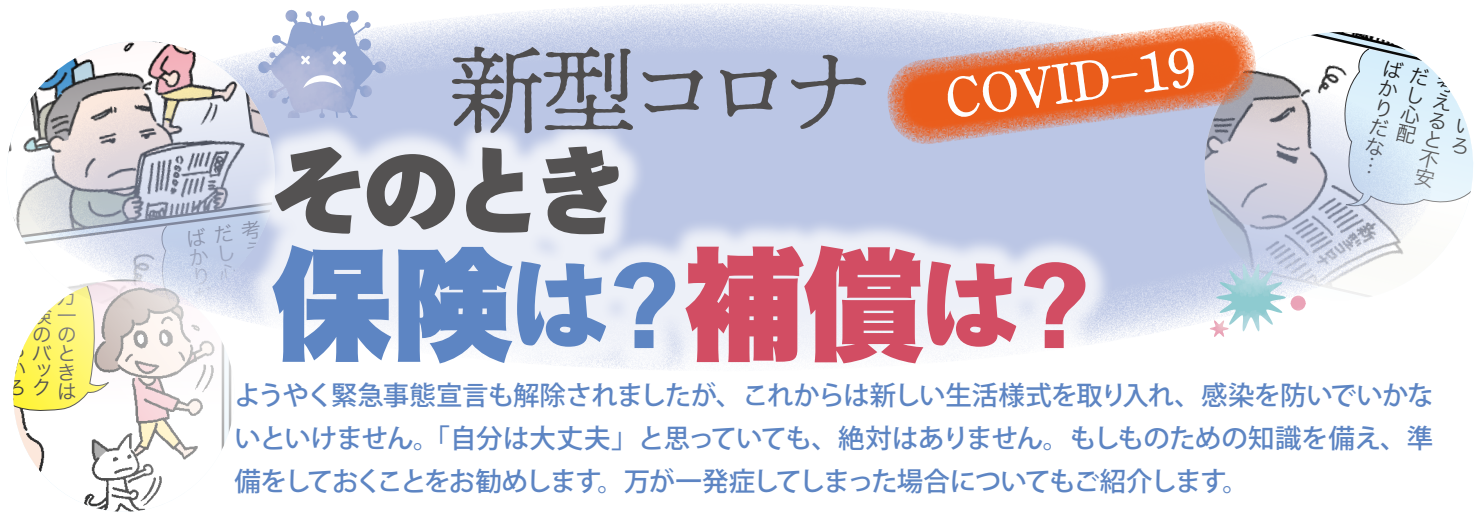




新型コロナウイルス感染症にかかったら治療費はどれくらいかかる？

新型コロナウイルス感染症は指定感染症です。そのため、入院した場合の治療費は公費でまかなわれます。サラリーマンの方が治療を受けた場合、通常であれば医療費は3割負担になりますが、新型コロナウイルス感染症で入院が必要になった場合は自己負担額が軽減されます。公費で負担される額については各自治体によって異なりますので問い合わせてみてください。

いずれにしても自己負担額は、ほぼかからないと言ってよいでしょう。

入院できず臨時の施設で療養に！加入している医療保険は支払われる？

新型コロナウイルス感染症は疾病入院給付金・死亡保険金のお支払い対象となる疾病に該当します。疾病入院給付金は病気の治療を目的とした入院に対して支払うものなので、検査により陽性と判定されたか否かにかかわらず医師の指導で医療機関に入院した場合はもちろんのこと、すぐに入院できず自宅療養での治療となったり、医師の指示により医療機関と同等の施設（ホテル等）に滞在することになった場合でも医師の証明書等があれば入院給付金の支払い対象になります。万が一亡くなってしまった場合は通常の2倍の死亡保険金を支払う保険会社も多いようです。

1か月も働けない！？お給料は？

新型コロナウイルス感染症にかかってから復帰までに1か月ほどかかります。そんな働けなかったら収入はどうなるのでしょうか……。

サラリーマンなどの健康保険被保険者であれば、療養のために働けなくなった日から起算して、3日を経過した日から直近12か月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額の3分の2に相当する金額を傷病手当金として支給されることになります。

傷病手当金に加え、ご加入の医療保険も給付されたら当面乗り切れそうですね。ですが、自営業者などの国民健康保険加入者にはこの制度はありません。そんな時、このような保険を検討してみたいかがでしょうか？（表1参照）

第2波が来るかも……今のうちに保険内容の確認を！

状況は日々変わっており、今後の感染の状況によっては国や自治体の補助や保険会社の取り扱いも変わる可能性もあります。いざ入院となってしまった場合に慌てないためにも、ご加入の保険を確認しておいてくださいね！

表1

所得補償	ケガや病気で働けなくなったときに支払われる保険（家事従事者も加入できます）
特定感染症利益補償	お店などで特定感染症（新型コロナウイルス感染症など）が発症し、保健所等からの指示で消毒などを行うことで休業となり利益が減少した場合に対象となる補償

海外に行った場合の補償は？

今後、海外に行かれる方もいるでしょう。もしも海外で発症したら公費に頼ることはできません。

その場合は、海外旅行保険が役立ってくれます。仮に入院などにより帰国（および帰宅）が延びてしまった、という場合でも補償が延長されます。補償の中には取り直した航空券代の一部が支払われる場合もあります。帰国してから30日以内に発症が判明した場合は海外旅行保険の補償対象となります。



これまで保険のバックアップを中心にお伝えしましたが、国や地方自治体からの助成金もあります。各自治体や状況によって異なるため、調べてみてください（表2参照）。

表2 ※全て新型コロナウイルス感染症の影響によるものに限ります

助成金種類	支給先	対象	給付額	問合せ先
小学校等の臨時休業に対応する保護者支援	個人	小学校等の臨時休校により子どもの世話をを行うため契約をした仕事ができなくなった、個人で業務委託を受けている人	最大4100円/日	厚生労働省
持続化給付金	個人事業主・法人	前年同月比で50%以上売上減少している企業	個人事業者100万円 法人200万円	経済産業省
雇用調整助成金	法人	企業が労働者（パート・アルバイト含）に対して支払う休業手当の一部	8330円/日	厚生労働省
ものづくり・商業・サービス生産性向上促進補助金	法人	非対面型ビジネスへの転換事業、テレワーク環境整備などに対する設備・システム投資（システム構築、専門家経費、クラウドサービス利用料などが対象）	100万～1000万円	経済産業省

上記のものは助成金の一部です。対象になるかどうか、助成金の金額等については問合せ先にご確認ください。

もりあやこの

この人に会いたい!

B-holic 代表 庄 信幸さん

第16回

代表の庄さん

1日5分の運動が命を守る

毎回インタビューに伺っていましたが、このご時世。今回は初のリモートインタビューです。ご協力いただいたのは、加圧トレーニングスタジオ「B-holic」代表の庄 信幸（しょう のぶゆき）さんです。

加圧トレーニングとは？
専用のベルトで体の一部を締め、加圧し、血流量を制限して行うことで運動効率を上げるトレーニング法

俳優からの転身

小学生のキャンプで演じた劇が大ウケしたのをきっかけに俳優に憧れるようになりました。しかし、義父に反対され続け高校卒業とともに実家を飛び出し劇団へ入団。プロダクションに所属し、舞台を中心にTV、CM、映画にも出演しました。そして32歳で今の仕事であるトレーナーに転身しました。

「演じる側」から「育成する側」に転身を決めた気持ちの変化は？

ずばり「風呂に入れるから」です（笑）。当時の私は貧乏劇団員。家賃4万の風呂なしアパート。ある日「フィットネスクラブスタッフ募集！施設使い放題！」という記事を見て「お風呂！」と思い、歓喜して応募。その仕事をすなかでお客様の变化を目の当たりにし、感謝される素晴らしい仕事であることに魅力を感じて14年続けた俳優からトレーナーに転身。中でも俳優の立ち姿を美しくするためにピラティスを提供したいと考えるようになりました。

ピラティスの話が出ましたが、加圧トレーニングもやってらっしゃいますよね？

尊敬していた先輩が加圧スタジオを始めるといことで、わたしも資格を取得しました。アンチエイジングとダイエットにとても効果があるので、「広めていきたい!」と強く思いました。

From もりあやこの

直接お会いすることはできませんでしたが、インタビュー依頼後の対応がとても早く丁寧で、またとても面白くお答えいただき、素敵なお人柄が伝わってきました。裏面の「健康情報」にもご協力いただいています。是非ご覧ください！

保険のご用命は、わたしたちにお気軽に こんにちは みぞぐち商会です

緊急事態宣言もあり、保険会社からの指示もあり……で、なかなか外出もままならない状況にありました。お伺いできずに郵送対応などをさせていただいたみなさま、ご協力ありがとうございました。そんなわたしたちが感染リスク軽減のために

激太りからのダイエット

現在はとても素敵なスタイルの庄さん。実は激太りした時期があったとか？

貧乏劇団員だったときは肥満とは無縁の生活でした。しかし、トレーナーを始めてからは、食事の時間が不規則な多忙な日々。移動しながら短時間で食べられるものと言えば、そう、おにぎりやスイーツです。

あっという間に太りました。さすがにこのままではマズい!と、後輩とダイエット勝負を決行。「7週間で少しでも多くやせたほうが勝ち。負けたら焼肉をおごる」という程度のゲームでしたが、今思えばこれが良かった。「誰かと一緒に」「期限を決めて」「ご褒美と罰ゲームがある」。この3点が偶然コーチングの要素になっていたわけです。そして、結果は……。7週間で13キロのダイエットに成功。やったことは、食事のコントロール、週3回の有酸素運動と筋トレです。

食事の時間を決めると、様々なホルモンが食事時間に向かって分泌され食後の満足度が高まるんです。もしお腹が減ったら「いま脂肪がエネルギーに変わってやせつつある」と自分に言い聞かせることです。実際に空腹時は体内で脂肪と体タンパクを分解しエネルギーをつくつているのでやせていくんです。

免疫を高めるためのコツは？

適度な筋力トレーニングで免疫力を向上させましょう。1日10分の運動でOKです。ウォーキングはおすすめです。急いで駅に向かうときくらいの速度がいいです。



「命を守るための運動」を全国に広めたい

「命を守るための運動」とは？

私は大切な人を亡くした経験があります。62歳という若さで他界した母は全く運動をしませんでした。もし彼女が運動をしていたら、ちょっとした段差でつまずき転倒し、頭を打ちつけることはなかったと思います。運動は私たちの命を守ります。1日5分だけでもいいから何か運動をしてください。運動とは文字通り「命を運ぶ」と書きます。命を運ぶためには動くしかありません。生きて運命を動かす行為が運動です。今日から身体を動かしましょう。

会社情報

加圧スタジオ B-holic（ビーホリック）
http://www.b-holic.net/motoyawata/sp/
〒272-0023 千葉県市川市南八幡 4-6-13
サンライズ本八幡 201 号室
TEL：047-712-7722

接客テーブルにアクリル板設置（京葉学院さんのご協力）

打ち合わせスペースには透明シートを設置（三協さんのご協力）

←
←
←
ここから開いてください
←
←