

# 健康に役立つ トレーニング

『イスに座ったままできる有酸素運動』  
～少し息があがり軽く汗をかく程度の運動で！～

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー  
代表 川村 護  
(健康運動指導士)

## 脂肪燃焼効果や生活習慣病などの予防、改善に!!

脂肪燃焼効果や生活習慣病の予防・改善、さらには認知症の予防にも効果があると言われ、イスを使って手軽にできる「有酸素運動」を始めてみましょう。

### 手軽にできるチェアウォーキングで健康を維持!

「有酸素運動は健康にいい」とよく言われています。有酸素運動とは、しっかりと呼吸を確保しながら、少し息があがり軽く汗をかく程度のレベルの運動のことをいいます。

種類としてはウォーキングや水泳、サイクリング等があり、その中でも一番手軽に始められるのがウォーキングです。1日20分の早歩きで、脂肪燃焼効果や生活習慣病の予防・改善。そして、認知症の予防にも効果があるというデータもありますので、是非とも生活に取り入れていきたいものです。

しかし、暑い日や雨の日もあります。また、膝に痛みのある方などは、しっかりウォーキングをすることは難しいものです。そこで、イスに座ったままできるチェアウォーキングをご紹介します。初めてウォーキングに取り組む方や、膝に痛みがある方はまずチェアウォーキングからスタートしてみるといいと思います。

#### 【チェアウォーキング】

①イスに背すじを伸ばして座ります(写真①)。

②足は高く上げ腕もしっかり振りましょう(写真②)。

③この動作を左右繰り返しします。



※3分もやればしっかり息があがります。  
1日に3回くらいできればやってみてください。



QRコードから動画を見ることができます。 <https://vimeo.com/999337796>

パスワード: kouhou



保険のことは、  
都道府県代協加盟代理店の『損害保険トータルプランナー』へ  
みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。



日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。



一般社団法人 日本損害保険代理業協会  
ホームページアドレス <https://www.nihondaikyoo.or.jp/>



# みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

## TOPIC

### いつ発生するかわからない巨大地震!

## FCP (家族継続計画) を今から考えておきましょう!!

南海トラフ地震等が予測される中、災害から命を守るために「FCP」の重要性が増してきています。FCPとは家族継続計画の略で、地震などの巨大災害が起こったときの対応方法についてあらかじめ家庭内で決めておく計画のことです。どのように災害から身を守ればよいかについて家族で話し合ってみましょう。



### 家族全員で地震など災害が発生したときのシミュレーションを!

人は、突然やってきた災害時に冷静な判断・行動ができにくくなります。そんな時に備え、事前に家族間でFCPを作り、共有しておけば緊急事態にも対応することができます。

具体的には、「ヒト」「モノ」「カネ」「情報」の各分野で緊急事態が発生した場合の対処方法を整理してみましょう。家族構成や居住場所によって様々な事項が出てきますが、「家族全員がわかる言葉で、実行できることを簡潔にまとめる」ことがポイントです。そして、何より大切なのは「家族全員で話し合う」ことです。一人で考えるよりも色々なアイデアが出て、より精練されたFCPを作成することができます。

2024年1月に能登半島地震が発生しました。南海トラフ地震の発生が心配される中では、地震が起きたときのシミュレーションをしておくことが重要です。「家の中で揺れを感じたとき」「台所で火を使っているとき」「外出しているとき(お店の中、路上、バスの中、エレベーターなど)」を想定し、そのときにどのように行動すべきかを事前に話し合い確認しておくことは身の安全や財産を守ることに

つながります。

また、備蓄品や防災グッズなどは、日常生活のちょっとした工夫で普段から備えておくこともできます。例えば、家にたまった新聞紙を古紙回収の日にすべて処分せずにストックしておくことがお勧めです。新聞紙は保温効果や消臭効果があるため、災害時にとても役立ちます。無償で配られるノベルティグッズなども捨てずに取っておけば備蓄品として役に立つことがあるかもしれません。

#### 「ヒト」「モノ」「カネ」「情報」の各分野で 対処方法を簡潔に整理してみよう

ヒト	家族の安全や健康に関する事項	● 家族の安否の確認方法や避難場所とそこへの経路(下調べ) ● 居住地の地震・水害などの危険性をハザードマップで確認 ● 医薬品の備えと保管場所 ● 生命保険 など
モノ	建物・家財、持ち物、食べ物に関する事項	● 損害保険(火災保険、地震保険など) ● 災害に備えた食料品の備蓄や防災グッズ など
カネ	お金、財産に関する事項	● 緊急時に備えた手元の現金 ● 金融資産・財産目録 ● 生命保険、損害保険 など
情報	情報の入手に関する事項	● テレビ・ラジオ、スマホなど(電源の確保を含め) など

### FCPについて保険代理店にアドバイスをもらいましょう!

いざというときのための備えは今すぐに取りかか  
ることができます。家族でどのような決め事をして

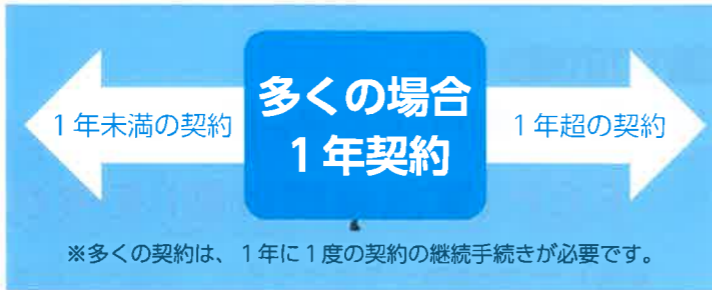
おいたほうがよいか、地域の保険代理店のアドバイ  
スももらってみたいかがでしょうか。



「ローリングストック」とは? 常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックといい  
ます。日常生活で消費した分を買い足して備蓄することがポイントです。

# ~契約の継続時には補償内容をしっかり確認しよう!~

損害保険の契約は満期が来ると通常、継続手続きにより補償を継続します。リスクは時間や環境の変化とともに変わります。継続の際は、契約内容をしっかり確認しましょう。場合によっては補償の見直しが必要です。



## ■満期日までに余裕をもって継続の手続きを!

損害保険の契約期間は、多くの場合1年間です。つまり1年に1度、契約の継続手続きをすることになります。

補償は、契約期間が切れるとなくなってしまいます。手続きは原則として、契約者の責任で行うことになります。満期日近くになって慌てることのないよう、余裕をもって手続きを済ませましょう。

## ■損害保険会社からの満期通知を確認しよう!

損害保険会社では、契約の継続手続き忘れを防ぐために、通常、満期の到来前に封書などで契約者のみなさんへ満期の通知を行っています。通知が届いたら放っておかず、すぐに満期日と契約の内容を確認しておくことが大切です。

## ■既契約の補償内容でいいかをチェックし、必要ならば見直しを!

「保険はよくわからないから…」

「難しいから…」 「これまで何事もなく来たから…」 ⇒ 『同じ内容の継続でいいだろう』—そんな感じで契約を継続されていませんか?

みなさんにとってのリスクは、時間が経ち、生活環境が変われば、変化します。リスクが変化しているのにこれまでと同じ補償内容のままでは、将来保険事故が発生した時に十分な補償が得られなくなることも考えられます。もしもの時に保険金が出なかったといったことがないよう、いま必要としている補償はどのようなものなのか、継続の機会に改めて考えてみましょう。

その第一歩は、どのようなことに不安を感じているのか、どのような補償を必要としているのかをしっかりと、保険会社または代理店に伝えることです。右表のようなチェックポイントについて聞いてみましょう。その結果、いまの補償内容が合っていない、補償が不十分である、他に入っている保険と補償内容が重複しているなどの場合には、見直しが必要となります。

## ■理解、納得いくまで相談しよう!

保険契約では、自分にとって適切な保険、かつ十分な補償内容であるかなどをしっかりと確認しておくことが重要です。保険の内容についてわからないことがあれば理解、納得できるまで保険会社や代理店に説明を求めましょう。

また、一人で説明を受けるのが不安であれば、親族に同席してもらうこともできます。親族に継続した契約内容の確認と契約の存在を伝えておくことでさらに安心度が高まります。

### チェックポイント

- 保険金が支払われる場合
- 受け取れる保険金の額
- 補償が受けられる期間
- 保険金が支払われない場合
- 免責金額(自己負担額)

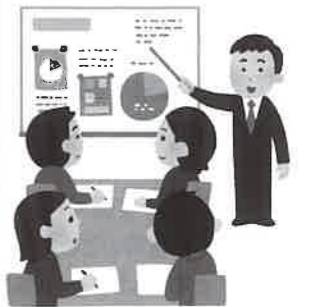


納得いくまで相談しよう!

CS労務経営研究所 三宅 直

## ヒヤリハット活動で業務災害撲滅へ:業務災害発生後の対応

ヒヤリハット活動や安全委員会活用を徹底することで業務災害防止の対策を講じることは出来ます。しかし、それで業務災害がゼロになるかといえば、そうではありません。業務災害の最大の要因は「油断」と「慣れ」です。人間である以上、これらを完全に克服することは難しいことです。したがって、ヒヤリハット活動等を通じて業務災害防止を行うと同時に、「業務災害が発生してしまった」場合の対応策を準備しておくことも必要です。



### ●企業は被災従業員の協力者・相談者であれ

業務災害が発生した場合、会社は敏速に被災従業員の労災保険療養補償給付の手続きを行う必要がありますが、負傷の程度や状況によっては、その家族に対して、その時点で分かっている事故の原因や状況等を説明する必要があります。この際、「責任逃れ」と感じられるような言動は絶対に禁物です。

これは、負傷の程度が重くなればなるほど、被災従業員もまたその家族も事故発生当初は大きなショックを受け、それは時間の経過とともに将来への不安となっていくからです。まして、死亡事故ともなればなおさらです。被災従業員やその家族(または遺族)に対し企業は最大の協力者であり、信頼される相談者でなければなりません。

### ●業務災害補償制度の設置を

そして、このような事故発生後の対応をスムーズに行うために、会社は事故発生後の対応マニュアルなどを作成するとともに、労災保険給付とは別に何らかの「業務災害補償制度」を予め設けておくことをお勧めします。これは、業務災害に対して労災保険に上乗せする形で企業独自で行う補償制度です。この補償制度があれば、被災した従業員やその家族(または遺族)から、ある程度の安心や会社への信頼を



得ることができ、事故後の対応に大いに役立つことは言うまでもありません。また、昨今、重大事故や死亡事故に対して、会社の不法行為または安全配慮義務違反を根拠に民事損害賠償を請求されることが多くなっていますが、この補償制度はこれらの請求を訴訟に持ち込まず、示談により円満に解決するためにも有効な手段といえます。

実際、業務災害に対する民事損害賠償は、民事訴訟となったケースが新聞等でよく見受けられますが、訴訟に至る件数は業務災害の極一部でしかなく、訴訟前にかかりの件数が示談によって解決されているものと思われる。

業務災害補償制度は、まず業務災害に対する補償内容を検討したうえで、業務災害補償規程を作成し、その補償原資を担保するため損害保険会社と保険契約を締結して行います。これには法定外補償保険(いわゆる労災上乗保険)等が多く活用されています。なお、示談交渉が決裂して民事訴訟になったとしても、この制度からの補償額は損害賠償額の一部に充当されます。

業務災害はゼロを目指すことは言うまでもありません。しかしながら「想定外」の事故は業務遂行の中で起きるものと認識しておくべきです。自動車を運転するのに自賠責保険と任意保険に加入するように、従業員を雇用するのに労災保険と任意労災上乗保険に加入するのは当たり前のことといえます。

豆事典 「免責」とは? 損害が発生しても保険会社が保険金支払責任を負わない場合をいいます。これに対し、損害が発生した場合に被保険者等が自己負担する額を免責金額といえます。

豆事典 「労災」とは? 「労働災害」の略で、労働者が仕事や通勤が原因で死傷したり、病気になったりすることをいいます。労災が発生すると、労働者は労災保険から補償を受けることができます。