

共済だより

2024
5・6月号
No.347



表紙写真：千畳敷（長門市）

contents

考えてみませんか。お金のこと	4-5
共済組合の住宅貸付を使ってみませんか	6
防長苑 瓦版 大内御膳を味わう	7
けんこう学校13時限目 脳神経外科編	8-9
けんこう学校 生徒募集	10
特定健康診査受診券を送付します	11
年金インフォメーション	12-13

P.2-3



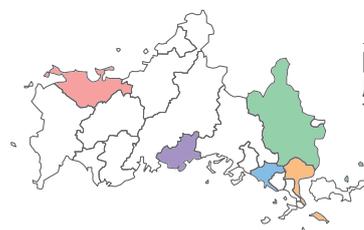
五感を満たす

NEW

山口旅

pick up

防府市 光市 柳井市 岩国市 長門市





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。

NEW

普段と少し視点を変えて、お出かけしてみませんか？

見て・聞いて・嗅いで・味わって・触れて、意識的に五感に働きかけると、脳の疲労回復、心身のリフレッシュに繋がります。「五感を満たす山口旅」では、県内の五感を刺激する観光スポットやグルメ情報等をご紹介します。

皆さんも紙面を参考に、休日は五感を満たす旅へ出かけてみましょう。

はじめまして！
ナビゲーターの
やまび〜子です。
皆さんにおすすめの
旅情報をお届けします



旅のナビゲーター
やまび〜子

視

eyesight

長門市



観光に関する
情報はこちら
長門市観光サイト
「ななび」

千畳敷

標高333mの高台に広がる草原から日本海が一望できる景勝地。春はツツジ、秋はススキなど四季のうつろいが感じられる風景も見どころです。敷地内にはキャンプ場があり、日の出が楽しめるキャンプ場として人気があります。

- 所在地 山口県長門市日置中1138-1
- 問い合わせ先 0837-23-1137 (長門市観光政策課)



一大パノラマと
心地よい風に
包まれる



聴

hearing

岩国市



観光に関する
情報はこちら
岩国市観光協会
「岩国 四季の旅」

錦帯橋のう飼

錦帯橋上流の錦川で行われる夏の風物詩。鵜を操り鮎を獲る漁で、鮎漁が解禁となる夏の夜に行われます。鵜匠が巧みな手縄さばきで鵜を操る様子や、鵜船の灯りが川面に映り込む幻想的な景色は圧巻。間近で眺められる遊覧船もおすすです。

- 所在地 山口県岩国市岩国1
- 問い合わせ先 0827-28-2877 (岩国市観光協会 鵜飼事務所)

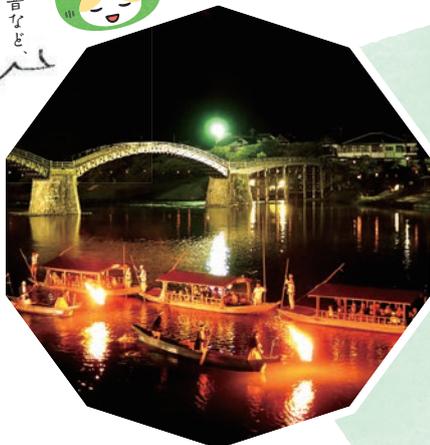
春は桜の名所に。
錦帯橋と桜を
写真に収めよう



吉香公園

旧岩国藩主・吉川家の居館を整備した、歴史ある公園。大きくアーチ状に放水する大噴水があり、水遊びをする子どもたちで賑わいます。

鵜の声や羽音など、
鵜飼ならではの
音を味わえる



嗅

柳井市

smell



観光に関する
情報はこちら
柳井市観光協会

甘い香りが
満ちる
癒しの空間

花とお菓子の共演
「あじさい祭」も
要チェック

菓子乃季総本店（お菓子工場）

山口を代表する銘菓を製造・販売する和洋菓子店の工場。焼菓子から和菓子職人の匠の技、カレーパンの製造まで、様々な工程を見学できるようになっています。併設する店舗では工場で製造されたバラエティ豊かな和洋菓子がずらりと並びます。

- 所在地 山口県柳井市柳井5275
- 問い合わせ先 0820-22-0757



菓子乃季 あじさい園

菓子乃季総本店横の敷地にあるあじさい園。季節を迎えると約150種類、約2万株のあじさいが辺り一面に咲き誇ります。

味

光市

taste



観光に関する
情報はこちら

光市観光協会
「ツアーガイドひかり」

光市農業振興拠点施設「里の厨」

地元産の新鮮で安全・安心な農産物や加工食品等の販売を行っている施設。地元食材を使用した食事処も併設されており、光市の「旬」をまるまる体感することができます。

- 所在地 山口県光市大字東荷2391-19
- 問い合わせ先 0820-49-0831



たぐさんの
美味しさに
出会う

自分でゲット！
釣りたて新鮮な
魚を味わおう！



フィッシングパーク光

豊富な魚種数を誇り、四季折々の魚が釣れることで人気の釣り場。貸し竿、エサの販売もあり手ぶらで釣りを楽しむことができます。

触

touch

防府市



観光に関する
情報はこちら

防府観光
コンベンション協会
「たびたびほうふ」

触れて楽しい
遊具が盛り沢山

スタッフの方と
対面形式で
購入できる

メバル公園

防災機能を持つメバル型遊具や道の駅「潮彩市場防府」を含むエリア。クライミング、ネットランポリンなどの人気の遊具のほか、乳幼児も遊べる知育パネル、大人も利用できる健康遊具など、老若男女が楽しめる憩いの場となっています。

- 所在地 山口県防府市新築地町2-1
- 問い合わせ先 0835-25-2431（防府市 河川港湾課）



道の駅 潮彩市場 防府

地元で水揚げされた新鮮な魚介類が購入できる道の駅。海鮮料理が味わえる飲食店のほか、2階には九州まで見渡せる展望デッキも。

考えてみませんか。お金のこと

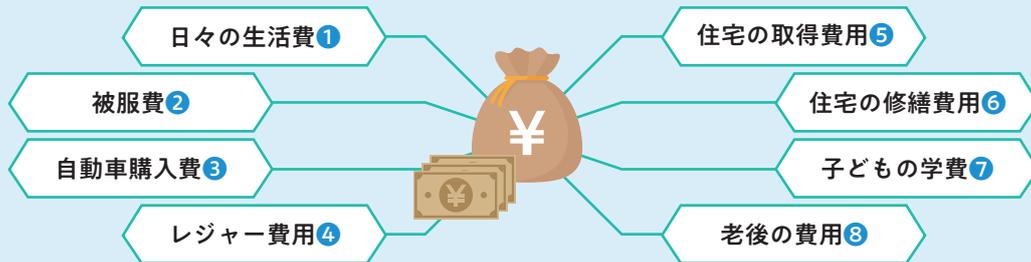
～人生で必要なお金の備え方～

人生はお金のためにあるものではありませんが、人生にはお金が必要なもの事実。私たちは生活の中でどういったことにお金を使っているのでしょうか。今回は、「分ける」「知る」「備える」のステップで、お金の備え方についてご紹介します。

STEP1 ～お金の支出を「分ける」～



暮らしていく中でお金が必要になる場面はたくさんありますね。では、下のような支出を、「どれくらいのスパンで必要になるお金なのか」という観点で分類してみるとどうでしょう。



短期(日々、毎週、毎月など)で必要になるお金
①、②など

中期(1年後～数年後)で必要になるお金
③、④、⑥など

長期(10年後～)で必要になるお金
⑤、⑥、⑦、⑧など

※この分類は例です。自身の年齢や家族構成、生活設計により異なりますので、自身に当てはめて分類してみてください。

STEP2 ～金融商品の特徴を「知る」～



必要なお金の分類と見込み金額がわかったら、次に考えるのは、どのような金融商品でそれを用意するか、です。昨今は物価上昇が激しい※¹一方で、市中の金融機関の預貯金金利が低く、預貯金だけではお金の実質価値が減ってってしまう状況です。

※¹ 令和6年1月19日総務省統計局発表「2020年基準消費者物価指数」によると、2020年を100とした場合の2023年12月の総合指数は106.8

金融商品には様々なものがありますが、選ぶときに着目すべき3つの要素が「安全性」「収益性」「流動性」です。

- ① 安全性…預金保険制度による保護の有無、元本割れリスクの有無
- ② 収益性…元本に対する収益の多寡
- ③ 流動性…現金化の早さや現金化の行いやすさ



安全性、収益性、流動性のどれもが高い金融商品があればよいのですが、一般に、金融商品の安全性と収益性、流動性と収益性はトレードオフの関係にあります。上記の3要素を、いくつかの金融商品について表にしてみました。

種類	安全性	収益性	流動性
銀行等の普通預(貯)金	◎	×	◎
銀行等の定期預(貯)金	◎	△	○
共済貯金	○	○	○
投資信託※ ²	△～○	△～◎	△～○

※² 投資信託は組み入れる商品(株式や債券等)によって安全性や収益性、流動性に幅があります。

STEP3 ～必要な支出に「備える」～



STEP1	STEP2
短期	普通預(貯)金
中期	定期預(貯)金、共済貯金
長期	共済貯金、投資信託

STEP1とSTEP2をまとめると、分類ごとに向いた金融商品はこのようになることがわかります。

例えば、自動車の買い替えを検討するとすれば、どうすればよいのかな？



自動車の購入は、数年～10年程度ごとにありますので、中期の支出と言えるでしょう。長期的に見れば、高い収益性が期待できる投資信託等があれば、そちらはそのまま継続しておき、中期スパンに必要な資金として、共済貯金を利用するのはいかがでしょうか。出し入れの制限等もなく、現在は、年利率1.0%で銀行等の預貯金に比べ、大変高利率です。

そうか！共済貯金は払戻に手続きが必要だし、払戻できる日が月に2回のみと聞いてちょっと面倒かも…と思ったけど、自動車の買い替えは今日契約して明日支払い、というわけではない。普通預貯金ほどの流動性が不要ない、ということか。じゃあ、さっそく、手元の資金を共済貯金に預けてみようかな。でも、実はもう来年には自動車を買い替えたいんだよね…。



それでは、共済貯金と共済組合の貸付を併用してみるのはいかがでしょうか？共済組合の貸付事業は、組合員の皆さんに低利での貸付を行っています。手元に資金があるのに貸付を利用するなんて？と思われた方、下の試算を見てください。

手元資金の200万円を共済貯金に預けておき、普通貸付で200万円貸付を受けた場合の支払利息と受け取り利子を比較してみると…

●貸付200万円を利用した場合（年利率1.26%、繰上をせずに規定回数（120回）で償還した場合）

項目	金額
借入元金(①)	2,000,000円
毎月償還額	17,747円
最終回償還額	17,744円
総支払額(②)	2,129,637円
支払利息合計(②-①)	129,637円

●共済貯金を200万円、10年間預けていた場合（年利率1.0%（税引き後0.79685%）、半年複利）

項目	金額
預入元本(③)	2,000,000円
税引き後年利率	0.79685%
10年間の利回り(④)	8.2774%
10年後の貯金残高(③+③×④)	2,165,548円
受取り利子合計	165,548円



低利率の共済組合の貸付と高利率の共済貯金を併用すると、支払う利息を受け取る利子が上回れるのです。手元に共済貯金を残しておけば、何か不測の事態でお金が必要になった時にも対応しやすくなります。

共済組合は、組合員の皆さんのライフイベントを強力にバックアップします。共済貯金の仕組みや役立て方、貸付の上手な使い方など、お問い合わせは共済組合総務課まで。

共済貯金に関すること	総務課貯金担当	TEL083-925-6551
貸付に関すること	総務課貸付担当	TEL083-925-6551

住宅の修理、増改築等に 共済組合の住宅貸付を使ってみませんか？

住宅は、建てたら終わりというものではありません。家族形態の変化や、バリアフリー化のための増改築、老朽化対応の修繕など、その後も何かと費用がかかるものです。共済組合では、組合員が居住するための住宅の新築、増改築、購入、修理のための資金の貸付を行っています。

共済組合の住宅貸付のメリットは？

1 抵当権設定が不要

貸付金額に関わらず、抵当権設定が不要です。そのため、既に抵当権が設定されている住宅の増改築、修理でも貸付条件に変更はありません。

2 貸付時の関連費用が不要

上記のとおり、抵当権設定が不要ですので、貸付時・償還終了時の、登記関連費用（登録免許税、司法書士報酬など）がかかりません。また、住宅ローン実行時の事務手数料もかかりません。

3 繰上償還の手数料無料、回数にも制限なし

繰上償還は、一部繰上、全部繰上とも手数料無料です。

4 だんしん(団体信用生命保険)の加入が任意

だんしんとは、借受人に万が一のこ（死亡または高度障害）があった場合、貸付金残高を保険金で清算する仕組みです。共済組合では、だんしんへの加入をお勧めしてはおりますが、加入は任意となっています。現在、通常どおり就労している方であれば、過去の病歴等でだんしんに加入できない場合でも貸付をお申込みいただけます。

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所属所の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

共済貯金加入者の皆さんへ

貯金現在残高通知書をお送りしました

4月下旬に、所属所を通じて「貯金現在残高通知書」をお送りしました。

この通知書は、通帳に代わる書類で、令和5年10月から令和6年3月の間の積立額、払戻額、利息額等が記載されています。再発行することができませんので、大切に保管してください。

◇ 共済貯金について、よくあるご質問 ◇

Q 貯金の払戻先口座を変更したい。

A 共済貯金の払戻先口座は、共済組合の給付金等振込口座となっています。貯金現在残高通知書の左下部に表示されています。

変更するには、様式「氏名・住所・給付金等振込口座変更申告書」を所属所の共済組合事務担当課へ提出してください。

通知書の詳しい
見かたはこちら➡



共済組合事務担当課が
不明な場合は、こちら➡



お問い合わせ 総務課 貯金担当 ☎ 083-925-6551



大内御膳を 味わおう

話題の山口市で、
中世おもてなしの粋



大内御膳とは

室町幕府第10代将軍であった足利義植はクーデターにより京を追われ、山口を拠点とする、当時西国最大の大名である大内義興を頼ります。山口についた足利義植を大内義興は自らの館に招き、盛大な宴でもてなします。その時の献立記録を可能な限り再現し、110品を超える料理の中から選りすぐった品により献立てられたのが、「大内御膳」です。当時存在しなかった砂糖、みりん、醤油を使わず、食材本来の味をいかした御膳に仕上げています。

「大内御膳」を提供できるのは、湯田温泉のホテル・旅館の内、わずか2施設。その内、一つが「防長苑」！3つのコースをご用意しています。

大内弘世コース



献立
雑煮／かせ／さしみ鯛／えび舟盛／かどの子／ちぢみ鮑／添物がざめ甲盛／干鯛／ひしおいり／くらげ／はまぐり／寸金羹／だいこん／とっさか／ところ／干柿／ご飯とお漬物

大内義興コース



献立
雑煮／つまかさね／さしみ鯛／あかほご煎物／さざえ盛こぼし／鯖せんばん焼／いいだこ／こがし海老／はず／寸金羹／ご飯とお漬物

大内御膳弁当



献立
こがし海老／さざえ盛こぼし／あゆの煎物／つまかさね／たご味噌焼／たらばな焼／鴨の煎物／やまぶきいり／鰻頭／だいこん／さしくらげ／寸金羹／とっさか／串柿・ところ／供御（姫飯）

※各コース、弁当の値段は防長苑にお問い合わせください。

「大内文化」を体験する

山口市は、大内氏全盛期に西の京とも呼ばれ、栄華を極めた時代がありました。その時代の面影を残す史跡を巡ってみてはいかがでしょうか。

「瑠璃光寺五重塔」

第25代大内義弘の菩提を弔うため、弟の大内盛見が建立を計画し、1442年頃に完成しました。その美しさは日本三名塔に数えられており国宝に指定されています。現在は、令和の大改修が行われており全容を見ることはできませんが、改修に伴う様々なイベントが開催されています。



「常栄寺雪舟庭」

応仁の乱で荒廃した京を避け、大内氏の庇護のもと、山口市を拠点に活動した雪舟が築庭しました。この庭は、国の史跡および名勝に指定されており、その様子は水墨画の世界を具現したかのようです。



「一の坂川」

第24代大内弘世は、京に憧れを抱き、山口に本拠を構え京の都を模した街づくりをしました。一の坂川は、本拠の近くを流れ京の鴨川に見立てられました。春の桜や夏のホタルなど四季折々の景色を楽しめます。



ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555

令和6年度
生徒募集は
10ページ!



けんこう学校

“継続”は力なり!!

令和4年度に開校したけんこう学校は、先生方、皆さんの支えによりおかげさまで3年目を迎えることができました。これからも、共済だより、ホームページでの情報発信、セミナーでの体験学習を企画しますので健康づくりにお役立てください。

令和6年度のけんこう学校は、美祢市立病院、美祢市立美東病院の先生方とタッグを組んで開催します。今年度最初のテーマは、脳卒中です。生活習慣に起因する脳卒中の種類や原因、予防法等について脳神経外科医の松永登喜雄先生に解説いただきます。

美祢市から健康情報を発信します

令和4年4月から体験型セミナーや共済だより、ホームページで「けんこう学校」が開かれました。令和6年3月までの2年間で、山陽小野田市民病院と山口県市町村職員共済組合が協力され、組合員の皆さんと一緒に健康増進を図るというコンセプトで始められたと理解しています。

テーマは、生活習慣病に関する疾病(特に糖尿病)を軸とした病気の知識、予防、健康維持で、これらを目的としたセミナーが6回行われ、共済だよりには毎号特集記事が掲載されました。令和6年度は、美祢市立病院と美祢市立美東病院がけんこう学校を担当することになりました。私たちが「生活習慣病」が起因となる脳卒中をはじめ、関連疾病の解説や予防に関する話題

を引き続き展開していきたいと思えます。また、これまで通り、食事と運動の指導も併せた情報を発信してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



美祢市立病院
院長
松永 登喜雄 先生

昭和34年 7月29日生まれ
昭和59年 3月 山口大学医学部卒業
平成13年10月 美祢市立病院脳神経外科部長
平成20年 4月 美祢市立病院副院長
平成30年 4月 美祢市立病院院長
専門分野:脳神経外科

脳を守ろう!

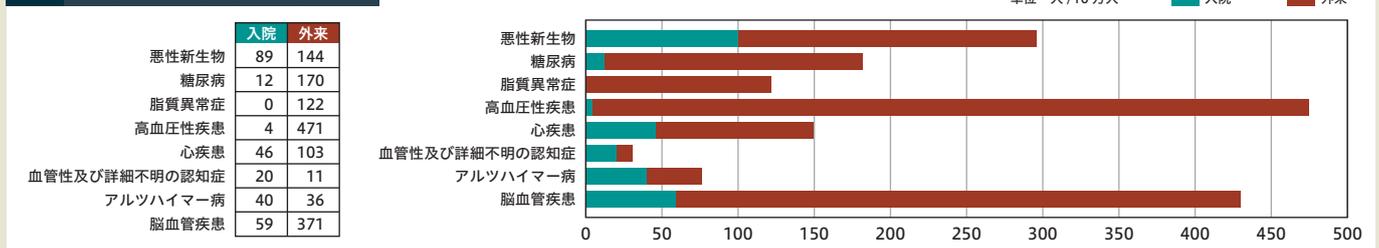
脳の病気といえば、脳卒中(脳血管疾患)と認知症が有名です。脳卒中と認知症の病名を知らない方はほとんどいらっしゃらないでしょう。なぜ、こんなにも注目されているのでしょうか。ひとつには脳という臓器の「重要性」で、脳が障害されると大変なことになるという事と特に脳卒中では突然発症してしまうという「怖さ」があるからだと思えます。脳は自ら再生する能力をもっておらず、傷ついてしまうと元に戻れないため、「一度病気になったらもうおしまい」と考えられているからかも知れません。しかし、脳卒中でも認知症でも「予防」することは可能といわれています。この2つの病気を知ることがその予防にも繋がります。自分の脳を守るためには何が必要か考えてみましょう。

脳卒中と日本人の死因、受療率

現在脳卒中は日本人の死因で4位となっていますが、昭和56年までは死因の1位でした。昭和57年以降、1位は悪性新生物となり、昭和60年からは、心疾患が2位、脳卒中は3位となりました。そして、平成23年からは、肺炎や老衰が3位で、脳卒中は4位となり現在に至ります。令和4年では、悪性新生物は人口10万人あたり316人が死亡し、脳卒中は88.1人となっています。しかし、令和2年の国民の受

療率(ある1日に入院している人、外来受診をしている人の割合)をみると、表1のようになっています。外来では、高血圧性疾患、脳血管疾患、悪性新生物、糖尿病、心疾患の順に多く、入院では、悪性新生物、脳血管疾患、心疾患、アルツハイマー病、認知症の順に多くなっています。これを見ると、脳卒中と認知症関連疾患のほうが悪性新生物疾患よりも受療率が高く、治療を必要とされる患者数が多いこととなります。

表1 受療率(抜粋) 令和2年10月



「国民衛生の動向2023-2024」より改変

脳疾患と健康寿命

令和3年には、日本人の平均寿命は男81.47歳、女87.57歳となりました。一方、平均健康寿命は、令和元年時点で男72.68歳、女75.38歳でした。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを言います。令和元年に策定された「健康寿命延伸プラン」は、健康寿命の目標と、その目標を達成するための施策について定めたものです。令和22年までに健康寿

脳卒中の病型と予後(介護も含めて)

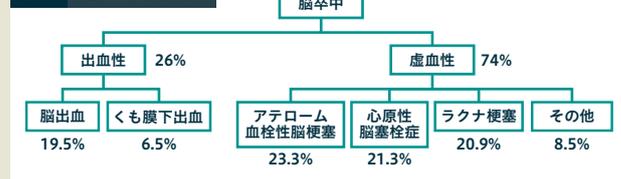
脳卒中の病型は、大きく出血性脳卒中と虚血性脳卒中に分けられます。出血性脳卒中は、脳出血とくも膜下出血に分類されます。虚血性脳卒中は、比較的大きな脳血管が詰まって生じるアテローム血栓性脳梗塞、細い穿通枝が閉塞することで比較的小さな脳梗塞が生じるラクナ梗塞、心臓に出来た血栓がはがれて脳血管が詰まって生じる心原性脳塞栓症に分類されます。脳卒中データバンク2021によると平成11年から平成30年までに登録された約17万例において、脳梗塞74%、脳出血19.5%、くも膜下出血6.5%となっています。脳梗塞は、アテローム血栓性脳梗塞 23.3%、心原性脳塞栓症 21.3%、ラクナ梗塞 20.9%、その他 8.5%でした(図1)。性別割合は、男58%、女42%で、年齢別割合は、45歳から64歳は全体の24.0%、65歳から74歳は27.3%、75歳以上は45.3%でした。約半数は75歳以上で発症していますが、4人に1人は壮年期で発症していることとなります。

脳卒中と生活習慣病

脳卒中データバンク2021によると、脳梗塞患者での併存疾患(危険因子)は多い順に、高血圧症(70.6%)、脂質異常症(35.0%)、糖尿病(27.9%)、心房細動(23.6%)でした。脳出血では、高血圧症(75.7%)が最も多く、ついで脂質異常症(21.5%)、糖尿病(16.8%)となっています。くも膜下出血でも高血圧症は51.6%と最も多い危険因子となっています。脳卒中の発症機序を考えれば当然の結果とも思われますが、高血

命を男女ともに平成28年に比べて3年以上延伸し、75歳以上とすることを目指しています。この目標達成のために健やかな生活習慣形成、疾病予防・重症化予防、介護予防・フレイル対策・認知症予防の3分野を中心に取り組みを推進することにしました。しかし、令和2年の入院受療率でみると、65歳以上では、入院受療率は、人口10万人に対して1,200人を超え、その中でも脳血管疾患、認知症、悪性新生物の順に多くっており、健康寿命の延伸を脅かす存在として脳疾患は重要な疾病であることがわかります。

図1 病型と割合



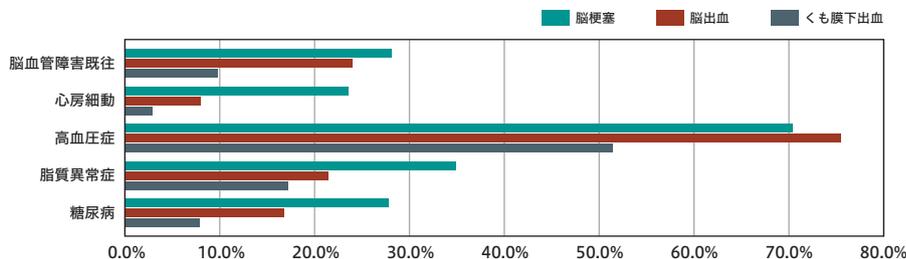
予後に関しては、家庭内自立出来ている(mRS2以上)のはくも膜下出血51.1%、脳梗塞56.2%、脳出血31.6%である一方、死亡率は、くも膜下出血22.0%、脳出血14.6%、脳梗塞4.7%となっています。脳卒中による年間死者数は10万7,473人(令和4年)で、総患者数は174.2万人(令和2年)となっています。一方で後遺症や長期臥床がきっかけで「介護」が必要となった原因の16.1%が脳卒中で、認知症の17.6%に次ぐ大きな原因となっています。また、要介護度3以上だと認知症より脳卒中のほうが多くなっています。

高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つは脳卒中の最も高い危険因子であることがわかります。

また、脳卒中を重症化する予後不良因子として糖尿病が挙げられています。すべての病型で共通する危険因子で高率であるのは高血圧症であり、令和元年には、収縮期血圧(上の血圧)130mmHg未満、かつ、拡張期血圧(下の血圧)80mmHg未満が「降圧目標」となりました。一方で、脳卒中の既往歴、再発率は脳梗塞、脳出血ともに25%を超えている点には注目すべきで、再発予防も重要であると考えられます(表2)。

表2

既往・併存疾患	脳梗塞	脳出血	くも膜下出血
脳血管障害既往	28.2%	24.1%	9.8%
心房細動	23.6%	8.0%	2.9%
高血圧症	70.6%	75.7%	51.6%
脂質異常症	35.0%	21.5%	17.3%
糖尿病	27.9%	16.8%	7.9%



認知症と生活習慣病

世界的な医学誌ランセットの国際委員会が令和2年に「認知症の12の危険因子」を発表しました。認知症の発症予防として生活習慣病の治療は重要であり、認知症になってからも同様に生活習慣病の改善が認知症の悪化を防ぐために必要とされています。このレポートでは、修正可能な12の危険因子を改善することで理論上は認知症のおよそ40%が予防可能としています。12の危険因子は、同レポートによると、年齢層ごとに分けられており、45歳未満では「知的好奇心の低さ」、45~65歳では「難聴」「頭部外傷」「高血圧」「過度の飲酒」(純アルコール量で1週間に168g以上、1日で24g以上の飲酒)、「BMI 25以上の肥満」、66歳以上では「喫煙」「うつ病」「社会的孤立」「運動不足」「大気汚染」「糖尿病」が危険因子になり得るといいます。

また、認知症の病型で、75%はアルツハイマー型認知症が関与しているとされますが、その中でも約30%は脳血管疾患が関与しており、脳卒中と認知症の関係も重要と考えられます。

脳を守るために

脳疾患の中でも、脳卒中と認知症においては「生活習慣病」が共通の危険因子であり、増悪因子であることが指摘されています。特に高血圧症と糖尿病は危険因子・増悪因子としてともに重要で、これらの脳疾患の発症前も発症後も特にコントロールすべき疾患と考えられます。また、この脳疾患を発症すると、介護が必要となることが多くかつ長期にわたることで、人生の質の低下を招く危険性が高まると考えられます。生活習慣病にならないこと、なっても悪化しないようにコントロールすることが自身の脳を守ることに直結することだと思います。検診の機会を利用し、もしも高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が疑われるようでしたら、積極的に医療機関へご相談いただきたいと思います。45歳から64歳で脳卒中全体の24.0%、すなわち4人に1人が発症しています。脳卒中中で最も多い脳梗塞では、一過性脳虚血発作という「前ぶれ症状」が現れることもありですが、それも多くて3割程度です。生活習慣病の疑いがあるならば、さらに「脳ドック」で脳卒中発症リスクを確認されてみてはいかがでしょうか。

参考資料

国民衛生の動向2023-2024、厚生労働統計協会

脳卒中データバンク 2021、中山書店

Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission - PMC, Lancet. 2020 8-14 August; 396(10248): 413-446.

お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142



令和6年度



けんこう学校 生徒募集 ▶ 定員 500人

ご自身の健康に関心を持って自宅や職場で健康づくりに取り組む“生徒”を募集します！
ふるってご参加ください。

特典

- ・あなたや家族の健康！
- ・生徒全員に図書カード1,000円分をプレゼント！
- ・抽選で、防長苑ふくさし・ふくちりセットが当たる！

募集要項はこちら



参加方法

- ・上記QRから募集要項へ
- ・募集要項をよくお読みいただき、「申込入力フォームはこちら」から入力フォームへ
- ・健康づくりチェックシートを入力して送信（登録完了）
- ・自分で設定した目標を意識しながら健康づくりに取り組む
- ・年度末に健康づくりチェックシート（振り返り）を入力して送信（修了）

※2月中旬以降に共済組合からご案内します。



知っちょる

薬剤師さんは身近な健康づくりの強い味方！

ご自身での健康づくりは、年齢や治療中、服薬中など個人の状況に応じて、適切に行う必要があります。安心・安全な健康づくりのために、身近な薬局、薬剤師さんに相談しましょう！

「健康サポート薬局」・「山口県健康エキスパート薬剤師」について山口県薬剤師会に伺いました

「健康サポート薬局」・「山口県健康エキスパート薬剤師」

国では、国民の健康の維持・増進を積極的に支援するため、一定の要件を満たす薬局を「健康サポート薬局」として認定しています。

さらに、山口県においても、より身近に県民の健康等ニーズに対応するため、2020年度から健康サポートに精通した薬剤師を「山口県健康エキスパート薬剤師」として登録しています。

これらの薬局・薬剤師は、禁煙、健康食品、サプリメント、運動、生活衛生、漢方、糖尿病、熱中症など、さまざまな健康サポートに取り組んでおりますので、ご興味のある方は、お近くの健康サポート薬局・健康エキスパート薬剤師までお気軽にご相談ください。

薬局 Q&A



Q1 病気じゃないのですが、健康相談のみでもいいですか？

A1 もちろん大丈夫です。ぜひ興味のある方は健康サポート薬局・健康エキスパート薬剤師を訪ねてください。

Q2 相談に費用はかかりますか？

A2 相談料はかかりません。お気軽にご活用ください。



健康サポート薬局



健康サポート薬局

厚生労働大臣が定める一定の基準をクリアし、県知事に届け出た薬局



活動内容・一覧はこちら

山口県健康エキスパート薬剤師

山口県が指定した研修を受講、修了し、登録申請を行った薬剤師



活動内容・一覧はこちら

40歳～74歳の被扶養者の皆さんへ

6月に無料で使用できる特定健康診査受診券を送付します！

家族の健康管理に気を付けているのに自分の健康管理を後回しにしていますか？
生活習慣病は自覚症状がなく進行し、気づいたときにはすでに重症化していて回復が難しいケースもあります。

これからも家族と一緒に安心な生活を送るため、特定健診を必ず受診しましょう。



- ・糖尿病
- ・脂質異常症(高脂血症)
- ・高血圧
- ・痛風
- ・肥満(内臓肥満)

お問い合わせ ▶ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

団体生命保険ご加入の方へ ～収支計算報告～

「遺族サポートプラン」、「遺族サポートロング」、「医療保障保険」合わせて136件、1億7,041万2千円の保険金、給付金の支払いがありました。

	遺族サポートプラン	遺族サポートロング	医療保障保険
支払実績	件数：5件 金額：1億2,200万円	件数：7件 金額：3,900万円	件数：124件 金額：941万2,000円
配当率	45.692%	52.186%	33.163%

遺族サポートプラン、遺族サポートロング、医療保障保険は、1年ごとに収支計算を行い、剰余金が発生した場合は配当金としてお支払いしています。

団体生命保険の詳細は、ホームページに掲載のパンフレットをご覧ください。



団体ゴルファー保険のご案内

ゴルファー必須の備え、「団体ゴルファー保険」の新規加入・更新時期です。

団体ゴルファー保険は、ゴルフ場、練習場における用品の破損、盗難、被保険者自身のケガ、ゴルフ中の賠償事故等を補償します。加入対象者は組合員とその家族になります。

補償期間：令和6年7月1日(月)午後4時から1年間

申込期間：令和6年5月中旬から令和6年6月上旬まで

団体ゴルファー保険の詳細は、ホームページに掲載のパンフレットをご覧ください。



お問い合わせ ▶ 総務課 団体保険担当 ☎ 083-925-6551

在職中の年金は いくら支給停止になるの？

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受給する60歳以上の方は、基本月額^{※1}と総報酬月額相当額^{※2}の合計額が支給停止調整額を超えると、年金額の全部または一部が支給停止^{※3}となります。



- ※1 年金額（老齢厚生年金の年額で、加給年金額・経過的加算額・繰下げ加算額を除く。）を12で割った額。他機関からの老齢厚生年金も受け取っている場合は、全ての老齢厚生年金を合わせた年金額を12で割った額
- ※2 毎月の賃金（標準報酬月額等）+過去1年間の賞与等の総額を12で割った額
- ※3 他機関からの老齢厚生年金も受け取っている場合は、全ての老齢厚生年金に対する支給停止の総額を、それぞれの老齢厚生年金の年金額に応じて割り振り算出します。

注 退職共済年金（経過的職域加算額）および退職等年金給付については、共済組合の組合員として在職している場合（短期組合員は除く。）は、給与等の額に関わらず全額停止となります。

支給停止額の計算方法

- | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------------------|
| ① 基本月額と総報酬月額相当額の合計額が50万円以下のとき | ➡ | 支給停止額
= 0円（全額支給） |
| ② 基本月額と総報酬月額相当額の合計額が50万円を超えるとき | ➡ | 支給停止額（年額）
=（基本月額+総報酬月額相当額-50万円）×1/2×12 |

計算例

老齢厚生年金120万円（基本月額10万円）の方で、総報酬月額相当額42万円〔標準報酬月額等32万円、過去1年間の賞与等の合計額120万円（月額10万円）〕の場合

- 【解説】
- ◎ 基本月額 120万円÷12=10万円
 - ◎ 基本月額と総報酬月額相当額の合計額が50万円を超えますので、②に該当します。
 - ・支給停止額 = (10万円 + 42万円 - 50万円) × 1/2 × 12 = 12万円（月額1万円）
 - ・年金支給額 = 120万円 - 12万円 = 108万円（月額9万円）

きになるワンポイント

令和6年度は、支給停止調整額が50万円に改定

令和6年度の年金額は、法律の規定に基づき、前年度と比べて、2.7%の引き上げとなり、6月支給分の年金から反映されます。

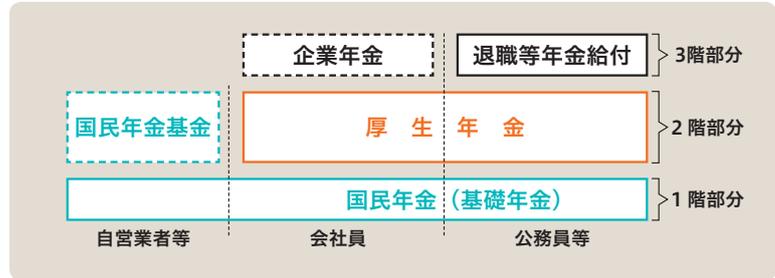
また、年金の支給停止の計算に使用する支給停止調整額も、48万円から50万円に改定されました。

公務員と国民年金制度について

国民年金（基礎年金）制度は、昭和61年4月から全国民を対象としてスタートし、国民年金（基礎年金）が全ての公的年金制度の土台として、1階部分を担うこととなっています。

また、平成27年10月の被用者年金制度の一元化により、それまで共済年金に加入していた公務員についても、厚生年金に加入することとなりました。

そのため、公務員である皆さんは、国民年金と厚生年金に加入しており、将来は国民年金と厚生年金を受給していくことになります。



◎ 老齢基礎年金の額(65歳からの支給額)

年金額 年額816,000円 ※令和6年4月時点の額
20歳から60歳までの40年間(480月)、保険料を納付した場合の額です。

◎ 保険料を納付した期間が不足する場合の老齢基礎年金の計算方法

老齢基礎年金 = 816,000円 × $\frac{\text{ご自身の保険料納付済月数}}{480\text{月(国民年金加入可能月数)}}$



国民年金の保険料はどうなってるの？

Q

私は大学を卒業後すぐに公務員になりましたが、公務員になってから国民年金の保険料を払っている記憶がありません。国民年金の保険料の支払いはどのようになっているのでしょうか。

A

公務員としてお勤めの期間は、第2号被保険者として国民年金へ加入していることになっています。国民年金の保険料については、毎月共済組合へ納めている年金の保険料および所属所の負担金の中に含まれています。

Q

私は現在無職で、公務員の夫の扶養に入っていますが、扶養に入っている間、国民年金の保険料を負担した記憶がありません。個別に保険料を支払う必要があるのでしょうか。

A

組合員の被扶養配偶者の国民年金保険料は、組合員が毎月共済組合へ納めている年金の保険料および所属所の負担金の中から一括して、基礎年金拠出金として国民年金に支払われています。そのため、個別に保険料を負担する必要はありません。



5月末に「給付算定基礎額残高通知書」を送付します

毎年5月末に、将来の退職等年金給付の原資となる給付算定基礎額に関する情報を記載した「給付算定基礎額残高通知書」を送付します。
詳しくは、共済組合ホームページをご覧ください。



お問い合わせ ▶ 年金課 年金担当 ☎ 083-925-6550

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

真ふぐを洋の技で味わう

ふくフレンチプラン

【期間】令和6年4月1日から12月30日まで
2名様以上、3日前までにご予約をお願いいたします

前菜、スープ、魚料理、肉料理、リゾット...
洋食のさまざまな調理法で真ふぐの身のやわらかさと
旨味をご堪能いただけます。



1泊2食おひとりさま
宿泊利用助成券使用后

税込
10,500円

有限会社
ライフ山口
提供

2024 生ビールまつりペア食事券 10組 20 名様にプレゼント!!

❖ 有効期間：2024 生ビールまつり期間中

- 2024 生ビールまつり大人2名様にご利用いただける食事券です
- ご予約はお電話にて承ります（インターネット予約不可）

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、
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ご覧ください

共済組合が行っている事業等について、共済だよりやホームページでお知らせしていますが、各事業について説明した動画を制作し、ホームページに掲載しています。こちらもぜひご覧ください!

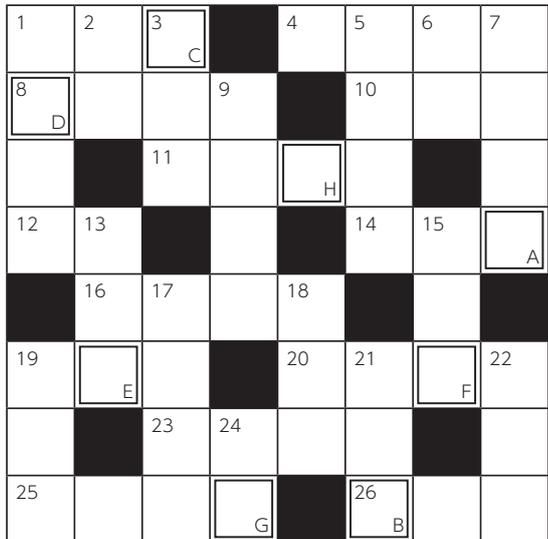


正解者の中から抽選でプレゼント

- 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
- 生ビールまつりペア食事券…10組 20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



- 24 二〇〇〇先は闇。
- 22 手術前に二〇〇〇注射をする。
- 21 二〇〇〇対策でゴミ袋にネットを張る。
- 19 得意の芸。十八番。
- 18 つけ足すこと。
- 17 日本料理の料理人。
- 15 中国などから飛んでくる砂。
- 13 ミシユンガイドに選定された八王子市の二〇〇〇山。
- 9 対戦相手に作戦が二〇〇〇になる。
- 7 新撰組隊長、二〇〇〇勇。
- 6 フラビ・ゼンマイなどの二〇〇植物。
- 5 5月3日は憲法二〇〇〇〇〇〇です。
- 3 二〇〇〇フライで1点が入る。
- 2 インドの平焼きパン。
- 1 暖簾に二〇〇〇〇。

〇→タテのカギ

〇→ヨコのカギ

- 1 夏に二〇〇〇を食べて精力をつける。
- 4 カリブのリゾート地・カンクンがある国。
- 8 二〇〇〇〇の生き物とされるユニコーン。
- 10 売買されるときの金額。
- 11 背負い投げで二〇〇〇勝ち。
- 12 笑顔の裏で二〇〇を出す。
- 14 警察が容疑者の後を二〇〇〇する。
- 16 難事件を二〇〇〇〇〇〇する名探偵。
- 19 羽田空港がある東京都二〇〇〇区。
- 20 いかにも本当らしく見せかけること。
- 23 まつげにつける化粧品。
- 25 近所の二〇〇〇〇でブランコをする。
- 26 相手や敵のようすをひそかに探ること。

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

5/31(金)必着

- 答え
〇〇〇〇〇〇〇〇
- 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)

オハナミドライブ

「クロスワードパズル」プレゼント当選者発表

応募総数 1,028通
正解 1,010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

防長苑のビール祭りを楽しみにしています。家族で宿泊して1日ゆったりと過ごすのが、至福の時ですね。今年も、開催を楽しみに待っています。

お待たせしました、今年も生ビールまつりを開催します!防長苑の料理人が腕によりをかけて作った料理の数々。ぜひ、お楽しみください!

共済貯金ありがたく活用しています。

ご利用ありがとうございます。昨今はNISAやiDeCoなどを利用した投資にお金を回す方も多いと思いますが、共済貯金も年利1%となかなか魅力ある商品です。引き続きのご利用、よろしく申し上げます。

2月開催の健康セミナー、いい講義でした。また、防長苑のお弁当も大変美味しくいただきました。県東部で開催されたので、会場にも行きやすく、良かったです。

ご参加ありがとうございました!少しでも、皆さんの健康づくりのお役にたてるよう、引き続き各種セミナーを開催していきますので、またのご参加をお待ちしています!

組合の状況

令和6年3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
11,859人	10,782人	22,641人	361人	6,497人	10,299人	16,796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6年5月1日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

防長苑
夏の
ふく宅配

テイクアウト

国産真ふぐ使用

ふくたたきと唐揚げセット

送料・消費税込み **6,000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
スパイシーな唐揚げに、
これからの季節にピッタリな
防長苑オリジナルセットをどうぞ



総料理長 田中利明



調理・盛付例

クール便(冷蔵)で
お届けします

梱包イメージ

配送可能エリア：

中国地方5県、四国地方4県、近畿地方6府県、沖縄を除く
九州地方7県 ※離島等一部地域を除く

ご注文方法

●注文書によるご注文 ※注文書はホームページに掲載

- ①まずはお電話で仮予約 (083-922-3555)
- ②注文書に必要事項を記入し、FAX・郵送・メールまたは
直接フロントにお届け下さい (お届け日の5日前必着)
- ③請求書・振込用紙を郵送いたします

●インターネットでのご注文

防長苑 OnlineSHOP

<https://bochoen.stores.jp> ▶▶



生ビール

2024
今年いちばん
暑気払い!!

7/12(金)~20(土)・7/26(金)~8/4(日)
18:00~20:45 (20:30LO) 7/15・28は定休日

パイキング おとな **6,000円**
& 飲み放題

中高生 **3,000円** 小学生 **2,500円** 幼児 **1,500円**

朝食付 ひとり **6,500円**
宿泊優待

ツイン・和室の1名利用は1,000円加算されます

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