

一人親方さん便り

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会
2019年 新春 号

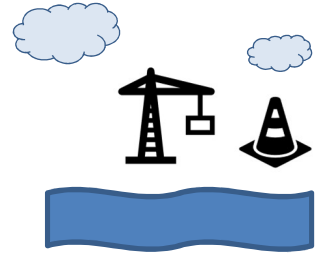
一人親方の皆さま、本年も元気にご活躍下さい！！

安全衛生標語入賞作品のご紹介です（陸災防）

テーマ：「健康・快適職場（作業）・交通等労災防止」

平成 22年「 毎年受ける健康診断 ほうっておくな診断結果 」

平成 20年「 ヒヤリで済んだあの教訓 今日も活かそう 危険予知 」



***この間、健康診断を受診したんだけど、何かサポートがあったような・・・**

- ・一人親方様が労災加入期間中に「一般の健康診断」を受診された場合は、健康診断に要した費用の1,000円までのキャッシュバックを行っています。1,000円以内の受診の場合は実費をバックします。当協会が加入時にお渡ししている「健康診断受診連絡書」に必要事項を記入し、領収書の写しとともに当協会へ返信下さい。用紙が見当たらない場合は、ご連絡頂ければ用意します。HPからもダウンロード出来ますのでご確認ください。
- ・年度（又は加入期間中）に1回としておりますので、年に2回受診されても、1,000円（又は実費）までのサポートとなります。
- ・領収書の写しは、一人親方様の個人氏名と健康診断が分かるものが必要です。領収書に氏名が不明の場合はサポートが出来ない事がありますのでご注意ください。
- ・更新されている一人親方様で、毎年健康診断を受診されている方にもご好評をいただいております。当協会も皆さまが元気で活躍されるのを応援していますので、機会があればぜひ受診して下さい。

☆インフルエンザ流行中です。皆さまご注意ください！！

まだまだ冷え込む朝晩です。

この時期回りを見渡してみるとマスク着用の人が多いと思います。風邪気味の人もそうでない人も移動や行動中にマスクが出来る場合はぜひ着用してみてください。ノドを風邪やインフルエンザから守ります。粘膜が繊細なところから風邪等を引き起こしやすくしているようです（目・ノド等）。手洗いはもちろんの事、疲れ目には目薬、ノドにはうがい薬を利用するのもいいかも知れません。

スタミナ維持の為に、餃子・ニラやもやし、エノキ、しめじ等を細かく刻んで、鶏もも肉ミンチと牛豚肉ミンチを包みます。場合によってはミックスで小エビの細切れを混ぜてもジューシーになります。ショウガ・ニンニクをすり込んで、ゴマもペースト状で包み入れる・・・具材が大変そうに感じますが、大丈夫、一度包み始めたら一袋あっという間です。栄養満点、風邪知らず。ぜひお試し下さい♡付け合わせにラッキョウはいかがですか、口がさっぱりする気がします★

今日も一日元気で健康でご安全に！！

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会 労災事務局
(安達社会保険労務士事務所)

TEL : 06-6966-4737

FAX : 06-6966-4738

H/P にその他いろいろな情報を掲載しています！H/P <http://www.oyakatar.jp/>