

互助会だより

令和5年9月1日発行 第23号

全国町村議会議員互助会

〒102-0082 東京都千代田区一番町 25 番地 全国町村議員会館 2F

TEL 03-3264-8172 FAX 03-3264-8308 E-mail : gojokai@nactva.gr.jp



蕎麦白し高原の彩（山梨県北杜市）

Contents

- 傷害総合保険の概要／補償の対象…… 2
- 傷害総合保険の事例／補償内容…… 3
- 新しい団体医療保険の概要／補償内容…… 4、5
- 健康コラム／ひざが痛い！と感じたら…… 6
- ひざの痛みをやわらげるには…… 7
- 全国町村議会議員互助事業のご案内／支払事例…… 8

全国町村議会議員互助会は、全国の町村議会議員の相互扶助を目的として、議員本人の死亡や高度障害または身体障害、病気やケガに関する補償事業を行っております。

「互助会だより」では、本事業の内容やお知らせを掲載しておりますので、ぜひご一読ください。

皆様におかれましては、今後とも本会の事業にご支援、ご協力をお願い申し上げます。

傷害総合保険の概要

傷害保険の傷害総合保険普通保険約款に個人賠償責任補償特約、天災危険補償特約、手術保険金倍率変更特約および重大手術保険金倍率変更特約、後遺障害等級限定補償特約（第1級～第3級）、特定感染症危険補償特約などをセットにした制度です。

本人型の場合は議員本人、夫婦型の場合は議員本人に加え配偶者のケガ、並びに日常生活における法律上の賠償責任に備える保険制度です。

なお、病気を主たる原因とするケガは、この保険の対象外となっております。

(1) 加入資格

- ① 現職議員の方等
現在、町村議会議員の方、町村議会事務局職員及び系統町村議会議長会職員の方
- ② 以前に町村議会議員であった方等
町村議会議員、町村議会事務局職員及び系統町村議会議長会職員であった方のうち、この保険の継続加入手続きをされた方
- ③ 上記の配偶者の方

(2) 保険期間

- ① 毎年7月1日午後4時から翌年7月1日午後4時までの1年間
- ② 中途加入の場合は、補償開始日（毎月1日）の午前0時から有効。
以後、脱退の申し入れがない限り、毎年自動継続となります。

(3) 掛金（保険料と事務運営費）及び掛金の支払方法（令和5年度・年1回払い）

掛金 本人型 24,000円
夫婦型 38,000円

現職者は議会事務局で集金、退職者継続加入者は口座振替となります。
なお、中途加入者の掛金は月割りとなります。

(4) 補償内容

議員・退職議員本人の公務中のケガから日常生活のケガまで、国内・海外を問わず補償されます。

- ① 入院保険金、通院保険金は1日目から治療費に関係なく支払われます。
- ② 入院は、1,000日目まで補償の対象となります。（通院は、事故の発生の日から1,000日以内、90日限度）
- ③ 地震によるケガも補償の対象となります。
- ④ 同居のご家族全員の日常生活の法律上の賠償責任も補償されます。

補償の対象

ケガの場合



① 運転中に自損事故を起こしてケガを負った。



② 地震で崩れた家具の下敷きになりケガを負った。

個人賠償責任の場合



③ 自転車で他人にケガを負わせた。



④ 飼い犬が他人を噛んでケガをさせた。

傷害総合保険の事例

■ ケガ

- 車での移動中に単独事故を起こし、首を痛めた



お支払保険金
約18万円

- 雪かきを行っていた際に滑って打撲、背中や腰を痛めた



お支払保険金
約20万円

■ 個人賠償責任

- 庭の整備のため草刈り機を使用中、飛び石により他人の車を傷付けてしまった



お支払保険金
約33万円

- 同居の孫が隣家の窓を壊してしまった



お支払保険金
約7万円

補償内容

保険期間 1年、団体割引 25%・過去の損害率による割増率 割増 30%、職種級別 A 級、天災危険補償特約、後遺障害等級限定補償特約（第 1 級～第 3 級）、手術保険金倍率変更特約および重大手術保険金倍率変更特約セット、年払

加入タイプ
ケガの補償の対象者

補償内容
死亡
後遺障害
入院
手術
通院
個人賠償責任

保険料
事務運営費
掛金（保険料 + 事務運営費）

本人型
加入者（議員・退職職員）本人

保険金額
1,145 万円
1,145 万円限度
日額 4,000 円
< 重大手術の場合 > 入院保険金日額の 40 倍
< 重大手術以外の場合 > 入院中の手術：入院保険金日額の 20 倍 外来の手術：入院保険金日額の 5 倍
日額 2,500 円
最高 2 億円 （自己負担なし）

22,000 円
2,000 円
24,000 円

夫婦型	
加入者（議員・退職職員）本人	配偶者

保険金額	
1,145 万円	520 万円
1,145 万円限度	520 万円限度
日額 4,000 円	日額 4,000 円
< 重大手術の場合 > 入院保険金日額の 40 倍	
< 重大手術以外の場合 > 入院中の手術：入院保険金日額の 20 倍 外来の手術：入院保険金日額の 5 倍	
日額 2,500 円	日額 2,500 円
最高 2 億円 （自己負担なし）	

36,000 円
2,000 円
38,000 円

新しい団体医療保険の概要

団体医療保険は、団体総合保険普通保険約款に医療保険基本特約、疾病保険特約等をセットしたもので、「病気」等を補償する保険です。

令和5年度(令和6年1月補償開始)から、保険内容を刷新し、新しく3種類(びょうき/がん/かいご)の保険を策定いたしました。

3種類すべての保険にご加入することもできますし、いずれか1種類の保険にご加入することもできます。保険期間は、毎年1月1日午後4時から翌年1月1日午後4時までの1年間となっており、保険が開始される1月1日現在「満79歳」までの方が加入できます。なお、「満79歳」までにご加入されていた場合、「満89歳」まで継続してご加入できます。

一度ご加入いただくと、保険契約は自動的に更新されますので、お手続きは不要です。ただし、ご加入内容の変更や脱退をご希望する場合には、お手続きが必要となります。

この保険に初めてご加入される際には、「告知書」の提出が必要となります。

補償内容

びょうきの保険 (金額については下記の表をご覧ください。)

1 病気で入院されたとき

保険期間中に疾病を被り、入院されたときに保険金をお支払いします。日帰り入院も対象となります。

- ①1回の入院につき120日がお支払いの限度日数となります。
- ②初めて保険に加入されてから継続されて加入されている期間を通算して1000日がお支払いの限度日数となります。
- ③日帰り入院とは、たとえば日帰り手術のため手術当日に入院と同じような形で病室を利用した場合等のことをいい、「入院料」の支払いの有無で判断します。

2 病気による手術をされたとき

保険期間中に疾病を被り、手術をされたときは、一部の軽微な手術を除き、保険金をお支払いします。保険期間中は何回でもご請求いただけます。

3 病気により高度障害となったとき

保険期間中に病気により所定の高度障害状態に該当し、その日を含めて30日を超えて生存し、回復の見込みがないことが明らかであるときに保険金をお支払いします。

4 先進医療を受けたとき

保険期間中に病気により先進医療等(先進医療および臓器移植術)を受けた場合に、保険金をお支払いいたします。

5 入院後に通院されたとき

保険期間中に病気で4日を超えて入院され、退院後に通院されたときに保険金をお支払いいたします。

6 死亡されたとき

保険期間中に病気により入院され、その後死亡されたときは、親族が負担する葬祭費用をお支払いいたします。

病気で入院されたとき	日額 5,000円
病気入院中に手術されたとき (1回につき)	重大手術 200,000円 重大手術以外 100,000円 外來手術 25,000円
病気により高度障害となったとき	高度100万円
先進医療を受けたとき	かかった費用(上限500万円)
入院後に通院されたとき	日額 3,000円
死亡されたとき	かかった費用(上限100万円)

がんの保険

1 初めてがんと診断されたとき

保険期間中に初めてがんと診断されたとき、またはがんと診断され治療を目的に入院を開始された場合に保険金をお支払いいたします。

2 がんで入院されたとき

保険期間中にがんで入院されたときは、入院1日につき、保険金をお支払いします。日帰り入院も対象となります。

①1回の入院につき120日がお支払いの限度日数となります。

②初めて保険に加入されてから継続されて加入されている期間を通算して1000日が保険金お支払いの限度日数となります。

③日帰り入院とは、たとえば日帰り手術のため手術当日に入院と同じような形で病室を利用した場合等のことをいい、「入院料」の支払いの有無で判断します。

3 がんで手術をされたとき

保険期間中にがんによる手術をされたときは、保険金をお支払いします。保険期間中は何回でもご請求いただけます。

4 先進医療を受けたとき

保険期間中にがんの治療のため先進医療等（先進医療および臓器移植術）を受けたときは、保険金をお支払いいたします。

5 外来治療を受けたとき

がんと診断され、がんの外来治療を受けた場合に保険金をお支払いいたします。

6 抗がん剤治療を受けたとき

がんと診断され、抗がん剤治療を開始した場合、抗がん剤治療を受けた日の属する月ごとに保険金をお支払いいたします。

がんと診断されたとき	100万円
がんで入院されたとき	日額 5,000円
がん入院中に手術されたとき (1回につき)	重大手術 200,000円 重大手術以外 100,000円 外来手術 25,000円
先進医療を受けたとき	かかった費用 (上限500万円)
外来医療を受けたとき	日額 3,000円
抗がん剤治療を受けたとき	月額 5万円

かいごの保険

1 介護一時金

所定の要介護状態が90日を超えて継続した場合、もしくは要介護2～5の認定を受けた場合に保険金をお支払いいたします。

2 軽度認知障害等一時金

軽度認知障害 (MCI) または認知症と診断確定された場合に保険金をお支払いいたします。

介護一時金	300万円
軽度認知障害等一時金	30万円

※昨年までの医療保険（病気による入院及び手術に対する保険）につきまして、現在ご加入されている方は引き続き継続してご加入できますが、新規の募集は行いません。

こちらは令和6年1月1日より補償開始を予定している保険の概要を説明したものです。

制度の詳細につきましては、全国町村議会議員互助会へご連絡ください。

ひざが痛い！と感じたら

- 01 「ひざの痛み」に悩んでいる人は1000万人！
- 02 ひょっとしたらその痛み、「変形性膝関節症」かも？
- 03 予防のため、すぐにできることはコレ！



こんな症状、ありませんか？

- ・最近、出歩くことがおっくうになった
- ・正座ができなくなった
- ・足にタコやウオノメができやすくなった
- ・BMI25以上になった



厚生労働省が実施する最新版「国民生活基礎調査」（2019年）によると、介護保険の対象となる「要支援1」と「要支援2」の最大の原因は関節疾患、つまり「ひざの痛み」だそうです。調査からの推計では、日本中で約1000万人が自覚症状を持っていることとなります。

ひざの痛みが、高齢者をはじめとする人びとを悩ませているのです。いまや日本人の国民病といっても過言ではないでしょう。

ひざが痛むと、出歩くことがおっくうになってきます。また、昔は簡単にできた正座もできなくなります。無意識に歩行時にひざをかばうので、歩行バランスが悪くなりタコやウオノメができやすくなります。さらに、出歩かなくなると肥満が進んでしまいます。

なお、最近よく耳にするBMIとは、身長からみた体重の程度を示す体格指数で、「Body Mass Index」の略。身長と体重から肥満度を示す目安を表したものです。

体重(kg) ÷ {身長(m)の2乗} で計算され、18.5～25未満が標準体重です。階段を降りるとき、ひざには自分の体重の5倍から6倍の負荷がかかるのです。体重の増加こそ、ひざにとって最大のリスクといえるでしょう。

運動をがんばるのも、逆にキケン！



適度な運動はもちろん健康な生活に不可欠ですが、ひざのことを考えれば、激しい運動を継続するのは、リスクがあると考えたほうがよいでしょう。

60歳をすぎてランニングを日課とする方々によく見られるのが、若い時と同じ距離、同じ時間にこだわることです。もし少しでも違和感があったら運動を休むことが大切。ランニングを水中ウォーキングに替えることを考慮してください。

また頻繁にひざに強い負荷をかけるスクワットはさらにリスクの高い運動です。60歳を過ぎてからは常に身体の変調に気をつけながら継続することが大切です。

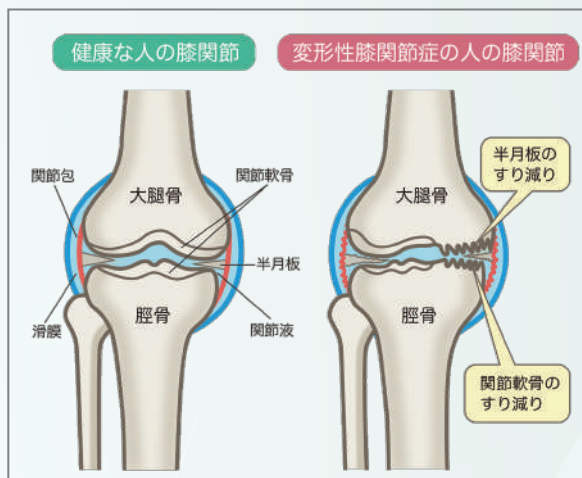
ひざの痛みをやわらげるには

自覚症状がなく、突然痛くなる

ひざの痛みのおよそ大半は、病名としては「変形性膝関節症」とされています。ひざ関節の表面には軟骨（半月板と関節軟骨）があり、歩いたりするときのクッションになっています。ところが中年期にさしかかると、この軟骨がすり減ってしまうのです。そのため、立ったり歩いたりする動作をすると、痛みが出てくるのです。

ところがこの病気の困ったところは、自覚症状が出るのがとても遅いことです。45歳～55歳の人たちを調査したところ、半月板は50%、関節軟骨は75%の方が損傷していた、という研究結果がありました。いま痛みがなくても、数年後に突然、時限爆弾のように痛みが襲いかかるといわけです。

「朝の起床時や歩きはじめだけ、ひざが痛む」「階段の昇り降りや長めの散歩がきつい」という自覚症状があった場合は、すでに変形性膝関節症になりかかっていると考えたほうがよいかもしれません。



ひざの痛みを予防する方法

じつはひざのクッションとなっているのは、軟骨だけではありません。天然のサポーターともいえる存在なのが太ももの前面にある「脚の筋肉」です。下半身全体の筋肉を鍛えることが、ひざを守ることにつながります。

トレーニングとして有効なのが「水平足踏み」です。両手のひじを直角に曲げ、手のひらを下に向けます。その高さを目標に、両足の太ももをあげる運動です。毎日くりかえすことが推奨されますが、疲労感が強い時はすぐにストップしてください。

70代になったら運動ではなく、歩く姿勢に注意することが必要になります。腰が曲がって前傾姿勢になると、ひざに負担がかかってしまいます。背筋をぴんと伸ばすことで、ひざにかかる負担は軽減されるからです。また歩行時は足の親指で地面をけり、かかとから着地することを心掛けましょう。

痛みがおさまらないときは

ひざの深刻な痛みに対し、湿布やカロナール、ロキソニンなどの市販薬ではあまり効果は期待できません。整形外科を専門とする最寄りのクリニックを受診しましょう。ひざの状態にあわせ、ヒアルロン酸関節内注射などの適切な処置を保険診療で行うことが期待できます。



全国町村議会議員互助事業のご案内

全国町村議会議員互助事業は、町村議会議員の相互扶助を目的として、町村議会議員の皆様に対して、万一の時の保障をするための事業です。

保 障

- ① ケガや病気で死亡した時に互助金を支給します。
- ② 所定の高度障害状態に該当した場合に互助金を支給します。
- ③ 交通事故など不慮の事故によるケガや所定の感染症を直接の原因として死亡した時に特別互助金を支給します。
- ④ 交通事故など不慮の事故によるケガを直接の原因として身体障害となった時に、障害の状態によって給付割合を乗じた障害給付金を支給します。

給 付 金

【加入互助金額】 10万円から 200万円まで

⇒ 10万円から 100万円まで 10万円単位と 150万円・200万円に加入できます。

掛 金 / 配 当 金

【掛 金】 10万円につき 掛金 1,700円 (年額)

(例) 加入互助金額 100万円の場合

掛金 17,000円 (1ヶ月 約 1,400円)

【配 当 金】 掛金に剰余金が生じた場合は配当金を還付します。

加 入

- ・ 全国の町村議会議員の皆様がご加入できます。
 - ・ 毎年5月1日時点で 85歳6ヶ月までご加入できます。
 - ・ 原則、所属議会議員全員の加入申込となります。
 - ・ 中途加入も可能です。
- ※ 新規(増額)加入の場合、過去の傷病歴や現在の健康状態、持病などの告知に基づく審査があります。

【支払事例】 ※ 下記は事例であり、実際のお支払は事故状況や損害の状況によります。

① ガンにより死亡【互助金 80万円加入 掛金 13,600円】

⇒ 互助金 80万円支払い

② 車を運転中にトラックと衝突して死亡【互助金 50万円加入 掛金 8,500円】

⇒ 互助金・特別互助金 計100万円支払い (内訳: 互助金 50万円 特別互助金 50万円)

③ 農作業中に農機具に腕を挟まれ、上腕切断【互助金 100万円加入 掛金 17,000円】

⇒ 障害給付金 50万円支払い (特別互助金 給付割合 50%)