

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11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）・交通等労災防止」連載第19回目

平成26年「受けよう健診 知ろうあなたの体調 知って改善生活習慣」

平成15年「無事故の決意 「今から」「ここから」「自分から」」



☆冷えによる「神経痛・古傷」・・・大丈夫ですか？

こここのところの肌寒くなる時季から、古傷に悩まされたりしていませんか？激しい痛みの時期には「冷やす」等の対処法が有効でしょうが、慢性的なものには、やはり「温める・マッサージをゆっくり行う」等が効果的なような気がします。身体の内側からしっかりと温める・ゆっくりと身体全体をマッサージする・・・日常生活の中で出来ない事ではないようです。しっかりケアして不安要素をなくして下さい。お風呂で腰・足首・腰・・・をもむだけでも血液の流れが違います。

お鍋の美味しい季節になりました。お鍋の中身は本当に皆様それぞれ♥最初は「ポン酢」などでいただいても、最後はお鍋の中にお味噌はどうでしょうか。大抵のお鍋の具材にお味噌は合う気がします。そのまま栄養がたっぷり詰まったお汁を全部いただける事がメリットです。ごはんやうどんと合わせるのも「あったまって、しっかり食べたー♪」という満足につながるのでは・・・♥

◆労災豆知識（一人親方さん用） 労災保険って？ 「端数月加入方法・更新 編 ③ です」

＊年度の途中で加入したいのですが、その後はどうなるの？

労災保険は通常は4月から3月までの1年間（年度）で加入していただく制度です。

・が、7月～、11月～等、必要になった月から加入したい場合の方もおられます。そのような場合には「端数月」から3月末まで、まずはご加入いただく事が出来ます。3月までの加入月数により当協会の「事務会費」も月割りになりますので、1年間の「事務会費」をいただく事はありません。（加入月数によります。）

・3月末まで加入していただくと、今度は「4月～」新たに加入手続きをとっていただく事になります。
・と言ってもすべての手続きを最初から行うのではなく、「更新」の手続きを取りますので、最初の加入内容と同様であれば、簡単な更新申込書と労働保険料等のお振込みのみで、更新手続きは完了です。
4月からは翌年の3月末までの1年間加入と4月から9月末までの半年加入を選択していただけます。
また、更新時には当初に選択していただいた「給付基礎日額」を変更することも出来ます。

4月からの予定が未定・現場への入場はないことが確定している場合には、いったん脱退手続きを取ることも可能です・・・その後また必要になると加入手続きをとります。

ただし、あくまでも未定というだけならば、念の為「更新」されている方が良いでしょう。

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