

## 連絡会ニュース 3月号

発行 京都民医連共済会連絡会事務局  
TEL 075-312-7900  
共済会ホームページ  
<https://datanet.rdy.jp/kyosaikai/>



# 848人が目標達成！

- 個人賞 9割達成+職場賞 363人
- 9割達成のみ 409人
- 6割達成 76人

# 健康キャンペーン 2か月間で健康に！

実施期間 10月1日～11月30日

今回の健康キャンペーンの特色は、コロナ禍のなかでも、それぞれが自分なりに「同僚も一緒」「You tubeのエクササイズ動画をみながら」「子どもと一緒に」「軽いヨガも入れて」と工夫しながらの取り組みになりました。参加者からは「なにやら顔がスッキリしたように感じています」「やはり、このイベントは重要です」「身体にもお金にも満足できました。このまま頑張っつづけます。キャンペーンがなかったら達成できなかったかも…」と感想がありました。次のページに報告を掲載しました。



## キャンペーン目標達成された方の報告

### <ウォーキング>



○初めてエントリーしました。ウォーキングを選んだのは、家の周囲を歩いている人をよく見かけていて、元々興味があり選んだ。当初は通常のウォーキングで歩数をカウントしていたがそのペースでは2か月で45万歩はいかないのが判った。そこでエスカレーターを使わずに外にでて歩くようにして増やしていった。平日は晩御飯の後に散歩にでることもした。ねつきが良くなりました。なにやら顔がスッキリしたように感じています。中央班 Nさん

○キャンペーンの前から、健康のためとダイエットもかねてウォーキング始めてましたが、今は歩かないと罪悪感を感じる程、習慣になっています。体重も減って楽しく続けたいです。中央班 Kさん

○運動をウォーキングに代えて運動不足を解消しました。歩いていると普段気づかない景色や風景に出逢う事ができ色々な発見ができます。職場まで片道50分雨の日や時間に余裕のない日以外は頑張りました。今後もできるだけ継続したいです。中央班 Nさん

○仕事への行き帰りを徒歩通勤しているが、朝は気持ちのスッキリし、仕事にとりかかれる。帰りは仕事での疲労を軽減させてくれる。南班 Dさん

○日常では近くのスーパーへは徒歩で行ったり、休日には、外にウォーキングを兼ねて出るようにしていました。少しずつでも意識して歩くように、今後も続けていきたいと思えます。西七条厚生会班 Iさん

○無事、エントリーより上の歩数目標にたどりつきました。このイベントの2か月だけで、年間歩数の1日平均値が倍になりました。やはり、このイベントは重要です。今回は2か月なので楽しかった。京都コムファ班 Kさん

## <ジョギング>



○健康キャンペーンのおかげでマラソン大会（毎年参加している大会がコロナで）開催 中止となる中、目標をもち、キャンペーンに取り組めてよかったです。大変スケジュールがきびしくプレッシャーもかかりましたが、目標達成できました。これからも健康づくりに取り組んでいければと思います。援護財団班 Yさん

○余裕のある目標で取り組みました。北部班 Fさん

## <自転車>



○雨天や気温の低下にて意欲が低下し、途中断念しようかと考えていましたが残りの数字を確認しながら自分を奮いたたせてなんとか達成できました。南班 Mさん

○職場の仲間と、経ヶ岬や美山など、個人では琵琶湖や京北まで、楽しい自転車ライフを過ごせました。葵会班 Oさん

## <ストレッチ&筋トレ>



○毎日継続するのは大変でしたが職場賞にエントリーしていたので迷惑をかけないようにがんばれました。中央班 Sさん

○子どもたちと時間を決めて取り組みことで毎日継続することが出来ました。You tube のエクササイズ動画をみながら取り組みことで良い運動が出来て体質改善につながって良い機会になりました。中央班 Kさん

○平日は朝いち部署でラジオ体操実施。帰宅後は小学校の息子と一緒に柔軟体操をして、コミュニケーションの場となりました。腰の痛みが少しでも軽減しています。夜はよく眠れ、よい機会となりました。中央班 Yさん

○全身のストレッチと下肢の筋トレを中心にを行い、後半は腕立てふせも取り入れた。効果としては足の運びが少し軽くなったような気がする。上京班 Sさん

○毎朝起きてからベッド上でのストレッチを行うのが目標。ストレッチをすることによって体がしっかり起きた状態で仕事に行けるし、シヤキッと過ごすことができた。寝坊で2回できない日もあったが、自分にしては続けられたほうだと思ひ、9割以上達成できてよかった。南班 Uさん

○61日チャレンジして、1日5分でトータル305分の目標でした。期間中に意識して日常生活に取り入れることができました。実際には61日間でトータル410分実施することができました。途中から子どもに「ストレッチをしたか？」とか声をかけてくれて後押しとなりました。北部班 Sさん

○「ラジオ体操第1」が3分なので、毎日2回(7分)実施しました。時間と体力に余裕がある日は、ストレッチを行いました。少しの時間でも身体を動かすと筋肉がほぐれ、体が温まり、気持ちよかったです。信和会班 Sさん

○バランスボールを使用して、腹筋、ヒップアップ、バランスなど日によってメニューを変えて取り組みました。やましろ班 Nさん

○腰痛があるので無理のない程度にゆっくり行いました。まだまだ体が硬いので続けていきたいと思ひます。乙訓班 Fさん

○ストレッチをしていると子どもにはダンスのように見えたようで一緒にやってくれました。メデイカプラン班 Yさん

○毎朝、腰、太ももを伸ばすストレッチを主にしました。軽いヨガも入れながら体をほぐしました。産後1年経ち骨盤の位置が産前に戻りました。京医協班 Tさん

○毎日朝にする事で1日の仕事の動きが軽くなる。西の京班 Tさん

## <縄跳び>



○はじめは飛ぶだけで足はガクガク、尿もれしそうでしたが、だんだん筋力もついてきて、50回は余裕でとぶことができました。でも調子にのって飛びすぎると、次の日が大変なことになります。自分のペースにあわせて、これからも続けられるといいなと思ひます。中央班 Tさん

○平日が、昼休みに職場でなわとびをしました。なわとびの仲間

が増え、エントリーもしていない同僚も一緒に、少しずつ回数を増やして、飛ぶ事ができました。楽しいのでもう少し続けようかなあー。葵会班 Nさん

## <ストップザ・酒>



○毎日、缶チューハイを飲んで、このまま飲み続けるとアル中になるかとも思い、今回は「ストップザ・酒にチャレンジしました。初めは気合を入れて飲まなかったのですが、だんだん日がたつにつれて、禁酒の月曜日に、「のみたい気分」になり、ノンアルコールビールやノンアルコール梅酒を飲んで、がまんしたときもありました。健康キャンペーンが終わってもこのまま続けていきます。中央班 Gさん

○コロナの影響で飲みに行くことが出来ず、家飲みだけだったので、休みの前の日だけ飲もうと決めたのですが、ほぼ週1回だけだったので達成できました。身体にもお金にも満足できました。このまま頑張っつつづけます。キャンペーンがなかったら達成できなかったかも…。中央班 Sさん

## <スリム 3kg減>



○運動不足と不節制でコロナ禍で体重が増えてしまったので、生活を見直すのに良い機会になり、目標も達成できて、少し体が楽になりました。せっかくなのでこのまま続けようと思います。中央班 Kさん

## お知らせ

### 共済会 2022 度「家族登録申請書」は必ず提出してください

新年度に向け、医療費給付対象家族、文化厚生事業に参加できる家族登録（削除）が必要です。家族登録のない家族は、「医療費見舞金」ならびに「鑑賞・観戦補助」給付の対象外となります。「2022 年度家族登録申請書」は、3 月下旬に事業所・職場単位で配布します。ご不明な場合は、最寄りの担当者にお尋ねください。





## 小・中学校入学祝金について



2022年度の共済会「家族登録申請書」に基づいて、今年4月に小中学生としてご入学される子どもの入学祝金を6月に給付します。ご不明な場合は、最寄りの担当者にお尋ねください。

### 確定申告（医療費控除）について

全国健康保険協会京都支部より職員に「医療費のお知らせ」が届いています。2016年（平成28年）までの確定申告は、医療費領収書原本（原則再発行はされません）の添付により申告となっていました。2017年（平成29年）からは、「医療費のお知らせ」が医療費明細書として（領収書原本なしで）確定申告の添付資料として使用可能となること、「医療費のお知らせ」に記載されています。「医療費のお知らせ」で確定申告をした場合、医療費の領収書（原本）については5年間、本人による保管義務があり、税務署から領収書（原本）の提示または、提出を求められる場合があります。共済会医療費見舞金の給付を受けた領収書（原本）は共済会で保管していますので、税務署への提示はできません。原本がないままの確定申告は所得税法第73条違反となりますのでご注意ください。

### 医療費見舞金、鑑賞・観戦等の補助について

2月分までの提出分が、2021年度補助枠（範囲）となります。3月分以降につきましても、新年度の扱いとなります。



※2021年度の給付額可能残額があっても、  
2022年度繰越になりません。