

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

平成26年3月

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）」連載第2回目

昭和45年「身支度が 災害防止の第一歩」

昭和56年「よくやすみ 腹は八分で 健康管理」



☆筋肉をほぐしていますか？ ☆健康診断の受診はされていますか？

固くなった筋肉をやさしくほぐしてあげましょう。筋肉の中には「血管・リンパ管・神経」が通っています。それらを包んでいる筋肉が固くなっていると身体全体が「疲れた～」という状態になってしまいます。こまめにほぐして身体のリラックス状態を目指して下さい。ゆっくり細く長く息を吐くだけでも副交感神経が働き身体がほぐれます。仕事の合間に深呼吸をぜひ数回行って下さい。

当協会では、ご加入月から『年度内（3月31日まで）に1回「自主的な健康診断」の受診費用補助』を行っています。まだ健康診断を受診されていない一人親方さんは、この機会に、ぜひ受診して下さい。先月から引き続きのご案内です。毎日元気に健康に！！なお、4月1日以降の更新手続きをしていただきますと、また翌年3月31日までの間で受診していただけます。（詳細はH/P・会員様の特典にあります。）

◆労災豆知識（一人親方さん用）

労災保険って？

* 民間の損害保険と一人親方労災特別加入との違いは何？

民間で加入されている損害保険の内容にもよりますが、一般的な民間の損害保険では治療費の総額の限度や、休業補償日数に上限があります。労災保険では、事故で重い障害が残った場合の障害補償年金や、万一の死亡事故の場合に遺族に支払われる遺族補償年金などの「年金制度」が用意されています。補償内容が充実していると言えるでしょう。また労災制度では治療時に所定用紙を病院に提出することにより、立て替え払いの必要がなく、無料で治療が受けられるという安心もあります。

* 一人親方の保険料金額が何通りもあるのはなぜ？

休業した場合や障害が残った場合、介護が必要になった場合、万一亡くなられた時の補償の額が、申込みの給付基礎日額によって変わってくるからです。この給付基礎日額により保険料が決定します。給付基礎日額は3,500円から25,000円までそれぞれ収入や状況に合わせて16通り用意されています。結果、保険料金額も何通りもあることになるのです。例えば、給付基礎日額の高いものを選択して保険料が高くなっている場合には、万一の時には、その保険料に見合った金額が補償される事になります。
★ただし、どの給付基礎日額（保険料額）であっても治療費・手術費・入院費は全額支給となります。

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/](http://www.oyakatar.jp/)