

京都民医連共済会連絡会 2016年1月5日発行

連絡会 ニュース



発行 京都民医連共済会連絡会事務局

TEL 075-312-7900 / FAX 075-312-7907

Email : kmkyosai@box.email.ne.jp



1月号

新年あけましておめでとうございます



会員の皆様にはますますのご健勝のほどお喜び申し上げます。

昨年、安倍自公政権は、6割を超す国民が「今国会での成立に反対」し、多くの憲法学者や歴代の内閣法制局長官、元最高裁判所長官を含む広範な人々から、憲法違反との批判が集中している安保法制（戦争法）の採決を強行しました。戦争法に盛り込まれているどれをとっても憲法9条を蹂躪し、自衛隊の海外での武力行使に道を開くものです。同時に、戦争法の具体化として、軍事費を初めて、5兆円以上にし、大企業と軍拡のために、ばらまき財政を進めようとしています。日本の平和と国民の命を危険にさらすこのような法律を許すわけにはいきません。戦後かつてない新しい国民運動とともに「戦争法廃止」の声が大きく広がっています。戦争法廃止の審判を京都から、憲法を暮らしに生かす京都市政を実現しましょう。

社会保障の分野では、安倍内閣は、この間、医療・介護・年金など、あらゆる分野で予算削減を強行してきました。「骨太の方針」（昨年6月）では社会保障の自然増を年間3千億～5千億円削減する、途方もない切り捨て計画を決めています。その一方で、80年代には50パーセント台だった法人税の実効税率は、現在の32.11%から2段

階で29.74%（18年度）まで引き下げられ黒字の大企業ほど恩恵を受けられます。

また、一昨年、消費税率が8%へ引き上げられ、2014年度のGDPはマイナスとなり、日本経済は所得と消費が冷え込む深刻な不況に落ち込んでいます。更に、消費税の10%への引き上げは、それに追い打ちをかけることとなります。低所得者ほど税負担が重く、所得が高いほど軽くなっていく逆進性の拡大により貧富の差が一層拡大することが予想されます。

今年は、命と健康、そして私たちの生活を守る運動が一層重要な年になります。

昨年は、約500名の非常勤職員の方々を共済会会員として迎え入れ、約2500名の組織となりました。これまで以上に会員の皆さんが安心して働き続けられるよう、文化やスポーツに親しみ、心身ともに健康で充実した生活が送れるような共済の活動を皆さんと一緒に取り組んでいきたいと思っております。

本年もどうぞよろしく申し上げます。

京都民医連共済会連絡会 代表 田中とみ子

共済会サークルの紹介！ No.1

一緒に楽しく迫力ある演奏しませんか！

太鼓サークル「のぞみ」です。吉祥院病院のサークルが始まりで20年以上の歴史があります。

月1回、土曜日の夜に3時間練習しています。先生は「嵐山太鼓」の方で、色々な演目を教えていただいています。練習場所は地下鉄東西線の醍醐駅隣接のダイゴロー2階の音楽スタジオです。

メンバーは歯科医をはじめ様々な職種が集まり、新メンバーも加わり、ムードメーカーのリーダーをはじめ、メンバーのキャラクターもいっぱい楽しくやっています。

「のぞみ」のオリジナル曲もあり、地域の伝統のお祭り曲を、「のぞみ」オリジナルの半被で太鼓・笛・鉦（かね）のアンサンブルで演奏すると迫力抜群です！

職場の祭りや友の会行事・保育園祭りなどのオープニングにはご招待いただいています。ぜひ、お声かけください。体験・見学大歓迎です！

大宅診療所 久世順子



2015健康キャンペーン エントリー501人、達成者341人

9月から11月と3ヶ月間取り組んできました健康キャンペーン。見事に達成された皆さんには、1月下旬に達成賞をお届けいたします。なお、システムの都合上、達成率が60%~99%の方は「未達成」、59%以下の方は未提出の扱いとさせていただきます。ご了承ください。

班名	エントリー	達成	種目	人数
中央班	156	123	①ウォーキング	57
上京班	47	29	②ジョギング	51
南班	17	13	③山歩き	11
北部班	36	22	④自転車	54
事務局班	3	1	⑤施設スポーツ	19
信和会班	120	66	⑥ストレッチ&筋トレ	219
援護財団班	6	4	⑦なわとび	37
乙訓班	22	20	⑧ストップ・酒	24
やましろ班	9	6	⑨禁煙	3
葵会班	7	3	⑩スリム&ウェイトアップ	26
西七厚生会班	4	3	合計	501
京医協班	3	2	※1人で複数のエントリーをされた方は、ひとつの種目で集計しています。	
メディカプラン班	24	12		
コムファ班	37	27		
西の京班	10	10		
合計	501	341		

※ 個人目標を達成された方の感想を3~4ページに掲載していますのでご覧ください。

個人目標を達成された方の感想

【ジョギング】

○50歳の時に、健康キャンペーンをきっかけに走り始め、今年は、ランナーウオッチなんぞを購入しました。計算してみると100km走っていました。(南班 Fさん)

○最初の目標よりもかなり走れてフルマラソンに挑戦したい気持ちです。1月31日には、ハーフマラソンに出場する予定です。(上京班 Wさん)

○昨年と同種目のチャレンジで、本当はもっと超過達成したかったのですが、ギリギリでした。毎日少しずつでも走る習慣がつくと、良い気分転換になり、気持ちが少しずつ前向きになる様に思います。

(援護財団班 Tさん)



【ストレッチ&筋トレ】

○昨年に引き続き参加しました。目標にしていたことが達成できてうれしいです。自分の身体のために出来ること。しなやかな身体で一日のスタートをきり、利用者さんにリハビリに取り組んでいただくなら、伝える側もやらないと思う気持ちで取り組みました。

(信和会班 Nさん)

○やせ形の私は、今回筋トレをして、筋肉を付けるのと同時に、体重を増やすことも目標にしました。10月ごろになると食欲も戻ってきて、体重が開始の時よりも3kgアップしました。今回が今までで、一番達成感があり、一番嬉しいです。

(中央班 Kさん)



○腰痛があるので、ストレッチをすることで、少し痛みが軽減します。寝る前にするのが習慣になり、キャンペーン終了後も続けています。

(西の京 Sさん)

○肩こりや腰痛、膝痛に悩まされています。9月~11月、ストレッチを毎日欠かさず行うことにより、吐き気を伴う程の肩こりは起こりませんでした。両膝関節症や腰痛が酷い時は、動けなくらいですが、筋肉が衰えない様に筋トレを根気よく行うことで、仕事も続けられています。キャンペーンが終わってからも、継続し、運動も再開できるようになりたいです。

(メディカ班 Kさん)



○何となく体を動かしているつもりでしたが、筋肉が落ちかなり衰えていました。意識的に体を鍛えることで体調管理も意識され、歯磨きしながらスクワットが出来るようになりました。(乙訓班 Sさん)

【山登り】

○一ヶ月に2回の山登りなので無理なく登れました。一人ではなく二人で話をしながら登っているので、あっという間に頂上に着いてしまいます。真夏や真冬の登山は厳しいので、登りやすい時期に健康キャンペーンがあるので助かっています。

(信和会班 Kさん)

○健康キャンペーン初めての参加でした。秋に向けての良い時期でもあり、意識的に山を歩きました。白山でのテント泊まり、重いサックを背負って登った甲斐もあり、南竜での真っ赤なナナカマドや紅葉の始まる山々、雲海に沈む夕日、贅沢な時間でした。近くの山も登り、自然の移り変わりを肌で感じて、自分の体力に合った山登りをこれからも続けて行こうと思っています。

(中央班 Yさん)



○毎年チャレンジしています。昨年は残念ながら未達成でしたので、今年は気合を入れ、取り組みました。今年も危なく、11月にギリギリ1回登って何とか達成できました。

(葵会班 Hさん)

【水泳】

○昨年と比べ、一日で泳げる距離が伸び、体力の低下が防げているように思います。なかなか泳ぎに行く時間の確保が難しいのですが、キャンペーンを期に、泳ぎ再開出来ました。

(信和会班 Fさん)



○普段、使わない内腿の筋肉を効率よく鍛えることに嬉しい驚きを感じました。平泳ぎ万歳！

(コムファ班 Mさん)

【縄跳び】

○小学生以来、久しぶりに縄跳びを跳びました。最初は半分も跳ばないうちに息が切れて、休みやすみ飛んでいましたが、慣れるにつれ、徐々に長く飛べるようになり、最後は、50回一度も休まずに跳べる様になりました。小学生の時より上手に跳べる様になった気がして、とても嬉しく思いました。

(信和会班 Kさん)



【ウォーキング】

○今年は無理せず、6割狙いでしたが、部署の引っ越しや戦争法の集会デモ、旅行でたくさん歩くことが多かったので目標クリアできました。

(信和会班 Mさん)

○一日一万歩を目標にして、頑張ってみましたが、一万歩は、難しいと痛感しました。しかし、この取り組みで意識して歩くことにより、仕事帰りは、一つ手前の駅で降りて歩くことが常となり、健康を意識できるようになりました。

(上京班 Kさん)



○三ヶ月間、楽しく歩くことが出来ました。これを機会に、(地図上で距離を測り) 東海道を京都から日本橋に向けて歩いています。現在はまだ、四日市です。何時になったら東京にたどり着けるやら…。

(京医協班 Yさん)

【自転車】

○毎日の通勤以外にも、車で行くところを自転車に自覚的に乗って行ったり、子供たちを乗せて遠くまで行ったりと楽しいこともありました。お尻が痛かった時もありましたが、車の代わりに自転車で行くことで少しぐらいはエコにもなったように思います。

(信和会班 Kさん)



○自転車で登録したので、通勤で16kmくらいあり、時々走ることで目標も達成出来ました。これから冬場なので、健康のことを考え、バイクよりも自転車を使う機会を多くして続けていきたい。

(中央班 Yさん)

【スリムダイエット】

○去年は、未達成でしたが、再挑戦の今年は、何とか達成できてよかったです。年々、体重が、増えやすく減りにくくなっており、努力の必要な体質へと変化していると痛感するこの頃です。

(中央班 Tさん)



○順調に体重が減ってくれました。健診で体重を減らすように強く指導されていたので良かったです。

(やましろ班 Hさん)

【ストップ酒】

○一度飲む日を意識的に減らすと、そんなに飲みたい気持ちが、なくなってきた。年末も、このペースで行けたらいいと思う。

(上京班 Tさん)

○今までは、適当に禁酒日と主人が飲まない日だけ自分もやめていましたが、記録することによって分かるので摂生しようと思っていました。これからは、体のことを考えて禁酒日をカレンダーに書いて行こうと思います。

(メディカ班 Wさん)



<お知らせ>

★★★★☆ 貸付金 ☆★★★★ (A会員のみ対象※)

○申請書は審査日の3日前までに必着でお願いします。審査は毎月第4水曜日です。利息は、住宅貸付が1.5%、一般貸付が2.0%です。

○住宅貸付は、新規購入・増改築の他に、住宅ローンの返済にも利用できます。住宅貸付の審査は3月・6月・9月・12月です。

<審査予定日> 1月27日(水)、2月24日(水)、3月23日(水)

※非常勤職員加入に伴い、常勤役職員をA会員、非常勤職員をB会員と呼称しています。

★★★★☆ 医療費見舞金 ☆★★★★

○昨年、9月から子どもの医療費の助成対象が、京都府は現行の小学校6年生までから中学校3年生までに拡大されました。上記内容の9月分以降の申請につきましては、下記の「子供の医療費」の扱いとなります。

○2月の医療費見舞金 <対象受診月> 2015年8月～2016年1月度の受診分です。

○各班担当者への申請書の提出期日は、毎月3日までとなります。

○会員、会員家族の医療費見舞金の計算は下記の通りです。

計算式 → (医療費負担金 - 500円) × 85%

○子供の医療費(診療日が8月31日以前は、小学校卒業までが対象。9月1日以降は中学校卒業までが対象)の申請については、1ヵ月3,000円を超える場合は、京都市の地域福祉課又は、児童家庭課合同分室に必ず先に申請してから、共済会へ提出してください。他の地域にお住まいの方は最寄の自治体にお問合せください。また、受診月から6ヶ月間という申請期間がありますので自治体への請求は、早めに行い、期限内に共済会へ申請ください。

○窓付き封筒の回収にご協力ください。班担当者までお届けください。

★★★★☆ 祝金・弔慰金・見舞金 ☆★★★★

○祝金・弔慰金・見舞金は、事業規定第4条により、給付等の申請有効期間は、事由発生から6ヵ月以内」となっています。期間終了後の申請は無効となりますのでご注意ください。但し、入学祝金の申請は、事前の家族登録にもとづき、給付となり申請は不要です。

○疾病休業見舞金、出産休業見舞金を申請される方は、必ず協会健保の「支給決定通知書」の写しを班担当者へ提出願います。

★★★★☆ 半券申請の注意点 ☆★★★★

○鑑賞・観戦などを行った場合の申請の有効期間は、2015年8月～2016年1月までの6ヶ月間です。

○会員の参加しない家族のみの観戦・鑑賞は補助対象となりません。映画についても同じです。

○各班担当者への申請書の提出期日は、毎月3日までとなります。

○贈呈された無料の株主優待券等、無料配布チケットは申請対象外となりますので、ご注意ください。

サークル例会日程のご案内

例会には誰でも参加できます。ぜひ体験してみてください。事前に責任者まで電話をお願いします。もちろん当日参加もOKです！「やってみたい」と思われる方は、気軽に参加ください。

◆太鼓 責任者 田畑さん

(川端診療所 TEL 075-771-6298 理学療法室)

1月23日(土) 18:00~21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ

2月27日(土) 18:00~21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ

◆うたごえ 責任者 水谷さん (太子道診療所 075-822-2777)

1月の例会情報はありません。

◆バドミントン 責任者 梅津さん (太子道診療所 TEL 090-5257-6214)

1月の例会情報はありません。

◆バスケット 責任者: 見方さん (中央病院) 090-7878-9801

1月の例会情報はありません。

◆テニス 責任者 川原さん (保健福祉の会 TEL075-841-8160)

1月20日(水) 18:00~19:00 スーパーインドア

2月24日(水) 18:00~20:00 スーパーインドア

◆フットサル(信和会) 責任者 若狭さん

(第二中央病院南4階 TEL080-3112-4518)

1月15日(金) 20:00~22:00 MK上賀茂

2月19日(金) 19:30~21:30 MK上賀茂

◆フットサル(北部) 責任者 村上周さん

(京都協立病院 事務 TEL0773-42-0440) 毎月 第2、第4(金) 定例

1月~2月は、お休みさせていただきます。



保養所(海の家) 空き情報 2015年12月1日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【1月】 2日(土)~31日(日)

【2月】 1日(月)~29日(月)

【3月】 1日(火)~31日(木)



海の家 外観

お一人様利用料金 会員一泊1,500円 家族大人2,000円
家族小人1,500円 その他大人2,500円 幼児無料

※ 上記の利用料金の「家族」とは、同居二親等以内の方です。

※ 保養所の備品(食品)は、コーヒー・味噌・醤油・油・砂糖・塩・米です。他は持参ください。

※ 予約後に、利用案内をお届けしますので、必ず読んでご利用ください。

※ 利用人数の変更は、利用日の前日(平日)までに必ず、事務局へ連絡してください。

全日本民医連厚生事業協同組合

第3回 2015全国ピースリレーマラソン大会

11月28日(土)神奈川県川崎市古市場グランドにて、第3回ピースリレーマラソンが行われ、京都から予選で選ばれた5人(男子3人、女子2人)が参加しました。感想を九条診療所歯科の板津知明先生に書いていただきました。

「19、18、17、16、15、……………」

日もほとんど沈みかけ、薄暗くなってきた隅田川河川敷に大会実行委員のカウントダウンの声が聞こえてきた。123分(男子マラソンの世界記録)の制限時間ギリギリに、キャプテンの福井さんがバトンゾーンに入ってきた。制限時間内にタスキが繋がると、残り時間に関係なく、最後のランナーがラストラン(1周2.5キロ)を完走しなくてはならない。ラスト15秒、5人で繋いできたタスキが最後のランナーになる斎藤さんの両手に渡った(というか、渡ってしまった)。やりきった福井さんとは対照的に、タスキを受け取った斎藤さんはあと15秒のために、この日3周目のランに悲痛な表情でスタートしていった……。

結果は38チーム中19位(関西人として面白さに欠ける微妙な順位だが…………)。男性3名、女性2名という出場資格を最低限満たしたメンバーで大会に臨んだのだが、団結力だけはどこにも負けていなかった。

大会終了後に行われた夕食交



流会では、県連を超えて皆んなグランドで見られたライバル心は全く無く、お互いの健闘を称え合い、終始笑顔のあふれるものだった。

3年後、今回参加したメンバー全員が京都の予選会にエントリーしてくることは間違いのないだろう。



九条診療所 歯科医師 板津知明



2016年 新春のつどい

京都民医連、民医労、共同組織・共済会 共催

日時：2016年1月9日(土)

(開場14:00) 14:30~17:00

場所：京都教育文化センター・ホール



花園学社会福祉学部教授

記念講演 吉永 純 氏

演題：「貧困問題」(仮)

京都市長選挙決起集会

平和塾卒業制作発表もあります

前進座初春特別公演のご案内

来春南座公演は、吉永小百合さんのテレビドラマでご存知の「夢千代日記」をご覧ください。広島で胎内被爆を受けながらもけなげに生きる置屋のおかみ夢千代と個性あふれる芸者達が繰り広げる、おかしくも哀しい、笑いと涙の物語です。唄、踊り、旅回り一座など、前進座女優陣ならではの芸も存分にお楽しみいただける作品となっております。



◇ 演目 早坂 暁／原作

「夢千代日記」

◇ 会場 京都四條 南座

◇ 期間 2016年1月10日（日）～19日（火）

◇ ご観劇料金 一等席4,500円（共済会幹旋料金）
特別席6,000円（共済会幹旋料金）

◇ 開演時間 午前の部 11時 / 午後の部 3時30分

◇ ご観劇日 下記の ○ 印の日程です。

日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
曜	日	月 祝	火	水	木	金	土	日	月	火
11:00		○					○	○	○	○
3:30	貸切	貸切	貸切	○	貸切	貸切	○	貸切		

※他団体で購入された場合は、共済会幹旋価格を基準に、一枚につき、2,700円の補助を半券申請により行います。

※公演終了まで受け付けさせていただきますが、お席確保のためお早めにお申し込みください。また、ご希望の日が満席となり、日程の変更をお願いする場合がございますのでご了承ください。

前進座申込書			
		共済会 FAX 075-312-7907	
班名		申込日	年 月 日
申込会員名		事業所名/職場名	
観劇日	第1希望	日	午前の部 <input type="checkbox"/> 午後の部 <input type="checkbox"/>
	第2希望	日	午前の部 <input type="checkbox"/> 午後の部 <input type="checkbox"/>
種別	<input type="checkbox"/> 一等席 <input type="checkbox"/> その他		<input type="checkbox"/> に必ずチェックを入れてください
枚数		備考	