

京都民医連共済会連絡会 2020年9月1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(URL) <https://datanet.rdy.jp/kyosaikai/>



9月号

## いきいき 健康キャンペーン

### 今年度のキャンペーンは中止となりました。

COVID-19の感染リスクが増加しているため、今年度のキャンペーンは中止することとしました。

<共済会第1回合同理事会/2020年7月29日協議事項>

## 2020年度 京都民医連共済会連絡会通常総会

### コロナ禍の中で、「助け合い」の組織としての共済会事業の発展へ

2020年度京都民医連共済会連絡会総会を開きました。新型コロナウイルスの感染拡大による感染拡大防止策として、定款に基づく3つの共済会がそれぞれ別会場にてリモートワーク開催形式で行いました。代議員47名のうち、35名が参加し（委任状9名、欠席3人）、各議案に対し、討論と採決を行いました。

冒頭に、2019年度会員物故者に対する黙とうを行いました。

昨年度の事業報告では、一般給付で「疾病見舞金」が減少したものの、「出産見舞金」は増加しました。また、医療費見舞金本人給付は、前年比で伸び、109%増額となり、ここ数年間右肩上りとなっています。一般給付と医療費全体で、前年比で伸び、今後の医療費や一般給付の動向を注視するとともに会員同士の助け合いの制度を維持していきます。文化厚生事業費は、「健康キャンペーン費」と「鑑賞・観戦・施設利用等」の増額となりました。

参加代議員からの質疑意見は、ありませんで

した。

採択は、全ての議案に対して全会一致で可決されました。

### ○2020年度行事予定について

「4号議案」は新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止または変更される場合のあることを確認し、全会一致で賛成となりました。

### ○定款・事業規定の訂正・改定について

「6号議案」の各定款・事業規程の改定について、全会一致で賛成となりました。

5月28日 京都民医連共済会

6月 1日 京都保健会共済会

6月 3日 信和会共済会

共済会事務局



# コロナうつ 世界で拡大

## …心のセルフケア コーピングの勧め…



コーピングとは、「問題に対処する、切り抜ける」という意味です。

### セルフケアの意識を持って、コロナ危機を乗り越えましょう！

新型コロナ感染拡大・自粛生活の中で、心の不安・緊張が世界に広がっています。

どんな事態となるか、想像もできないままに、不要不急の移動の自粛・在宅勤務・学校一斉休校・3密対応で各種の会合や集会の自粛等々で、半年余りがあったという間に過ぎていきました。6月に入って、いわゆる「緊急事態宣言」は解除されてきましたが、この数か月ほどの間に、想像できなかった新たな事態が進行しています。営業自粛による中小商店の営業危機・リーマンショックを上回る非正規派遣切りと経済危機・在宅時間が伸びることによる家庭内DVの広がり・ゲーム漬けの子供たちとそれを心配する親の心労・日本はもとより世界的感染拡大による不安の広がり等々、自分や家族の経済的不安とそれにも増して、「これからどうなっていくんだろう？」という漠然とした不安感が、じわじわと襲い掛かってきています。

こうした精神面での影響は今、国連をはじめいくつかの調査で明らかにされ始めています。米国では、心の相談窓口への相談が4月、前年同期の10倍に急増し、英国では、オンラインで自殺予防プログラムを50万人が受講、エチオピア北部地域では4月、うつ症状の訴えが3倍となり、イランでは調査対象の60%中国では35%が不安状態（国連調査）と報告されています。

このままいけば、医療崩壊ならぬ「メンタル崩壊」ともいえる事態になるのでは、とも思われますが、こうしたコロナ危機・メンタル危機ともいえる事態を、私たちはどう受け止めて、どう対処していけばいいのでしょうか。

人は不安や極度の緊張状態が続くと強度のストレス状態に陥り、うつ症状を見せるようになるといわれています。そんな時、私たちはそのストレス状態を自分なりに受け止める、意識するとしなないと関わらず何らかの対応を迫れているのです。人はそれぞれのやり方でストレスへの対処をしている、それがセルフケアの一つ「コーピング」と呼ばれるものです。その手法は人それぞれで、「やけ酒飲んで忘れてしまう」「女性の井戸端会議で発散」「仕事を忘れて趣味の時間」とかも、コーピングといえます。（多くは無意識にやっていることも多い）

今回のコロナ危機の自粛生活の中で、何か疲れる・イライラする・家族との接し方が億劫だ・などの状態

に気づいたときは、そこからくる不安や緊張が高まる前に、対処法＝コーピングを意図的に取り入れる事が、簡単に効果も大きいセルフケアとなります。

アメリカの臨床心理の研究（認知行動療法）から開発されたCRP（危機対応プラン）をコーピングに重点を置いた日本版PCOP（心理的危機対応プラン）が、広範な日常生活で取り入れる事の出来るレパートリーとしてコーピングを具体的に紹介しています。様々な行動や認識が自分のコーピングレパートリーとして自覚されるようになれば、セルフケアの腕前も一段と上がることになるということです。細かな解説よりその中から自分にできること（既にやっていること）を見つけること、そしてできるだけ質より量で取り組めるコーピングを多く身につけることが大切とか。

#### <行動コーピング>

- \* ダラダラしてみる。 \* 無意味なことをする。
- \* 趣味を楽しむ。 \* おしゃれをする。 \* 家事をする。
- \* 体を動かす。 \* 発散する。
- \* どこかへ行く。 \* 誰かと交流する。
- \* 見る・眺める。 \* 食べたり飲んだりする。
- \* 自然に触れる。 \* 自分を癒す。
- \* 目を閉じてみる。

#### <認知コーピング（ものの考え方・とらえ方）>

- \* 考え方を変えてみる。 \* あきらめる・忘れる。
- \* 問題を整理する。 \* 人とのつながりを確認
- \* 問題を受け入れる。 \* 自分をほめる・励ます。
- \* 自分をねぎらう。 \* 好きなものをイメージする。
- \* 思い出に浸る。 \* 妄想にふける。
- \* 誰かのせいにしてみる。
- \* 体の感覚に注意を向ける。

ちょっと解説の必要なものもありますが、ほぼ言葉通りで、普段の自分がすでに取り入れていることも多いかと思います。要は、自覚的に、場面にあった対処法として気楽に取り入れることが肝要といえます。

コロナ感染の第2波・第3波が確実と言われる中、それはまた経験のないストレス社会の到来を覚悟しなければならぬ、ということかもしれません。社会的・政治的な対応が求められるのは言うまでもありませんが、個々人にとっては、セルフケアの意識をより強く持って、コロナ危機を乗り越えていければと思います。

産業カウンセラー 小淵 英一  
(NPO法人メンタルサポート京都)

# #コロナにまけないで

教えてください  
「コロナで変わったわたしの暮らしと気持ち」  
をテーマに、投稿を募集します。

## 財政的補填などを求めて京都府と京都市に緊急の要請

京都民主医療機関連合会は、3月と6月に財政的補填などを求めて京都府と京都市に緊急の要請を行いました。7月初めには記者会見も開き窮状を訴えました。経営問題での要望は、前年同月分の診療報酬額、介護報酬額を補填することを求めています。これは日本医師会や病院44団体（日本病院会や全日本病院協会など）、保険医団体連合会なども要望している中身です。

新型コロナウイルスの対応では、医療・介護従事者の献身的な奮闘でギリギリ持ちこたえています。今後は第2波、第3波に向けてのマスクなどの防護用備品の備蓄や入院ベッドや軽症者の隔離施設の確保などの対応をしっかりと準備することが求められています。新自由主義のもとですすめられてきた政治と政策が今回のような危機に如何に脆弱で、国民のいのちと健康、基本的人権を守ることが困難であることが明確になりました。医療や介護というエッセンシャルワーク（社会的に必要不可欠な労働）は効率化だけでは対応できないことが多々あります。

今までの政治や政策が私たちの「いのち」と健康、財産を守ることができるのか、できているのかが今回の新型コロナウイルスで炙り出され、鋭く問いかけています。「ウィズ・コロナ」「アフター・コロナ」の時代を展望し、私たちの社会で「いのち」と人権が大切にされる社会はどうあるべきかを、ともに考え行動しましょう。

松田貴弘（京都保健会共済会 理事長）



## 全日本民医連厚生事業協からのお知らせ

**2020年度スポーツ文化企画** *職場で仲間、個人でこぞって参加を!*

ヘルスチャレンジ=ジョギング(アウトバーン)	▶	期間2020年10月1日~10月31日
YouTube趣味の動画	▶	投稿期間2020年10月1日~11月30日
クイズ企画	▶	出題期間2020年9月~2021年2月
全国バレーボール大会	▶	中止(延期) 詳細は厚生事業協ホームページ <a href="http://min-jigyoo.or.jp/">http://min-jigyoo.or.jp/</a>
大縄跳び大会	▶	中止(延期) 投票サイトにて「厚生事業協」で投票、スマートフォンからもエントリーできます。中継の「スポーツ文化保存館」をご参照下さい。表紙のQRコードからもサイトに入れます。
バレーボール「円陣バス」「おもしろ動画」	▶	中止(延期) ログイン2020 パスワード1192(半角数字)

**6月補正予算で新たに追加された**  
**新型コロナウイルス感染症対策に関する主な支援制度** 令和2年7月8日現在 ※内容は変更されている可能性があります

対象等	支援内容	問い合わせ先
ひとり親世帯への支援	給付 臨時特別給付金 児童扶養手当受給世帯等への給付 1世帯5万円 満2子以降1人につき3万円	厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター 電話 0120-400-933 各市区町村担当窓口
ひとり親世帯等の子どもに対する支援	給付 児童扶養手当受給世帯等の子ども1人につき図書カード5,000円分	京都府家庭支援課 電話 075-414-5109
主に休業された方	貸付 借入を積み増して借入 生活福祉資金(特別緊急小口資金) 学校の休業、個人事業主等の特別20万円以内 その他の場合10万円以内	各市区町村 社会福祉協議会
主に失業された方	貸付 借入を積み増して借入 生活福祉資金(特別総合支援資金) (2人以上)月20万円以内 (単身)月15万円以内 貸付期間・原則3か月以内	

「府民だより（2020年8月号）」より

### ① こまめに水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。目安は1日1.2リットル。屋外作業やスポーツなどで汗を多くかいたときは多めに飲む。また、寝る前はコップ1杯の水を飲む。ただし、頻尿が心配な人は、起床時に飲むようにする。心臓病などの人は、水分量については医師と相談する。



**おすすめ** ●水分補給は、朝起きてすぐ、食事と食事の間、外出する前、運動の前後や休憩時間、入浴の前後と時間を決めて行う

### ② 大量の飲酒は避ける

アルコールには利尿作用があるので、脱水の原因となる。



**おすすめ** ●飲酒前後に水分補給

①②「健康のため水を飲もう推進委員会」  
後援：厚生労働省

出典：埼玉民医連共済会

## 夏場を乗り切る 5つのポイント

### ③ 生活習慣の見直し

高血圧、糖尿病、心臓病、不整脈、脂質異常症などの病気はしっかり管理する。新型コロナウイルスの影響で外出が少なくなっているので、体力を低下させないように適度な運動をする。

**おすすめ** ●バランスのよい食事をし、塩分を控える ●血圧を上昇させる熱いお風呂は控え、長湯をしない ●禁煙をする ●ストレスをためないようにする ●ウォーキングなどの有酸素運動を継続する

### ④ マスク着用の注意点

暑いなかでのマスク着用は体内に熱がこもりやすくなり熱中症のリスクが高くなる。また、のどの渇きを感じづらくなるため、水分をしっかりとる。

**おすすめ** ●屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずすこともできる  
(厚生労働省2020年度熱中症予防行動リーフレット)



### ⑤ 空調で室温・湿度をコントロール、そして換気も

熱帯夜になると睡眠中に大量の汗をかき、体内の水分が失われるので、我慢せずに適度にエアコンを使って室温や湿度を調整する。

**おすすめ** ●寝る前に室内を適温にしておく ●エアコンや扇風機の風が直接当たらないようにする ●扇風機とエアコンを併用し、空気の流れをつくる ●窓を開けると、エアコンは止めない



## <お知らせ>

- スポーツジム（エルスポーツ、コ・ス・パニ条、ヘルスピア21）割引券普及について  
会員からの割引券の普及については中止しませんが、法人、事業所のCOVID-19対策を順守し、自粛をお願いします。
- サークル実施と援助金について 自粛要請中につき援助金給付はいたしません。
- 半券申請の家族登録について  
半券申請で共通、又は文化厚生家族登録がされていな方につきましては、家族登録をお願い致します。また、登録のない会員様につきましては、半券申請書を、一旦返却をさせていただきますのでその際は登録をお願い致します。
- 下記の通り今年度の企画が中止となりました。
  - ・健康キャンペーン
  - ・9/27全日本厚生事業協近畿ブロックバレーボール大会
  - ・10月日帰り企画
  - ・近畿ブロック世界遺産の旅
  - ・11/14～15全日本厚生事業協全国バレーボール大会
- 共済会「2020年度 定款・事業規程集」について  
9月中、発行配布で準備しています。詳細は、追ってお知らせします。



## 健診補助について（対象：会員本人）

共済会「定款・事業規程 第33条（健診補助制度）」より

- ① 対象者 全会員
- ② 補助額 年間1会員3千円を限度とする。
- ③ 対象検査 職員健診とは別に受診した特別健診
- ④ 申請 医療費見舞金の申請と同様とする。



### 「伝えていきたい 私の民医連パートII」の注文について

全日本「共済だより」に連載中の「伝えていきたい私の民医連II」が発刊されました。

購入希望者は、法人ごとに、直接、全日本厚生事業協へ注文してください。

1冊領価格300円（別途の郵送料等がかかります）



## 民医連退職者慰労金制度改定について

### 民医連退職者慰労会が討議をよびかけ

慰労金制度改定の提案（給付額変更）がされました。1年間の討議をへて、2021年度全国総代会で総会で採決が行われます。

詳しくは、9月頃配布の「慰労金改定」のご案内をお読みください。

また、京都民医連共済会連絡会としてオンライン「説明会」を10月中に実施予定で計画します。ご意見を集約いたしますので、是非ご視聴ください。



## 保養所「海の家」の使用、今年度は停止

7月29日の共済会合同理事会決定に基づき、コロナウイルスによる感染防止のため、2021年3月末まで停止することとなりました。会員の皆さんにおかれましてはご理解ご協力をよろしくお願い致します。