

京都民医連共済会連絡会 2019年1月8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



1月号

## 新年あけましておめでとうございます



### 共済会会員の一人ひとりにとって良い年となりますように！

日頃の共済会の活動にご理解をいただき厚く御礼申し上げます。

昨年は、日本列島各地で台風や地震など、自然災害で大きな被害を受け、支援に向けた民医連の力が大きく発揮されました。平和の局面では、辺野古基地建設をめぐる沖縄知事選が闘われ、基地反対派が勝利しました。安倍内閣の憲法9条（平和憲法）を変え、大企業奉仕と軍事化に突き進む暴走政治にストップをかけましょう。また、医療、福祉、介護を取り巻く状況が厳しくなり、職員自身を取り巻く状況の打開に向けた署名や国や各府県自治体への働きかけなど、たいへん目まぐるしい年でした。皆さんの奮闘に敬意を表しますとともに、健康で働き続

けられる職場づくりにも引き続き取り組みましょう。

今年は、統一地方選挙や参院選という安倍内閣の終わりの実現に決定的な節目がある年となります。4月のいっせい地方選挙と7月の参院選で、「消費税ストップ、医療・介護・福祉、そして私たちの生活を守る」運動を旺盛に展開し、ふさわしい代表が選べる選挙にしましょう。会員のみなさんと力を合わせて頑張ります。

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、心より願い、新年の言葉とさせていただきます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

京都民医連共済会連絡会  
代表 南部 和史



# 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12日(土)  
開会 14時30分 閉会16時45分  
開催場所 ラポール京都ホール

記念講演:沖縄のたたかひの原点、憲法9条の大切さ (仮題)  
講演:嬉野 京子さん (報道写真家)



## 2018健康キャンペーン

### エントリー578、達成者346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%~89%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。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 60% (昨年度70%)

### 2018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	192	135	① ウォーキング	75
上京班	56	29	② ジョギング	43
南班	25	11	③ 山歩き	5
北部班	46	26	④ 自転車	63
事務局班	4	2	⑤ 施設スポーツ	26
信和会班	131	70	⑥ ストレッチ&筋トレ	278
援護財団班	6	6	⑦ なわとび	30
乙訓班	16	12	⑧ ストップ・酒	29
やましろ班	8	5	⑨ 禁煙	4
葵会班	19	9	⑩ スリム & ウェイトアップ <sup>o</sup>	25
西七厚生会班	3	1	合計	578
京医協班	4	4		
メディカプラン班	30	19	※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。	
コムファ班	23	14		
西の京班	15	3		
合計	578	346		

# 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>

- ストップウォッチで時間をはかり、1回10分以上が習慣になりました。 中央班 Kさん
- 毎日5分を目標に続けることを習慣化しました。家族も筋トレに取りくむようになりました。  
中央班 Sさん
- 職場全員でのエントリーでした。毎朝、皆で行うことで継続することができました。  
中央班 Kさん
- 続けることで体調が安定していくのが実感できましたので続けることができました。また、資格試験の勉強の時期と重なり、ストレッチにとりくむことがいい気分転換・眠気さましになりました。 葵会班 Fさん
- 動画サイトの「みんなで筋肉体操」を見ながら自重トレーニングをするようになり、体重減と体脂肪減に効果がありました。 メディカプラン班 Sさん
- 毎年、健康キャンペーンを楽しみにしています。健康キャンペーンが終わっても、ストレッチは続けていきたいと思います。 西ノ京班 Kさん
- 仕事が遅くまであった日や、体調を崩した日があり、できない日がありました。できる範囲で取りくみました。以前より少しだけ体が柔らかくなりました。 京都コムファ班 Hさん
- 妊娠中で、適度からだを動かす方が良いとのことで、軽めのストレッチを毎日続けられたのでよかったです。  
南班 Tさん
- 毎年キャンペーンに参加しているので、いい意味で積極的に取りくむことができます。少し、筋力もついたように思います。 北部班 Kさん
- 11月に入り風邪をひいてしまい、できない日がありました。柔軟体操や筋トレなど、意識して行うとてもよい機会でした。 上京班Hさん



## <ウォーキング>

- 子どもを夫にみてもらい、ウォーキングをしました。スマホ連動した体重計を買ってからは、夫もウォーキングを始めました。家族で健康の秋を過ごせました。  
メディカプラン班 Iさん
- 10・11月は歩きやすかったように思います。せっかく歩く習慣がついてきたので、これからも通勤の時に、1駅分を歩くなど、続けていきたいです。  
援護財団班 Tさん
- 1日8,000歩を歩くことを目標にしていたのですが、わざわざ歩くことをしないと達成は難しかった。ふだん、いかに歩いていないことがわかりました。 京都コムファ班 Mさん
- 出勤時の歩数だけでは目標達成ができないとわかり意識的に歩きました。目標をもつことはいいことです。  
中央班 Oさん
- 習慣化することができ、達成できました。 西七条厚生会班 Tさん



## <縄跳び>

- しだいに習慣となりました。とべる回数がだんだん増えて楽しかったです。仲間といっしょに取りくんだので、続けられました。 信和会班 Tさん
- 最初は、何回も引っかけてやっとの思いで跳んでいた。毎日やることで、100回連続で跳べるようになったときは、すごくうれしかったです。 上京班 Fさん



## <山歩き>

- 昨年に引き続きチャレンジ。「達成しなければ」とわずかながら義務感があり、心地よいです。来年は職場の仲間とチャレンジしたいと思います。 信和会班 Tさん
- 6回中5回は子どもたちと子どもの友だちファミリーと登りました。体力はつくし、交流はできるし、自然とふれあえるし、しんどかったけれど、一石〇鳥になる企画で、満足です。子どもたちも、よく頑張りました。 中央班 Sさん



### <スリム 3kg減>

- しばらく体重計にのっていませんでしたので、のるだけダイエット（プラス食べ過ぎ禁）をしてみました。最初の2~3週間は体重がストンと落ちたけれど、週末の仕事のないときつい飲み過ぎてリバウンドしました。目標達成しました。 中央班 Nさん
- 毎回、ダイエットと休肝日でエントリーしています。目標以上に、ダイエットに成功し、ウエストが細くなりました。息子のお下がりの服も着ています。 北部班 Aさん



### <自転車>

- 9月は暑さで実施できない日がありました。でも健康キャンペーン中だかがんばろう、といつもより多めに運動しよう意識的に取りくみました。 葵会班 Nさん
- 通勤時は自転車、また頻度を多くしました。毎日、四季の変化を楽しみながら、楽しく健康に意識して、できてよかったです。 信和会班 Tさん
- がんばった。結果欄にゼロとつけることは、くやしいーと思い、健康キャンペーン期間中、意識して自転車に乗りました。自分なりに努力しました。 中央班 Iさん
- 9月は雨が多かった。台風の影響で、走行距離が減った。10月からペースアップ。行程と走行距離をもとに計画を実行し、目標達成しました。 中央班 Hさん
- 年々、体力のおとろえを感じるので、毎年こういうキャンペーンは本当にありがたいです。今回は、勤務日以外でも、自転車に乗る事を意識しました。 乙訓班 Iさん



### <ジョギング>

- 親知らず抜歯の時期と被り、痛みや腫れでうまく走れなくてもどかしかったです。天候不良で走れない日が多々あり、大変でした。一気に長距離をきしると疲労がすごい。毎日コツコツと走る事の大切さを思い知らされました。 京医協班 Nさん
- 定期的にジョギングすることで体調もよく、風邪などをを引くこともありませんでした。 信和会班 Oさん
- 無事に体調を崩さず終了しました。自分のペースで続けました。この3か月で5回、フルマラソンを完走しました。 援護財団班 Kさん
- 今回ははじめのうちからがんばって走るようにしました。このままいけば目標の倍くらい達成できると思いましたが、途中で腰痛がでてしまい、11月は走ることができませんでした。もう少しペースを考えて、調整が必要でした。 中央班 Hさん
- もともとあった臀部の痛みが再発しないよう、慎重に休みをいれながら走りました。これからもケガをしないよう身体と対話しながら走り続けたいです。 北部班 Iさん



### <ストップザ・酒>

- だんだん酒に弱くなってきたので、ちょうどよかったです。 葵会班 Mさん
- 早く寝ることで、休肝日をつくり、スッキリ目覚めることができました。 中央班Mさん
- 元々7月より禁酒していたが継続して禁酒。最初はどうしても飲みたいと思っていたが、次第に「飲まなくてもいいや」と思うようになった。 北部班 Tさん
- このキャンペーンのおかげで、週2日以上禁酒に成功しました。キャンペーン後、また戻りそうで怖いです…。 やましろ班 Kさん



### <禁煙>

- 最初は自信がなかったのに、自分でもびっくりする程、あっさりと達成できたので、びっくりです。 上京班 Yさん
- 長年、意思も弱く禁煙できずにいましたが、健康キャンペーンを機にトライしました。初めはつらく、断念しそうになりましたが、3か月の禁煙に成功しました。 中央班京班 Yさん



### <施設スポーツ>

- ジムに通っていましたが続かず、しばらく行かない日が続いていました。このキャンペーンをきっかけに、また通うことが習慣になって良かったです。 中央班 Kさん



# みんないれん絆プロジェクト縁結び企画第2弾 絆deクリスマス

絆deクリスマスに参加して

京都民医連の未来のために独身男女30数名が集まりました。実行委員会手作りのネームを胸に、自己紹介を兼ねた人間ビンゴははずれなしのプレゼント付き、その後テーブルごとに分かれて、交流。民医連の仲間として若者達がつどい、語り、笑う姿に「青春」時代を思い出し、こちらも幸せな気分になりました。飲

食店の方々の苦勞に脱帽。2時間半はあっという間に過ぎ、参加者の絆は深まり、みんな笑顔で別れを惜しみました。共済会の初めての企画でしたが、「無差別平等の医療・福祉をめざす組織」の職員の要求に沿ったものであれば、人が集まり熱くなることを実感しました。来年はもっと絆が深められる企画を期待しています。 京都保健会 松浦ときえ

## 定年退職予定者説明会のお知らせ

日時: 2月2日(土)

場所: 京都ブライトンホテル

(上京区新町通中立売)



※対象は2019年4月1日~2021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15日までとなっています。

## <お知らせ>

### ☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

○1月の医療費見舞金 <対象受診月>2018年8月~2019年1月度の受診分

○振込は20日以降です。

○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% (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。振込は、26日以降です。

### ☆☆☆☆ 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、2018年8月~2019年1月までです。

○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。

## 文化厚生事業の半券申請についてお願い

申請は以下の要件を満たすようお願いいたします。

- ①半券申請は金額表示のある半券を必ず添付してください。
- ②半券発行がなされない場合は必ず領収書をもって添付してください。  
半券の添付がなく領収書のみ添付する場合、その理由を申請書に記入してください。
- ③半券に金額表示が無い場合は金額を証明する資料を必ず添付してください。
- ④申請内容に疑義がある場合は、返却する場合があります。
- ⑤申請書の「利用日」「利用者氏名」は必ず記入してください。
- ⑥リストバンドで入場する催しの半券申請をする場合 領収書とリストバンドを添付してください。

## 保養所（海の家）空き情報 2018年12月26日現在

所在地 京都府宮津市字由良小字浜頭1345番4

- 【 1月】 1日（火）～11日（金）、14日（月）～31日（木）
- 【 2月】 1日（金）～22日（金）、24日（日）～28日（木）
- 【 3月】 1日（金）～31日（日）

※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。
- ※ 利用料金は、日帰り利用についても、宿泊と同じ使用料金とします。
- ※ 利用申請のない方の駐車場利用はできません。
- ※ 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。
- ※ チェックインは昼の12時。チェックアウトは最終日の昼の12時。時間厳守でお願いします。
- ※ 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。

## 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。\*運動系サークルは保険加入しています、問い合わせは事務局へ。

### ◆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12日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ  
2月23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）

1月19日（土）19:00～ 西陣文化センター  
2月16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）

1月の例会は、会場の都合でお休みです。

### ◆テニス 責任者 松川さん（川端鍼灸治療院 075-762-2101）

1月21日（月）18:00～20:00 スーパーインドア  
2月18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 藤岡さん（第二中央病院入院リハビリ TEL090-5139-1487）

1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

12月～2月は、活動をお休みさせていただきます。

### ◆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）

1月6日（日）10:30～17:00 北いきいき市民活動センター和室



# 前進座初春特別公演のご案内

来春、劇団前進座は、京都駅ビル内の京都劇場で『裏長屋騒動記』を上演します。

この芝居は、山田洋次監督が初めて前進座のために、監督・脚本を引き受けて、昨年、東京の国立劇場で上演しました。京都では初めて上演する演目です。

山田監督の素敵な喜劇！笑い溢れる初芝居をお楽しみください。



◇演目 山田洋次 監修・脚本「裏長屋騒動記」  
(落語「らくだ」と「井戸の茶碗」を下敷きに)

◇日時 2019年1月5日(土)～14日(月)

◇会場 京都劇場 (京都駅ビル内) ※JR京都駅 中央改札口からすぐ

◇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

※共済会での観劇チケット予約受付は1月10日(木)までとさせていただきます。

下記の○印の日程の中から申し込みをお願いします。

※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。

※他団体が購入された場合の補助は、半券申請にて行います。

日	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
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		保険番号	
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	一等席・二等席