

京都民医連共済会連絡会 2020年11月10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/>



11月号

慰労金制度改定学習会で意見交換

「助け合い」の組織としての共済会事業の制度維持の発展を

10月28日共済会理事会で「2020年度民医連退職者慰労会通常総代会」で決議されました慰労金制度改定案について慰労会の久保田専務を講師にZOOM学習会を行いました。

理事担当者を含め16人が参加し、各班から事前に出されていた意見や質問を出し合い感想を述べあいました。

班からは、「制度を守ることを考えればやむを得ない選択」「将来的に大きく変える必要があるのなら、今のうちに変えるべき」「会費を上げられないのか」など多数の意見が出されました。各班、理事に意見集約を呼びかけ学習会を終了しました。 共済会事務局

<意見集約締切日：11月20日（県共済会事務局へお願いします）>



コロナ禍のもと、臨時の時限措置

共済会 半券補助

オンラインライブ視聴

共済会連絡会ニュース10月号にて、共済会半券補助についてお知らせいたしました。会員より「申請方法がわからない」とご意見がありました。

今回の臨時の時限措置の半券補助について、申請方法がわかりづらい点で、お詫びいたします。

申請方法を右表の通りです。会員のみなさんに一層のご協力をよろしくお願いいたします。お問い合わせは、班担当者もしくは共済会事務局までお願いします。



従前からの半券申請で認めていた半券申請に該当するもので無観客で行けない企画については、臨時的な特別措置として生ライブ（中継）企画の生配信の視聴に限り実施されるもの（名称、日時、視聴期間などが記載され確認できるもの）を認めます。ただし、従来から認められていない（月額払いのインターネット、ケーブルテレビを通して上映されるものなど）内容については申し訳ございませんが受付ができませんのでご了承ください。

●申請受付

事由発生6か月以内です。

●申請方法

①取引先が発行した領収書を添付してください。また、利用方法資料（申込方法、視聴方法、決裁方法、取引先のホームページの該当印刷など）も添付してください。

②申請書余白に、「オンライン」と記入してください。ただし、領収書がない場合は支払したことが分かる内容資料を添付してください。支払い証明がない場合は申し訳ございませんが受付ができませんのでご了承ください。

#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。

HPH活動

家でもできる健康体操のネット動画

中央班 中央病院リハビリテーション部



ポイントは「無理せず、続けられる運動をおこなうこと」

コロナ禍の中、社会全体が大きく変化してきています。生活自体に様々な制約が必要な中で、人と人とのつながりも維持しにくい状況となっています。当院リハビリテーション部では、通常入院患者様のリハビリを行っています。健康増進拠点病院（HPH）として、地域の方々に向けても健康増進をすすめる活動を行っております。

今回注目するのは『健康寿命』です。医療の発展により平均寿命は伸びましたが、転倒・骨折や認知機能低下による要介護者の増加が社会的な問題となっています。転倒の大きな要因である筋肉量や筋力は加齢に伴って低下します。特に足の筋力は腕より低下しやすく、50歳を過ぎると年に1%の筋力低下がすすむとされています。また、うつ・認知機能低下など加齢に伴う心理・精神・な機能低下は転倒リスクを増大させ、活動量が徐々に低下するといった悪循環が生じます。このような心身機能の低下を最小限に抑える取り組みが健康寿命の延伸には重要です。近年、加齢に伴う心身機能の低下に

対し、運動を行うことで、筋力増強や転倒骨折減少、痛みの軽減、認知機能改善など多数の効果が実証されており、入院患者様だけではなく、地域社会においても、我々リハビリテーション専門職の役割が重要になっています。

そこで今回、地域の方々に向けて、『家でできる運動不足解消体操』の動画を作成しました。京都民医連中央病院のホームページからご覧になっていただけます。自宅でもできる簡単な体操を紹介していますので、ぜひ一緒に運動してみてください。また、外に出てウォーキングなどの有酸素運動を行うことも効果的です。運動のポイントは『無理せず、続けられる運動をおこなうこと』です。生活の中で習慣的に運動を取り入れ、健康的な生活をお過ごしください。また皆様と元気な姿でお会いできることを楽しみにしています。

HPH
Health Promoting Hospitals & Health Services
健康を促進する病院と医療サービス

京都民医連中央病院
HPHチャンネル



URL: <https://kyoto-min-iren-c-hp.jp/>

コロナ禍における職員のメンタルヘルスケアについて

—全日本民医連職員健康管理委員会「新型コロナウイルス感染症に関する職員へのヘルスケア指針」の活用—

講師：あすかい病院副院長（精神科）近藤 悟先生

日時：11月26日（木）18時30～19時30分 WEB（ZOOM）※事前申込制

主催：京都民医連保健予防委員会（共催：京都民医連診療所在宅医療委員会）

全日本民医連からのお知らせ

「新型コロナウイルス感染症(CAVID-19)に関する 職員のヘルスケア指針」

学習討議用動画シリーズの「シリーズ2」と「シリーズ3」が全日本民医連ホームページにアップロードされました。

○テーマ2『ラインケアとは』およそ6分間

○テーマ3『同僚間のピア・サポート』およそ9分間

トップ>職員・共同組織のみなさま>職員の健康を守る

<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

パスワード 44mirai

<お知らせ>

12月度 医療費見舞金
鑑賞・観戦等の補助について

- 2020年12月給付分
2020年6月～2020年11月分
- <会員提出期日>
12月3日（木）
- <給付金の送金>
12月18日（金）午後