

年金協会だより



橘湾と雲仙(島原半島) 撮影 橋本正信(長崎県立長崎図書館)

も く じ

年金情報等.....	2
支部だより(長崎・五島支部・スポーツ大会の成績).....	3
長崎県歯科医師会からのお知らせ	6
団体保険廃止のお知らせ	6
会員特典(割引特約)契約終了のお知らせ	6
吉田初三郎が描いた長崎とその周辺(第7回)	7
「お楽しみ抽選会」プレゼントのご案内	8

募 集

【お楽しみ抽選会 プレゼントのご案内】

会員の皆様へ素敵なプレゼントが抽選で当たります。最終ページを見て、今すぐご応募を!

令和7年版 会員手帳を同封しています



一般社団法人 全国年金受給者団体連合会

長 崎 県 年 金 協 会

〒852-8104 長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター3階 TEL 095-849-5237 FAX 095-849-5250

全年連公式ホームページ <https://www.zennenren.or.jp>

「こころの健康」に着目してストレス要因を分析、当事者の意思の尊重と参加をめざす —令和6年版厚生労働白書

厚生労働省は8月27日、令和6年版厚生労働白書を公表しました。白書として初めて「こころの健康」に着目し、年代やライフステージごとのストレス要因を多角的に分析した上で、こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことができる社会づくりの方向性を考察しました。

白書は、65歳以降の高齢期・老年期について「人生の完成期に向かって、仕事中心の生活サイクルからの変化を経験しながら、豊かな収穫を得ていく時期である」と言及する一方で、「喪失」に関連したさまざまなストレスを感じやすい時期であり、ライフイベントとして退職、子の独立、住み慣れた家からの転居（施設入所など）、死別など、さまざまな喪失体験に直面しやすいことに留意が必要と指摘しました。また、身体的に老化が見られ、健康問題も大きくなり、認知機能や心身の機能が低下しがちな高齢者が、孤独や生活の不活発によりさらなる機能低下を経験するおそれも懸念しています。他方で、社会全体のストレス要因として、急速なデジタル化の進展に対するとまどい、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による不安、さらに単独世帯の増加によって暮らしを支える地縁・血縁といった人と人との関係性やつながりの希薄化などを挙げ、こうした社会の変化が生きづらさや孤独・孤立を感じさせる状況を生む一因になっているなどと分析しました。

こうした状況を踏まえ白書は、「こころの健康」と向き合うことがライフステージ全般を通じて重要であると強調するとともに、「こころの健康」と向き合う一人ひとりの取り組みとして「睡眠ガイド2023」の活用による睡眠の質の向上支援、認知行動療法の手法による日常的なストレス対処（セルフケア）、地域の身近な相談窓口の利用などを紹介。また、「こころの不調」を抱える人に関する取り組みとしては「一人ひとりが生きがいや役割を持ち、相互に助け合う一員として地域に参加すること（当事者の意思の尊重と参加）の実現をめざす」とし、地域や職場におけるこころの健康づくり、社会の意識変容などの取り組みを示すとともに、隣人のこころの健康にも留意することや自己決定の幅を広げることの必要性にも言及しました。

（照会先＝厚生労働省政策統括官付政策立案・評価担当参事官室）

ジェネリック医薬品がある薬で先発医薬品の処方を希望する場合は特別料金が必要に —令和6年10月から

厚生労働省はこのほど、令和6年10月1日から後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望する場合は、1～3割の自己負担に加えて特別料金の支払いが必要になることを広報しました。令和6年度診療報酬改定に盛り込まれたもので、先発医薬品と有効成分が同じである安価な後発医薬品の積極的な利用を促すねらいがあります。なお、先発医薬品を処方する医療上の必要があると認められる場合は、特別料金は求められません。薬剤の使用感、味、飲みやすさなどの理由で先発医薬品を選ぶ場合が対象となります。特別料金は、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当額で、例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1である10円を負担することになります。

（照会先＝厚生労働省保険局医療課）

国民年金基金への加入希望者の紹介をお願いします

長崎県年金協会では、国民年金基金への加入希望者の紹介に関する契約を締結しています。

国民年金基金は、国民年金に上乗せする公的な年金です。会員の皆様の子供さん、お孫さんやお知り合いの方にぜひお知らせいただき、ご紹介をお願いします。

国民年金基金に加入されると、紹介していただいた方に、長崎県年金協会からギフトカード（3,000円分）を進呈いたします。

【国民年金基金とは？】

自営業の方やフリーランスの方など国民年金の第1号被保険者の方々がご加入できる公的な年金制度です。

掛金は全額「社会保険料控除」の対象で税金が軽減されます。受け取る年金額は生涯変動せず、万一の時は遺族に一時金が支払われます（保証期間のないB型を除く）。

加入できる人は、①国民年金の第1号被保険者で保険料を納めているかた（20歳～60歳未満）、②国民年金に任意加入しているかた（加入期間が40年未満または海外在住のかた）

お問い合わせ

全国国民年金基金 長崎支部 0120 - 65 - 4192（フリーダイヤル）

「年金受給者のつどい」を開催します

開催地	開催日時	会場
時津会場	11月29日(金) 午後1時～3時	時津町北部コミュニティセンター(時津町日並郷)
諫早会場	12月5日(木) 午後1時～3時	高城会館(諫早市高城町)

《時津会場プログラム》

- ・講演 「健腸長寿で健康寿命を延ばそう!」
講師 長崎ヤクルト株式会社城山サービスセンター
センターマネージャー 大山 恵美氏
- ・抽選会

《諫早会場プログラム》

- ・講演 健腸長寿で健康寿命を延ばそう!」
講師 長崎ヤクルト株式会社諫早サービスセンター
センターマネージャー 工藤 裕加里氏
- ・抽選会

支部だより

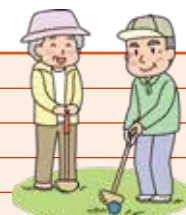
長崎支部

第20回 いきいきボウリング大会のご案内

開催日時	令和7年2月21日(金) 9時45分集合(厳守)
場所	長崎ラッキーボウル(長崎市大橋町25-6) ☎095-846-2171
参加資格	①会員 ②一般(未加入者の当日入会者歓迎)
参加料	2,200円(ゲーム代・賞品代) ※新規入会の方は、参加費と別に年会費2,000円を持参ください。
競技方式	個人戦: 1人2ゲームを投球し、合計スコアにて順位決定。
ハンディ	1ゲームにつき、男性・女性・年齢に応じハンディキャップを与えます。(マイボール使用不可) ※次回ハンディは、優勝者-20点、準優勝者-10点とします。
賞品	優勝～5位・ラッキー7賞・飛び賞・ブービー賞・全員に参加賞あり
申込方法	郵便ハガキ(厳守)に、①会員番号②住所・氏名・生年月日③電話番号を明記のうえ申込みください。 ※一般の方は、①一般②～③(同上)を明記のうえ申込みください。
申込先	中村 均 ☎850-0953 長崎市上戸町2-5-15 携帯090-4352-3503
申込締切	令和7年2月11日(火) 厳守

◆冬季グラウンド・ゴルフ大会のご案内

開催日時	令和7年3月17日(月) 8時30分集合(厳守) 予備日: 18日(火)
場所	市営ラグビーサッカー場(長崎市松山町)
参加資格	①会員 ②未加入者の当日入会可
参加費	①会員無料 ②未加入者は年会費2,000円を持参してください。
申込方法	①クラブ及びチームに所属されている方は、責任者を通じて申し込みください。 ②個人の場合は、郵便ハガキ(厳守)に、①会員番号②住所・氏名・年齢③電話番号を記入して申込みください。
申込先	中村 嘉孝 ☎850-0944 長崎市八景町9-15 携帯080-8053-9823
申込締切	令和7年3月7日(金) 厳守
後援	長崎市グラウンド・ゴルフ協会 【競技】 3R



◆日帰り温泉ツアーのご案内

日時	令和7年3月27日(木) 8時50分集合
集合場所	A 松山ラグビー・サッカー場横(長崎市松山町) 9時出発 B 市民会館横(長崎市魚の町) 9時15分出発
行先	『雲仙温泉 青雲荘』 雲仙市小浜町雲仙 ☎0957-73-3273
参加費用	1人5,000円(昼食代・入浴料を含む) ※未加入者は別途年会費2,000円を持参ください。
募集人員	定員40名 ※定員になり次第締め切ります。
申込方法	郵便ハガキ(厳守)に下記事項を明記して申込みください。 ①会員番号②住所・氏名・年齢③電話番号④バス乗車地: AかB ※新規入会の方は、①新規②～④(同上)を明記のうえ申込みください。
申込先	中村 嘉孝 ☎850-0944 長崎市八景町9-15 携帯080-8053-9823
申込締切日	令和7年3月17日(月) 厳守



五島支部

◆カラオケ大会のご案内

【日時】11月24日(日) 13時開会 【会場】福江総合福祉保健センター
日頃鍛えた素晴らしい歌声を披露します。心に響く歌声を是非お聴きください!
詳細は、橋本雅男氏まで(☎0959-72-4731)



令和6年度（4月～10月）各支部スポーツ大会の成績表

グラウンド・ゴルフ	支部名	開催日	大会名	場所	参加者	優勝	準優勝	3位
	長崎	5/20	支部春季大会	市営ラグビーサッカー場	108	田中三千夫	野口 等	濱崎 誠次
	長崎北	4/17	西海地区春季大会	大瀬戸総合運動公園	57	山田美佐子	平野 俊一	相川 正
		4/21	対馬地区春季大会	上対馬総合運動公園	41	森谷 全美	武末 清太	大浦 千里
		5/16	琴海地区春季大会	琴海南部運動公園	68	江川 英文	井田 利定	森 進
		5/21	時津地区春季大会	とぎつ海と緑の運動公園	91	浜辺 和幸	渡辺 能成	中村 萬年
		5/21	長与地区春季大会	長与町ふれあい広場	61	山田 憲重	中山 誠	時津 美子
		5/31	壱岐地区春季大会	勝本町総合運動公園	67	男性の部 中谷 忠司 女性の部 山本美恵子	小川 清 西 なるみ	植村 英生 都野川千鶴子
		9/27	壱岐地区秋季大会	芦辺町イオン横広場	69	男性の部 國吉 利雄 女性の部 小西 三恵	砥綿 満 島村 絹子	中田 寛治 石井 茂代
		10/8	支部レディス親善大会	とぎつ海と緑の運動公園	46	吉岡 照子	岩下 淑子	南里 洋子
		10/24	長与地区秋季大会	長与町ふれあい広場	57	辻田 正孝	田中 稔	佐藤 勲
	佐世保	10/20	松浦・平戸大会	松浦市運動公園	32	男性の部 前田 勝利 女性の部 山下 洋子	川崎 稔男 澤井ハツエ	江口日出夫 浅田マシ子
	五島	10/19	上五島地区大会	新上五島町笛吹緑地公園	129	西坂ちや子	時津 雅洋	宮崎 亮作

ゲートボール	支部名	開催日	大会名	場所	参加チーム	参加者	優勝	準優勝	3位
	長崎北	4/22	支部春季大会	時津町南公園運動広場	16	90	長与クラブ	西海 727	時津 睦会
		6/20	西海地区大会	西海町スポーツガーデン	7	41	西海 727	長与クラブ	西海 セツ釜
		9/26	支部秋季大会	琴海町ゲートボール場	12	64	西海 セツ釜B	長与クラブ	時津 浦・清風
		10/30	支部親善大会	時津町南公園運動広場	15	79	西海 727	西海 セツ釜B	長与クラブ
	佐世保	6/23	第1回大会	佐世保市ゲートボール場	10	55	西海 727	大宮	光月 B
		9/22	第2回大会	佐世保市ゲートボール場	9	48	西海 727	島原チーム	川棚 数石
	五島	9/19	第1回大会	大津みなと公園	16	89	年輪会	小川原	奥浦

ペタンク	支部名	開催日	大会名	場所	参加チーム	参加者	優勝	準優勝	3位
	長崎北	5/8	時津地区春季大会	時津町南公園運動広場	28	85	浦 B	野田 A	左底 A
		6/6	長与地区春季大会	長与町ふれあい広場	14	44	高田 C	さくらクラブ	高田 A
	五島	9/24	支部大会	大津みなと公園	42	134	増友会	浜友会	喜老会

ゴルフ	支部名	開催日	大会名	場所	参加者	優勝	準優勝	3位
	支部合同	5/27	第37回大会 グループ①	チサンカントリークラブ森山	101	牧山 勝正	小宮 征壽	舘林 功
		6/4	第37回大会 グループ②	チサンカントリークラブ森山	71	川口 正彦	朝長 龍彦	竹下 明孝
	佐世保	10/14	支部大会	佐世保カントリー倶楽部 石盛岳ゴルフコース	23	小谷 満	内野 東吉	角田隆一郎

ボウリング	支部名	開催日	大会名	場所	参加者	優勝	準優勝	3位
	長崎	7/5	第18回大会	長崎ラッキーボウル	31	中村 均	峰 房子	藤岡伊美子
		10/11	第19回大会	長崎ラッキーボウル	28	辻 直樹	中村 均	藤岡伊美子
	佐世保	10/20	支部大会	西肥シルバーボウル	22	加藤 京子	山田 幸子	野嶋 三男

◆諫早支部の成績は、次回号に掲載します。

年金についてのお問い合わせ

電話相談は「ねんきんダイヤル」へ 年金についての一般的なお問い合わせ



0570-05-1165

050 から始まる電話でおかけになる場合は
(東京) 03-6700-1165 (一般電話)

来訪相談のご予約は 『予約受付専用電話』 へ



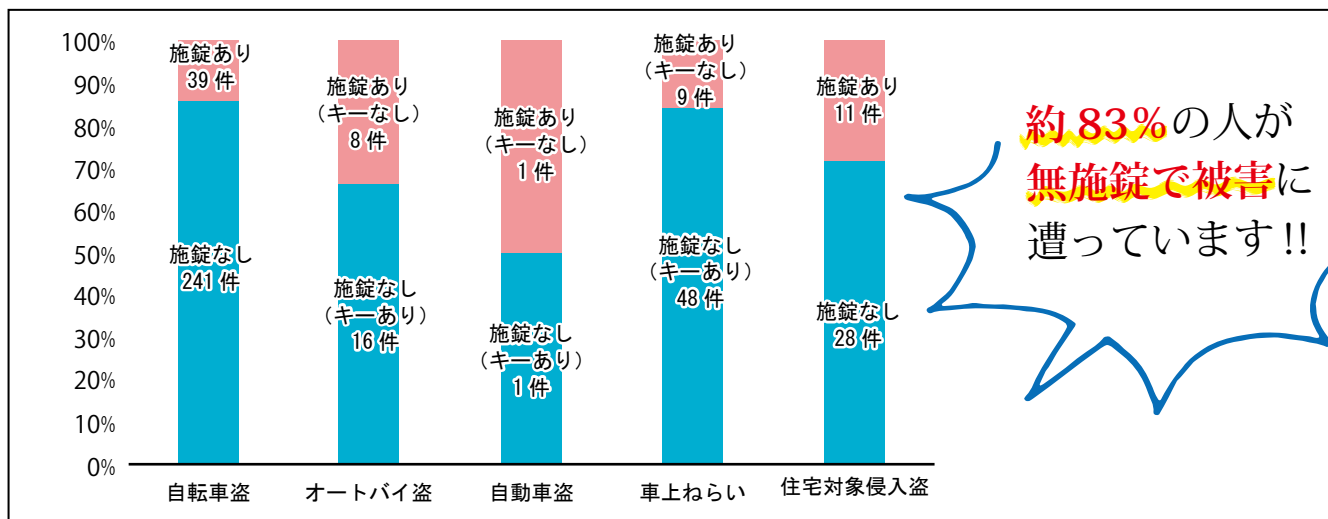
0570-05-4890

050 から始まる電話でおかけになる場合は
(東京) 03-6631-7521 (一般電話)

「カギかけ」は被害防止の第一歩！

もってこいネットワーク通信（長崎県警察本部 生活安全企画課発行）より

窃盗被害施錠率（罪種別） 令和6年9月末



件数は長崎県内

	認知件数	うち無施錠件数	無施錠率
自転車盗	280件	241件	86.1%
オートバイ盗	24件	16件	66.7%
自動車盗	2件	1件	50.0%
車上ねらい	57件	48件	84.2%
住宅対象侵入盗	39件	28件	71.8%
合 計	402件	334件	83.1%

※無施錠とは、鍵を掛けていない状態及びエンジンキーがついたままの状態



ほんのわずかな時間でも 離れるときはカギをかけましょう!

会員拡大月間を10月から開始

《会員1人1人が新規会員を1人獲得しよう!》
お友達へ、協会への入会をおすすめください。

会員の拡大は、事業の充実を図れるとともに、年金制度の改善や税・医療費負担軽減などを政府・国会に求めるときの大きな力となります。

入会されると、紹介していただいた方に、新会員紹介1人につき図書カードまたはクオカード(500円分)を進呈いたします。

(県協会事務局へご連絡をお願いいたします。☎095-849-5237)

10月以降に入会されると、会費2,000円は次年度末(令和8年3月)までの会費として受領いたします。

会員拡大月間
10月~3月

謝礼進呈
500円

「入れ歯のすすめ」

不幸にも歯を失ってしまったら、必ず歯を補うようにしましょう。歯にはそれぞれの働きがありますので全部の歯がそろっていないければなりません。無くなった場合は必ずその都度補わなければなりません。

『数本の歯を失ったけれど、食事に大きな影響はないし大丈夫だろう』

『歯がほとんどなくなっているけれど柔らかいものなら食べられるし入れ歯は作らなくても良いかな』

このような考えで放置されている方には、入れ歯の重要性を理解していただき、早めの対応が必要となります。入れ歯を入れずに噛めない状態を続けることは、特に高齢者にとって非常にデメリットの大きな状態です。

歯を失った後に入れ歯を使用しないと、認知症の発症リスクが約 1.9 倍に高まると言われています。

これは入れ歯を使用せず食事が噛めなくなることで、栄養に偏りが出てしまったり、咀嚼が減ることで脳の認知機能が低下するせいだと考えられています。

また、奥歯を失うと食いしぼることができず、全身の運動機能の低下につながります。噛めるか噛めないかで、食べられるものが異なり、採れる栄養素も変わってきます。噛めないとパン類・麺類・ご飯など糖質に偏った食事となり、食後血糖値が急上昇し易く、糖尿病の発症や重症化を招きやすくなります。

しっかりと入れ歯を入れて『噛める』状態にすることで、歯が全くない方だとしても、認知症の発症リスクが 4 割減少する可能性がある、という研究もあります。近年は技術の進化に伴い、さまざまな入れ歯が登場しています。是非かかりつけの歯科医院でご相談してみてください。

歯が無い状態を続けると、残っている歯に負担がかかり、ますます歯を失う悪循環となりますので、歯が無いところには入れ歯などの治療、また残っている歯を歯科医院でメンテナンスをしていきましょう。

しっかりとバランスの良い栄養を摂ることを心がけ、健康長寿を目指しましょう。



お問い合わせ

長崎県歯科医師会

TEL (095) 848-5311

団体保険廃止のお知らせ

これまで団体割引が適用される割安な保険を次のとおり提供してきました。

1. ケガに備える・・・「まごころ保険」
2. 病気に備える・・・「あんど保険」
3. ケガ・病気に備える・・・「こうねん総合保険」

しかしながら、団体保険加入者の減少によりこの団体保険の継続が困難となり、廃止することとなりました。このため、新規加入の取扱いは、令和 6 年 10 月をもって停止いたします。会員の皆様には、長い間ご愛顧賜り深く感謝申し上げます。

なお、現在加入中の方の最終更新は次のとおりです。

「まごころ保険」「あんど保険」に現在加入されている方で、令和 6 年 12 月以降に更新時期を迎える方は、それが最後の更新となります。

「こうねん総合保険」に現在加入されている方は、令和 7 年 5 月が最後の更新となります。



◆本件に関するお問い合わせ先

《団体契約者》 こうねんのひろば共済会 ☎ 0120-86-5045（平日 9 時～ 17 時まで）

《取扱代理店》 有限会社こうねんサービス ☎ 0120-75-1805（平日 9 時～ 17 時まで）

◆引受会社：損害保険ジャパン株式会社



会員特典（割引|特約）契約終了のお知らせ（全国年金受給者団体連合会）

終了	特約店名	住 所	サービスの内容
	湯快リゾート雲仙温泉 雲仙東洋館	雲仙市小浜町雲仙	令和6年10月31日をもって契約終了
	湯快リゾート平戸千里ヶ浜温泉 ホテル蘭風	平戸市川内町	

会費の納入は口座振替が便利です

会費の納入は、ゆうちょ銀行（郵便局）の口座振替がご利用できます。

《ゆうちょ銀行取り扱い》ご希望される方は、協会へご連絡をお願いいたします。

☎ 095-849-5237

吉田初三郎が描いた長崎とその周辺

第7回「島原半島編（3）～UNZEN～」

みなさま、こんにちは。今回は「島原半島編」の第3回として、戦前は避暑地として「西の軽井沢」とも称され外国人にも愛された雲仙 unzen についてご紹介してみしましょう。

いままでご紹介したように吉田初三郎は雲仙・島原半島の鳥瞰図を何度も描いてきました。そのなかでもひととき異彩を放つのが、昭和初期に発行された全編英語表記のパンフレット「Unzen」に掲載された鳥瞰図です【図1参照】。発行年によって表紙イラストの異なるいくつかの種類が存在しますが、内容はほぼ同一のものとなっています。描かれている鳥瞰図は同時期に制作された「日本八景雲仙嶽交通圖繪（昭和2年）」などと構図などにおいて共通する部分が非常に多いのが特徴です。この合理的とも言える制作方法は、工房を持ち分業制で制作していた初三郎ならではのと言えるでしょう。また、この鳥瞰図のタイトルの下には「“Hiroshige” of the present age（現代における広重）」と書かれており、結果的にこの作品によって初三郎の名は海外までに知られるようになったのです。

さて、この鳥瞰図が英文表記になっている理由は、長崎編の第4回でも触れたように、大正12（1923）年から昭和18（1943）年まで上海と長崎（のち神戸まで延長するも昭和13（1938）年の中断後再開はなし）を結んでいた国際航路「日華連絡船」のなかで、主に外国人向けに配布されたものだからです。船を運行したのは日本郵船（N.Y.K. LINE）、“長崎丸”と“上海丸”という2隻の客



図1「UNZEN」（部分）

船が運行されていました【図2参照】。このころ上海に住む西洋人は夏の高温多湿な気候から逃れるため、船で長崎に渡り雲仙を目指したのです。おりしも昭和9（1934）年「雲仙国立公園」が日本初の国立公園に指定されたことで、UNZENはさらに内外からの注目を集めることになりました（※天草は戦後追加される）。

このパンフレットによると当時上海～長崎までは、1日目の午前9時に上海を出発し、翌日のお昼ごろに長崎港に到着しました（ちなみにその先の神戸に到着するのは3日目の午後3時でした）。そのあと茂木を経由して船で橘湾を横断し雲仙まで移動することが多かったようです。雲仙に到着した外国人たちは、故郷のヨーロッパの気候に似たこの土地で思い思いの休暇を過ごし、大いなる安らぎを得たに違いありません。

その後、3隻目の客船として神戸丸も就航しましたが、戦争の足音は確実にせまっていました。やがて第2次世界大戦のなかで3隻とも海の藻屑と消え、日華連絡船はわずか20年あまりで終焉を迎えます。いまに残された英文パンフレット「Unzen」とそこに掲載された初三郎の鳥瞰図はその時代を伝える貴重な資料です。

長崎県立長崎図書館 橋本 正信



図2 絵葉書「上海丸」（石尾和貴氏提供）

参考文献：「欧米人が歩いた長崎から雲仙への道」ブライアン・バークガフニ著 2023年
「上海航路の時代～大正・昭和初期の長崎と上海」岡林隆敏著 2006年

【お楽しみ抽選会】 プレゼントのご案内

会員の皆様へ素敵なプレゼントが抽選で当たります！

※このプレゼントは
各企業様からのご提供です。

(五十音順・敬称略)

1 長崎県営バス観光(株)

大分県名産しいたけ佃煮

5名様

2 (株)フレックスファミリー[アフラック募集代理店]

マスコット人形
クリスマスダック



20名様

3 丸大食品

丸大ハム詰め合わせ
(3,000円相当)



10名様

4 (株)メモリード

長崎あぐりの丘高原ホテル「あぐりの湯」
入浴回数券(11枚綴 7,000円)



3名様

5 ルーペ

ライト付スタンドルーペ
(倍率約3倍)



10名様

■応募方法

ハガキにご希望のプレゼントの番号を1つだけ記入し、会員番号、住所、氏名、電話番号を書いて下記あてお送りください。

〒852-8104

長崎市茂里町3-24長崎県総合福祉センター3階
長崎県年金協会プレゼント係

■応募締切

令和6年12月5日(木) 必着

■当選者の発表

プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。

■賞品の発送

ご当選者様への賞品の発送は、応募締切後10日をを目途に送付させていただきます。

※ご応募の際、ご記入いただいた会員様の個人情報は、ご当選者様へのプレゼント発送、各種ご案内などに利用させていただきます。

長崎県年金協会の会員の皆様

アフラックのがん保険・医療保険の
集団取扱制度をご存じですか？



新たにご契約される場合も、既にご契約されている場合も
集団料率により保険料が安くなります。

集団に所属している方が、ご家族の方のご契約者となることで、
ご家族の皆様も割安な集団取扱保険料とすることができます。

※二親等の方まで集団割引の対象となります。

お問い合わせ、資料のご請求はお気軽にこちらまで

 Flex Family

募集代理店
株式会社フレックスファミリー
〒815-0032 福岡市南区塩原2丁目7-10

お電話でのお問い合わせは

 0120-77-6556

営業時間／9:00～18:00(定休日) 日・祝

支払い事由・契約制度・引き受け条件など、
詳細は「契約概要」等をご確認ください。

引受保険会社

 Aflac アフラック

※資料請求いただいたお客様の個人情報の当代理店における利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理となっております。また、これらの利用目的のために当代理店がその提供先であるアフラックに登録されている代理店と共同して対応する際には、個人情報が当該代理店に提供されることにご了承ください。