

下半身の筋肉を鍛えて転倒を予防しよう!!

要介護や要支援になる共通した原因として「転倒・骨折」が挙げられます。転倒を防ぐためには下半身の筋肉を鍛えることが必要です。1日でも早く始めましょう。

転倒予防に適した 「スプリットスクワット」

2025年の日本の高齢化率は、29.4%で過去最高を更新しました。これはおよそ全人口の3人に1人が65歳以上であるということです。また、厚生労働省が公表した2023年度の介護保険事業状況報告では、65歳以上の被保険者に占める要介護と要支援認定者の割合（認定率）が19.4%と過去最高を更新しています。

要介護の原因は1位が「認知症」、2位が「脳血管疾患」、3位が「転倒・骨折」で、要支援では1位が「関節疾患」、2位が「高齢による衰弱」、3位が「転倒・骨折」です。両方に共通するのが「転倒・骨折」。この結果を見ると、介護予防には転倒しないように下半身の筋肉を鍛える必要があることは明確です。

では、介護予防のための筋力トレーニングは何歳になったら始めればよいのでしょうか？ 答えは1日でも早くです。これからの人生の中で一番若い今から始めることをお勧めします。今回は転倒予防に適した『スプリットスクワット』をご紹介します。

【スプリットスクワット】

①足を前後に広めに開いて、前の足の膝を少し曲げます（写真①）。

②前の足に体重をかけながら膝を90度くらいになるまで曲げます（写真②）。

③ゆっくり元にもどります。

※左右10～20回を目安にします。



QRコードから動画を見ることができます。

<https://vimeo.com/1127762437>

パスワード:kouhou

Topics 1

仕事の魅力を発信 一般消費者向け

マイナビニュースにて座談会記事を配信

株式会社マイナビが運営する情報サイト「マイナビニュース」にて、若手募集人6名による座談会記事を公開

座談会本編はこちらから

Topics 2

代協の魅力を発信 未加入代理店向け

未加入代理店向け「代協紹介ページ」の開設

保険代理店業界が大きな変化の中にある中、「仲間とつながること」の大切さをお伝えし、日本代協の取り組みを紹介する専用ページを開設

サイトはこちらから



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.nihondaikyo.or.jp/>



みなさまの保険情報

INSURANCE INFORMATION

TOPIC

自然災害発生後や車の故障時は落ち着いて対処を！

悪質な住宅修理業者やロードサービス業者に注意を!!

自然災害で建物等に被害を受けたり、出先で車がトラブルに遭ったりしたときの不安心理につけこみ、高額な修理費用等を請求してくる悪質な住宅修理業者やロードサービス業者による被害が増えています。決して安易に契約せず、まず保険会社や保険代理店に相談しましょう。



虚偽の保険金申請に加担で刑事罰に問われることも！

悪質な住宅修理業者の手口は、いきなり訪問してきて「保険金を使って家の修理ができる」「屋根の無料点検をする」など言葉巧みに工事や点検の機会をつくらせ、家の所有者が見ていない隙に屋根を故意に壊したり多額の修理代金や手数料を請求したりするというものです。こうした住宅修理業者は、住宅修理の口実をつくるために地震や台風、大雨などの自然災害が発生した直後に現れることが多く、大雪が降ることもある冬は特に注意が必要です。

特に、屋根の損傷の原因が本当は経年劣化であるにもかかわらずその理由で保険金を請求しようとさせる業者に加担すると、逆にご自身が刑事罰に問

われるおそれもありますので、絶対にしないようにしてください。

他方、悪質なロードサービス業者とのトラブルも年々増加傾向にあります。外出先などで車のタイヤがパンクしたりバッテリーが上がったとき、慌ててスマホで検索して「バッテリー基本料金3000円～」「業界最安水準で対応可能」などとうとう業者をみつけて電話で依頼した結果、点検代や出張費なども含めて合計10万円を請求されたというようなケースです。出先で車内に鍵を入れたままドアを閉めてしまうという、いわゆるインロックのときも悪質な鍵開け業者から法外な料金を請求されるトラブル事例がありますので注意が必要です。

車の故障やインロックのときは、加入している自動車保険のロードサービスが使えるか確認しましょう。また、JAF（日本自動車連盟）のロードサービスに依頼するのもよいでしょう。冬は寒さによるバッテリー上がりや道路の凍結による事故などが起きやすい季節です。こうした業者の手口にひっかからないように気をつけましょう。



見知らぬ業者とは契約しない。まずは保険代理店に相談を！

家の修理やリフォームでも車の故障でも、共通して気をつけなければいけないのは、知らない業者には安易に修理の依頼や契約をしないようにするとい

うことです。こうしたときは落ち着いて、まずは保険会社や保険代理店に相談することを心がけておきましょう。



ロードサービス業者が作業前に説明なく、広告の表示額と乖離した料金を現場で請求した場合、特定商取引法上クーリングオフを使うことができます。

～自転車に乗る際の注意ポイント～

一般社団法人日本チームマネジメント協会 代表理事 本多 正樹

自動車の飲酒運転や煽り運転などは、法改正により厳罰化されています。他方、自転車は運転免許がなくても乗れるため、道路交通法で処罰されることはないと考え方もあります。しかし、自動車と同様、自転車への取締りも厳しくなっており、意識して乗ることが求められます。

①自転車の青色切符（反則金）制度開始

令和6年11月1日から自転車における「運転中のながらスマホ」と「酒気帯び運転」に対し厳しい罰則が設けられました。加えて令和8年4月1日から自転車の交通反則制度（青切符）が導入されることとなります。対象は16歳以上の運転者ですが、16歳未満であっても指導警告の対象となります。特に交通事故に直結する危険な運転をしている場合は取締りの対象となり青切符が交付される可能性があります。仮に一時停止を無視して交差点に進入した場合、その行為が交通事故につながる危険行為と判断されると青切符交付の対象となるおそれがありますのでご注意ください。

自転車の運転者には反則金制度に馴染みがなく意識が高くない方



もいます。反則金の支払いを忘れてしまうと、刑事手続へと移行されることになるので注意が必要です。自転車の運転でも道路交通法を軽んじてはいけません！

②自転車事故の実情

自動車による交通事故は全国的には減少傾向にあるものの、自転車による事故の割合は高水準にあります。警察庁交通局の統計によると自転車乗車中の交通事故は7万件を超えています。そのうち約8割が自動車との事故となっています。

また、事故の類型としては出会い頭の衝突が半数以上を占めています。この事故状況から交差点は注意が必要で、特に自動車と自転車が交差点にて接触する可能性が高いことがうかがえます。

来年4月から自転車にも交通反則制度（青切符）が導入される理由は、自動車だけが法令を順守しても自転車側が法令違反をしていれば事故リスクは減らないということが挙げられます。仮に一時停止の交差点で自転車が止まらずに交差点に進入したらどうでしょうか？ 優先道路を走行する自動車と出会い頭の事故に繋がることは容易に想像できます。

その一方で、自転車の運行者は交通教育を受けていない方も多くことや運転免許制度になっていないことから法令を軽視している傾向は否定できません。これからは法令を軽視していると青切符を切られることはもちろんですが、交通事故の加害者にも被害者にもなる可能性があることを考えて自転車の運転を心がけることが求められます。



③自転車でも保険加入は重要！

自転車に関わる交通事故のうち自動車からむもの約8割に及びます。自転車が自動車と接触すれば、自転車の運転者の生命や身体に関わる悲惨な事故に繋がる可能性があります。

反対に、自転車が人と接触するケースでも死亡事故に繋がり、加害者になることもあります。過去に小学校5年生の子供が自転車で下り坂を走行中に60代の女性と衝突。女性は転倒し重症。一命は取り留めたものの意識は戻らず後遺障害が残る事例が発生。女性側の訴えにより裁判が行われ、小学生の母親に監督義務を果たしていないとして9,500万円の賠償が命じられた事例があります。

自転車でも高額賠償を負う可能性があり、人生を左右するリスクがあります。自治体によっては、自転車保険等への加入を義務付けていますが、そうでない場合でも備えておきたいものです。

ただし、自転車の個人賠償責任保険などは事故の相手への生命身体や物への補償をしてくれますが、自分自身の身体生命への補償はされません。自転車保険は相手への補償と自分自身の生命身体に対する補償をセットで補償する保険であることが多いようです。自転車に乗る場合は自転車保険の加入をお勧めします。

NPO法人リスク・エイド 副代表理事 伊集院 剛史

人材採用につながる損害保険！

近年、企業の規模を問わず人材採用難が続いています。有効求人倍率は2009年に底を打ってから回復に転じ、2014年に1.00倍を上回ったあとも10年以上にわたり1倍以上を維持、依然として売り手市場が続いています。



●福利厚生制度の充実がカギ

近年、求職者の企業に対する要望は変化してきています。人材サービスを提供する株式会社マイナビが2026年卒業予定の全国の大学生・大学院生を対象に行った調査によると、「企業に安定性を感じるポイント」として、57.3%が「福利厚生が充実している」と回答しています。

●「従業員フルタイム補償」で差別化を

福利厚生制度にはさまざまなものがありますが、その中でも中小企業が比較的取り組みやすい分野として「業務災害補償制度の充実」が挙げられます。多くの企業では政府労災保険の上乗せとして、役員・従業員を対象とした「業務災害補償保険」が契約されていますが、その多くは従業員の補償が「就業中のみ（通退勤途上を含む）」となっています。

確かに政府労災の上乗せとして考えれば、就業中のみ補償で十分なのですが、従業員が仕事以外でケガをする可能性は就業中より高いかもしれません。たとえば土日祝日がお休みの会社で、お盆とお正月に数日ずつの休暇がある場合、年間休日は約125日です。勤務時間が10時間（通退勤時間を含む）とすると、「就業中」は年間通じて約24%しかありません。「従業員フルタイム補償」は、就業中・就業外を問わずケガによる死

亡・入通院を補償することができるため、社員の皆さんが安心して働き、充実した余暇を過ごすことにつながります。（役員は24時間補償となっているケースが一般的です）

また、最近は「健康経営」を推進する企業も増えていますが、たとえば従業員に対してスポーツジムの利用を推進している企業などでは、従業員は会社の行き帰りにジムに立ち寄ることが多くなります。そうすると図表で示す通り、一般的な業務災害補償保険では通退勤途上のケガが補償対象外となるケースが生じてしまいます。

1995年1月17日5時46分発生の阪神淡路大震災では6,437名、2024年の元旦に発生した能登半島地震では、594名もの死者・行方不明者がいましたが、いずれも多くの方は仕事ではありませんでした。

このように、仕事外での事故や災害に遭われた従業員にも補償を提供するという企業の姿勢は求職者や既存の従業員にとって、充実した福利厚生制度のある会社として高く評価されることでしょう。

図表 就業中のみ補償の問題点

「就業中のみ補償」だと寄り道はNG！

「健康経営」が叫ばれる現在、会社の出勤前や退社後にスポーツジムやフィットネスなどに通う社員を応援する会社がえています。

しかし「就業中のみ補償」の場合は「寄り道」してしまったあとのケガ等は補償が受けられない可能性も！

