

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 807人が目標達成!

実施期間 2023年10月1日～11月30日

今回の健康キャンペーンも、感染対策の徹底を前提にした環境での開催でしたが、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、1月末に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。

2023年度健康キャンペーンの結果

達成 (9割以上)	756
達成 (6割以上)	51
未達成 (6割未満)	13
未提出	123
合計	943



参加された方の感想

皆さんから提出されたダイアリーに記載されました感想を、掲載させて頂きました。

【ウォーキング】

寒くなり、歩くことが嫌な時もありましたが、頑張って取りくみました。毎日、少しずつすることが大切であり、自分の体を大切にできるのだと感じました。(京医協班 Hさん)

普段の生活で意識的に歩くようにしています。今後も続けたいと思います。(やましろ班 Nさん)

【ジョギング】

健康キャンペーンをきっかけに、毎年頑張って走ろうと思っています。走ることで体もスッキリ、気分転換できました。(南班 Sさん)



走り出すまではおっくうですが、走り出すと気持ちいい。走った後も生活のリズムが作れて、体が程よく疲れるためか、気持ち良いです。共済会のキャンペーンで頂けるものがあれば、頑張れます。来年もぜひ参加したい。(乙訓班 Mさん)

習慣化するのが大変だった。時間があれば、思ったよりも出来る事に気づいた。今後も続けたい
(信和会班 Hさん)

【自転車】



神戸マラソンに向けて取り組みました。平日は、仕事でなかなか走れなかったけれど、時間を作って走っていました。ケガをしない様に、走る前後には必ずストレッチをしていました。自分でもよく頑張ったと思いました。(上京班 Tさん)

昨年のキャンペーンから、1日10km続けています。(夏以外)気候的にはまだまだ走りやすい時期が続くので、このまま続けていきたいと思えます。(メディカ班 Nさん)

【ストレッチ・筋トレ】

毎日、きちんと続けることができた。何かなければ、なかなか継続することができないので、定期的にやってほしいです。意識づけできたら良いなアと思った。(西七条厚生会班 Kさん)

短時間でも、毎日継続することで、体の調子が良くなったことを実感しました。これからも、冬場に向かって続けることができればと思っています。(京都コムファ班 Sさん)

毎日のトレーニングは、自己健康管理にとっても役立つし、仕事面でもプラスになっていると思います。引き続き、運動と筋トレ頑張りたいと思います。(事務局班 Wさん)
エントリーの登録はネットからでやりやすかったが、ダイアリーは紙で出さないといけなかったのが、大変だった。月の途中、続けるのが大変だったが、最後までできて良かった。(西の京班 Tさん)

夏も終わり、涼しくなって体を動かせるようになりました。2ヶ月継続できて達成感を感じます。(援護財団班 Tさん)

職場でラジオ体操をして、楽しく交流できました。ラジオ体操3が、予想外にハードで足を良く動かすことがわかりました。(信和会班 Tさん)

【なわとび】

なわとび50回に加えて、毎朝10分間、NHKみんなの体操をしました。これで終了することなく、今後も頑張ります。(北部班 Nさん)

【スリム】

毎日、体重を測る事で運動をしようと思ったり、食事を見直す良いきっかけになりました。少しずつ減量を今後も続けていきたいです。(西の京班 Mさん)
日々の食生活において、野菜、魚をとるように心掛けるとともに、野菜ジュースを毎日飲むことに努めた結果、成果を出すことができ、良かったです。(中央班 Tさん)



お知らせ

不妊治療に関わる医療費の共済会への申請について

共済会では、不妊治療に関わる医療費を、下記の通り助成金のある自治体にお住まいの方は、共済会へ申請される前に自治体の助成を受けていただくことになっております。お手数ですが該当する場合は、下記の通り、お手続きを済ませてから共済会へ申請をお願い致します。

京都府の保険適用の不妊治療への助成について

2022年4月から一部の不妊治療が保険適用になり、京都府では、一部市町村で不妊治療に対する助成制度が行われています。保険適用の不妊治療や保険適用の不育症治療も対象になっています。助成金は、下記の通り医療保険の自己負担の2分の1以内で下記を限度に助成されます。

〔不妊治療〕1年度（4月1日～翌年3月31日まで）の診療について、上限6万円、（治療行為の中に先進医療を含む場合は、上限10万円）、〔不育症治療〕1回の妊娠について、上限10万円。助成制度の詳細については、お住まいの市町村（お住まいの地域の区役所・支所保健福祉センター子どもはぐくみ室）にお問い合わせ下さい。詳細につきましては、WEBで〇〇府または市の「不妊治療費助成制度」と検索いただきご確認ください。

共済会の医療費申請について

不妊治療の費用について、高額医療費に該当する場合は、先に高額療養費の手続きを済ませて下さい。そして、お住まいの自治体に不妊治療の助成の手続きをした上で、共済会に医療費の申請をして下さい。なお、①不妊治療に該当しない場合や②医療機関の証明発行及び自治体の処理が診療日から手続き完了までの期間が共済会の申請期間である6カ月を超えた場合③お住まいの自治体に助成制度がない場合はその旨を申請書の空白部分に事情を記載のうえ各班に再提出をお願いします。

☆共済会 2024年度「家族登録申請書」は必ず提出してください



2024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（または削除）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。「2024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

2024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。



保養所・丹後由良海の家 4月1日から10名までのグループ (会員を含む)での利用が可能になります

2月28日の共済会合同理事会の決定により、2024年4月1日(月)より、丹後由良海の家の使用単位を、1家族単位から「1家族単位又は1グループ10名まで」に変更します。利用日数は2泊3日を上限とし、使用終了から次の使用開始までの間隔を2日間空ける事は変更ありません。

【所在地】宮津市字由良小字浜頭 1345-4

【利用申し込み】共済会のホームページで「海の家」申し込みフォームより必要事項を入力していただき、お申し込み下さい。

※使用月の3か月前の1日(1日が土曜・祝日の場合は翌業務日)に抽選します。(例：2024年7月分なら4月1日に抽選)

※抽選日以降の申し込み締め切り日は、使用日の2週間前までとし、申し込み順の利用とします。

【利用料金】※日帰りは、宿泊と同じ料金

会員： 1泊 1,500円	
会員家族(中学生以上)：1泊 2,000円	会員外(中学生以上) 2,500円
会員家族(小学生)：1泊 1,500円	会員外(小学生) 2,000円
※幼児は無料	※幼児は無料
※家族とは同居の二親等以内です。	
利用にあたって、家族登録が必要です。	



- ・1回の貸出期間を最大2泊3日までとし1泊の貸出時間は午前12:00～午前12:00とします。時間厳守をお願いします。
- ・貸出の間隔は貸出終了日から次の貸出日までの間隔を2日間(最低48時間)空け、その間に管理人が清掃します。
- ・予約が重なった場合は、使用月の3か月前に抽選にて決定しますので、ご了承下さい。
- ・利用申請のない方の駐車場利用は不可です。
- ・利用人数の変更は、利用日の前日までに必ず共済会事務局にご連絡下さい。

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、2023年度補助枠(範囲)となります。診療月が2023年3月以降につきましても、2024年度の扱いとなります。※2023年度の給付額可能残額があっても、2023年度分の繰越にはなりません。

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、共済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のでご注意ください。