

共済だより



2025
11・12月号
No.357



表紙写真：功山寺（下関市）

contents

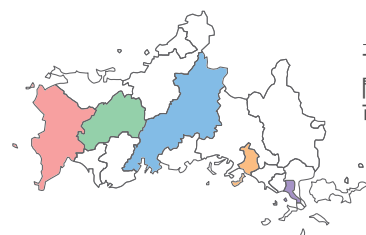
確定申告用医療費通知書発行	4
「住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書」の発行について	5
健診結果を確認しましょう	6
けんこう学校22時限目 糖尿病編	7-9
令和8年度人間ドック利用者を募集します	10
防長苑 瓦版 防長苑に泊まって湯田温泉を散策しよう	11
年金インフォメーション	12-13

P.2-3



五感を満たす

山口旅



pick up

下関市 美祿市 下松市 山口市 平生町





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

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

功山寺

歴史と自然が調和する名刹。国宝の仏殿は、鎌倉時代の禅宗様式が今なお息づいています。幕末には高杉晋作がこの寺から挙兵し、日本の歴史を動かす舞台にもなりました。今の季節は紅葉が美しく、多くの観光客が訪れます。仏殿と真っ赤な紅葉のコントラストは、秋を感じる眺めです。

- 所在地 山口県下関市長府川端 1-2-3
- 問い合わせ先 083-245-0258



燃えるような
美しい紅葉が印象的です



聴

hearing

美祿市



観光に関する
情報はこちら

山口県美祿市
秋吉台国定公園
観光情報

秋吉台リフレッシュパーク

広大なカルスト台地に囲まれ、自然を満喫できるキャンプ場。夜には満天の星空が広がるなど絶景スポットでもあります。設備や用具のレンタルが充実しており、初心者の方でも安心。敷地内には、洞窟探検ができる天然記念物「景清洞」があり、子どもにも人気です。

- 所在地 山口県美祿市美東町赤 3108
- 問い合わせ先 08396-2-0332

間近で見られる
動物たちは
迫力満点！



秋吉台サファリランド

広大な敷地に多くの動物たちが暮らす動物園。ホワイトタイガーなどの貴重な動物が見られるほか、エサやり体験も充実しています。

smell

嗅

下松市



観光に関する
情報はこちら

下松市観光協会
「いくっちゃ！
くだまつ観光ガイド」

そば打ち体験

下松市米川地区で育てられたそば※を、自分の手で打つ体験プログラム。粉の混ぜ方、めん棒での打ち方などを丁寧に教えてもらえます。太さはまばらでも、自分で打ったそばの味は格別です。

※時期によって他地域のそばを使用する場合があります

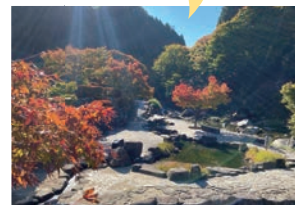
- 体験場所 米川公民館（山口県下松市大字下谷 167-1）
- 問い合わせ先 0833-45-6911（下松市観光協会）



打ち立ての
そばは
とっても
良い香り！



市街地より気温が低く
紅葉が鮮やかです



滝ノロ河川公園

自然の流れを活かして作られた公園。夏は清流で川遊び、秋は紅葉が美しく、家族で楽しめる静かな憩いのスポットです。



taste

味 山口市



観光に関する
情報はこちら
山口市観光
情報サイト
「西の京やまぐち」



道の駅あいお

車えびの養殖発祥地として知られる秋穂の魅力が詰まった道の駅。レストランでは、えびフライ定食やえび雑炊など、あいおえびを使ったメニューが人気。長年愛されている秋穂饅頭などの土産物も充実しています。

■所在地 山口県山口市秋穂東1520-4
■問い合わせ先 083-984-5704

瀬戸内海を望む
絶景ハイキングコース



串山遊歩道

九州の国東半島や瀬戸内海の島々などの眺めを楽しめる遊歩道。アップダウンはゆるやかで、自然を感じながら気軽に歩けます。

touch

触 平生町



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」



地域の歴史と
文化に
触れられます

江戸期の干拓を
支えた樋門です



平生町歴史民俗資料館

古代から近代までの暮らしや文化に出会える資料館。縄文時代の岩田遺跡出土品や回天の実物資料など、貴重な展示が充実していて、地域の深い歴史に触れられます。じっくりと学ぶことができ、新たな発見が得られる、歴史好きにおすすめのスポットです。

■所在地 山口県平生町大字平生町193-4
■問い合わせ先 0820-56-2310 (平生図書館)



堀川南蛮樋

堤防を築き、海水を堰き止めて干拓地を造る政策(平生開作)により雨水排除の方法としてつくられ、人々の生活を守ってきました。公共下水道工事に伴い、現在は当時の場所から移築・復元されています。

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

長門湯本温泉 「音信川うたあかり vol.8」 冬の風物詩

長門市出身の童謡詩人「金子みすゞ」の詩をテーマにした、冬のライトアップイベント。今年はクリスマスバージョンの演出が新たに追加された、二部構成で開催されます。幻想的な光に包まれる光景を体験してみよう！

【第一部】うたあかりノエル 日時：2025年12月6日(土)～12月25日(木)
【第二部】音信川うたあかり 日時：2026年1月16日(金)～3月8日(日)

幻想的な灯りが街を彩る



公式
サイトは
こちら



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

2 発行スケジュール

- ① 令和7年10月診療分まで → 令和8年1月下旬発送
- ② 令和7年11月診療分まで → 令和8年2月下旬発送

注) 令和7年12月診療分の証明について

令和7年12月診療分の証明が発行できるのは、令和8年3月下旬以降です。
確定申告の際にはお手元の領収書をご使用ください。

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。

請求用紙



記入例



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

10月に、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7年4月から令和7年9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 残高通知書に記載されている「税込利息額」は、「7.3.31の残高」と「差引積立額」を足した数字に利率(1.05%の半分の0.525%)を乗じても算出できないのでしょうか？

A 算出できません(期間中に預け入れや払い戻しが全くない場合を除く。)
理由は、共済貯金の利息は預け入れや払い戻しの都度、日割りで計算し、利息付与日(今回は令和7年9月30日)に付与しているためです。

通知書の詳しい
見方はこちら→



共済組合事務担当課が
不明な場合は、こちら→



「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27年1月1日から令和7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27年1月から令和6年12月までに住宅貸付を借入れた方
令和7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7年1月から同年12月までに住宅貸付を借入れた方
令和8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。



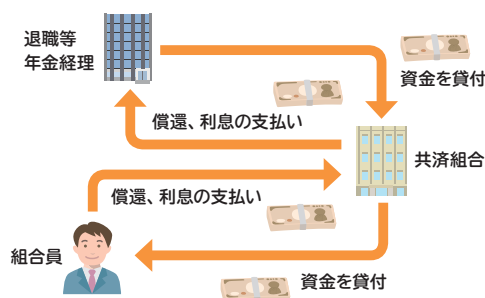
貸付利率について

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7年10月から令和8年9月まで適用される基準利率は、0.49%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%



貸付について、よくあるご質問

Q 育児等による休業中の返済はどうしたらよいですか？

A 「償還猶予申出書」を提出いただければ、その期間の償還を延期することができます。猶予期間終了後に、猶予した月数に相当する間、通常償還分と猶予分を合計した額を毎月償還していただきます。

Q 途中である程度の金額を償還したいんですが可能ですか？

A 一部繰上償還できます。償還希望回数分の金額を償還することとなります。例えば、10回分を希望される場合は、その分の元金償還金額を給与控除とは別にご本人に振り込んでいただきます。

Q 最終償還予定日が、退職予定日よりも後です。どうしたらよいですか？

A 退職金から先に貸付金を精算し、残りが退職金として支給されます。

その他ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

健診結果を確認しましょう

毎年受診した健康診断の結果をきちんと確認していますか？

健診結果は、自分では気づかない生活習慣病のリスクを「見える化」、病気を予防改善するための道標となります。

正常群の基準値内であったとしても、徐々に基準値外へと近づいている項目があれば、生活習慣の変化や習慣化しているものの蓄積が原因となっている可能性があります。生活習慣を自己チェックするために、健診結果を役立てましょう。

また、40歳以上の方は、下記の予備群・疾患群に該当すると特定保健指導の対象者となりますので、特定保健指導を必ず受けてください。

なお、疾患群に該当の場合は、年齢に関わらず医療機関への受診をお勧めします。



高血圧症

該当基準 (正常群は①かつ②、予備群・疾患群は①または②)		正常群	予備群	疾患群
①	収縮期血圧(mmHg)	130未満	130以上140未満	140以上
②	拡張期血圧(mmHg)	85未満	85以上90未満	90以上

糖尿病

該当基準 (正常群は①かつ②、予備群・疾患群は①または②)		正常群	予備群	疾患群
①	空腹時血糖または随時血糖(mg/dl)	100未満	100以上126未満	126以上
②	HbA1c (NGSP) (%)	5.6未満	5.6以上6.5未満	6.5以上

脂質異常症

該当基準 (正常群は①かつ②かつ③、予備群は①または②または③、疾患群は①または②)		正常群	予備群	疾患群
①	LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	120以上140未満	140以上
	Non-HDLコレステロール(mg/dl)	150未満	150以上170未満	170以上
②	中性脂肪(mg/dl)	150未満	150以上300未満	300以上
③	HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	40未満	—

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より抜粋

予備群 保健指導判定値かつ受診勧奨判定値未満

特定保健指導を積極的に活用し生活習慣の改善をしましょう

疾患群 受診勧奨判定値以上

専門職の助言に従い、生活習慣を改善する努力をしてもなお、数値が改善しないなら医療機関の受診をしましょう

お問い合わせ ▶ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142



生活習慣の改善のヒントは 糖尿病と合併症を知ることにあった!

糖尿病は誰もが耳にしたことがある生活習慣病を代表する疾病です。糖尿病は糖尿病にとどまらず、その先に重大な合併症を引き起こす可能性があることから、糖尿病の何歩も手前でその前兆に気づき対処することが重要です。

健康診断での前兆を見逃していませんか? 血糖値を気にしていますか? 血糖値は自身で測定ができる体重や血圧とは違い、値を知ることができるのは年に一度です! 経年で比較してこれまでの生活習慣を振り返りましょう。

今号は、美祢市立美東病院の医療技術部の皆さんに糖尿病とその合併症について解説いただきます。血糖値、糖尿病への理解を深め生活習慣を見直すきっかけにしてください。

解説は次ページ見開き

医師 清水 良一 先生からの補足です!
より理解を深めたい方はぜひ、ご熟読ください。



美祢市病院事業管理者
清水 良一 先生

糖尿病を学ぶその前に 糖尿病の理解に欠かせない生理学の知識

健康者の場合、インスリン、グルカゴン、インクレチンほか、数多くの生理活性物質が関わって血糖値は常に約80mg/dlから食後早期の140mg/dl程度の狭い範囲内に保たれています。

脳はインスリンの作用がなくてもエネルギー源として1時間に約5g(1日で120g)のブドウ糖を個々の神経細胞内へ取り込んで、活動を続けており、一瞬でもブドウ糖の供給がなくなると、ほぼブドウ糖のみをエネルギー源とする脳細胞内では、ATPの再合成が叶わなくなり、たちまち「脳の活動の本態である個々の神経細胞が連なった神経回路」を維持する機能が停止し、脳死に至るため、血糖値の維持機構は生命の維持に直結しています。(ATPについては14時限目の授業を参照)

通常、1回の食事で茶碗1杯150gのご飯(米約0.45合分)を摂取すると、ブドウ糖として吸収される糖質は40gです。摂取したブドウ糖40gが一気に血液中(4~5ℓ)に移行した場合を想定すると、血糖値は800mg/dl以上の異常な高血糖になり、高浸透圧による脳細胞傷害など、生命にかかわる病態に陥ってしまいます。この異常事態を避けるべく、体内で活躍しているのがインスリンです。

インスリンは膵臓のβ細胞で合成され、食事摂取のタイミングに合わせて血液中への分泌量が増え、食後早期の血糖値の上昇を正常範囲内に抑える作用を発揮できる唯一のホルモンです。食直後から肝臓(約1.5kg)、骨格筋(体重の約30~40%)および脂肪細胞(体重の約20%)のこれら全体で体重の50%以上を占める各臓器の細胞膜上に発現しているインスリン受容体をターゲットとして、インスリンは積極的に働きかけます。

具体的には、消化吸収されたブドウ糖が最初にたどり着く肝臓では、血液中からブドウ糖を肝細胞内に取り込む過程にインスリンの作用を全く必要としません。しかし、肝細胞内に取り込んだ後のブドウ糖をグリコーゲンの形に変換・貯蔵する過程では、インスリンの作用を必要とします。ヒトが肝臓内に常時蓄えているグリコーゲンで、体内で消費する約半日分のブドウ糖を賄うことができます。肝臓はインスリンの働きでブドウ糖をグリコーゲンに変換・貯蔵する過程をフル回転させることで、食後の血糖値の急上昇を抑えることに寄与しています。

また、骨格筋と脂肪細胞では、ブドウ糖を各々の細胞内へ輸送するタンパク質(トランスポーター:GLUT4)をインスリンの作用で、各々の細胞内から細胞表面の細胞膜上へと移動・発現させ、GLUT4の機能を活用して血液中のブドウ糖を速やかに筋肉細胞および脂肪細胞内へと輸送することで、食直後の血糖値の急激な上昇を抑えます。(★運動で骨格筋に負荷をかけると、インスリンの働きがなくてもGLUT 4は筋細胞内から細胞膜上へ移動・発現して、ブドウ糖を筋細胞内へと輸送することができます。)

ちなみに、肝細胞の表面にはGLUT4とは異なるタイプのGLUT 2というトランスポーターが、常に発現しており、インスリンの作用に依存することなく、血液中から肝細胞内へとブドウ糖を輸送してくれています。

過剰なブドウ糖の摂取が続くと、前述の食後高血糖を抑える機序に大きな負荷がかかり、インスリンの分泌亢進状態も持続し、結果として、遂には①膵臓の疲弊(インスリン分泌能の低下)、&/or ②骨格筋および脂肪細胞に発現しているインスリン受容体の機能低下、もしくは受容体から細胞内へのシグナル伝達の異常(インスリン抵抗性)を招くことに繋がり、インスリンの効果が十分に発揮されなくなる病態(=2型糖尿病)が顕在化します。

参考までに、骨格筋はブドウ糖をグリコーゲンの形にして貯蔵し、脂肪細胞ではブドウ糖を中性脂肪の形で貯蔵します。肝臓のグリコーゲンは血糖値が下がった時など、必要に応じてブドウ糖の形で血液中へ分泌されますが、骨格筋のグリコーゲンは全て骨格筋のエネルギー源として利用され、血液中にはブドウ糖の形で放出されません。骨格筋は、自身の筋タンパクを分解してアミノ酸のアラニンおよびグルタミンの形で血液中に分泌し、肝臓ではアラニンからブドウ糖を合成し、腎臓ではグルタミンからブドウ糖を合成するといった方法(糖新生)で、間接的に血糖値を上げる(維持する)作用を担っています。脂肪細胞は脳以外の組織で、ATPの再合成に必要なエネルギー源となり得る脂肪酸を血液中に分泌します。

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があります。

1型糖尿病は、膵臓にあるインスリンを分泌するβ細胞が免疫の異常やウイルス感染などにより消滅して膵臓から消えてしまうことでインスリンそのものが体内で合成できなくなってしま病態です。このように、1型糖尿病は生活習慣で防ぐことが叶わないため今回の記事では取り扱いません。

けんこう学校
14時限目
熱中症編



美祢市立美東病院 医療技術部はチームで健康を支えます！



左から ●リハビリテーション室 今倉晶子
●臨床検査科 兼重良恵
●栄養科 波多野里菜、柏木陽香
●薬剤科 井本秀樹
●放射線科 小林慎也（敬称略）

はじめに

2025年4月に国際糖尿病連合(IDF)から世界の糖尿病に関する最新の調査をまとめたIDF Diabetes Atlas(第11版)が発表されました。それにより世界中で約5億8,900万人が糖尿病(成人の9人に1人は糖尿病)であると示されました。今回は身近な病気である**糖尿病の合併症の予防に焦点を当て、臨床に携わる多職種の視点で解説**します。

糖尿病とはどんな病気？

糖尿病で**高血糖が続くと全身の血管や神経がダメージを受けて様々な合併症を引き起こします**。また糖尿病には1型と2型の2つのタイプがありますが今回は2型糖尿病に的を絞って述べます。

糖尿病の合併症について

糖尿病の合併症は急性合併症と慢性合併症に大別されます。

急性合併症には高度のインスリン作用不足により急激な血糖値の上昇と高度の脱水を伴う**高浸透圧高血糖症候群**および、インスリンが大幅に不足し、ケトン体の産生亢進により血液が酸性になる**糖尿病性ケトアシドーシス**があり、これらの病態は**ATPの再合成に支障をきたす**ため、原則入院による速やかな治療が必要となります。また、高血糖状態が持続すると、**慢性合併症**としての**糖毒性**により、体内の血管が様々なダメージを受け、**神経障害、網膜障害、腎機能障害**といった3大合併症をはじめとする右表に示すような合併症を引き起こします。

合併症	組織	急性合併症
		慢性合併症
3大合併症	末梢の感覚神経 眼 腎臓	手足のしびれ等 網膜症、白内障 腎症 → 透析
その他の合併症	末梢血管 脳 心臓	壊疽など 脳梗塞、脳卒中 心筋梗塞、虚血性心疾患

臨床検査科

糖尿病の診断基準とHbA1cのコントロール目標

「糖尿病型」の判定基準:健診(検診)等

①早朝空腹時血糖値 $\geq 126\text{mg/dl}$
②随時血糖値 $\geq 200\text{mg/dl}$
③75g経口ブドウ糖負荷試験での2時間血糖値 $\geq 200\text{mg/dl}$
④HbA1c $\geq 6.5\%$

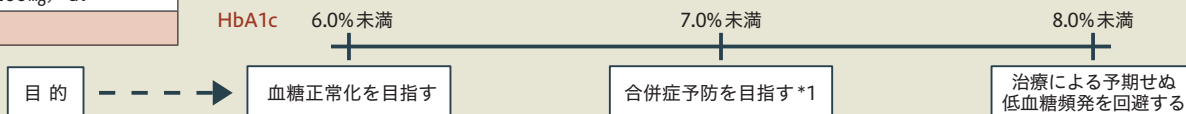
左表①～④のいずれかに該当

糖尿病型と判定

かかりつけ医等による精査・加療

HbA1cの目標値の捉え方(HbA1cの高値は、過去1～2ヶ月間の血糖の平均値の高値を反映)

目指すべき目標値*2



目的によってHbA1cの目指すべき目標値が異なります

*1:合併症予防の観点からみたHbA1cの目標値7%未満を目指すには、空腹時血糖値130mg/dL未満、食後2時間血糖値180mg/dL未満を目安に血糖コントロールを行う。

*2:妊婦を除く成人を対象にした糖尿病治療におけるHbA1cの目的別の目指すべき目標値を示す。

放射線科

糖尿病治療中の合併症発症の予測に役立つ各種検査について

糖尿病治療中に、かかりつけ医によって実施されることの多い検査を表に示します。

合併症は体循環の障害に起因して各種臓器に顕在化するため、合併症発症の予測目的で実施される検査の種類也多岐にわたります。

検査項目	合併症発症の対象となる病態
胸部レントゲン写真	心臓の肥大、動脈硬化の進行度合いの有無
足の造影	動脈硬化の進行の有無
CT / MRI	無症候性脳梗塞の有無
心臓超音波検査	心臓の壁の厚さや弁の動きの異常の有無
心電図	動脈硬化による狭心症や心筋梗塞の有無
神経伝達速度検査	糖尿病性末梢神経障害の発症の有無
呼吸・循環機能検査(パルスオキシメーター)	末梢循環障害の有無
体重測定	肥満の進行具合の有無
尿検査	糖尿病性腎症の発症の有無
眼底検査	糖尿病性網膜症の発症の有無

栄養科 糖尿病の合併症の予防のための食事について

● 糖尿病治療の最大の目的は合併症の予防

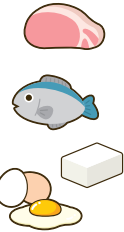
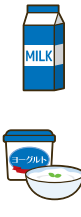
高血糖を放置していれば合併症の進行により、人工透析など社会生活が不自由になる等様々な弊害が起ります。

また薬による治療効果なども十分に得ることが難しくなってしまいます。

● 食事療法は糖尿病の合併症の予防に最も効果があり、基本となる重要な要素

食品は以下の表のようにグループ分けされますが、特に主食(表1)、主菜(表3)、副菜(表6)の食材を1日3食でバランスよく食べ、それを続けることがインスリン抵抗性の悪化を防ぎ、糖尿病の合併症の予防に繋がります。

*1日の摂取エネルギーについては医師の診断のもとで体重や日常の活動量から決められます。

	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	表 7
	ごはん・パン 芋・麺など	果物	肉・魚 卵・豆腐	牛乳 乳製品	油脂	野菜・海藻 キノコ	調味料
食品例							

● 外食や中食(出来合いの食品)は一般的にエネルギーや塩分が多く、内容を考えて選ぶことが大切です。

● まずは食事を抜かないこと、また間食をする場合には果物や乳製品を選び、お菓子や嗜好飲料は楽しむ程度にすることが糖尿病の合併症予防の第一歩となります。

● 夕食は油を控えてさっぱり系にし、焼き物や煮物など日本食を楽しむこともおすすめです。

● 就寝2時間前までには夕食を済ませるようにしましょう。

※清水先生の解説★印参照

リハビリテーション室 糖尿病の合併症の予防のための運動について

糖尿病の合併症予防の大原則は身体活動を増やし、身体不活動を減らすことで**筋肉量を維持することに尽きます**。日常生活で、座位(座っている)時間が長いほど死亡率、心血管疾患リスクが増加します。

step 1 ▶ 座りっぱなしは避け、立ち上がるなどして身体不活動量を減らすことから始めましょう！
30分ごとに5分立ち上がるだけでも筋肉量を維持し、★血糖降下作用が期待できます。

step 2 ▶ 慣れてきたら運動により、徐々に身体活動量を増やしましょう！
運動には★血糖降下作用や体重の適正化、筋力の低下防止、QOLの向上など様々な効果があり、ストレッチ、柔軟体操など簡単なものから取り組むことも大切です。慣れてきたら徐々に**有酸素運動を日常生活に取り込んで**いきましょう。スポーツが苦手な人は**階段を使う、掃除機をかける、自転車漕ぐ**など日常的な生活動作も運動として捉えられますので身近なところから体を動かしていきましょう。体を動かす意識を持つことで日常動作をスポーツに変えることができます。

step 3 ▶ お気に入りのスポーツを見つけてみるのもよいですね！高齢者に人気のあるスポーツは卓球、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ウォーキングなどが挙げられ、無理なく続けられるスポーツとして人気です。
※糖尿病の進行具合によっては運動療法がマイナスになることがあります。運動量の増加前にはかかりつけ医によるメディカルチェックを受けてください。

薬剤科 糖尿病の薬物治療について

2型糖尿病で、食事療法、運動療法だけでは十分な血糖コントロールが行えなくなった場合、薬物療法が開始となります。薬物療法には**経口血糖降下薬(インスリン分泌非促進系4種類、インスリン分泌促進系5種類の計9種類)**と**インスリン製剤**があります。

経口血糖降下薬(概ね4種類までの多剤併用)でコントロールが不良の場合、インスリン製剤(皮下注射)単独、もしくはインスリン製剤と概ね経口血糖降下薬3剤以内の併用による治療が開始されます。

*インスリンを作るβ細胞が様々な原因で壊れてしまい、膵臓からインスリンがほとんど分泌されない1型糖尿病の場合はインスリン療法が不可欠です。

参考文献
日本糖尿病学会 編・著 糖尿病食事療法のための食品交換表第7版 文光堂、2013
糖尿病ネットワーク 国際糖尿病連合(IDF) Diabetes Atlas(第11版) 2025
日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド 2022-2023, p33-34, 文光堂、2022
日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド 2022-2023, p24-28, 文光堂、2022

お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

令和8年度

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8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 36機関（予定）

2次募集 25機関（予定）

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8年4月1日の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次募集対象者の方は、必ず1次募集期間内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。

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、特定保健指導を受けるなど生活習慣の改善に努めましょう。



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8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

使っていますか？防長苑食事券

4月発行の共済だより特別号に防長苑のお食事でご利用いただける2,000円の食事券を同封しています。おせちやテイクアウトにもご利用いただけます。

お問い合わせ 保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142

防長苑に泊まって / 湯田温泉を散策しよう

秋も深まり、過ごしやすい季節になりました。

美味しい食事と温泉で防長苑を満喫！

そして湯田の町を散策してみませんか？

防長苑に到着！

荷物をあずけて
湯田温泉を散策しよう！

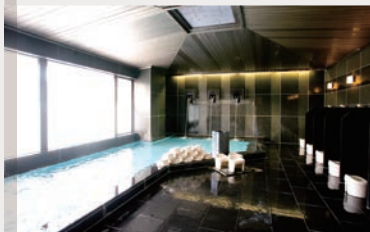
防長苑にチェックイン！

チェックインは16:00から



温泉につかって疲れを癒す！

夜は24:00まで



豪華メニューに舌鼓

おススメ料理はふくフルコース
とらふくをご堪能ください



ゆっくりチェックアウト

チェックアウトは10:00
6:30から9:00まで入浴可能
名湯をたっぷり満喫

令和7年6月OPEN



防長苑ステーション



シェアサイクルを
使った散策も
おすすめ

湯田温泉
MAP

源泉を
汲みあげる
様子が
見学できる

目で楽しむ源泉施設

湯田温泉には、
7つの足湯と手湯があるよ。
のんびり散策しながら
巡ってみよう！



共済だより特別号に添付した、
お得な割引券はご利用になりましたか？

宿泊に利用できる宿泊助成券	3,500円
お食事にご利用できる食事券	2,000円
防長苑利用にご利用できる防長苑割引券	1,000円

ご利用方法については、
「共済だより特別号」を
ご覧ください。

ご予約・お問い合わせ

防長苑 TEL083-922-3555

複数の年金は同時に受け取れる？

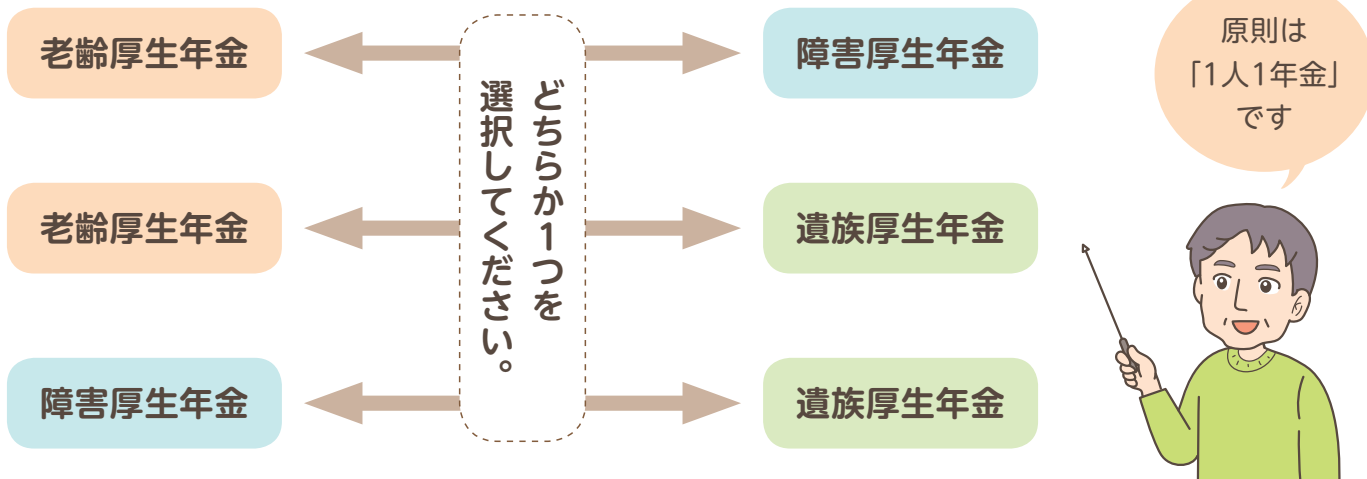


現在の年金制度では、「1人1年金」が原則です。給付事由の異なる複数の年金を受けることができるようになった場合には、いずれか1つの年金を選択して、他の年金は支給停止となります。これを「併給調整」といいます。

ただし、例外的に複数の年金を受給できる場合があります。

併給調整となる例

老齢厚生年金、障害厚生年金、遺族厚生年金のうち、給付事由の異なる複数の種類の年金受給権を取得した場合、原則として1種類の年金を選択して受給することになります。

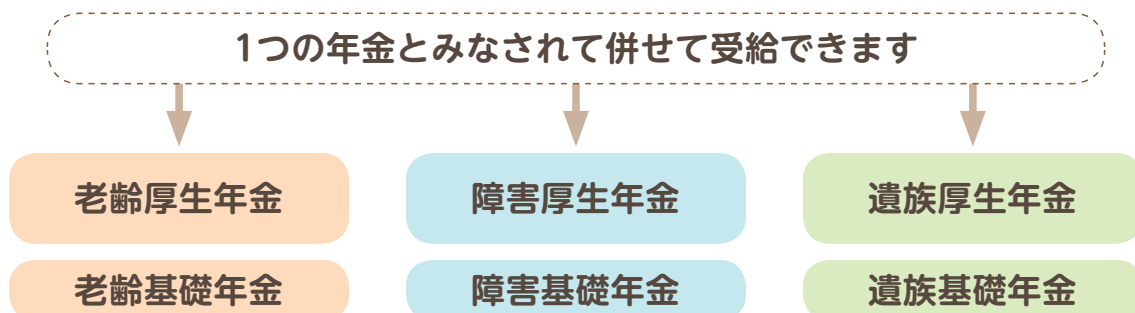


複数の年金を受け取れるケース

以下のように給付事由が同じ場合、複数の年金を同時に受給することができます。

支給事由が同じ場合

老齢基礎年金や老齢厚生年金など同じ支給事由で支払われる年金は、1つの年金とみなされ、併せて受給することができます。



支給事由の異なる年金を受けることができる場合

支給事由が異なる年金でも、65歳以上の方は、以下のように併せて受給できる場合もあります。

例①

老齢厚生年金 または 遺族厚生年金
障害基礎年金

65歳以上の障害基礎年金の受給権者が、老齢厚生年金または遺族厚生年金の受給権者である場合には、老齢厚生年金または遺族厚生年金を障害基礎年金と併せて受給できます。

例②

遺族厚生年金(差額)
+
老齢厚生年金(全額)
老齢基礎年金

遺族厚生年金の受給権者が65歳に達し、自分の老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給権を取得したときは、老齢基礎年金と老齢厚生年金を優先的に受給し、遺族厚生年金と老齢厚生年金との差額があれば、その差額を遺族厚生年金として受給します。

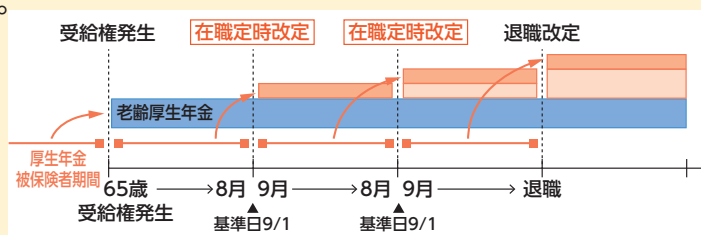
65歳以降も就労をお考えの組合員の皆さんへ

働きながら年金を受給する場合、年金額が毎年改定されます

65歳以上の老齢厚生年金の受給権者が、厚生年金の被保険者(在職中)である場合、在職中であっても毎年10月分(12月支給期)からの年金額が、前年9月から当年8月までの被保険者期間を加えた額に改定されます。この改定を**在職定時改定**といいます。

在職定時改定の条件

対象者：65歳以上70歳未満の老齢厚生年金の受給権者で、厚生年金保険の被保険者である方
基準日：毎年9月1日



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

【期間】 令和7年10月1日から令和8年3月31日まで

リーズナブルにふくを堪能（ふくさし扇盛、ふくちり小鍋）

ふく会席プラン

1泊2食おひとりさま（税込）

宿泊利用助成券使用後

12,000 円

ふくさしから白子まで、ふくを満喫（ふくさし菊花盛）

ふくフルコースプラン

1泊2食おひとりさま（税込）

宿泊利用助成券使用後

18,000 円

ご家庭にふくをお届け

防長苑 Online Shop



有限会社
ライフ山口
提供

ふくを楽しむ

ふくフルコースプランペア宿泊券 5組10名様にプレゼント!!

❖ 和室 or 洋室 1泊2食／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（さるがみ）

共済組合の行事(11・12月)

●健康ウォーキングセミナー

11月15日

防長苑のイベント(11・12月)

●クリスマスケーキ、チキン、
オードブル予約販売

12月24日・25日

●おせち予約販売

12月31日

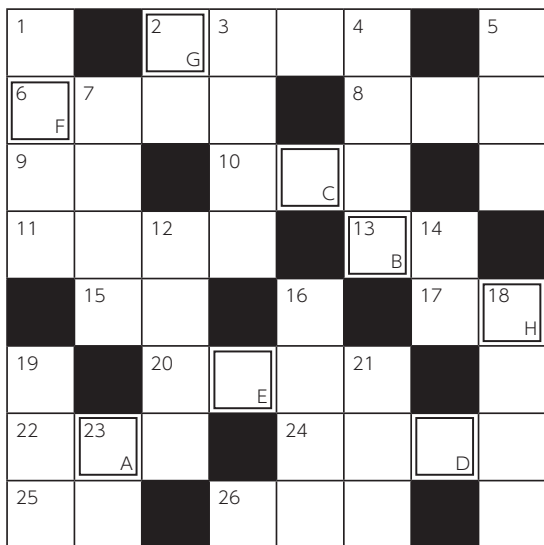
クロスワードパズル

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
ふくフルコースプラン宿泊券…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



- 23 額に○○○の働く
21 台風○○○を常に確認する。
19 ○○○の激しい山道を運転する。
18 リス科の動物で、ムササビのように滑空します。
16 体育の時間に跳んでいました。
14 眠っている時に見ます。
12 ○○○○が豊富に含まれる果物。
7 千載○○○○のチャンス。
5 栃木県にある日本三名瀑「○○○○の滝」。
4 ホッキョクグマの別名。
3 銀を英語で言うって？
2 くぼ地に自然に水がたまった所。
1 源頼朝が○○○○に幕府を開いた。

○クワテのカギ

○ヨコのカギ

- 2 ○○○○を叩いて渡る性格。
6 キングオブポップと称された、○○○○・ジャクソン。
8 渋沢栄一著「○○○と算盤」。
9 目は○○ほどにものを言う。
10 原付○○○に乗って通勤する。
11 ボールを持ってトライを狙います。
13 マナーの悪さに○○をひそめる。
15 年末恒例の「紅白○○合戦」。
17 忘れないように○○をする。
20 ○○○○の創業者、岩崎弥太郎。
22 うまくできるか○○○で夜も眠れない。
24 ダビンチの名作「最後の○○○○」。
25 爪を噛む○○が直らない息子。
26 彼は広い○○○の持ち主だ。

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(日)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》

カワラデキャンブ

「クロスワードパズル」
プレゼント当選者発表

応募総数 1,074通

正解 1,073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。

60才となり、今まで見向きもしなかった健康面に目が向くようになりました。若いころは思いもしませんでした。

私も友人との会話が健康の話ばかりになるアラフィフ世代!自分の身体は自分で管理しないと(汗)ですね。「けんこう学校」も22時限目になりました。いろいろな情報を得ると、安心する反面、自分の身体の状態も気になりますよね。保健事業では、人間ドック、検診、歯科、これらだとインフルエンザ、そして、最近利用者の多いメンタルヘルス相談の助成等も行っていますので是非活用してください!

読者 voice

2026年は「うなぎの販売」を掲載してね。

大変申し訳ございませんでした。防長苑特製の二層になった「うなぎ」は、次年度7月中旬を予定しております!12月は、豪華クリスマスオードブル、家で作るクリスマスケーキセット、丸鶏ローストチキン、おせち等を販売します。特別号に掲載している防長苑利用券で、お得にご利用してください!人気商品はやっぱりおせち!そして期間限定のふくさしのテイクアウトも好評です!

昨年定年を迎えましたが、在職中、台風見舞金等で助かりました。ありがとうございました!!

短期給付事業で、災害で住居等に損害を受けた場合に給付する制度があります。その他にもさまざまな給付があります!こちらでも4月に発刊した特別号をご参考ください!

組合の状況

令和7年9月30日現在

組合員/男
11,760人

組合員/女
11,526人

組合員/合計
23,286人

任意継続組合員
486人

被扶養者/男
6,264人

被扶養者/女
9,514人

被扶養者/合計
15,778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11月4日 URL <https://www.kyosai-yamaguchi.jp>

防長苑のおいしさいろいろご予約受付中

表示はすべて
税込価格です

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

ご予約はお電話にて承ります

21cm×21cm
紙製二段重

21,600 円

お渡し日時：

令和7年 12月31日

12:00～19:00

防長苑受付にてお渡しします

防長苑の和洋おせちは、櫛丸久でも
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

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

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 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 2,000 円

スポンジ・クリーム・フルーツ

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

送料込み 18,000 円

ふくさしふくちりセット竹

送料込み 12,000 円

ふくさしセット

送料込み 6,500 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