

京都民医連共済会連絡会 2017年1月10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



あけましておめでとうございます。

今年が共済会会員の一人ひとりにとって良い年となりますことを、心より願っています。

昨年は、憲法・平和をめぐる問題、国民生活、社会保障、介護保障をめぐる問題では、安倍政権の暴走による強権的な政治を目の当たりにしてきました。しかしその一方で、多くの国民、市民が声をあげ、立ち上げて大きな運動となり、戦後初めて野党共闘が実現するなど、新たな民主主義の発展に大きな確信を持った一年でもありました。

今年はまだ一層、“総がかりの運動”を大いに進めながら、第五次長計の具体化・実践を軸に、京都民医連の運動と、医療・経営・事業活動をさらに豊かに進める

“発展期”に突入します。その中で会員一人ひとりが主人公、お互いに助け合い、連帯し団結していく共済会を、一層輝かせる一年にしていきたいと思います。



新春のつどい

民医連・民医労・共同組織・共済会共催

開催日 1月14日(土)

開 会 14時30分 閉会16時30分

開催場所 京都教育文化センター 2階ホール

記念講演「憲法をいかし、平和・人権を守ろう」

講演：毛利崇弁護士（京都南法律事務所）



2016健康キャンペーン

エントリー502人、達成者325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。ご了承願います。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。

2016年度健康キャンペーン結果

班 名	エントリー	達成	種 目	人 数
中央班	151	115	① ウォーキング	74
上京班	35	15	② ジョギング	53
南 班	25	17	③ 山歩き	8
北部班	55	43	④ 自転車	54
事務局班	5	3	⑤ 施設スポーツ	14
信和会班	103	51	⑥ ストレッチ&筋トレ	220
援護財団班	7	5	⑦ なわとび	39
乙訓班	21	12	⑧ ストップ・酒	18
やましろ班	9	6	⑨ 禁煙	2
葵会班	12	5	⑩ スリム & ウェイトアップ ^o	20
西七厚生会班	2	1	合 計	502
京医協班	4	3	※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	27	15		
コムファ班	32	23		
西の京班	14	11		
合 計	502	325		

キャンペーン目標達成された方の感想

<ストレッチ&筋トレ>

○最初は、頑張っていたのですが、段々とあつ！と思いつつも頑張てやりきると自分に言い聞かせながら頑張りました。毎日、母の頑張っている姿を見て、子供が「Wiiをクリスマスプレゼントに」「もっと頑張れ」と（報告書を？）渡してくれました。

中央班 Yさん



○腰痛もあり、整形や整骨院にも行って筋肉のコルセットを付けるよう運動やストレッチ等を勧められていたので、頑張って取り組みました。身体の柔軟性もケガも防ぐことができるので続けて行きたいと思いました。

西の京班 Mさん

○昨年から右の五十肩に大変苦しんでおり、腰痛もひどい状態でしたが、今年、肩と腰のストレッチを整体の先生に教えていただき、毎朝、就寝前に頑張って続けました。たぶん運動不足もあって、この間のストレッチや軽い筋トレは、五十肩の再発予防に役立ちました。朝できないことが多かったのですが、お風呂の中でのストレッチが気持ちよく、これからも続けていきたいです。

信和会班 Yさん

<ウォーキング>

○関節が弱く、ヘルニア等もあり歩けなくなったりした事があったので歩くことが苦手でしたが、初めてチャレンジしました。前半は、すごく面倒に感じ、ひどく疲れましたが、段々と心地の良い疲れと眠りが得られ、2万歩以上歩けるようになり自信ができました。今後も続け、脂肪を減らし、筋肉を付けて膝の痛みを取り、いつまでも健康でいたいと思います。愛犬も散歩の時間が増えて大喜び。何時も自転車で走り抜けていく道をじっくり歩きながら店やきれいな景色を眺め楽しめるようになりました。

メディカ班 Kさん



○今年も頑張りました。少しのことですが、“歩く”ことに意識を置いていました。ウォーキングを始めるにあたり、仕事上の新しい靴を買いました。腰痛も常にありますので正しい姿勢でかかとから歩くように心掛けました。

信和会班 Hさん

○1日1万歩、歩くことがどれだけ大変かがよく分かりました。実家の犬の散歩をすることからウォーキングを始めた訳ですが、朝歩くと見知らぬ人と挨拶を交わしたり、多くの年配の方が早朝からウォーキングされていることに気づいたり、色んな虫を発見したりと日頃できていなかったことが沢山ありました。流行のポケモンGoもレベルが上がりました。あまり無理すると足腰の痛みも出てくるのでポチポチ続けたいと思います。

援護財団班 Fさん

<ジョギング>

○丁度、福知山マラソンに参加と良い時期にキャンペーンがあり目標以上に頑張れました。しかし、福知山マラソンでは、思った記録には到達できず50歳を過ぎてからの記録更新の難しさを感じた。

南班 Fさん

○マラソン大会に3回出て、完走できました。キャンペーンが励みになりました。

西七班 Hさん



○月間300km超を個人的な目標にしていたのですが、この期間中は、シンスプリントや筋肉離れに見舞われたため、満足に走ることが出来ませんでした。ポチポチ足の具合を見ながら達成できました。

援護財団班 Kさん

<自転車>

○10月に入って車で週に何回か通勤していたのを全て自転車に変え、少し距離を伸ばしただけで目標達成できました。最初は足が怠かったけど、慣れてくると体も軽くなり、日々の生活でも動ける様になってきました。

乙訓班 Hさん

○10月に仕事の手続きが多く、自転車での走行距離がかなり稼げました。無理なく日頃の積み重ねで目標達成できてよかった。

中央班 Fさん

○達成はできませんでしたが、秋晴れの下、自転車をこぐのはとても気持ち良く、気分転換になりました。健康キャンペーン終了後も続けて行こうと思います。

信和会班 Fさん



○今年は、雨も少なく毎日楽しく自転車通勤が出来ました。日曜日にも出張健診がある時は、自転車で京都市城南診まで来ました。映画や買い物に行くときなども乗りました。来年は、生活の場で自転車でなく紅葉を見たり遠出をしたいと思っています。

援護財団班 Mさん

<縄跳び>

○数十年ぶりに縄跳びをしました。始める前は50回も跳べるか自信なかったのですが、気合を入れて跳び始めると、意外と跳べたことに喜びを感じました。3ヶ月間日課になり取り組めたことに感謝です。

乙訓班 Hさん



<ストップ・ザ・酒>

○休肝日を週二回の目標でしたが、完全に3カ月間休肝することが出来ました。

中央班 Yさん



<ダイエットスリム>

○昨年くらいから、ホルモンバランスが乱れてきたのか、よく白衣のズボンのボタンが取れだしました。気が付くとお腹がポッコリ。取組前は、83cmくらいあり、気にしていたせいかスタート時は-5cm減からスタートし、9月は、母の入院もあり母が退院するころには68cmになっていました。ほっとしてお酒を飲みだしたら、また、ウエストが増えだしましたが、最後は、頑張っって目標達成できました。企画をまた、お願いします。

やましろ班 Fさん



○スリム成功しました。お腹が前に出ていましたが、かなりへっこみました。体も軽くなり動かしやすくなりよかったです。夜は野菜と酒の食事を維持し65kg代を引き続き目指していきたいと思っています。

上京班 Yさん

<施設・水泳>

○風邪で久しぶりに熱を出し2週間以上泳げない時があり、心配になりましたが何とか達成できました。

コムファ班 Mさん



<山登り>

○体力の衰えを感じるようになり、職場異動でメンタル的にも達成できるかどうかという状況だった今年。何とか達成できてほっとしました。この企画以外でも続けて行きたいと思っています。

中央班 Uさん



保養所（海の家）空き情報 2017年1月4日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【 1月】 1日（日）～ 6日（金）、8日（日）～ 20日（金）、
22日（日）～ 31日（火）

【 2月】 1日（水）～ 28日（火）

【 3月】 1日（水）～ 31日（金）

※ **予約**は、各班共済会担当者に、空き状況を確認し、申込用紙をもらい、宿泊日、宿泊人数等を記入のうえ、共済会事務局へファックスしてください。 FAX075-312-7907

お一人様の利用料金 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。
- ※ 洗濯機・乾燥機を使用する際、水着等は、水洗いをしてから使用願います。
- ※ 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。
- ※ 予約が重なった場合は、使用月の3カ月前に抽選にて決定いたしますので、ご了承ください。
- ※ 近隣住民の方のご迷惑になりますので、海の家周辺での打ち上げや音の出る花火は、ご遠慮ください。



海の家 外観



2階大部屋



2階小部屋



浴槽



1階 リビング・キッチン



1階小部屋

<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25日(水)、2月22日(水)、3月22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 ☆☆☆★

○2月の医療費見舞金 <対象受診月> 2016年8月~2017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(休日の場合は前日)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%

○申請書に記載する、保険番号は、必ず確認のうえ、正確に記載してください。

子どもの医療費(中学校卒業までが対象)の申請について

医療費が1ヵ月3,000円を超える場合は、京都府下のお住いの自治体の地域福祉課又は、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。他府県の地域にお住まいの方は最寄り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。また、申請せずに共済会へ提出された場合は、返却させていただきます。但し、「子供の医療費の申請をしません」と申請者が記載している場合は、返却せず、そのまま処理をさせていただきます。

○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。

○疾病休業見舞金、出産休業見舞金を申請されるA会員の方は、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、2016年8月~2017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(休日の場合は前日)までとなります。

○申請には、必ず半券が必要です。半券に金額表示のない場合は、領収書もしくは、金額表示のある資料と一緒に添付してください。

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 (川端診療所理学療法室 075-771-6298)

1月28日(土) 18:00~21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ

2月18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21日(土) 19:00~ 西陣文化センター

2月18日(土) 19:00~ 西陣文化センター



◆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: 西田さん (中央病院北3階 TEL080-6161-3489)

1月の例会は会場が取れなかった為、ありません。



◆テニス 責任者 松川さん (川端鍼灸治療院 075-762-2101)

1月23日(月) 18:00~20:00 スーパーインドア

※今年の例会予定は、以下の通りです。9月のみ16:00~20:00の予定です。

2/6 3/6 4/17 5/15 6/19 7/31 8/28 9/10 10/23 11/20 12/25



◆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27日(金) 19:30~21:30 MK上賀茂

2月17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

12月~2月は、活動をお休みさせていただきます。

前進座初春特別公演のご案内

今春は、前進座創立85周年、京都初春公演40周年記念公演といたしまして豪華二本立てで皆様にお目にかかります。雪の伏見、月の五条橋、紅葉の鞍馬山を舞台に「牛若丸」が縦横無尽に活躍する前進座創作歌舞伎「雪月花源氏旗拳—牛若丸」と、落語でおなじみ、泣いて 笑って心温まる「人情噺 文七元結」の二本立てです。ぜひ、皆さまおそろいでお芝居をお楽しみください。つきましては、ご観劇日、ご観劇料金など下記の内容でご案内いたします。



- ◇演目 『雪月花源氏旗拳—牛若丸』
(みつもようげんじのはたあげ)
 『人情噺 文七元結』
(ぶんしち もっとい)

◇期間 2017年1月9日(月祝)～24日(火)

◇会場 先斗町歌舞練場 〒604-8003 京都市中京区先斗町通三条通下ル

◇ご観劇料金 一等席4,500円(共済会幹旋料金)

※今回は、一等席のみの取り扱いとなります。

◇開演時間 午前の部 11時 / 午後の部 3時30分

※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。下記の○印の日程の中から申し込みをお願いします。

日	10	11	14	17	18	19	20	21	22	23	24
曜	火	水	土	火	水	木	金	土	日	月	火
11:00	○	○	○			○	○	○	○	○	○
3:30	貸切	貸切		○	○		貸切	○	貸切		

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"/>
枚数	備考			

定年退職予定者説明会のお知らせ

日時：2017年2月4日（土）午後2時30分～

場所：京都ロイヤルホテル（河原町三条上る）

※対象は2017年4月1日～2019年3月31日までに定年を迎える定年退職予定者と65歳を迎える医師会員です。対象者への案内は、既に送付済みですのでご確認ください。なお、出欠確認は1月16日までとなっています。

全日本民医連厚生事業協

申込締切は1月17日！

ボーリング大会 京都の予選会も兼ねます

日時：2017年1月21日（土）

受付：14時30分 競技開始15時頃



場所：ラウンド1 京都河原町店

参加費無料

<ルール>

1チーム3名（男女問わず）2ゲームの合計点数で順位決定、女性にはハンディを20点設けます。

<表彰>

個人賞・団体賞・ブービー賞 豪華景品あり

<注意点>

※京都の共済会会員であれば、1人でもグループでも気軽に参加でき、飲み物も出ます。但し、個人で参加した場合も、他の個人もしくは、他の3人に満たないチームに編成されチームを作ります。

<全国大会> 近畿ブロックから4チームが参加できます。

厚生事業協の会員（常勤職員会員）しか参加できません。チーム員のどなたかが非常勤会員または、全国大会に参加できない場合は、次順位の成績の良い方とチームを組んでいただくこととなりますのでご了承ください。

※全国大会は、2017年2月11日（土祝）14時～12日（日）13時（品川プリンスホテル）

2017年1月21日（土）ボーリング大会 京都予選会 参加申込書

共済会 FAX 075-312-7907

事業所名/職場名	/		申込日	年 月 日	
申込会員			携帯番号		
種別	参加者名	性別/年齢	種別	参加者名	性別/年齢
<input type="checkbox"/> A会員 <input type="checkbox"/> B会員		/	<input type="checkbox"/> A会員 <input type="checkbox"/> B会員		/
<input type="checkbox"/> A会員 <input type="checkbox"/> B会員		/	<input type="checkbox"/> A会員 <input type="checkbox"/> B会員		/
<input type="checkbox"/> A会員 <input type="checkbox"/> B会員		/	<input type="checkbox"/> A会員 <input type="checkbox"/> B会員		/

※A会員-常勤職員（全日本民医連厚生事業協の会員） B会員-非常勤職員（県共済のみの会員）

共済会日帰りスキーツアー

日程：2017年2月19日（日）

場所：奥伊吹スキー場



<定員>40名（参加対象：共済会会員とその家族）
 スキーヤーもボーダーも楽しめるゲレンデ！詳細は、ホームページで確認ください。
 キッズファミリーゲレンデ、キッズハウス有り <http://www.okuibuki.co.jp/>

<参加費>

リフト券有り

会 員	4,900円
家族中学生以上	5,700円
家族小学生以下	4,200円

リフト券無し

会 員	2,700円
家族中学生以上	3,400円
家族小学生以上	2,700円
家族幼児	0円

※ 但し、幼児（トンネル付動く歩道）は、現地個人購入（1000円）となります。

<行程表>

集合場所	京都駅八条口貸しきりバス駐車場		
集合時間	7:45		
出発時間	8:00	名神高速経由	
現地着	10:00頃着	現地発	16:00発
京都駅着	18:00過ぎ		

申込締切日は、2月2日（木）です

※ 以下の場合は、企画を中止させていただくことがあります。ご了承ください。

- ① 参加申し込みが、15名以下の場合
- ② 積雪が、少ない場合

スキーツアー申込書

FAX 075-312-7907

申込日 年 月 日

班名	事業所名		職場名		
申込会員名	携帯電話				
種別	参加者名	年齢	リフト券有り	リフト券なし	備考
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族		才			
費用徴収方法	3月給与より控除させて頂きます。				

※リフト券有り・なしにチェック、○などの印を入れてください。