

京都民医連共済会連絡会 2020年2月4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/>



2月号



京都民医連・民医労・共済会・共同組織共催

「新春のつどい」に381名が参加！

「原発の危険性に向き合う裁判官の責任」について語っていただきました。



樋口英明さん

1月11日(土)京都民医連、民医労、共同組織、共済会「新春のつどい」が、ラポール京都2階大ホールにて行われました。記念講演は 樋口英明さん(元福井地方裁判所裁判長)。樋口さんははじめに、「危険性の二つの意味」について、「巨大隕石の危険」と「原発事故」とに例えて説明されました。そして、原発の安全



三原則について「止める・冷やす・閉じ込める」がある、福島原発事故は、4号機と2号機の奇跡によって、東日本壊滅が免れたことを伝えてくださいました。また、強震動予測の科学性について「観察できない、実験できない、資料がない」の三重苦であり、「原発訴訟は高度の専門技術訴訟であり、原発が安全かどうかを裁判所が直接判断するのではなく、規制基準が合理的

か否かを最新の科学的知見に照らし判断するのが相当である」とした伊方原発訴訟最高裁判決の判例について、「頑迷な先例主義」「つじつま合わせの合理性」

「科学者盲信主義」であると、批判されました。講演の終りに、私たちの責任・私たちにできることとして、①事実を知ること、②事実を大切な人に伝えること、③原子力由来の電力を使わないこと、④原発に反対する人に投票することが、呼びかけられました。

「第12期平和塾の卒業制作発表」や、4月27日からニューヨークで開催されるNPT(核不拡散条約)再検討会議に際して行われる「原水爆禁止世界大会inニューヨーク」に参加する京都民医連代表の皆さんのスピーチもありました。そして、京都市長候補の福山和人さんが訴えに来られました。京都民医連から「福山和人さんと実現したい、いのち・生活をまもる京都民医連の緊急政策要望書」を手渡しました。

「新春のつどい」は、2020年に私たちが取り組むべき課題と方向性を、参加者全全体で確認し合えるものとなりました。(事務局)



## 健康キャンペーン報告書に寄せられた

### 健康キャンペーン以外で実施している健康法！①

- ・ エスカレーター、エレベーター使わず。階段を使うよう心がけています。
- ・ 時々、組合企画で教えてもらったアロハのハンドマッサージ。  
朝・昼のストレッチや筋トレはできるだけ継続しつつ、塩分の多い食べ物も健康にひびくため摂取を可能な限り少なくしたい。
- ・ 毎日、少しでも体を動かすようにしている。少しでも歩く距離をかせぐようにしている。
- ・ 肩こりストレッチ。
- ・ ストレッチ、筋トレのあとのウォーキング・ジョギング。
- ・ 朝、起きる前に、ストレッチをしています。とても肩がこりますので…。
- ・ 朝と寝る前に、1分間のびをするといいと担当の方から教えてもらい、実行しています。
- ・ 眠前に全身のストレッチをしています。
- ・ 子どもが家でストレッチ・筋トレをしているときがあるのですが、その時に一緒にするように努めています。いつでもどこでも意識さえすれば運動はできる!と思います。
- ・ 毎朝のラジオ体操。マンション5Fまで階段を上がる。
- ・ 寝る前と起床時には、ベッドで横になりながらできるストレッチを、毎回しています。
- ・ 一番は朝の早起き、早く寝る!規則正しい生活する。
- ・ 太陽の出ている時は少しでもいいので日光を浴びる。
- ・ 家で、1日の終わりに肩をもみほぐしたりして、肩こりにならないように気をつけている。
- ・ 1日3食必ず食べる。
- ・ 食品の選択（添加物など少ないもの）
- ・ 炭水化物オフ、3年くらい。野菜を中心に魚を食べるようこころがけています。
- ・ 体重を増やさない。
- ・ 夕食での糖分接種量を少なくする。
- ・ 夕食を控えています。間食（甘いものは特に）やめています。
- ・ 夜、おやつを食べない。
- ・ 睡眠時間の確保。
- ・ 体を冷やさないこと。温かい飲み物も意識的に飲むようにしています。
- ・ 夜中に飲食しないこと。
- ・ 水分をよく摂ること。水分小マメにとる。
- ・ 早寝早起き。
- ・ 靴屋さんと共同で学習会を定期的におこない、靴の正しいはき方、靴のえらび方、歩き方、を学び、腰痛、肩こりの改善にとりくんでいます。（三浦先生、川島先生を含む京都民医連糖尿病チーム「DM∞（ディエム・イント）」の活動の一つ）共済会でも何らかの形でとりあげていただきたいです。
- ・ 歩くことを水中で行っている。
- ・ 子どもの習い事につきあう。
- ・ 時々、子どもといっしょにダンスっぽいもの…。
- ・ 週1回、ジョギングを行っています。
- ・ ウォーキング。自然の中を歩くことで浄化作用があり運動+ストレス解消になります。
- ・ 買い物に出かけた時は少し速歩きをする。
- ・ ストレスをためない。
- ・ 休日には郊外で自然の中へ行く（滝、海、溪谷）。滝めぐりは上下移動（階段）がかなりきついで歩数だけでなく運動量がふえる。
- ・ 1日1万歩以上目標に歩く。（万歩計を持ち歩くようにした）。
- ・ 妊婦体操！
- ・ 肩凝り緩和に肩甲骨体操。
- ・ ドライヤー時のスクワットは、数年、続けています。



## 健康キャンペーン報告書に寄せられた

### 健康キャンペーン以外で実施している健康法！②

- ・電動チャリの電源をいれずに走る。
- ・自転車で裏ももを意識してペダルをこぐ。
- ・階段1段とばし。速歩き。
- ・歩いている時もどの筋肉をきたえるかターゲットをしぼって歩いている。
- ・時間がある時のジョギング。HIITなど。
- ・走る。ひたすら走るか、心を無にして走る。
- ・階段使うようにしています。
- ・外出で車を使わずに、なるべく徒歩や電車を利用していること。
- ・電車通勤をしている私は、電車の中では立ち、階段を使って登りして、よく歩くなどできることをするようにしています。
- ・めい想。
- ・禁酒5年。禁煙（なるべく喫煙スペースに近づかない）。
- ・スイミング時間を長く。
- ・近場で山登り。
- ・姿勢良く歩くを意識している。早めに大股で歩く。
- ・テニス。卓球
- ・毎日、ユーチューブで短いヨガをしています。5~20分くらいで色々あるので、あきずにできます。
- ・ダッシュ、フットサル。
- ・楽器演奏。
- ・操体法運動、ストレッチポール、太極拳、指先の運動。
- ・エアロビクス週1回。
- ・休肝日連続2日（健康キャンペーンで習慣化しました）感謝です！
- ・ジム通い。
- ・入浴前の筋トレ、ストレッチを意識して行っています。
- ・体がかたくなってきているので、風呂上がりストレッチをするようにしています。
- ・規則正しい生活。
- ・乗馬。犬の散歩。
- ・食事のときなるべく野菜やおかずから食べ主食は最後に食べるようにしている（半年で体重が6kg近く減りました）
- ・腹式呼吸。間食は一切しない。
- ・頑張っ、蛋白質を食べて、筋肉が落ちないようにしている。
- ・油の種類をかえる。
- ・白湯をたくさん飲んでデトックスするようにしています。
- ・野菜を食べること
- ・夜20時以降に食事をとらない、空腹にたえられなくなったら炭酸を飲む。
- ・なわとびをとぶ200回くらい（たまに）
- ・深呼吸する。表情豊かにする。
- ・息子2人を遊ぶ。8才、4才の息子たちと身体を使って遊ぶ。カロリーが自然と消費できます。
- ・掃除機は伸び縮むの筋肉使うので良い健康法です。
- ・腹八分目。
- ・バレーボール。
- ・ソフトボール。
- ・ダンベルで筋トレしています。
- ・歌を歌う。



## <お知らせ>

### ☆☆☆☆ 医療費見舞金 ☆☆☆☆

- 2020年3月の医療費見舞金 <対象受診月>2019年9月～2020年2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9月～2020年2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 1月29日現在

所在地 京都府宮津市由良小字浜頭1345番4

【 2月】 1日（土）～14日（金）、16日（日）～22日（土）、  
24日（月）～29日（土）

【 3月】 1日（日）～31日（火）

【 4月】 1日（水）～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。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）  
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  
3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）  
2月 15日（土）19:00～ 西陣文化センター  
3月の例会は、未定です。
- ◆バスケット 責任者 西田さん（中央病院HCU TEL080-6161-3489）  
2月の例会は、会場の都合でお休みです。3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）  
2月 10日（月）18:00～20:00 スーパーインドア  
3月 23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）  
2月、3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。  
2月 21日（金）19:00～21:00 バンプ・グリーンパーク  
3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）  
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）  
2月 22日（土）13:00～16:00 北いきいき市民活動センター和室  
3月の例会は、未定です。



# 共済会日帰り企画 第1弾 新緑のハイキング企画のご案内

## 武庫川福知山廃線敷ハイキングと武田尾温泉 (兵庫県 生瀬駅～武田尾駅) ガイド・弁当付き

かつて機関車が走っていたJR福知山線廃線敷。武庫川の渓谷沿いに続く約4.7kmの廃線敷は、長らく立ち入りが禁止されていましたが、2016年に自己責任を原則としたハイキングコースとして一般開放されました。コース内には6つのトンネルや3つの橋などの鉄道遺構が当時とほとんど変わらぬ姿で残っており、桜や紅葉のシーズンには多くの行楽客でにぎわいます。



### 5月10日(日)

#### 武田尾温泉 紅葉館 別庭「あざれ」

ラドンを含んだ武田尾温泉の源泉を大浴場・露天風呂・客室半露天風呂にて源泉かけ流し 効能：疲労回復・胃腸病・皮膚病・神経痛・肉痛・打ち身・冷え性婦人病・高血圧・痛風など

※参加申込書などの詳細につきましては、3月号に掲載します。



会員なら誰でも参加できる

### 京都バレーボール大会

詳細につきましては、次号以降に掲載します。

<2020年度>  
**6月開催予定**

場 所：島津アリーナ京都

#### <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名以上参加すること。
- ・1チーム9人以内で登録してください。

### 全日本民医連厚生事業協の企画

**全国バレーボール大会**  
2020年11月／場所未定  
(対象は、A会員ののみ)



詳細につきましては、次号以降に掲載します。

小山実雅恵ピアノリサイタルのチケット取扱いは、京都ミューズまでお願いします。  
(TEL075-441-1567)

KOYAMA Michie Piano Recital / Saturday, April 4, 2020 14:00 / at Kyoto Concert Hall / Tickets 94,500

京都ミューズクラシック・シリーズ2019 第5弾 4月例会  
主催：京都ミューズ

— 京都ミューズ70周年記念 —

# 小山実雅恵

## ピアノリサイタル

2020年 4月4日 日  
14:00開演 (13:30開場)  
京都コンサートホール 小ホール  
(地下鉄北山駅下車1番・3番出口徒歩約5分)  
一般料金 4,500円 京都ミューズ会員4,000円  
一般発売日 2019年11月7日 日  
※全席指定  
※未成年者の入場はお断りしています。  
※U-25 (25歳以下) キャンシユバックあり  
(詳しくは下記をご覧ください)

Program ※都合により曲目が変わる場合があります。  
チャイコフスキー、ショパンの二大コンクールに入賞した唯一の日本人。2006年～17年までの「12年間・24回リサイタルシリーズ」は、演奏内容と企画性に於いて高い評価を受けた。被災地でも演奏を行い、仙台では自ら企画立案したプロジェクトを毎年行う。CDはソニーから30枚リリース。著書に『点と線』。16年度 芸術選奨文部科学大臣賞受賞。17年度 新緑奨励賞。

小山実雅恵 KOYAMA Michie  
次回演奏会 藤田真央ピアノリサイタル 京都コンサートホール(小) 2020年5月10日(日)14時開演

チケットお申込方法 京都ミューズにお電話ください(FAX不可)。チケットを郵送いたします。なお、下記でも取り扱っております。  
■京都コンサートホールチケットカウンター 075-711-3231 ■ローエリアター京都チケットカウンター 075-746-3201  
■チケットが熱0570-02-9990 (自動音楽受付)・Pコード [189-097] ■モバイルアプリ 皇大生会生PC キャンシユバックの手続き——演奏会当日、会場内の専用受付で年齢のわかる証明証をご呈示ください。500円返金します。  
なお、証明証をお忘れの方には返金できません。

075-441-1567  
https://kyotomuse.net (きょうとみゅーず・どっと・ねっと)

月曜日～金曜日 11:00～17:00  
〒602-8282 京都府上京区千本通  
仁和寺街道東入  
高麗文化センター内