

互助会だより

令和6年9月1日発行 第24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



石垣島のサトウキビ畑と野底岳（沖縄県石垣市）

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
- 新団体医療保険の概要／補償内容…… 4、5
- 健康コラム／座りながらできるストレッチ…… 6、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）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 6 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 地震等自然災害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。



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

加入タイプ
ケガの補償の対象者
補償内容
ケガによる死亡
ケガによる後遺障害
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・退職議員）本人
保険金額
1,015 万円
1,015 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・退職議員）本人
配偶者
保険金額
1,015 万円
415 万円
1,015 万円限度
415 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

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 35%、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

新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年度から、保険内容を刷新し、新しく3種類（びょうき がん 介護）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することができます。

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ときには、「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。

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

保険期間中に傷害または疾病により先進医療等（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 外来手術 25,000円
病気により高度障害となったとき	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。
- 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。
- 4 先進医療を受けたとき
- 保険期間中に傷害または疾病により先進医療等（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 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)
外来治療を受けたとき	日額 3,000円
抗がん剤治療を受けたとき	月額 5万円

介護の保険

- 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

※令和4年度以前の団体医療保険（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、新規の募集は行っておりません。

座りながらできるストレッチ

- 01 デスクワークが長時間にわたるときはストレッチが有効
- 02 疲れをいやすにはまず「僧帽筋」をほぐすこと
- 03 自己流のストレッチには要注意！



こんな症状、ありませんか？

- ・デスクワークが長時間だと疲れがたまってしまって……
- ・首や背中に痛みを感じて、いつまでもそれが残ってしまう
- ・腰が痛くて椅子にすわるのも少し憂うつになる



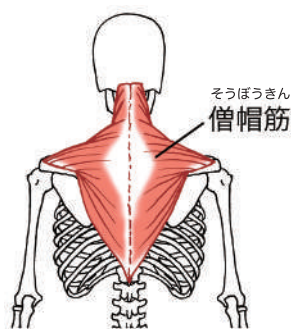
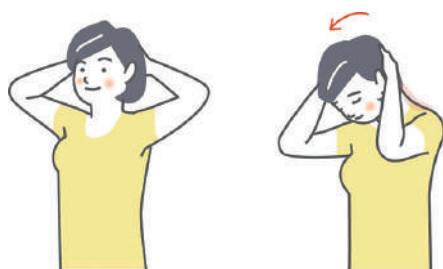
デスクワークをしていて、首や腰に痛みを感じることはありませんか？

「座っているだけなのに……」と書いていても、実は「座る」という動作は、体を固定するために筋肉を使っているのです。同じ姿勢を続ければ、からだのさまざまな箇所に痛みやコリを感じるようになります。

原因は血行不良です。血液をポンプのように押し流しているのが筋肉です。筋肉が硬くなると当然、血液の流れは悪くなります。血がうまく流れないと、筋肉がさらに硬まってしまう悪循環が生まれるのです。硬くなった筋肉をほぐすためのストレッチをご紹介します。

ストレッチでコリを解消！

① 疲れを感じたらまず行うストレッチ —効果のある部位：僧帽筋^{そうぼうきん}



首や背中にコリを感じる場合、僧帽筋が硬くなっている可能性が高いのです。

僧帽筋をほぐすことにより、首の違和感、背中のハリの軽減に効果が期待できます。

やり方

- 1：両手で後頭部を押さえる。高さはおでこのあたり
- 2：肘を内側に絞り、首を真下に下げる
- 3：頭を真下に落とし、首の後ろや背中が伸びているを感じる

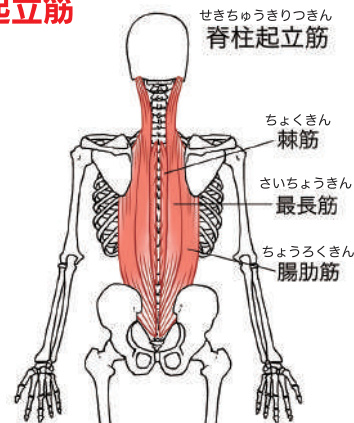
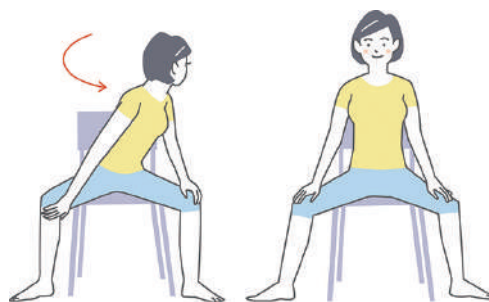
Point 腰も一緒に倒れないように注意する

② 背中にハリを感じる時のストレッチ —効果のある部位：脊柱起立筋

座っているだけでも背中を支える「脊柱起立筋」は硬くなります。これは「棘筋」、「最長筋」、「腸肋筋」の総称。

ここが硬くなると、背中 of 疲れとともに背骨も丸まり、いわゆる「ぽっこりお腹」の原因にもなります。

このストレッチで、背中 of ハリが解消されるだけでなく、体型維持の効果も期待できます。

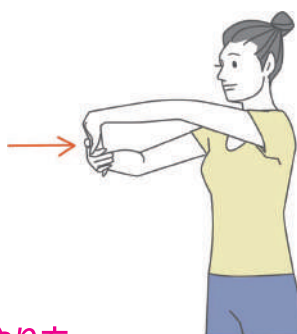


やり方

- 1：足を肩幅の1.5倍ほど開き、両手を膝に置き、固定する
- 2：肩の位置を保ったまま、片方の肩を前に突き出す

Point 伸ばす際は、背中 of 大きな筋肉を意識する

③ 腕にだるさを感じた時のストレッチ —効果のある部位：前腕筋群



デスクワークでパソコンのキーボードを打ち続けていると、手首に疲れを感じます。

これは、手首や指を曲げる「前腕筋群」にコリが残っているのです。

特に、利き手ほど硬くなりやすいので注意が必要です。

やり方

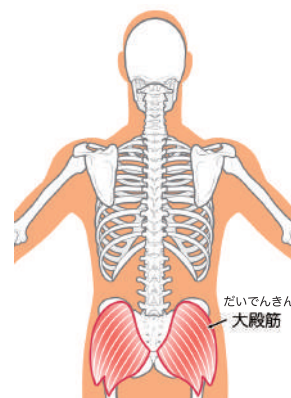
- 1：ストレッチする腕を前方に伸ばし、中指を下に向け、もう片方の手で、伸ばした指先の人差し指から小指までを軽く握る
- 2：伸ばした側の手首を前に押し出し、指を握ったもう片方の手は体の方にゆっくり引っ張る

Point 中指の向きを左・上・右に変えて行う。利き手を重点的に行うと良い

④ 腰痛を緩和するストレッチ —効果のある部位：大臀筋

デスクワークで腰に痛みを感じる時、多くはお尻にある筋肉の大臀筋が硬くなっています。

大臀筋をストレッチすることで股関節の可動域が広がり、腰の負担が軽減され、疲れが解消されます。



やり方

- 1：椅子に座った状態で胸を張り、片方の足首をもう片方の膝の上に乗せる
- 2：顔を正面に向けた状態で上半身を前に倒す

Point お尻が伸びる感覚があれば OK

ストレッチを行う際の注意点

自己流ストレッチはやめましょう。負荷を強くかければ効果が早く出るのではと思いますが、実は逆効果です。筋肉を痛めたり、ケガの元となります。

ストレッチをするときは無理をして強く伸ばしすぎずに、筋肉をじっくり伸ばしましょう。

決して無理はせず、まずは焦らずに気になる部位だけをストレッチするなどして、毎日の生活に取り入れてみてください。

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%)