

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27年10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）・交通労災防止」連載第15回目

昭和 55年「病知らずと過信せず 進んで受けよう 健康診断」

昭和 48年「忘れるな 基本動作が 身を守る」



☆肌寒くなってきました。汗がそのまま冷えたりしていませんか？

朝晩の冷え込み、温度差がはっきりするようになってきましたが、身体がカチカチになっていたりはしていませんか？・・・作業前、後の柔軟体操は丁寧に行ってください。作業前は特に身体の芯が温くなる程度までほぐしてみてください。筋や神経を痛める事なく作業が行えるのではないのでしょうか。結果、作業事故防止にもつながります。作業後の体操は、腫れた筋肉等をもみほぐすように行ってください。きっと次の日が少しはラクになると思います。作業中、後の汗始末は厳重に！

食欲の秋でもありますし、体力・エネルギーをしっかりとつけたい時期です。なるべくバランスよくお肉・お野菜・野菜を採るには・・・シチューが最適♥普段のクリームシチューに「牛乳」も入れて、カルシウムもきっちり補給です。お魚のクリームシチューも以外に美味しいです。（シャケ等）
これからの季節、冷えないように、温かい食事を心掛けてみてください。

◆労災豆知識（一人親方さん用） 労災保険って？ 「加入方法 編 ③ です」

*保険料、入会金、月会費、事務会費・・・加入するには、どこまで何が必要なの？

◆当協会では、一人親方労災加入には、「保険料」と「事務会費」が必要です。

- ・保険料は「国」が決定している金額です。給付基礎日額に応じて、保険料が決まります。
- ・事務会費は、「当協会」が加入手続、事務手続きの為にいただいている費用です。

他の団体では、入会金や月会費等の内訳があるのかもしれませんが、当協会は「事務会費」のみをいただいております。

保険料も事務会費も、1年間での加入と端数月加入（7か月加入など）では金額が変わります。

端数月では、保険料は月単位で計算された分となり、事務会費は端数月に見合った金額を提示しています。例えば、事務会費は年間1万円ですが、7か月加入の方に同額をいただくのは・・・という事で、7千円になります。（事務会費の最少金額は3千円です。）

他には金額は発生しませんので、ご安心下さい。

ご加入中のサポート（業務上事故など）には、一切追加費用などはかかりません。

労働保険料など、内訳確認なども説明させていただいておりますので、お気軽にお問い合わせください。

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/>