

東京都シルバー人材センター連合 シルバー総合保険制度についてのご案内

1. シルバー総合保険制度とは (保険期間 令和6年4月1日午後4時から令和7年4月1日午後4時まで)

- (1) シルバー人材センターの正会員が、①就業中や就業場所への行き帰りに偶然に被った傷害事故、および熱中症を補償の対象とする「シルバー人材センター団体傷害保険」と、②就業中に事故が発生し、他人の身体や財物に損害を与え、法律上の損害賠償責任を負うこととなった場合を補償の対象とする「シルバー人材センター賠償責任保険」の2つの補償を組み合わせた保険制度です。
- (2) 保険契約者は、区・市・町・村の各シルバー人材センターです。

2. 「シルバー人材センター団体傷害保険 (普通傷害保険)」のあらまし

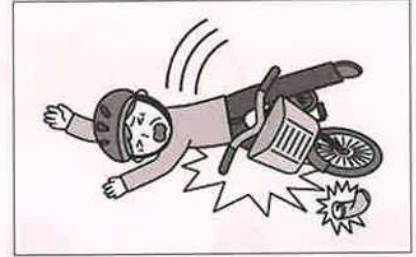
(1) 対象となる傷害事故例 (急激かつ偶然な外来の事故によるケガが対象となります。)



センターから提供された業務に就業中のケガ
(ただし住居で仕事に従事する場合を除きます。)



センター等が主催するボランティア活動に
参加中のケガ



センターから提供された業務に従事するため、
就業場所と会員の住居との間の行き帰り中のケガ

※ 傷害事故の他に、熱中症(日射または熱射によって、シルバー人材センターの会員が身体に障害を被った場合)による死亡・後遺障害・入院(手術)・通院も補償します。『請負就業・派遣就業ともに対象です。』

(2) 支払われる保険金 (ベーシックプラン)

保険金の種類	要件	保険金額
死亡保険金	事故の発生の日からその日を含めて180日以内に死亡された場合	450万円
後遺障害保険金	事故の発生の日からその日を含めて180日以内に後遺障害が生じた場合 お支払いする後遺障害保険金の額は、保険期間を通じ、死亡・後遺障害保険 金額を限度とします。	18万円～ 450万円
入院保険金	事故によりケガをされ、入院された場合、事故の発生の日からその日を含めて 180日以内の入院日数に対し、1日につき入院保険金日額をお支払いします。	1日4,500円
手術保険金	事故の発生の日からその日を含めて180日以内にそのケガの治療のために 病院または診療所において、公的医療保険制度の対象となる手術や先進医療 手術を受けた場合、手術保険金をお支払いします。ただし、1事故につき1回の 手術にかぎりです。	外来手術 22,500円 入院手術 45,000円
通院保険金	事故の発生の日からその日を含めて180日以内の通院日数に対し、90日を 限度として、1日につき通院保険金日額をお支払いします。ただし、入院保 険金をお支払いするべき期間中の通院に対しては、通院保険金をお支払いし ません。	1日3,000円

(3) 保険金が支払われない主なケース

故意、自殺行為、犯罪行為、闘争行為、無資格運転、酒気を帯びた状態での運転、疾病、脳疾患、心臓疾患、心神喪失、地震・噴火またはこれらによる津波、放射能汚染、むちうち症や腰痛などでレントゲン等により医師がその異常を確認できないもの(医学的他覚所見のないもの)、自宅作業中、宿泊を伴う場合 など

3.「シルバー人材センター賠償責任保険(賠償責任保険)」のあらまし

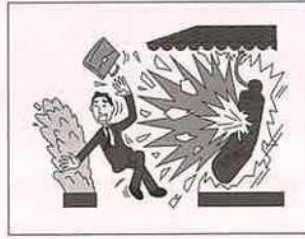
(1) 対象となる賠償責任事故例



作業中、誤って物を落とし
 通行人にケガをさせた
 (請負業者特約)



作業中、誤って花瓶や
 鉢を壊した
 (受託者特約)



作業完了後、作業の欠陥により
 他人にケガをさせた
 (生産物特約)



事務所施設の欠陥により
 他人にケガをさせた
 (施設所有管理者特約)

- 「作業対象物」の損壊も補償対象となります。
※受託物特約で対象外となっている、就業中における植物の誤廃棄・誤伐採等も補償します。
- 会員の通退勤途上の自転車による賠償事故で第三者に怪我や器物を損壊させた場合は、業務中ではないため補償対象外です。

(2) 支払われる保険金 (PSプラン) ※ 保険金お支払いの際に1,000円の自己負担金が必要になります。 (受託品の修理・加工中の事故の場合は10,000円の自己負担金が必要になります。)

賠償責任の種類	身体賠償 (限度額)			財物賠償 (限度額)	
	1名につき	1事故につき	保険期間中	1事故につき	保険期間中
請負業者特約	1.5億円	1.5億円	—	1,000万円	—
受託者特約	—	—	—	1,000万円	1,000万円
生産物特約	1.5億円	1.5億円	1.5億円	1,000万円	1,000万円
施設所有管理者特約	1.5億円	1.5億円	—	1,000万円	—

(3) 保険金が支払われない主なケース ※ 代表的な例です。特約の種類によって異なります。

- ・ 地震、噴火、洪水、津波またはこれらに類似の自然変象に起因する賠償責任
- ・ 世帯を同じくする親族に対する賠償責任
- ・ 排水または排気(煙または蒸気を含みます。)による賠償責任
- ・ 自動車(道路運送車両法<昭和26年法律第185号>によって定められる自動車<構内専用車を含みます。>および原動機付自転車をいいます。)の所有、使用または管理に起因する賠償責任
- ・ 建具工事完成後、建具の取り付け方に欠陥があり、その部分を補修したために生じた費用損害など仕事の目的物の損壊それ自体に対する賠償責任(仕事の目的物が一部構成する財物の損壊を含みます。)
- ・ 受託物の紛失または誤配(例:留守番の最中、預かった現金を紛失してしまった。)
- ・ 受託物である自動車、船舶、動植物の損壊または盗難(作業対象物の損壊は、補償の対象になります。)
- ・ 派遣就業 など

※ 賠償金額の決定には、事前に損保ジャパンの承認を必要とします。

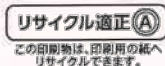


<引受保険会社>
 シルバー総合保険制度は、次の損害保険会社による共同保険です。
 損害保険ジャパン株式会社(幹事保険会社) 東京海上日動火災株式会社(副幹事保険会社)

このチラシは概要を説明したものです。詳しい内容については、下記取扱代理店までお問い合わせください。

<問い合わせ先> 取扱代理店 (公財)東京しごと財団 シルバー保険事業室
 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター8階
 【受付時間:平日9:00~17:00】 TEL:03(5211)2319

傷害事故・賠償事故が起こった場合は、遅滞なく、ご所属のシルバー人材センターまでご連絡ください。



転倒しにくい体づくり!

~今すぐ始める高齢者向け筋トレ~

高齢者の事故で最も多い事故は転倒です。
 転倒を減らすためには、ウォーキングだけではなく、脚力とバランス能力の両方を鍛える筋力トレーニング(筋トレ)による歩行能力の向上が欠かせません。



高齢者向け筋トレのポイント

- 体調に合わせて、決して無理をしない
- 毎日1種類ずつ、1週間で全7種
- ウォーミングアップとトレーニング1種類の組み合わせで行う
- 時間帯は15時ごろから夕食の間、または夕食と就寝の間が効果的
- 少しずつ、毎日続ける

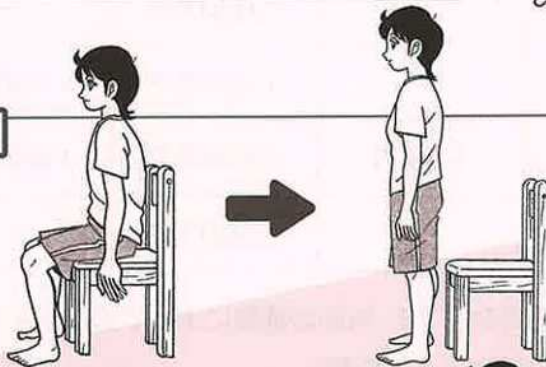


筋トレの始まりは必ずウォーミングアップから!

← その場で軽く足踏み20回

急な運動はケガや急病のもと。ウォーミングアップを行うと、体温が上がり体が柔軟になり、運動開始の準備が整います。

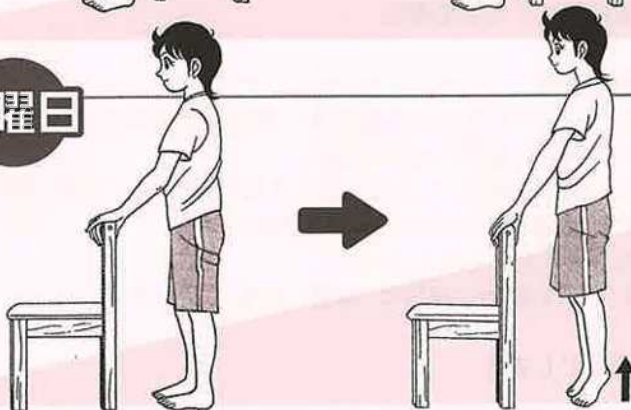
月曜日



1 椅子スクワット運動

部位: 太ももの表側筋肉を中心に足腰全体
効果: 階段の昇り降りが今より楽に!
方法: 車輪無し of イスに深く腰掛ける
 ⇒まっすぐ立ち上がる(息吐く)
 ⇒すぐに座る(息吸う)これを10~15回くり返す
ポイント: 視線は正面をしっかりと維持し、うつむかない

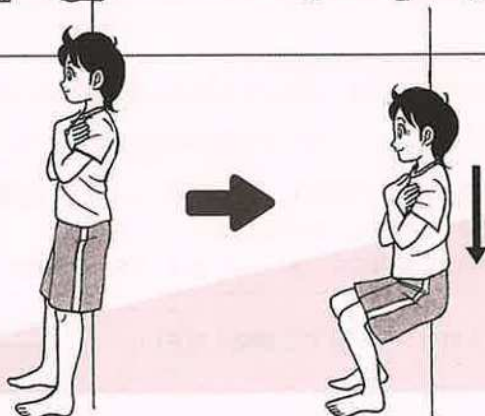
火曜日



2 つま先立ち運動

部位: ふくらはぎの筋肉
効果: 歩く時の蹴る力が強くなり、速く力強い歩き方に!
方法: 車輪無し of イスの背側に立ち、両手で背もたれをつかむ
 ⇒膝を伸ばしたまま、背伸びをする(息吐く)
 ⇒かかとを下げる(息吸う)これを10~15回くり返す
ポイント: 正面を向き、できるだけ大きく上下動

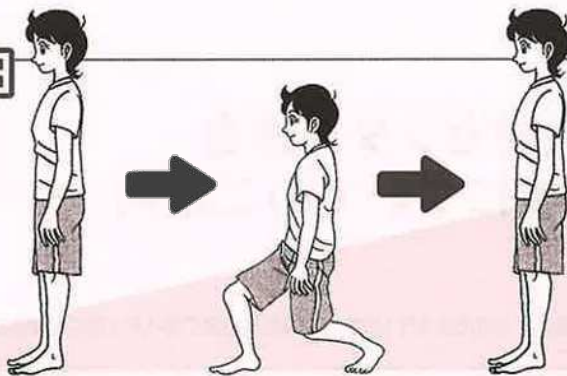
水曜日



3 ウォールスライド運動

部位: 太もも、お尻を中心に足腰全体
効果: 階段の昇り降りが今より楽に!
方法: 両腕を胸の前で組み、両足は肩幅に開き、壁から30~40cm離れて壁に寄り掛かる
 ⇒膝をゆっくり直角手前まで曲げる(息吐く)、ゆっくり立ち上がる(息吸う)これを10~15回くり返す
ポイント: 壁から離れすぎない、正面を見る、うつむかない

木曜日



4 ランジ運動(レッグ・ランジ)

- 部位:** 太もも全般、特にももの内側
効果: 足首の固定力、バランストレーニングにもなる
方法: 足は肩幅、右足を1歩前に
 ⇒胸を張って腰を落とす
 ⇒右足で床を蹴って元の直立姿勢に戻る
 これを左右で5~10回くり返す
ポイント: 膝とつま先が同じ方向を向いていること

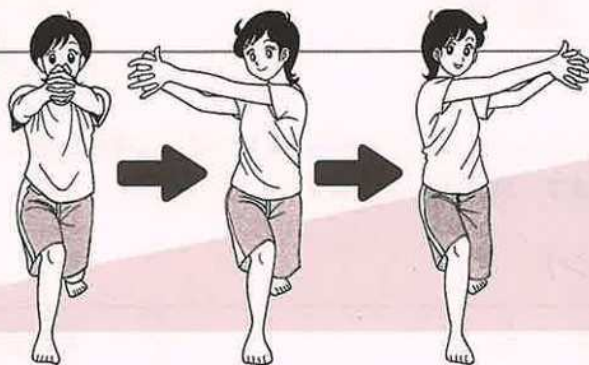
金曜日



5 下腹部の運動

- 部位:** 腹筋、股関節を曲げるときに使う筋肉
効果: きびきびとした歩き方になり、つまづきにくくなる
方法: 背にクッションをあてて仰向けに寝る
 ⇒両手を胸の前で組み、膝を直角に曲げ足を床に着ける
 ⇒ゆっくり息を吐きながら足を床から15~30cm上げる
 ⇒ゆっくり息を吸いながら足をもとの位置に戻す
 これを10~15回くり返す
ポイント: 太ももの筋肉も意識する、足を上げているときに息を止めない

土曜日

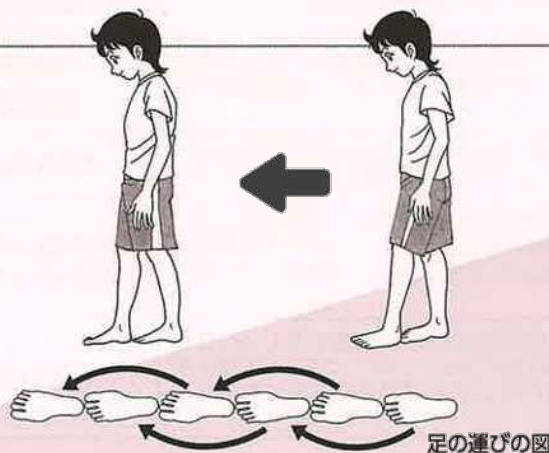


6 体ひねり

バランス
トレーニング

- 部位:** 股関節の内転筋、バランス能力
効果: 片足の姿勢でも安定して立てる
方法: 片足を前に踏み出し、両腕を伸ばし前で組む
 ⇒体を大きく右にひねり、次に左にひねる
 ⇒左右の足を入れ替え同じ動作を10回くり返す
ポイント: 左右とも自然な呼吸を心掛ける

日曜日



7 継ぎ足歩き

バランス
トレーニング

- 部位:** 脚部、バランス能力
効果: バランスをとりづらい姿勢で、非常に小さな歩幅で歩くことにより、通常の歩行時にまっすぐ歩けるようになる
方法: 左足と右足を前後にくっつけ、小さな歩幅で10歩ほど歩く
ポイント: 足の運び図を参照

