

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/>
 E-Mail : kmkyosai@kyoto-min-iren.org



いきいき健康キャンペーン 648人が目標達成!

実施期間 10月1日～11月30日

今回の健康キャンペーンもコロナ禍での開催でしたが、会員さんそれぞれが「まずはチャレンジ」との意気込みで参加され、見事達成した方には、クオカードをお届けしました。健康キャンペーンの結果は以下の通りです。

2022年度健康キャンペーン結果

種目	エントリー	達成
ウォーキング	121	109
ジョギング	46	41
自転車	53	49
ストレッチ・筋トレ	428	375
なわとび	47	44
ストップ・ザ・酒	24	21
たばこ禁煙	3	3
スリム	13	6
合計	735	648

参加された方の感想

【ウォーキング】

○数年前にチャレンジした時より、かなり歩数が減っている。年々運動量が減っていることを実感した。意識して体を動かして、健康な日々を送りたいと思います。(北部班 Nさん)

○今回初めてキャンペーンに挑戦しました。毎日、職場の帰りに買い物をして帰宅するパターンでは、4,000～5,000歩になるので、夕方から散歩に行きました。20年以上住んでいるのに。今まで歩いていなかった道でいろいろな発見があり、季節の移ろいも感じられて、とても良かったです。これからも散歩は続けて景色の変化を見てみたい。

(南班 Oさん)



○休みの日はいつもほとんど出歩かないが、健康づくりDAIRYがあることで、歩こうという動機づけになった。近所への散歩だけでもすると、いつも見えない景色が見えて面白かった。(信和会班 Mさん)

【ジョギング】

○今年度は、同時期にオンライン京都マラソンもあり、目標より気合が入り、頑張った結果が出ている。このキャンペーンを通じて色々な大会にも参加した。こういう機会は大事だと思っているので、次年度以降も続けてほしい。(中央班 Tさん)

○キャンペーン中盤に体調を崩したが、後半に挽回した。挽回するために、仕事の効率化を図る事を同時にして、見事目標達成できました。これ以降も出来るだけ走る時間を取るため、仕事の効率化を進めます。(上京班 Hさん)

【自転車】

○雨の日は苦痛でしたが、何とか続けられてよかったです。(乙訓班 Tさん)

○通勤に自転車を使用しており、通勤で自転車を使用しない日はジムで自転車こぎをしました。健康と体力づくりのために継続していこうと思います。(京医協班 Mさん)

【ストレッチ・筋トレ】

○子どもと一緒に YouTube でストレッチ。良いコミュニケーションの時間が取れて、心も体も元気になりました。このまま続けたいと思います。(西七条厚生会班 Hさん)

○寒くなってきて腰痛が悪化すると心配していましたが、毎日のストレッチと負担の少ない筋トレを少しずつではありますが続けて順調な状態が保てています。習慣づくとノルマにもならず、できるようになりました。(援護財団班 Fさん)

○時々さぼってしまい、やっていない時もありました。だんだんと寒くなり、体を動かすことが億劫になり、後半は少しずつしかできなかったです。子供も一緒にしてくれた事でできたのかもしれない。(葵会班 Kさん)

○最初に遅れてしまいましたが、毎日 5 分と決めて頑張りました。少しは体が柔らかくなったかな・・・。(京都コムファ班 Iさん)

○ストレッチした後は体が軽く感じます。ほぼ毎日できました。(西ノ京班 Tさん)

○これまでも自発的にストレッチと筋トレを行っていたが、継続していなかった。今回、クオカードがもらえるという事が動機となり、続けることができた。2023 年の健康キャンペーンにも参加したい(中央班 Mさん)



【なわとび】

○普段から運動しないのでこのような企画があって良かったです。また来年も頑張りたいです。(中央班 Tさん)



【ストップ・ザ・酒】

○なるべく決めた曜日に休肝日を設けることができました。
(やましろ班 Kさん)

【たばこ禁煙】

○今年も昨年に引き続き頑張りました。また来年も頑張りたいです。(事務局班 Mさん)

【スリム】

○毎日体重計にのることで、減量の意識づけができて良かったです。(信和会班 Tさん)

お知らせ

ヘルスパia 21 は 3 月末で施設利用終了 4 月からはコスパ二条、エルスポーツ京都をご利用ください

京都市南区にありますヘルスパia 21 が 2023 年 3 月末日をもって業務を終了するため、施設利用が終了になります。理事会で検討した結果、新たなスポーツ施設との法人契約は行わず、コスパ二条（京都市中京区）、エルスポーツ（京都市左京区）を利用いただくことになりました。また、個人で会員登録されているスポーツジムの利用は、従来通り半券申請できますので、ご利用ください。その際、領収書は月単位で申請してください。



サークル活動の再開の見合わせについて

2020 年 4 月以降、県連感染対策本部と相談して中止していた集合型企画実施について理事会で検討した結果、現時点での集合企画の再開はしないこととなった為、サークル活動の再開は見合わせることになりました。

共済会 2023 年度「家族登録申請書」は必ず提出してください

2023 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。「2023 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。ご不明な点は、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

2023 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 7 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。



2023年・2024年度定年退職予定者説明会を開催

2023年、2024年度の定年退職予定者を対象に説明会をWebで開催しました。2月11日～2月19日の期間で行い、社会保険労務士・村上 遼さんの社会保険制度60歳以降の就労と年金についての説明を視聴していただきました。京都民医連退職者の会からも会の活動の魅力と入会のお誘いもありました。参加された方からは「退職後



村上 遼先生

に必要な手続きの話など、今まであまり考えていなかったのがこんな風になるのだと興味深く視聴しました。しかし、結構難しかったです。退職を迎えるときが今から不安で、実際退職前にまたこのビデオを見たい感じです。」「丁寧な説明で分かりやすく安心しました。退職後も友の会など地域とのかかわりができる活動があることを嬉しく思います。」「65歳までは再雇用してもらい働くつもりでいますが、給料がどのくらいまで下がり、保険もどうするかが思い描けていません。その年齢まで健康でいられるかも含めてきちんと考えなくてはと思いました。」などの感想が寄せられました。それぞれの質問に対して、社労士さんから個別に回答を作成していただき、お返しするようにします。

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、2022年度補助枠（範囲）となります。3月分以降につきましては、新年度の扱いとなります。※2022年度の給付額可能残額があっても、2022年度繰越にはなりません。



© dak

確定申告（医療費控除）について

確定申告の医療費控除は支払った医療費から保険金などで補填された金額を引いたものが対象になりますが、共济会で給付も補填された金額の対象になります。

給付を受けていない医療費について医療費控除の確定申告をされる場合、全国健康保険協会京都支部より届いている「医療費のお知らせ」で確定申告をされる場合に、「医療費のお知らせ」に療養を受けた医療機関名等を補完記入した場合は、その領収書を確定申告から5年間保存する必要があります。また、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。共济会医療費見舞金の給付を受けた領収書（原本）は共济会で保管していますので、税務署への提示はできませんのでご注意ください。