

京都民医連共済会連絡会 2018年7月31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



8月号



いきいき

健康キャンペーン

実施期間 9月1日～11月30日

少し気持ちを切り替えて楽しく健康づくりに取りくんでみましょう。
健康づくりに関心を高め、エントリーしましょう。職場の仲間に呼びかけてください。

会員個人のための登録となります。エントリーされる方は宣言書に必要事項を記入し、
班担当者へ提出願います。登録締切は8月13日(月)です

エントリー種目 ↓

宣言書は、P3を使用し、共済担当まで提出してください。

【運動習慣】

- ① ウォーキング ② ジョギング
- ③ 山歩き ④ 自転車
- ⑤ 施設スポーツ(水泳含む)
- ⑥ ストレッチ&筋トレ ⑦ なわとび

【生活習慣】

- ⑧ ストップ・ザ酒 ⑨ たばこ
- ⑩ スリム&ウェイトアップ

※エントリー種目の方法や目標、エントリーにつきましては、P3を参照してください。

会員個人賞 達成者会員2000円のギフト券

未達成でも、健闘された方で、達成目標の6割に達している方には図書カード500円分を差し上げます。
ダイアリー(班担当者が配布)は、必ず、表紙と裏面の報告書(感想等)の記入をして提出してください。

全日本民医連厚生事業協近畿ブロック野球大会

ホーリーホック(葵会班)1回戦惜敗

6/17(日)神戸市東灘区・深江野球場
第2試合

ホーリーホック(京都・葵会班)

VS 吉田病院(奈良)

葵会ホーリーホックの好打・攻守が光っていました。惜しくも5-6で惜敗しました。



共済会の貸付

申請終了しました

新規貸付金(一般・住宅)の申請受付は、2018年7月31日をもって終了しました。
8月以降につきましては、返済業務につき従事してまいります。



この目標にチャレンジしよう！

1993年から健康キャンペーンに取り組んで今年で25回目となります。
エントリー種目について、より効果が望める基準について、エビデンスを以下紹介します。



ウォーキングで90万歩という
大凡27000kcalの消費カロリー
に相当しますから、4kg弱の減
量が出来るとも…。でも食べ
過ぎに注意！



初めてジョギングに挑戦する方へ
最初から意気盛んに走ると膝痛や筋肉痛
になるのは必至です。最初は早歩き5分
～ゆっくりジョグ5分(約1km)を2～3回繰
り返してみましょう。1ヶ月で無理なく
100km走れるようになったら、カラダはラ
ンナーに変身しているかも。

【運動習慣】

①ウォーキング	70万歩以上	自己申告は、70万歩以上～1日1万歩を目標に！
②ジョギング	30km以上	自己申告は、30km以上～
③山歩き	9回以上	1ヵ月2回平均
④自転車	300km以上	自己申告60日間、時速10km平均で毎日30分走行した場合
⑤施設スポーツ	1回40分週2回以上	スポーツジムで行なう、水泳・ジム・エアロ、筋肉トレーニング等。
⑥ストレッチ&筋トレ	毎日5分以上	宣言書のABCより選択。
⑦なわとび	毎日50回以上	休憩しながらでもゆっくりどうぞ

【生活習慣】

⑧ストップザ・酒	休肝日2日かつ週合計 5合以下(ビールで換算 して大瓶5本)
⑨たばこ	禁煙(毎日)
⑩スリム&ウェイトアップ	3kg減 但し、対象者は 肥満対象者

筋トレはゆっくりがおすすめ？脳をだまして
筋肉を増やそうというキャッチフレーズが流
行っていますが、このスロートレーニング法
お勧めです。また、筋トレとストレッチはセッ
トで行なうようにすれば筋肉痛の予防になり
ますよ。

水中運動(水中歩行やアクアビス、水泳な
ど)に挑戦してみようかなと思っている方へ
関節にかかる負担も少なく水圧や水流の影
響を受けて全身の筋力アップ呼吸筋の強化、
血行促進などの効果が期待できますね。カ
ラダのバランスのためにもお勧めです。



筋トレのあとの有酸素運動は効果大？ちょっと
でも効果を期待するならストレッチ体操で柔軟性
を高め、出来るだけ大きな筋肉群の筋トレを軽く
行なってからウォーキングなどの有酸素運動を
行なうと脂肪燃焼がより高まるようです。試して
みてはいかが？



京都民医連共済会連絡会 2018年健康キャンペーン

宣言書

※エントリーする種目に○をつけてください

※⑩は具体的目標を記入してください

締切日 8月13日(月)

●エントリー種目

【運動習慣】

までに各班担当者へ提出してください。

①ウォーキング	A 90万歩 B 120万歩 C 自己申告(70万歩以上) 万歩
②ジョギング	A 90km B 180km C 360km D 自己申告(30km以上) _____ km
③山歩き (1日約3時間以上)	A 6回 B 9回 C 12回
④自転車	A 600km B 900km C 自己申告(300km以上で60日以上) _____ km
⑤施設スポーツ	水泳 A 12km B 24km C 30km D 水中歩行45km
	A エアロビクス B マシン C 他() A~Cを週2回以上、合計()回する。13週です。
⑥ストレッチ&筋トレ	A 毎日 B 毎日5種目以上 C 毎日10種目以上 *A~C各5分以上
⑦なわとび	A 毎日50回 B 毎日70回 C 毎日100回以上

【生活習慣】

⑧ストップザ・酒	休肝日週2回以上 ※対象者は毎日飲んでいる方です 私の酒量は現在、毎日何を()を量()(本・合・cc)飲んでいる
⑨たばこ	禁煙する (毎日)
⑩スリム & ウェイトアップ	私は()kg スリムになる ※必ず、「スリム」または「ウェイトアップ」のどちらかを○で囲んでください。※体重は毎日測定し記入する。最低3kgが目標となります。 ウェイトアップする

※必要事項を記入の上、各班共済会担当者に申請してください。

※エントリーされた内容と報告の内容が異なると給付対象外となります。ご注意ください。

※エントリー種目は上記の①~⑩のみです。

※コピーを取った方を提出ください。原本はご自分のエントリー内容の「控え」としてお使いください。

氏名	保険番号	性別	男・女
班名	事業所名		
部署	職種		

いい汗ながしてリフレッシュ！
どんどんエントリーしてください！！

京都民医連共済会連絡会

京都バレーボール大会

9月24日（月・祝） 集合9時00分 開会9時30分

場 所：島津アリーナ京都（京都府立体育館）第二競技場

ホームページ <http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp/>

昼 食 第3会議室 12時前後

<申込み方法> チーム毎に申し込んで頂きます。

（6人制で常時女子が1名参加すること、1チーム9人以内で登録してください）

お弁当（選手のみ・お茶付き）入賞チームには賞品があり、参加賞もあります。

<申込〆切> 8月29日（水）です！

宣言書は、P5を使用し、共済担当まで提出してください。



※お問い合わせ、申し込みは各班共済担当者・又は事務局まで

☆ 交通費、駐車料金の支給はありません。

☆ 各チームから必ず1名設営・片付け要員を選出してください。

共済会 電話 075-312-7900 ファックス 075-312-7907まで

2018年度 全日本民医連厚生事業協・近畿ブロックの企画



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。
参加者と参加チーム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、これからの「共済会だより」を
ご覧ください。

スポーツ事業は、参加者・旅費は全額共済会で負担します（本人の負担はありません）。
ただし、駐車場代は、各自負担となります。

○ 近畿ブロック スポーツ交流会 11月4日（日）
太陽が丘 やましろ総合運動公園 / 京都府

○ 近畿ブロック 歴史散策 / 大阪府内11月予定 本人の負担あり

○ 全国ピースマラソン 11月24日（土）
会場：浜寺公園（大阪堺市）、（京都予選）10月中下旬予定



2018京都民医連共済会
バレーボール大会メンバー表

申請日 月 日

選手登録名簿

チーム名					
代表者名		連絡先	(携帯)		
当日要員名 ※必ず記入		連絡先	(携帯)		
※9時より試合会場の準備を行います。各チーム1名の要員をお願いします。各チーム1名の要員をお願いします。会員外、非常勤・会員家族の選手登録は、OKです。但し選手以外の弁当はありません。					
No	事業所名	氏名	職種	参加資格に○を	弁当に○を
1				会員・家族 会員外	
2				会員・家族 会員外	
3				会員・家族 会員外	
4				会員・家族 会員外	
5				会員・家族 会員外	
6				会員・家族 会員外	
7				会員・家族 会員外	
8				会員・家族 会員外	
9				会員・家族 会員外	

<申込〆切> 8月29日(水)です!

- ☆ 交通費、駐車料金の支給はありません。
 - ☆ 各チームから必ず1名設営・片付け要員を選出し、上記表の「当日要員欄」に記入ください。
- ※お問い合わせ、申し込みは各班共済担当者・又は事務局まで

電話 075-312-7900
ファックス 075-312-7907

<お知らせ>

☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

- 9月の医療費見舞金 <対象受診月> 3月～8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。
※2018年3月分医療費は2018年度給付事業として取扱います。
計算式→（医療費負担金－500円）×85%（ただし、家族の給付上限は、5万円です。）
- 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。
- 鍼灸整骨院での治療は、健康保険の負担金の記してある領収書を添付してください。

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、3月～8月までの6ヶ月間です。
※2018年3月分観戦・鑑賞は2018年度給付事業として取扱います。
- 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。

縁結び企画～『みんなれん絆の会』を結成しました

実行委員会 & 交流会

とき 9月1日（土） 午後5時～
ところ 第二中央病院・多目的ホール

みんなれん絆実行委員会第1回は、6月25日（月）に開催し10名が集いました。交流会の参加者を増やして、盛り上げていきます。



実行委員をしませんか。
可能な方は事務局まで。
(電話 075-312-7900)

保養所（海の家）空き情報 2018年7月24日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭134番4

【 8月】 1日（水）、8日（水）、14日（火）～18日（土）
20日（月）～22日（水）、26日（日）～31日（金）

【 9月】 1日（土）～30日（日）

【10月】 1日（月）～31日（水）

※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。

保養所 **大好評**
ステンレス製の
『流し台』を（施設外側に）
設置しました

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）
8月25日（土）18:00～21:00醍醐交流センター 2階音楽スタジオ
9月 8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）
8月18日（土）19:00～ 西陣文化センター
- ◆バスケット 責任者：西田さん（中央病院北2階 TEL080-6161-3489）
8・9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）
8月20日（月）18:00～20:00スーパーインドア
9月23日（日）16:00～20:00スーパーインドア
- ◆フットサル（信和会）責任者 藤岡さん（第二中央病院入院リハビリ TEL090-5139-1487）
8月24日（金）19:30～21:30 MK上賀茂
9月の例会は未定です。
- ◆フットサル（北部）責任者 村上さん（京都協立病院 医事 TEL0773-42-0440）毎月 第4（金）定例
8月24日（金）20:00～ロクアイ福知山フットボールスタジアム
9月28日（金）20:00～ロクアイ福知山フットボールスタジアム
- ◆バレーボール（北部）責任者 大槻さん（あやべ協立診療所 TEL080-6174-1991）
毎週1回（会場の都合により、火曜もしくは木曜になります。事前にサークル責任者までお問い合わせください。）
20:00～綾部市立豊里中学校体育館
- ◆競技かるた 責任者 藤田さん（京都保健会事務局 TEL 090-2903-0813）
8月11日（土・祝）12:15～17:00 北いきいき市民活動センター和室
8月19日（日） 10:30～16:00 北いきいき市民活動センター和室



京都民医連共済会連絡会 文化企画

寄席(天満天神繁昌亭)とディナー

日時：10月7日(日) 締切9月20日(木)

集合12時15分 天満天神繁昌亭前

ディナーは、新鮮なふぐのてっちり
を存分に楽しめる専門店!

演目

落語8~9席、色物(マジックや漫才、太神楽など、落語以外の芸)1~2席の本格的な寄席公演です。

18人限定です。早めに申込をお願いします。定員になりましたら受付を終了します。



大阪市北区天神橋2-1-34

地下鉄谷町線・堺筋線「南森町駅」徒歩3分

JR東西線「大阪天満宮駅」徒歩3分

地下鉄堺筋線「扇町駅」徒歩10分

JR「天満駅」から徒歩15分

<日帰り企画行程>

12:15集合(チケットを渡します)
12:45入場 13:00開演
16:10終了予定、梅田ふぐ乃介へ移動
17:30 夕食~、現地解散

参加費	
会員	4,800円
家族大人	6,500円
家族小人(小・中学生)	4,000円

- 参加条件は、同居されている家族までとなります。
- 参加者1人につき1座席となり、料理は、年齢のいかんを問わず大人1人前となります。
- 参加費用の徴収方法は10月給与より天引きさせていただきます。直前のキャンセルの場合、キャンセル料が発生します。
- 申し込みが14名以下の場合、企画を中止させていただきますのでご了承ください。

10月7日(日)寄席(天満天神繁昌亭)とディナー 参加申込書 / 締切日9月20日(木)

共済会 FAX 075-312-7907

事業所名 / 職場名	/	申込日	年 月 日
申込会員氏名		携帯番号	
種別	参加者名	種別	参加者名
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小・中学生		<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小・中学生	
<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小・中学生		<input type="checkbox"/> 会員 <input type="checkbox"/> 家族大人 <input type="checkbox"/> 小・中学生	