

京都民医連共済会連絡会 2018年1月9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



謹賀新年

1月号

新年あけましておめでとうございます

会員一人ひとりが主人公の年に！

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。安倍政権は、憲法9条改憲や沖縄・辺野古新基地建設を強引に押し進めようとしています。また貧困と格差が拡大している中、社会保障制度の改悪、診療報酬の同時改定、国保の都道府県化など、患者さん・利用者さん、そして職員自身を取り巻く状況は、一層厳しいものになることが危惧されています。

一方で国民の運動は、かつてなく広範な市民が立ち上がり、民主主義、立憲主義の実現を目指して、野党共闘を励まし、国政に大きな影響を与える大きなうねりを起こしてきました。この道にこそ未来を切り開く展望があります。

今年は京都府知事選挙の年です。いっそう発展を

してきている市民のたたかいを大きく前進させて、厳しい情勢をはねかえし、平和・憲法・人権を守る知事実現めざしてがんばりましょう。

また今年6月には京都民医連定期総会が開催されます。京都民医連中央病院総合移転を最重要課題としている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。

京都民医連共済会連絡会
代表 森藤 裕明



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13日(土)
開 会 14時30分 閉会16時30分
開催場所 ラポール京都ホール

記念講演:「憲法9条や25条の大切さ(仮)」

講演: 白神 優理子弁護士(八王子合同法律事務所)



2017健康キャンペーン

エントリー442、達成者309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。

達成率70% (昨年度65%)

2017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	153	113	① ウォーキング	67
上京班	33	16	② ジョギング	38
南班	28	21	③ 山歩き	5
北部班	31	22	④ 自転車	48
事務局班	4	2	⑤ 施設スポーツ	12
信和会班	79	52	⑥ ストレッチ&筋トレ	203
援護財団班	7	7	⑦ なわとび	23
乙訓班	17	16	⑧ ストップ・酒	20
やましろ班	11	7	⑨ 禁煙	3
葵会班	9	2	⑩ スリム & ウェイトアップ	23
西七厚生会班	3	2	合計	442
京医協班	4	4		
メディカプラン班	28	18		
コムファ班	25	21		
西の京班	10	6		
合計	442	309		

※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。

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>

- 腰痛で仕事を休むということはほぼなくなりました。信和会班 Kさん
- 最近、ヨガマットを購入したため時間のある時は、マットを敷いてYou Tubeを参考にしながら毎日できることを少しずつ行えました。 葵会班 Aさん
- 寝る前に必ずストレッチすることにしたら、忘れずつづけることができた。以前は背中がこって痛かったが、つづけていくうちに痛くなくなってきた。継続は力なり、ですね。 メディカプラン班 Iさん
- 腰痛があるのでストレッチをする事で痛みをやわらげたり、動かして筋肉のコルセットをつけるつもりで取り組みました。朝起きてからウォーミングアップを兼ねてストレッチをすると身体動きも良いような気がしました。今後も続けていきたいと思います。 西ノ京班 Mさん
- 健康キャンペーンをきっかけに子どもと一緒に始めたが、3か月は長く、途中、忘れてたり、さぼってしまいそうになった。でも、声をかけてもらうなどして、子どもとコミュニケーションをとれる時間にもなるため、再びがんばることができた。少しずつ、身体もやわらかくなり、肩こり、腰痛もましになり、やって良かったと思う。 京都コムファ班 Oさん
- 週1回ジムに通っていること、自宅でできる筋トレをできる日に行い、健康キャンペーンのDIARYを通して、普段自分がどれぐらい運動しているのか視覚的に確認できました。 中央班 Nさん
- 毎日、病棟看護課の日勤勤務者全員で2-3分の腰痛を始業前に行った。休みにも起床時に毎日行うことができた。病棟での腰痛者があり、これをきっかけに始めたストレッチも、2018年3月で1年になる。 南班 Tさん
- 肩ストレッチをし始めて、背中で両手が届くようになった。また腹筋30回は思ったよりきつかったが、少しくびれができたように思う。 北部班 Oさん
- 肩甲骨や股関節のストレッチを中心に行いました。意識して行いことで、毎日することが身に付き、さらに腹筋、背筋の筋トレも徐々にするようになりました。昨年は9~11月の間に風邪で受診することがありましたが、今年は受診することなく過ごせています。 上京班Kさん



<ウォーキング>

- 愛犬が長時間歩けず弱っていたのだが、また長時間の散歩ができるようになり、余命宣告を更新しつつ散歩を楽しむ姿に励まされながら達成できました。 メディカプラン班 Kさん
- スマホに勝手に歩数を送信してくれる腕時計式の万歩計を買ったので、たのしく、ラクにチャレンジできました。休日は歩数が少なくなるので、車を使わずに歩いて用事を済ませるように行動を変えることができました。 援護財団班 Mさん
- 70万歩を日割りして、1日どのくらい…と目標設定をして取り組みました。デスクデスクワークなので、平日も色々と用事をつくって外に出かけて、頑張りました。 京都コムファ班 Oさん
- 今年もポケモンGOをしながら頑張りました。出勤も自転車から徒歩にしたりして歩数を増やしました。 中央班 Yさん
- 職場の同じエントリ一種目の人と声をかけ合いながら、続けることができました。休日にも家族と一緒に歩けたので良かった。 上京班 Tさん



<縄跳び>

- 始めたときは3回程とんで引っかかかっていましたが、続けることにより、日々リズムカルに跳べるようになっていきました。 信和会班 Sさん
- なわとびを行うスペースがないので、意外に大変だった。しかしやっていると楽しく、二重とびや後ろとびなど他の種類も楽しむことができた。 中央班 Nさん



<山歩き>

- 定期的に登山ツアーに参加し、達成することができました。 信和会班 Iさん



<スリム 3kg減>

- ダイエットは大変だった。糖質OFFの食事を中心に行いました。 信和会班 Fさん
- エントリーして良かった。年齢とともに体重が増えて元にもどしたくてどう頑張ってもできなかった。「スリム-3kg」に挑戦することを自分に言い聞かせながら、毎日体重計に乗るのが楽しかったです。血圧も下がって、精神的にも楽になりました。 中央班 Yさん

<自転車>

- 9月は、比較的天気も良く、琵琶湖や美山まで遠出サイクリングができましたが、10月11月は雨の日が多く、また行事も多かったため、なかなかサイクリングに出かけることができませんでした。来年は倍の2,000kmを目標にしたいと思います。 葵会班 Oさん
- 毎日の通勤が自転車なので、手軽にできてよかったです。 信和会班 Bさん
- 健康キャンペーン期間中、意識して通勤に自転車に乗ることができました。これからもできるだけ自転車通勤を続けていきたいと思っています。 中央班 Kさん
- 休日に、自転車で山科や京都国際会館や岩清水八幡宮に、子どもたちと行ったりしました。キャンペーンが終わっても子どもとまた、自転車でサイクリングします。 中央班 Gさん



<ジョギング>

- ひざを痛み、リハビリに通いながらのキャンペーン挑戦でした。この3か月に1回あたりに走れる距離が伸び、体力もついたように思います。今後もケガに注意しつつジョギングは続けていきたいです。 京医協班 Nさん
- ハーフマラソン出場に向けて、練習する良い機会になりました。 信和会班 Tさん
- 今日はやめておこうと思う日が何日もありましたが、健康キャンペーンのDIARYをみて励みにし、なんとか休むことなく毎日走れました。少しずつの積み重ねでこんなにたくさんの距離になり驚きました。 西七条厚生会班 Hさん
- 5年目にして大阪マラソンに当選し、それを目標にがんばりました。おかげ様で完走することができました。 南班 Fさん
- 故障や転倒によるケガが長引き、痛みを抱えながら走ることが多かったです。定期的に休養をいれて、ケガを気にせず、走り続けていきたいです。 北部班 Iさん



<ストップザ・酒>

- 途中、挫折しそうな時もありましたが、炭酸水で代用しながら3か月頑張れました。 やましろ班 Uさん
- ほぼ毎日飲酒していたが、週2回の休肝日をつくり、目標達成できました。身体の調子もよくなり、うれしいです。 中央班 Yさん
- 酒の量や禁酒日になれてしまえば、習慣化でき、夜もぐっすり眠れたような気がします。 北部班 Kさん



<禁煙>

- 最初の1週間は、吸いたい気持ちが強かったが、3か月经った頃には、まだ吸いたい気持ちはあるが、かなり軽減されている。今後も、禁煙を継続したいと思う。 南班 Iさん



12月3日・寄席(桂南天独演会)とディナー

溜まっていたストレスの解消になりました

共済会「桂南天」独演会に参加して
忙中閑ありで、独演会に参加しました。
日頃は、テレビやラジオで見聞きしています。
しかし、寄席に行くと寄席ならではの雰囲気、
熱演がひしひしと伝わってきました。
話の枕だけで15分、いつ演目に入るのか?と思いつつ聞き入っていました。
終わってみれば、あっという間の2時間30分、予定の30分オーバーでした。
溜まっていたストレスの解消になりました。
夕食会は、参加者が旧知の仲のような和やかなひと時でした。案内では、がんこ高瀬川「二条」苑でし

たが、着いてみると、実は「三条」だったという「落ち」が付いていました。
日ごろはほとんど歩かないので、夕食は特に美味しく頂きました。
次回の企画も楽しみにしています。

京都コムファ班
久保田 彰



保養所（海の家）空き情報 2018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(月)～ 5日(金)、8日(月)～ 11日(木)、
14日(月)～ 31日(水)
- 【 2月】 1日(木)～ 28日(水)
- 【 3月】 1日(木)～ 31日(土)



※**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。

<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24日(水)、2月28日(水)、3月28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> 2017年8月~2018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、2017年8月~2018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。半券とは施設への入場もしくは施設を利用した「証拠書類」です。現在、電子チケットによる申請は受付しておりません。みなさんのご理解とご協力をお願いします。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(コピーは不可です)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 久世さん (訪問看護ステーションひまわり 075-575-5570)

1月13日(土) 18:00~21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ

2月 3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 075-821-4185)

1月20日(土) 19:00~ 西陣文化センター

2月17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月は、お休みさせていただきます。



◆テニス 責任者 松川さん (川端鍼灸治療院 075-762-2101)

1月15日(月) 18:00~20:00 スーパーインドア

2月19日(月) 18:00~20:00 スーパーインドア



◆フットサル(信和会) 責任者 責任者 藤岡さん

(第二中央病院入院リハビリ TEL090-5139-1487)

1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 医事 TEL0773-42-0440) 毎月 第4(金) 定例

12月~2月は、活動をお休みさせていただく予定です。



◆バレーボール(北部) 責任者 大槻 智之さん

(あやべ協立診療所 TEL080-6174-1991)

毎週1回 (火曜日もしくは木曜)

20:00~綾部市立豊里中学校体育館



前進座初春特別公演のご案内

来春も、今年同様先斗町歌舞練場にて、恒例の初春特別公演をさせていただきます。

演目は、新春にふさわしい華やかな舞踊と、落語でおなじみの世話喜劇「唐茄子屋」の二本立てです。

ぜひ、皆さまおそろいで華やかさあり、笑いありの初芝居をお楽しみください。

先斗町の舞妓も
出演します。



◇演目 舞踊「初姿先斗賑」
「狂言舞踊 棒しばり」

◇日時 2018年1月11日(木)～23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)
二等席2, 500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

※個人で観劇チケットは購入された場合は、一枚につき、2,700円の補助を半券申請により行います。

※○印の日程の中から申し込みをお願いします。観劇チケットは会場にてお渡しになります。

※共済会での観劇チケット予約受付は1月19日(金)までとさせていただきます。

※観劇料金の徴収方法 2月給与より控除させていただきます。

日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
曜	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
11:00	○	○	○	▲				○	○	○	○	○	
3:30	貸切	貸切	○	貸切	貸切	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	午後の部
	第2希望	日	午前の部	午後の部
枚数	備考		一等席・二等席	