組みを知って、状況に応じた適切な対処法を学びます。そして、効果的なストレッチを身につけ、痛みのない動ける身体づくりをスタートしましょう!

はつらつとした美しい姿勢で新たな好循環を生みだしてください!



日時 令和6年2月18日(日) 午前9時45分開会

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

休憩時間や講演終了後
に先生に相談を受けて
いただきます。

時間	内容	講師
9:45 ┆ 10:45	講演1 肩こり・腰痛の原因と対処法	山陽小野田市民病院 副院長・整形外科医長 脇阪 敦彦 氏 
11:00 ┆ 12:00	講演2 簡単! イスに座ってストレッチ ~肩こり・腰痛対策編~	山陽小野田市民病院 リハビリテーション室長 理学療法士 國本 貴弘 氏 

定員 40名 ※応募多数の場合は抽選

参加資格 組合員、被扶養者、その他家族
ただし、その他家族は組合員の同行者に限る。

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6年1月23日(火)

お申し込みは
こちらから



※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

特定保健指導が変わります!!

目標数値
体重 ▲2kg
腹囲 ▲2cm

3か月で判定!
結果が出れば
終了!

第4期特定健康診査等実施計画のポイント

●アウトカム評価を新たに導入(プロセス評価⇒プロセス評価+結果評価)

特定保健指導の利用率と効果を上げるため、厚生労働省が定める特定保健指導の実施に関する基準の見直しが行われました。これまでは、面接の時間や内容、回数で成果を測るプロセスを重視した仕組みでしたが、これからは、従来のプロセス評価に加えて、数値目標に対しての結果により評価される仕組みに変わります。

新しい基準では、初回面接から3か月経過後に体重、腹囲の数値を評価し、達成していれば終了となりますので、利用者の負担が大幅に軽減されます。

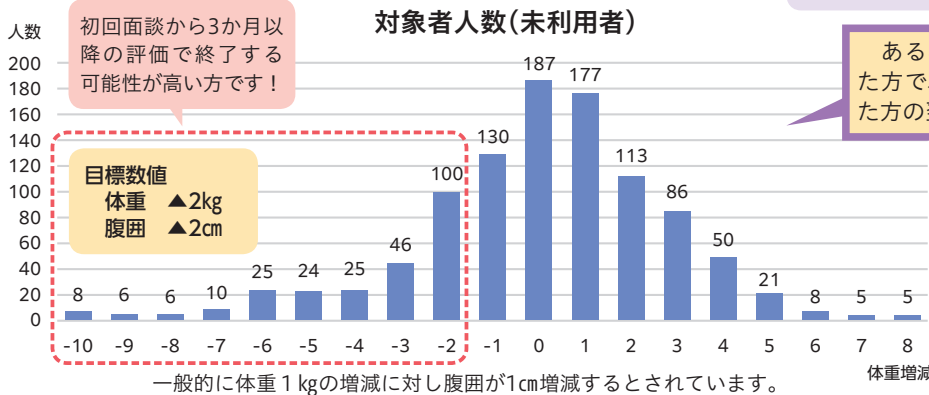
なお、目標数値を達成できなかった方には、3か月後以降も継続的に支援を行い、食習慣、運動習慣等の改善結果を評価します。

特定保健指導とは

特定健診の結果から、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高く、**生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された方**に対して行われる健康支援です。

健診結果に応じて、「積極的支援」、「動機付け支援」があります。

特定保健指導の対象者の抽出方法については、共済だより2023年3・4月号11ページをご覧ください。



ある年の特定保健指導の対象となった方で、特定保健指導を利用しなかった方の翌年の体重変化の結果です。

後期高齢者支援金の加算・減算制度では特定保健指導の利用率が大きく影響します。組合員の皆さんの掛金、地方公共団体の負担金の軽減につながりますので、原則ご利用ください。

令和4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4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	13,279	11,800	88.9 (85.7)
組合員	10,378	10,081	97.1 (96.2)
被扶養者	2,901	1,719	59.3 (50.2)

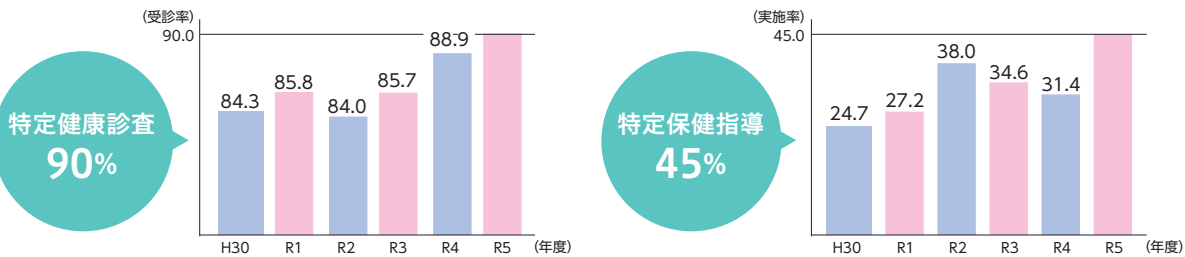
()は昨年度の率です。

●特定保健指導

	対象者(人)	終了者(人)	実施率(%)
全体	1,957	615	31.4 (34.6)
組合員	1,821	611	33.6 (36.6)
被扶養者	136	4	2.9 (5.6)

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

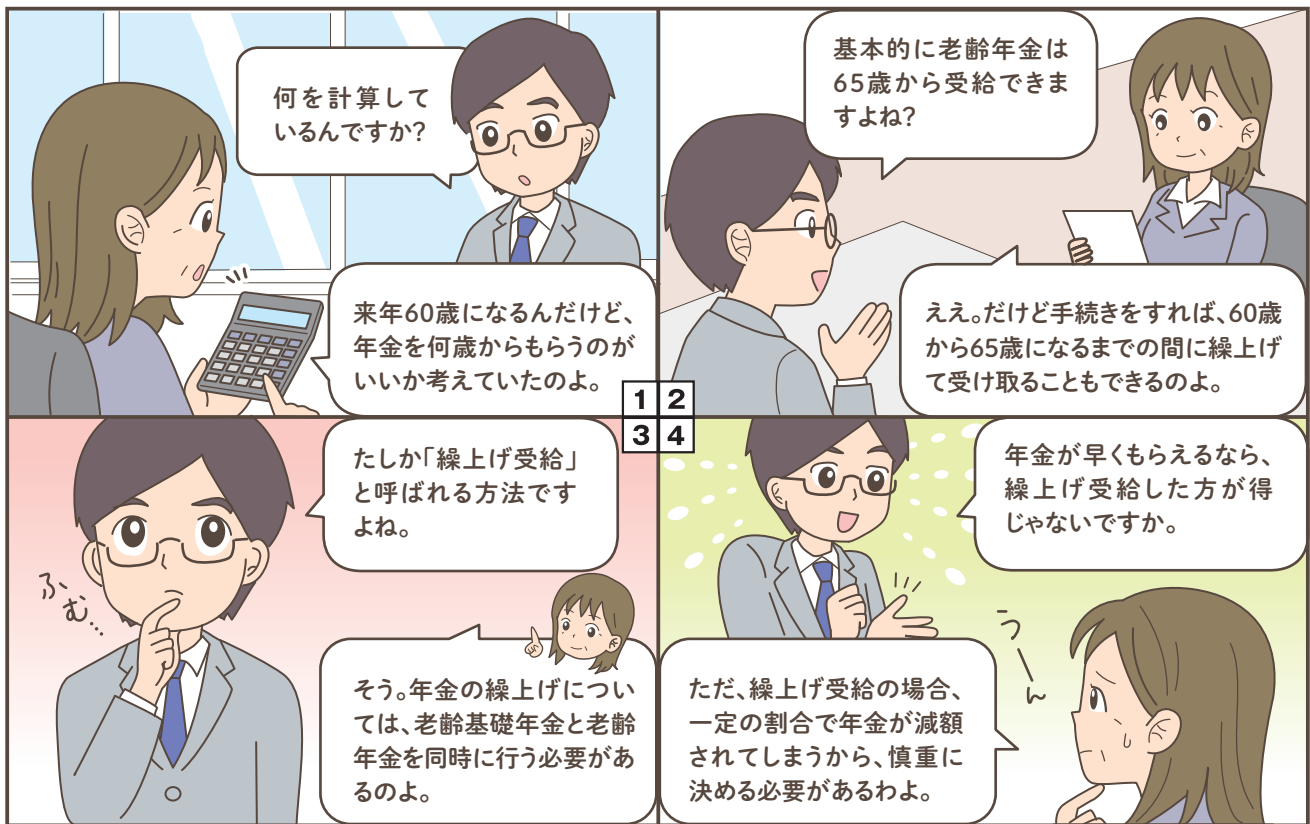
※令和5年度までに特定健康診査の受診率が90%、特定保健指導の実施率が45%となるように国から目標値が示されています。



令和4年度までは実績、令和5年度は、共済組合が定める目標値

特定健康診査は、事業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で目標値の90%に近い受診率になっています。しかし、特定健康診査の結果を基に生活習慣病の発症リスクが高い方へご案内する特定保健指導の利用率は、目標の45%を大きく下回る31%にとどまっています。特定保健指導を利用せずにご自身で減量等に取り組まれ、指導対象者から脱却される方もいらっしゃいますが、誤ったダイエットで健康を損なうことがありますので、保健師、管理栄養士のサポートを受けながら計画的で安全な健康づくりに取り組まれることをおすすめします。特定保健指導は、無料で利用できますので、案内がありましたら原則、ご利用くださいますようお願いいたします。

老齢年金を繰上げて 受給するとき



退職後に受給できる老齢・退職給付には、厚生年金の『老齢厚生年金』と国民年金の『老齢基礎年金』があります。

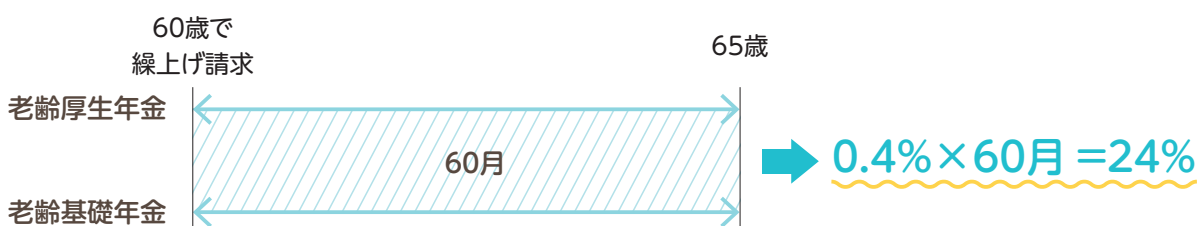
『老齢厚生年金』および『老齢基礎年金』は、原則として、組合員期間等が10年以上ある者が65歳になったときに支給されます。

昭和36年4月2日以降に生まれた方は、『老齢厚生年金』と『老齢基礎年金』を65歳になるまで受け取ることができませんが、60歳以降に繰上げ請求を行うことで、減額された繰上げ支給の『老齢厚生年金』を受給することができます。また、この繰上げ請求については、国民年金から支給される『老齢基礎年金』の繰上げ請求と同時に行う必要があります。

老齢年金の繰上げ請求

繰上げ請求による減額率＝繰上げ請求月から支給開始年齢到達月の前月までの月数×0.4%
(昭和37年4月1日以前生まれの方は0.5%)

(例) 65歳から年金を受給できる方が、60歳到達時で請求した場合



老齢厚生年金と老齢基礎年金のどちらも24%減額された額を生涯受給することになります。

支給開始年齢		繰上げ請求年齢				
		60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
繰上げしない場合の 開始年齢	62歳	9.6% (12%)	4.8% (6%)	—	—	—
	63歳	14.4% (18%)	9.6% (12%)	4.8% (6%)	—	—
	64歳	19.2% (24%)	14.4% (18%)	9.6% (12%)	4.8% (6%)	—
	65歳	24% (30%)	19.2% (24%)	14.4% (18%)	9.6% (12%)	4.8% (6%)
分岐点※		81歳 (77歳)	82歳 (78歳)	83歳 (79歳)	84歳 (80歳)	85歳 (81歳)

※分岐点とは、通常受け取った場合と繰り上げた場合との受給する年金額の累計額がほぼ同額となる年齢です。
 なお、分岐点には個人差がありますのでご注意ください。

※（ ）は昭和37年4月1日以前生まれの方の場合

- 一度請求すると、変更できません。生涯減額されたままの年金額となります。
- 加給年金額は、繰上げ支給の対象となりません。
- 在職中は、所得に応じて年金の一部または全部が停止になる場合があります（老齢基礎年金は支給されます）。
- 事後重症などによる障害厚生（基礎）年金や寡婦年金は、受けられません。
- 遺族厚生（共済）年金の支給を受ける場合、併給調整により受給中の繰上げ支給の老齢厚生年金および老齢基礎年金が支給停止となることがあります。
- 繰上げ請求を行うと、65歳到達時に繰下げの申出ができません。
- 繰上げ請求すると、家族の健康保険の被扶養者になるための収入要件等に該当しなくなる場合や、所得税や住民税に係る扶養控除に影響する可能性があります。
- 加給年金額対象者が繰上げ請求すると、配偶者の加給年金が停止になることがあります。

退職年金（退職等年金給付）の繰上げ請求

平成27年10月から1年以上の組合員期間があり、かつ退職されている方は、60歳から『退職年金』も繰り上げて受給することができます。

この「退職年金」は、厚生年金等と同時に繰上げ請求する必要はありません。

退職年金を繰上げ請求する場合、老齢厚生年金のように減額率を計算するのではなく、給付算定基礎額に対する利子が繰上げ請求月の前月までになります。

なお、短期組合員の方の厚生年金は、日本年金機構で加入するため、退職年金は発生しません。

※短期組合員で繰上げ請求を検討されている方は、日本年金機構にお問い合わせください。

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ご宿泊プラン

令和5年10月1日から令和6年3月31日まで 年末年始を除く

リーズナブルにふくを堪能

ふく会席プラン

1泊2食おひとりさま
宿泊利用助成券使用后

11,000円税込

ふくさしから自子まで、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后

15,500円税込

1F お食事処「極」でも
手軽にふくを愉しめます

極

やまぐちのうまいもん

Kiwami

営業時間 18:00 ~ 22:00

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
- ❖ 有効期限：令和6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

「**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(1・2月)

- 体験型けんこうセミナー 肩こり・腰痛のメカニズムと改善ストレッチ!

2月18日

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6年3月31日まで

防長苑の

ふくさし・ふくちりセット

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(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 17,000 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、ポン酢、小葱、もみじおろし、だし昆布、柑橘

送料無料・税込 11,000 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 6,000 円

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



BOCHOEN
ONLINE STORE



防長苑1F 御食事処 居酒屋営業のご案内



やまぐちのうまいもん

Kiwami

営業時間 18:00 ~ 22:00
(L.O 21:30)

定休日 日・月曜日・祝日

@kiwami_yamaguchi



Instagram



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