

京都民医連共済会連絡会 2017年9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@kyoto-min-iren.org



9月号

厚生事業協第24回民医連バレーボール全国大会予選 近畿ブロックバレーボール大会



全国大会へ！近畿代表に男女ともに京都が選抜！

8月27日（日）午前9時から、11月に開催される厚生事業協バレーボール全国大会に向けた近畿ブロックの予選会が京都島津アリーナ体育館で行われました。

近畿ブロックから男子グループ（奈良、京都）が2チーム、女子グループが2チーム（大阪、京都）が出場し、1試合目から事実上の決勝戦となりました。

男子は、1セット目、奈良がリードしていましたが、京都が後半逆転し、2セット目も京都が取り2対0で勝ちました。

女子グループは、1セット目前半、10点以上、京都がリードしていましたが、大阪が猛烈な追い

上げを見せ、逆転かと思われましたが、最後の土壇場で京都が逃げ切り勝ちしました。2セット目は、お互い譲らず、拮抗した試合で同点ラリー

が続き、結局京都が最後に逃げ切り2対0で勝ちました。男女ともに互角の戦いとなり白熱した試合となりました。



これで、全国大会に出場する近畿ブロックの選抜チームは男女ともに京都になりました。

京都民医連連絡会 事務局

健康キャンペーン活用版 No. 2 (再掲)



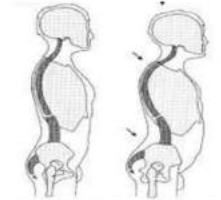
肥満と腰痛改善 お手軽なダイエットをあなたへ！

～ 筋肉のコルセットで腰痛と肥満を解消 ～

健康キャンペーンの登録種目、筋肉トレーニング（腰痛改善）の解説を今回も中央病院リハ室の寺崎さんをお願いして作成していただきました。肥満と腰痛の深い関連性を明らかにしながら、その両方を改善するお手軽ダイエット法を紹介していきます。

1. 腰痛を治せば肥満も改善することができる！

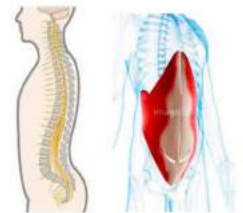
体幹が弱いと脊椎のカーブがくずれて骨盤が前傾し腰に負担がかかるため腰に痛みが起こってしまう。これが『腰痛型肥満』の始まり。お腹が出てくると脊椎が前方に引っ張られ腰が反り、腰への負担がさらに大きくなる。



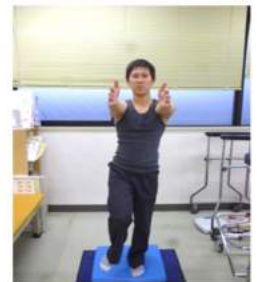
2. 筋肉のコルセットをつくろう！

腰が痛むと運動するどころか、体をマメに動かすことをしなくなるため肥満になってしまう。肥満になると益々腰に負担がかかって痛みが出てくる。そういう「悪循環」に陥ってしまい、腰痛型肥満になる。

そこで、体の中の筋肉と外の筋肉を鍛えて筋肉のコルセットを作り上げてブレない形にする！体幹を鍛えることは体を筋肉のコルセットで保護することになる！



3. 脊椎が正しいカーブとなり腰痛が軽減するだけでなく 代謝が上がって肥満改善もできる！



4. まずは、自宅で簡単にできる体幹チェック法を紹介。

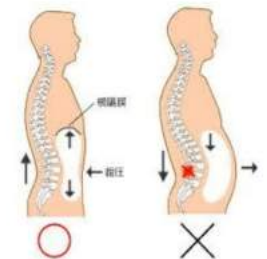
マットや座布団など適度にやわらかい物を用意する。その上に立って、3秒かけて片足を上げ10秒キープしたら3秒かけて元に戻す。

5. その際、体がふらついてしまったり、足が床についてしまったら「体幹が弱い」という証拠。

では、いよいよ腰痛のある人でもできるダイエット法を紹介！

行うのは「ドローイン」：腹式呼吸で腹部の筋肉を刺激する体幹トレーニング

腹圧が強いと姿勢が良くお腹も出ない腹圧が弱いと脊椎がゆがみ腰への負担が大きくなる。



6. 鼻から息を吸いお腹を膨らませる⇒口から息を吐きお腹をへこませる。

これを繰り返す。



7. ●やり方

①仰向けになり、ひざを立てる

②3秒間鼻で息を吸い、お腹を膨らませる

③3秒間で口から息を吐きながら お腹をへこませる

これを10回1セットを1日3回行う

どこの筋肉を鍛えているかイメージする(意識を集中させる) 腹横筋

※このドローインだけで1ヶ月で3kg体重が減る人がいる、とのこと。

寝て行うことで、立って行うより腰に負担がかかりません。

ドローインは、いつでもどこでも気軽にできるところが1番の利点！

座っている時でもいいし、立っている時でもOK！です。



いきいき 健康キャンペーン

実施期間 9月1日～11月30日

442名がエントリー！

9月から11月までの3か月間の健康キャンペーンがスタートしました。エントリー内容は、「運動習慣」や「生活習慣」を見直す内容となっています。目標を毎年クリアし、新たな目標をもって参加する方や、昨年は未達成でも今年こそはと再挑戦される方、初めて参加される方、この機会に運動不足を見直そうと取り組む方と様々です。自分の健康づくりに関心を持ち、「継続は力」を合言葉に職場での励ましあいと声掛けで健康づくりに取り組みましょう。

健康づくりDIARYの「記入の仕方」「注意事項」を必ずお読みください。

班名	会員	種目	人数
中央班	153	① ウオーキング	67
上京班	34	② ジョギング	38
南班	28	③ 山歩き	5
北部班	31	④ 自転車	48
事務局班	4	⑤ 施設スポーツ	12
信和会班	79	⑥ ストレッチ&筋トレ	203
援護財団班	7	⑦ なわとび	23
乙訓班	16	⑧ ストップ・酒	20
やましろ班	11	⑨ 禁煙	3
葵会班	9	⑩ スリム & ウェイトアップ	23
西七厚生会班	3	合計	442
京医協班	4		
メディカプラン班	28		
西の京班	10		
コムファ班	25		
合計	442		

※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。

2017年度 全日本民医連厚生事業協の企画

厚生事業協の会員であれば、どなたでも気軽に参加できます。入賞者には、表彰と賞品が送られます。登録等の詳細につきましては、全日本民医連厚生事業協の「共済会だより8月号」をご覧ください。

- ヘルスチャレンジ=ジョギング<オクトーバーラン> 10月1日～10月31日
- 大縄跳び大会 期間 8月～11月
※各班で、職場で、チームをつくって気軽に参加できます。運動不足解消にもってこいの企画。5人制と7人制があります。
- 趣味の動画交流企画 期間10月～11月
※各職場、個人の趣味をビデオに収めて紹介する企画です。感動のドラマをあなたの手で！
- 全国クイズ企画 期間 9月～2月
- 第19回写真コンテスト期間 今年秋～年度内応募

<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9月・12月・3月・6月です。
＜審査予定日＞ 9月27日(水)、10月25日(水)、11月22日(水)、
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 ★★★★★

- 10月の医療費見舞金 <対象受診月> 2017年4月～2017年9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。
- 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。
- 一般の鍼灸治療所や整骨院での鍼・灸の治療は、医療費見舞金の対象とはなりません。

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。

★★★★ 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。同じく給付等の申請有効期間は、「事由発生から6ヶ月以内」となっています。

★★★★ 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、2017年4月～2017年9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。

保養所（海の家）空き情報 2017年8月31日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【9月】 2日（土）～ 8日（金）、10日（日）～30日（土）

【10月】 1日（日）～ 6日（金）、 8日（日）～31日（火）

【11月】 1日（水）～17日（金）、19日（日）～30日（木）

※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。



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！「やってみよう」と思われる方は、気軽に参加ください。



◆太鼓 問い合わせ 久世さん、小林さん（大宅診療所 075-581-5207）

9月30日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ

10月28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（中右京健康友の会 075-821-4185）

10月21日（土）19:00～ 西陣文化センター 毎月定例第3土曜日固定

今年の例会予定（11/18、12/16）



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

9月の例会予定情報は、ありません。

◆バスケット 責任者 西田さん（中央病院北2階 TEL 080-6161-3489）

月の例会予定情報は、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）

9月10日（日）16:00～20:00 スーパーインドア

10月23日（月）18:00～20:00 スーパーインドア

※今年の例会予定（11/20 12/18）



◆フットサル（信和会）責任者 藤岡さん
（第二中央病院リハビリ課）

9月15日（金）19:30～21:30 MK上賀茂

10月20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 TEL 0773-42-0440）毎月 第2、第4（金）定例

9月22日（金）20:00～ロクアイ福知山フットボールスタジアム

10月27日（金）20:00～ロクアイ福知山フットボールスタジアム

参加申込書

名： _____ 代表者： _____ (連絡先 _____)

種 目：ソフトボール ・ フットサル ・ テニス
 ・ バトミントン ・ 卓球

	事業所名	氏 名	男女	年齢	職 種	参加種目	本人・家族
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

※10月19日 までに各班の共済担当まで提出してください

【借用したい器具など】

スポーツ交流会

11月3日（祝）小雨決行



会場 ネスタリゾート神戸（旧グリーンピア三木・屋外種目）
西ノ宮市内の体育館（未定・屋内種目）

種目によって開催場所が異なります。

集合 9時00分 開会式 9時30分

スポーツの秋！昼食付です。



共済会員と家族が参加できる楽しい大会です！

※交通費（ガソリン代、高速料金）は、後日請求で返金します。

家族のお子様にお菓子プレゼント！

参加申込用紙は6頁に掲載しています。

競技種目（屋外）① ソフトボール ②フットサル ③テニス（硬式）
（屋内）④ バトミントン ⑤卓球 ⑥その他も検討中

野球大会日程

京都参加チーム 1. センタードリームス（中央）
2. リアルレッズ（信和会）
3. 葵会ホーリーホック（葵会）

<試合日程>

9月 3日（日） 浜甲子園球場（兵庫）
9月 17日（日） 泉南サザンスタジアム（大阪）
10月 8日（日） 泉南サザンスタジアム（大阪）
10月 29日（日） 予備日



京都民医連共済会連絡会

京都バレーボール大会



開催日：9月17日（日）

集合：9時00分 開会9時30分

場所：京都テルサスポーツホール（西館）4階

締切日：9月11日（月）申込用紙は、各班共済担当へご連絡ください。

世界遺産

国宝 **比叡山延暦寺& ミシガンクルーズ**



比叡山延暦寺根本中堂

外輪船ミシガン



日時 2017年 **11月26日** (日曜日)

- | 日程 08:00 大津駅前“大津駅前公園”集合、順次貸切バスに乗車
 - 08:30 坂本ケーブル・坂本駅到着、ケーブルカーにて比叡山山頂へ
 - ・順次…根本中堂にて延暦寺僧侶から法話、その後、お山の説明があるかも？
 - 11:00 延暦寺第1駐車場より貸切バスにて移動
 - 11:30 琵琶湖ホテルレストラン「ザ・ガーデン」にてブユフェの昼食（飲み放題付）
 - 13:30 ミシガン乗船 ----- 14:50 ミシガン下船
 - 15:20 大津港／出発 ----- 15:30 大津駅へ
- 大津駅で解散

| 参加費 / 会員・家族とも… @3,000円、 小人(小学生以下)…@2,000円

| 申込締切 / 10月12日(木曜日) <◆取消料…11月18日(土)より必要となります。>

| 募集人員 / 大阪25名、兵庫25名、京都25名、奈良25名、和歌山5名、滋賀5名の合計110名様です(目安)
 ※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。 申込み先: 京都民医連共済会連絡会

..... 切り取り線
 2017.11.26 世界遺産「比叡山延暦寺&ミシガンクルーズ」申込書

共済会FAX 075-312-7907

事業所名 / 職場名	/		申込日	月	日	保険番号 ↓
申込会員氏名			携帯番号			
種別	参加者名	年齢	種別	参加者名	年齢	
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下			<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下			
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下			<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小学生以下			
<input type="checkbox"/> 小学生以下 (子供食)			<input type="checkbox"/> 小学生以下 (大人と同じ食事)			
<input type="checkbox"/> 幼児 食事あり (子供食)			<input type="checkbox"/> 幼児 食事なし (無料)			