

共済だより

2025
9・10月号
No.356

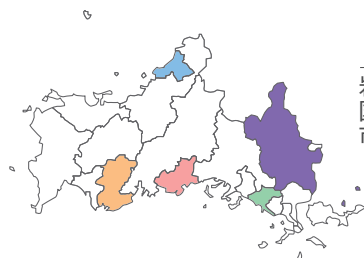


表紙写真：ふるさと思い出花火（防府市）

contents

令和7年12月2日から組合員証等(健康保険証)は利用できなくなります…	4
第2回体験型けんこうセミナー参加者募集	5
修学貸付は据置期間をうまく使って上手に節約!	6
防長苑 瓦版 秋の宴	7
けんこう学校21時限目 睡眠編	8-9
共済貯金の運用状況	10
共済貯金新規加入キャンペーン	11
団体保険の募集・更新の案内	12
年金インフォメーション	13

P.2-3  五感を満たす
山口旅



pick up

岩 阿 宇 光 防
国 武 部 市 府
市 町 市 市 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

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」

ふるさと思い出花火

三田尻港で毎年行われている花火大会。子どもたちとご家族の思い出作り、地域住民同士の交流が増えることを願い、開催されます。毎年盛大に打ち上がる花火。開花すると300mにもなる「尺玉」が、訪れる人々を魅了します。この時期の打ち上げ花火は珍しく、来場者は年々増加中。今年は10月25日（土）に開催予定です。

- 開催地 山口県防府市新築地町2-3
- 問い合わせ先 090-6417-5770



秋の夜空を
美しい花火が
彩ります



波の音に耳を傾けながら
贅沢な「ととのい体験」を



聴

hearing

光市



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」

しお活バレルサウナ

本格的なバレルサウナと海底湧水の水風呂を楽しむ「しお活バレルサウナ」。この湧水は塩作りにも使われており、ミネラルを豊富に含んでいます。目の前には室積の海が広がる絶好のロケーション。サウナそれぞれに水風呂があり、自然を楽しみながらゆったりと入ることができます。

- 所在地 山口県光市室積8-2-10
- 問い合わせ先 <https://www.shiokatsu.com>

瀬戸内海へ
小さく突出する
美しい岬



象鼻ヶ岬

御手洗湾、室積湾を包むようにして室積半島の先端からのびる岬。天の橋立になぞらえて周防橋立とも呼ばれる美しさです。

smell

嗅

宇部市



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」

山口宇部空港薔薇園

山口宇部空港のターミナルビル周辺には、約200品種約1,000株のバラが植えられていて、旅行客を華やかに出迎えています。見頃は、春は5月中旬～下旬、秋は11月頃。タイミング次第では、空を飛ぶ飛行機と一緒に写真が撮れるかもしれません。

- 所在地 山口県宇部市沖宇部625-17
- 問い合わせ先 0836-31-2200



華やかな
バラの香りに
うっとり



多様な動物たちが
のびのびと暮らしています



ときわ動物園

野生の環境を再現し本来の行動を発揮させる、「生息環境展示」が特徴。檻も柵もない環境で暮らすシロテテナガザルが人気です。

味 阿武町



観光に関する
情報はこちら
阿武町役場

蒸気船まんじゅう (ハ代総本店)

日露戦争時、北浦の日本海にロシアの軍艦(蒸気船)がたびたび出現した際、これを見た人々が「蒸気船を焼いて食ってしまえ!」と作ったのが始まりとされる蒸気船まんじゅう。販売するお店は少なくなってきましたが、道の駅阿武町で食べられます。(土・日・祝日のみ営業)

■所在地 山口県阿武郡阿武町奈古 2249
■問い合わせ先 08388-2-0355

季節を問わず
入れる温水プール



道の駅阿武町温水プール

道の駅阿武町にある人気の温水プール。25m、6コースの本格的なプールの他、幼児でも安心して入れる水深の浅い小プールもあります。

触 岩国市



観光に関する
情報はこちら
岩国市 観光振興課
「岩国 旅の架け橋」

岩国市ミクロ生物館

海沿いに建つ総合交流ターミナルである潮風公園みなとオアシスゆう内に併設されている博物館。世界的にも珍しい、ミクロ生物(原生動物)を観察できる施設です。特別なアミでミクロ生物を採集し、顕微鏡で観察するなどの体験型プログラムも利用できます。

■所在地 山口県岩国市由宇町 8500-6
■問い合わせ先 0827-62-0160

ミクロ生物を通して
生命の不思議を
感じられます



1日中遊べる
体験型宿泊施設



ふれあいパーク 山口県由宇青少年自然の家

標高540mの銭壺山頂上近くに位置する宿泊施設。豊かな自然に囲まれながら、キャンプやバーベキュー、陶芸、天体観測などができます。

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

陸上自衛隊 山口駐屯地 「創設70周年記念行事」

令和7年度に創設70周年を迎える山口駐屯地では、駐屯地を一般開放した記念行事が開催されます。例年は、記念式典、訓練展示、装備品展示のほか、多数の売店やイベントが行われます。普段はなかなか入ることができない駐屯地を見学してみましょう!

令和7年10月19日開催!



公式
サイトは
こちら



令和7年12月2日から

組合員証等(健康保険証)は利用できなくなります

令和6年12月2日から、組合員証等(健康保険証)が廃止となり、健康保険証として利用登録したマイナンバーカード(以下「マイナ保険証」という。)を基本とする仕組みへ移行されています。

経過措置として、令和7年12月1日までは組合員証等が利用できますが、令和7年12月2日以降に医療機関を受診する際は、マイナ保険証または資格確認書での受診となるため、令和7年7月末時点で、マイナ保険証をお持ちでない方に、9月中に資格確認書を交付します(申請不要)。



資格確認書交付対象者

- ①マイナンバーカードを取得していない方
- ②マイナンバーカードを取得しているが、健康保険証として利用登録していない方
(マイナ保険証の利用登録の解除をした方を含みます。)

組合員証等の返納

組合員証等の返納は不要ですので、各自で破棄等をお願いいたします。

ただし、すでに発行している資格確認書については、今回の一斉交付に合わせて返納をお願いいたします。

※返納方法等については、所属所の共済組合事務担当課の指示に従ってください。

お問い合わせ 保険課 資格担当 ☎ 083-925-6142

令和7年8月に医療費通知書を組合員へ送付しました

医療費通知書

対象：令和6年10月～令和7年3月の間に受診がある組合員・被扶養者

- 受診日数の疑義や受診した覚えのない医療機関の記載がありましたら、内容を審査しますのでご連絡ください。
- 山口県内で受診した医療機関等の名称を表示しています。表示することにより特段の不都合がある方(DV被害があり配偶者に所在を知られたくない等)がある場合は、共済組合保険課までお申し出ください。

詳しい見方はこちら

医療費通知書



お問い合わせ 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142

短期給付制度の改正・令和7年8月1日施行

上限額・基準額が下記のとおり改正されました

育児休業手当金	【給付上限額：日額】	育児休業期間が180日に達するまで (給付率67%の期間)	現行 14,334円	改正後 14,718円
	【給付上限額：日額】	育児休業期間が180日を経過後 (給付率50%の期間)	現行 10,697円	改正後 10,984円
育児休業支援手当金	【給付上限額：日額】	育児休業期間のうちの対象期間 (給付率13%の期間)	現行 2,781円	改正後 2,855円
育児時短勤務手当金	【支給限度額：月額】		現行 459,000円	改正後 471,393円
	【基準報酬月額相当額】		現行 470,700円	改正後 483,300円
	【給付最低限度額：月額】		現行 2,295円	改正後 2,411円
介護休業手当金	【給付上限額：日額】		現行 15,778円	改正後 16,207円

お問い合わせ 保険課 医療担当 ☎ 083-925-6142



Mine 秋吉台ジオパークを歩く！

今年も
やります！

健康ウォーキングセミナー

地球のすごい！が目から、耳から、足から心と体を整える！

日時 令和7年11月15日(土) 午前 10時開会(受付 9時30分～)

会場 美祢市立秋吉台科学博物館
美祢市秋芳町秋吉11237-938 電話 0837-62-0640



歩く前のお勉強 10:00～10:50

親子での参加も
大歓迎！(^^)！

I 身近にいる危険生物
～咬まれたときの治療について～

美祢市立美東病院
外科医師
森岡 秀之 先生



II 山歩きのポイント
～前後のストレッチと安全な歩き方～

美祢市立美東病院
理学療法士
岡村 倫太郎 先生



ウォーキング 11:00～12:00

秋吉台科学博物館をスタート・ゴールに1時間程度のコースをウォーキングします。



健康づくりと
秋吉台の地質
を学ぼう！



閉会

ランチボックス
配付後 解散

12:30 解散

ウォーキングで消費したエネルギーを防長苑のランチボックスで補給します。



カフェが併設された「Mine 秋吉台ジオパークセンターカスター」はランチボックスを持ち込めます。



定員 50名

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、小・中学生 500円
その他家族 1,000円

申込締切 令和7年10月17日(金)

その他 雨天のときは中止します

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

修学貸付は据置期間をうまく使って 上手に節約！



組合員

うちの上の子は、来年大学4年生。下の子も、来年大学に進学したいって言うてるんだけど、大学進学にかかる費用を、修学貸付で用意するのもいいかなって。必要な資金を用意しつつ、負担する金利を抑えることができる、そんないい方法はないかしら？

お子さまの進学は、入学金や授業料など学校関連の費用だけでなく、毎月の生活費や住居費などの仕送りも大変なもの。共済組合の修学貸付は、学年ごとに貸付を申し込んでいただきますが、「一定期間（卒業までに限ります。）元本据置」と「翌月から元本償還開始」を併用することができます。※複数年度の貸付を据置にする場合、償還開始時期は揃える必要があります。

例えば、お子さまが二人とも大学に通っている間は、元本を据え置いて利息のみ償還としておき、次年度から元本償還とすることが可能です。下のお子さまの修学費用を4年間借りた場合で、最初の1年のみ元本据置とした場合と、4年間全て修学期間中は元本据置とした場合で、負担する利息をシミュレーションしてみましょう。

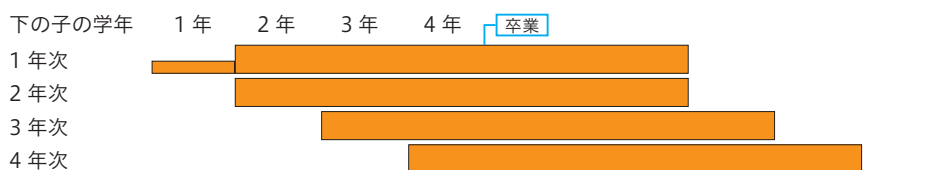


共済組合

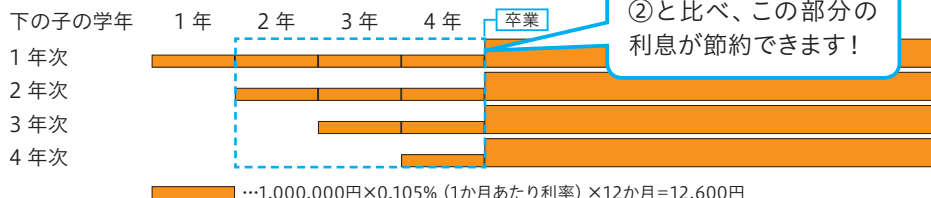
【条件】

- ・ 4年間、毎年100万円修学貸付を利用する
 - ・ 利率は、現在の利率が償還終了まで続いたとする
 - ・ 毎年3月申込、4月から元利または利息の償還開始
- ① 1年目の貸付は1年間元本据置、2年目以降は貸付翌月から元本償還開始した場合
② 4年間の貸付全て、下のお子さまが卒業する年まで元本据置とした場合

① 1年目の貸付のみ1年間据置、2年目以降は翌月から元本償還



② 1年目～4年目の貸付全て卒業まで据置



上のお子さまが卒業した年度（下のお子さまの2年進学時）から元本償還開始とすると、貸付ごとの元本償還開始後の償還金額は同じでも、据置期間の利息で12,600円×9＝113,400円と、10万円以上節約できます。

上記の他にも、様々なパターンでのシミュレーションができますので、詳しくは共済組合総務課貸付担当へお尋ねください。

美食和会席の夕べ

秋の宴

開催日

2025年10月4日(土)、5日(日)

時間

18:15 開宴 (受付18:00より)

場所

2F コンベンションホール「孔雀の間」

和食創作会席料理 (ソフトドリンク付)

おひとり様 **10,000円**

防長苑の開催する「秋の宴」は、山口県産の食材を使い、この日だけの特別な会席料理を堪能できるおすすめのイベントです。素材の持つ力と調理師の技のハーモニーをお楽しみください。

今回の「秋の宴」のテーマとこだわりを 田原和食料理長に伺いました

今回のテーマは「香り」です。様々な香りと、食材との調和を楽しめるよう、一品ずつ丁寧に仕上げてます。

多くの美味しい食材が豊富な山口県、そんな山口県産の食材をより引き立てるよう工夫しました。主な食材としては、柑橘類の風味を持つ「甘味鮎」、山口県で育った高品質な「やまぐち和牛燗(きらめき)」、身に、旨みをたっぷり含んだ上質な脂をもつ「のどぐろ」など。一品一品の「香り」と吟味した食材との調和をお楽しみください。また、そのお料理に合う日本酒もご用意しております。

日々の疲れを忘れ、皆様の思い出になる様なひと時を作れたらと思います。スタッフ一同心よりお待ちしております。



田原 大盾 (平成4年生まれ)

福岡県北九州市出身。山口調理製菓専門学校に進学。平成25年から防長苑にて勤務。
令和2年に「山口うまいもん極」で店長を務め、その後防長苑和食料理長に就任。
令和3年ふぐ処理師免許取得。



写真はイメージです

当日のながれ

- 18時からフロントにて受付、ご精算いただきます。お飲み物のご希望も、お伺いしております。
- 18時15分から開宴です。2階孔雀の間にて、お席をご準備しております。スタッフがご案内し、着席いただいた方から、防長苑からのウェルカムドリンクをサービスいたします。2時間のゆったりとしたお時間をお過ごしください。
- 20時15分に閉宴となります。
- スタッフがお見送りいたします。追加のドリンクがある方は、1階フロントにてご精算をお願いいたします。

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555



睡眠時無呼吸症候群が原因かも

今号は、睡眠時無呼吸症候群について、美祢市立病院の医療技術部の皆さんに解説いただきます。

症状、合併症、検査、予防、治療、服薬などの様々な観点から学びましょう。健康的な生活に睡眠は大変重要です。

気になる方は早めの受診をお勧めします。

上段左から ●リハビリテーション科 築地信之 ●臨床検査科 芝尾幸恵
●放射線科 杉田佳信
下段左から ●臨床工学科 中村宏江 ●薬剤科 清水直美
●栄養科 立野裕美

(敬称略)

美祢市立病院 医療技術部は
チームで健康を支えます!



はじめに

日常業務や趣味に忙殺され満足な睡眠が取れていないと感じる方も多いかと思います。そんな睡眠不足はただの睡眠不足ではなく**睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS)**などの重大な疾患が隠れているかもしれません。今回、SASの中でも特に罹患率の高い**閉塞性睡眠時無呼吸症候群(obstructive sleep apnea syndrome:OSAS)**について美祢市立病院 医療技術部6科の視点で掘り下げて参ります。

総論

●睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってどんな病気?

SASの病態には大きく分けて「閉塞性」と「中枢性」の2つのタイプがあります。21時限目の授業で解説する閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)はSASの95%以上を占め、上気道(空気の通り道)が塞がる、または部分的に狭くなることで、睡眠中に呼吸が止まるか、または浅く・弱くなり、循環血液中の酸素(O₂)が欠乏することで、14時限目の授業で学んだ「ATPの再成に支えられた生きている仕組み」が脅かされる疾患です。2020年に日本呼吸器学会が中心となり「睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020」が発刊されています。最近ではSASが循環器疾患との深い関わりがあることも明らかになってきており、2023年3月には「2023年改訂版循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン」が発刊されました。なお、19時限目の授業で解説されたように、SASは認知症の発症にも関与しています。

●生活習慣病の視点でとらえたOSASの疫学

スイスでの一般住民2121例を対象とした最近の調査では、図1に掲げた無呼吸低呼吸指数(Apnea Hypopnea Index:**AHI**)が、中等症以上の閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)に該当する**15以上**であった割合は男性で49.7%、女性で23.4%であったと報告されています。**AHI**が、**21以上**で高血圧の発症リスクが1.6倍、糖尿病が同2倍、メタボリック症候群が同2.8倍、うつが同1.9倍へと、罹患率が増加します。OSASは肥満傾向にある40~60歳代の男性に多く、女性では閉経後に増加していきます。

※ OSASガイドブック(株式会社フィリップス・ジャパン)一部抜粋、図1は改変

●OSASの合併症

米国で、医療保険加入者のOSAS 170万人を対象とした報告では、図2のように合併症の増加があり、年齢が増加すると循環系疾患(脳卒中、心不全、虚血性心疾患、不整脈)が増加します。OSASになると酸素欠乏状態に陥り、少ない酸素を全身に送るため心臓や血管に負担がかかります。この状態が長く続くと、さまざまな生活習慣病の合併を引き起こす可能性があります。ちなみに、心不全患者さんにおいては、76%と高頻度にOSASを合併しているともいわれています。

※ OSASガイドブック(株式会社フィリップス・ジャパン)一部抜粋

O bstructive S leep A pnea S yndrome

閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)の症状

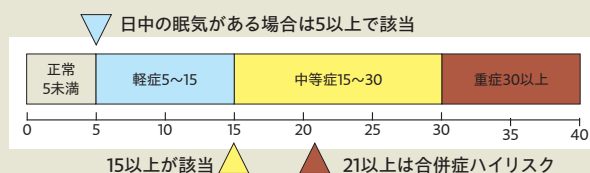
●夜間の症状

- ・いびきがうるさい
- ・呼吸が止まっている
- ・寝汗をかく
- ・寝相が悪い
- ・何度もトイレに起きる

●昼間の症状

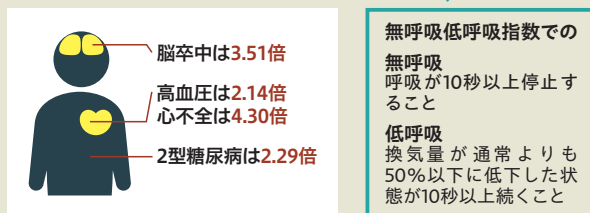
- ・倦怠感や頭が重い
- ・日中の眠気

図1. 閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)の**AHI**による重症度分類

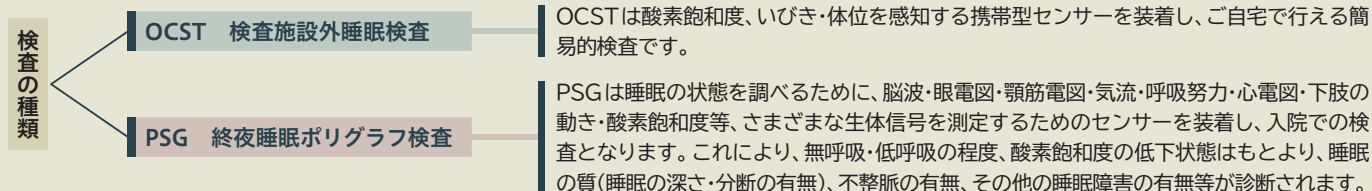


※ **AHI**: 1時間あたりの **無呼吸** と **低呼吸** の出現回数を合わせた回数

図2. OSASの各種合併症の発症リスク



● OSASの検査



● OSASの評価

I 診断基準(図1参照)

- ◆日中の眠気などの症状がある **AHI** ≥ 5 ……該当
- ◆日中の眠気などの症状がない **AHI** ≥ 15 ……該当

II 重症度分類(図1参照)

本邦では、OCSTのみで診断された場合、経鼻的持続陽圧呼吸療法(Continuous Positive Airway Pressure:CPAP)を行うためには、**AHI** ≥ 40 でなければなりません。**PSG**では、**AHI** ≥ 20 であればCPAP治療を行える為、CPAP治療を行うためにはPSGによる評価が推奨されます。

● 予防方法

I 舌を鍛えて予防する

OSASは気道が狭くなることで起こりますが、そのときに空気が狭い隙間を通ろうとして生じる音が「いびき」です。そして、気道が完全に塞がれてしまうと空気が通る隙間がなくなり「無呼吸」になります。肥満で舌に脂肪がついて重くなったり、舌の筋力が弱まったりすると、睡眠中に舌根が喉の奥の方に落ちてしまい気道を塞いでしまいます。そのため、舌の喉への落ち込みを防いで気道を確保することは、OSASの予防や症状改善につながると考えられています。

本稿では舌の筋力トレーニングとして、福岡県福岡市の「みらいクリニック」院長で内科医の今井一彰先生が考案した「あいうべ体操」を紹介します。「あいうべ体操」は、舌や口周囲の筋肉を鍛えることで、下がった舌の位置を正しい位置(舌全体が上顎にくっついた状態)に戻します。やり方は、次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。



II リスク因子としての肥満を予防する

SASの治療または発症の予防には、適正な体重を維持することが重要なポイントとなっています。ご自身が肥満かどうかを知る目安としてはボディマスインデックス(BMI)がよく用いられ、BMIが25を超えていれば肥満と判定されます。時々体重測定をして、BMIをチェックしてみるのもよいかと思います。

ちなみに生活習慣病予防の観点からは、BMIが25を超えていなくても、20歳くらいの時の体重と比べて10kg以上増加している方は要注意だと言われています。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

内臓脂肪の測定

CT装置で臍周りの断面を撮影し、男女ともに内臓脂肪の面積が100cm²以上であれば、内臓脂肪型肥満と診断され、舌の内部にも相応の脂肪がついていると判断できます。ちなみに、内臓脂肪は黒く、骨は白くそれ以外の筋肉、血管、内臓器は相対的に灰色に描出されますが、図3では便宜上、内臓脂肪を赤色に描出しています。



図3. CT断面図

● 治療

SASの治療には、①下顎を上顎よりも前方に出すように固定させることで上気道を広く保ち、いびきや無呼吸の発生を防ぐマウスピースの装着、②CPAP療法、および、③鼻・咽頭の気道開存手術(口蓋扁桃摘出など)が主な治療法になりますが、補助的に薬物治療が行われる場合があります。

I CPAP療法によるOSASの治療

現在もっとも有効で治療効果が高い対症療法と言われるのがCPAP療法であり、適切に行うことで睡眠中の無呼吸やいびきが減少し、熟睡感が得られ目覚めもスッキリします。

CPAP療法は、夜間、普段の睡眠中に在宅用呼吸器を使用する治療法です。CPAP装置からホースとマスクを介して、空気を気道へ送り、その風で

常に圧力をかけて気道を塞がらないようにします。治療の重要なポイントが、鼻や口を覆うマスクを正しく装着して使用することです。鼻や口を覆うため不快に感じる方もいらっしゃいますが、マスクの種類は形や素材など多種多様にありますので、ご自分に合うマスクを選ぶことも重要になります。

II 薬物治療

SASを直接治すというより治療を補助する目的で、鼻水、鼻づまりを改善する薬や睡眠の改善などに薬剤が使われる場合があります。鼻づまりによって寝ている間に口呼吸になると、舌が喉の奥に落ち込んで、気道が狭くなることがあります。その際には、抗アレルギー薬や抗ロイコトリエン薬、点鼻薬により鼻づまりを解消させます。

SASの不眠に推奨される睡眠剤は、非ベンゾジアゼピン系薬、オレキシン受容体拮抗薬、メラトニン受容体作動薬といった薬剤が使われます(表1)

表1 睡眠時無呼吸症候群で推奨される睡眠薬(呼吸抑制をきたしにくい睡眠薬)

分類	特徴
非ベンゾジアゼピン系睡眠薬	脳の興奮を抑えるGABAという神経伝達物質の働きを促して脳の活動を休ませて睡眠を促す。筋弛緩作用が少ない。ベンゾジアゼピン骨格をもっていない
オレキシン受容体拮抗薬	オレキシンとは、覚醒を維持する物質で、オレキシンの働きを弱めて睡眠を促す
メラトニン受容体作動薬	脳内の体内時計を調節するホルモン、メラトニンの作用を促して睡眠を促す

最後に

近年、OSASが関連する居眠り運転等が原因の交通事故を耳にしますが、日中の眠気のために交通事故や災害事故を起こす危険が高くなります。みなさんも、住み慣れた街で健康で元気な生活を送るためにも、症状等で少しでも心当たりのある方は、耳鼻咽喉科、呼吸器内科、循環器内科等に受診の相談をさせて下さい。ちなみに、美祢市立病院では、総合診療科又は耳鼻咽喉科、また、美祢市立美東病院では内科、又は耳鼻咽喉科が受診の相談窓口となっています。美祢市立の2病院共に在宅でのCPAP療法が可能です。

令和7年5月末

共済貯金の運用状況

皆さんからお預かりした共済貯金は、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。安全性を最優先にしつつ、運用利回りの改善を目指しています。

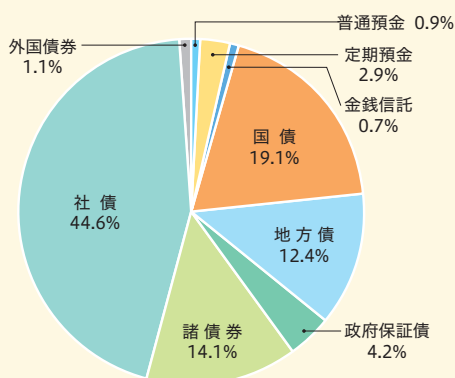
近年は、金利が急上昇している国内債券ですが、その上がり幅に落ち着きが見え始めており、6月時点で、20年国債の金利が2.3%前後の水準となっています。

グラフ「運用収支と貯金金利の推移」にあるように、貯金事業の運用収支の黒字額が徐々に増えています。これは、市中の債券金利が上昇したことにより、満期償還となった債権の再投資や新規購入の債券が、運用に好影響を与えた結果だと考えています。

今後も、加入者の皆さんのため、安全性を重視しつつより多く収益を確保できるよう務めてまいります。

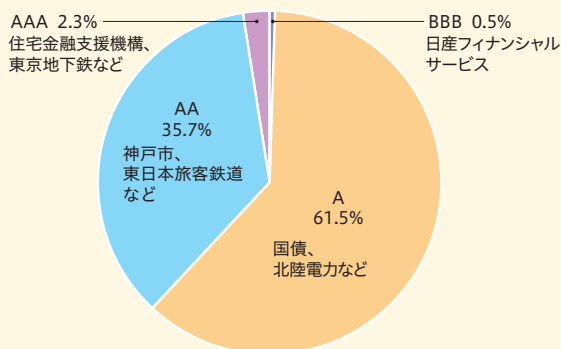
貯金運用資産の構成割合

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購入対象としています。



※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。

※格付け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ます。

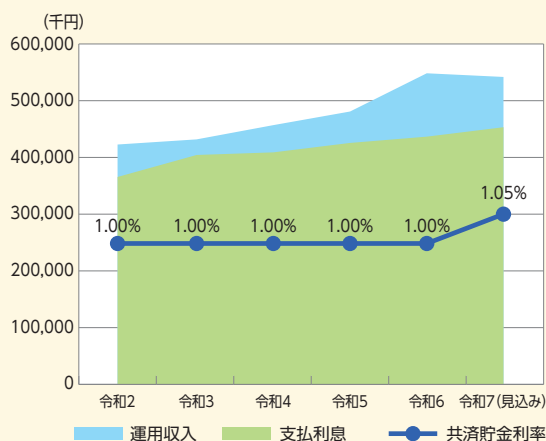
貯金運用資産一覧

年度末の解約者対応のため、普通預金・定期預金・金銭信託の短期運用資産が減少しています。

区分	金額	構成割合(前年11月比)
普通預金	420,828,631円	0.9% (↓0.4)
定期預金	1,300,000,000円	2.9% (↓0.4)
金銭信託	300,000,000円	0.7% (↓1.1)
国債	8,670,509,000円	19.1% (↑0.8)
地方債	5,633,414,000円	12.4% (↓0.9)
政府保証債	1,893,086,000円	4.2% (↑1.2)
諸債券	6,402,899,000円	14.1% (↑0.1)
社債	20,224,951,000円	44.6% (↑0.7)
外国債券	500,000,000円	1.1% (→0.0)
合計(前年11月比)	45,345,687,631円 (↓916,110,520円)	

運用収支と貯金金利の推移

運用環境の好転により、収支の黒字額が徐々に増加しています。



利息1.05%(半年複利) × 図書カード1,000円

お得 で 嬉しい

共済貯金新規加入キャンペーン実施します！



利息1.05%の共済貯金とは？

山口県市町村職員共済組合の組合員(短期組合員を含む。)のみが加入できる貯金の制度です。給与や賞与からの天引きによる積立のほか、年2回各上限100万円の臨時積立の方法で、積立を行うことができます。

また、利息は、昨年度1.0%から今年度1.05%に上がりました。この高水準の理由は、10ページでご紹介している運用による利益を皆さんに還元しているためです。

新規加入キャンペーンとは？

お得な共済貯金をもっと多くの組合員の皆さんにご利用いただけるように、新規加入特典として図書カード1,000円分をご自宅へ送付するキャンペーンを実施します。

対象者は、令和7年10月または11月に共済貯金に加入(11月または12月に積立開始)された方とします。ただし、臨時積立のみの加入や直近に加入・解約をされた方は対象外です。

給与・賞与から1,000円単位で積立ができますので、この機会に共済貯金を始めませんか。

共済貯金の加入手続きは？

共済貯金の加入手続きは、共済貯金登録用の印鑑(シャチハタ等のインク内蔵印は不可)をご用意のうえ、所属所の共済組合事務担当課で行ってください。

ご自身の職場での窓口がどこかを確認したい場合は、右記二次元コードで確認することができます。



お問い合わせ 総務課 貯金担当 ☎ 083-925-6551

標準報酬月額の時給決定を行いました

時給決定とは？

既に決定している標準報酬月額と組合員が実際に受けている報酬に大きな差が生じないように、原則として、毎年7月1日現在の組合員である方について、4月～6月の3か月間に受けていた報酬を基に、その年の9月以降の標準報酬月額を決定することをいいます。

時給決定により決められた標準報酬月額は、その年の9月から翌年の8月までの掛金(保険料)の算出等に適用されます。

なお、6月1日から7月1日までの間に組合員の資格を取得した方や、7月から9月までのいずれかの月に随時改定、育児休業終了時改定、産前産後休業終了時改定が行われる方は、その年の時給決定の対象となりません。

標準報酬月額の確認方法は？

共済組合から個人への標準報酬月額の通知は行っていません。給料明細に標準報酬の記載がある方は、9月の給料明細で確認ができます。記載のない方は、所属所の共済組合事務担当課へお問い合わせください。

お問い合わせ 保険課 調定担当 ☎ 083-925-6142

団体保険の募集・更新のご案内

(令和8年3月～令和9年2月適用)

組合員やそのご家族のライフステージに合わせた団体保険を提供しており、死亡・入院をはじめ様々な補償の保険を取り扱っています。

1年に1度限りの募集・更新時期ですので、保険内容等をご確認ください！

※短期組合員は、ご加入いただけません。

ライフサポート

申込締切日 令和7年10月31日

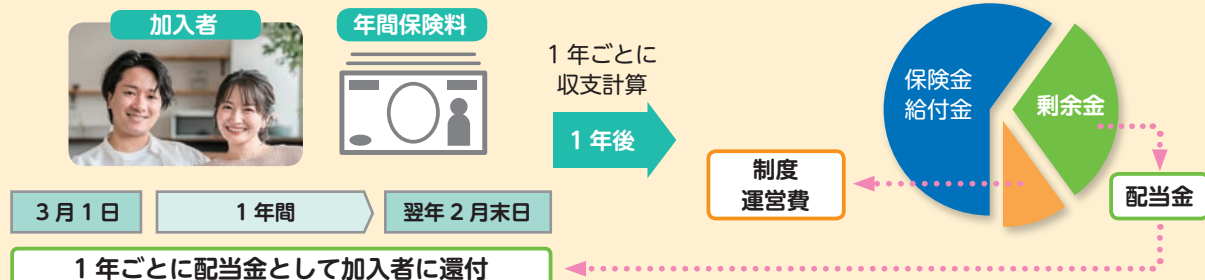
加入者が死亡、高度障害状態になられた場合、病気やケガの治療費、ご家族やご自身に必要な生活費を保障し、保険金を年金として給付する制度です。(一時金として受け取ることも可能)

特長

1年単位で運営する加入者同士の助け合い制度です。

1年を通じて加入者の皆さんから集めた保険料から、保険金の給付を行い、1年の保険期間終了後に余った部分を配当金としてお返しします。

加入者が増えて加入規模が大きくなることにより、スケールメリットを発揮します。



総合医療プラン(生命保険部分)、総合医療プラン(損害保険部分)、先進型医療プラン、重病克服プラン、長期療養プラン、長期継続保障については、配当金はありません。

※8月から10月にかけて、推進員が制度説明等のために所属所を訪問する予定です。

2つの制度内容変更があります

1. 遺族サポートプラン保険料の軽減

(制度内容:死亡、所定の高度障害を保障・保険金を一時金または年金として受け取れる)

- ①遺族サポートプランは団体割引のほかに、優良割引が適用され、保険料がさらに軽減されます。
- ②今後の本人の加入者数や保険金(給付金)のお支払状況の増減により、割引率の変更もしくは廃止となります。

2. 重病克服プランに100万円コースを増設!

(制度内容:特定疾病等に備えた保障)

月々の負担が少ないコースを増設しました。

詳しくはこちら



団体傷害保険、新・団体医療保険

申込締切日 令和7年10月17日

団体傷害保険、新・団体医療保険

個人賠償責任補償	ケガの補償	被害事故補償	弁護士費用補償 (弁護のちから) ※個人補償タイプ専用	病気の補償
日常生活で他人にケガをさせたり、他人の物を壊してしまったり、誤って線路に立ち入ったことなどにより電車等を運行不能にさせた場合等の法律上の賠償責任を補償します。(ご家族全員が対象)	業務中のみならず、日常生活におけるケガを24時間補償します。	被害事故により死亡された場合、または、所定の重度後遺障害が生じた場合、所定の保険金額をお支払いします。	人格権侵害や被害事故など法的トラブルにあったときの弁護士費用をサポートします。	疾病による入院・手術・退院後の通院の費用を補償します。また、病気やケガで先進医療や臓器移植術を受けた場合の費用を補償します。

制度内容の詳細については、パンフレット等をご覧ください。



申込書は所属所の共済組合事務担当課にご提出ください。
お問い合わせ ライフ山口 ☎ 0120-170-215

年金制度の役割

公的年金制度は、私たちの生活を支える大切なしくみです。
そもそも、どうして年金制度が必要なのか、どのようなしくみで成り立っているのか、自分が将来受給することとなる年金について、しっかり理解しておきましょう。

公的年金は社会保険の一つ

公的年金は、被保険者の老齢・障害・死亡について年金給付等を行うしくみで、みんなで暮らしを支え合う**社会保険**の一つです。

社会保険とは？

社会保険とは、社会連帯の精神に基づき、生活の困難に遭遇した場合に一定の給付を行い、生活の安定を図る公的な保険制度のことをいいます。

例えば

病気やケガ、出産したときなど
▶健康保険制度(医療保険制度)
介護が必要になったとき
▶介護保険制度

公的年金が整備されてきた背景

公的年金制度がなかったり、未成熟であった時代は、親と同居して家族で生活を支え(私的扶養)ていました。

しかし、産業構造の変化や、少子化、核家族化などの影響により、私的扶養だけでは、親の生活を支えることが次第に困難になってきました。

そこで、親や自分の老後を心配することなく、安心して暮らせるように、**社会全体で高齢者を支える現在の年金制度(社会的扶養)**が形作られました。

【 かつては 】



私的扶養

時代の変化により、親の生活を支えることが次第に困難に

【 現在は 】



社会的扶養

公的年金と貯金でなにが違う？

年金は、一般的に老後の生活資金と考えがちですが、事故や病気で障害を負ったり、扶養する家族を残して亡くなったときにも、対応できる保険制度です。老後に備えて個人で貯蓄した場合と比べて、次のような特徴があります。

1 生涯にわたって受給できる

自分が何歳まで生きるか、死ぬまでにいくら貯金が必要なのかはわかりません。
それに対して公的年金は、亡くなるまで受給できます。

2 物価変動や賃金上昇など、経済の変化に比較的強い

物価や賃金が上がると、それまでしてきた貯金の価値が下がってしまうかもしれません。公的年金は、そのときの物価や現役世代の賃金などに応じて、どのくらい給付されるかが決まるため、物価が上がるインフレなどに、比較的強いといわれています。

3 障害を負ったり、家族を残して亡くなったときに対応できる

一家の大黒柱が、事故や病気で障害を負ってしまったり、亡くなるなどしたとき、貯めてきたお金だけでは、扶養している小さな子どもや配偶者の生活を支えることが難しい場合もあります。このような事態に備えるため、公的年金には、障害を負った方や遺族への保障があります。

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名称で、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後

税込
18,000 円

有限会社
ライフ山口
提 供

個室でゆったり会席プラン宿泊券 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8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)にて和洋会席料理をご提供いたします

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

「**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、共済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(さがみ)

防長苑のイベント(9・10月)

●秋の宴

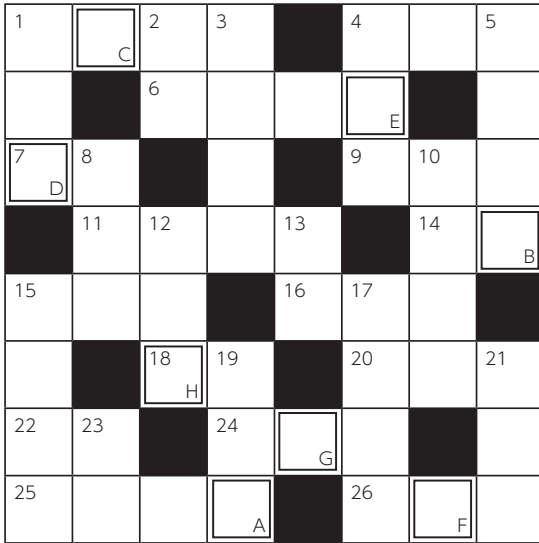
10月4日・10月5日

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
 個室でゆったり会席プラン宿泊券…5組10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ワイズ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

9/30(火)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 ○○曲折を経て現在に至る。
 21 「青い空、白い雲、○○○法を用いた表現。
 19 学校の○○○を走ってはいけません。
 17 人口約5万人。八重山列島にある島。
 15 昨年の前の年。
 13 旧国名の一つ。現在の高知県にあたる。
 12 地図を英語で言うところ？
 10 サメのひれを乾燥させた中華料理の食材。
 8 ポルトガルから中国へ返還された特別行政区。
 5 ○○○○↓平成↓令和
 4 二度とこの家の○○○を踏ぐな。
 3 長野県にある国宝○○○○城。
 2 雨風のために海が荒れること。
 1 ○○○の小櫃

○キー タテのカギ

○キー ヨコのカギ

- 1 竜宮城へ行った、○○○○太郎。
 4 有名人のサイン入り○○○を飾る店。
 6 A・B・O・ABの型があります。
 7 事実に反するうわさ。
 9 ○○○堂々と凱旋する。
 11 知らないふりをして上品ぶること。
 14 首の○○一枚繋がる。
 15 滋賀県の県庁所在地。
 16 国会議員に支給される1年間の給与。
 18 アマ⇒○○
 20 ○○○をきわめる権力争い。
 22 日本最古の○○がある法隆寺。
 24 スエズ・パナマと言えぱ？
 25 □から肛門まで続く○○○○器。
 26 椅子の数え方。



(前回の答え)

ムシヨケスプレー

「クロスワードパズル」プレゼント当選者発表

応募総数 931通
 正解 927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。

貸付事業の貸付利率が上がらなかったのは良かったですね。
 今後も上がらなければ嬉しいです。

貸付事業は年利1.26%で次年度も運用することになります。低利率の貸付も多くの方にご利用いただいています。最近の問い合わせで多いのは、住宅のリノベーション、蓄電池購入、そして修学貸付についてです。給与控除で月々の支払いも簡単!生活の中でのさまざまなお金が必要な時には是非活用してみてください。

読者 voice

共済貯金を利用しております。利率も他の銀行等に比べてかなり高く、非常にありがたいと感じています。

貯金事業は、利率を少しでも高く設定できるように共済貯金を運用しています。10ページに掲載していますのでご覧ください。10月・11月と新規加入キャンペーンも実施しています。給与控除で手続きが簡単!いつの間にか貯金が増えている共済貯金!是非ご検討を!

いつも美味しそうな企画をありがとうございます。
 宿泊なしのプランもあれば嬉しいのですが、可能なのでしょうか?

防長苑では、お昼にご利用できる休憩プランもあります。お食事と入浴と休憩をセットにしたプランです。予約制にはなりますが、そちらも利用してみてください!

組合の状況

令和7年7月31日現在

組合員/男
11,755人

組合員/女
11,501人

組合員/合計
23,256人

任意継続組合員
500人

被扶養者/男
6,268人

被扶養者/女
9,536人

被扶養者/合計
15,804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9月1日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

【予約制】

価格には消費税を含んでおります

お電話にて承ります

日時

令和 7 年

10月 4 (土) ・ 5 (日)

18 時 15 分開宴 (受付 18 時より)

会場

やまぐち湯田温泉

防長苑 2 階

「孔雀の囀」

会場・提供方法を変更する場合がございます

料金

和食会席料理

(食前酒付き)

10000 円

山口県産の秋の味覚をふんだんに使った
この日だけの特別な会席料理をご提供いたします。
ソフトドリンクはフリードリンクです。

特典オプション

アルコール類フリードリンク

(生ビール、日本酒、焼酎、ウイスキー)

朝食付宿泊ご優待

ツイン・和室の一人利用は 1000 円加算されます

4 日 6500 円 ・ 5 日 6000 円

秋の宴

あつらひ

美食和会席のタベ

写真はイメージです

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