

共済だより

2025
5・6月号
No.354



表紙写真：秋芳白糸の滝（美祿市）

contents

マイナ保険証をご利用ください	4
ライフサポート中途加入募集	5
ご存じですか？ ロコモティブシンドローム	6
防長苑 瓦版 山口県産鱧をつかった特別会席	7
けんこう学校19時限目 認知症編	8
令和7年度けんこう学校生徒募集	10
第1回体験型けんこうセミナー参加者募集	11
年金インフォメーション	12-13

P.2-3

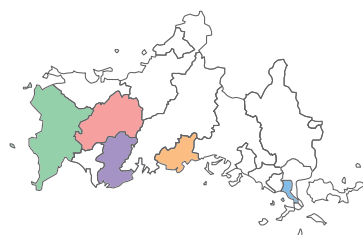


五感を満たす

山口旅

pick up

宇部市 平生町 防府市 下関市 美祿市





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。

視

eyesight

美祢市



観光に関する
情報はこちら
山口県美祢市
秋吉台国定公園
観光情報

秋芳白系の滝

美祢市の北側、山あい位置する落差30mの名瀑。流れ落ちる清流は厚東川へと続いています。水が岩肌を白系のように流れる様子から、この名が付けられました。緑が美しい新緑の季節はもちろんのこと、秋は紅葉、冬は岩肌に水が氷結する神秘的な風景が楽しめます。

- 所在地 山口県美祢市秋芳町嘉万栢木
- 問い合わせ先 0837-62-0115(美祢市観光協会)



落差の大きい滝は
迫力満点です



聴

hearing

下関市



観光に関する
情報はこちら
下関市公式
観光サイト

エコピアの森下関・深坂

市街地から少し離れた場所にある、自然環境に恵まれた森。多目的な用途で利用できる芝生広場、初心者の方も安心して利用できるキャンプ場などが揃い、豊かな緑の中でのびのび過ごせます。野鳥の鳴き声や草木の揺れる音など、日常生活から離れた空間ならではの音が聞こえてきます。

- 所在地 山口県下関市大字蒲生野字深坂
- 問い合わせ先 083-259-8555

響灘の水平線が
限りなく広がる
ビュースポット



響灘厚島展望公園

下関市から川棚に向かう県道40号線沿いにある展望公園。世界的なピアニスト、アルフレッド・コルトーが愛した厚島を一望できます。

smell

嗅

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」

石風呂独特の
匂いに包まれ
癒されます

阿弥陀寺石風呂

あじさい寺としても有名な阿弥陀寺には、鎌倉時代からの施浴文化を伝える石風呂があり、月に一度体験できます。石風呂はサウナに似たもので、古来の手順や様式を再現しながら運営されています。身も心もリフレッシュしながら先人たちの思いも感じられる、貴重な時間です。

- 所在地 山口県防府市大字牟礼上坂本1869
- 問い合わせ先 0835-38-0839



風光明媚な
毛利家の庭園



毛利氏庭園・毛利博物館

国名勝に指定されている庭園。旧毛利家本邸は毛利博物館として公開され、総数約20,000点におよぶ文化財を収蔵しています。

味 平生町

taste



観光に関する
情報はこちら
平生町観光協会【公式】
地域情報ポータルサイト
「ボタひらお」

ひらお特産品センター

国道188号線沿いにある直売所。地元でとれた新鮮な野菜や果物、海産物のほか、ジャムやお弁当、お惣菜などを豊富に取り扱っています。特に野菜にはこだわっており、「安心」「安全」「おいしい」を追求しています。町の内外を問わず、多くの方に利用されているスポットです。

■所在地 山口県熊毛郡平生町大字平生町 589-21
■問い合わせ先 0820-56-1093



町民に親しまれる
憩いの場

阿多田オリーブパーク

イタリアをテーマにしたまちづくりを進める平生町。その一環として、約300本のオリーブを植樹しています。

触 宇部市

touch



観光に関する
情報はこちら
宇部観光
コンベンション協会
「うべ旅ナビ」

アクトビレッジおの

環境教育・スポーツ・レクリエーションの3つを基本コンセプトにした、宇部市北部にある自然型レクリエーション施設。隣接する小野湖を一望できるキャンプ場をはじめ、周辺の自然を利用したカヌー遊びやハイキング、野鳥観察などが楽しめます。

■所在地 山口県宇部市大字小野湖大日原 7025
■問い合わせ先 0836-64-5111



広大な小野湖で
自然と触れ合おう

一面に広がる
茶畑の景色は圧巻です



藤河内茶園

山口県産のお茶のほとんどを生産する藤河内茶園。一面に広がる茶畑は、小高い場所に展望台があり、絶好のビュースポットです。

おすすめの
情報を
響かせるよ



旅のナビゲーター
やまび〜子

び〜子のイチオシ！ 五感ニュース

令和7年
6月オープン!! 「湯田温泉 こんこんパーク」

「湯田温泉の恵みと大屋根で広がる豊かな暮らしの拠点」をコンセプトにした複合温泉施設が、湯田温泉に新たにオープンします。多彩なイベントにも対応する大屋根広場やテラス、飲食エリア、温浴施設等があり、市民や観光客との交流を生み出す場として、さまざまな事業が展開されます。

湯田温泉の新たな交流拠点!



詳しい
情報は
こちら





マイナ保険証をご利用ください



組合員証等（健康保険証）は、令和6年12月1日をもって廃止され、令和6年12月2日以降はマイナ保険証による医療機関等の受診を基本とする仕組み※に移行しています。そして、山口県市町村職員共済組合では組合員および被扶養者の約80%がマイナ保険証の利用登録を行っています。

マイナ保険証未登録の方は、ぜひ利用登録をしてください。

※発行済みの組合員証等は、令和7年12月1日まで経過措置として使用できます。

組合員証等廃止後の取扱いを、共済組合ホームページの2024.11.25付けのNEWSにてお知らせしています。



マイナ保険証のメリット

- 薬剤情報等の提供に同意すると、データに基づく適切な医療が受けられます。
- 高額な医療費が発生する場合でも、限度額適用認定証の発行手続きなしで、高額療養費の自己負担限度額を超える窓口負担が免除されます（非課税の方は、別途申請が必要です。）。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



お問い合わせ ▶ 保険課 資格担当 ☎ 083-925-6142

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6年10月から令和7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** 臨時積立は、「年度(4/1～翌年3/31)内2回まで、1回につき100万円まで」と制限がありますが、同日に200万円を入金することはできますか？
- A** 1日1回までという制限はありませんので、入金できます。様式(共済貯金・臨時積立 振込依頼書)を2つご用意いただき、山口銀行の窓口で手続きを行ってください。

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

共済組合ガイドブック(2025年保存版)の一部訂正について

共済組合ガイドブック11ページの記載内容のうち「養育期間標準報酬月額特例申出書」の添付書類を次のとおり訂正します。

【誤】①子の戸籍謄（抄）本（②により確認できる場合は省略できます。）

▼
【正】①子の戸籍謄（抄）本

（届出者が世帯主の場合で、②により続柄を確認できる場合は省略できます。）

（届出者の個人番号を記載した場合は省略できます。）



ライフサポート 中途加入募集



ライフスタイル・ステージが変わるこの時期に、生命保険について考えてみませんか？

ライフサポートは、3月1日が加入日の団体生命保険ですが、新規組合員の皆さんをはじめ、まだ加入されていない組合員の皆さんに少しでも早くご加入いただけるよう、9月1日を加入日とする中途加入が可能です！

申込期間 令和7年4月1日(火)から令和7年5月23日(金)

加入日 令和7年9月1日(月)から

1. お手頃な保険料

組合員の相互扶助のしくみで運営されており、保険料がお手頃です

2. 毎年見直しができる

ご自身やご家族の状況に応じて、必要な補償を毎年見直せます

3. 配当金で実質負担を軽減

1年ごとの収支計算の結果、剰余金が生じれば配当金として還付します

※ページ下部「ライフサポート収支計算報告」参照

4. 職場・共済組合のサポート

加入や請求手続きを、職場の担当課や共済組合を通じて行うため、いざというとき安心です

ライフサポートの詳細は、ホームページパンフレットをご覧ください。



ゴルファー必須

団体ゴルファー保険 新規加入・継続加入募集

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する保険です。

※保険料率の変更により、コース・補償内容を変更しています

申込期間 : 令和7年5月中旬から令和7年6月上旬

補償期間 : 令和7年7月1日(火)午後4時から1年間

団体ゴルファー保険の詳細は、ホームページパンフレットをご覧ください。



ライフサポート収支計算報告



2024年は、「遺族サポートプラン」「遺族サポートロング」「医療保障保険」あわせて、121件・2億2,878万6千円の保険金・給付金の支払いがありました。

3月31日還付済

支払実績

遺族サポートプラン

件数: 6件

金額: 1億4,900万円

遺族サポートロング

件数: 9件

金額: 7,100万円

医療保障保険

件数: 106件

金額: 878万6,000円

配当率

42.198%

24.491%

33.165%

お問い合わせ 総務課 団体保険担当 ☎ 083-925-6551

ロコモティブシンドローム



放っておくと寝たきりに！ ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉・骨・関節など運動器の機能が衰え、介護が必要になる危険性が高い状態のことで略してロコモと呼ばれます。現役世代の方は、まだ先の話だと思っているかもしれませんが、しかし、自覚がなくても早い人では40代後半から衰えが始まっている人もいます。

いつまでも、自分の足で元気に歩き、健康寿命*を延ばすために、今からロコモ対策を始めましょう。

※健康寿命…日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のこと



ロコチェックで体の危険信号を見つけましょう

日常動作の不自由さは、ロコモを知らせる体からのシグナルです。
当てはまる項目にチェック ☒ しましょう。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度（1リットルの牛乳パック2本程度）の買い物を
して持ち帰るのが困難である
- ☐ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である



一つでも当てはまったら、
ロコモの可能性が...

今日から

ロコトレを始めましょう。



当てはまらなくても注意！

やせ過ぎまたは肥満、運動不足や、過度なスポーツ・けがなどによる運動器の故障が、ロコモのリスクになります。ロコチェックに当てはまらなかった人も、早めの対策が必要です。



ロコトレで元気な足腰をキープ！

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）はたった二つの運動です。

支えが必要な人は無理せず、机などに手をつけて十分注意して行いましょう。



自分のペースで、
毎日続けることが
大切です！

ロコトレ ①

バランス能力アップ 片脚立ち

- 1 机などの横に、背筋をまっすぐにして立ちます。
- 2 片方の脚を床に着かない程度に持ち上げ、1分間保ちゆっくり脚を下ろします。

回数の目安 左右1分間ずつ×1日3回



ポイント

- 転倒しないよう、必ず机などのそばで行いましょう。

支えが必要な人は...

机に両手や片手をつけて行います。指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

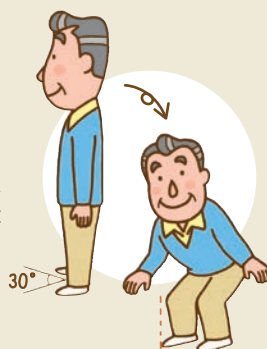


ロコトレ ②

下肢筋力アップ スクワット

- 1 足を肩幅より広めに立て、爪先は踵から30度くらい外に開きます。
- 2 息を止めずに、膝が爪先より前に出ないように、お尻を後ろに引きながら体を沈めます。膝が足の人差し指の方向を向くように注意。

回数の目安 1セット5～6回×1日3回



ポイント

- 膝の角度は、90度を超えない程度に。
- 太もも前後の筋肉に力が入っていることを意識して行いましょう。

支えが必要な人は...

いすに座り机に手をつき、立つ・座る動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手を机の上にかざして行います。



夏の特選

はも

山口県産鰻をつかった特別会席

鰻

開催期間

令和7年

6月15日(日)～9月30日(火)



脂がのった旬の鰻を、
鰻の骨からとった出汁でご堪能ください



個室でゆったりと 鰻堪能コース

6,500 円 (2人前から)

前菜、鰻の炙り刺し、鰻のしゃぶしゃぶ、鰻の蒲焼き、鰻の磯部揚げ、
メのめん、デザート

宿泊コース

お電話予約専用組合員様限定プラン1泊2食も
ございます。

鰻には豊富なタンパク質が含まれていて、
疲労回復効果や体力・免疫機能の
向上が期待できるそうです。
滋養強壮食材の「鰻」を食べて、
健康で「豊」かな生活をお過ごしください

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555



認知症から脳を守ろう！

けんこう学校16時限目に清水先生から健康寿命を延ばすための条件について解説いただきました。人生100年を生き抜く体が整ったとき、次に気になるのは、認知症ではないでしょうか？生きがいを感じ、豊かな人生を送るために今から何ができるか。今回の授業では、脳神経外科の松永先生に認知症について解説いただきます。この機会に脳にもやさしい生活を考えてみましょう！

／ はじめに ／

脳卒中、脳外傷とともに私たちの脳を脅かす病気が認知症です。脳ドックで受診者の方から「私は認知症になりやすいですか？」と質問されることが多くなりました。65歳以上の高齢者での認知症有病率は12%とされていますが、その約90%はアルツハイマー型認知症と血管性認知症です。今回はアルツハイマー型認知症(以下AD)について現在の知見をご紹介します。



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を経て平成30年4月から現職
専門分野:脳神経外科

1 認知症の脳はどうなっているのか？

まず、**図1**の脳MRI画像をご覧ください。○で示した部分の大きさが異なります。右側がADのMRIで、ADになるとこの海馬(かいば)が萎縮します。記憶中枢の海馬が無くなっていく、これがADの本質とされています。

では、なぜ神経細胞が脱落していくのでしょうか？これは、脳内にアミロイドβというタンパク質が蓄積し、軸索から神経細胞内で増えたタウタンパクをリン酸化して神経細胞の死を引き起こすからです。その結果、アセチルコリンの不足による神経細胞間の伝達障害がおこり、記憶障害が発現します。

大脳は、前頭葉(判断、理性や運動)、側頭葉(言語や聴覚)、後頭葉(視覚)、頭頂葉(感覚、位置や方向)に分かれ、それぞれが関わりをもって機能しています。海馬は記憶の司令塔で、大脳の各部署にそれぞれ信号を送り記憶を管理しています。ADの症状はまず記憶(海馬)の障害から始まり、その障害が大脳の各部署に広がることで、感情の障害や時間・場所が分からなくなるなどの症状が出てくるのです。

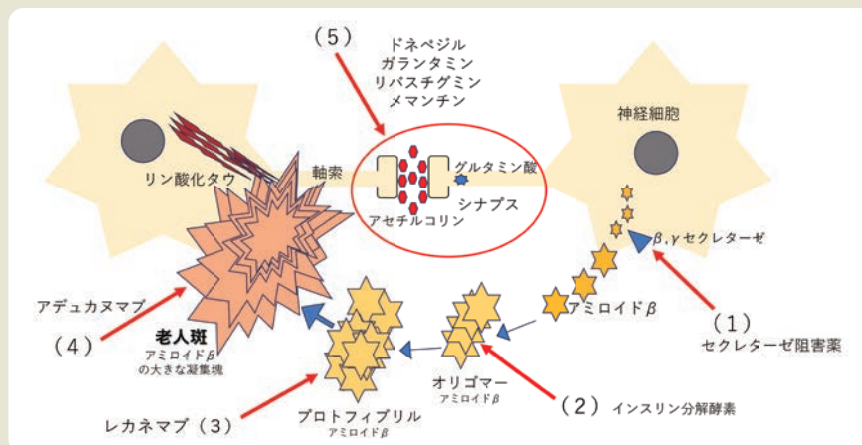
そして、その障害が心理症状や行動症状と言われる周辺症状として発現し、これがご家族を大いに悩ませる症状となっています。

このように認知症の「ことの発端」は、海馬の神経細胞がアミロイドβによって破壊されることなのです(**図2**参照)。

図1 正常とADとの海馬の比較



図2 アルツハイマー型認知症治療薬の薬理作用



脳ドックを 受けてみませんか？

共済組合では健診機関と契約し、人間ドック助成事業を実施しています。

【脳ドック】を希望される場合は、オプションで脳ドックの受診が可能な健診機関の一覧表を参考にしてください。

【脳ドック】
一覧表は
こちら



2 早期発見するにはMCIを見逃さないこと！

軽度認知障害(MCI、mild cognitive impairment)という病態があります。物忘れや認知機能障害はあるものの日常生活に支障がない状態とされています。この状態から1年経過すると約5%から15%(5年で70%から80%)が認知症に移行すると言われています。このMCIを見逃さないことが重要です。ADによる記憶障害はエピソード記憶障害と言われており、ある出来事をすっかり忘れてしまう記憶障害が特徴的です。

これに対して物忘れとは、すぐには思い出せないがヒントを与えると思い出せる程度の健忘状態です。この違いが理解できると、「あれ？これは単なる物忘れではないかも？」とご家族も気づくことが多くなります。

MCIの状態は神経伝達物質減少による脳のネットワークにほころびが出てきている状態なので、このネットワークが活性化出来れば認知症への進行を遅らせることが出来るのです。

血液や脳脊髄液中のアミロイドβやタウタンパクを検出したり、PET/CTでアミロイドβの蓄積を画像で確認する方法が開発されていますが、それよりもADの本質である記憶障害を理解することが早期発見につながると思います。物忘れとADによる記憶障害の違いを表1に示します。

表1

老化による物忘れ	ADによる記憶障害
エピソードの一部を忘れるが、ヒントで思い出せる。	エピソードの全部を忘れている。ヒントを出しても思い出せない。
時間や場所の見当識障害はない。	時間や場所の見当識障害がある。
物忘れが増えたと自覚している。	物忘れの自覚はない。
新しいことを記憶できる。	新しいことを記憶できない。

3 認知症の治療は？ 図2 (1)～(5)

認知症の治療薬で最も多く使われているのは現在4種類(ドネペジル、ガランタミン、リバスチグミン、メマンチン)の薬です。メマンチンは興奮性アミノ酸であるグルタミン酸の作用を抑制し、神経細胞の死滅を防ぐ作用があります。それ以外の3種類の薬は神経伝達物質であるアセチルコリンの濃度を上げてシナプスの神経伝達を改善し、脳のネットワークを保とうとする薬剤です(5)。

2021年からは、「ことの発端」であるアミロイドβの多量の凝集塊である「老人斑」を分解(4)＜アデュカヌマブ＞したり、その蓄

積を抑制する薬剤(3)＜レカネマブ＞が開発されています。

しかし、副作用(脳出血等)の面で投与には慎重な経過観察が必要とされています。さらに、アミロイドβを作らせないセクレターゼ阻害薬(1)などの治療薬も研究・開発されています。一方で、認知症を理解して、認知症のあるそのひとと生活することが効果のある治療法と言われています。認知症ケアプログラムとして、音楽療法や回想法なども行われています。

根本的治療薬が安心して使えるようになる日まで、私たちは長生きして、脳にアミロイドβやタウタンパクを溜めない生活を心がけることが重要だと思います。

4 認知症は予防できるか？ 表2 図2 (2)

認知症予防には、MCIの段階で早めに対応することが重要です。

ところが、MCIを発症する20年以上前にすでにアミロイドβの蓄積は始まっていて、MCIから中等度、高度認知症に移行するには15年から20年かかると言われています。認知症を予防したり、その発症を遅らせたり出来れば脳を「長生き」させられます。医学誌ランセットの国際委員会が2020年に「認知症の12の危険因子」を発表(表2)しました。

表2 改善が可能な認知症の12の危険因子と相対リスク

	危険因子	相対リスク
若年期(45歳未満)	教育年数	1.6
中年期(45歳～65歳)	難聴	1.9
	頭部外傷	1.8
	高血圧	1.6
	過度の飲酒	1.2
	肥満	1.6
高年期(66歳以上)	喫煙	1.6
	抑うつ	1.9
	社会的孤立	1.6
	運動不足	1.4
	糖尿病	1.5
	大気汚染	1.1

例えば、抑うつのあるひとはそうでないひとより1.9倍認知症になりやすく、糖尿病であるひとはそうでないひとより1.5倍認知症になりやすいということです。そして12の危険因子を改善することで理論上は認知症の約40%が予防可能としています。

さらに認知症の発症予防として生活習慣病の治療は、認知症の悪化を防ぐためにも重要であるとしてしました。特に糖尿病では、アミロイドβを分解するインスリン分解酵素(図2(2))が多く消費されてしまい、結果としてアミロイドβの蓄積量が増えることが分かっています。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、脳卒中や心筋梗塞のリスクになることが知られていますが、脳への酸素供給が少なくなることでアミロイドβの蓄積も増え、認知症の発症リスクが増えるという報告もあります。

認知症になるのを遅らせる、いわゆる防御因子には、適度な運動、食事因子、余暇活動、社会的参加などが研究されています。

最近、海馬では生涯にわたってニューロンが新生することがわかってきました。適度な運動をすることで、海馬の新生ニューロンが活性化されることも指摘されています。

適度な運動とは、1日30分、週5回の早歩き程度の運動です。また余暇活動では、対人ゲーム(将棋、囲碁、チェス、トランプなど)の効果が指摘されています。

社会的参加は、ボランティア活動、旅行などが含まれています。

食事では、ω3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚の摂取量を増やすことで認知症リスクを軽減する効果があると言われています。

まとめ



誰も認知症にはなりたくありませんし、脳には元気で長生きしてほしいと思っています。

しかし、脳細胞は老化し、アミロイドβやリン酸化タウが脳細胞を破壊していきます。アミロイドβを早期に分解したり、蓄積したアミロイドを破壊したりする薬剤の開発は始まったばかりです。

そこで薬剤開発までは、まず自分の脳を守るためにも、脳に良い生活習慣を身につけていきましょう。

参考文献

Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission – PMC, Lancet. 2020 8-14 August; 396(10248): 413–446.
認知症テキストブック 日本認知症学会編
認知症ハンドブック 医学書院
認知症イメージングテキスト 医学書院

令和7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！
セミナー参加者当選確率 2倍



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。



お問い合わせ ▶ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

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

第1回 体験型けんこうセミナー

大好評につき！
今回は県東部で開催！

乳がんセミナー

昨年度の乳がんセミナーと同内容

令和6年9月に山口市で開催した「乳がんセミナー」の内容をそのままに今回は下松市で開催します。本セミナーでは乳がんの原因や予防、検診、治療について学びます。

検査を希望する方は、乳房X線検査（マンモグラフィ）を無料で体験いただけます（後日）。検査未経験の方もぜひ、ご参加ください。

日 時 令和7年6月21日（土）
午前10時00分開会

会 場 下松市勤労者総合福祉センター
下松市潮音町2-16-8 電話 0833-44-8200

無料体験
マンモグラフィ

★後日実施（希望者）★

- ◆ 光市立光総合病院（女性技師）
- ◆ 美祢市立病院

どちらか希望の医療機関で検査を受けることができます。
（セミナー後に希望調査）

時 間	内 容	講 師
10:00 ↓ 11:15	講演 1 乳がんについて（うち質疑 15分）	美祢市病院事業管理者 医師 清水 良一 氏 
11:30 ↓ 11:50	講演 2 マンモグラフィについて	美祢市立病院 診療放射線技師 杉田 佳信 氏 
11:55 ↓ 12:15	講演 3 健康的な食生活のポイント！ ～栄養・量・食べ方を考えよう～	美祢市立病院 管理栄養士 立野 裕美 氏 

※希望者の方は、セミナー終了後に医師への相談時間を設けます。（1人10分程度）

防長苑の
栄養満点
弁当付き！

毎日がんばるあなたのために健康とおいしさを追求したお弁当を防長苑調理師が心を込めて調理します。オリジナルデザートもお楽しみに！



- 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、その家族
- 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7年5月31日（土）

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

令和7年度
けんこう学校 生徒募集！
（定員 500名）

応募方法等は前ページに掲載しています。

年金 インフォメーション

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51万円以下のとき → 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51万円を超えると → 支給停止額（年額）
= （基本月額＋総報酬月額相当額－51万円）×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51万円を超えますので、②に該当します。

- ・ 支給停止額＝（10万円＋42万円－51万円）×1/2×12＝6万円（月額5千円）
- ・ 年金支給額＝120万円－6万円＝114万円（月額9万5千円）

きになるワンポイント

令和7年度は、支給停止調整額が51万円に改定

令和7年度の年金額は、法律の規定に基づき、前年度と比べて、1.9%の引き上げとなり、6月支給分の年金から反映されます。

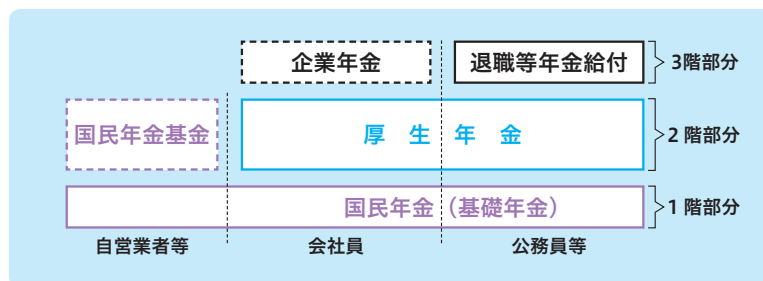
また、年金の支給停止の計算に使用する支給停止調整額も、50万円から51万円に改定されました。

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831,700円 ※昭和31年4月2日以後生まれの方の令和7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 = 831,700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。



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

やまぐちの夏の旬を味わう

鰐堪能コースプラン

【期間】令和7年6月15日から9月30日まで
2名様以上、4日前までにご予約をお願いいたします

鰐の骨から出汁をとったはもしゃぶや炙り刺しなど
夏の旬をご堪能いただけます。
※仕入状況により一部料理をご提供できない場合がございます。

1泊2食おひとりさま
宿泊利用助成券使用後

税込
9,500 円



有限会社
ライフ山口
提供

2025 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：2025 生ビールまつり期間中

- 2025 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、HPまたは
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(5・6月)

● 乳がんセミナー

6月21日

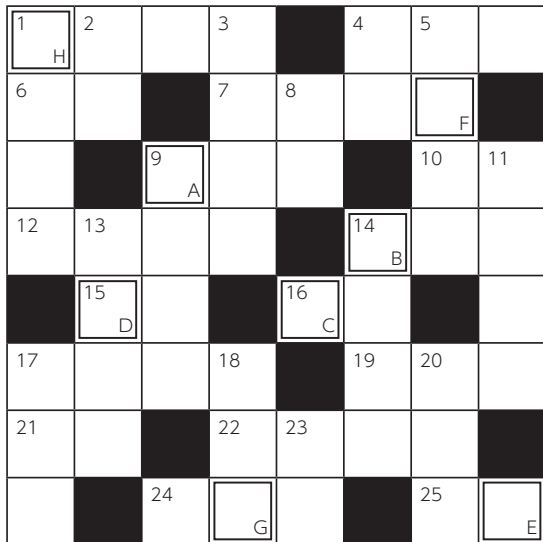
クロスワードパズル

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
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ウェブサイト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(土)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

- 23 甲子園の○○を持ち帰る高校球児。
20 ○○○削減も叶わず値上げに踏み切る。
18 「雷」と書きます。
17 ○○○症の影響でくしゃみが止まらない。
14 S極とN極があります。
13 WINDOWSを開発した「○○○○ソフト」
11 怒り○○○○に発する。
9 沖繩の焼酎と言えは？
8 方位磁石が示す方向。
5 「○○○○DeNAベ이스」
4 プロ野球チーム
3 話の○○を折る。
2 あらかじめ決められた終了の期日。
1 冬至と言えは○○湯。
今年6月15日です。

○キーのカタテのカギ

○キー ヨコのカギ

- 1 雨で試合が○○○○になる。
4 1986年に施行された○○○機会均等法。
6 ○○を広げて現在地を確認する。
7 タコス・サボテン・テキーラで思い浮かぶ国。
9 竿灯祭りが有名です。
10 ○○にも棒にも掛からない。
12 日本の気象衛星の愛称。
14 のど○○○大会に出場する。
15 長○○・じゃが○○・さつま○○
16 二人で向かい合ってすること。○○で話す。
17 明日の降水○○○○は80%です。
19 上野発の○○○列車降りた時から♪
21 入浴のための設備。
22 電話○○○○・カラオケ○○○○
24 ○○○な捜査で犯人を逮捕する。
25 ○○様商売・○○様バッタ・○○様蛙



《前回の答え》

ハルガヤツテフル

「クロスワードパズル」
プレゼント当選者発表

応募総数 952通

正解 938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

団体保険制度の団体割引は、
大変ありがたいです。

3月末のライフサポートの配当金はちょっとうれしいですね！配当率によっては配当金があるので、実質掛金がさらに安価になります。年齢や家族構成等々で皆さんにあった保険を検討してみてください。その一つとして共済の団体保険も是非ご検討を！

共済だよりがもう少し早く手元に届くと嬉しいです。

所属所によってはお手元に届くのに時間がかかるかもしれませんが…担当者さんにもご定労をおかけしている現状です。申し訳ございません…ただ、共済ホームページにも共済だよりを発行日に掲載しております。スマホからの閲覧、懸賞も簡単操作で行えます。是非こちらもご利用してみてください。

日々多忙の中、共済だよりに目を通すとほのぼのとした気持ちになります。これから心温まる話題の提供をお願いします。

皆さまにとって、より良い情報、特集、また共済事業に関してのお知らせ等を分かりやすくお伝えできるようまた1年さまざま情報を掲載していきますのでよろしくお願いいたします。

組合の状況

令和7年3月31日現在

組合員／男
11,823人

組合員／女
11,060人

組合員／合計
22,883人

任意継続組合員
440人

被扶養者／男
6,367人

被扶養者／女
9,875人

被扶養者／合計
16,242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7年5月3日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

防長苑のバイキング

生ビールまつり

2025
今年いちばん
暑気払い!!

営業時間 **18:00～20:45**
(オーダーストップ 20:30)

2025年 **8月7日(木)～8月31日(日)**

定休日 **8月12日(火)・18日(月)・25日(月)**

朝食付宿泊優待

料 金

おひとりさま

6500円

ツイン・和室のお1人様利用は
1000円加算されます

おとな

6000円

中高生 **3000円** 小学生 **2500円**

幼児 **1500円** ※2歳以下無料

予約制

**buffeスタイル
&
フリードリンク**

和・洋・中各種料理

サントリー生ビール

ハイボール、サワー・カクテル各種、焼酎、
ワイン、ソフトドリンク各種

写真はイメージです 表示の価格はすべて税込です

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