

京都民医連共済会連絡会 2020年1月7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



共済会ホームページ <https://datanet.rdy.jp/kyosaikai/>



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豪雨など、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。くらしでは、安倍政権は消費税を10%に引き上げ、家計を圧迫しています。医療の問題では、社会保障制度改革の中間報告で75歳以上の医療費窓口負担を見直し、一定以上の所得がある人は今の原則1割を2割に上げる方針を明記し、2022年度までの一律適用を目指すとしています。平和の問題では、辺野古埋め立ての賛否を問う県民投票が実施され、辺野古移設反対の民意が明確に示されました。安倍暴走政治をストップさせ改悪策動を許さないたたかいがますます重要となります。

あずみの里裁判控訴審での無罪判決を求め、署名は22万筆を越えました。介護現場の実態とかけ離

れた不当な一審判決はとうてい受け入れられないという世論のもと、裁判で無罪を勝ち取りましょう。

今年2月に、京都市長選が行なわれます。弁護士の福山和人さんが、市長になればすぐに実現する政策、「くらし応援・すぐやるパッケージ」を発表しました。福山和人さんは、「くらしがこんなに大変なときに、せめて京都市が市民のために必死になってやらなあかん」とよびかけています。福山和人さんは、働く者の権利を守り、原発差し止め訴訟をはじめ、安民法制＝戦争法反対、立憲主義守る先頭に立ってきた弁護士です。福山和人さんと、市民のための京都市政に変えましょう。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、健康で働き続けられる職場となりますことを、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 2020年1月11日(土)

開 会 14時30分 閉会16時45分(予定)

開催場所 ラボール京都 2階大ホール

記念講演:「原発の危険性に向き合う裁判官の責任～憲法によせて」

講演:樋口 英明さん(元福井地方裁判所裁判官)



## 2019健康キャンペーン

### エントリー496人、達成者349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「6割以上達成」、59%以下の方は「6割以下未達成」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60%)

### 2019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	155	119	① ウオーキング	50
上京班	49	27	② ジョギング	31
南班	30	22	③ 山歩き	3
北部班	42	30	④ 自転車	39
事務局班	6	2	⑤ 施設スポーツ	13
信和会班	105	70	⑥ ストレッチ&筋トレ	183
援護財団班	6	6	⑦ なわとび	17
乙訓班	17	13	⑧ ストップ・酒	13
やましろ班	9	6	⑨ 禁煙	1
葵会班	4	4	⑩ スリム	10
西七班	4	3	合 計	354
京医協班	6	6	※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	26	16		
コムファ班	24	17		
西の京班	13	8		
合 計	496	349		

# キャンペーン目標達成された方の感想

## <ウォーキング>



○初めて参加しました。無事に目標を達成できて良かったです。1日1万歩を目標に頑張りました。普段から歩くことは好きでしたが、歩き方を意識するようになりました。これからは散歩がてらウォーキングしてみようと思います。中央班 Iさん

○普段、自転車で通勤しているため、1万歩はひどく疲労感があった。しかし2週間すると連続4.2kmを40分ほどで歩けるようになった。また、家族が積極的に散歩や歩いての買い物に誘ってくれたため、今までより外にでる機会が増えた。しかしフットケアを「していなかったことと、ももとの姿勢の悪さから足にタコができた。今後は正しい姿勢を意識しながら週2~3回くらいの頻度でウォーキングしていきたいと思う。中央班 Iさん

○普段はあまり行っていない犬の散歩も頑張って行き、休みの日は朝・夕と行ったりしたので、犬もびっくりしていたと思います。休みの日は自治会の歩こう会に参加したり、孫を連れて公園に行ったり。まあ、がんばりました。北部班 Mさん

○今回はウォーキングアプリを利用し、歩数が増えるとメッセージやお楽しみ画像をチェックできるように、モチベーションを高める工夫をしました。信和会班 Kさん

## <ジョギング>

○友人にフルマラソンに誘われて、それにむけて練習をしたことで、目標の倍、走ることができました。

フルマラソンは辛かったです。目標を持つことの必要性を再認識できました。中央班 Kさん

○DIARYがあることでモチベーションも上がるし、続けることができました。目標も達成することができて、とてもうれしいです。援護財団班 Kさん



## <山歩き>

○景色を見ながら、楽しくと取り組みました。伏見の土地もあり、多くの山が近くにあったことも成功の理由です。今後も続けていきます。南班 Sさん

## <自転車>



○土日の走行が困難だとわかっていたので、無理かも知れないと思いましたが、何とか達成できてよかったです。当初目標の①期間中に一度、自宅から職場まで20km②琵琶湖1/3周分③気持ちよく走る、以上を実現しました。中央班 Nさん

○毎日の出勤退勤往復で10km、トレーニングを兼ねてママチャリで頑張りました。公共交通機関を利用するよりお財布にも環境にもエコなこと、その上、筋力向上もできて最高です。上京班 Fさん

○通勤で自転車を使っているので、無理なく達成することができました。葵会 Tさん

○この取り組みがある事により、車を使わず自転車を使う事の意識づけにつながっている。乙訓班 Iさん

## <施設スポーツ>

○この取り組みがなかったらこんなに通えなかったと思うのでいきっかけになりました。中央班 Iさん

○筋トレ30分以上、有酸素運動2時間以上することが日課になりました。中央班 Yさん

○ヨガに通い始めて2年。同時にインナーマッスルのトレーニングも加え、腰からくる足の痛みやしびれは改善傾向です。運動や姿勢の改善で、ここまで良い状態を保てる事を実感しています。援護財団班 Fさん

○普段から月8回程度レッスンに行っているのでも苦になりませんでした。メデイカプラン班 Oさん

○8年ぶりのプール。最初こんなに体力を使うのかと休みながら泳いでいましたが、回数行く毎に休まず泳げようになりました。泳ぐと体が温まり腰痛にも良いようです。京都コムファ班 Hさん

## <ストレッチ&筋トレ>

- 病院移転で忙しい中、なんとか達成できてよかったです。中央班 Iさん
- しんどかったです。休みの日はゆっくりと時間が取れますが、夜の勤務の日は最低ラインの5分をするのがやっとでした。肩こりがマシになり、前屈した時にいつもより曲がるようになり、効果がありました。中央班 Iさん
- 動画サイトを利用しつつ訓練を行えたので継続できた。中央班 Mさん
- 手術後のリハビリ期間中であつたため、診療所での個別リハビリでの筋トレを中心に、自主トレ等、毎日やる事で少しずつ回復することを目標に健康キャンペーンとともにがんばりました。上京班 Fさん
- 寝る前に腰をひねるストレッチをすると便秘解消されました。同じ職場の人たちと一緒に意見をだしあいながら実施できたのではげみになりました。南班 Iさん
- 毎日記入することで自分の達成感を得られた。信和会班 Aさん
- 腹筋トレーニングのアプリを使い、可能な時は腹筋と体幹の筋トレ、難しい時はストレッチでも取り組み、毎日、何かしらのトレーニングを行いました。信和会班 Aさん
- 子どもと一緒に毎日取り組みました。スキンシップにもなるし、楽しい時間でこれからも続けていきたいです。やましろ班 Kさん
- 健康キャンペーンを良い機会として、スポーツジムに通う事もしてみました。インストラクターの人に教わりながら正しいストレッチ法などもでき、腰痛が少し減ってよいと思います。西の京班 Oさん
- 夏に手術をし、その後のリハビリを兼ねた筋トレをしないといけなかったこともあり、より一層がんばって取り組みました。やればやる程、自分にプラスとなったので良かった。京医協班 Hさん
- 去年は未達成だったが、今年は達成できてよかったです。京都コムファ班 Sさん



## <縄跳び>



- 最初はなわとびをすることは、かんたんなことだと思っていましたが、毎日つづけるということがむずかしいと感じました。それでも、なんとか、目標は達成したので、これから先も出来るだけつづけれられたらと思います。中央班 Hさん
- 初めは20回がきつく、50回までに何度も休憩をしながらだったが、1週間過ぎる頃には余裕も出て50回越えることもあった。マンションの廊下では地響きが強く、早々にガレージで人目を気にせず飛びまくった。子どもと一緒にトレーニングができ、楽しかった。中央班 Yさん
- つづけて頑張ります。西七条厚生会班 Tさん

## <ストップザ・酒>

- アルコールが無い方が体調が良いので徐々に日を増やすことができました。中央班 Sさん
- 最初は気合を入れて平日はほぼ禁酒できていたのですが、後半になりちょっと気がゆるんでしまいました。毎日飲んでいたことを思うと、休肝日ができて体にとってよかったですと思いますし、目標達成できてよかったです。中央班 Iさん
- 職員検診で異常値になり、決意しました。継続できる様ガンバリます。北部班 Aさん
- 精神的に疲れていたり、不安定だったりすると、解消の為に、いろいろな理由を作っては禁酒につながっていくということがわかった。しへきかする人への原理をたどっているようで、日頃の精神安定が大切なのだとわかった。信和会班 Tさん



## <スリム 3kg減>



- 最初はやる気が出ず、体重だけ測っていて増えてしまった。ここからやる気が出て、縄跳びを始め、食事の見直しを行い、増えり減ったりを繰り返しながら、何とか9割以上達成できた。全体的にまだ太り過ぎなので今後も続けたい。南班 Iさん

## <お知らせ>

### ☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

- 2020年2月の医療費見舞金 <対象受診月>2019年8月~2020年1月の受診分
- 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、自費を除く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

#### \* 京都府に住民票がある方

- 支払った医療費の合計が1ヶ月には、8月受診分までは3,000円、9月受診分以降の外来窓口負担金1ヶ月には、1,500円を超えた場合、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、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、「子ども医療費申請 済」に○があるときや、「子ども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、領収書現物確認にて9月受診分以降の外来窓口負担金は 1,500円、8月受診分までは3,000円）を給付対象額として処理します。

### ☆☆☆☆ 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、2019年8月~2020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。

## 文化厚生事業の半券申請についてのお願い

- 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ら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。

## 文化厚生事業の半券申請に対する注意事項

### 電子チケットによる申請について

京都民医連共済会連絡会総会で継続審議としていた「電子チケット」の取り扱いを開始します。

- ①入場時の画面コピー（QRコードのついたもの）
- ②支払先から送信されたデジタルもしくは現物の領収書のコピーを添付し申請してください。

- ボウリングの申請について  
貸靴代は対象外です。また、申請添付資料として、スコアが必要です。
- スケート・ボーリング・スキーの靴等のレンタル料は対象外です。

## 保養所（海の家）空き情報 12月26日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭1345番4

【 1月】 1日（水）～11日（土）、13日（月）～31日（金）

【 2月】 1日（土）～22日（土）、24日（月）～29日（土）

【 3月】 1日（日）～31日（火）



※**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。FAX 075-312-7907

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。
- ※ 幼児（小学生未満）の利用料は無料 ※小人 小学生以上中学生未満
- ※ 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不可。西隣りと北隣の空（他人名義）き地に入らないようにしてください。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。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25日（土）18:00～21:00 醍醐交流センター 2階音楽スタジオ  
2月 1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18日（土）19:00～ 西陣文化センター  
2月15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HCU TEL080-6161-3489）  
12月の例会は、会場の都合でお休みです。1月の例会は、未定です。
- ◆テニス 責任者 松川さん（川端鍼灸治療院 075-762-2101）  
1月 3日（金）18:00～20:00 スーパーインドア  
1月20日（月）18:00～20:00 スーパーインドア  
2月17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（あすかい病院入院リハビリ TEL090-5139-1487）  
1月31日（金）19:30～21:30 MK上賀茂 2月の例会は、未定です。  
人数が足りない場合は中止です。責任者まで事前確認をお願いします。
- ◆フットサル（南）責任者 水野さん（吉祥院病院外来看護課 TEL090-1905-4940）  
責任者まで事前確認をお願いします。1月の例会は、お休みです。  
2月21日（金）19:00～21:00 バンプ・グリーンパーク
- ◆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）  
例会は、未定です。
- ◆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）  
例会は、未定です。
- ◆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26日（日）13:00～16:00 北いきいき市民活動センター和室  
2月の例会は、未定です。

全日本民医連厚生事業協同組合近畿ブロック企画

12月1日（日）日帰り旅行

# 高級魚！クエ会席を堪能



8時に新大阪に集合、バスで和歌山白浜へ。昼食は「九絵（クエ）会席」。造り・煮・蒸・揚・鍋と、一度は食べてみたかった高級魚を堪能。

その後は温泉につかり、白浜散歩。エネルギーランドで遊び、帰路へ。長旅を感じさせない大満足の旅でした。  
乙訓班 宮崎麻由子

子どもと参加させてもらいました。子どもにも同じクエ会席を出してもらい大満足でした。温泉にもゆっくり入る事ができ癒されました。

エネルギーランドでは、真っ直ぐ歩きたいのに斜めにしか歩けず大笑いでした。楽しかったです。  
やましろ班 中嶋三智代

## 共済会サークルの紹介！ No.6

### KSI（南班フットサルサークル）

「怪我なく、楽しく、笑顔で」  
をモットーに！

私達は、吉祥院病院を中心に活動をしているチーム名「KSI」です。

「怪我なく、楽しく、笑顔で」をモットーに子供から大人までほぼ初心者ので集まりで笑いながら楽しんでフットサルをしています。

昨年からは「共済会のスポーツ交流会」にもチームで参加しています。月に1回、運動不足とストレス解消と一緒にフットサルを試してみませんか。基本的には毎月第3金曜日の19:00～21:00までの2時間で活動しています。家族での参加も大歓迎です！お気軽に参加してください。連絡先は、連絡会ニュースのサークル欄（6ページ）をご覧ください。



# 日帰りスキーツアー

日程：2020年2月9日（日）

場所：グランスノー奥伊吹

（旧：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
家族乳幼児	0円

## <行程予定>

集合場所 京都駅アバンティ前

集合時間 6:45

出発時間 7:00 名神高速経由

現地着 9:00頃着 現地発 17:00発

京都到着 19:00過着

## 申込締切日は、1月16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、20名以下の場合
- ② 積雪が、少ない場合

※ 但し、レンタル料は、個人負担となります。



## 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いただきます。				

※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。