

## 一人親方さん便り



### 今年も張り切って活躍して下さい！応援しています、一人親方さん！！

★暖冬かとおもいきや、驚きの寒さに、身体は対応できているでしょうか？作業中に困った事にならないように、十分に柔軟体操・準備体操・作業後体操・・・今こそ身体ほぐし、頑張ってください。手首・足首・首・腰は、身体のカナメです。+ひじ、ひざ・・・どこも大切です。もちろん見えるところばかりではありません。内臓に負担がかかったりしていませんか？胃もたれなどはありませんか？なかなか忙しくて一般的な健康診断を受診出来ていない一人親方さん、今年はぜひ「健康診断」を受診して、一度身体内部の確認も行ってみたいはいかがでしょう。当協会では加入期間中の健康診断の推進を行っています。「なにソレ？」と思われた一人親方さん、ぜひご連絡下さい。

★胃潰瘍やがん予防、疲労回復にはキャベツがお役立ちです♥そしてスタミナの希望の星、豚肉。丸ごとキャベツと豚肉（薄切り・細切れ豚肉）を少な目のだし汁（少しだけ甘目）でお鍋で炊いてみてはいかがですか？キャベツの野菜汁と豚肉の油が黄金のスープになりますよ・・・♥疲れも取れるはず、です。ぜひお試しください！！

### ◆労災豆知識（一人親方さん用）・・・労災保険って？「端数月の継続更新加入のご案内」です！

#### ☆ 2月から加入を検討しているが、すぐに更新がきますよね・・・？ ☆

2月、3月から加入を検討されている一人親方さん、更新が確実なのであれば、来年の3月末までの一括加入が「お得」かも知れません。当協会では「継続更新加入」の方法をご用意しました！

・通常は、2月から加入いただいた場合でも一度3月で区切られて、4月以降の加入には「更新の有無」の手続きが必要になります。

・更新には「労働保険料と事務会費」が必要になりますが、端数月の加入時にも「事務会費」を通常はいただいております。（2月、3月加入の事務会費は3,000円です。）

・2月、3月加入で、来年の3月末まで加入を検討されている場合には、端数月の3,000円の事務会費をなくして、14か月の労働保険料と事務会費1万円で手続きを行っています。

・給付基礎日額3,500円の場合、平成28年2月から来年平成29年3月末までの必要金額は38,308円です。3月で一度区切って「更新」されるよりも、3,000円お得です。

ただし、38,308円を一括でお支払いただくこととなります。

・それぞれ一人親方さんのご事情で「いったん3月まで」「4月から：分割加入」「4月から：1年一括加入」等、ご検討下さい。

加入方法、合計必要金額等、H/Pにも載せておりますが、お気軽にご連絡下さい。

ご説明・ご案内させていただきます。

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/>